Actualité

Une rentrée sous le signe de la COVID

À la rentrée de septembre 2020, le monde vivait en période de pandémie, depuis six mois déjà. Il était inévitable d'aborder le sujet dans les ateliers. Les personnes ayant décidé de retourner en classe étaient heureuses de retrouver leurs collègues des sessions précédentes, mais la crainte que le virus se propage entre elles était bien là.
Ainsi, les premières semaines de la rentrée, chacune a pu exprimer ce qu'elle avait compris, ressenti, vu ou vécu depuis le mois de mars. Ces échanges ont permis d'avoir une image plus complète de ce que nous avons tous traversé depuis le début de la pandémie, et de mettre en évidence, des questions qui se posent encore.

Un nouveau vocabulaire

La pandémie

Un virus énormément contagieux, qui a atteint toute la planète.
Une maladie grave, mondiale, contagieuse
et potentiellement mortelle.
Exemple connu : la grippe espagnole de 1918/1919.

Le COVID

Un nouveau virus qui s'attrape facilement.
Un coronavirus inconnu des scientifiques,
potentiellement mortel pour les groupes vulnérables.
Une maladie très contagieuse, qui se transmet
par rapprochement avec une personne infectée.
Un virus invisible, pas facile à détecter, qui provoque plus ou moins de symptômes, dont la période d'incubation est de 14 jours et qui peut avoir des effets secondaires.

La vulnérabilité

Être plus sensible, plus fragile.
Être moins protégé.

Le confinement

Mesure de prévention
pour éviter la propagation de la maladie.
Elle s'adresse aux aîné(e)s pour commencer.
Il s'agit de rester à la maison le plus possible,
de rester seul, isolé chez soi.
Cela implique l'arrêt subit, et complet,
des activités sociales (travail, école, loisirs).
Le confinement permet seulement l'accès aux besoins essentiels.
C'est une pause sur « tout ».

La distanciation sociale

Distance que l'on garde
entre les personnes, pour éviter
la contagion (2m minimum).
Un changement de vie
drastique.

La bulle

Des personnes qui vivent
à la même adresse.
Il faut se tenir
en petits groupes restreints.
Et toujours avec
les mêmes personnes
(école, travail, famille).

De nouvelles règles de vie

Distanciation sociale
en tout temps.

Port du masque
ou d'un couvre-visage
dans les lieux publics.

Laver ses mains
plusieurs fois par jour.

Désinfecter les surfaces
des espaces communs.

Un code de couleur provincial.

Ce que l'on comprend de la maladie

LA MALADIE

- Principaux symptômes : fièvre, toux, fatigue, difficultés respiratoires, perte de l'odorat et du goût.
- Certaines personnes sont atteintes mais n'ont aucun symptôme (asymptomatiques).
- Le principal risque, c'est la mort.
- Cela ressemble à la pneumonie.
- Les malades gravement atteints sont à l'hôpital, sous oxygène.
- Le virus se transmet par :
  - o Le toucher et la toux,
  - o Les gouttelettes en suspension dans l'air, émises, par exemple, lorsqu'on parle, crie ou rigole.

DES CONDITIONS MÉDICALES PARTICULIÈRES AUGMENTENT LA VULNÉRABILITÉ À LA MALADIE.

Par exemple :

- Être malade,
- Avoir des examens à faire et devoir aller à l'hôpital,
- Être âgé de 70 ans et plus,
- Avoir une faiblesse des poumons,
- Avoir une maladie « grave » (ex : cancer),
- Avoir le système immunitaire affaibli,
- Souffrir du diabète, d'une maladie du cœur ou de problèmes respiratoires.

COMMENT SAVOIR SI ON A DE LA FIÈVRE ?

- Tête lourde, yeux « malades ».
- Température plus chaude que la normale.
- On évalue la situation du mieux qu'on peut.

CE QUI AUGMENTE L'INCERTITUDE FACE AU VIRUS

- Les personnes asymptomatiques ont la maladie, mais aucun symptôme.
  - o Elles sont contagieuses sans le savoir.
- Le déni de certaines personnes (non, je ne suis pas malade).
- L'inégalité des conséquences de la maladie, d'un patient à l'autre.
- Les autorités qui semblent dépassées.

LE TEST DE DÉPISTAGE

- Pas si désagréable ;
- Mal de tête une journée ;
- Douloureux ;
- Tout une expérience pour d'autres.

Pendant l'automne, une étudiante a été diagnostiquée positive. Heureusement, elle a pu passer à travers les symptômes ressentis : grosse fatigue, trois jours au lit, perte du goût et de l'appétit. Elle a maintenant retrouvé toute son énergie.

Le confinement, marquant pour tous

LE CONFINEMENT

- Perte d'autonomie, du jour au lendemain.
- Situation stressante.
- Avoir besoin des autres, signifie avoir peur des autres, tandis que les autres ont peur de nous.
- Le coût de la vie a augmenté.
- Une question s'est imposée :
  - o Qu'est-ce qui est important, essentiel ?
  - o Certainement, ne pas aller au restaurant et avoir un restaurant n'ont pas les mêmes conséquences.
- Le télétravail est très exigeant.
- Il est difficile de ne pas voir la famille.
- Et quelle différence entre le virtuel et le présentiel !
  - o Ça fait du bien d'entendre quelqu'un, de rire avec quelqu'un !

PENDANT LE CONFINEMENT

- Les échanges étaient occasionnels ou aux 2 jours, mais plus fréquents et plus longs.
- Les principaux outils utilisés pour communiquer ont été :
  - o Le téléphone,
  - o Le courriel,
  - o La lettre postale,
  - o Facebook et Messenger.

LES ASPECTS NÉGATIFS DU CONFINEMENT

- Le nombre de décès, en particulier dans les CHSLD,
- La solitude des personnes âgées,
- L'isolement des personnes seules,
  - o L'ennui.
- Les risques pour la santé mentale :
  - o La déprime, la dépression.
  - o Les gens deviennent fous.
- L'augmentation de la violence familiale.

LES MÉDIAS

- Les nouvelles augmentent le stress et l'insécurité.
- Certains n'écoutaient pas les nouvelles car cela les apeurait trop.
- Pour se sentir plus en sécurité, il faut limiter les informations.

LES ASPECTS POSITIFS DU CONFINEMENT

- **La baisse de la pollution, à l'échelle de la planète.**
- **Le rapprochement des membres de la famille,**
- **La prise de conscience que « Hey, il y a des enfants ! ».**

CERTAINS NE SUIVENT PAS LES DIRECTIVES

- Au début, les comportements étaient davantage contrôlés.
- Aujourd'hui, les personnes semblent plus insouciantes et plusieurs se foutent des autres.
- C'est frustrant !

La pandémie questionne les consciences

DEPUIS LE DÉBUT DE LA PANDÉMIE

- Grand retour au jardinage,
- Retour à la cuisine « maison ».
- Prise de conscience de notre dépendance alimentaire :
  - o Plusieurs ont pris le chemin de l'autonomie alimentaire en développant un potager, un poulailler ou en faisant leur pain.
  - o Il y a eu pénurie de semences et de plants au printemps,
  - o Il y a pénurie de pots de conserve cet automne.

LE DÉCONFINEMENT

- Avec le beau temps, tout a changé.
- Ça ne reviendra jamais comme avant.
  - o Il y a trop de restaurants au pi2.
- On a vu une multiplication des déplacements vers la campagne, la ville s'est vidée.
- Il y a eu des débordements dans la région (ex. : Rawdon, Parc des chutes).
  - o Le respect, c'est la base, cela implique de faire attention aux autres !

LA PCU, L'AIDE FINANCIÈRE D'URGENCE ACCORDÉE PAR LE GOUVERNEMENT FÉDÉRAL.

- Bien des citoyens ont reçu plus d'argent que jamais, ce qui a, entre autre, provoqué :
  - o Une pénurie de main d'œuvre,
  - o Un débalancement de l'économie.
- Beaucoup ont dépensé, combien ont économisé ?

DIFFÉRENTS POINTS DE VUE

- Tout le monde va attraper le virus, ce n'est pas grave.
  - o Ce virus est « grave » et peut avoir des conséquences à long terme.
- C'est une pandémie, un phénomène mondial, qui vient d'ailleurs.
  - o C'est un événement incontrôlable, semblable aux catastrophes liées aux changements climatiques, hors de contrôle.
- Est-ce la « fin » du monde ?
- S'agit-il d'un complot ?
  - o Veut-on nous maintenir dans l'ignorance, pour garder le contrôle sur nous ?
- Est-ce que tout ceci aura une fin ?
- C'est la fin d'un monde !

COMME UN MIROIR, LA PANDÉMIE NOUS « RÉVÈLE » COMMENT LES GENS VIVENT EN GÉNÉRAL.

- Par exemple, dans les CHSLD.
  - o A-t-on besoin de se le faire dire autant ?

LA PANDÉMIE, UNE SITUATION QUI FAIT APPEL À LA CONSCIENCE COLLECTIVE.

- Comment contribuer à l'effort collectif pour enrayer la propagation ?
  - o Suivre les recommandations de la Santé publique.
  - o Faire le « suivi » des personnes rencontrées dans les restaurants et les bars. (Numéro de téléphone + nom).
  - o Faire livrer sa commande au lieu d'aller à l'épicerie.
  - o Diminuer, même éviter, les sorties de loisir.
  - o Respecter la fermeture des frontières avec l'étranger, entre provinces et entre régions.
  - o Respecter les codes de couleur mis en place à la rentrée 2020.

PEUT-ON PROTÉGER LES PERSONNES MALGRÉ ELLES ?

- La sécurité de tous doit-elle primer sur la liberté individuelle ?
  - o Les règlements sont nécessaires.
  - o Cela dépend de la situation.
- Faut-il dénoncer les comportements à risque ?
  - o Que devient le « vivre et laisser vivre » ?
  - o Que devient le "libre-arbitre" ?

Qu'en pensez-vous ?