

GÉRER LA DISTANCE SOCIALE ET L'ISOLEMENT:

Des défis uniques pour les humanitaires

Dr. Donald S. Bosch

Directeur de la psychologie du risque et HEAT, Headington Institute

Le coronavirus (qui cause officiellement la maladie nommée COVID-19) a été déclaré comme étant « une urgence de santé publique » dans le monde par l'organisation mondiale de la santé (OMS). Celui-ci apporte souvent des sentiments d'incertitude, de peur, d'anxiété et d'inquiétude pour beaucoup d'entre nous et nos familles. Cela peut également entraîner des changements d'humeur et de comportement. Certains de nous peuvent ressentir le besoin de « faire quelque chose » mais nous ne savons pas quoi faire. D'autres peuvent être de mauvaise humeur et se sentir tristes ou désespérés.

L'appel à pratiquer la distance sociale est maintenant mondial. Les fermetures restrictives des pays et les mesures de verrouillage sont en augmentation. Un rapide coup d'œil sur Internet permet de trouver une pléthore de conseils sur la façon de gérer le travail à la maison et d'être plus isolé. Garder le contact avec les autres à distance, faire de l'exercice, maintenir différentes routines, écrire un journal intime, et simplement se lever et s'habiller comme d'habitude sont tous des conseils importants et utiles.

Cependant, il y a des défis uniques auxquels nous sommes confrontés en tant qu'humanitaires pendant cette pandémie. Pourtant, dans son ensemble, les humanitaires approchent les communautés et les individus en détresse en avançant vers eux et en leur tendant la main. La distance et l'isolement sont étrangers à notre désir d'aider. Vous voyez les visages, les noms des familles et des enfants dans les camps de déplacés et de réfugiés du monde entier. Vous êtes au courant de leurs histoires et de leurs conditions de vie. Vous avez interagi avec eux et leur avez souvent fourni une assistance vitale. Dans les circonstances actuelles, les expatriés ainsi que les agents nationaux ont des restrictions croissantes sur leur capacité à répondre pour un avenir indéfini. Cela peut entraîner une variété de défis personnels. Je vais en aborder quelques-uns ci-dessous.

Blessure morale

Vu que cela devient de plus en plus courant, tout le monde est susceptible d'avoir le Covid-19, vous devez donc sérieusement penser à vous et à votre santé. Il en résulte un dilemme moral qui s'apparente à un fonctionnement en sécurité à haut risque. Combien de temps restez-vous dans la zone de danger? Une des formations de HEAT s'appellent « soins en cas de menace élevée ». Le principe est que vous sauvez plus de vies en vous sauvant d'abord. C'est comme mettre son propre masque à oxygène avant d'aider les autres dans l'avion. Dans les simulations HEAT, les participants sont forcés de décider s'il faut retourner dans la zone d'attaque pour aider les victimes ou pour se sauver et ne pas revenir.



Cela engendre une lutte émotionnelle visible car il n'y a pas de solutions morales claires. «Blessures morales» résulte où nos valeurs et notre identité se heurtent à nos actions et nous pouvons nous sentir coupables et honteux.

Se sentir piégé

Pour ceux d'entre vous qui ont choisi de rester sur le terrain ou qui n'ont pas pu rentrer chez eux en raison de restrictions, d'autres problèmes psychologiques peuvent alors survenir. Vous pourriez avoir du mal à ne pas pouvoir être avec vos proches qui souhaitent être avec vous. Dans le pire des cas, vous devrez peut-être endurer la mort d'un ami ou d'un parent de loin. Selon la durée du Coronavirus, les restrictions restent en place et vous pouvez commencer à vous sentir pris au piège ou bien plus isolé étant donné que la liberté de rentrer chez vous peut ne pas être possible dans le pire des cas.

La solitude à la maison

Pour ceux qui ont pu rentrer chez eux, d'autres défis peuvent survenir. Pour beaucoup d'entre vous, la communauté de travail d'aide est devenue votre famille et votre principal groupe d'amis. Vous pouvez vous sentir plus éloignés de vos amis et de votre famille car leur vie est si différente que la vôtre et vous vous sentez souvent « comme un poisson hors de l'eau » lorsque vous êtes avec eux. Vous êtes forcé d'être toujours avec votre famille pendant une période indéterminée et cela peut augmenter votre solitude psychologique et exacerbe alors les conflits familiaux sous-jacents qui étaient peut-être gardés en vous pendant que vous étiez absent pour votre travail.

Il n'y a pas de solution facile à l'un des problèmes que j'ai mis en évidence ici. J'espère qu'en les «nommant» vous vous rendez compte que vous n'êtes pas seul dans votre expérience. Les humains sont des animaux d'attachement. Que l'on penche plus à être introvertie ou extravertie, nous en profitons tous en partageant nos expériences. Partager nos angoisses et nos luttes les rend plus supportables. Pour cette raison, les outils virtuels comme les forums de discussion ouverts où les travailleurs humanitaires peuvent partager leurs expériences avec leurs collègues sont plus précieux que jamais. Si vous avez l'impression que vos émotions deviennent ingérables, pensez à demander de l'aide. Ne vous faites pas souffrir seul pendant cet isolement. Un jour, espérons-le bientôt, nous serons tous de retour dans des avions ou sur le terrain pour faire le travail que nous aimons.

Pour plus d'informations ou de soutien psychologique, veuillez envoyer un e-mail à:
support@headington-institute.org.