

Le monde ressent les pulsations de la pandémie COVID.

Par Marie-Gabrielle Hicter

En cette période de COVID 19, difficile de ne pas écrire un texte libre sur le vécu de cette situation exceptionnelle de confinement puis de déconfinement.

Les risques d'isolement, de dépression, de syndrome post-traumatique, de stress dépassé, de dissociation, d'hébétéude, de confusion, de suicide, de violences intra-familiales et de décompensations psychiatriques sont ceux qui ont été les plus évoqués.

Dans la presse, dans les hôpitaux, dans le monde des psychologues et des psychiatres, la mobilisation a été globale pour accompagner, se mobiliser pour offrir un soutien, de la structuration, un espace souvent gratuit pour tous. Et informer sur le risque pour « l'après » et combien la vigilance sera encore de mise, pour donner des pistes pour mieux communiquer avec les enfants.

Les décompensations somatiques ne laissent pas toujours la place à la compréhension consciente de la répercussion du confinement dans notre quotidien. Les cauchemars, les comportements atypiques, les douleurs, les troubles de l'alimentation, autant de signes indirects non décryptés par les personnes qui les subissent ou les mettent en acte.

La multitude des messages contradictoires, polémiques viennent parasiter et confronter à la peur de l'incertitude, la peur d'être « contaminer », la peur de mourir.

Chacun se défend psychiquement comme il peut, les personnalités se révèlent, certains cherchent à briller, d'autres à survivre, d'autres à se protéger du brouhaha de la bêtise, de la panique, de l'intellectualisation, et de l'anxiété ambiante.

Mais dans tous les cas, l'humain se révèle aussi et beaucoup dans l'énergie positive. La créativité, l'entraide, les SMS de soutien, les conversations qui deviennent possible avec ceux que l'on n'a pas contacté depuis longtemps, le concept de slow life, le changement des habitudes en quelques semaines, ce qui paraissait impossible qui le devient, les prises de consciences, la réalité qui évoluent, les perspectives et opinions qui changent. Voilà ce qui a été vu.

« C'est la guerre sanitaire », « les soignants sont au front », « les patients à risque doivent être protégés », le décompte des morts, le listing quotidien des ARS suivant le nombre de patients, les dépistés positifs, le retour à domicile, ceux en réanimation, les EHPAD, les célébrités mortes, le nombre de mort, les discours, les polémiques, les interventions politiques, voilà aussi ce qui a été entendu.

Le monde ressent les pulsations de la pandémie COVID.

Tous les soirs à 20H les soignants hospitaliers sont applaudis. « Merci » leur dit-on.

Il semble important de parler d'un sentiment plus caché et plus profond, qui n'a pas sa place à être énoncé et qui emmène dans une solitude coupable.

Ce sentiment, ce ressenti pourrait toucher beaucoup de personnes soignantes ou autres. Ce sentiment de honte, ce sentiment que l'on n'est pas légitimement concerné par ce soutien sans faille, ce sentiment d'inutilité justement, quand on est mis en « réserve » alors même que nos pairs, eux, sont au front, ce sentiment de culpabilité quand on a choisi de se protéger et de ne « pas y aller » pour de nombreuses raisons mais qui ne se justifieraient pas aux yeux des autres.

Avec l'idée, parfois un peu magique, que si tout cela n'est pas révélé, cela ne se verra pas trop et que l'on pourra faire comme si ! Et au final cela finira enterré, invisible, sans jugement.

Sauf que, la réalité, c'est que si ce sentiment est ressenti, il ne partira pas et il ne se fera pas oublier.

Au contraire, comme une réminiscence, il peut rester, s'ancrer dans l'individu et commencer son long travail de conflit intra psychique.

Car la honte appartient à celui qui la ressent. Et il sait pourquoi elle est là !

Elle se construit, se nourrit de notre histoire, de notre scénario de vie, de notre protocole et comme une mélasse collante, elle nous engluie dans un sentiment indescriptible, sans mot mais qui nous laisse un peu « Bof », un peu « bancal », pas au « top », qui nous donnent des symptômes qui ne seront pas reliés à cette chose qui nous « dissocie » un peu.

Dans notre communication, les évitements, les petits mensonges, les banalisations, les silences, les changements de sujet aident à s'en sortir.

Pendant ce temps les SMS continuent. « Courage » « je pense à toi » « incroyable » « Comment ça va au front ? » Comment dire d'arrêter quand tous ces messages viennent de ceux qui sont attentifs, présents dans nos vies et qui nous aiment ?

Comment faire comprendre ?

Pour illustrer ce concept, voilà deux exemples. Des phrases à bannir, alors même que nous pensons être bienveillants, sans savoir de quoi nous parlons exactement.

Une des phrases que les personnes malades d'obésité vivent le plus mal ? « Vous avez un joli visage. »

Une des phrases que les personnes, luttant contre une maladie néoplasique, ne peuvent entendre ?

« Quel courage tu as ! »

Dans les deux cas, qui parle à qui ? Qui se rassurent ? Qui se fait du bien ? Qui porte aux nues sans savoir ce que la personne vit vraiment ?

Un patient obèse vous dirait peut-être que cette phrase sous-entend que le reste est moche, avec tous les à-priori qui vont avec.

Un patient dans son sixième mois de chimiothérapie vous direz peut-être « En fait, je n'ai pas le choix. Ne me parle pas de courage. Tu ne m'as pas vu pleurer, m'effondrer. De quoi parles-tu ? »

Alors, que dirait un soignant hospitalier applaudi tous les soirs, et qui se cacherait dans son appartement se sentant illégitimement remercié, s'il osait ?

« C'est mon métier. Je ne fais ni plus ni moins, que les éboueurs, les commerçants, les pharmaciens, les médecins de ville, les soignants invisibles, les accompagnants, les caissières, les routiers, les profs et tous ceux que j'oublie... »

« Pas de justification, vous sauvez des vies quand même ! C'est différent ? »

Différent en quoi ? Que se passe-t-il quand prôner un piédestal déstabilise celui qui y est mis ?

« Pourquoi vous me dites merci ? Mon planning n'a pas changé, c'est même plus cool. Je ne vis pas ce qui se passe dans l'EST, dans Paris. Merci à vous, le confinement marche et ce qui devait être un tsunami n'est qu'une petite vague. Merci aux décideurs de ce pays, d'avoir pris des décisions. »

« Quand la crise sera passée, apprendrez-vous à vivre avec le COVID ? Cherchez-vous des responsables, puis vous mettez-vous en colère contre ceux que vous avait porté aux nues, parce qu'attendre 6 heures aux urgences c'est insupportable, en pensant que c'est parce que nous y mettons de la mauvaise volonté ? » « Ferez-vous partis de ce qui me laisseront dans l'hébétude d'une gloire passée et si étrange, pour me rebasculer dans un quotidien qui est et a été le nôtre, bien trop souvent ? »

Bien sûr, l'humain est complexe.

Et ce libre échange d'instantanés différents ne peut résumer une bonne attitude, une réalité constante.

Ce texte libre n'est pas là pour donner une réponse, une conduite à tenir, une vérité. Cela serait trop réducteur. La généralisation est parfois un outil dangereux, exclusif et excluant.

Non, ce texte interroge. Il amène à réfléchir. Nous, thérapeutes, avons peut-être vécu ce sentiment d'inutilité, alors accueillons ces patients, sans connivence, sans projection ou identification. Nous pourrions être tentés de rassurer, de dénier, d'utiliser notre parent nourricier.

Écoutons, de manière attentive, là où la pandémie a ébranlé ces humains qui se présentent à nous.

Et comment, ils cherchent à s'extirper de toutes ses forces contraires.