

## **Notes Emission Mercredi en santé avec Nino Laudani 27/05/2020**

Dans cette émission Nino Laudani aborde l'aspect plus psychologique et les comportements en ce période de confinement du Covid-19.

Il rappelle certains concepts tirés des études mènes depuis des grands contributeurs en la matière (Slides : 5, 6,7).

Il donne qqx exemples de personnalités qui, loin de la caricature, permet de nous donner une idée des comportements qu'on peut observer autour de nous en ce période (Slides : 8,9).

Tout cela pour affronter la partie qu'il va détailler un peu plus et qui concerne l'influence sur le comportement des personnes par les événements et phénomènes qui arrivent dans la vie réelle de tous les jours (telle une pandémie par ex.).

### ***Partie sur la Psychologie de l'urgence et des désastres :***

Extraits livre : Fondements de psychologie de l'urgence, Sbattella et Tettamanzi (Slide 10)

Approche scientifique à ce type de psychologie : descriptions des processus psychiques de ce type de psychologie qui partent de la perception (diffèrent de personne à personne) du désastre où la pensée passe d'une dimension individuelle à une plus collective et donc influence les comportements sociaux. Ces sont des études et des recherches complexes, bcp de facteurs et interactions : les phénomènes environnementales et intrapsychiques qui s'entremêlent (Slide 11)

Ce type d'études psychologiques naissent en 1991 aux USA, à partir des études sur les comportements lors des désastres, utilisé par la Protection civile, la Croix Rouge, les équipes de secours, ecc... (Slide 12)

La pensée devient un phénomène social : l'habitat naturel où l'on vit, la cour en bas de la maison, le marché, une classe universitaire, une place en ville, et aussi sur les réseaux sociaux. Tout ce qui déterminent une pensée commune. La pensée individuelle devient presque négligeable pour ce type de recherches, parce qu'il y a une pensée commune à laquelle bcp des personnes se conforment. (Slide 13)

Le media de masse devient ainsi fondamentaux dans ce type de moments, c'est comme s'il y avait une synchronisation des cerveaux. Les personnes se synchronisent sur un message qui devient ainsi un message commun, parfois redondant.

Ceux qui étudient ces phénomènes de communication et psychologie collective savent très bien qu'influencer les personnes dans de tels périodes (par ex. une pandémie) est plus simple. C'est justement ce mécanisme qui intervient lors de désastres qui donne au single le stimulus pour se synchroniser avec la pensée des autres pour avoir une espèce de synergie avec les autres. On cherche les autres, l'homme est un animal social et donc durant des tels événements ce phénomène est plus important encore.

Ce concept, qui remonte au 1987, théorisé par Geertz, est très important pour qui cherche à comprendre ce type des phénomènes aussi pour qui veut utiliser la communication comme instrument de « guide » (ne parlons pas de manipulation, pour l'instant) des idées derrière la masse générale d'info et ainsi dans ces cas créer une opinion est bcp plus facile.

On parle dans tous ces travaux de l'urgence comme d'un risque anthropologique et radical. Notre « Je » devient un « Je-Monde » (Slide 14) : la connexion entre nous et les autres s'accroît nous devenons encore plus part de ce monde, des autres.

Article de Oliver et al. (Slide 15), étude anthropologique, comportement à différents niveaux : politique, économique, pouvoir... Dans les relations se crée un contexte qui peut aussi bouleverser ceux qu'on nomme « pouvoirs institutionnels » parce qu'émergent d'autres forces différentes qui deviennent des lignes guide : par exemple on observe l'apparition des « task forces », qui deviennent à leur tour de centres de pouvoir qui n'existaient avant (par ex. il y a quelques jours).

Les réarrangements des pouvoirs changent, se dessolent, se bouleversent. C'est ce qu'on a pu observer ces derniers mois dans les médias (par ex. des personnes qui nous faisaient la comptabilité des morts, que nous disaient ce qu'on devait faire et ce qu'on ne devait pas faire...)

Au niveau économique (Slide 16), les besoins matériels deviennent très importants, pas seulement pour les éventuelles difficultés économiques, le comportement humain change, l'altruisme, les choix rationnels sont bouleversés aussi.

Vu tous ces bouleversements, cela devrait convaincre nos gouvernants à faire attention non seulement aux effets physiques mais aussi psychologiques d'une pandémie. Les personnes se retrouvent dans un environnement, une structure mentale et sociale, que peut amener les personnes plus fragiles à avoir des problèmes d'adaptation au stress et donc l'équilibre entre différentes forces (extérieures et/ou intérieures) résulte très affecté par rapport à une situation habituelle.

(Slide 17) Dans l'article de Oliver et al. les auteurs mettent en évidence aussi que on peut assister à des situations d'inégalité (ex. en Inde) qui viennent même justifiées moralement, parce que dans une période de crise, chacun pense à soi et on accepte que chacun fasse tout le possible pour se sauver. Un autre mécanisme qu'on a pu assister même en ce période.

Qui gouverne devrait aussi s'intéresser à ce type de questionnements, d'ordre psychologique et sociale. Il ne faudrait pas que l'organisation sociale les sous-estime.

Le désastre peut même déterminer des changements sociaux (Slide 18) auxquels il faudrait se préparer, préparer la population, en particulier les parties les plus fragiles, parce qu'il y a le risque de détruire la capacité de la société à assurer les besoins même les plus banales des citoyens. C'est un moment déstructurant surtout pour certaines catégories de citoyens. Soit parce que chacun a une sensibilité différente soit parce que chacun a une vulnérabilité différente.

(Slide 19) Industrialisation et vulnérabilité : la recherche continue de résultats économiques rend notre société toujours plus vulnérable par rapport aux désastres. La recherche de l'avantage économique ne se concilie jamais bien avec les conditions environnementales.

Quelques exemples : colonisation amazonique, zones volcaniques au Japon. Ces situations ont créé des schémas culturels complètement différents chez les locaux, ont montré des degrés différents pour la capacité de communautés à s'adapter aux situations (naturelles ou pas).

Les sociétés se sont adaptées selon les circonstances à vivre dans des conditions extrêmes parce que la structure sociale que se sont données dans ces situations a été en mesure de supporter ces genres de catastrophes. Accélérer ce mécanisme avec un processus humain (déforestation, désertification, ...) et porter toutes ces personnes dans un contexte hors de celui auquel des générations ont mis du temps pour s'y habituer, c'est comme soumettre un enfant à des phénomènes qui sont beaucoup plus grands de tout ce qu'il peut supporter, parce que ces populations n'ont pas eu le temps de s'adapter.

Le concept ici est le changement et l'adaptation a structures, même naturelles, qui sont difficile à supporter. L'être humain est capable dans les années, dans les siècles de s'adapter à des situations extrêmes (ex. au Japon : volcans, tremblements de terre), de constante situation de désastre. Mais la vitesse à laquelle se fait le changement/adaptation est un facteur qui peut bouleverser énormément, et donc affecter aussi psychologiquement de manière importante les populations.

(Slide 20) Résumé de concepts clé, en particulier l'Anthropocène : les êtres humains sont arrivés à modifier l'environnement de manière jamais vu auparavant.

Les conseils qu'on peut donner à qui gouverne est de faire très attention à ces phénomènes, pour protéger et pas pour en profiter. L'échange d'idée fait progresser tout le monde et peut aider qui doit décider à prendre les mesures le plus adaptées pour le bien de toutes les personnes.

## **Questions/réponses**

### Les masques

Question : quelles informations nous avons sur les masques précisément et si c'est vrai que les utiliser trop longtemps peuvent faire mal... ?

Qqs concepts :

Le masque est un instrument qu'il faudrait utiliser pour des brefs périodes.

Le masque n'est pas une seule chose mais des centaines... :

On peut commencer par un bout de tissu mis devant nez et bouche. Peut être la meilleure, parce qu'elle permet de respirer, ça ne sert à rien parce que les particules virales passent tranquillement, mais c'est celle qui fait moins de dégâts.

Il y a ensuite celle chirurgicale, la rectangulaire. Avec 3, 4, 5 couches, avec un pouvoir filtrante différente. Un pouvoir filtrante majeur signifie aussi moins de perméabilité à l'air et donc on observe deux phénomènes :

1. En respirant on émet de l'humidité, la surface interne du masque est faite d'un matériel dit « TNT » (Tissu Non tissu) qui absorbe cette humidité et qui est un nid idéal pour les bactéries et donc si on porte le masque pour plusieurs jours, ça devient un bouillon de bactéries, qu'ensuite on re-inspire (on expire, on inspire, ...). Donc ces bactéries rentrent en nous et on risque d'avoir non une pneumonie de Covid-19 mais plutôt un pneumonie bactériale que peut même être pire. Le masque devrait être utilisée pour pas plus que 4 heures et après elle devrait être jetée.
2. Ce type masque protège qui est en face de nous, mais ne protège nous que la portons, parce que par les côtés des éventuelles gouttelettes pourraient rentrer.

Il faut alors passer à un autre type de masque FFP2 ou FFP3 : des catégories standards européennes (N95 pour les standards américains). La FFP3 est encore plus filtrantes que la FFP2 que reste la plus utilisé. Elle couvre tout le visage et peut nous protéger, cette fois ci, mais le problème est toujours le même, sinon encore plus, parce qu'empêche une respiration normale. Donc, nous nous respirons nos gaz expirés et donc on a le problème lié à se rerespirer et l'utilisation.

Nous respirons donc plus d'anhydride carbonique et moins d'oxygène. Et ainsi nous pouvons aller en hypo-oxygénation et en hypercapnie. Les gens qui courent avec le masque se soumettent à un stress

important pour son système respiratoire : on respire moins d'oxygène et on rerespire son anhydride carbonique en soumettant ses muscles et son corps (vu que le métabolisme est basé sur l'oxygène) à un stress important, même oxydatif. L'hypercapnie comporte acidifier son corps, ce qui pourrait augmenter le risque de tumeurs. C'est un sujet que tout seul prendrait une émission entière.

Le conseil :

Le masque sert : à protéger qui la porte si c'est un FFP2 (FFP3), à protéger qui nous entoure si c'est une chirurgicale rectangulaire (ou en tissu).

Il faut la changer souvent.

Il faut l'utiliser selon les circonstances : si la personne autour de nous est à deux mètres ou plus, notre respiration, notre parler, notre éternuement n'arrivent pas à une telle distance, tous seuls.

### Dernière question sur l'impact psychologique

Comment réduire l'impact psychologique du lock-down et ses conséquences ?

Il faudrait avoir un support psychologique, par une structure sanitaire ou en accompagnant par ex. le médecin de base.

Une partie de la population n'aura pas une grande réaction pathologique ou anormale, en revanche une autre partie risque d'en avoir besoin. Et ce n'est pas seulement pour aider des personnes qui pourraient avoir subi un stress (à cause de la pandémie), mais aussi pour éviter de comportements anormaux, comme l'excessive intolérance envers les autres (à laquelle on a pu assister autour de nous, dans des lieux publics, à la maison...). Ces sont des comportements asociaux, mais comme on a vu le social est un élément important et aussi un élément protectif de la communauté. La solidarité, le contact social fait partie de la nature humaine et couper cette partie est extrêmement dangereux et plus encore si ça dure pour un certain temps et en particulier pour les personnes plus fragiles et/ou les enfants, par ex.

Ce que on est train de vivre actuellement est un événement désastreux qui restera dans la mémoire, dans le comportement et dans la personnalité de bcp d'enfants, et portera des changements qui peuvent rester pour toute leur vie. Pour le psychologue de l'enfant serait important intervenir. Les parents aussi devrait faire attention à ça et agir en fonction de la situation. Peut-être certains parents seront en mesure d'assurer cet aide (parce qu'ils ont l'expérience et la capacité de le faire), mais bcp des parents risque de ne pas être en mesure d'affronter cette situation.

Donc penser à ces questions, que le gouvernement et les structures régionales y pensent est extrêmement important. Cette partie du problème, qu'on ne voit pas forcément dans l'immédiat, mais qu'on risque d'y assister à moyen et à long terme.

C'est un avertissement ici qu'on donne, une sorte d'alarme pour que soit pris en charge par qui a les instruments politiques et administratifs pour pouvoir intervenir.

C'est une alarme pour des questions qu'on a entendu peu débattre ces jours-ci. Surement existent des personnes plus compétentes que nous pour affronter ces thématiques plus en détail. Mais le problème n'est pas d'affronter plus en détail ces questions, mais plutôt comprendre qu'il y a un problème.