

LE COVID-19 ET NOUS

Un « Photo-Expression » sur les ressentis
et les représentations liées à la crise
du Coronavirus

Juillet 2020

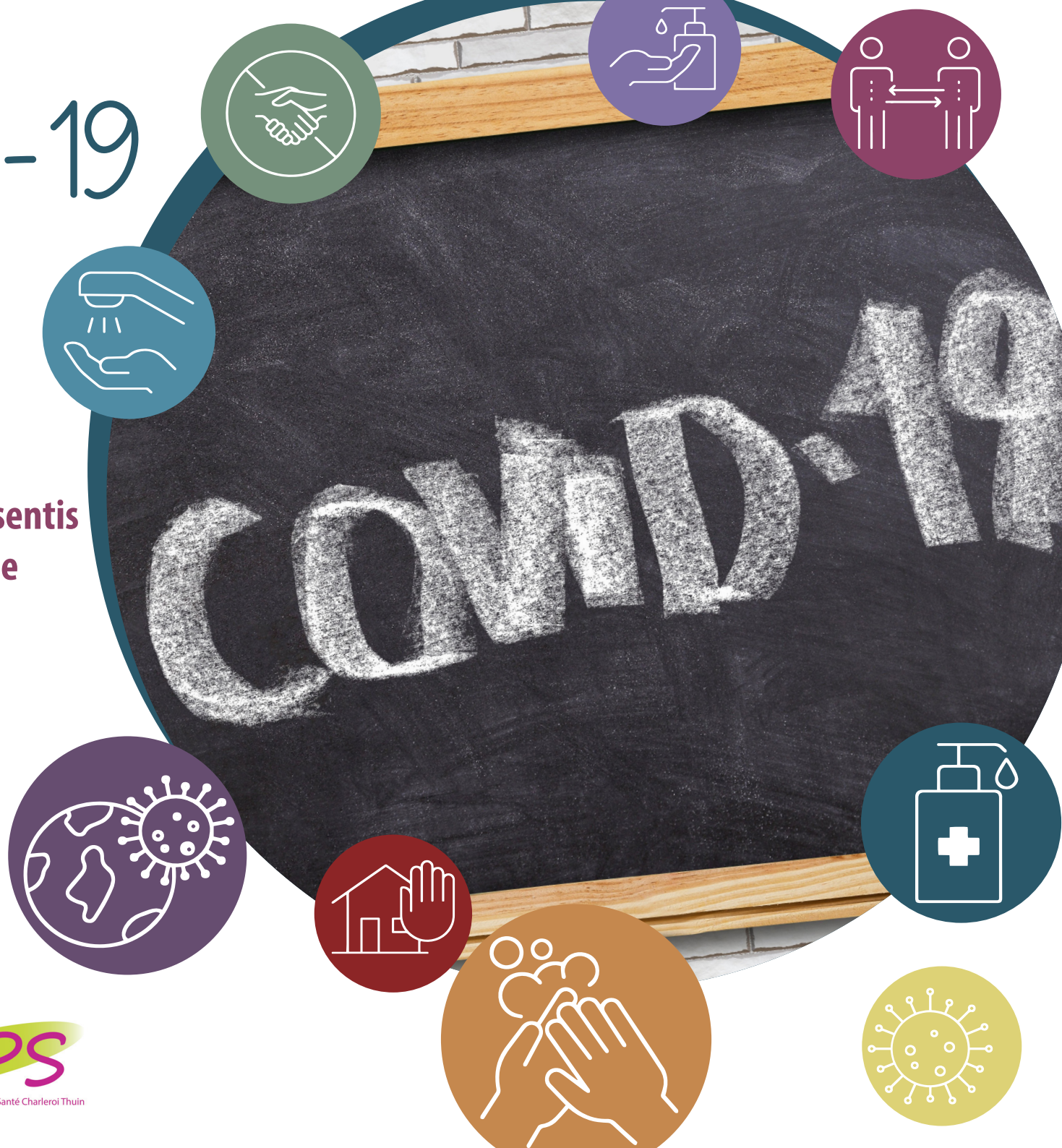


Table des matières

❶ Pourquoi interroger les représentations autour de la crise du Coronavirus ?	3
❷ Objectifs	3
❸ Contextes d'utilisation	4
❹ À quels professionnels s'adresse cet outil ?	4
❺ Public-cible	4
❻ Déroulement de l'animation	5
❼ Les catégories de Photos	6
❽ Les Photos	7
❾ Pour aller plus loin	8
❿ Déroulement de la crise du COVID-19 en Belgique	9
⓫ Lexique	11
Contact / Infos	12

1 Pourquoi interroger les représentations autour de la crise du Coronavirus ?

2 Objectifs

Que sont les représentations ? En quoi celles-ci peuvent-elles déterminer un comportement ou une attitude face à une problématique de santé ou de crise sanitaire ? En quoi les représentations sociales peuvent-elles avoir une influence sur la réussite d'un projet communautaire, d'un groupe de parole, d'une animation ou de retrouvailles après des semaines de confinement... ? En quoi le fait de questionner ces représentations constitue un levier d'action pour promouvoir la santé ?¹

La promotion de la santé vise à conférer aux individus et aux collectivités « le pouvoir d'agir » sur leur santé. Les stratégies qui y sont associées accordent autant d'importance à l'environnement qu'aux comportements. En effet, comment demander à une personne d'adopter un comportement si l'environnement physique, économique et social dans lequel elle évolue ne lui en donne pas les moyens ? Il s'agit de « replacer l'être humain au centre des préoccupations tout en comprenant les interactions entre la personne et son environnement »².

Dans le cas de la crise du Coronavirus, plusieurs exemples peuvent venir illustrer ce questionnement :

Comment demander à un sans-abri de « rester chez lui » ? Comment évaluer le risque face au Coronavirus en regard de celui de subir des violences conjugales ou intrafamiliales ? Comment vivre une perte de revenus liée au lockdown quand on parvient déjà difficilement à payer son loyer ? Comment vivre le confinement quand une famille de 6 personnes partage un logement exigu ?

La démarche du « Photo-Expression » « Le COVID-19 et nous » s'inscrit dans ce cadre de compréhension et de prise en compte du vécu et des représentations de chacun dans le contexte particulier de la crise sanitaire de 2020, en Belgique et à travers le monde.

- Faire émerger les représentations liées à la période de crise du Coronavirus en faisant ressortir les émotions, les sentiments, les « non-dits » par le biais d'images qui font directement ou symboliquement référence à la pandémie.
- Faciliter la prise de parole autour de la crise du Coronavirus.

¹ Cultures & Santé en partenariat avec le CLPS de Bruxelles, le CLPS Luxembourg et le CLPS de Namur, Questionner les représentations sociales en promotion de la santé, Bruxelles, 2013. Disponible : www.cultures-sante.be

² Renaud L. & Lafontaine G., Intervenir en promotion de la santé à l'aide de l'approche écologique: guide pratique, REFIPS, Montréal, 2018, p. 9-11. Disponible : <http://promosante.org/wp-content/uploads/2018/12/GuidepratiqueApprocheEcologique2018-web.pdf>

3 Contextes d'utilisation

4 À quels professionnels s'adresse cet outil ?

5 Public-cible

Ce « Photo-Expression » peut être utilisé dans différents contextes visant à :

- Déclencher ou amorcer des échanges, dynamiser un tour de table, par exemple dans le cadre de la reprise d'un groupe de parole, et/ou d'une activité collective après une crise sanitaire.
- Prendre le pouls d'un groupe dans un contexte sanitaire particulier.
- Faire un diagnostic pour travailler sur « l'après-crise » et anticiper une éventuelle « deuxième vague » de propagation du Virus.
- Prioriser et décider ensemble d'une thématique à traiter ou à travailler en lien avec la pandémie.
- Réfléchir collectivement à la crise en termes « d'avant », « pendant », et « d'après ».
- Etc.



Tous les acteurs.trices du secteur psycho-socio-éducatif amené.e.s à faire des animations de groupe ou des entretiens psycho-sociaux.

Groupes d'adultes ou d'adolescents (jusqu'à 15 personnes).

Moyennant adaptation (tri des photos) l'outil peut également être utilisé en individuel (par exemple pour amorcer un entretien socio/psychothérapeutique, l'accompagnement lors d'un moment de crise, etc.).

6 Dérroulement de l'animation

Le concept est simple : associer une image spécifique à une émotion, un sentiment, un vécu, sur le principe de l'association, au départ d'une question ou d'une consigne. Expliquez aux participants qu'ils devront choisir la photo (ou deux photos) qui traduit le mieux leur émotion, en guise de réponse à la question qui leur est posée. Précisez qu'il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses à la question, l'important étant de dégager les différentes perceptions et/ou représentations face à la question.

Matériel requis

- Un paper-board ou tableau pour noter les mots-clés, élaborer une arborescence des différents éléments amenés par le groupe.
- Avant de débiter, vous devrez déposer les différentes photos sur une grande table ou au sol afin que l'ensemble des participants puisse les voir et y avoir accès.

Durée de l'animation

Selon le nombre de participants, un minimum de 30 à 45 minutes est nécessaire.

La consigne

Exemple :

Quelle(s) image(s) représente(nt) le mieux votre émotion ou votre sentiment par rapport à ces questions en lien avec la crise du Coronavirus ?

- Comment vous sentez-vous face à la pandémie ?
- Ce qui me touche / m'a le plus touché.e dans la crise du COVID 19 ?
- Ce qui a été le plus difficile pour moi, dans mon quotidien, pendant la crise / le confinement / « l'après-crise » ?
- Ce qui restera marqué en moi suite à la crise du COVID 19 ?
- Les conséquences positives de la crise sur ma vie ? Les conséquences négatives ? Sur les personnes de mon entourage ?
- Ce que j'ai appris et que j'ai envie de continuer après la crise ?
- Ce que j'ai découvert à propos de moi ?
- Ce qui m'a le plus manqué ?
- Etc.

Attitude de l'animateur.trice

Il est important d'accueillir les propositions des participant.e.s sans jugement et éviter d'être trop directif.ve. Il est également important de bien différencier les moments où chacun.e identifie et exprime ses sentiments et ses opinions et le moment où l'on cherche collectivement à arriver à une catégorisation ou à un portrait du groupe.

Le « Photo-Expression » fait appel aux émotions, soyez donc prêt.e à éventuellement gérer des réactions difficiles.

7 Les catégories de Photos

Les catégories proposées ci-après représentent une classification parmi d'autres. Chaque groupe, chaque personne, pourra imaginer d'autres rubriques ou d'autres arborescences. Il en va de même pour l'interprétation des photos, laissée libre à chacun selon son ressenti, ses valeurs et ses représentations.

Les mesures de prévention

Masque, lavage de mains, lavage de masque, gel hydroalcoolique, distanciation physique¹, « les gestes de protection »², etc.

Le confinement

« Rester à la maison », le télétravail, les devoirs à domicile, la violence, les écrans, la proximité sous un même toit, les jeux de société, les promenades, les nouvelles habitudes (faire son pain, cuisiner...), la réorganisation du quotidien, la prise d'assaut des grandes surfaces ou des produits de première nécessité, etc.

Le lockdown

L'Horeca fermé, les magasins et services fermés (centres commerciaux, coiffeurs...), les lieux culturels fermés, les écoles fermées, les parcs fermés, les plaines de jeux barricadées, les contrôles policiers, les pertes d'emploi, la baisse des revenus et les conséquences

socio-économiques du lockdown, les conditions de travail des commerces et services de première nécessité, etc.

La maladie / les soins de santé

La place du personnel soignant, les maisons de repos et de soins, les décès, le dépistage, les traitements, les personnes à risques, la peur de se rendre chez le médecin ou à l'hôpital, le report des consultations, les soins intensifs, etc.

La santé mentale

Les dépendances/assuétudes (alcool, tabac, médicaments) la dépression, le suicide, le « syndrome de la cabane », l'angoisse, etc.

Le secteur social

La place des travailleurs sociaux, les publics précarisés, les personnes en situation de handicap, les détenus, les sans-logement, les « travailleurs de l'ombre », etc.

La solidarité / les liens sociaux

Les aides bénévoles, les applaudissements, les pancartes, les remerciements (à la poste, aux éboueurs, etc.), la confection de masques, l'isolement des personnes âgées, la famille, la solitude, les réseaux sociaux, les appels téléphoniques et vidéos, etc.

Les médias

L'aspect mondial de la pandémie, les annonces quotidiennes du nombre de contaminations, d'hospitalisations et de décès, l'information omniprésente, les conférences de presse, etc.

La gestion de la crise

Le rôle du politique, le rôle du Conseil National de Sécurité, la pénurie du matériel de protection, les contraintes du déconfinement, etc.

(...)

1 « Distanciation physique » plutôt que « distanciation sociale ». Notre choix de vocabulaire est motivé par la volonté de faire référence à une action collective visant à protéger les personnes tout en gardant les liens entre-elles, plutôt que de mettre l'accent sur la rupture du lien social et sur le repli sur soi.

2 « Gestes de protection » plutôt que « gestes barrières ». Idem.

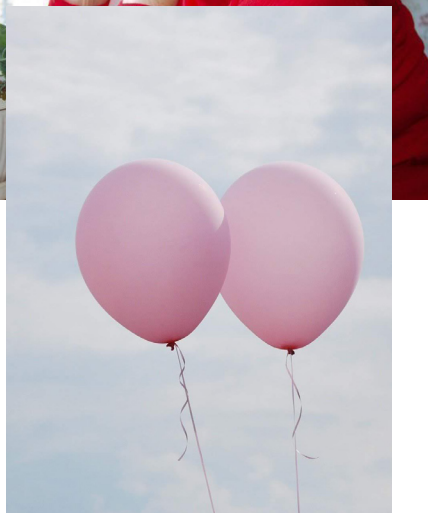
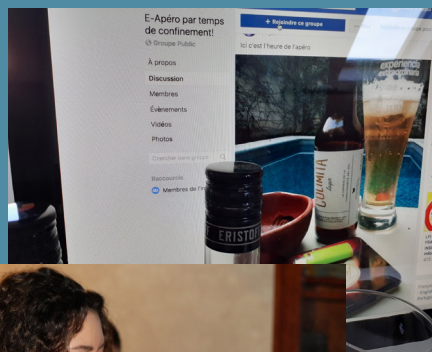
8 Les Photos

Ce « Photo-Expression » propose un vaste choix de 77 photos.

Libre à vous de trier les photos qui vous paraissent les plus pertinentes et de n'utiliser qu'un certain nombre d'entre elles.

Libre à vous également de rajouter les images qui vous semblent manquer à l'outil.

L'ensemble des 77 photos sont téléchargeables en envoyant une demande par mail à coordination@clpsect.org



9 Pour aller plus loin

L'usage de ce « Photo-Expression » nous renseigne sur nos émotions et nos ressentis face à la crise du Coronavirus. Inévitablement, d'autres questions peuvent venir interroger les besoins sous-jacents à ces émotions.

En effet, nos émotions sont des indicateurs qui nous renseignent, notamment, sur nos besoins. Entendre le besoin derrière une émotion peut ainsi constituer un levier d'action dans un processus de changement, au sein d'un groupe, d'un projet communautaire, à titre personnel, etc. Le besoin peut « servir l'action » et faire émerger les moyens d'agir sur un problème ou un constat (fait à partir des photos dans ce cas-ci).

Ce travail aura lieu dans un second temps et ne nécessitera plus l'usage des photos :

- Quel est le problème sous-jacent aux émotions exprimées à travers les photos ?
- Quel(s) besoin(s) insatisfait(s) cette émotion révèle-t-elle ?
- Quel est mon niveau de pouvoir sur ce problème ?
- Qu'est-ce qui peut être mis en place au départ du groupe au sein duquel les besoins ont émergés ?
- Etc.

Prenons deux exemples en lien avec la crise du coronavirus :

- Si je me sens angoissé par rapport au port du masque et à l'ensemble des mesures de prévention, j'ai peut-être besoin de comprendre davantage les modes de contamination du virus et les raisons qui poussent les experts à nous imposer ces mesures ? J'ai peut-être aussi besoin d'être rassuré.e ou d'être soutenu.e dans la mise en pratique de ces mesures de protection ? Ou encore, besoin de me protéger différemment en envisageant d'autres stratégies de protection (ex. : me faire aider pour mes courses, éviter les contacts, etc.) ?
- Si j'ai souffert d'un sentiment de solitude durant le confinement, de quoi aurais-je eu besoin à ce moment-là ? Comment puis-je agir aujourd'hui pour anticiper ou pallier ce manque de contacts sociaux et/ou ce sentiment d'être seul.e ? Comment puis-je élargir mes relations sociales et me faire des amis ou renouer avec ma famille ? Etc.

D'autres ressources et outils pédagogiques sont disponibles en prêt au Centre de Ressources du CLPS de votre territoire. Il vous est également possible de bénéficier d'un accompagnement méthodologique pour tous vos projets en Promotion de la Santé.

10 Déroulement de la crise du COVID-19 en Belgique

Ce texte vous est proposé afin de vous aider à resituer les événements qui ont jalonné la crise.

Le premier cas de Covid-19, provoqué par le coronavirus SARS-CoV-2, est apparu dans la ville de Wuhan en Chine Centrale le 17 novembre 2019. C'est le début de la pandémie du Covid-19 qui frappe le monde entier.

Le 4 février 2020 marque l'apparition du premier cas confirmé au sein de nos frontières : un homme asymptomatique de 54 ans, rapatrié de Chine le 1er février. A ce même moment, tous les citoyens se demandent comment reconnaître les signes d'une possible contamination au COVID-19. Il nous est indiqué que si nous souffrons de fièvre, de toux, d'irritation de la gorge, que nous avons des maux de tête et/ou le souffle court, il est possible que nous ayons contracté le Covid-19. Il est demandé aux citoyens souffrant de ce type de symptômes, de porter un masque, de rester chez eux et de limiter au maximum leurs contacts. Il est également fortement recommandé de ne pas se rendre à l'hôpital, mais d'appeler son médecin traitant qui effectuera, dans la limite du possible, la consultation par téléphone. Cette mesure permet d'éviter un maximum la propagation du virus dans les milieux de soins où est situé une grande partie de la population à

risque. Pour cette même raison, la Wallonie prend la décision le 10 mars 2020, d'interdire les visites dans les maisons de repos au sud du pays.

Le 11 mars 2020 marque le premier décès lié à la pandémie Covid-19 sur le territoire belge.

La Fédération Wallonie-Bruxelles décide la fermeture des écoles à partir du 16 mars 2020. Les écoles restent toutefois dans l'obligation d'accueillir les enfants dont les parents travaillent (personnels soignants, policiers, etc.). Il est également devenu fortement déconseillé de faire garder les enfants par leurs grands-parents, ces derniers étant considérés comme faisant partie du « groupe à risque » de développer une infection grave dû à leur immunité souvent moins efficace. Le Covid-19 n'épargne pas nos seniors et la situation dans les maisons de repos est de plus en plus préoccupante. Il est demandé aux citoyens d'être de plus en plus vigilants.

Le 17 mars 2020, Sophie Wilmès, Première Ministre du Gouvernement ayant reçu les pouvoirs spéciaux, donne une première conférence de presse pour présenter les décisions prises dans le cadre du Conseil National de Sécurité (CNS) : confinement obligatoire pour l'ensemble de la population dès le lendemain midi. Toutes activités de loisirs sont annulées, les magasins non alimentaires sont fermés, on ne peut avoir des contacts rapprochés/physiques qu'avec les personnes qui vivent sous le même toit, le télétravail doit être privilégié, on ne peut pas fréquenter les espaces publics, on doit être maximum deux dans la voiture (une personne à l'avant et une personne à l'arrière du véhicule) et les frontières sont fermées. Ce confinement devait être maintenu jusqu'au 5 avril, mais le Conseil National de Sécurité a décidé de le prolonger jusqu'au 19 avril. Le 15 avril, il est décidé de maintenir les mesures de confinement jusqu'au 3 mai.

Néanmoins le CNS autorise, à partir du 20 avril, l'ouverture de certains secteurs d'activité (les enseignes de jardinage ou de bricolage) sous réserve du respect des mesures de distanciation physique. Le CNS rend également possible pour une personne (toujours la même) de visiter un proche en maison de repos ou en institution d'hébergement pour personnes souffrant d'un handicap. En raison de craintes exprimées par le secteur, cette décision a toutefois dû faire l'objet d'une concertation avec la fédération des maisons de repos avant qu'elle puisse être mise en application.

Le déconfinement débute le 24 avril, à l'issue d'un nouveau Conseil National de Sécurité, la Première Ministre, annonce la levée progressive des mesures de confinement...

Le Journal « Vers L'avenir » a créé une page web (voir lien) présentant un tableau qui reprend les diverses mesures de déconfinement, mais aussi un graphique et des statistiques sur l'évaluation des données sanitaires. Ces outils sont mis à jour quotidiennement, ce qui permet de se procurer les données les plus récentes



Les gestes de protection en Belgique :

La population est grandement invitée par le Gouvernement à adopter les gestes de protection et ce depuis le 18 mars :

- Lavez-vous les mains régulièrement et de manière prolongée
- Restez chez vous si vous êtes malade
- Evitez de donner ou serrer la main, de vous faire la bise ou de vous serrer dans les bras
- Utilisez toujours des mouchoirs en papier. Un mouchoir ne s'utilise qu'une fois. Jetez-le ensuite dans une poubelle fermée
- Si vous n'avez pas de mouchoir à portée de main, éternuez ou tousssez dans le pli du coude
- Respectez la distance de protection de 1,5m avec les autres personnes
- Portez un masque buccal dans les lieux où cela est obligatoire et dans les espaces publics très fréquentés

Plus d'informations, n'hésitez pas à consulter les sites suivants :

- Site national « Info-Coronavirus » : www.info-coronavirus.be/fr/
- Site de la Wallonie : www.wallonie.be/fr/actualites/coronavirus-covid-19-mesures-regionales
- Site de l'Agence pour une Vie de Qualité (AVIQ) : www.aviq.be/coronavirus.html



11 Lexique

Conseil National de Sécurité (CNS)

Le Conseil National de Sécurité est issu du Centre de Crise National (NCCN - dispositif au service des autorités et services de secours du pays, qui offre son infrastructure et son savoir-faire en gestion interdépartementale et en coordination de crise ¹). Il a été activé pour décider des mesures à prendre dans la gestion de la pandémie de Covid-19. Il est présidé par le Premier Ministre et il réunit les Vice-Premiers Ministres, les Ministres de la Justice, de la Défense, de l'Intérieur, des Affaires étrangères, ainsi que des représentants de la justice et des services de renseignements. Dans le cadre de la crise du Covid-19, il a été élargi aux Ministres-Présidents des entités fédérées.

Coronavirus

« Les coronavirus forment une vaste famille de virus qui peuvent être pathogènes chez l'animal ou chez l'homme. On sait que, chez l'être humain, plusieurs coronavirus peuvent entraîner des infections respiratoires dont les manifestations vont du simple rhume à des maladies plus graves comme le syndrome respiratoire du Moyen-Orient (MERS) et le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS). Le dernier coronavirus qui a été découvert est responsable de la maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) »²

Covid 19

« La COVID-19 est la maladie infectieuse causée par le dernier coronavirus qui a été découvert. Ce nouveau virus et cette maladie étaient inconnus avant l'apparition de la flambée à Wuhan (Chine) en décembre 2019. La COVID-19 est maintenant pandémique et touche de nombreux pays dans le monde. »³

Lockdown

« Traduction anglaise du terme confinement qui désigne l'action de confiner, de se confiner dans un lieu ; fait d'être confiné. »

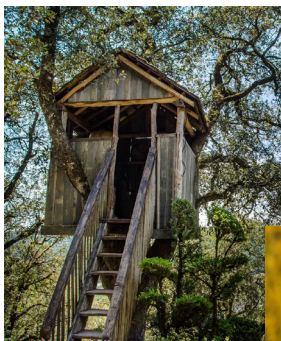
1 Centre de crise, Sur le Centre de Crise National, Disponible : <https://centredecrise.be/fr/content/sur-le-centre-de-crise-national>, consultée le 3 juillet 2020.

2 Organisation Mondiale de la Santé (OMS), Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) : questions-réponses, Disponible: <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruse>, consultée le 3 juillet 2020

3 Organisation Mondiale de la Santé (OMS), Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) : questions-réponses, Disponible: <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruse> , consultée le 3 juillet 2020.

Santé mentale

« La santé mentale fait l'objet d'un large éventail d'activités qui relèvent directement ou indirectement du « bien-être », tel qu'il figure dans la définition de la santé établie par l'OMS comme étant « un état de complet bien-être physique, mental et social, et [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. La santé mentale englobe la promotion du bien-être, la prévention des troubles mentaux, le traitement et la réadaptation des personnes atteintes de ces troubles. »⁴



Syndrôme de la cabane

Caractérise l'angoisse liée à l'idée de retourner sur le lieu de travail, d'aller faire des courses ou simplement de croiser des gens. Les personnes qui en souffrent n'arrivent pas à sortir du confinement. Ce qu'on appelle, aujourd'hui, le syndrome de la cabane fait référence aux chercheurs d'or dans l'Amérique de la fin du 19^{ème} siècle. A l'origine, la « cabin fever » désigne le stress lié à l'enfermement. Après le confinement dû au Covid-19, les Chinois et surtout les Espagnols ont remis le terme au goût du jour.⁵



Télétravail

« Activité professionnelle exercée à distance de l'employeur grâce à l'utilisation de la télématique. »⁶



« Travailleurs de l'ombre »

Cette expression a été utilisée durant la période de pandémie pour désigner les personnes qui ont continué à travailler pour maintenir les services de première nécessité (services sociaux et médicaux de première ligne, services d'hébergement et d'accueil, prisons, services à domicile, personnel de nettoyage, etc.) et qui n'ont pas été nécessairement reconnus durant la crise.



4 Organisation Mondiale de la Santé (OMS), Santé Mentale, Disponible : https://www.who.int/topics/mental_health/fr/ , consultée le 3 juillet 2020.

5 Klaric M., « Ça m'angoisse énormément de sortir » : le syndrome de la cabane ou la peur de se déconfiner, 20 mai 2020, Disponible : https://www.rtf.be/info/societe/detail_ca-m-angoisse-enormement-de-sortir-le-syndrome-de-la-cabane?id=10504912 , consultée le 3 juillet 2020.

6 Larousse, Télétravail, Disponible : <https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/t%C3%A9l%C3%A9travail/77159> , consultée 3 juillet 2020.



Ce guide d'accompagnement est téléchargeable dans la rubrique « Publication » du site internet du CLPS-CT : www.clpsct.org/nos-realisations/publications-2-2/

L'ensemble des 77 photos sont téléchargeables en envoyant une demande par mail à coordination@clpsct.org

L'outil est également disponible en prêt au Centre de Ressources du CLPS-CT

Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin

✉ 1b, Avenue Général Michel - 6000 Charleroi

☎ 071/33 02 29

➔ www.clpsct.org

 Centre Local de Promotion de la Santé Charleroi-Thuin

Nous remercions pour leurs avis et conseils :

- L'Inter-Planning Charleroi-Thuin (Les Centres de Planning familial des arrondissements de Charleroi et de Thuin)
- La Maison des Parents du CPAS de Charleroi - Direction Prévention Santé Mentale et Urgence Sociale.
- Le Centre Régional d'Intégration de Charleroi (CRIC)

Cette brochure a été conçue en utilisant des images de Gerd Altmann et Annalise Batista de pixabay.com (disponible pour un usage commercial)

