

## Réactions émotionnelles face aux pandémies

### Instructions pour le document :

**Quoi :** ce document donne un aperçu des réactions émotionnelles communes aux pandémies chez les individus et les communautés. Il peut également s'appliquer à d'autres menaces, mais vise à être spécifiques au COVID-19.

**Qui :** ce document est destiné **à toute personne** qui fourni un soutien aux personnes présentant des réactions émotionnelles au COVID-19. Cela pourrait être dans des endroits avec ou sans transmission active. Il s'agit d'un document destiné **aux aides et aux soignants**.

**Pourquoi :** réfléchir aux réactions émotionnelles peut aider à comprendre les défis et trouver de nouvelles possibilités. Ce document ne peut pas couvrir en détails toutes les émotions possibles. Il offre un cadre avec des suggestions de réflexion sur les réactions observées (ou pas encore présentées) et leur explication. Cela peut être utile pour adapter le soutien au-delà des « recommandations standard ».

**Comment :** veuillez lire ce document attentivement. Prenez le temps de réfléchir à ce dont vous avez été témoin chez vos patients, vos collègues de travail, la communauté et peut-être vous-mêmes. Vous pouvez parler de ce document en équipe pour trouver d'autres idées.

Les pandémies ne sont pas seulement un phénomène médical : elles affectent les **sentiments, les pensées et les comportements** des individus, des familles, des communautés et des sociétés en général. Par conséquent, lorsque vos équipes et vous parlez aux communautés du COVID-19, il est probable que vous voyez et entendiez plusieurs réactions émotionnelles.

Selon la recherche menée sur les épidémies passées, quelques-unes des réactions les plus pertinentes sont mises en évidence ici pour vous aider à les identifier et à y réagir de manière constructive et positive afin d'aider les autres à en faire de même.

Les pandémies peuvent déclencher **de fortes réactions émotionnelles négatives**. Par exemple : des sentiments accablants de peur et de détresse, un sentiment de désespoir, d'anxiété intense, de solitude, d'incertitude écrasante, et de panique. La prévention de l'intensification et de l'escalade potentielle des réactions émotionnelles négatives et la promotion du bien-être (malgré les difficultés et contraintes évidentes auxquelles les personnes font face) sont des éléments importants de la réponse d'urgence de MSF.

En même temps, et souvent, les équipes trouveront aussi des personnes qui présentent des **réactions émotionnelles positives**, comme la résilience, l'espoir, l'altruisme et la solidarité. Répondre et miser sur les réactions émotionnelles positives est **aussi important** que lutter contre les réactions négatives.

## INCERTITUDE



Tandis que le COVID-19 attire beaucoup d'attention dans de nombreux pays, **il existe encore plusieurs aspects importants du virus** qui sont inconnus, par exemple la réponse exacte nécessaire pour le contenir, la manière exacte dont il se comporte et quelles pourraient être ses **conséquences à long terme**. Aux lacunes des connaissances et des informations sur le COVID-19 s'ajoute **l'incertitude quant aux types de restrictions** (par exemple, socio-économiques, voyages) que les autorités peuvent imposer pour éviter la transmission ou la durée pendant laquelle ces mesures seront en place.

En outre, dans le type de contextes d'intervention de MSF OCBA (contexte de violence et de conflit, le plus souvent avec des installations sanitaires précaires et des problèmes de santé déjà existants), les gens se sentiront encore plus inquiets de l'insécurité accrue. Beaucoup d'entre nous, que ce soit au sein de MSF ou des communautés, pourraient se demander : « Qu'est-ce qui va se passer après tout le reste ? »

Les individus peuvent exprimer l'incertitude de façons différentes	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Certains chercheront plusieurs sources d'information, même des informations fausses ou erronées.</li> <li>▪ D'autres refuseront d'accéder aux informations.</li> <li>▪ Certains peuvent exprimer la peur de ne pas savoir si les mesures de protection ou de traitement sont efficaces.</li> <li>▪ Les individus peuvent se demander s'il sera possible de se soigner en cas d'infection ou si un vaccin finira par être développé, ou si le COVID-19 sera un jour sous contrôle ;</li> <li>▪ Certaines personnes peuvent exprimer de l'incertitude quant à leurs gouvernements et leur capacité à surmonter la charge financière du COVID-19 ;</li> <li>▪ D'autres peuvent s'inquiéter que leur propre vie ou celle leur famille ou de la communauté ne revienne jamais à la normale.</li> </ul>
--	--

## PEUR ET ANGOISSE



Alors que l'incertitude persiste, il est possible que vos équipes et vous soyez témoin de la peur ou de l'inquiétude des personnes. **La peur et l'angoisse sont des réactions normales aux menaces** qui semblent peser sur nous ou nos proches. Il peut être improbable que certaines de ces menaces se produisent même si elles génèrent chez nous beaucoup de peur et d'angoisse.

**La peur et l'angoisse peuvent nous motiver et nous pousser à éviter la menace. Elles peuvent également nous paralyser et nous empêcher de prendre des mesures.**

Il est également important de se rappeler, en particulier dans les contextes de travail de MSF, que certaines menaces qui effraient et inquiètent les personnes **sont** réelles. Cela est particulièrement le cas dans des contextes de violence ou d'incapacité de l'État à fournir des services adéquats.

Les individus peuvent exprimer la peur et l'angoisse de façons différents	Certaines personnes peuvent : <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ne pas pouvoir dormir en raison de l'inquiétude constante au sujet du COVID-19 ;</li> <li>▪ craindre d'être séparées de leurs proches et des soignants en raison d'un régime de quarantaine ;</li> <li>▪ avoir peur que leurs proches ou elles-mêmes soient infectés, tombent malades ou décèdent ;</li> <li>▪ éviter de se rendre dans les établissements de santé en raison de la peur d'être infecté en recevant des soins ;</li> <li>▪ éviter d'accomplir les activités de base essentielles à la subsistance (aller à la pharmacie, etc.) en raison de la peur de l'infection ;</li> <li>▪ craindre la perte de revenu en raison de l'incapacité de travailler pendant l'isolement ou de perdre leur emploi ;</li> <li>▪ refuser de prendre soin des mineurs non accompagnés ou séparés, des personnes handicapées ou des personnes âgées en raison de la peur de l'infection, ou en être incapables parce que les parents ou les soignants ont été placés en quarantaine ;</li> <li>▪ peur d'être socialement exclues/placées en quarantaine pour être associées à la maladie (par exemple, racisme contre les personnes qui sont originaires, ou perçu comme étant originaires, des zones touchées) ;</li> <li>▪ peur de revivre l'expérience d'une précédente épidémie.</li> </ul>
---	---

## ATTÉNUATION ET DÉNI



**Le déni se réfère à l'acte de refuser de reconnaître un préjudice imminent ou qui a déjà eu lieu.** Si une situation dépasse les limites de la personne, elle pourrait refuser catégoriquement de l'accepter. En refusant d'admettre l'existence du COVID-19 et ses conséquences néfastes potentielles, les personnes éprouvent une réduction à court terme de leur impact sur leur bien-être.

Cependant, alors que le déni peut réduire la peur, l'anxiété et l'incertitude à court terme, il ne s'agit pas en réalité d'un moyen efficace de gérer la situation à long terme.

<p>Certaines personnes peuvent être dans le déni car elles :</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ n'ont pas reçu suffisamment d'informations ;</li> <li>▪ n'ont pas compris ce qui leur a été dit ;</li> <li>▪ n'ont pas reçu de messages clairs sur ce qu'elles doivent faire ;</li> <li>▪ ne croient pas ce qu'elles ont entendu ;</li> <li>▪ se comportent comme si le danger n'était pas aussi important que ce qu'on leur a dit.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Rappel :</b> les personnes essaient de confirmer les informations dont elles ne sont pas sûres. À cette fin, elles pourraient interroger des amis, les dirigeants et experts communautaires pour savoir ce que les autres pensent ou croient aussi.</li> </ul>	

## IMPUISSANCE ET DÉSESPOIR



Dans certains endroits, surtout les théâtres de fortes violences et de souffrances répétées, les personnes peuvent exprimer un sentiment de désespoir. Elles peuvent accepter qu'un problème est réel, mais penser que son impact est d'une telle importance que **rien ni personne ne peut aider à améliorer la situation.** Vous pourriez également entendre certaines personnes dire qu'elles se sentent impuissantes, à savoir, qu'elles n'ont pas le pouvoir d'améliorer leur situation ou de se protéger.

Lorsque nous nous sentons impuissants pour nous protéger et protéger nos proches, nous pouvons parfois nous retirer mentalement ou physiquement. Si cela se produit, les membres de la communauté seront moins motivés et moins en mesure de prendre des mesures qui pourraient les aider et aider les autres.

<p>Les personnes peuvent exprimer le désespoir et l'impuissance de façons différentes</p>	<p>Certaines personnes peuvent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ avoir l'impression qu'elles n'ont aucun contrôle sur la situation, à savoir, qu'elles ne peuvent rien faire d'efficace pour se protéger ou protéger leurs proches contre l'infection ;</li> <li>▪ déclarer qu'une fois que quelqu'un est infecté, il n'y a pas grand chose à faire pour surmonter la maladie ;</li> <li>▪ après avoir été infectées, déclarer qu'elles ne sont pas dignes d'un traitement ou de soutien ;</li> <li>▪ dire que cette situation ne finira jamais ou que les systèmes de santé, les professionnels ou les gouvernements ne seront pas en mesure d'y faire face correctement ;</li> <li>▪ dans des endroits à faibles ressources, dire qu'elles ont pas la capacité de surmonter l'infection dans leur communauté, ou que personne ne prendra la peine de les aider et qu'on les laissera mourir ;</li> <li>▪ dire qu'elles ne croient plus pouvoir vivre en toute sécurité dans le monde.</li> </ul>
---	---

## COLÈRE ET AGRESSIVITÉ



Souvent, nous nous mettons en colère dans des situations qui nous font sentir menacés ou agressés, frustrés ou impuissants, et traités de façon injuste ou sans respect. Nous pouvons être en colère parce que nous nous sentons trahis par ceux qui auraient dû nous protéger, en colère face à la douleur que nous avons déjà endurée, en colère à l'idée que le COVID-19 pourrait changer nos vies, et en colère parce que le monde semble tout à coup plus dangereux.

Notre colère peut augmenter si nous avons l'impression que : a) quelqu'un est à blâmer et responsable du virus/de l'infection ; b) nous avons été manipulés, ignorés, que l'on nous a menti ; et c) nous avons été traités de façon injuste.

Parfois, la colère, dans un désir de domination et de contrôle, peut amener les personnes à essayer de blesser ceux qu'ils accusent d'une crise ou leurs proches plus faibles, souvent leur famille (par exemple, violence conjugale, maltraitance des enfants ou des personnes âgées, intimidation ou activités criminelles et de gangs).

Mais la colère peut aussi être un puissant outil de survie qui nous donne de l'énergie et peut nous inciter à prendre des mesures pour changer une situation. Par exemple, certaines personnes expriment leur colère parce qu'elles veulent défendre leurs droits et les droits d'autrui.

<p>Les personnes peuvent exprimer la colère et l'agressivité de façons différents</p>	<p>Certaines personnes peuvent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ blâmer des groupes de certaines zones de la création du virus ou de l'amener dans leur région ;</li> <li>▪ sentir et exprimer leur colère contre les professionnels de la santé suite au décès ou à l'aggravation de l'état de santé d'un proche ;</li> <li>▪ sentir et exprimer leur colère contre ce qu'ils appellent des gouvernements inefficaces (en raison du manque de mesures efficaces, ou de la mise en place de régimes très restrictifs) ;</li> <li>▪ s'attaquer aux étrangers (y compris les travailleurs humanitaires) s'ils croient que ce sont eux qui ont apporté le virus dans leur vie.</li> </ul>
---	---

## RECONNAISSANCE ET ESPOIR



Dans de nombreux endroits où MSF travaille, lorsque l'on commence à parler du COVID-19, **nous entendons les personnes reconnaître le danger tout en étant optimistes quant à leur survie.**

Certaines personnes raconteront comment leurs familles ont survécu à des défis passés et le feront à nouveau. Nous pourrions écouter des idées d'individus et des communautés susceptibles d'aider à éviter ou limiter les dégâts du COVID-19. Nous pourrions même être surpris d'entendre des personnes nous dire qu'elles voient des conséquences positives du COVID-19.

Nous entendons également que les personnes veulent aider les autres, comme leurs proches et leur communauté. Ce sont des moments cruciaux et des opportunités que vous et votre équipe devez soutenir et renforcer par vos activités.

<p>Les individus peuvent <b>exprimer la reconnaissance et l'espoir de façons différents</b></p>	<p>Certaines personnes peuvent :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ exprimer leur inquiétude tout en affirmant qu'elles pensent que nous pourrions surmonter cette maladie ;</li><li>▪ dire qu'elles recherchent des informations sur le COVID-19 mais sans se saturer ;</li><li>▪ dire qu'elles tentent de poursuivre leur vie normale, leurs horaires et routines dans la mesure du possible ;</li><li>▪ déclarer qu'elles essaient de garder contact avec leurs amis et la vie de famille à distance ;</li><li>▪ exprimer qu'elles essaient d'aider les personnes les plus vulnérables dans leur environnement en gardant le contact avec eux, en les aidant aux tâches simples (comme faire les courses) et en fournissant des informations clés sur la protection ou les principaux signes de l'infection ;</li><li>▪ exprimer qu'elles sont prêtes à essayer d'éviter l'infection en adoptant les mesures de protection en place et conseillées dans leur vie ;</li><li>▪ après avoir été infectées, exprimer qu'elles pensent qu'avec le soutien des professionnels de la santé elle surmonteront la maladie.</li></ul>
---	---