

Dans ce numéro spécial, nous avons comme à notre habitude laissé la parole aux infirmiers et aux étudiants mais aussi, exceptionnellement, à des personnes faisant partie de la population générale à tous les âges de la vie ; tous ont témoigné de leur vécu de confinement et du Covid-19. La précieuse réserve étudiante par les renforts que les apprenants de toutes les filières soignantes représentent, l'implication des uns et des autres dans leurs missions de télétravail pour assurer notamment la continuité pédagogique ou ceux partis renforcer les équipes soignantes et d'encadrement, montrent une réelle mobilisation de tous à l'IFITS.

Bonne lecture !

Laurence Ledesma



L'équipe de prélèvement du GHU Paris
Psychiatrie et Neurosciences

Au décours du Covid : expérience d'un retour sur le terrain

Dans le cadre du renforcement des équipes soignantes, la mobilisation de l'équipe de formateurs a permis un retour sur le terrain. Pour ma part, c'est au centre de dépistage du Covid, spécialement monté pour répondre aux besoins de la crise, au sein de l'unité de recherche clinique (CRC) du GHU Paris neurosciences, que me voici positionnée.

Destiné à diagnostiquer patients comme soignants potentiellement positifs par la réalisation d'un écouvillonnage nasopharyngé, participer à ce dépistage a été l'occasion de me confronter à la complexité des prises en charge soignantes en secteur de psychiatrie. Endosser à nouveau mon habit d'infirmière de terrain, appréhender cette crise du point de vue du terrain m'a permis d'ajuster mes représentations et réinterroger ma posture de formateur.

Que ce soit auprès des soignants ou des patients, l'actualité anxiogène conférée par ce virus (qui n'a pas fini de nous dévoiler tous ses secrets), conjuguée à la peur du prélèvement (de par son caractère intrusif et désagréable voir douloureux), a nécessité bien plus que la seule mobilisation d'aptitude technique pour le réaliser : écoute, réassurance, empathie et respect. Ces éléments confirment ainsi leur place incontournable pour un soin de qualité.

Au-delà, le cadre de ce dépistage organisé a favorisé la rencontre avec les professionnels mais aussi avec des étudiants ou d'anciens étudiants. Toujours chaleureux, ces échanges ont permis de mettre en évidence la difficulté de l'accompagnement de ces soignants, déjà confrontés à des conditions de travail parfois dégradées et à la complexité de la prise en charge pour répondre aux souff-

rances des malades liées à la pathologie mentale. Ravivées par un manque de visibilité sur cette pandémie, les craintes évoquées par les uns et les autres, m'ouvrent une piste de réflexion sur la place à prendre par le formateur pour soutenir ces professionnels de terrain et sur l'importance de renforcer le travail en collaboration interdisciplinaire et entre les différents espaces.

Dans les doutes qui peuvent parfois nous assaillir en tant que formateurs, voir ces équipes investies et mobilisées donne une vision très optimiste du devenir de nos étudiants en formation. L'infirmier est au cœur du soin mais pour faire face à la difficulté de l'exercice soignant en dehors même de la situation présente, retisser les liens entre l'espace de formation et le terrain me semble être un axe fort au service de la qualité du soin et de la pérennité de ces infirmiers dans les services.

Dans le cadre de l'année internationale des IDE déclarée par l'OMS, je retiendrai de cette confrontation sur le terrain, que OUI, l'infirmier est une pièce maîtresse du système santé mais que de nombreux défis restent à surmonter pour nous formateurs pour préparer au mieux nos étudiants à ces réalités de terrain.

Alors pourquoi ne pas profiter de cette opportunité pour nous aussi revisiter nos postures, notre offre de formation afin d'ajuster au mieux notre programme de formation aujourd'hui arrivé à maturité. Pour engager le changement développons notre leadership : osons la créativité au service de l'amélioration de notre système de santé et de la formation de l'infirmier du 21^e siècle.

Geneviève Kinuthia
Cadre de santé formateur
filiale infirmière

Soutien matériel de l'IFITS

Le 1er avril 2020, l'hôpital de Montfermeil nous a demandé si nous pouvions leur fournir un chariot d'urgences et du matériel en lien avec les prises en charge cardio-respiratoires. Deux personnes du personnel du GIP-IFITS se sont rendues sur le site de l'IFITS pour répondre à leur demande. C'est tout naturellement que nous leur avons prêté nos quatre chariots d'urgence, quatre aspirateurs de mucosités portables, nos oxymètres de pouls et un défibrillateur. Nous leur avons donné aussi



Deux formatrices et un agent d'intendance ont rassemblé tout le matériel de protection

des BAVU, des sondes d'intubation et tout ce que nous avons trouvé comme matériel utile (lunettes à oxygène, masques à haute concentration, sondes d'aspiration etc.). Le dimanche 22 mars, l'IFITS s'était spontanément mobilisé pour apporter la totalité du matériel de protection utilisé tout au long de l'année dans la formation des futurs soignants, toutes filières confondues pour les professionnels soignants à l'hôpital de Montfermeil, l'un de nos hôpitaux partenaires. Nous utilisons durant l'année scolaire, dans le cadre des travaux pratiques et des séances de simulation une grande quantité de masques, blouses, charlottes, gants, sans compter tous les antiseptiques de surface, qu'ils soient en «spray» ou sous forme de lingettes imbibées, et bien sûr, les produits hydroalcooliques. Un groupe de 4 personnes a participé à cette grande mise en commun du matériel organisée puis deux d'entre nous ont acheminé tout ce matériel vers l'hôpital de Montfermeil, ce qui a représenté deux voitures pleines. Nous sommes allés



Prêt de quatre chariots d'urgence

jusqu'à récupérer les pochons de PHA des supports muraux. Aucune réserve, aucune salle de TP ou de simulation n'a été épargnée ! L'aide décrite ci-dessus est de l'ordre du matériel, mais nous sommes aussi en renfort sur les services de nos hôpitaux et établissements partenaires, aux côtés de leurs personnels, grâce aux étudiants et cadres formateurs qui sont partis en renfort dans les différents services.

Ana Maria Dos Santos
Cadre de santé formateur
filière infirmière

Mémo

Covidom est une application de suivi patient
source : <https://www.nouveal.com>

UNITÉ COVID CHELLES
PLATEFORME D'ORIENTATION

Vous avez les symptômes du COVID 19
Ne vous déplacez pas et contactez le

01 64 72 85 35
de 9h à 17h, 7j/7

Un professionnel de santé vous orientera et vous indiquera la marche à suivre.
Aucune entrée autorisée sans rendez-vous.
Aucun test de dépistage sur place.
Seul un accompagnant entrera avec le patient et uniquement si besoin
Pour la sécurité de chacun, respectez ces consignes.

Témoignages d'infirmiers et d'étudiants infirmiers

Myriam,
infirmière - promotion 2015-2018

« Face à cette situation inattendue aux yeux de tous, beaucoup de conséquences ont vu le jour. Le confinement a bouleversé la majorité des habitudes de vie pour la plupart d'entre nous. Que ce soit dans le positif, comme dans le négatif. Dans la vie de tous les jours où je suis constamment occupée par mes habitudes de vie et où j'ai peu de temps à m'accorder, cela m'a permis de mettre une grande partie de ma vie à l'arrêt/en pause afin de me connaître ou de réapprendre à me connaître, de me redécouvrir peut-être sous un autre angle, d'apprendre à vivre d'une autre manière, de consacrer du temps à moi-même pour savoir où j'en suis et de me concentrer sur mes futurs objectifs à atteindre en me posant les bonnes questions. Tout ce travail me permet de mieux faire face à cette adaptation au nouveau mode de vie que l'on vit actuellement et de trouver un certain équilibre par rapport à tous les questionnements qui traversent mon esprit, au stress de ne pas savoir comment ça va finir et dans quelles conditions je vais pouvoir reprendre le cours de ma vie. Ça me permet aussi de travailler sur cette inquiétude et ce sentiment d'isolement que je ressens de plus en plus au fil des jours. En tant que soignante, ça me fait peur. J'espère que l'on nous donnera plus de moyens pour résister dans le but de prendre soin de soi pour encore mieux prendre soin des autres. »



Louise,
infirmière puéricultrice - promotion 2015-2018

« Depuis le 1er avril 2020, j'occupe mon 1er poste dans un service de réanimation néonatale au sein d'un hôpital public d'Ile-de-France. J'ai la chance de bénéficier tout de même d'un temps d'encadrement. Ma plus grande crainte est d'exposer ma famille chez laquelle je suis confinée. Nous n'avons pas de conduite à tenir concernant les précautions à prendre pour limiter une éventuelle contamination. Au-delà de la peur, je ressens une grande tristesse ainsi que de la colère face à certains faits. De la tristesse au vu des contions de travail des soignants en contact direct avec les patients covid + ; et que penser des conséquences psychologiques de ces professionnels ? Et des étudiants réquisitionnés ? De la tristesse lorsqu'une amie travaillant en réanimation m'annonce que certains patients sont intubés sans aucune sédation faute

Julie, infirmière
promotion 2016-2019

« Infirmière étudiante puéricultrice, j'ai été réquisitionnée pour effectuer des vacances dans un hôpital d'Ile-de-France dès le début du confinement. J'étais de nuit, dans un service Covid+. Cela fut compliqué la première nuit car je devais prendre en charge des patients atteints du Covid-19 alors que je n'avais aucune formation préalable, dans un service qui m'était inconnu. Difficile de travailler avec le peu de moyens de protection mis à disposition ; difficile aussi psychologiquement d'entrer dans les chambres en voyant les patients nous esquiver du regard (car notre tenue leur rappelle le pourquoi ils sont là), et d'ailleurs, nous sommes leur seule visite. Mais la motivation et l'envie d'apporter notre aide dans une situation comme celle-ci nous fait tenir toute une nuit et bien plus encore ! Le confinement est long, mais quand on voit l'état des patients je trouve qu'il est plus acceptable. Car on comprend les dégâts que cela peut faire. En revanche, ce qui m'indigne le plus, c'est de voir que nous, soignants, nous n'avons pas cette chance de pouvoir nous protéger correctement de cette maladie alors que la population qui a la meilleure des protections (qui est de « rester confiné ») ne la respecte même pas. »

de moyens et que la contention est requise pour éviter qu'ils ne s'extubent... Un traumatisme supplémentaire ; je ne peux qu'être choquée ! Que penser, dans ce contexte, de la perte d'humanité concernant les décès et l'impossibilité pour les proches d'accompagner le deuil auquel ils sont confrontés. Cette crise sanitaire met en lumière les manques matériels et humains déjà anciens... Nombreux politiques annoncent un après... Espérons une réévaluation des moyens accordés à la santé et une reconnaissance financière de nos compétences. L'élan de solidarité envers les soignants est touchant et je remercie tous les citoyens qui participent à différentes actions toutes plus créatives les unes que les autres, mais nous ne sommes pas des héros, nous réalisons seulement notre travail. »

**Paola, 54 ans,
infirmière du bloc opératoire diplômée d'État**

« Crise, vous avez dit crise.

Infirmière du bloc opératoire diplômée d'État dans une structure privée depuis le mois de janvier, je vis actuellement la crise Covid confinée au sein de mon bloc. Personnellement je ne peux me plaindre en comparaison avec mes collègues des étages, qui eux vivent très mal la situation. Pas ou peu préparés ils ont pris la vague de patient en pleine face et se sentent désarmés.

Ce « bidouillage » de prises en charge médicale et paramédicale au vu du peu de connaissance de cette pathologie majeure le mal-être soignant. La réorganisation brutale et rapide des services afin d'accueillir au mieux, l'utilisation de toutes les ressources humaines mais pas forcément adaptées ont mis en difficulté et en souffrance bon nombre de soignants. La triste réalité que l'on ne peut sauver tout le monde a pris tout son sens mais pas du tout acceptée, surtout auprès des jeunes générations d'infirmières qui n'imaginaient pas leur métier sous cet angle. Puis vient aussi la prise de risque pour soi et pour les siens, toute cette médiatisation, ces infos, ces intox, ces recommandations valables un jour et plus le lendemain, cette espèce d'errance décisionnaire et de consignes floues donnent l'impression d'être de la chair à canon.

Mais pour que l'on y aille la fleur au fusil, on nous applaudit tous les soirs, on reconnaît notre valeur, on nous remercie chaudement.

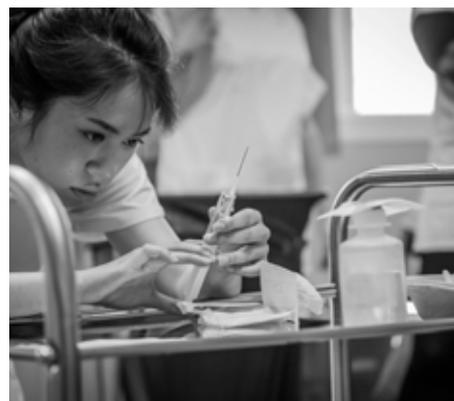
Fallait-il que l'on passe par là pour avoir une reconnaissance mais que va-t-il en rester de cette reconnaissance une fois la crise passée ?

L'anticipation dont nous avons fait preuve en interpellant sur la problématique de notre système de santé n'a trouvé aucun écho, et pourtant aujourd'hui nous en faisons les frais. Pas de matériel, pas assez de personnel, des soignants mal protégés, des masques volés en quantité phénoménale nous obligeant à en porter un pour la journée alors qu'il n'est valable que 3 heures (et 8 heures pour le FFP2), et bientôt les médicaments... Est-ce en lien avec la politique de santé comptable et toutes les restrictions budgétaires de ces dernières années ?

Autre aberration qui est pour moi à la limite du non-respect : « l'ouverture exclusive pour nous soignant des magasins de 7h30 à 8h30 » !!!

C'est inacceptable de ne même pas s'intéresser à ce point à nos conditions et horaires de travail !

Mais bon comme tout bon soldat on a signé pour en c...»



**Audrey
infirmière - promotion 2016-2019**

« Mon sentiment sur le confinement : le confinement n'est pas vraiment vécu comme toute personne ayant l'obligation de rester chez soi. Ayant le devoir d'aller travailler tous les jours, je ne le ressens pas comme une contrainte. Néanmoins, c'est quand même étouffant de se dire qu'on sort juste que pour travailler et le plaisir dans tout ça ? Chose plus inquiétante, c'est quand tu sais que ta famille fait les choses bien en restant confiné et moi je peux ramener le Covid chez moi. Pas vraiment de contact non plus avec ma famille du coup. Je suis seule sans l'être dans ma propre maison. Mon sentiment sur le Covid-19 : en tant que soignante à la Réunion, je pense qu'on a été beaucoup délaissé. Qu'on n'a pas été assez vigilant dès les premiers cas. Qu'on manque de matériel adapté pour les cas Covid. Travaillant dans le privé, on a aussi pris du temps à mettre en place des protocoles considérant que les cas seraient pris en charges qu'en hôpital public sauf que la maladie ne choisit pas le public ou le privé. Enfin voilà, je pense qu'on a commencé à prendre conscience trop tardivement. En commençant par moi-même, je n'ai pas senti le besoin de mettre un masque automatiquement dès le début peut-être par déni, ou le contexte de la Clinique qui devait faire des économies de masque et qui nous disait de pas en mettre systématiquement. Avant la semaine dernière, le masque devait être porté que s'il y avait suspicion Covid, aujourd'hui chaque soignant a 3 masques par jour. Donc c'est inquiétant, ça ne donne pas envie d'aller travailler de temps en temps mais bon on espère que ça passera et vite. »

Manon, *étudiante en soins infirmiers de première année - promotion 2019-2022*

« Première expérience en milieu hospitalier sous la pression d'une crise sanitaire.

Étudiante en première année en soins infirmiers, j'ai réalisé mon premier stage imposé en établissement d'hébergement pour personnes dépendantes. Dans la continuité de mon apprentissage, mon second stage s'est effectué en milieu hospitalier. En service de cardiologie de nuit, nos patients, en charge pour des pathologies cardiaques, se sont vite retrouvés accompagnés. Face à l'épidémie naissante, des patients qui n'avaient aucun antécédent cardiaque mais positifs au virus Covid-19 se sont retrouvés hébergés dans notre service, faute de place dans le service de réanimation. Dans l'hôpital privé où je suis en stage, le stress est petit à petit apparu dans l'équipe pluridisciplinaire, mais en gardant toujours le même but commun : apporter réconfort et soins de qualité. A la fin de mes gardes, le retour à la maison était millimétré : en rentrant par le garage, j'y laissais chaussures, manteau, sac et tout accessoire avant de m'empresse d'aller sous la douche. Une psychose est apparue inconsciemment,

des précautions nécessaires, mais peut être dans l'excès parfois. Ma grande crainte était de transmettre le virus à mon entourage en rentrant et aux patients que je prenais en charge. Néanmoins, toutes les précautions étaient prises de mon côté, en plus, des mesures d'hygiène transmises à mes proches.

J'ai apporté mes soins plusieurs nuits à un patient Covid-19 dont l'état général s'est dégradé rapidement. Développant un syndrome de glissement, ses capacités respiratoires se sont affaiblies en quelques heures. Face à la difficulté de la situation, j'ai su garder mon sang froid, apporter les derniers soins, en respectant les règles de bonnes pratiques, d'hygiène et de déontologie, le tout, en continuant la planification des soins, malgré le stress grandissant de la situation épidémique. A travers cette crise sanitaire, j'ai pu prendre conscience de l'importance de ma future profession et des difficultés face auxquelles le corps hospitalisé pouvait se retrouver, à l'inconnu, à l'incertitude du lendemain...»

Stéphanie, *étudiante en soins infirmiers de troisième année promotion 2017-2020*

« Les victimes du Covid-19 se multiplient de semaines en semaines. Les patients souffrent de cette maladie mais les soignants aussi.

Personnellement je vois effondrer ma vie de couple suite au confinement, la peur d'échec pour notre diplôme et la peur de la maladie toujours présente, malgré avoir été touché par le Covid-19 je ne me suis pas fait déprimer. Par manque de moyens bien sûr. L'union fait la force alors nous devons le vaincre ensemble ce virus. Pour vous, nous combattons le virus alors pour nous, respectez les mesures prises par le gouvernement ! Faites-le pour moi, pour vous, pour les personnes fragiles, pour nous : restez chez vous !»



Pascal, *infirmier - formateur auprès des élèves aides-soignants*

« Covid-19, qui es-tu ?

Un ennemi invisible qui décime la population... Tu nous as fait adopter un vocabulaire nouveau, adapter une nouvelle posture. Pandémie, confinement, distanciation sociale, masques, gants, gel hydroalcoolique.

Qu'implique le mot confinement qui chaque jour revient comme un leitmotiv dans notre quotidien.

Isolement, enfermement, privation de notre liberté d'aller et venir.

Pourquoi ne pas prendre le temps en vivant cette situation inédite pour mener une réflexion sur ce que nous sommes.

Prendre le temps et penser à des choses que l'on n'a pas l'habitude au quotidien ; prendre soin de ses proches et d'arrêter d'être égocentrique.

Le confinement me fait un peu penser à « 1984 », de Georges ORWELL ; nous sommes en quelque sorte des « Big Brothers » en ce moment (sans la dictature). Nous vivons dans notre monde ultra-connecté avec notre ordinateur, notre smartphone dans l'attente de l'information qui nous permettra enfin de retrouver, non pas le monde d'après, comme le disent certaines personnes mais la vie.

Alors quelle mode de vie et quelle direction allons-nous prendre dans notre quotidien pour ne pas revivre une situation si particulière et si anxiogène.

A ce jour, je me suis porté volontaire afin d'aider à mettre en place le « service Covid-19 » dans une unité de soins de longue durée en Ile-de-France et pour former les équipes concernant les précautions à prendre.»

« Le 16 mars 2020 au soir, mes collègues m'ont annoncé que le pôle où je travaillais, était réquisitionné pour accueillir les patients susceptibles d'avoir le covid ou avérés. Un frisson dans le dos : ça y est ! Il n'y avait pas que la maladie infectieuse, la pneumologie, les réanimations qui étaient confrontés à ce virus ! C'est un bâtiment de 3 étages. Notre spécialité, la traumatologie est partie sur un autre pôle. Le 17 mars, nous avons eu une heure de cours avec l'infirmière hygiéniste (comment s'habiller, se déshabiller etc.). J'ai terminé avec 5 patients cette nuit-là et le lendemain l'équipe de jour a commencé à transformer les chambres : de passer de 2 lits à 1 lit, faire différentes check-list. Même le nom de mon service a changé de nom: UMPU-COVID (pôle 3 : Covid-19). On a su que nous allions travailler en 12h00 (8h00-20h00). Aucune infirmière de nuit n'a été invitée à participer à la fiche de poste de la nuit. La cadre nous informait tous les jours en fin de journée des avancées et du nombre de patients qui se présentait pour le covid aux urgences. Tout le monde était en attente. J'ai arrêté de regarder ou d'écouter les informations...

Le personnel commençait à harceler la cadre pour savoir comment aller être comptabilisés les jours restés à la maison.... Le service s'est ouvert mais par secteur de 6 lits : l'attente de voir son nom sur le planning, si on allait travailler ou pas a débuté. J'ai commencé à avoir mal au dos (jusqu'à aller consulter mon médecin traitant), des difficultés à dormir... La cadre a changé les noms sur planning et j'ai pu enfin aller travailler les 30 et 31 mars : mon service qui avait changé, mes collègues que je ne reconnaissais pas à cause du masque, du nouveau personnel embauché, certains agents à cause de leurs antécédents ne pouvaient pas être là mais nous avaient transmis leur solidarité... J'ai pu apprendre à travailler différemment en binôme, essayer d'acquérir quelques automatismes... à dédramatiser la situation. Nous avons de la chance en Bretagne par rapport à d'autres régions, les équipes ne sont pas épuisées... C'est aussi la vie de famille qui en prend un coup, des nouveaux horaires de travail, le travail scolaire de ma fille en 4^e à surveiller, à contrôler (ça épuise). Mon entourage familial et amical s'inquiète pour moi et mes filles car je suis confrontée au virus. Le confinement en appartement aussi... Mais je me dis qu'il y aura des jours meilleurs et que par mon métier je suis au cœur de l'action ! Je ne reste pas chez moi, je ne suis pas inactive, je ne suis pas passive. JE viens en aide.»

Se réinventer

Chaque jour nouveau continue de porter son lot d'inquiétudes pour ses proches et pour soi. Chaque jour est plus pesant de nouvelles inquiétantes. Oui, bien sûr, les masques arrivent et la baisse du nombre de personnes hospitalisées atteste le bien-fondé du confinement, ce qui en soi est une bonne nouvelle si l'on considère les conséquences délétères qu'il entraîne pour beaucoup sur le plan économique, social, sociétal, familial et psychologique. Cela en vaut la chandelle dirons-nous trivialement. Il n'y a pourtant pas encore de raison de se réjouir et sans convoquer les oiseaux de mauvais augure, on a des raisons de s'inquiéter encore pour la suite.

Nous attendons le pic, puis le plateau, puis la baisse, ça y est, nous y sommes, mais nous attendons maintenant le déconfinement, ses règles, ses conditions, ses restrictions, nous attendons l'après et son lot de nouvelles incertitudes puisqu'on nous explique qu'il va falloir vivre encore longtemps avec le virus. Un virus dont les plus éminents scientifiques eux-mêmes reconnaissent ne pas comprendre complètement les ressorts, un virus qui donne le tournis tant les informations auront été contradictoires et qui convoque avant tout notre profonde humilité. En attendant, on s'appelle chaque jour, on s'envoie des messages, on se rassure, on fait le compte, le décompte, on partage nos impres-



*Alexandre,
infirmier - promotion 2016-2019*

« Actuellement nous avons eu beaucoup de patients et personnels de mes services atteints du Covid-19. Pour ma part, je suis actuellement volontaire, déployé dans différents services dont les urgences, les lits portes et les UMP ; dernièrement, je suis affecté dans le service d'infectiologie dédié seulement aux patients porteurs du virus ; il est à tenir compte que du fait des spécialités de mon hôpital, beaucoup de personnes affectées sont plus à risque compte tenu de leurs antécédents hémato/onco/greffes et brûlés.»

sions, on écoute les témoignages de ceux qui ont été touchés, les infos pertinentes, les bons plans culture, les blagues drôles et les vidéos virales qui nous illuminent un instant avant de nous replonger dans notre état de stupeur. Au point que certains confinés n'ont sans doute jamais été autant en contact avec les autres et trouvé autant d'interactions sociales que dans le confinement. Réinvention de nos rapports sociaux déjà.

Chaque jour, pendant que d'autres pleurent, on se réjouit de n'avoir personne autour de soi parmi les victimes, personne que nous nous serions vus contraints de laisser mourir en la seule présence des équipes soignantes, laissant avec

l'impossible deuil, d'autres sentiments que la peur nous ravager. La peur, puisqu'elle est convoquée, mérite bien qu'on s'interroge. A commencer par ce décompte morbide qui sonne chaque soir comme une alerte de plus.

Que ferions-nous si nous devions vivre au quotidien le décompte morbide du nombre de tués sur la route, du nombre de morts par maladies cardio-vasculaires, du nombre de fumeurs décédés ? Pas grand-chose à vrai dire, puisque nous nous sommes organisés pour cela, organisés pour soigner les malades du trop de sucre, trop de pollution, trop de tabac, trop de pesticides. Organiser pour gérer les arbitrages entre impératifs de santé et maîtrise des dépenses, sous l'influence des lobbies, des comptables, au gré des décisions politiques successives et de tous bords politiques qui n'ont eu de cesse de réformer l'hôpital pour atteindre dans une austérité maîtrisée, un parfait équilibre fait de médecine de qualité - à deux vitesses diront les cyniques- et d'espérance de vie garantie pour le plus grand nombre. Tarification à l'acte, « ambulatoire miracle », fermeture de lits et pénurie de personnels, hôpitaux publics en tension, urgences saturées, revalorisation des soignants, les débats font rage depuis des années, et il y a peu, ne l'oublions pas, un certain nombre de soignants, manifestaient justement pour défendre ce bien précieux qu'est notre système de santé. Quelle résonance cela aura-t-il ? Qu'en ferons nous demain au-delà des polémiques ?

Ne jetons pas le bébé avec l'eau bain. Car dans le lot des mauvaises nouvelles, on en trouve aussi de bonnes auxquelles se raccrocher. On peut notamment se féliciter de l'engagement incontesté des professionnels soignants dans leur grande diversité, de tous ceux qui se sont investis dans ce combat contre l'épidémie, illustrant par leur action, leur attachement aux valeurs d'humanité et de dévouement qui président aux métiers de la santé.

On peut se féliciter des nombreuses coopérations entre services, entre régions, entre pays, de l'engagement de tous ceux qui sont venus en renfort, les retraités, les formateurs, les étudiants, des élans de générosité

Mémo

CORONAVIRUS
Violences conjugales

Victime ou témoin de violences sexistes et sexuelles ?
N'hésitez-pas, appelez le :
39-19
Ce numero est en fonction !
Nous vous prendrons en charge

Victime ou témoin de violences sexistes et sexuelles, il existe un numéro anonyme et gratuit.

ARRÊTONS LES VIOLENCES 3919

Numéro national d'écoute et d'orientation pour mettre fin au cycle des violences.
ArrêtonsLesViolences.gouv.fr

qui se sont exprimés, des réseaux de solidarité qui se sont créés et de l'extraordinaire énergie qu'ont déployé certaines entreprises pour fabriquer dans l'urgence, masques, gels et autres matériels indispensables, générant un peu d'optimisme au milieu des écueils qui balisent des lendemains qu'on annonce difficiles.

Il est probable que des changements profonds vont se produire, d'autant plus indispensables qu'il est déjà prévu de vivre en compagnie du vilain virus un bon bout de temps encore. Le Covid-19 a cela d'efficace qu'il met à mal nos certitudes, qu'il pointe notre incapacité à prévoir l'aléatoire et qu'il nous questionne profondément sur nos choix de société. Sans nier la gravité du virus, on a bien compris que l'heure est grave, tout confinés que nous sommes, il met à mal un des fondements essentiels de notre démocratie, notre liberté. Et cela est peut-être plus grave encore.

S'il est tôt pour la polémique, on peut mettre à profit ce retrait forcé de la vie sociale pour savoir ce qu'on ne sera plus à même d'accepter et pour reprendre les mots du président, nous réinventer là aussi. Il se passe des choses intéressantes dans le drame qui se joue. On prend conscience de sa constellation d'amis, de tous ceux qu'on n'aura jamais tant appelés, comme s'ils nous raccrochaient à notre identité profonde, à notre histoire intime, à notre liberté, à ce temps où nous pouvions nous embrasser, nous enlacer et qui nous semble déjà lointainement enfoui dans la distorsion subite du temps. Nous regardons des films où ces gestes banals nous

semblent soudainement étranges et l'on se prend à redouter que nous ne le ferons plus jamais comme avant, que tout cela laissera une marque indélébile dont on ignore l'ampleur et la profondeur. Nous ne nous moquerons plus, sans doute, comme nous le faisons, de tous ces touristes asiatiques qui portaient leur masque en déambulant dans Paris.

On n'imagine pas, toutes les situations incongrues que d'autres peuvent vivre dans la complexité et la diversité des compositions astreintes au confinement, les gens seuls encore plus seuls, les familles recomposées et leur lot de garde alternée mise à mal, les couples en fin de course qui doivent cohabiter en taisant sinon leur détestation réciproque, du moins leur indifférence profonde, les familles nombreuses dans des espaces trop petits, les confinés urbain en mal de nature, les confinés du bord de mer qui n'ont désormais plus la mer qu'à portée d'impossible, les confinés dans la rue qui arpentent les villes comme des fantômes, les maitresses, les amants esseulés, les malades d'autre chose qui devront attendre leur opération, leur chimio, leur scanner, leur séance, les fragiles qui s'angoissent à raison, les oubliés, les invisibles. Combien d'histoires vont se réécrire ? Combien de tensions, de heurts, de violences conjugales, de ruptures, de redécouvertes de soi et de l'autre ? Combien de déceptions et de larmes ? Pour une majorité d'entre nous, le virus n'aura provoqué sur le plan physiologique que des symptômes bénins, anecdotiques. Peut-être même n'en aurons-nous développé aucun. Beaucoup seront passés au

travers. Mais il y aura bien d'autres conséquences, moins tangibles, plus insidieuses, plus personnelles et complexes qui préfigurent un « après » difficile. Nous vivons déjà avec la sensation que cet épisode creuse un sillon profond dans notre mémoire collective.

On peut le dire, un moment historique comme celui-là méritera qu'on s'élève plus haut que la bête humaine qui trouve encore en cet instant précieux, les moyens de s'exprimer, à l'instar de la délation ou de la peur de certains habitants de côtoyer des soignants dans leur immeuble. Mais luttons contre la tentation de la misanthropie, à ce jour, tout aussi inutile que la polémique.

Aujourd'hui, les « premiers de cordée » sauvent ce qui peut l'être pendant que d'autres sauvent des vies, pendant que les « premiers de corvée » - à défaut de polémiquer, on peut s'autoriser un peu d'ironie - assurent les fonctions essentielles.

On les applaudit chaque soir aux fenêtres, comme un rituel, un exutoire, une communion qui ferait écho à l'esprit de concorde nationale auquel on nous demande d'adhérer pour mieux nous sauver du désastre social, économique et moral. Mais cela n'aura de sens que si l'après ouvre le champ des possibles en matière d'écologie, de bouclier social, de remise en cause d'un système qui semble s'effondrer comme un château d'illusions.

En attendant, on s'écarte de ceux qui tirent leur caddie dans la rue, il y a de la place pour cela, s'écarte, on slalome entre les joggeurs ou l'inverse. On pourrait être frappé par leur insouciance, mais on ne juge pas, il faut bien que s'expulsent les tensions du confinement. On s'écarte à la fois de l'autre, potentielle menace de contamination et on s'en rapproche en lui accordant une importance qu'il n'avait pas avant, du temps de l'anonyme indifférence. En attendant, on pense aux vacances d'été qui exhalent déjà le parfum amer d'un retour à la normale impossible à court terme et le seul fait de les envisager, prolonge notre état de stupeur quand pour beaucoup pourtant, elles seraient salvatrices sur le plan, négligé encore à ce jour, de notre santé mentale.

Mais chacun est appelé à relativiser,

à trier les priorités car la décence invite les plus chanceux, les mieux protégés à faire preuve d'empathie et à ne surtout pas se plaindre, leur confinement dût-il générer une grande souffrance personnelle.

Car beaucoup sont logés à la même et triste enseigne, intermittents privés de leur statut et de leurs indemnités, travailleurs indépendants, petits commerçants, petits chefs d'entreprise, qui à l'horizon de notre liberté retrouvée feront de difficiles bilans ou mettront la clef sous la porte, intérimaires, autoentrepreneurs, travailleurs en CDD non renouvelés... quand viendra l'heure des charges, de l'Urssaf et des impôts sur les sociétés, quand viendra le jour des remboursements de crédits, quand viendra l'heure de faire des additions sans recettes... Aux mesures à prendre et déjà prises semblent se confronter les exceptions nombreuses qui n'épargneront pas les plus fragiles, les plus précaires, les plus dépendants du regain.

Qu'il paraît loin déjà le temps où ces « barbares chinois » qui mangent des chauves-souris et des pangolins subissaient ce même confinement, qu'il paraît loin déjà le temps où nous observions avec indifférence et naïveté ce virus « exotique ».

On aimerait que tout cela serve à quelque chose, on aimerait que cela nous aide à comprendre un peu mieux ces centaines de milliers de syriens fuyant les bombardements, les populations carcérales surpeuplées, qui vivant dans une incomparable promiscuité se suicident habituellement dans l'indifférence générale. Mais nous ne sommes ni sous les bombes, ni enfermés, tout juste confinés jonglant entre raison et peur, stupeur et attentisme.

On aimerait que cela nous interroge profondément sur une société qui découvre avec effarement que l'air se purifie, que les eaux s'assainissent, que le bruit s'estompe dès lors que notre environnement ne subit plus notre insouciance individuelle et collective. Au prix de 4 milliards d'individus confinés, ce n'est pas rien, on se réjouit comme des enfants des dauphins dans Venise, et des images satellites des pollutions en baisse, notre consolation.

Aux morts du covid se substitueront les rescapés de la pollution. Moins

de voitures en ville promettaient les candidats aux élections. On y est par la force des choses. C'est indéniablement plus calme. Trop calme.

Le confinement durant, on apprend à vivre le temps présent. On prend conscience de ce qui nous est essentiel, on dessine les contours d'un monde qu'on voudrait meilleur, différent, un nouveau monde qui ne se cantonne pas à vouloir éradiquer l'ancien, un monde à réinventer - réinvention toujours- qui ne thésaurise pas seulement sur notre résilience et ne se cantonne pas à spéculer sur notre capacité à revenir au système tel qu'il était. Il n'est certes pas encore venu le temps des polémiques, mais celui des introspections a tout le loisir de s'exprimer. Que nous restera-t-il de cette expérience ? Qu'avons-nous justement à réinventer ? A quel galop reviendra le naturel ?

Difficile de répondre à ces questions, puisque notre confinement n'a pas encore livré tous ses effets. A n'en pas douter pourtant, il faudra des actes forts, on voit mal comment cela pourrait en être autrement, sinon à n'avoir plus d'espérances.

Arnaud Garnier

Chargé de missions transversales



Illustration de Rodho

Source : <https://www.meta-media.fr/2020/03/14/liens-vagabonds-le-teletravail-simpose-en-occident.html>



Chronique de vie confinée ordinaire

Le confinement me réussit : je ne le vis pas comme une contrainte malheureuse, en ce sens où je suis en télétravail 5j/5j, ce qui veut dire que je me lève comme à mon habitude à 6h45, préparation petit déjeuner pour la famille, puis douche pour s'habiller cool, 8h30 ouverture du télétravail avec enchaînement des tâches opérationnelles auprès des clients, et managements d'équipe via Skype ou téléphone, peu de visio car il y a risque de surcharge des réseaux. Cela n'empêche pas de faire des pauses café soit en famille soit avec un collègue via skype puis midi et je sors pour les achats alimentaires, cuisine (beaucoup de cuisine, et c'est une activité qui change et qui est agréable), on mange en famille et reprise à 14h00 jusqu'à 19h00/ 20h00... Donc cet enchaînement des tâches chez moi ne m'inquiète pas, au contraire. Par contre prise de conscience de la chance d'avoir un travail permettant de faire rentrer des revenus ce qui n'est pas le cas de nos amis...

Le week-end est donc le bienvenue pour faire pleins d'autres activités : lecture, cours d'aviations via zoom (et oui je ne lâche rien), DVD que nous revoyons (et non Netflix pour éviter la surcharge réseaux) et puis surtout contacts avec la famille (Canada, Italie, et France ...).

Donc l'ennui n'est pas à l'ordre du jour.

J'ajoute, peu de visionnage des infos, anxiogène et peu opérationnel (à mon avis) ...

Le mot Covid-19 veut dire danger, protection, mise en place de nouvelles habitudes de protection, confinement nécessaire et bien reçu, période d'instabilité et de crise nous obligeant à nous démener pour limiter les dégâts (santé et économique), implication pour aider (par exemple je fais des dons et je vais donner mon sang, plutôt qu'applaudir les services de santé...) et aussi prise de conscience que notre monde est fini et que ses ressources doivent plus que jamais être gérées et non plus détruites... un véritable changement, profond ce qui impliquera par exemple que nous réfléchissions à deux fois avant de prendre un avion... (pour un pilote c'est un comble !)...

Frédéric, 59 ans



@Témoignage de la population
Covid-19
Avril 2020



C O N F I N E M E N T

Confinement : ça me fait penser à un cocon : un couffin ! C'est ça ! À mes 2 affreuses et je me dis mais quelle idée d'avoir des enfants non c'est vrai quoi ?? Plus sérieusement, confinement pour moi c'est d'être en sécurité dans son cocon mais ça signifie aussi une entrave à la liberté très égoïstement mais c'est sauver des vies aussi ; on est tous des héros ! Pour moi, il est le symbole de la fragilité de la vie humaine, un petit microbe invisible à l'œil nu qui arrive à terroriser le monde entier, ça rend humble non ?
Réginie, 50 ans

Rester chez soi. Ne sortir que pour se ravitailler. Pour moi, cela fait 10 jours que je ne sors pas et je ne pense pas sortir avant lundi prochain et le plus rapidement possible avec un masque. Je me lave les mains souvent, dès que je touche les rampes des portes autres que les miennes, c'est important. Enfin, un peu d'ennui surtout par ce temps. Donc je téléphone aux copines et à la Famille, histoire d'avoir des nouvelles et d'essayer de rire un peu. Mais surtout suivre les consignes de sécurité.
Françoise, 72 ans

Confinement : limiter ses déplacements, mais moins que dans un sous-marin. Ce que ça change : moins d'interactions au travail / plus en famille.
Covid-19 : acronyme qui permet de distinguer l'épidémie actuelle de la prochaine (quand il faudra expliquer que ce n'est pas le même virus).
Jean-Marie, 44 ans

Pour moi, le confinement ça veut dire rester chez soi. Ce que ça entraîne pour moi au quotidien, rien à part l'interdiction de sortir. Je ne sais pas ce que c'est le covid-19.
Henri, 8 ans

Éviter au maximum d'entrer en contact avec des personnes hors du foyer pour se protéger et les protéger. Limiter sa liberté de mouvement et d'action. Pensez aux autres. Les conséquences, travail et école à la maison. Faire attention à ne pas gêner les uns les autres. Ne plus voir sa famille. Ne pas quitter son domicile. Le covid-19, pandémie. Virus dont on peut être porteur sans symptôme et qui pourtant peut être mortel.
Nancy, 47 ans

Personnes léthargiques enfermées entre 4 murs qui ne font rien à part quand ils sont en vacances et qu'ils se pensent vraiment en vacances. Covid-19 : nouvelle marque de voiture, avec problématique qui peut tuer des millions de personnes.
Isabelle, 39 ans

Pour moi, le confinement, c'est rester à la maison pour qu'il n'y ait plus de contagion et surtout pas plus qu'il y en a déjà. Le covid-19 est une maladie qui tue plein de personnes, c'est un virus.
Lora, 12 ans

Confinement pour moi ça se rapproche de se mettre à l'abri, à l'écart, isolé. C'est surtout un terme militaire. Ce que ça entraîne : une privation de liberté physique mais aussi mentale car c'est comme si on était en pause dans le temps et du coup, il est impossible de penser à l'avenir. Le mot Covid-19 pour moi, ce n'est rien de plus qu'une abréviation scientifique.
Alice, 34 ans

Prisonnière d'une décision venant d'autrui, mais qui n'interdit pas de penser, de juger.
Nicole, 87 ans

Alors le confinement ça entraîne de l'isolement, un renfermement et pour ma part je n'ai jamais été si occupée avec les cours et les devoirs donc pas d'ennui. Covid 19 = anxiété, peur de tomber malade, surréaliste.
Juliette, 21 ans

Le mot confinement, c'est qu'on doit rester chez soi et pas sortir ; on ne doit sortir que pour aller faire des trucs importants. Pour moi, c'est nul parce que l'on ne peut pas bouger, on ne peut pas aller voir nos proches et qu'en plus, on fait plus d'écran afin de les appeler. C'est plus difficile de travailler à la maison parce que on n'a pas les mêmes consignes que d'habitude ; la maîtresse ne peut pas nous faire des cours. Le covid-19 est une maladie assez grave comme la grippe ; elle peut toucher des personnes âgées, vulnérables et d'autres personnes qui sont malades comme l'asthme, le diabète. C'est une maladie qui vient de Chine, à cause d'un pangolin.
Noélie, 11 ans

On est isolés, enfermés chez nous, pour protéger la population. Ce que ça entraîne pour moi → quelques restrictions (ne pas pouvoir sortir voir des amis surtout) mais + de temps libre ! Malgré la charge de travail grandissante :) Covid-19 = évidemment il fait beaucoup de morts, mais c'est peut-être une des claques qui fera changer les mentalités au sujet de la santé & de l'écologie : on peut déjà voir les bienfaits de « l'absence » de l'homme sur terre :)
Jeanne, 17 ans

Rester enfermée, isolée. Pour moi ça entraîne une adaptation de mon travail, et aussi une adaptation de mon activité physique, je passe de journée où je n'étais pas à la maison pendant 13h30 par jour à y être 24/24. Grosse grippe qui peut faire des dégâts.
Aurore, 30 ans

Restrictions de libertés et surtout faire des efforts pour neutraliser le virus, soutient à l'ensemble de la population en restant à la maison. Covid-19 : grosse maladie ; le numéro 20 sera-t-il pire ?
Manu, 42 ans

Pour moi sujet à haut risque = prison à domicile. Arrêt de la vie. Retour des valeurs spirituelles. Peur pour mes proches. Sentiment de fuir mes responsabilités professionnelles.
Marie, 59 ans

Confinement : retrait physique de la vie publique. Exil, enfermement. C'est pour moi un retour à l'essentiel des actes quotidiens, des désirs, des souhaits. Qu'avons-nous besoin pour vivre sur cette terre ? Covid 19 : le tueur, jeu de la roulette russe. C'est un « arrêt sur image » mentalement, moralement on ne s'en sortira pas indemne.
Dominique, 72 ans

On reste à la maison, on travaille et après quand on a fini de travailler, on peut jouer à la tablette ou à la switch et après on n'est qu'avec les gens de la maison et c'est tout et c'est chiant. Le covid-19, il est chiant, il nous empêche d'aller à l'école pour aller voir les copains et il est chiant parce qu'il tue plein de gens.
Émerik, 8 ans

Rester dans un endroit fixe afin de ne pas propager quelque chose ou de mettre des gens en danger. Depuis l'air est apparemment mieux ! Pour moi, les profs nous mettent trop de devoirs à croire qu'on a tout notre temps ; c'est dommage de pas passer le brevet même si ça nous enlève le stress de l'épreuve mais avec tout cela, nous n'aurons pas vraiment le mérite de l'avoir eu. Covid-19 : virus respiratoire qui peut amener des gens à mourir.
Éliolse, 14 ans

C'est sortir que lorsque c'est vraiment nécessaire, c'est à-dire promener le chien et faire les commissions. Le moral comme la plupart des gens en prend un coup et on rentre dans une routine pesante. Le covid-19 est un virus extrêmement virulent et dans la plupart des cas mortel ; il entraîne une souffrance et une détresse respiratoire importante.
Christine, 69 ans



@Témoignages de la population Covid-19 Avril 2020

RESTEZ CHEZ VOUS
C'EST SAUVER DES VIES

La compétence relationnelle au temps du Covid-19

Au jour du Covid-19, la compétence relationnelle est au centre de la posture soignante afin d'apprécier les besoins des personnes soignées. Pour qu'un soignant soit compétent et puisse établir une communication aidante, il doit être capable d'agir en mettant en place une démarche où se manifestent des attitudes particulières faites d'attention à l'autre, de sensibilité, d'empathie, de capacité d'écoute etc. Comme cela peut être compliqué dans ce cadre de crise sanitaire, avec notre peur, nos masques, nos gants, nos sur-blouses, nos appréhensions. Sommes-nous congruents, empathiques etc. ? Nous sommes des experts dans le prendre soin, dans les thérapies, les maladies. Le soigné, lui, est expert en lui-même et sa maladie. Le soignant et le patient sont des partenaires incontournables de la prise en soin. Nous pouvons nous appuyer sur le Modèle de Partenariat Humaniste en Santé qui nous éclaire sur la relation induite dans la prise en soin et la place de ses protagonistes. Ce modèle nous dit : « Aller ensemble avec la personne vers une nouvelle identité-intégrité ». Il est important de souligner les fondamentaux de ce modèle afin de le comprendre et de mettre en lumière l'importance d'une prise en soin adaptée à l'autre et surtout en fonction de ses besoins. La personne soignée est donc un partenaire de soin incontournable. Est-ce si simple que cela, lors d'un afflux massif de patients, une fatigue des professionnels, une peur toujours présente ? Nous, soignants, essayons de tenir bon ; en effet, nous sommes guidés par des valeurs professionnelles et ce, afin de pouvoir prodiguer des soins de qualité et identiques pour tous. Les fondements de ces valeurs professionnelles humanistes sont : l'excellence des soins, l'intégrité du professionnel, l'humanité (générosité, tolérance, unicité, empathie) et la liberté de choix. Walter HESBEEN met en avant les notions de valeurs et de qualités soignantes telles que la bienveillance, politesse, humilité, générosité. L'ensemble de cette approche s'appuie sur des fondamentaux que l'on retrouve dans l'approche du « caring », comme les valeurs humanistes de respect, de collaboration, d'unicité et du respect de la dignité de la personne et de ses proches. Ces notions restent fondamentales afin de nous permettre de comprendre la personne soignée et son entourage dans ses choix, ses attitudes, ses actions, ses réactions etc. Face à ces fondamentaux, au jour du Covid-19, le contrôle de nos émotions peut s'avérer complexe. Tout est remis en question par cette émotion si humaine et incontournable de LA PEUR. Le monde qui nous entoure devient un danger permanent au présent et au futur ; nos réactions humaines peuvent être entachées par notre angoisse et

par conséquent, nuire à nos prises en soin. Et pourtant les personnes, dans toute leur singularité, en demande d'aide, ont besoin d'être soignée, rassurée, écoutée, valorisée, ... Mais comment pouvons-nous surmonter, traduire, répondre, comprendre leurs demandes, leurs besoins, leurs réactions face à des événements de vie, leurs événements de vie en pleine crise sanitaire, quand nous-mêmes nous sommes sous le choc ? Quand nos émotions prennent le dessus sur nos actes et que nous restons figés et démunis dans l'action etc. Comment pouvons-nous gérer nos émotions, notre stress face aux situations rencontrées, désirées ou non, et ce, aussi bien au niveau personnel que professionnel ? Surtout lorsque ces deux mondes, en pleine crise sanitaire, s'entrechoquent, se questionnent, se jugent, voire nous culpabilisent ? Individualité ou collectif ? Et notre stress dans tout cela ? Il faut savoir que le stress est un processus subjectif indirect auquel nous sommes



Source : <https://theconversation.com>

confrontés au quotidien et ce, par nos relations, nos interactions et nos échanges aussi bien au travail qu'à notre domicile. Face à cette crise sanitaire, tout individu doit essayer d'effectuer un travail intrinsèque sur tout ce qui peut induire de l'anxiété et créer des réactions de stress et ce, afin de mettre en place de nouvelles capacités d'adaptation. Pour les soignés, cette gestion doit être extrêmement complexe, comme nous l'avons abordé, la notion de peur pour soi et pour les autres est omniprésente pendant cette période sans fin. La peur est une émotion primaire comme la colère et l'amour. Cette peur de mourir peut représenter un effroi irrésistible, non contrôlable. Le stress, de tous, est à son comble. Pour nous, soignants, en plus d'apporter des soins techniques, nous devons reconforter les personnes en demande de soins en tenant compte et en mesurant leur degré d'anxiété. Pour cela, nous devons repérer leur degré de stress, diagnostiquer les causes de celui-ci et en parallèle, essayer de développer notre propre stratégie de gestion de stress et ce, afin d'être aidant et améliorer la maîtrise de nos émotions en situation stressante. Il semble important, d'un point de vue collectif, pour les soignants de se soutenir et d'être vigilant les uns envers les autres afin d'identifier tous les signes marquants d'épuisement professionnel. Celui-ci est lié à l'impossibilité de répondre aux demandes considérées pourtant comme légitimes et importantes et peut se traduire par de l'apathie, une prise de distance, une protection de soi-même, de la suspicion, de la désillusion, de la colère contre soi retournée contre autrui. Les symptômes sont nombreux ; le premier une fatigue continue, accompagnée d'épuise-

ment mental, de déprime, de démotivation, une baisse de l'estime de soi, un sentiment d'incompétence etc. Mais aussi de l'irritabilité qui n'est pas à négliger. Les maladies psychosomatiques peuvent s'installer à ce moment-là. Que nous soyons « soignés ou soignant », il faut apprendre à gérer son stress, accepter les choses que nous ne pouvons pas changer et apprendre à accepter des éléments inévitables. Le stress est une véritable transaction entre la personne et l'environnement, dans laquelle la situation est évaluée par la personne comme, débordant ses propres ressources et mangeant son bien-être. Pour cela, il faut comprendre que nous avons deux façons de nous exprimer, verbale et non verbale, cette dernière est souvent inconsciente. Notre corps est le premier objet de la relation, de la communication, il est la partie matérielle d'une personne, d'un être vivant en interaction permanente avec autrui et qu'il est le reflet de son âme exprimant la joie, la peine, la colère, la fatigue, la douleur, les traces de l'histoire familiale, de la vie. Pour travailler dans des conditions de crise sanitaire, où notre stress est à son comble, nous pouvons aussi nous questionner sur la notion de motivation. D'un point de vue professionnel, la motivation correspond aux espoirs et à la volonté des professionnels face à leur travail. Le soignant afin d'être et de rester motivé a besoin de reconnaissance par ses pairs et de l'institution dans laquelle il évolue et ce, en fonction du travail accompli. Cette reconnaissance est en lien avec les actes et activités accomplis auprès des personnes soignées ; cette légitimation passe par le développement du soin relationnel et le « bon fonctionnement » de l'unité de soins dans laquelle les soignants évoluent. Au jour du Covid-19, les professionnels souffrent encore plus et ce, gangrenés par le stress, d'un manque de personnel, de temps pouvant entraîner un épuisement émotionnel. Les plus exposés, qui sont souvent les plus motivés, vont puiser dans leurs ressources physiques et

psychiques pour apporter des soins techniques et relationnels, favoriser un esprit d'équipe et d'entre-aide. Par ailleurs, ils peuvent engager des mécanismes de défense afin de diminuer inconsciemment leur anxiété. La mise en place des mécanismes de défense par les professionnels peut leur permettre de mieux vivre cette temporalité de crise sanitaire. Ils deviennent des héros sans nom où la plainte n'existe pas, où ils ne s'autorisent pas à l'exprimer. Ils tirent leur force de l'unité professionnelle tissée par des valeurs fortes où la notion d'alliance est éclairée et fondatrice. C'est un engagement mutuel face à l'adversité. Par ailleurs, les soignants ont besoin de se retrouver aussi au sein de leur famille, de leur entourage afin d'être écouté, rassuré, aimé et soutenu dans leur fonction et leur statut de personne unique. L'entourage leur permettant, peut-être, de baisser les armes, d'être faible. Ce temps de Covid-19 nous montre la fragilité des rapports humains et l'importance des aidants familiaux dans cette crise sanitaire et identitaire. L'humain a besoin d'être soutenu, aidé, encouragé, valorisé afin de pouvoir vivre cette situation stressante où la peur est présente pour soi et les autres. Comme par exemple, les aidants familiaux qui, en tant de crise, doivent continuer à gérer les patients chroniques ; ce qui peut être une charge mentale importante difficilement mesurable à mon sens. Comment pouvons-nous les aider les différentes populations au regard du confinement ?

Christelle Dorbon
Cadre de santé formateur
Filière infirmière

Mémo

Coronavirus (COVID-19)

DESINFOX

Non, Les animaux domestiques ne propagent pas le COVID-19

Rien ne prouve que les animaux domestiques tels que les chiens ou les chats peuvent être infectés par le COVID-19.

Toutefois, il est toujours bon de se laver les mains à l'eau et au savon après un contact avec des animaux domestiques. Cela vous protège contre diverses bactéries courantes comme E.coli et Salmonella qui peuvent passer des animaux de compagnie à l'homme.



Source : <https://www.voofla.com>



Source : SPA

5 conseils pour réussir son télétravail

01 SE FIXER DES OBJECTIFS
Organiser ses journées par petites concrets la sensation d'avancer. Chaque objectif atteint est une victoire !

02 SE CREER ESPACE DE TRAVAIL
C'est une joie de travailler au télétravail dans la mesure du possible. Se réserver comme si vous étiez réellement au bureau de manière à vous mettre dans de bonnes conditions.

03 MAINTENIR SA VIE SOCIALE
Essayer d'échanger avec vos collègues via des logiciels de collaboration ou simplement au téléphone. Éviter de rester seul, vous n'en avez que mieux !

04 ENTREtenir SA FORME
Bouger le bien-être passe aussi par la forme physique. Votre productivité sera bien meilleure si vous êtes dynamique.

PROFITER DU TEMPS LIBRE
Profiter du temps que vous ne passez pas dans les transports ! Plus de possibilités s'offrent à vous : dormir, voir sa famille, ses amis, sortir...

TAMASHARE
TABLE OF COLLABORATION

Covid-19 Restez en forme à la maison !

<p>LIMITEZ LA SÉDENTARITÉ Levez-vous régulièrement, profitez-en pour vous dégourdir les jambes et vous étirer.</p>	<p>MAINTENEZ VOTRE ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE Approvisionnez-vous régulièrement en produits frais, planifiez les repas. Suivez les recommandations.</p>	<p>ÉVITEZ LE GRIGNOTAGE Évitez les produits gras, salés, sucrés. Prférez un fruit ou des fruits à coque non salés.</p>
<p>PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE A votre rythme, sans forcer. Un peu c'est déjà bien, plus, c'est encore mieux !</p>	<p>CUISINEZ Préparez des repas à partir de produits bruts. Faites participer les enfants.</p>	<p>RÉDUISEZ LES QUANTITÉS Réduisez les quantités lors des repas. Utilisez des assiettes plus petites.</p>

Un confinement qui donne naissance à des initiatives...

Se plonger dans l'histoire avec :



100 monuments nationaux en vidéo

<https://www.monuments-nationaux.fr/Le-CMN-100-monuments-dans-toute-la-France>



Les articles du blog Culturez-vous

<https://culturezvous.com/>



L'exposition virtuelle « Pompéi » au Grand Palais

<https://www.grandpalais.fr/fr/article/decouvrez-lexpo-pompei-chez-vous>

Rencontrer des œuvres et des artistes avec :



Les Bouffées d'art

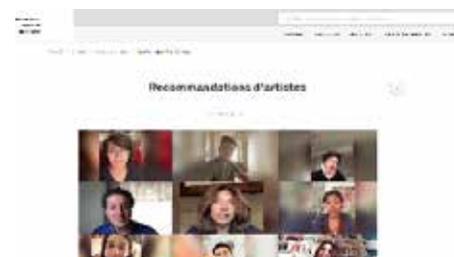
Plateforme qui met en relation des artistes et des internautes.

<https://lesbouffeesdart.org/les-artistes/>



L'exposition « Lonely » expérience 100 % virtuelle « 16 artistes explorent toutes les dimensions de la solitude et questionnent le bouleversement que connaissent nos vies depuis le 15 mars. » (Beauxarts.com)

<https://spacedinlost.com/>



Les recommandations d'artistes en matière de films, de séries, de livres, etc.

https://www.cnc.fr/cinema/dossiers/recommandations-dartistes_1147717

Créer vos propres histoires et découvrir des livres avec :



La BnF a lancé son outil de création numérique qui permet de réaliser des bandes dessinées

<https://bdnf.bnf.fr/>



Des livres audio gratuits

<https://www.actualitte.com/article/lecture-numerique/livres-audio-livres-lus-et-audiobooks-gratuits-et-accessibles-en-ligne/99725>



Des livres numériques

<https://www.actualitte.com/dossiers/telecharger-gratuitement-des-livres-numeriques/48>



Pour connaître toute l'actualité culturelle accessible : <https://www.culture.gouv.fr/Culturechezvous>

Le ministère de la Culture propose cette plateforme qui réunit différentes ressources (musique, musées, audiovisuel, etc.).