

# S'informer et s'exprimer sur la Covid-19 : Les impacts sur ma santé



Guide d'animation

Septembre 2020

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	<b>1</b>
<b>Présentation du guide</b> .....	<b>2</b>
<b>Piste 1 : Ressentis et préoccupations en lien avec l'épidémie et les mesures mises en place</b> .....	<b>4</b>
<b>Piste 2 : La santé, un état de bien-être physique mais aussi mental et social</b> .....	<b>7</b>
Les effets de l'épidémie sur nos relations sociales.....	8
Les effets de l'épidémie sur la santé mentale .....	9
Atténuer les effets néfastes de l'épidémie sur le bien-être : leviers individuels et collectifs.....	10
Partager un ensemble d'organismes et de lieux ressources .....	11
<b>Piste 3 : Les effets de l'épidémie dans mon quotidien</b> .....	<b>13</b>
Les effets de l'épidémie sur les déterminants de la santé.....	14
Agir sur les déterminants individuellement et collectivement .....	16
<b>Piste 4 : Briser la chaîne de transmission du virus : les gestes et comportements barrières</b> .....	<b>19</b>
La connaissance et la compréhension des recommandations.....	21
Le sens des recommandations .....	23
L'application des recommandations .....	24
<b>Piste 5 : Briser la chaîne de transmission du virus : le suivi des contacts</b> .....	<b>27</b>
Le suivi des contacts.....	28
Les dispositifs mis en place en Belgique .....	29
Les questions soulevées par le suivi de contacts organisé.....	30
<b>Pistes 6 : Avec quoi je repars ?</b> .....	<b>32</b>

# Introduction

Aux portes du printemps 2020, la pandémie de Covid-19 touche sévèrement la Belgique. Le virus se propageant extrêmement vite et exposant les services de soin à un risque de saturation, des mesures drastiques sont prises en urgence par les autorités publiques pour limiter l'épidémie. La population a dès lors été sommée de rester confinée chez elle et de limiter ses interactions. De ce fait, la maladie a impacté **tous les domaines de la société et de la vie quotidienne** : le travail, l'école, les relations familiales et amicales, l'accès aux services, la mobilité, l'alimentation, les revenus... C'est donc la santé des personnes dans sa perspective la plus large qui a été et est encore affectée.

Par la suite, un **déconfinement** s'est opéré en plusieurs étapes, sans pour autant « normaliser » notre quotidien. Si la propagation a pu être contenue, le virus est toujours bel et bien présent ; aucun vaccin ne permet de le prévenir à l'heure actuelle. Les gestes et dispositions préventifs sont toujours les seuls moyens identifiés (les gestes barrières, la distanciation physique, l'isolement des personnes infectées). Au fil des mois, **de nouvelles mesures** sont venues s'ajouter aux précédentes (le port du masque, le suivi de contact ou le respect de « bulles sociales »), impactant aussi nos interactions sociales et nos modes de vie.

Chacun, chacune est touché·e par la situation de vigilance sanitaire, même si cela l'est de manière différenciée. Chacun et chacune a donc un **vécu à exprimer** par rapport à cela et aux bouleversements entraînés sur sa propre santé et celle de la collectivité. Les effets indirects de l'épidémie et des dispositions des pouvoirs publics pour la contenir sur la santé globale des personnes peuvent faire l'objet de discussion et de **partage de ressources**.

Les **recommandations** et les dispositions préventives, nombreuses et changeantes, ont pris beaucoup de place dans le quotidien des citoyen·nes. S'il est important de travailler à une meilleure **compréhension** par tous et toutes de celles-ci et de rappeler leur **sens** et leur importance, il est essentiel de discuter également des **possibilités** de chacun·e pour les mettre en œuvre et des **enjeux** que ces recommandations révèlent.

S'adressant à des professionnel·les et volontaires relais de première ligne, cet outil de promotion de la santé répond à un besoin d'**expression**, d'**information** et de **discussion** sur le sujet. Il offre des repères pédagogiques pour mener auprès de petits groupes de personnes une ou plusieurs animations sur l'épidémie de Covid-19.

Ce guide vient compléter et surtout mettre à jour, le guide d'animation « **S'informer et s'exprimer sur le Coronavirus Covid-19** » édité par Cultures&Santé en mars 2020.

# Présentation du guide

## Objectifs

Ce guide vise à soutenir une ou plusieurs animations portant sur l'épidémie de Covid-19 et les enjeux de santé qu'elle a soulevés et qu'elle soulève encore. Les animations peuvent permettre à leurs participant·es de :

- s'exprimer sur leur vécu et ressenti par rapport à l'épidémie et à son impact sur la santé et ses déterminants ;
- s'informer et mener une réflexion sur les gestes-barrières et les autres mesures visant à briser la chaîne de transmission du virus ;
- renforcer leurs ressources leur permettant d'analyser et de s'approprier un pouvoir d'agir sur la situation ;
- identifier des lieux et personnes ressources-santé.

## Publics

Ce guide s'adresse à des professionnel·les, volontaires, relais qui agissent et communiquent auprès de groupes (animation, atelier, formation, groupe de parole...) dans des secteurs tels que la promotion de la santé, la cohésion sociale, les services ambulatoires, l'enseignement, l'alphabétisation, l'éducation permanente, l'insertion socioprofessionnelle, les CPAS, l'éducation thérapeutique...

## Dynamique

Les séquences d'animation reposent sur une pédagogie active partant des savoirs et ressentis des participant·es. Les séquences proposées alternent des moments d'information et de discussion. La posture de l'animateur·rice, le ton et la dynamique de l'animation doivent permettre à la fois l'échange d'informations et de ressources, et la prise de parole de toutes et tous.

## Points d'attention pour l'animateur ou l'animatrice

Ce guide a pour vocation d'offrir des points de repères pour une animation. Libre à l'animateur ou à l'animatrice d'**y puiser les éléments** (au sein des pistes imaginées ou des ressources proposées) qui lui semblent les plus **pertinents** et en accord avec les attentes, **besoins** et **réalités** du groupe (maîtrise de la langue, connaissances existantes, moyens d'action disponibles...), ainsi qu'avec son contexte d'intervention (temps, lieu, possibilités d'interaction...). Il n'est donc pas nécessaire de réaliser l'ensemble des pistes.

Tout au long du guide, l'animateur·rice pourra trouver des **ressources**, et des liens internet vers celles-ci, qui pourront soutenir son intervention. Il est préférable que l'animateur·rice prennent un temps pour consulter ces ressources, en amont des animations.

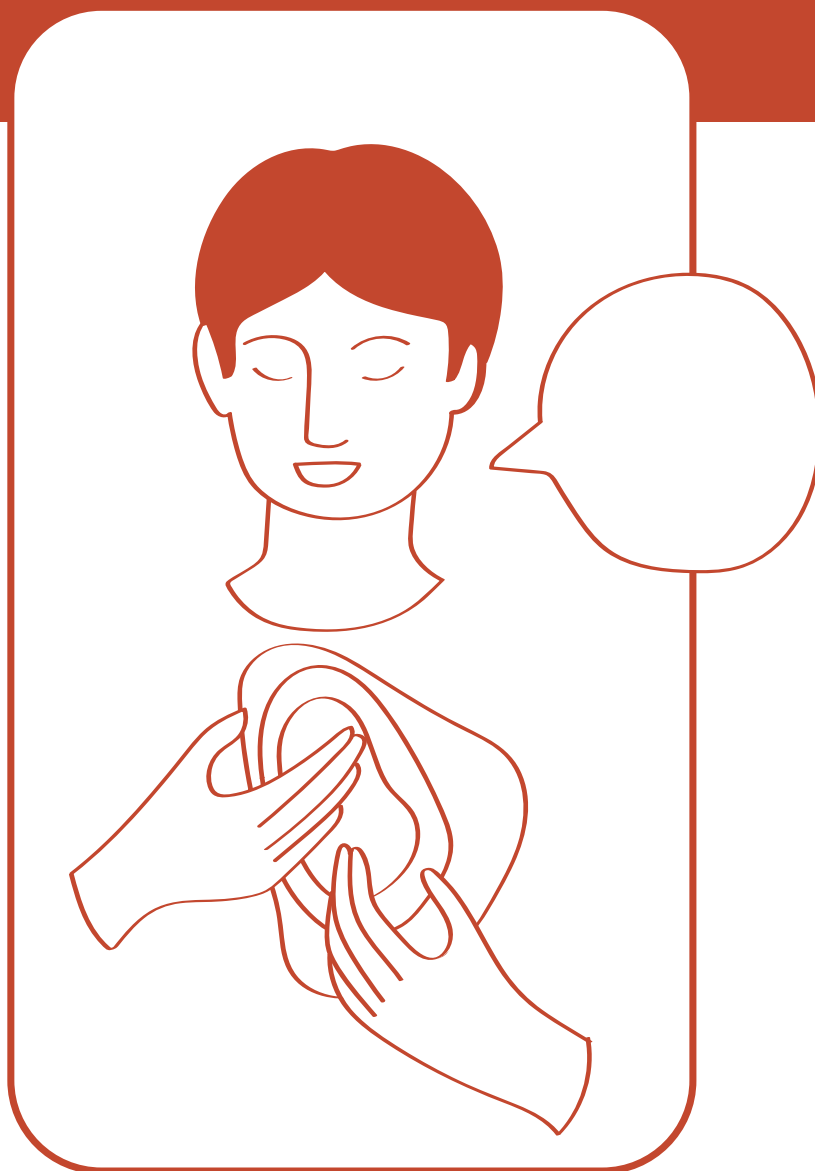


L'animateur·rice veillera à organiser les interactions au sein de son groupe **en accord avec les recommandations sanitaires des autorités publiques.**

Il est nécessaire d'éviter les configurations d'animation où les personnes sont trop nombreuses et proches physiquement ainsi que les échanges d'objets. L'organisateur·rice veillera à mettre à disposition des participant·es du gel hydroalcoolique pour la désinfection des mains et prendra soin d'aérer la pièce régulièrement.

Le contenu du guide et les recommandations qu'il présente ont été validés le 7 septembre 2020. Il est essentiel que les responsables de l'animation se tiennent informé·es des éventuelles nouvelles dispositions émises par les autorités publiques.

**Piste 1 :**  
**Ressentis et préoccupations**  
**en lien avec l'épidémie**  
**et les mesures mises en place**



→ Cette étape est un préalable qui permet à l'animateur·rice de relever les premiers ressentis, vécus du groupe mais aussi ses connaissances et ses premières questions. Il est important que chacun·e puisse s'exprimer une première fois sur le sujet. Si des questions précises émergent déjà, l'animateur·rice peut les noter en précisant qu'on pourra tenter d'y répondre plus tard. Cette étape permettra également à l'animateur·rice de sélectionner la thématique à approfondir dans la suite de cette première animation ou pour une autre animation en lien avec les attentes et les préoccupations du groupe.



### Objectifs

- Recueillir les vécus et ressentis liés à l'épidémie, à la période de confinement, de déconfinement, aux mesures mises en place en lien avec celles-ci
- Recueillir les attentes, les préoccupations liées à ces thématiques



### Matériel

Feuille, flipshart, tableau blanc, marqueurs  
Outil pédagogique soutenant l'expression (cf. ressources)



### Durée estimée

Entre 30 minutes et 1h30

## Déroulement

L'animateur·rice propose aux participant·es de s'exprimer librement autour d'un mot tel que « coronavirus », « Covid-19 », « épidémie » ou « crise sanitaire » (noté au tableau ou sur une feuille flipshart). Il ou elle note leurs réponses sous forme de mots-clés sur un tableau. Il ou elle laisse le groupe s'exprimer jusqu'à ce que les idées s'épuisent. Une fois l'exercice de recueil terminé, il peut être intéressant de garder le résultat produit visible pour l'ensemble du groupe. L'animateur·rice pourra faire référence aux mots exprimés par les participant·es dans la suite de l'animation.

*Qu'évoque pour vous le mot « épidémie » ? Que suscite chez vous l'évocation de l'épidémie de coronavirus (Covid-19) ? Quel ressenti ?*

## Variante : le photo-expression ou l'imagier

L'animateur·rice propose aux participant·es de choisir mentalement une carte/ photo/image disposée sur une table à partir de laquelle ils désirent exprimer leur ressenti en lien avec la crise sanitaire. Chaque participant·e qui le désire peut s'exprimer lors du tour de table.

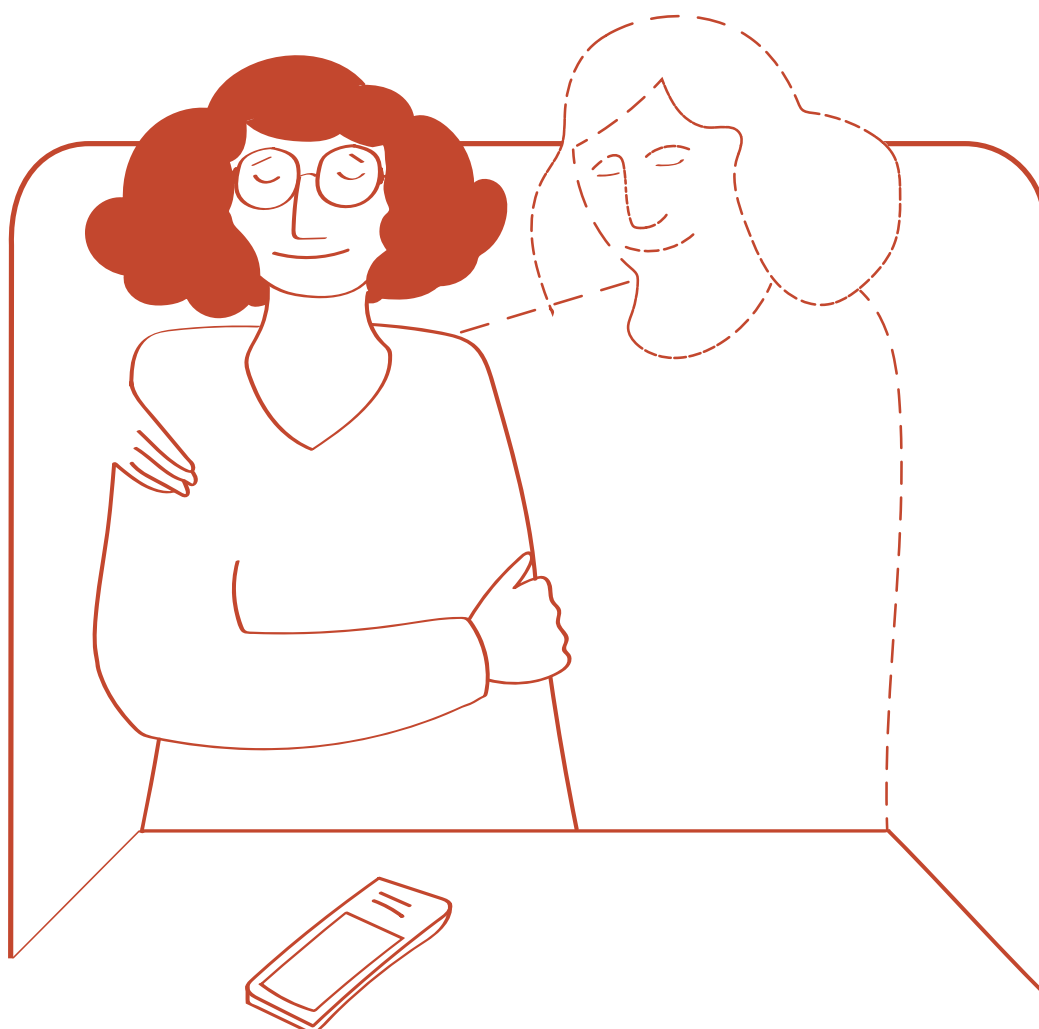
*Choisissez une image/une photo à partir de laquelle vous avez envie de vous exprimer sur l'épidémie de coronavirus (Covid-19).*

## Ressources

- L'outil d'animation « [Motus. Des images pour le dire](#) » (Imagier) de l'asbl Le Grain.
- L'outil d'animation « [Le langage des émotions](#) » (Cartes illustrées) de la Fédération des centres pluralistes de planning familial.
- L'outil d'animation « [Et si on parlait d'abord](#) » (Cartes illustrées) du Centre local de promotion de la santé du Brabant Wallon, créé pour échanger sur la période Coronavirus, confinement et déconfinement.
- Le guide « [Soutenir les compétences psychosociales des personnes vulnérables. Des activités de soutien et de réassurance, en période de covid-19](#) » (Fiches d'animation) de la Fédération nationale d'éducation et de promotion de la santé en France.
- Le guide d'animation « [Aborder la question du vécu du confinement avec des publics en situation précaire](#) » de l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé de Bretagne.
- Le photo-expression « [Le Covid-19 et nous](#) » du Centre Local de Promotion de la Santé de Charleroi-Thuin (Photo-expression).



**Piste 2 :**  
**La santé, un état de bien-être**  
**physique mais aussi mental et social**



→ Cette séquence propose une réflexion sur une vision élargie de la notion de santé et une analyse avec le groupe **des effets**, à plus ou moins long terme, de l'épidémie et de sa gestion (recommandations, mesures, restrictions) sur notre **santé mentale et sociale**. La séquence d'animation propose ensuite de partager les ressources que les participant·es ont pu mobiliser pendant cette période particulière.



### Objectifs

- Identifier les effets que l'épidémie et sa gestion ont sur la santé mentale et sociale
- Identifier les ressources mobilisées ou à mobiliser pour limiter ses effets d'un point de vue individuel et collectif



### Matériel

Liste de mots-clés  
Liste de phrases à compléter



### Durée estimée

Entre 1h et 1h30

## Déroulement

### 1. Les effets de l'épidémie sur nos relations sociales

L'animateur·rice propose au groupe de choisir un mot-clé en lien avec les changements produits par l'épidémie sur le lien social : **distanciation physique, masque, salutation, transport en commun, confinement, bulle sociale, isolement**.

Les participant·es peuvent sélectionner un mot proposé dans une liste donnée par l'animateur·rice ou en proposer un autre. Ceux ou celles qui le désirent peuvent s'exprimer sur le mot choisi :

*Qu'est-ce que le mot choisi évoque pour vous ?*

*Quels effets a eu l'épidémie sur notre lien aux autres, à la famille, aux ami·es, aux collègues, avec les personnes croisées en rue, dans les commerces ?*

L'animateur·rice peut s'appuyer sur les clés de réflexion suivantes :

- La santé sociale est un aspect de la santé, **aussi important que la santé physique ou la santé mentale**. Une mauvaise santé sociale a des conséquences sur la santé mentale (ex. : anxiété) et sur la santé physique (ex. : baisse de l'immunité).
- Elle concerne notamment les contacts sociaux et la qualité du soutien social (famille, ami·es, relations professionnelles...). Le nombre, la diversité et la qualité des interactions doivent permettre à la personne de se sentir bien : besoin d'affection, de sécurité, gestion du stress. **Chaque personne a des besoins différents**.
- La gestion de la crise sanitaire et les mesures de prévention imposent une distance physique et une limitation des contacts sociaux en **nombre** (télétravail, arrêt des activités de loisirs, pas de rencontre dans l'espace public), en **qualité** (relations à distance par vidéo ou téléphone) et en **diversité** (pas de rencontres avec des personnes hors de son cercle).
- D'autres exemples illustrent cette **socialité chamboulée** : l'évitement des contacts physiques notamment pour se saluer, la recommandation du port du masque et dès lors des visages cachés dans l'espace public ou au sein des services à la population, la restriction des fêtes et des situations de rencontre...

## 2. Les effets de l'épidémie sur la santé mentale

L'animateur·rice propose quelques phrases à compléter individuellement ou collectivement aux participants pour évoquer en groupe les effets de la crise sanitaire sur la santé mentale de chacun·e.

*Cette crise m'a rendu...*

*Aujourd'hui, je me sens...*

*Pendant le confinement, je me sentais...*

*Ce qui me manque le plus, c'est...*

*Ce qui m'a le plus manqué, c'est...*

*Cette crise m'a permis de...*

L'animateur·rice peut s'appuyer sur les clés de réflexions suivantes :

- La santé mentale est un état de **bien-être psychique et émotionnel** qui permet à chacun·e « de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté » (OMS 2014).
- La crise sanitaire a des **conséquences** négatives sur la santé mentale.
- La **maladie** en elle-même est source d'angoisse, car elle est nouvelle, inconnue et peut être mortelle.
- Les mesures de prévention amènent des **changements** dans la vie quotidienne qui peuvent être stressants, déprimants et qui peuvent renforcer des problèmes de santé mentale existants. Par exemple, le fait de devoir rester chez soi (seul·e ou en contexte de tensions familiales), l'arrêt économique et donc parfois des ressources liées au travail, les consultations médicales limitées et à distance, ou encore l'avenir incertain.
- Le contenu des **médias** et des **réseaux sociaux** focalisé sur la crise sanitaire renforce les risques d'angoisse ou de dépression.

### 3. Atténuer les effets néfastes de l'épidémie sur le bien-être : leviers individuels et collectifs

Pour chacun des deux axes de réflexion, santé sociale et santé mentale, l'animateur·rice interroge les participant·es sur ce qui leur permet ou permettrait de maintenir ou d'améliorer sa santé mentale et/ou sociale et celle de la population en général pendant cette épidémie. La réflexion peut se faire globalement après les recueils sur les axes santé sociale et santé mentale ou directement après chacun des recueils.

*Qu'est-ce qui m'aide pendant cette crise ? Sur qui ou sur quoi je peux compter ?*

*Que mettre en place pour améliorer mon/le bien-être ?*

*Qu'est-ce qui permettrait d'améliorer mon/le bien-être ?*

Les éléments apportés par les participant·es pourront être classés dans deux catégories par l'animateur·rice : du point de vue des personnes/de la société.

Pour dégager des éléments d'un point de vue sociétal, l'animateur·rice peut inviter le groupe à se pencher sur cet aspect particulier.

*Qu'est-ce que la société (les associations, les autorités, le gouvernement...) a mis/met/aurait pu mettre en place ?*

**Par exemple :**

- *Personnes* : garder les contacts avec mes proches via les technologies de l'information, contacter une association d'aide/de soutien, limiter la consultation des réseaux sociaux parlant de l'épidémie, maintenir et adapter les activités quotidiennes qui font du bien (activité physique, repos, promenade, repas...), participer aux activités de quartier maintenues, m'engager dans des initiatives solidaires...
- *Société* : communiquer clairement et avec cohérence sur les mesures de prévention et l'état de la situation, mettre en place des numéros d'appel pour pouvoir parler, organiser de nouvelles formes d'activités culturelles, limiter l'obligation du port du masque aux endroits où c'est vraiment nécessaire, maintenir le lien avec les patient·es/usagèr·es et adapter l'offre aux besoins (activités collectives adaptées, soutien psychologique, soutien administratif...), faciliter l'accès aux droits et aux aides (via la simplification de l'information, des procédures, via un accompagnement)...

#### **4. Partager un ensemble d'organismes et de lieux ressources**

La séquence peut se clore par un partage d'organismes et de lieux ressources.

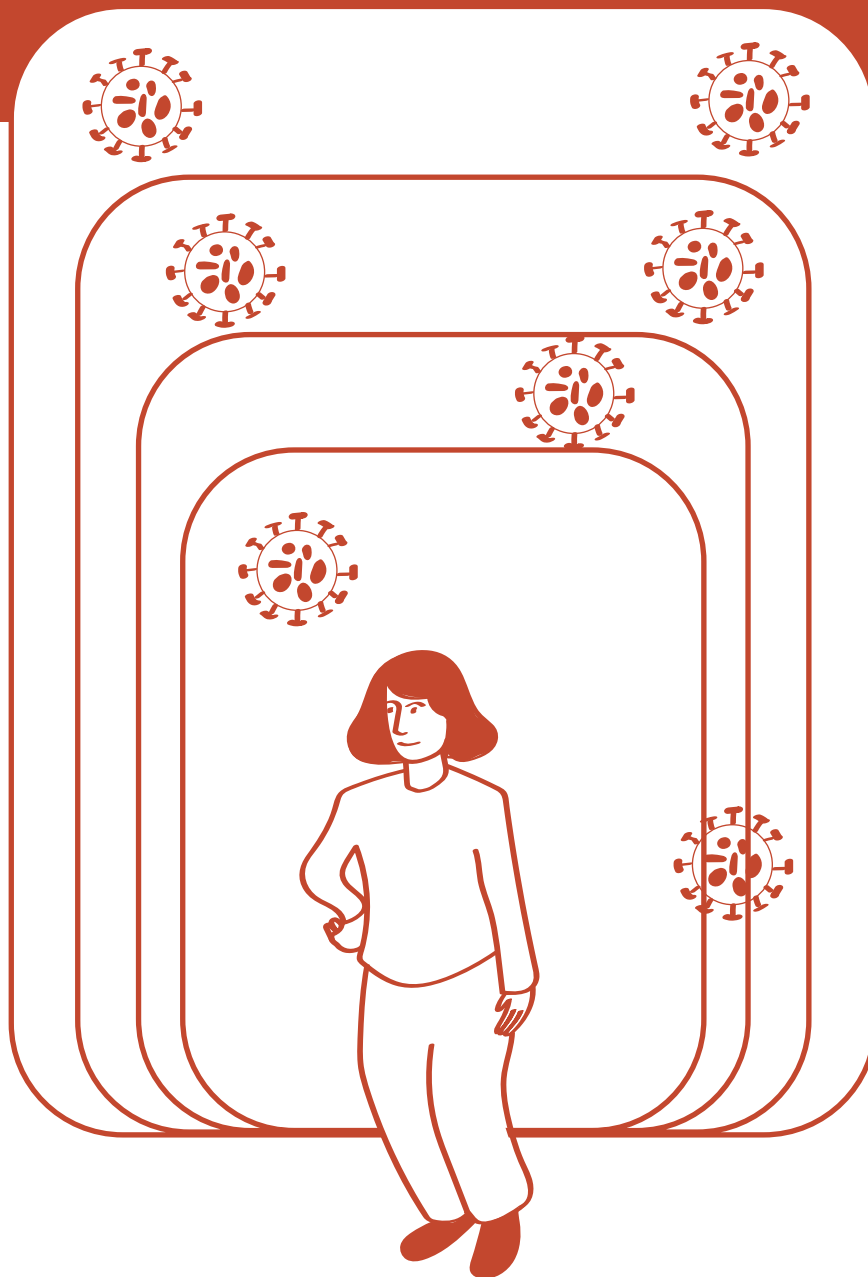
*Quel organisme ou lieu connaissez-vous pour venir en soutien aux personnes sur ces sujets ?*

L'animateur·rice complète les idées en s'appuyant notamment sur les ressources.

## Ressources

- Le site info-coronavirus.be du SPF Santé publique propose [une page consacré aux aides psychosociales](#).
- La [Plate-forme de Concertation pour la Santé Mentale de Bruxelles](#) compile les services ressources en santé mentale par thèmes et publics.
- Des [lignes d'écoute](#) ont été développées ou renforcées (centre prévention du suicide, violences familiales, besoin de parler, épuisement parental...).
- La [Fédération des maisons médicales](#) a compilé les numéros d'appel pour différentes problématiques.
- La [Région bruxelloise](#) et la [Wallonie](#) ont mis en place des numéros de téléphone ( point d'écoute et de réorientation) pour les urgences sociales (de tout type, y compris en lien avec la santé mentale).
- Les centres de planning familial ([pluralistes](#) et [laïcs](#)) offrent un soutien gynécologique et psychologique.
- Les [maisons médicales](#) offrent (parfois à distance) des soins de santé intégrés, équitables et accessibles.
- Les associations de cohésion sociale et les associations de quartier à [Bruxelles](#) et en [Wallonie](#) sont des ressources pour développer des contacts sociaux et pour relayer vers d'autres services spécifiques (aides sociales, santé mentale...).
- Les associations de promotion de la santé offrent des services de 1<sup>ère</sup> et/ ou 2<sup>e</sup> ligne dans une vision globale de la santé. Les sites des fédérations [bruxelloise](#) et [wallonne](#) reprennent les coordonnées des services et des ressources.
- Un article du CRÉSaM [L'impact du COVID-19 sur notre santé mentale : comprendre et agir](#).

## Piste 3 : Les effets de l'épidémie dans mon quotidien



→ Cette séquence propose d'analyser les effets de l'épidémie en lien avec les multiples déterminants de santé (logement, emploi, mobilité, relation sociale...). Ceux-ci peuvent être rattachés à différents domaines de la vie quotidienne. Elle propose ensuite d'identifier les différents leviers permettant d'agir sur ceux-ci ainsi que les possibilités d'action collective. Elle peut être précédée de la piste 2 qui permet de partir d'une vision élargie de la santé.

### Objectifs

- Exprimer son vécu et ses préoccupations liées à l'épidémie
- Identifier les impacts de l'épidémie et de sa gestion sur des déterminants de santé, différents domaines de la vie quotidienne
- Identifier des pistes de solutions individuelles et collectives pour agir favorablement sur ces déterminants.



### Matériel

Cartes issues de l'outil *Enjeux Santé. Les déterminants sous la loupe* ([www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be))  
Affiche *La santé ça se construit* ([www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be))  
Feuille, flipshart, tableau blanc, marqueurs  
Papier-collant



### Durée estimée

Entre 45 minutes et une heure

## Déroulement

### 1. Les effets de l'épidémie sur les déterminants de la santé

L'animateur·rice dispose les 78 cartes (ou une sélection de celles-ci) de l'outil Enjeux Santé sur une table et interroge le groupe :

*Depuis l'épidémie, quels changements importants ont eu lieu dans les différents domaines de votre vie quotidienne ou celle de votre entourage ? Et, dans la société ?*

L'animateur·rice demande à chacun·e de choisir mentalement deux cartes pour illustrer ses idées. Chacun·e s'exprime en s'appuyant sur la carte choisie. L'animateur·rice note alors les idées sous forme de mots-clés ou colle les cartes choisies sur un tableau blanc.



L'animateur·rice oriente ensuite les échanges autour de l'**impact sur la santé** et laisse les participant·es s'exprimer.

*En quoi cela a-t-il eu un effet favorable ou défavorable (positif ou négatif) sur votre bien-être (santé physique, mentale et sociale) ?*

L'animateur·rice note les idées exprimées. En s'appuyant sur les mots-clés notés, l'animateur·rice met en avant l'approche globale de la santé, physique, mentale et sociale (cf. piste 2) et les liens avec la vie quotidienne.

**Par exemple :**

- Pour éviter les files, je suis allé faire mes courses dans un petit magasin à côté de chez moi et ça coûte plus cher qu'en grande surface.
- Je devais être inventif dans la préparation des repas. À la fin, par manque d'idées et de motivation, les repas étaient moins équilibrés.
- Durant le confinement, j'ai pu passer plus de temps avec mes enfants et c'était bien.
- On a dû rester chez nous, ne pas trop sortir. Mon appartement n'est pas très grand, ce n'était pas évident de trouver un endroit calme et d'avoir un peu d'intimité.
- J'ai appris à mieux connaître mes voisins.

L'animateur·rice invite à faire du lien avec d'autres déterminants encore présents sur la table.

*Pouvez-vous faire des liens entre les mots ou les cartes au tableau et/ou d'autres cartes restées sur la table ? Qu'est-ce que cela vous évoque ? Avez-vous envie de réagir en voyant toutes ces cartes/ ces mots au tableau ?*

L'animateur·rice peut s'appuyer sur les clés de réflexions suivantes :

- L'épidémie de coronavirus Covid-19 a entraîné des **effets sur de nombreuses sphères** de notre vie quotidienne : mobilité, relations sociales, alimentation, loisirs, activités physiques...
- Notre santé (physique, mentale et sociale) est influencée par cette multitude de facteurs. Tous ces éléments sont appelés les **déterminants de santé**.

- Dans ces déterminants, il y en a qui sont plus **proches** de nous (ex. : choix en matière d'alimentation) et d'autres plus **éloignés** (ex. : le système scolaire ou l'offre de transports en commun).
- Les déterminants **s'influencent** aussi **entre eux**. Ex. : nos choix en matière d'alimentation sont liés à notre environnement (privé, familial, de quartier), au budget et temps disponible, qui dépendent eux des conditions de travail, de l'offre alimentaire, du système agro-alimentaire, etc.

## 2. Agir sur les déterminants individuellement et collectivement

L'étape suivante de cette piste d'animation vise à identifier des **solutions individuelles et collectives** pour atténuer les effets défavorables de l'épidémie et de sa gestion ou pour maintenir les effets favorables.

*Quelles solutions sont mises en place pour limiter l'impact de la situation sur la santé et le bien-être de la population ? Qu'est-ce qui pourrait être fait ?*

*Qu'avez-vous mis en place pour limiter ou atténuer l'impact de la situation liée au coronavirus sur votre santé et sur votre bien-être ? Qu'avez-vous envie de partager au groupe ?*

L'animateur·rice note les solutions proposées dans deux colonnes : du point de vue des personnes/de la société.

### **Par exemple :**

- **Personnes** : faire les démarches pour avoir droit à des aides (revenus de remplacement, congé parental), trouver sur internet une activité physique à pratiquer à la maison, organiser l'espace et les horaires pour gagner en calme et intimité dans le foyer, s'entraider et s'organiser entre voisins pour les courses...
- **Société** : proposer des bons alimentaires, augmenter la fréquence des transports publics afin d'avoir plus d'espace pour limiter les contacts, proposer des aides financières directes aux familles à revenus modestes, organiser structurellement des solutions de répit et de soutien pour les familles (congé parental, système de garde d'enfants...).

Ensuite, l'animateur·rice peut orienter la réflexion sur ce qu'il serait possible de faire au sein du groupe.

*Dans notre groupe, quelles actions collectives pourrions-nous également développer ?*

Les actions collectives proposées par le groupe sont valorisées dans une troisième colonne.

**Par exemple :**

- Au sein du groupe : coudre des masques et les distribuer, réaliser la signalétique de l'institution sur les gestes barrières et protecteurs, faire un atelier pour apprendre à faire son désinfectant main, organiser un système d'échanges de jeux, livres, de matériel de loisirs pour les familles.



En guise de conclusion, l'animateur·rice peut faire un lien avec l'affiche de l'outil Enjeux Santé, *La santé ça se construit*, en soulignant qu'agir pour la santé c'est agir sur une multitude d'aspects individuellement mais surtout collectivement.

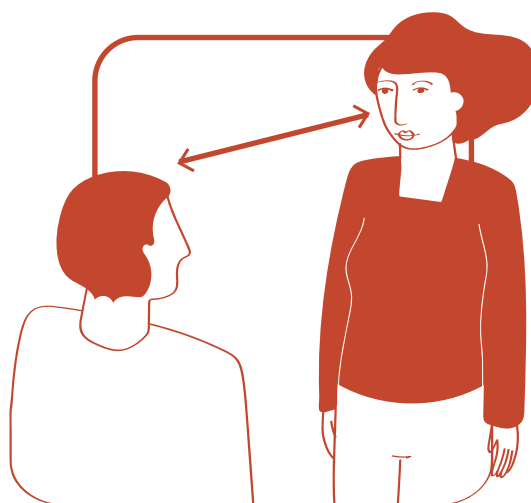
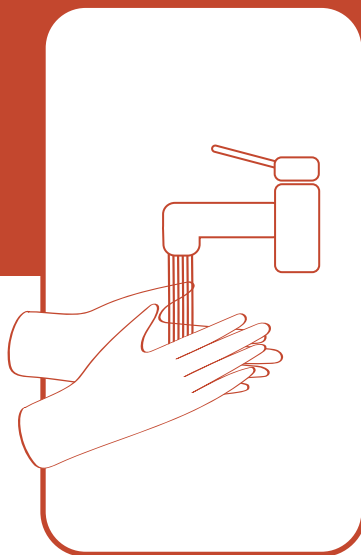
L'animateur·rice peut s'appuyer sur les clés de réflexions suivantes :

- Notre santé n'est pas que physique, elle est aussi sociale et mentale. C'est une « **ressource** » de la vie quotidienne.
- L'impact du coronavirus sur la santé dépend des personnes, de leur situation et de leur contexte de vie. Des réponses **structurelles** doivent être mises en œuvre pour réduire les inégalités sociales de santé. Les démarches **collectives** et **participatives** soutiennent les individus et leur capacité d'agir.
- La santé est influencée par un ensemble de **déterminants** en interaction. L'action pour la santé doit, par conséquent, se développer à plusieurs **niveaux** (citoyens, communautés, institutions, politiques) et dans de multiples **domaines** de l'action publique (logement, école, soins, emploi...).

## Ressources

- Outil Cultures&Santé : [Enjeux Santé : Les déterminants de santé sous la loupe.](#)
- Synthèse de littérature Observatoire de la santé du Hainaut : [Quand le masque tombe ... la crise de la pandémie du Covid-19 dans l'aggravation des inégalités sociales de santé.](#)
- La [Région bruxelloise](#) et la [Wallonie](#) ont mis en place des numéros de téléphone (point d'écoute et de réorientation) pour les urgences sociales (de tout type, y compris en lien avec la santé mentale).
- Outil Ireps Bretagne : [Aborder la question du vécu du confinement avec des publics en situation précaire.](#)
- Article Ireps Auvergne-Rhône-Alpes : [Inégalités sociales au temps du coronavirus : constats et pistes d'actions pour la promotion de la santé.](#)
- Article FNES : [Épidémie, crise sanitaire et covid-19. Le pouvoir d'agir de la promotion de la santé.](#)

## Piste 4 : Briser la chaîne de transmission du virus : les gestes et comportements barrières



→ Cette séquence propose à l'animateur·rice de partir des **connaissances** des participant·es sur les gestes et comportements barrières afin d'explorer et d'affiner la **compréhension** qu'ils en ont et le sens qui leur est donné. Elle propose ensuite de mener une réflexion et de porter un regard critique sur leur **application**, en partant des vécus de chacun·e et en identifiant collectivement les **freins** et les **leviers** à la mise en pratique de ces gestes au quotidien.



### Objectifs

- Renforcer ses connaissances sur les gestes et comportements barrières
- S'exprimer sur leur sens
- Exprimer son vécu et ses préoccupations liées à leur application
- Identifier les freins et les leviers à la mise en pratique de ces gestes



### Matériel

Des supports visuels ou audiovisuels à télécharger (en fonction de l'état des connaissances des participants et des possibilités matérielles)



### Durée estimée

Entre 1h30 et 2h

Un **préalable** nécessaire à cette piste est une mise à jour des connaissances de chacun·e sur les modes de transmission du virus (cf. encadré). Celui-ci permettra d'entamer les réflexions sur le sens des recommandations en partant d'une base commune au groupe.

## Quels sont les modes de transmission de la Covid-19 ?

- La Covid-19 est transmise par des **personnes déjà atteintes** par le virus ou **porteuse** du virus sans avoir de symptômes.
- Le virus se propage d'une personne à l'autre par **voie aérienne**, via des gouttelettes respiratoires et probablement aussi par de fines particules en suspension dans l'air (aérosol) rejetées par le nez ou par la bouche lorsqu'une personne éternue, tousse, parle.
- Ces gouttelettes et particules peuvent se transmettre par des **contacts rapprochés** avec des personnes atteintes par le virus (poignées de mains, embrassades...).

- Ces gouttelettes et particules peuvent se retrouver sur des **objets** et des **surfaces** (rampes d'escalier, poignées de porte, tables...) autour des personnes atteintes. On peut contracter le coronavirus (covid-19) si on touche ces objets et surfaces et si on se touche ensuite le nez, la bouche ou les yeux.
- Le coronavirus survit plusieurs **heures** sur des surfaces et des matériaux **lisses** (comme les poignées de porte, les rampes, les tables, etc.). Il ne survit pas bien sur du matériel absorbant (tel que le carton, le papier, le textile...).
- Le **risque** de contamination par le biais d'un contact avec des **objets** et des **surfaces** existe mais il est beaucoup plus **faible** que lors d'un contact direct avec une personne infectée.

## Déroutement

→ L'animation suivante propose de réfléchir avec le groupe autour des recommandations en trois étapes : connaissance et compréhension des recommandations ; sens des recommandations ; applicabilité des recommandations. Cependant, il est possible que ces étapes s'entremêlent lors des débats et discussions avec le groupe autour de l'une ou l'autre recommandation.

### 1. La connaissance et la compréhension des recommandations

Dans un **premier temps**, l'animateur·rice part des connaissances du groupe sur les recommandations ou règles existantes pour empêcher le virus de se propager au sein de la population. Il ou elle complète les propos avec les informations manquantes. L'animateur·rice précise que les recommandations sanitaires peuvent changer en fonction de l'évolution de l'épidémie.

*Quelles sont les recommandations actuelles ?*

*En Belgique, plusieurs gestes et comportements sont recommandés par les pouvoirs publics*

- › Restez à la maison si vous êtes malade.
- › Lavez-vous régulièrement les mains (avec du savon ou une solution hydroalcoolique).
- › Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le (dans une poubelle fermée).
- › Toussez ou éternuez dans le creux de votre coude (si vous n'avez pas de

- mouchoir à portée de main).
- › Évitez de serrer la main, de faire la bise ou de serrer une personne dans les bras.
  - › Gardez 1,5 m de distance avec les autres personnes.
  - › Portez un masque dans les espaces publics où il est impossible de garder une distance d'au moins 1,5 m et dans tous les espaces où il est imposé (transports en commun, magasins, certaines villes...).
  - › Limitez vos contacts et fréquentez les mêmes personnes (bulle sociale).
  - › Faites attention particulièrement aux personnes à risque (personnes de plus de 65 ans, personnes souffrant de maladie chroniques, personnes ayant un système immunitaire affaibli).

*Des recommandations supplémentaires existent notamment celles de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) :*

- › Évitez de voyager dans les zones infectées.
- › Évitez les foules.
- › Évitez autant que possible de vous toucher les yeux, le nez et la bouche.
- › Gardez les objets et les surfaces propres.
- › Informez-vous sur la maladie et les dispositions pour la prévenir.

*Si vous avez des symptômes :*

- › Appelez votre médecin généraliste en signalant vos symptômes.
- › Ne vous rendez pas dans sa salle d'attente ni aux urgences.
- › Si vous n'avez pas de médecin généraliste, appelez le 02/201 22 22 (Bruxelles) ou le 1733 ou visitez le site [doctorbrussels.be](https://www.doctorbrussels.be) (pour Bruxelles).

Dans un **deuxième temps**, l'animateur·rice peut s'assurer de la **compréhension des recommandations** par le groupe. Si des questions spécifiques émergent du groupe sur la manière d'appliquer telle ou telle recommandation, l'animateur·rice peut s'appuyer sur les connaissances des autres participant·es ou sur des supports visuels, des mises en situation ou des exemples (ex. : lavage des mains ou port du masque).

*Est-ce que toutes les recommandations sont claires pour vous ?*

*Avez-vous encore des questions sur la manière d'appliquer les recommandations que nous avons évoquées ensemble ?*



*Avez-vous besoin d'informations supplémentaires sur une recommandation ?*

## 2. Le sens des recommandations

L'animateur·rice invite le groupe à réfléchir sur le sens de ces recommandations, d'**un point de vue collectif** et de manière générale. L'animateur·rice crée alors une réflexion au sein du groupe, non plus sur le « comment » appliquer telle ou telle mesure mais sur le « **pourquoi** » elle a été mise en place.

*Pourquoi ces recommandations existent-elles ?*

- Ces gestes permettent d'éviter de contaminer son entourage et les personnes rencontrées au quotidien.
- Ils permettent de protéger les personnes vulnérables (plus à risque de contracter la maladie).
- Elles ont révélé leur efficacité pour limiter les contaminations et donc la propagation du virus.
- Suivre ces recommandations permet d'éviter la saturation du système de soins (lits d'hôpital, réserve de médicaments, disponibilité du personnel soignant, capacités de dépistage) en cas de propagation intense de la maladie.
- Ils sont nécessaires pour ralentir la propagation du coronavirus (Covid-19) dans le pays et dans le monde.
- Ces gestes permettent de se protéger et de protéger les autres.

Cette réflexion peut ensuite également porter sur une mesure en particulier. Par exemple, le port du masque buccal.

*Dans quelle situation le port du masque buccal est-il nécessaire ?*

*Pourquoi ?*

## Le port du masque buccal

Le virus se transmet via des petites gouttes qui sortent de la bouche et du nez des personnes contaminées lorsqu'elle tousse, parle ou respire. Les petites gouttes chargées du virus peuvent aller directement sur une autre personne, se déposer sur des objets ou rester dans l'air que l'on respire. Le masque retient la plupart de ces gouttes et diminue les risques de transmission.

Le port du masque s'inscrit dans le cadre d'un ensemble de mesures anti-infectieuses permettant de limiter la propagation de certaines affections respiratoires virales, dont la Covid-19 fait partie. Il peut permettre aussi bien à des sujets en bonne santé de se protéger (en cas de contact avec une personne infectée) qu'à des sujets porteurs de virus de ne pas le transmettre (lutte à la source).

Le port du masque est recommandé dans les lieux très fréquentés et/ou clos et quand la distance physique avec les autres personnes est impossible à gérer. Les personnes vulnérables ou les personnes en contact avec celles-ci sont particulièrement visées par le respect de la recommandation.

Le gouvernement l'a rendu obligatoire dans les commerces, les lieux publics avec foule, les centres-villes s'il y a du monde. Par principe de précaution, le gouvernement de la Région bruxelloise l'a rendu obligatoire dans toutes les rues de la capitale.

## 3. L'application des recommandations

L'animateur·rice propose une réflexion au groupe sur les freins et les leviers à l'application des recommandations.

Il ou elle invite le groupe à choisir certaines recommandations ou gestes et à répondre aux questions suivantes :

*Que suscite chez vous cette recommandation ?*

*Est-il facile ou difficile de suivre cette recommandation ?*

*Qu'est-ce qui facilite ou, au contraire, empêche le suivi de cette recommandation ?*

**Par exemple :**

- Je ne comprends pas très bien les recommandations en lien avec la bulle sociale. J'ai beaucoup de frères et sœurs. Nous sommes une grande famille très proche. Il est difficile pour nous de faire des choix. Et j'avoue, quand quelqu'un a besoin de moi, je ne me pose pas la question de la bulle sociale. En plus, cette règle a déjà changé trois fois.

**La bulle sociale**

La **bulle sociale** désigne les personnes de notre entourage, en plus de notre foyer, avec lesquelles nous n'appliquons pas les mesures de distanciation physique ou certains gestes-barrières. Dans le cadre de l'épidémie de la Covid-19, et au fur et à mesure de son évolution, la taille de la bulle s'est vue réduite ou élargie.

Pour beaucoup, les recommandations autour de la bulle sociale émises par les autorités restent compliquées à comprendre et peuvent être facteur de stress et d'anxiété au vu de son importance pour notre bien-être.

Adapter cette recommandation au vu des contextes de vie de chacun·e (situation familiale, nombre d'enfants...) est difficile, la recommandation générale de « **limiter les contacts et de fréquenter toujours les mêmes personnes** » reste celle à appliquer prioritairement.

Après avoir listé collectivement les éléments facilitants ou freinants l'application de la ou des recommandation(s) choisie(s), l'animateur·rice propose au groupe de **partager les ressources** qui ont pu aider chacun·e à suivre les recommandations.

*Quels sont vos trucs et astuces ?*

*Qu'est-ce qui vous a aidé·e ?*

*Qu'est-ce que vous avez envie de partager au groupe (lieu, personne-ressource, informations...)?*

### ***Par exemple :***

- Nous avons, avec mes enfants, personnalisé nos masques en tissu ; ce qui les a encouragés à les porter.
- Je connais une solution simple pour laver mon masque en tissu une fois utilisé.
- Systématiquement, à l'entrée et à la sortie du métro, je me désinfecte les mains avec un gel.
- Je garde sur moi un petit carnet pour noter les personnes vues pendant la semaine.
- Pour passer moins de temps en magasin, je m'applique à faire une liste de course très précise.
- Pour remplacer la poignée de main, je dis bonjour avec le pied.

## **Ressources**

- Site [info coronavirus](#) du Service public fédéral Santé publique.
- La page consacrée au [port du masque](#) buccal sur le site [www.info-coronavirus.be](#), elle contient également des supports visuels : [Pourquoi portez un masque ? Quand mettre un nouveau masque ? Comment porter son masque ? Comment laver son masque ?](#).
- Site de la Région de Bruxelles-Capitale [coronavirus.brussels](#).
- La [vidéo](#) sur les recommandations des autorités publiques francophones en Belgique.
- Les recommandations de l'organisation mondiale de la santé ([OMS](#)) pour le grand public.
- Infographies : Quand et comment utiliser un masque ([OMS](#)).
- Information sur le [port du masque](#) du Service public fédéral Santé publique.
- Les [affichettes](#) de recommandations en 10 langues disponible sur le site de la Région de Bruxelles-Capitale.
- La [publication](#) Bruxelles Santé Info n°37 spécial Coronavirus.
- Les questions-réponses de l'[OMS](#).
- Le dossier informatif de la [rtbf](#) avec une infographie sur les symptômes et les gestes « barrières ».
- Le clip vidéo explicatif sur la propagation de l'[Agence France Presse](#).

## Piste 5 : Briser la chaîne de transmission du virus : le suivi des contacts



→ Cette séquence propose d'aborder avec le groupe la question plus spécifique de la recherche et du suivi de contact. Il s'agit ici de permettre une compréhension globale du mécanisme, de comprendre pourquoi celui-ci est utilisé dans le cadre de l'épidémie de la Covid-19 et de poser un regard sur les dispositifs mis en place par les autorités pour l'assurer. L'animateur·rice pourra proposer ensuite au groupe une réflexion autour des questions, craintes et enjeux que le mécanisme suscite.



### Objectifs

- Prendre connaissance de la notion de recherche et du suivi de contacts ainsi que des dispositifs mis en place par les autorités publiques
- Identifier le sens de cette recommandation et de ce dispositif
- Identifier les enjeux (notamment en matière de protection des droits fondamentaux) que soulève ce dispositif



### Matériel

Feuilles flipshart, tableau blanc et marqueurs

Des exemplaires imprimés du *Bruxelles Santé Info n°38* (sur le suivi des contacts) à distribuer aux participant·es



### Durée estimée

Entre 1h et 1h30

## Déroulement

### 1. Le suivi des contacts

L'animateur·rice part des connaissances du groupe sur le suivi de contacts appelé aussi tracing. Il ou elle inscrit les idées des participant·es au tableau (mots-clés) et complète les propos avec les informations manquantes.

*Qu'est-ce que le suivi des contacts ?*

- Le suivi des contacts consiste à lister et à prévenir les personnes ayant eu un contact avec une personne porteuse du virus de la Covid-19.
- Cette mesure de prévention s'ajoute aux règles d'hygiène importantes (se laver les mains, porter un masque...).

- Informer les personnes qui ont été en contact avec des personnes porteuses du virus permet d'empêcher qu'elles-mêmes ne le transmettent à d'autres.
- Être prévenues leur permet aussi de faire le test de dépistage, d'avoir des conseils adaptés sur les règles d'hygiène et d'isolement, et si nécessaire de se soigner.

## 2. Les dispositifs mis en place en Belgique

L'animateur·rice propose un échange sur le suivi de contact organisé par les autorités. Il ou elle peut compléter les propos des participant·es avec les informations manquantes.

*Quels dispositifs ont été mis en place en Belgique pour organiser le suivi de contacts ?*

*Comment cela se passe-t-il ?*

- Le gouvernement belge a créé des **centres de suivi des contacts** pour aider à lister et à prévenir les personnes ayant eu un contact avec une personne porteuse du virus de la Covid-19. Lorsqu'un test de dépistage de la Covid-19 est positif ou qu'un médecin observe des signes clairs de la maladie, la personne concernée est enregistrée dans une base informatique sécurisée, reliée au centre de suivi des contacts. Elle est ensuite appelée par le centre pour l'aider à lister les personnes avec qui elle a été en contact et obtenir des conseils sur les mesures d'hygiène et d'isolement. Le centre appellera ensuite toutes les personnes listées pour les conseiller et les accompagner dans les règles à suivre.
- D'autres mesures de suivi ont également été mises en place : les **registres** tenus par les établissements de type bars, restaurants, hôtels et autres lieux collectifs ou la **notification des déplacements** à l'étranger et le formulaire en ligne à remplir.
- Parallèlement, une **application mobile** (Coronalert) a été créée pour permettre d'avertir d'un contact avec une personne contaminée de manière anonyme. Son utilisation se fait sur base volontaire.

### 3. Les questions soulevées par le suivi de contacts organisé

L'animateur·rice propose de réagir par rapport à ces dispositifs. Elle ou il entame une discussion libre avec le groupe à partir de quelques questions :

*Que pensez-vous de ces dispositifs ?*

*Est-ce que vous y participez ?*

*Quelles sont vos craintes par rapport à un tel dispositif ?*

*Avez-vous des questions, un avis, un ressenti, une expérience à partager au sujet de celui-ci ?*

#### **Par exemple :**

- Dans la situation actuelle, il est important que chacun·e soit informée des risques qu'elle ou il prend et fait prendre aux autres.
- Je suis très mal à l'aise quand je dois donner, à une personne que je ne connais pas, le nom d'autres personnes. J'ai le sentiment de « dénoncer » quelqu'un.
- Ce qui me dérange dans le dispositif, c'est qu'on ne me demande pas mon avis pour participer au dispositif de contact : si je suis testé·e positif·ve, je serai appelé·e automatiquement.
- Je trouve important d'être accompagné·e par quelqu'un quand on a été dépisté positif : avoir toutes les informations sur le dépistage, les moyens de se soigner, de protéger les autres.
- J'ai peur d'être mis·e en isolement et de perdre mon emploi.
- Le gouvernement a déclaré que les données personnelles transmises étaient protégées. Mais comment en être sûr·e ?

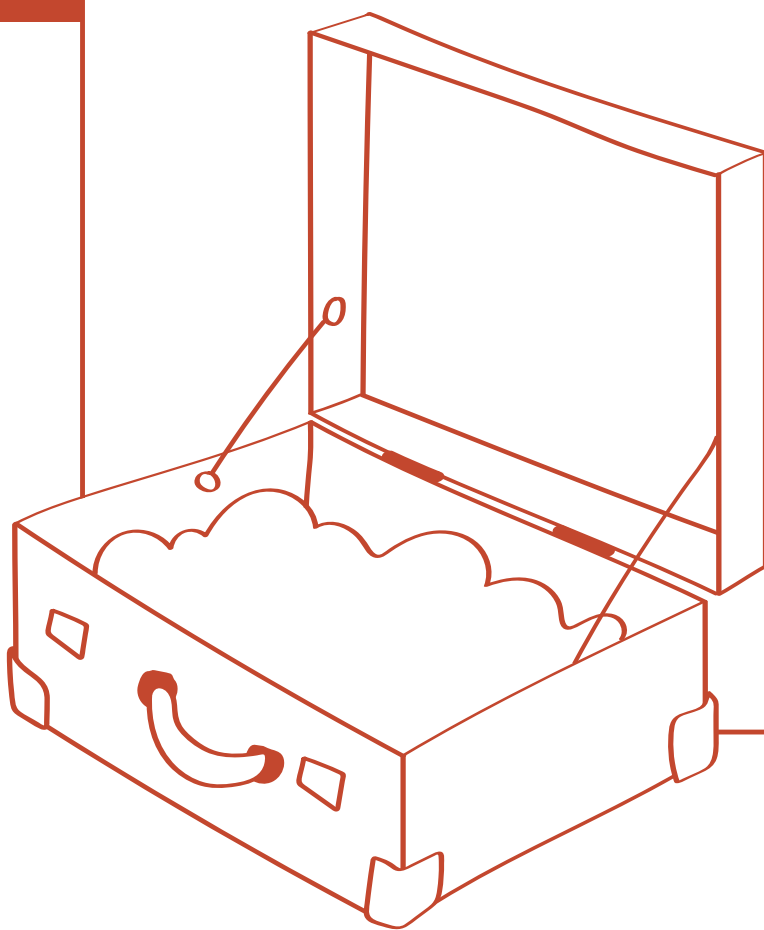
L'animateur·rice peut alimenter la discussion en s'appuyant sur les ressources proposées.



## Ressources

- La page sur [le suivi des contacts](#) du site du Service public fédéral Santé publique.
- Le [Bruxelles santé info n°38](#), publié par Question Santé asbl, consacré au suivi des contacts.
- La page [Questions-réponses](#) sur la recherche et le suivi de contact sur le site de l'Organisation mondiale de la santé.
- La [brochure](#) sur le suivi de contacts de l'Agence pour une vie de qualité (AViQ).
- La [brochure](#) et la [capsule vidéo](#) sur le suivi de contact de la Commission Communautaire Commune.
- Page de la Ligue des droits humains sur le coronavirus
- Article Unia : [Cherche : équilibre belge entre droits fondamentaux et intérêt général.](#)
- Article Alteréchos : [Beaucoup sont prêts à accepter qu'on limite leurs libertés au nom d'une sécurité assez relative.](#)
- Article RTBF : [L'app de tracing Coronalert arrive bientôt : comment va-t-elle fonctionner ? Y a-t-il des risques pour la vie privée ?.](#)

## Pistes 6 : Avec quoi je repars ?



→ Il est important de prévoir un minimum de 15 minutes au terme de l'animation pour questionner le groupe sur ce qu'il a pu expérimenter au cours de celle-ci et sur les apports de celle-ci.



### Objectifs

- Évaluer les effets de l'animation



### Durée estimée

15 min

## Déroulement

L'animateur·rice peut lancer la discussion en choisissant parmi les questions ci-dessous. Afin de réguler la prise de parole, l'animateur·rice peut proposer un tour de table afin que chacun·e puisse s'exprimer.

*Qu'est-ce qui vous a marqué lors de l'animation ?*

- › Des impressions et des ressentis ?
- › Des nouvelles choses apprises ou découvertes ?

*Qu'est-ce que l'animation vous a apporté ?*

- › Un changement de regard sur une question ?
- › Une prise de conscience ?
- › Des trucs et astuces, des idées, de nouvelles informations, des ressources ?

*Qu'allez-vous mettre en place à la suite de cette animation ?*

- › Transmettre des infos à vos proches ?
- › Utiliser ces infos pour votre vie quotidienne ?

Éditeur responsable

Denis Mannaerts

Rue d'Anderlecht 148 - 1000 Bruxelles

Promotion de la santé 2020

D/2020/4825/7

Ce guide a été réalisé par Cultures&Santé en collaboration avec Question Santé et avec le soutien de la Commission Communautaire Française de la Région de Bruxelles-Capitale. Cultures&Santé est aussi soutenue par l'AViQ, Actiris et la Fédération Wallonie-Bruxelles.

