

# Prévention mais sans masquer ses émotions corporelles.

Voilà plus de 2 mois et demi que le coronavirus a envahi notre quotidien. Dans sa phase aigüe, ce sont les éléments sanitaires, épidémiologiques, virologiques qui ont mobilisé toutes les énergies, les analyses et dicté logiquement les nouvelles règles de vie face à cet inconnu qu'était le coronavirus. C'est ensuite aux responsables politiques d'entrer dans le débat, d'abord pour soutenir tous ceux et celles qui étaient les acteurs principaux de la lutte contre ce virus. Intervenir, certes en retard, au niveau du secteur particulier des MRS. Au pic de l'épidémie, les conséquences économiques, socio-économiques ont pris de plus en plus de place et la construction d'un plan de déconfinement a commencé à se réfléchir pour ensuite être appliqué lentement avec beaucoup de prudence.

A juste titre, les consignes de protection servent de balises au processus de déconfinement. A côté de la santé physique et sanitaire, les besoins sociaux prennent de plus en plus de place. D'abord économique et financier mais aussi besoin de sortir, de retrouver les proches, les amis mais aussi un espace de liberté raisonnable. Et pourtant s'installe un paradoxe, envie de plus et en même temps peur de sortir pour s'approcher de l'autre. L'autre est resté un compagnon de route, un ami mais que nous devons garder à distance.

Nous ne sommes pas encore réellement sortis de la crise. Ceux qui vivent en structure collective et d'hébergement, le savent bien. L'énergie mise à contenir l'épidémie n'a pas encore permis de poser les questions de l'après. Progressivement, un « cocon » de protection a été construit. Leur mode vie au niveau temps, espace, relationnel et activité, a été confiné. Une limite forte et claire a été construite, seulement perméable par écran interposé. Ils ont été souvent protégés du monde réel en vivant en groupe avec une équipe accompagnante stable. Réel et virtuel se sont mélangés. Aujourd'hui leur demande est de retrouver comme le reste de la société, leur famille et à travers eux le monde réel. Mais ne va-t-on pas essayé de les confiner le plus longtemps possible dans ce cocon afin de permettre à la société en général de reprendre une vie « normal ». En faire des citoyens différents des autres, les infantiliser. Beaucoup seront déstabilisés et devront être accompagnés pour qu'ils puissent se réapproprier le réel, réapprendre à vivre dans le monde.

Quelles conséquences pour chacun et chacune d'entre nous, conséquences psychiques, relationnelles, corporelles. Conséquences qui seront plus profondes pour les personnes fragilisées par l'âge, le handicap, la réalité sociale mais aussi les enfants et les adolescents au niveau de la construction de leur identité, et enfin pour chacun et chacune d'entre nous. S'il était et est toujours indispensable de se mettre à distance et se « cacher » derrière un masque, quelles en seront les conséquences de ce comportement dans l'avenir. Pour toutes ces personnes, le corps occupe une place très importante dans leur vie.

Depuis fin des années nonante, Damasio, neurologue mondialement reconnu a mis en évidence l'importance de la dynamique « psychomotrice », émotionnelle, corporelle et relationnelle, lorsque nous agissons. Elle est à l'origine de la construction de notre identité, de notre intelligence. La première représentation que nous avons de nous-même est d'abord une représentation de notre corps en relation. Les découvertes concernant les neurones miroirs ont mis aussi en évidence, l'importance pour nous, de percevoir l'intentionnalité de l'autre à travers son expression, ses tensions corporelles, lorsqu'il agit face à nous. Je me construis à partir de ce que je perçois, je ressens de l'autre notamment au niveau corporel, au niveau tonico-émotionnelle.

Le fait de ne plus pouvoir décoder, hors du contexte familial restreint, les intentions, les tensions de l'autre, aura-t-il une conséquence sur le développement de l'enfant, sur la construction de son lien social ? Tout cela va-t-il accentuer et rendre plus difficile encore la construction de liens « intimes » avec l'autre lorsqu'ils seront à l'adolescence, à l'âge adulte ? Cela va-t-il plus les pousser encore davantage vers le virtuel ? 6 mois sans école n'aura-t-il aucune conséquence notamment auprès des enfants plus fragiles ?

Qu'en sera-t-il des personnes fragilisées comme les personnes en situation de handicap. Eux qui découvrent seulement depuis quelques années leur droit à une vie affective, relationnelle et sexuelle mais qui éprouvent encore tant de difficultés pour le vivre, surtout lorsqu'ils vivent en structure collective. Plus que d'autres leur corps est source de souffrance, mais est aussi source de relation et de contact corporel, liés notamment à leurs limites. Leur corps est souvent leur première entrée en relation. Devront-ils rester à distance, se confiner régulièrement au grès des événements sanitaires ?

Qu'en sera-t-il aussi des personnes âgées notamment dans les MRS où l'âge moyen d'entrée est aujourd'hui de 82 ans. Vont-ils pouvoir revendiquer une vraie place dans la société ou bien seront-ils confinés à vie par peur de .... Pour eux aussi le corps prend une place très importante.

Par le biais du jeu, l'expérience relationnelle et corporelle, le jeune enfant va habiter son corps pour pouvoir entrer progressivement dans la vie active, la personne âgée va aussi le réhabiliter consciemment car ce sera la dernière chose qu'elle habitera avant de partir. Ce n'est pas pour rien que la crainte la plus grande du déconfinement soit les câlins entre enfants et grands-parents.

La prise de distance qui progressivement va se mettre en place, devra aussi s'interroger sur la différence observée pendant la crise du coronavirus entre les MRS et les structures d'hébergement des personnes en situation de handicap. Si le secteur des MRS a payé un lourd tribut à cette crise, le secteur du handicap a été épargné. Peu de cas positifs. Ce n'est peut-être pas le fruit du hasard. Un tiers de MRS ont vécu des situations dramatiques. Dès le début, les personnes se sont retrouvées, assignées en chambre avec suppression des activités et avec comme seule priorité, les soins. Le personnel étant en grande majorité des aide-soignantes et des infirmières.... . De plus, ils ont durant plusieurs semaines, dû travailler avec peu de moyen.

Le secteur de l'hébergement au niveau handicap a réagi différemment. Beaucoup d'institutions ont pris des décisions sans attendre les injonctions ministérielles. Confinement en structure de vie avec une équipe qui ne changent plus d'unité. Soit les résidents rentrent en famille ou restent dans l'unité sans plus de passage entre les deux. La majorité du personnel, sont des éducateurs sociaux spécialisés qui dès le départ appliquent avec rigueur les mesures de précaution entre le dedans et le dehors. Mais grande différence, à l'intérieur, les activités proposées par une équipe stable et les relations avec les résidents représentent la priorité de leurs interventions. Beaucoup d'équipe ont fait preuve de grande créativité. Ils pouvaient faire un travail sur le long terme avec un rythme différent, posé. Ils ont gardé des liens réguliers avec les familles notamment à partir des témoignages visuelles des activités réalisées.

L'après corona avec la réouverture progressive se prépare, mais elle ne pourra se faire sans l'apport d'autres experts plus en lien avec les secteurs psychologique, psycho-pédagogique et sociologique, mais aussi avec des apports plus philosophiques permettant de re-questionner le rapport à l'autre et à soi, à la place du corps et de ses expressions toniques et émotionnelles à la lumière du coronavirus. Notre société demain sera-t-elle plus humaine, plus proche de l'essentiel ou laissera-t-elle la place à plus d'individualisme, de populisme. L'avenir nous le dira mais soyons-en un acteur.

Yernaux Jean-Pierre

*Psychomotricien*

*Formateur des psychomotriciens et des Educateurs spécialisés*