

Introduction pour les animatrices et animateurs

Set d'animation « Corona »

Chères animatrices, chers animateurs

Nous venons tous de traverser une longue période d'inquiétude et de tension. Et même si la situation se détend, la vie n'est plus tout à fait la même depuis la pandémie du coronavirus.

Nous avons dû faire face à bien des choses ces derniers temps. Notre famille a resserré ses liens ou n'a plus eu la possibilité de se voir. Nous avons soudain eu beaucoup plus de travail ou pas de travail du tout. Nos enfants n'ont pas pu aller à l'école et bien de lieux de garde ont été fermés. Nous avons craint pour notre santé et celle de nos enfants. Nous avons été inquiets pour les personnes qui appartenaient aux groupes à risque.

Il y avait des changements chaque jour, et il y en a toujours. Aujourd'hui encore, nous devons continuer à nous adapter à de nouvelles situations. Nous avons tous fait des choses extraordinaires pendant cette période et pouvons en être fiers. Beaucoup se sontentraidés, mettant de côté leurs propres besoins pour soutenir des personnes qui avaient besoin d'une aide.

Nous aimerions parler de ce que nous avons vécu, de nos inquiétudes, mais aussi des bonnes expériences de cette période avec ce set d'animation.

Si vous avez déjà eu une formation d'introduction au set d'animation « 10 pas pour la santé mentale », nous vous conseillons de relire les documents de ce set. En plus des échanges sur cette période, il se peut que certains/es participants/es aient besoin d'une aide professionnelle pour gérer et surmonter le vécu de ces derniers mois. De nombreux spécialistes, services de conseil et de soutien sont là pour les aider. Votre responsable de centre vous indiquera les adresses et informations appropriées dans votre région.

Nous, l'équipe du centre Femmes-Tische dans le canton de Soleure, avons élaboré ce set d'animation « Coronavirus » en très peu de temps. Presque chaque semaine, de nouveaux sujets et de nouvelles idées étaient ajoutés, alors que d'autres n'étaient soudain plus d'actualité. Même aujourd'hui, la situation est en constante évolution. Nous avons pris des photos et écrit des textes, et les animatrices nous ont aidées à les traduire. Le set d'animation n'est certainement pas parfait - mais nous sommes heureux qu'il soit disponible peu de temps après la fin du confinement et que vous puissiez l'utiliser pour parler de ce que vous avez vécu pendant la pandémie.

Nous tenons à remercier tous ceux qui ont contribué à développer ce set d'animation avec beaucoup d'engagement. Nous souhaitons des échanges passionnants aux personnes qui animent des Tables rondes avec ce set.

L'équipe Femmes-Tische du canton de Soleure

Ce set d'animation a pu être développé grâce au soutien financier de :

S'informer

L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) a régulièrement recommandé de nouvelles mesures de protection : phase jaune dès le 27 février, phase rouge à partir du 5 mars, confinement décidé le 17 mars puis début de phase rose le 29 avril avec assouplissement.

Il a fallu un certain temps jusqu'à ce que nous réalisons toutes et tous ce que signifie le coronavirus et à quel point il modifie notre vie. Nous étions inondés d'informations et de nouvelles, de photos et de films.

Les experts avaient des avis très divers sur de la situation. En plus, de nombreuses contre-vérités et théories de conspiration circulaient par le biais des réseaux sociaux.

- Comment avez-vous obtenu des informations sur le coronavirus ?
- Est-ce possible de respecter les mesures recommandées ?
- Comment vous informez-vous actuellement ?
- Comment reconnaissez-vous les « fausses nouvelles » ?
- Où avez-vous obtenu des informations fiables et de l'aide ?
- Où allez-vous vous informer à l'avenir ?





Être toujours à la maison

Être à la maison toute la journée peut être agréable, mais aussi ennuyeux et stressant. Un espace de vie restreint, avec beaucoup d'autres personnes qui passent leur journée dans l'appartement - cela peut devenir très tendu. D'autres personnes se retrouvent soudain seules tout le temps, se sentent isolées et souffrent de la solitude parce qu'elles ne peuvent plus rencontrer leurs amis et leur famille.

- Comment avez-vous organisé votre période à la maison ?
- Qu'avez-vous ressenti en étant (toujours) en compagnie ?
- Qu'avez-vous ressenti en étant (toujours) seul ?
- Cette situation vous a-t-elle également fait vivre (vous ou des membres de votre famille) des moments d'agressivité ou de colère ?
- Votre appartement (maison) a-t-il pris une autre signification pour vous ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé pendant l'isolement dans le confinement ?



Partenaires

Voilà que soudain, on passe beaucoup plus de temps ensemble et pourtant, on n'est peut-être jamais seuls à deux. Essayer de répartir le travail du ménage et avec les enfants, le travail professionnel à domicile et l'école à la maison, ne plus pouvoir faire de sorties ou d'excursions ni aller au fitness ou au club de football, avoir peur et être inquiet au sujet de coronavirus : le confinement a été un grand défi pour les partenaires.

- La relation avec votre partenaire a-t-elle changé pendant cette période ?
- Avez-vous pu en parler entre vous ? Aborder aussi les moments difficiles ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à faire face à cette nouvelle situation ?
- Y a-t-il de bonnes expériences que vous aimeriez partager ?



Stress & colère

Le confinement à la maison était une situation particulièrement difficile pour beaucoup d'entre nous. Bien des familles et couples ont été soudainement « cloîtrés » dans un petit espace et ensemble 24 heures sur 24.

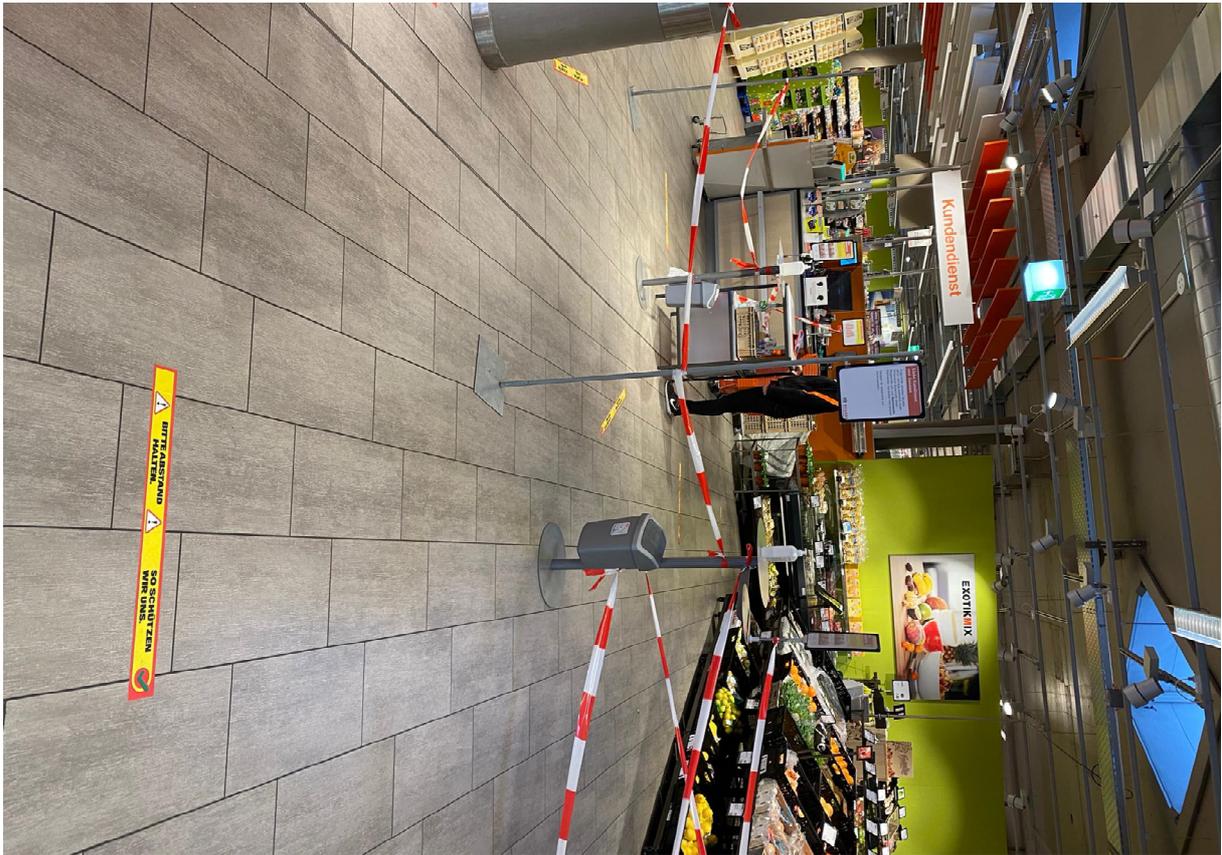
- Comment vous / votre famille avez géré les conflits pendant cette période ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé lorsque vous étiez en colère ou sous pression ?
- Avez-vous vécu des situations de violence (physique, psychologique, verbale) ?
- Avez-vous pu obtenir de l'aide pour vous-même ou pour les autres ?



Dépendances & addictions

Être tout le temps à la maison, le stress, l'incertitude, la peur - tout cela augmente le risque de consommer des substances addictives. Les drogues addictives peuvent détendre ou calmer à court terme. Pendant la période de confinement, la consommation d'alcool, de tabac, de marijuana, de jeux en ligne et de pornographie a augmenté.

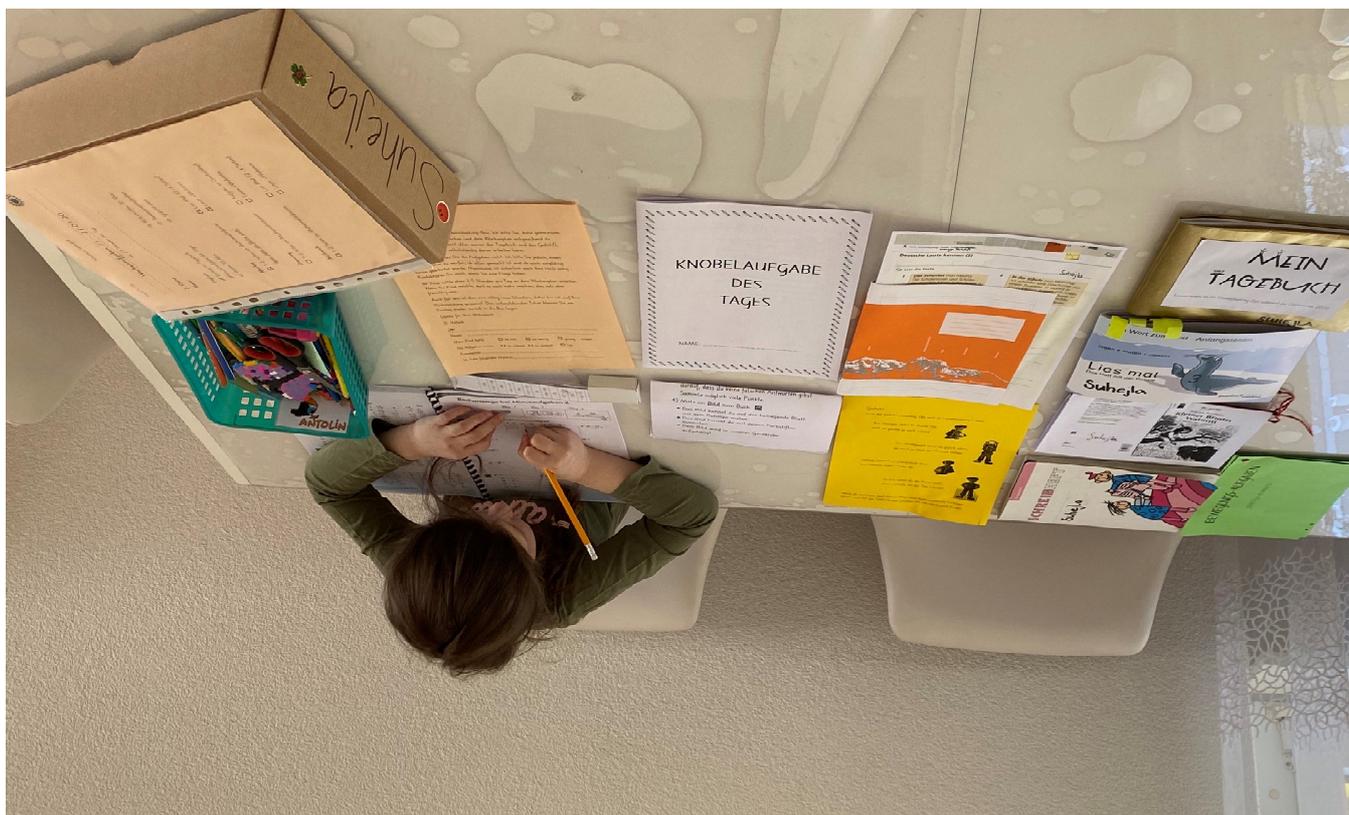
- Comment cela s'est-il passé dans votre entourage ?
- Qu'est-ce qui a été difficile ? Pourquoi la dépendance est-elle (soudain) devenue un problème ?
- Connaissez-vous des services de conseil (en ligne) pour obtenir de l'aide, pour vous-même ou pour les autres ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé et soutenu dans cette situation ?



Faire les achats

Ce qui était très banal et facile avant le confinement est devenu difficile et compliqué du jour au lendemain : garder une distance suffisante en faisant ses courses, les magasins fermés et les longs délais de livraison pour les achats en ligne.

- Avez-vous toujours pu acheter suffisamment de produits alimentaires ?
- Aviez-vous assez d'argent pour acheter ce qui était nécessaire ?
- Comment avez-vous obtenu des articles non alimentaires (vêtements, chaussures, matériel de bricolage, etc.) ?
- Avez-vous vécu des expériences particulières lors de vos achats ?
- Vous préparez-vous à un nouveau confinement ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à faire face à cette nouvelle situation ?



L'école à la maison

Cette photo montre la fille d'une animatrice pendant l'école à la maison. Les enfants ont reçu de nombreux documents et instructions, les tâches devant soudain être faites à la maison. Pour cela, bien des enfants avaient besoin du soutien de leurs parents.

L'école est restée fermée pendant plusieurs semaines. Les enseignants ont dû rapidement prévoir de nouvelles formules pour l'enseignement à la maison. Les parents ont dû prendre la relève des enseignants - une situation particulière pour les enfants également.

- Comment avez-vous vécu cette expérience de l'école à la maison ?
- Vous êtes-vous senti bien soutenu par l'école ?
- Qu'est-ce qui a été difficile ?
- Comment avez-vous réussi à collaborer avec votre/vos enfant(s) pendant cette période ?
- Qu'est-ce qui était positif pour vous et vos enfants, qu'est-ce qui vous a fait plaisir ?



Garde d'enfants et partage des tâches

Tout comme les écoles, les garderies ont été fermées dans de nombreux endroits. Les grands-parents n'ont plus été autorisés à s'occuper des enfants. Cela signifie que les parents ont dû souvent gérer en même temps la garde des enfants, l'école à la maison, le ménage et leur propre travail.

- Comment avez-vous organisé la garde des enfants pendant cette période ?
- Comment avez-vous réparti les tâches entre vous, parents ?
- Pensez-vous que chacun de vous a travaillé autant ?
- Comment les enfants ont-ils vécu cette période ?
- Avez-vous observé des changements positifs pendant cette période ?



Vie professionnelle

Le monde professionnel a été chamboulé pendant cette période : certains avaient beaucoup plus de travail, d'autres en avaient moins ou plus du tout, et d'autres encore devaient effectuer leur travail de bureau à domicile.

Carte d'animation 9

- À quoi ressemblait votre quotidien professionnel pendant cette période ?
- Vous êtes-vous senti bien protégé au niveau sanitaire à votre poste de travail ?
- Vous faites-vous du souci pour votre avenir professionnel ?
- Les contacts au sein de votre équipe ont-ils changé à votre lieu de travail ?
- Avez-vous des questions ouvertes ou des incertitudes concernant votre poste de travail ?
- Qu'est-ce qui vous a donné de la sécurité au niveau professionnel pendant cette période ?



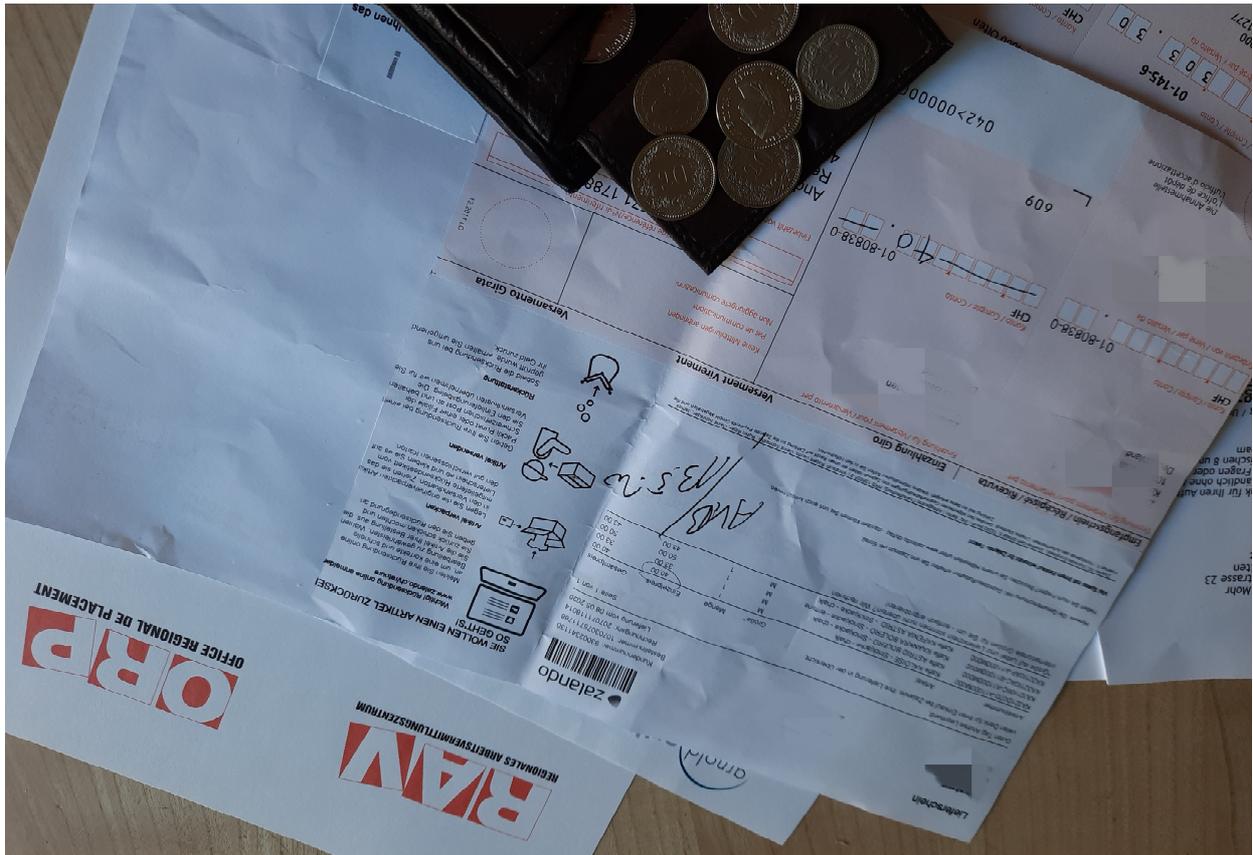
Travail dans le domaine de la santé



Plusieurs animatrices travaillent dans les centres pour personnes âgées, dans le secteur de la santé ou dans des services de nettoyage. La photo a été prise dans le secteur des soins.

Le travail dans le secteur de la santé a été très important pendant cette période. Dès le début du confinement, les professionnels de la médecine et des soins infirmiers devaient se préparer à une charge de travail extrêmement élevée. Il y avait des images et reportages des zones très touchées par le coronavirus (comme l'Italie) en première page de tous les médias.

- Exercez-vous une profession dans le domaine médical ou des soins ?
- Comment avez-vous vécu cette expérience ?
- Comment était-ce de devoir vous préparer à affronter le pire chaque jour ?
- Comment vous êtes-vous protégé au travail pendant la pandémie ?
- Qu'est-ce qui vous a fait du bien pendant cette période ?



Soucis financiers & perte d'emploi

Le confinement a eu des conséquences radicales sur le monde du travail. De nombreux employés ont dû réduire fortement leur temps de travail ou craignent de perdre leur emploi.

Bien des gens reçoivent maintenant des salaires réduits. Certaines personnes et familles n'ont plus assez d'argent pour leurs besoins quotidiens et se trouvent dans une situation financière difficile.

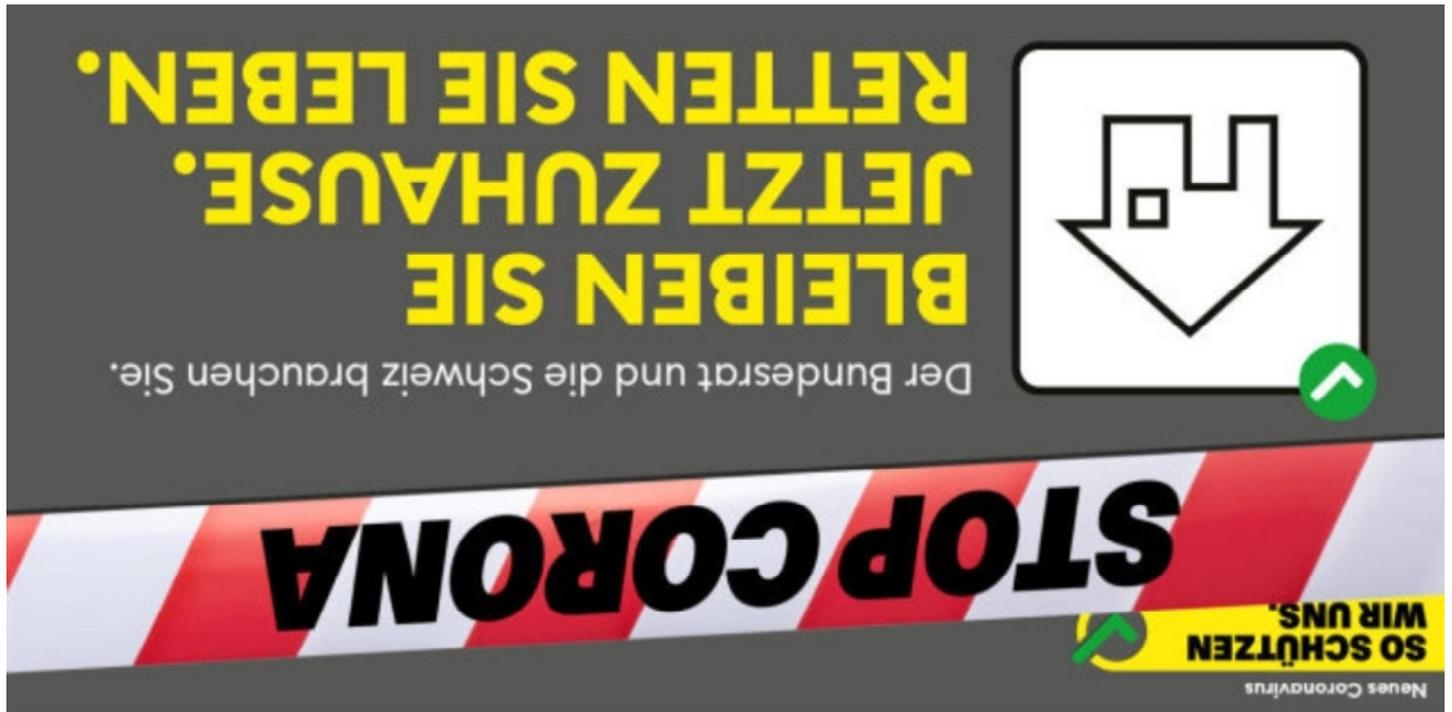
- Dans quelle situation financière vous trouvez-vous ?
- Avez-vous assez d'argent pour subvenir à vos besoins et à ceux de votre famille ?
- Quelle est la sécurité de votre emploi et de vos revenus ?
- Quelles sont vos préoccupations et où avez-vous besoin d'aide ?
- Connaissez-vous des centres de conseil ou des offres d'aide ?
- Quel soutien vous a aidé ?



Voyages & frontières

La crainte de la propagation du nouveau coronavirus a conduit de nombreux pays à mettre en place des mesures de protection. Certains ont introduit des restrictions de voyage ou des interdictions d'entrée. Si bien que les connaissances, les couples et les parents vivant dans des pays différents n'ont soudain plus pu se rendre visite. Les réfugiés ne pouvaient plus demander l'asile et le regroupement familial n'était pas possible.

- Comment avez-vous vécu la situation en Suisse, par rapport à d'autres pays ?
- Chaque pays veut protéger sa population et considère les immigrants comme « dangereux ». Qu'en pensez-vous ?
- La peur du coronavirus peut-elle aussi engendrer du racisme et des préjugés ?
- Que signifie la fermeture des frontières pour vous et votre famille ?
- Quelles sont les mesures que vous approuvez, lesquelles jugez-vous mauvaises ?



Ne plus pouvoir se déplacer

Les mesures de lutte contre la pandémie ont fortement restreint notre liberté de déplacement. En Suisse, nous étions autorisés à quitter la maison à tout moment. Toutefois, il était recommandé de le faire seulement en cas de réelle nécessité. Les enfants n'avaient plus le droit d'aller à la place de jeux ou au terrain de sport, les groupes ne pouvaient plus se réunir et les transports publics fonctionnaient à un rythme réduit.

- Aviez-vous déjà vécu une telle situation ?
- Avez-vous dû renoncer à des voyages ou excursions planifiés ?
- Quelle a été l'aspect le plus difficile pour vous dans cette situation ?
- Qu'est-ce qui vous a aidé à faire face à cette situation ?



Rester en contact

Afin de rester en contact, une animatrice de la région de Soleure a spontanément organisé quelques Tables rondes via WhatsApp.

Pour éviter la propagation de la maladie, il n'était simplement plus possible de se réunir avec des connaissances et membres de la famille qui ne vivaient pas dans le même foyer.

- Comment avez-vous gardé contact avec vos amis ?
- Comment êtes-vous resté en contact avec vos proches ?
- Avez-vous également essayé de nouveaux moyens pour maintenir le contact ?
- Qu'est-ce qui vous a le plus manqué ?
- Quelles belles expériences avez-vous faites avec les nouvelles formes de contact ?



Groupes vulnérables

Le 21 mars, le Liban célèbre la fête des mères : sur cette photo, la grand-mère, une des filles et un des petits-enfants se retrouvent à distance sur le balcon pour célébrer ensemble la fête des mères.

Les personnes âgées et les personnes souffrant déjà de certaines maladies font partie des groupes vulnérables face au coronavirus. Cela signifie que tous les membres de la famille de personnes âgées de plus de 65 ans doivent être spécialement protégés contre l'infection.

- Comment avez-vous obtenu des informations sur les dangers du coronavirus ?
- Comment votre famille a-t-elle fait en ce qui concerne ses membres appartenant au groupe à risque ?
- Les personnes à risque ont-elles eu besoin d'aide et/ou accepté de l'aide ?
- Comment avez-vous géré la peur de l'infection ?
- Qu'est-ce qui a aidé les personnes à risque et leur a fait plaisir ?



Maladie & mort

La pandémie nous a confrontés à la crainte d'une infection, la peur de la maladie et de la mort. Partout dans le monde, les gens sont touchés par la maladie de coronavirus, à des degrés divers. Parfois, le danger et la menace du virus étaient très proches, parfois très lointains.

On n'avait plus le droit de rendre visite aux personnes malades ou mourantes. Il n'était pas possible de dire adieu aux personnes décédées, car les rassemblements de plus de 5 personnes étaient interdits.

- Comment avez-vous vécu la peur de la maladie et de la mort ?
- Connaissez-vous des personnes qui ont été infectées par le coronavirus ?
- Cette période de crainte pour la santé a-t-elle aussi eu des côtés positifs pour vous ?
- Quelles possibilités avez-vous trouvées pour vous informer et vous protéger ?



Célébrer les fêtes & partir en vacances



Ce couple hindou a célébré son mariage en avril 2020. Malheureusement, la tante du marié, animatrice dans l'équipe de Soleure, n'a pas pu être présente car les vols ont été annulés.

Des mariages, des fêtes de famille, des vacances ont dû être annulés. Nous ne pouvons pas encore planifier avec certitude nos voyages à l'étranger. Nous ne savons pas combien de temps cette situation va durer ni si elle va encore changer à court terme. Nous ne savons pas quand nous pourrons à nouveau faire la fête en famille ou avec des amis.

- Avez-vous dû annuler des événements ou des vacances ?
- Quel sentiment avez-vous éprouvé ?
- Pensez-vous qu'il est juste d'annuler de tels événements ou vous est-il difficile de comprendre cette règle ?
- Comment vous informez-vous de la réglementation actuelle en matière de voyages ?
- Que vous réjouissez-vous le plus de vivre, lorsque les gens seront à nouveau autorisés à se réunir sans restriction ?



Retour au quotidien

Cette photo a été prise le 11 mai 2020 dans la vieille ville de Soleure. Ce jour-là, les magasins ont été autorisés à rouvrir après la fermeture. Ce faisant, ils doivent se conformer à de nombreuses mesures de protection.

Le coronavirus a bouleversé notre quotidien. Les mesures prescrites changent rapidement, beaucoup de choses sont difficiles à planifier. Personne ne peut dire exactement quand cela se terminera. Nous devons retrouver notre chemin dans la vie quotidienne, mais en même temps protéger notre santé. Nous aimerions retrouver des amis et des parents, mais sans infecter personne. Nous voulons nous protéger, mais nous devons travailler pour maintenir l'économie et assurer nos moyens de subsistance. Les enfants doivent aller à l'école pour reprendre la vie scolaire et leurs différents apprentissages.

- Quelles étapes de retour à une vie quotidienne normale avez-vous déjà franchies ?
- Qu'est-ce qui a été difficile pour vous ?
- Qu'est-ce qui vous inquiète ?
- De quoi vous réjouissiez-vous le plus concernant la fin du confinement ?
- De quoi vous réjouissez-vous en pensant aux semaines à venir ?

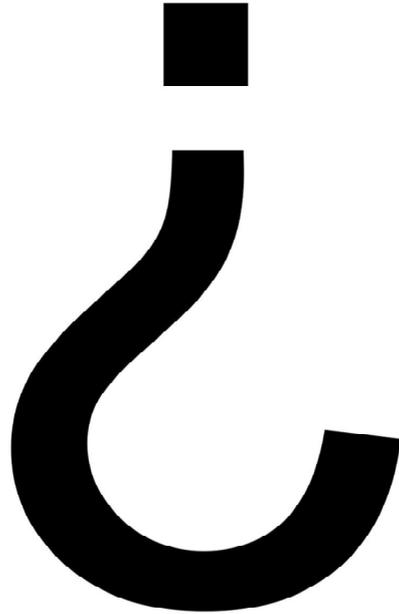


Garder espoir

Cette photo a été prise pendant les premiers jours de l'école à la maison près d'Olten. Les enseignants ont demandé aux enfants de peindre un arc-en-ciel et de le coller à la fenêtre. C'était un petit signe au monde extérieur pour dire : nous ne sommes pas seuls en cette période particulière.

La période de pandémie du nouveau coronavirus a été un défi pour nous tous. Mais elle a aussi fait naître de nouvelles idées, beaucoup de solidarité et de nouvelles formes d'amitié. Beaucoup de gens ont réfléchi à ce qui compte vraiment dans leur vie.

- Qu'est-ce qui vous a aidé à faire face à cette nouvelle situation ?
- Qu'est-ce qui vous a réjoui/e ?
- Avez-vous découvert un nouveau côté ou de nouveaux intérêts chez vous-même ou chez d'autres ?
- Quand vous repensez aux derniers mois, quel moment a été particulièrement beau ?
- Quels sont vos espoirs pour l'avenir ?



Questions ouvertes

- De quoi souhaiteriez-vous parler au sujet des événements récents ?
- Avez-vous des questions ouvertes sur le coronavirus ?
- Vous préparez-vous à un nouveau confinement ? Et si oui, comment ?
- Avez-vous changé à cause de cette crise du coronavirus ?
- Comment voyez-vous la suite avec le coronavirus ?
- Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez savoir des autres participants ?
- Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez dire aux autres participants ?

Pour protéger notre mental

- S'offrir des pauses et possibilités de se retirer.** (Icon: person sitting on the floor)
- Accepter ce que nous ne pouvons pas changer.** (Icon: person holding their head)
- Générosité dans le soutien, les conflits et l'aide.** (Icon: hand holding a heart)
- Créer de la normalité et de la routine.** (Icon: calendar and pencil)
- Soigner contacts et liens avec créativité et cœur.** (Icon: video call with speech bubble)
- Des faits à petite dose, plus qu'un flux d'infos et pensées en boucle.** (Icon: smartphone with 'NEWS' and a globe)

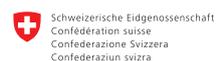


Comment protéger notre mental

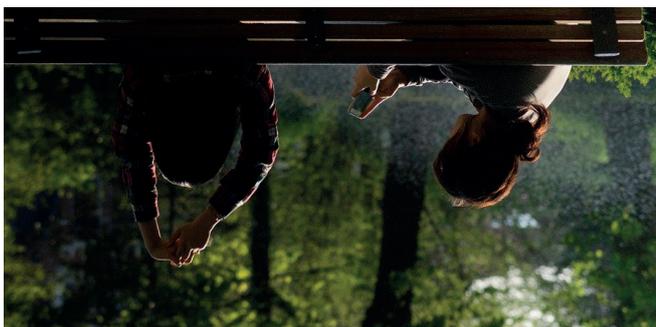
Plus la crise dure, plus il y a de personnes qui souffrent mentalement aussi, à cause de l'insécurité, des menaces, des soucis accumulés, de la question « jusqu'à quand ? »...

- Comment allez-vous, au milieu de cette crise ?
- Qu'est-ce qui vous fait du bien et vous permet de supporter ces soucis et incertitudes ?
- Lequel des 6 conseils vous attire-t-il le plus ?
- Lequel des 6 conseils avez-vous le plus de peine à mettre en pratique ?

Avec le soutien financier de:



Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP



femme**stISCHE**
hommest**ISCHE**

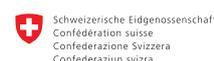
Renforcer le système immunitaire

On parle beaucoup du virus, de la contagion, et de tout ce qu'il ne fait pas faire. Pour rester en bonne santé, c'est important de faire aussi des choses qui nous renforcent, nous et les membres de notre famille.

Aller se promener en forêt, participer à une Table ronde, retrouver un ami sur un banc dans un parc... Tout cela renforce notre système immunitaire – car nous avons besoin de mouvement, d'échanges, de détente, de proximité et d'activités qui ont du sens.

- Que vous permettez-vous encore, comme rencontres et pour avoir du mouvement ?
- Qu'autorisez-vous à vos enfants ?
- Comment parvenez-vous à fixer des limites sensées à vos adolescents ou grands enfants, en lien avec le coronavirus ?

Avec le soutien financier de:



Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP



*fem*meSTISCHE
*homm*estISCHE

Vaccination

Le vaccin contre le Covid-19 a été autorisé par les autorités suisses. Il convient à tous les adultes dès 16 ans. Se faire vacciner est gratuit et recommandé par l'OFSP.

En janvier 2021 la vaccination a commencé pour les groupes à risques et le personnel de soin. Peu à peu, toutes les autres personnes qui le désirent pourront se faire vacciner.

- Avez-vous des questions sur la vaccination ?
- Savez-vous où vous pouvez prendre rendez-vous pour vous faire vacciner ?
- Avez-vous l'intention de vous faire vacciner ?
- Si non : pour quelle raison ?

Avec le soutien financier de:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP



femmesTISCHE
hommesTISCHE

Tests corona : lequel et quand ?

Il existe différents tests. Le « test PCR » se fait par frottis dans le nez ou dans le pharynx – les deux variantes sont aussi fiables l’une que l’autre. Les résultats sont communiqués après 24 – 48 heures.

Depuis novembre 2020 il y a aussi un test rapide ; il se fait par frottis dans le nez. Les tests rapides peuvent être achetés en pharmacie. Le résultat apparaît au bout de 15 – 20 minutes. Les tests rapides sont un peu moins fiables mais ils sont tout de même utiles dans certains cas.

- Avez-vous des questions sur les tests ?
- Vous sentez-vous à l’aise pour faire un test si c’est indiqué ?
- Savez-vous quand il faut faire tester vos enfants ?

Vous trouvez des informations importantes ici :
<https://ofsp-coronavirus.ch/check/>

Avec le soutien financier de:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l’intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP



*fem*me**stISCHE**
*homm*est**ISCHE**

Ce qui me fait du bien

La situation est sérieuse et va le rester encore pendant un certain temps. L'important est toujours de « rester en bonne santé ». Nous savons que pratiquer la pensée positive, avoir en mouvement et aller bouger dehors malgré le froid sont des choses importantes pour l'équilibre et la santé.

- Qu'est-ce qui vous fait du bien ? Qu'est-ce qui me fait du bien ?
- Ces dernières semaines, quelles nouvelles choses avez-vous faites qui pourraient inspirer les autres ?
- Est-ce que je fais de temps à autres une promenade dans mon quartier et y découvre de nouveaux lieux ?

Avec le soutien financier de:



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP