

La revue internationale pour les professionnels de soutien direct

Trouver la sortie de ce chaos appelé COVID-19.

Par : Yona Lunsky

Cela fait maintenant un an que les personnes travaillant dans ce secteur ont dû tout changer. Je me retourne sur cette année écoulée et je suis sidérée. Sidérée que cela se soit produit, sidérée que cela se produise encore, et sidérée, dans le bon sens du terme, par les personnes qui ont maintenu la cohésion de ce secteur tout au long de cette période. Je vous écris aujourd'hui en tant que chercheuse en santé mentale, psychologue et sœur d'une personne qui a compté sur les PSD pour assurer sa sécurité et son bien-être au cours de cette dernière année passée à la maison. Dans cet article, je veux me concentrer sur ce que nous pouvons tous faire dans les mois à venir pour aider notre secteur à sortir de ce « chaos appelé COVID-19 ». Les gens pensent que les vaccins vont nous permettre de nous sortir de ce pétrin. Il s'agit sans aucun doute d'une étape essentielle, d'une partie nécessaire et indispensable d'un changement qui nous permettra de réduire les mesures de santé publique restrictives actuellement en place. Nous devons continuer à appliquer d'autres pratiques, mais nous pouvons commencer à réfléchir à la façon dont les choses pourraient évoluer, en sachant que bientôt les choses seront effectivement différentes.

Éditeurs: Dave Hingsburger, M.Ed.
Angie Nethercott, M.A.

Reconnaître et faire de la place pour ce que nous avons perdu collectivement :

L'année qui vient de s'écouler a eu un impact différent sur chacun d'entre nous, mais aucun d'entre nous n'en sortira indemne. Je pense que, si nous identifions la façon dont nous avons été touchés par ce qui s'est passé au cours de l'année écoulée, cela peut nous aider à guérir et à aller de l'avant.

Ensemble, nous faisons le deuil de ce que nous avons perdu. Voici les choses que nous devons admettre avoir perdues et auxquelles nous devons être sensibles à mesure que nous nous relevons lentement.

Perte de la santé – Lorsque les soins de santé ont été suspendus, nous avons cessé de suivre les soins de santé continus dont nous avons tous besoin. Les personnes présentant une déficience intellectuelle ont été particulièrement touchées, car elles ont plus de problèmes de santé que les autres, et il peut être plus difficile pour elles de signaler tout changement de santé, mais beaucoup d'entre nous ont manqué des rendez-vous de dépistage, ainsi que la gestion plus approfondie des



Hands | Mains

TheFamilyHelpNetwork.ca
LeReseaudaideauxfamilles.ca



maladies chroniques, qu'il s'agisse de diabète ou de santé mentale. Ainsi, à l'issue de la pandémie de COVID, nous sommes en moins bonne santé qu'avant. Faire les choses peut être plus difficile si nous avons moins d'énergie, moins de force musculaire ou plus d'anxiété qu'auparavant. Nous devons donc améliorer lentement notre santé et nos capacités... Et cela nécessite un soutien.

Perte de la confiance – Beaucoup d'entre nous ont eu un sentiment de déception vis-à-vis des autres, qu'il s'agisse de collègues, de directeurs, du gouvernement, des médias, de la famille ou des amis. Il peut s'agir de la confiance en l'appréciation du public pour le secteur des personnes handicapées. Et ce pourrait être la confiance de savoir que si maman dit qu'elle viendra me rendre visite et m'emmener au restaurant, elle le pense vraiment, mais ne le fait pas. Il se peut que les activités reprennent, mais on peut avoir du mal à y croire puisqu'on pensait que les choses seraient ainsi avant, et qu'elles ne le sont plus.

Perte de la joie – Tant de choses agréables n'ont pas été autorisées. Il existe un impact cumulatif lié à l'impossibilité de faire ce qui est le plus agréable sur une longue période de temps. Les gens peuvent se sentir résignés, et un peu plus vides à l'intérieur. Je pense que cela devient encore plus difficile quand on n'a pas de mots pour expliquer ce sentiment ou un souvenir clair de ce qu'étaient ces choses.

Perte de compétences – On parle beaucoup des compétences que les enfants handicapés perdent lorsqu'ils ne vont pas à l'école, mais l'apprentissage ne s'arrête pas à 18 ans et nous pouvons tous perdre des compétences si nous ne les mettons pas en pratique. Cela signifie que tout le monde a beaucoup de rattrapage à faire, en particulier les personnes souffrant de déficiences intellectuelles qui n'ont pas pu mettre en pratique leurs compétences professionnelles, sociales, de transport, de préparation des repas, d'achats, ou encore les compétences nécessaires pour se lever tôt et s'habiller pour aller travailler. Cela peut s'ajouter aux nouvelles compétences qui doivent être acquises lorsque les personnes recommencent à passer plus de temps dans leur communauté - comme porter un masque, éviter de toucher les gens ou les objets, ou garder une certaine distance avec les autres lorsque cela est possible. Reconnaître que nous avons nous-mêmes perdu des compétences peut nous aider à être sensibles à ce que peuvent ressentir les personnes que nous soutenons et qui devront faire face à de nouvelles exigences avec moins de capacités qu'auparavant.

Perte de moments passés en famille ou entre amis – Dans le cadre des efforts que nous avons déployés l'année dernière pour prendre soin de nous-mêmes et des autres, nous avons dû cesser de passer du temps avec les personnes que nous apprécions et même avec celles que nous aimons. Certains d'entre nous se sont adaptés à de nouvelles formes de relations, que ce soit par téléphone, par les réseaux sociaux ou par des rencontres virtuelles. Dans certains cas, pour les personnes handicapées et non handicapées, cela a signifié le développement d'un nouvel ensemble de compétences et la création de nouveaux types de relations qui sont positives et gratifiantes. Pour les personnes qui ont du mal à se déplacer en personne, une plus grande souplesse dans la manière de communiquer a été la bienvenue. Mais pour la plupart d'entre nous, les connexions virtuelles ne sont pas les mêmes que les connexions en personne, et cela signifie moins d'occasions d'être avec les personnes qui nous fortifient et nous nourrissent, qui nous font rire et nous encouragent à continuer, surtout lorsque

les choses sont difficiles. Les personnes qui nous appréciaient et nous aimaient avant la crise de la COVID étaient aussi celles que nous pouvions serrer dans nos bras, embrasser, taquiner et prendre dans nos bras. Que se passe-t-il lorsque tous ces contacts cessent pendant un an ? Certains professionnels du soutien direct (PSD) qui vivent seuls et travaillent avec des personnes vulnérables ont dû cesser tout contact physique et toute intimité avec les autres. Les personnes handicapées qui vivent loin de leur famille et de leurs amis ont également dû cesser ces contacts.

Perte de la possibilité de faire ses adieux – Après un an, nous serons nombreux à avoir vécu un décès, la perte la plus permanente. En plus de ce traumatisme, les restrictions liées à la COVID ont fait que certains d'entre nous n'ont pas pu passer le temps qu'ils souhaitaient en contact étroit avec une personne malade pour lui dire au revoir, que ce soit avant ou après son décès. C'est particulièrement complexe pour un groupe de personnes qui ont du mal à concrétiser et à comprendre la mort, mais c'est difficile pour nous tous. Nous pouvons toujours participer à des rituels pour marquer la perte de proches, même si nous ne pouvons pas être avec eux, mais ce n'est pas la même chose. L'acceptation du deuil peut donc prendre plus de temps.

Bâtir une communauté et aller de l'avant ensemble :

Depuis le début de la pandémie de COVID, j'ai eu le privilège de travailler avec des PSD de partout en Ontario et au Canada pour enseigner la santé mentale pendant la COVID et pour découvrir leurs difficultés les plus courantes, ainsi que leurs stratégies novatrices pour améliorer les choses. Il existe des thèmes communs sur ce qui les a renforcés ou nourris au cours de la dernière année, et je pense que cela vient souvent du fait de s'engager dans des activités significatives les uns avec les autres.

Faire de l'exercice ensemble – L'un des plus grands défis de l'année dernière a été la limitation du mouvement. Nous avons été attirés par nos canapés, et notre motivation à bouger, ainsi que notre liberté quant aux endroits où nous pouvons bouger, ont été réduites. À mesure que les jours rallongent et se réchauffent, nous devons trouver des moyens de faire de l'exercice et de bouger notre corps, idéalement en plein air si possible. Plutôt que de reporter votre propre activité physique à la fin de la journée de travail, pourquoi ne pas trouver de petits moyens de faire de l'exercice avec les personnes que vous soutenez? Organisez des concours. Comptez le nombre de jours où vous pouvez vous lever et sortir. Mesurez votre force. Combien de sauts avec écart (jumping jacks) ou de levées de bras pouvez-vous faire? Quels sont les meilleurs airs de printemps sur lesquels vous pouvez danser ensemble? Postez des vidéos, des selfies, échangez des idées sur la façon de se mettre en forme et de se sentir bien.

Se développer ensemble – C'est le moment de planter des graines et de se préparer à pousser, métaphoriquement et littéralement. Certains PSD ont raconté qu'ils avaient planté des graines de légumes, ou simplement des plantes à fleurs qui ont besoin d'être arrosées et entretenues. Ces choses peuvent être faites à l'intérieur et être transférées à l'extérieur, ou même rester à l'intérieur. Mais regarder quelque chose de petit pousser grâce à la lumière du soleil et à l'eau est un rappel de ce que nous serons également capables de faire nous-mêmes. Il s'agit également de mettre en place une compétence en matière de culture. Vous n'avez peut-

être pas la main verte vous-même, mais il y a de fortes chances qu'un PSD de votre agence ait quelques idées à ce sujet. Il existe également des plantes très robustes qui se développent bien quoi qu'il arrive (RÉSILLIANCE), qui peuvent être utiles aux débutants.

Toucher ensemble – Nous avons moins de contacts physiques depuis le début de cette pandémie, mais le toucher est l'un des sens les plus importants pour notre santé mentale et physique. À mesure que le toucher devient plus sûr, nous pouvons peut-être reprendre certaines activités qui incluent un peu de contact physique. Et même si cela n'est toujours pas autorisé, il peut y avoir des activités impliquant le toucher qui sont toujours considérées comme sûres. Y a-t-il un petit animal qui peut être dans la maison, ou venir de temps en temps ou même sortir? Caresser un chat qui ronronne doucement ou un chien qui se repose peut être extrêmement satisfaisant. S'asseoir ensemble et appliquer un peu de crème pour les mains, la sentir ensemble, puis sentir nos propres doigts un par un avec la lotion est encore une façon de prêter attention aux sensations, et cela peut être très apaisant. Qui n'a pas les mains sèches avec tout ce désinfectant pour les mains?

Cuisiner et manger ensemble – L'un des plus beaux aspects de l'appartenance à une communauté est la préparation de la nourriture et le partage d'un repas. Cette activité a dû être interrompue pendant la pandémie, mais existe-t-il des moyens de participer à nouveau à la préparation des repas? Faire un échange de pâtisseries avec un autre foyer, préparer quelque chose de spécial pour une famille qui ne peut pas encore être réunie? Avec le réchauffement de la température, est-il possible de manger à l'extérieur en laissant suffisamment d'espace entre les personnes? La nourriture est synonyme d'amour pour beaucoup d'entre nous, et il peut être vraiment satisfaisant de préparer quelque chose de ses propres mains que l'on peut ensuite manger ou offrir à quelqu'un d'autre. Dans chaque agence, il existe un ou une PSD qui a créé une recette simple que les autres peuvent facilement suivre...

Marcher ensemble – Le printemps est chaque jour plus beau. Les oiseaux commencent à gazouiller, les bourgeons s'ouvrent sur les arbres et finiront par se transformer en feuilles. Les boutiques et les entreprises commencent à rouvrir leurs portes. Le moment est venu de porter des masques (commencez à le faire pour ceux qui ne l'ont pas fait) et de profiter de l'observation du monde extérieur sous le soleil. Vous pouvez vous rendre en voiture dans un bel endroit où vous pouvez facilement garder vos distances avec les autres personnes et savourer une promenade, longue ou courte. Vous pouvez noter le nombre de pas que vous avez faits ou les différents endroits que vous avez visités.

Créer ensemble – Au cours de la pandémie, de nombreuses personnes ont été occupées par des activités artistiques et artisanales. Ils ont fabriqué des bijoux, repeint une pièce, conçu des cartes pour leurs proches. Des recherches ont montré que le fait d'utiliser ses mains pour fabriquer quelque chose de beau ou de simplement fonctionnel active les parties du cerveau associées aux émotions positives.

Respirer ensemble – Il nous arrive parfois d'oublier de respirer un peu, surtout lorsque le travail nous semble très stressant. Mais il y a une chose que chaque personne qui travaille dans le secteur ou qui est soutenue par le secteur fait chaque jour. Plusieurs enregistrements audio, vidéos et activités de méditation de pleine conscience ont été conçus pour les personnes

handicapées. L'essentiel est qu'elles soient courtes, faciles à comprendre et attrayantes. La recherche a montré que la pratique de la méditation améliorerait la santé mentale et physique. L'une de mes activités de pleine conscience préférées (et la plus courte que je connaisse) s'appelle « Just Three Breaths ». Si vous ne pouvez rien faire d'autre, pouvez-vous prendre un moment chaque jour, surtout lorsque les choses vous semblent vraiment stressantes, pour interrompre vos activités et prendre trois inspirations ensemble? Fermez les yeux si vous le pouvez et savourez le calme. Remarquez ce que vous ressentez en inspirant et en expirant. Vous pouvez montrer à la personne que vous accompagnez comment faire et le faire trois fois ensemble.

Pleurer ensemble – Nous nous imaginons qu'il faut être fort. Mais être fort pour les autres signifie aussi être sincère avec les autres. Et parfois, les choses sont tout simplement tristes. Partager un moment de tristesse avec une personne que vous soutenez est l'un des moments les plus importants à vivre. Cela peut même être inversé. Quelque chose peut vous rendre triste pendant que vous êtes au travail. Il est normal de partager ce sentiment avec les autres personnes présentes dans la pièce. Montrer que, parfois, on est simplement triste et que cela nous fait pleurer. Et parfois, ce moment de pleurs est réparateur et peut vous aider à passer à l'activité suivante au lieu de le cacher ou de le retenir.

Rire ensemble – Vous connaissez l'expression « Le rire est le meilleur des remèdes »? Que ce soit en regardant une émission de télévision comique, en faisant des grimaces ou simplement en prenant le temps de rire, le rire est contagieux et guérisseur. Il y a beaucoup à faire, mais nous sommes tous meilleurs lorsque nous pouvons nous amuser en le faisant. Comment pouvez-vous faire en sorte qu'il y ait chaque jour une activité qui fasse rire les gens là où vous travaillez? Qui rit le plus? Le plus fort? Le plus longtemps?

Se tromper, pardonner et réessayer ensemble – S'il y a une chose que j'ai apprise au cours de cette pandémie, c'est à accepter toutes mes propres imperfections et à être plus indulgente lorsque je les vois chez les autres. Nous avons tous fait de notre mieux dans des circonstances assez incertaines et parfois impossibles. Il y a eu beaucoup d'essais et d'erreurs jusqu'à présent, et à mesure que nous essayons d'aller de l'avant, il y aura encore beaucoup d'erreurs pour essayer de bien faire les choses. L'important est de faire preuve de compassion et de pardon, d'apprendre de ses erreurs et de réessayer.

Pour être honnête, je ne sais pas comment nous allons nous sortir de ce chaos. Mais je suis certaine que si quelqu'un sait comment y parvenir, ce sont les formidables PSD qui ont travaillé si dur l'année dernière pour assurer la sécurité et le bien-être des personnes qu'ils soutiennent. Reconnaître pleinement ce qui a été perdu tout en prenant des mesures pour s'engager de manière significative dans des activités ensemble maintenant sont deux étapes clés de notre guérison. Cette guérison sera lente et nous devons faire preuve de patience et de bienveillance envers nous-mêmes et envers les autres. Mais célébrer chaque petit progrès et partager ce que nous apprenons nous y aidera. Pas à pas, nous y arriverons!

À propos de l'auteure

Yona Lunsky est psychologue et directrice du Centre neurodéveloppemental pour adultes Azrieli au CAMH et au H-CARDD (www.hcardd.ca). Vous pouvez trouver des ressources utiles COVID-19 sur la page Web de H-CARDD COVID, www.hcarddcovid.com/info et vous pouvez envoyer un courriel à hcardd@camh.ca avec vos idées sur la façon de sortir de ce gâchis chaud.

Réponses aux FAQ au sujet de la revue internationale

- 1) Cette revue est destinée à être distribuée à grande échelle; vous n'avez pas besoin de permission pour la transférer. Vous avez cependant besoin de permission pour la publier dans un bulletin d'information ou un magazine.
- 2) Vous pouvez vous abonner en faisant parvenir un courriel à dhingsburger@vitacls.org.
- 3) Nous acceptons les soumissions. Envoyez les idées d'articles par courriel à l'adresse ci-dessus ou à anethercott@handstfhn.ca.
- 4) Nous apprécions la rétroaction sur tout article qui apparaît ici.

