

# Paroles de soignants



*« Au cœur de  
la crise de la Covid-19,  
les soignants du  
Groupe Hospitalier du Havre  
témoignent »*

*Sur la proposition des psychologues de l'Unité Mobile Psycho-Trauma  
et  
avec le soutien de la Direction Communication du GHH*

## **Remerciements**

En préambule de ce recueil, je tiens à adresser mes plus vifs remerciements :

A mes collègues psychologues de l'Unité Mobile Psycho-Trauma sans qui le soutien auprès des soignants des services de la Première Ligne<sup>1</sup> n'aurait été envisageable : Manuela BATY, Hélène BABELAERE, Marion BAPT-SCHNEIDER et le Docteur Cyrille HERDENBERGER.

Egalement à nos autres collègues psychologues qui ont complété le dispositif déployé sur l'hôpital J. Monod : Anne Sophie ARZUL, Hélène BLONDEL, Carole MOTTE, Delphine SCHMIDT-DORE ainsi que Gwenaële CASTELLANI et Aurélia LAGNIEL, ainsi qu'aux autres psychologues de l'établissement qui ont œuvré auprès des soignants des autres sites du GHH (notamment en Psychiatrie, Gériatrie et en Soins de Suite et Réadaptation) et dans des structures médico-sociales du territoire havrais.

Au trio du Pôle Psychiatrie et Santé mentale : Laurence BIARD, Docteur Olivier LEGAT, Dominique BAUDIN pour l'indéfectible soutien institutionnel qu'ils nous ont apporté.

Au Docteur Francis LE SIRE et à l'équipe d'encadrement des Urgences pour leur accueil bienveillant et leur appui logistique durant toute la crise.

Aux collègues de l'Equipe Mobile de Consultations Psychiatriques (EMCP) qui nous ont reçus et hébergés.

Et surtout un Grand Merci aux soignants du Groupe Hospitalier du Havre qui ont contribué à la création de ce recueil.

Le Havre, le 4 mai 2020

**Bertrand CAILLET**

*Psychologue coordinateur U.M.P-T.*

---

<sup>1</sup> Au plus fort de la crise, 12 services : Le SAMU 76 B, les Urgences, la Réanimation, la Radiologie, le service des Brancardiers, les unités 21 - 31 - 43 - 44 - 52 - 54 et la Chambre mortuaire de l'Hôpital Jacques Monod.

## De la nécessité de mettre des mots sur les maux

Avec le déconfinement, nos concitoyens sont partagés entre une attitude faite de prudence et de retenue et l'envie de recouvrer cette plénitude vitale en suspens après de si longues semaines. Pour les « *Psy* » des catastrophes<sup>2</sup> que nous sommes et dont l'objet du travail porte sur le trauma et ses effets, nous savons que la tentation sera grande de refouler la souffrance psychique de ces derniers temps. Tout notre environnement nous incitera à évacuer le souvenir de ces funestes jours. Il en a été ainsi après toutes les guerres du XX<sup>ème</sup> siècle. Et plus récemment comme nous en avons mesuré les effets lors de nos interventions auprès des impliqués dans les attentats survenus en France à partir de 2015. C'est sur ce constat que nous avons proposé aux soignants du GHH de mettre des mots sur ce qu'ils avaient vécu au plus fort de la crise de la Covid-19.

Collectivement, il est essentiel de garder la trace de ces événements inouïs, de cette période extra-ordinaire. Ce passage par l'écrit est l'expression d'un devoir de mémoire pour ancrer qu'il ne s'est pas passé « rien » ! Il n'est que de suivre les chaînes d'information pour s'apercevoir que d'autres sujets se bousculent déjà à la Une, pour mesurer le risque de laisser se dissiper dans les brumes du temps l'engagement exemplaire des soignants, les « *Premiers de corvée* »<sup>3</sup>. L'écrit est là pour contrer ce recours à l'agir au présent comme exutoire à la crise. D'où notre proposition aux soignants d'écrire, sans délai, ce qu'ils avaient enduré. Pour mémoire, le premier livre à propos des camps de concentration n'est paru qu'en 1963<sup>4</sup>.

Ce travail d'écriture est aussi le moyen d'agrèger les soignants retenus à l'écart de leurs collègues durant cette période de crise pour diverses raisons. Un moyen de permettre aux services, revenus à leurs spécialités, de construire et de préserver l'unité du groupe autour d'un récit, d'une histoire du service.

Egalement, ces textes permettront de transmettre aux soignants nouvellement intégrés dans un service, l'étayage de l'expérience des « *anciens* » pour se préparer à l'avenir ; au cas où ? Car même s'il paraît moins virulent, le virus sévit toujours et demain reste incertain. Sans compter que d'autres pourront apparaître dans un futur plus ou moins proche.

Sur un plan plus individuel, les bénéfices d'un passage par l'écrit sont multiples. Tout d'abord la mise en mots induit une distanciation, un temps d'élaboration indispensable pour

---

<sup>2</sup> Désignation éponyme de « *« Psy » des catastrophes, dix années auprès des victimes* ». Dr. Ch. NAVARRE, éditions Imago, Paris 2007.

<sup>3</sup> « *Comment ce pays si riche...* » Vincent LINDON, La lettre quotidienne, Médiapart, le 06/05/2020.

<sup>4</sup> « *Si c'est un homme* » Primo LEVI, Pocket, Paris 2003.

tenter d'atténuer l'effraction traumatique liée à la mise au premier plan de notre finitude et de celle de nos proches. L'émergence de ces pensées pénibles et angoissantes est le corollaire de la mort brutale des patients, laissant les soignants seuls, face à leur impuissance. Ainsi lors de certains passages dans les services de la Première Ligne, nous avons été alarmés pour la santé mentale de quelques soignants tant leurs mécanismes de défense semblaient ébranlés par la charge mentale qui pesait sur eux. Dans leur service ou en-dehors, nous leur avons proposé un temps pour des entretiens de soutien.

Même si après-coup nous constatons une évolution positive, nous savons que ces interventions ont une portée cathartique limitée dans le temps. Comme nous l'avons évoqué, le risque est grand de vouloir effacer tous les tourments des premiers mois de 2020. Un travail de réflexion sur soi s'impose pour éviter qu'un événement futur ne vienne ébranler un équilibre mental fragile permis par le mécanisme du refoulement, imparfait par définition. Aussi cette proposition de produire un écrit pourrait-elle déboucher sur un travail plus personnel pour comprendre et dépasser les effets de ces tensions ?

L'exposition à des situations exceptionnelles crée les conditions pour qu'émergent de profonds changements personnels. Si parfois la confrontation au trauma peut déborder un Moi fragile, le plus souvent la rencontre avec un événement traumatique favorisera l'émergence d'une subjectivité plus investie, plus solide, une fois la situation dépassée. Cette proposition d'écrire est ainsi une occasion pour s'affirmer en tant que sujet. C'est d'une part, être en mesure de s'affranchir de la peur de s'exposer, de la crainte d'être jugé par ses pairs, d'autre part cette prise de risques au travers des mots est l'expression d'une assumption subjective, une façon de s'autoriser de soi-même pour exprimer ses ressentis sans fard ; en un mot : *« Oser aller sur le devant de la scène »* !

Un texte, c'est également une part d'humanité partagée entre l'auteur(e) et ses lecteurs. Au travers du récit, il s'agit d'objectiver nos peurs, nos affects, nos façons d'interagir, notre perception du réel. Des mots qui offrent autant de moyens, d'outils, de concepts pour permettre à d'autres, plus en difficulté pour exprimer leurs ressentis, des appuis pour mieux se comprendre et être rassurés sur la congruence de leurs éprouvés.

Enfin, les textes collationnés pour ce recueil sont un trait d'union pour remercier toutes celles et ceux qui ont soutenu les soignants durant ces semaines de confinement. Ces témoignages de reconnaissance ont largement contribué à maintenir au plus haut l'engagement des soignants.

**Bertrand CAILLET**

*Psychologue coordinateur U.M.P-T.*

## ***Covid: Qui es-tu ?***

Je vais l'appeler Léon,  
Genre un caméléon qui joue les prolongations

Je vais l'appeler Arthur,  
Car avec lui, les temps sont durs

Et pourquoi pas Oscar,  
Après tout, il fait sa star

Je vais l'appeler René,  
Vu que nous sommes tous confinés

Je vais l'appeler Willy,  
Il embrouille nos esprits

Et vas-y pour Camille,  
Il sépare nos familles

Je vais l'appeler Balthazar,  
Puisqu'il faut garder espoir

Et puis un jour ce sera Fred,  
Car nous aurons trouvé un remède

**Mély BENARD**

*Aide-soignante contractuelle de nuit*



## ***Réorganisation à la régulation***

Je me souviens des premiers patients.

Alors que la journée était tranquille à l'hôpital, une famille entière revenait de voyage et il y avait une suspicion de covid-19. *L'actualité rentrait à l'hôpital, c'était réel et c'était étrange aussi.*

Il s'en est suivi un enchaînement, en quelques jours entre l'actualité et la réalité, *tout allait très vite.*

Lorsque je partais travailler, je me retrouvais seul sur la route, tout était anormalement silencieux, jusqu'à mon lieu de travail.

Moi, je suis chez les brancardiers à la régulation, je n'ai pas de contact avec les patients, alors il a fallu réorganiser notre travail.

En fait notre activité a été totalement modifiée, on est passé d'une activité assez forte, avec les différents services de l'hôpital, à *un arrêt de tout, d'un coup, un vide.*

Au début, c'était comme un week-end, puis un long week-end, très long...

L'équipe a dû s'adapter à une succession de changements, l'hygiène au premier plan, on a commencé à ne plus se dire bonjour comme avant, les premiers jours, il fallait se le dire et on a fini par s'habituer.

Il a fallu gérer *une tension ambiante vis-à-vis de tout ce qu'on ne savait pas de ce virus.*

Il a fallu gérer *le vide et ce calme inhabituel en continu.*

**Baptiste**

## ***Un véritable bouleversement de l'hôpital, d'un seul coup, inquiétant !***

Je me souviens de voir les urgences se transformer pratiquement du jour au lendemain.

Puis service après service, ils étaient bâchés, complètement fermés.

Et devant chacun d'eux, des étagères avec des tenues pour s'habiller.

*Dans une organisation presque militaire, prête au combat !*

Au départ, on savait que si on l'attrapait on pouvait en mourir, sans plus.

En fait, on ne savait pas grand chose, juste qu'il fallait arrêter le contact.

Alors on a arrêté de s'embrasser, de se serrer la main, il a fallu s'habituer, s'adapter...

*Il a fallu se protéger correctement, s'armer de nos masques et parfois plus et faire attention à tout.*

*Puis est venu le moment de transporter les morts, quel que soit l'âge, d'un seul coup et pendant plusieurs jours, c'était le plus dur !*

**Didier**

## ***En toute première ligne, au SAMU***

Dans l'ensemble, on a eu du mal à réaliser ce qui arrivait au début, on avait des avis différents et certains d'entre nous sont plus anxieux que d'autres, pour communiquer, c'était difficile.

Dans notre service, nous avons deux activités et chacune a bien changé avec l'arrivée de la Covid-19.

A la régulation, l'activité est devenue énorme, on a dû gérer trois fois plus d'appels. Ils comportaient beaucoup de questions, parfois, sans avoir de réponse à donner... Mais nous avons en tête de ne pas faire venir une personne à l'hôpital, si ce n'était pas pour une urgence. Rapidement, à travers les appels, nous nous focalisons sur les signes de la Covid-19, on suspectait le virus, il fallait être sûr ! Nos réflexions étaient centrées sur lui.

Lorsque l'on se rendait sur place, concrètement nos délais d'intervention étaient plus importants, avec le temps d'habillage, de mettre les protections, on l'estime entre 8 et 10 minutes. Pour certaines situations, ce temps perdu était précieux, mais pas de place au risque ! C'étaient des choix difficiles, ceux qui occupent nos pensées.

En comparaison à d'autres services, on voit moins de patients dans la journée, on les prend en charge moins longtemps, on a le sentiment que ça nous préserve un peu plus, ça nous protège.

Mais le virus est toujours là et pour un moment !

On n'a pas d'autres choix que de continuer à s'en protéger !

**Alexandre BREVAL**



## **Blanc !**

« Toute la ville ressemblait à une salle d'attente. Dans une épidémie, le temps s'arrête. Les jours tissent un éternel présent qui étouffe ». C'est cette sensation décrite par Camus dans la Peste que j'ai ressentie pendant cette période vécue à l'hôpital. Ce temps suspendu dans les couloirs d'un hôpital blanc et vide de ses malades habituels. Blanc, c'est la couleur qu'il me reste... Le blanc des murs, le blanc de nos tenues, pas habituelles pour des psychologues... Blanc aussi la couleur de nos masques... Blanc encore comme la monotonie décrite par certains soignants de n'avoir à soigner qu'une pathologie qui porte le nom barbare de la Covid-19... « On ne voit plus que ça... on n'entend plus que ça... ». Ce blanc d'une maladie invisible qui se pare d'une multitude de symptômes... Blanc, froid et terne comme ces morts dont on parle en chiffres... Comment insuffler alors un peu de vie dans tout ça ?

En tant que psychologue, il ne s'agissait pas cette fois-ci d'aller « au lit » des malades mais d'aller à la rencontre de ceux qui s'en occupent... et cela a été pour moi le moment vivant de cette expérience. Faire circuler la parole, c'est remettre la vie au centre, c'est entendre ce qui se dit ou ce qui ne se dit pas, permettre justement à ces soignants de ne pas être engloutis par cette vague blanche... Remettre le sujet au cœur avec les mots de chacun(es) quand les protocoles médicaux ont pris toute la place. J'ai été surprise par la variabilité des réponses face à ce qui nous est tombé dessus. Ces paroles de soignants sont venues colorer mon souvenir de cette étrange période.

**Manuela BATY**  
Psychologue clinicienne



## ***Stupeur et confinement***

Notre service si animé habituellement se vide... en quelques heures. Nos collègues arrivés le matin repartent le midi sans savoir quand ils reviendront car pour certains, le « *présentiel* » n'est pas de mise, le « *télétravail* » le remplacera avec toutes les interrogations sur comment va-t-on faire ? Plus de consultations, de groupes thérapeutiques, de réunions d'équipe.

Ceux qui partent demeurent perplexes, inquiets, désorientés ; ceux qui restent aussi.

Les repères dont nous avons tant besoin s'en vont. Demeurent les interrogations sans réponse sur ce qui nous attend, sur ce qui attend les familles. La tension est palpable.

Difficile de penser sereinement tant nos habitudes sont malmenées.

On se dit au revoir. On essaie de se rassurer. Désormais, nous allons travailler à distance derrière notre écran, chez nous, en famille ou seuls, éloignés de la vie relationnelle du service.

Puis, une nouvelle équipe se reforme, à géométrie variable, une équipe de base qui voit les collègues se relayer chaque jour pour assurer la continuité des soins.

Chaque jour est à reconstruire. C'est le virus qui donne le ton de notre quotidien.

Nous veillons à respecter les gestes barrières. L'autre est potentiellement dangereux alors méfiance ! On se regarde dans les yeux plus que jamais avec ce masque qui nous fait des visages sans bouche.

Les salles d'attente sont désertées, les jeux, les livres ont été enlevés.

Plus de familles qui vont et viennent dans le service, plus de voix d'enfants, de cris, de rires si familiers. Le calme, le silence presque. Le Centre Médico Psychologique est vidé de toute cette vie.

Certains sont partis en arrêt, un peu souffrants. On s'inquiète pour chacun d'eux.

En filigrane sans que cela soit énoncé, la mort, qui devient menaçante, si possible pour tous.

Puis le travail reprend très vite, intensément mais pas comme d'habitude. Notre priorité est de pouvoir garder le lien, rassurer, écouter, soutenir, soigner. Les familles sont fragiles et fragilisées par ce contexte extraordinaire.

Le staff quotidien nous rassemble. Nous échangeons sur les situations qui arrivent chaque jour, les changements de pratiques rendus indispensables pour être toujours à la portée des patients et auprès d'eux. Combien de temps cela va-t-il durer ? Difficile de se projeter.

Comment font-ils ailleurs ? Dans les services de soins d'hospitalisation ? Peu de nouvelles de ce qu'il s'y passe au quotidien. Le Fil Actu' compte et décompte chaque jour le nombre de patients, d'unités qui s'ouvrent pour accueillir les « *Covid-19* », terme déshumanisé pour désigner ces hommes et femmes qui risquent de mourir.

Nous sommes bien éloignés de tout ça... Nous pensons aux collègues de ces services dont le quotidien doit être terrible.

**N. CECILLON**

## ***Dans notre unité de manip radio***

Au début de la crise, ce qui prenait toute notre attention, c'était les protocoles d'hygiène et leurs changements, on avait du mal à se repérer, à s'y retrouver, c'était angoissant !

Nous, on est très proche de nos patients, on les porte, on place des objets dans leur dos, le contact avec eux est réel. *Comment être complètement protégés ?* Et si nous aussi, on le portait sans le savoir finalement ?

Il faut expliquer au patient pourquoi on met toutes ces protections, et lorsqu'il tousse et que l'on reconnaît que c'est inquiétant, on a beaucoup de mal à se sentir protégé, tant il est proche. Le masque va-t-il agir suffisamment ? C'est difficile, on doute.

Aujourd'hui, le virus est toujours là et les patients en attente plus fragiles reviennent dans nos services, on se pose toujours les mêmes questions et on s'inquiète.

Au fil des examens, on découvre le virus sous un autre jour, il est toujours là.

Continuons à nous en protéger, pour les plus fragiles qu'on a l'habitude d'accompagner !

Il faut se donner le temps de respecter les mesures d'hygiène.

**Maité**



## ***Paroles de soignants : paroles d'une puéricultrice***

Ça y est, c'est décidé, je me porte volontaire ! Je n'arrête pas d'y penser, ma fibre de soignante, mon cœur de métier refait surface.

Je suis puéricultrice à la crèche depuis 6 ans et après avoir vu, fin mars, sur intranet, que le GHH recherche des soignants pour faire face à la surcharge de travail, je prévient ma cadre, dès le lundi, de ma décision.

Ensuite, tout va très vite ... Je suis mise au courant que les besoins sont de nuit, en réanimation adulte. J'accepte sans réfléchir. Avec mon parcours en réanimation pédiatrique, je devrais m'en sortir. Mon leitmotiv est « *je vais m'adapter* ».

En parallèle, je prépare ma famille petit à petit à ce changement. A la crèche, l'équipe de direction s'organise pour me laisser partir.

Samedi 4 avril, je fais ma première nuit en réanimation. Je l'ai choisie, mais j'appréhende. Beaucoup d'inconnus.

Je découvre un service plein, avec une équipe de soignants renforcée venus aussi d'horizons différents. Le travail auprès des patients se fait en binôme. Je suis rassurée et me sens en sécurité.

J'apprivoise au fil des heures et des nuits, l'organisation du service, l'habillage spécifique, le logiciel informatique, les soins, les traitements...

Il y a beaucoup d'échanges entre nous, beaucoup de partage, du respect, de l'admiration mais de l'inquiétude aussi sur l'évolution incertaine.

Je ferai 15 jours entre les différents modules de réanimation, puis 15 jours en pneumologie... Je vais m'adapter.

Physiquement, les nuits sont longues (12h) mais passent plutôt vite. J'ai oublié ce que c'est de piétiner. Je n'oublierai plus une seule fois mes bas de contention !

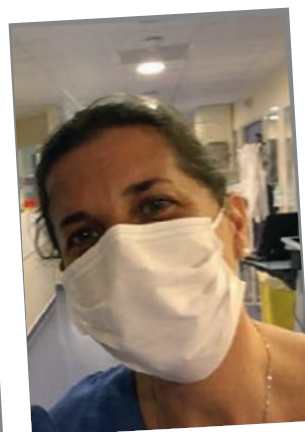
Psychologiquement, mon passage en pneumologie a été plus compliqué pour moi. Je me suis retrouvée face à des patients conscients, privés de visite, me renvoyant toutes leurs émotions...

Malgré les circonstances, je garderai, de cette expérience, un souvenir riche en rencontres, en connaissances, en émotions avec le sentiment du devoir accompli.

Je souhaite remercier tous les professionnels que j'ai rencontrés pour leur accueil et pour m'avoir si facilement intégrée à leurs équipes le temps d'une nuit ou deux.

Lundi 4 mai, j'ai repris le chemin de la crèche.

**Elise**



## ***Apprivoiser le virus***

Les familles ne pouvaient pas entrer. Elles laissaient des affaires, du linge, des fruits, des petites attentions, devant l'entrée, c'est tout ce qu'elles pouvaient faire. Elles repartaient parfois les larmes aux yeux, en nous demandant de passer un message.

Les appels en « visio » ont bien aidé, ils permettaient aux familles de se voir, une tentative pour avoir un meilleur moral, mais ce n'était pas évident.

Nous avons eu des patients assez jeunes, je me souviens d'avoir eu des soignants dans le service, ce virus n'a épargné personne. La détresse respiratoire était au premier plan, on se disait que tout le monde pouvait être touché, vivre ça, leur état se dégradait parfois, ils avaient besoin de plus de soins avant d'aller mieux, de remonter la pente, de se rétablir pour de bon.

On se posait beaucoup de questions, sur le virus, notamment « *Comment il se propage ? Comment il se transmet* » ? Nous qui étions en première ligne.

Au début notamment, il y avait des porteurs du virus parmi nous, mais on ne pouvait pas le savoir, sans les protections, on ne pouvait pas l'arrêter.

Il a fallu être très vigilant, on y est parvenu, au point de se questionner en permanence sur soi et les autres.

**Matthieu**

## *Sans cape, ni épée*

Méga héroïnes d'une blouse vêtues,  
Super héros drapés de la même façon.  
En première ligne, chaque jour, sur le front,  
Soignant l'âme et le corps d'illustres inconnus.

Ils sont là, armés de sourires aperçus  
Sous leurs masques, regards emplis de compassion,  
En rangs serrés, formant de vaillants bataillons.  
Fatigués, certes, mais ne s'avouant pas vaincus.

Munitions à la main, ils sont grands, ils sont forts.  
Paroles et traitements, douceur et réconfort.  
Bandages, pansements. Courage et dévouement.

Alors, virus, cancers et autres maladies.  
Ce sont elles et eux qui sauveront les vies  
Que vous désirez prendre, hélas, bien trop souvent.

**Erwann CADIOU**  
Infirmier au Centre  
pénitentiaire du Havre



## ***Dans la tourmente !***

Je suis d'un naturel anxieux, je le sais. Cette fois, j'ai le nez qui saigne, ma peau n'est pas comme d'habitude, j'ai du mal à dormir, en fait je me réveille toutes les heures, ce n'est pas comme d'habitude, c'est pire !

Je me suis éloignée de ma famille, je ne vois plus mes enfants et mes petits-enfants, c'est trop risqué, je ne voudrais pas avoir le sentiment de leur avoir apporté le virus. Ici, dans mon service, il est tout autour de moi. Alors nos anniversaires du mois d'avril, on ne les a pas fêtés, c'est comme ça.

Les protections m'ont beaucoup rassurée. On en a vite pris l'habitude et j'ai eu le sentiment que les choses s'organisaient mieux. En fait, en quelques jours, on s'est organisé. Le passage en 12 heures nous a rassurés : on se croisait moins et on avait plus de temps. On s'est soutenu, on s'est soudé, on prenait des nouvelles de chacun quand on ne se voyait pas, c'était important pour tenir.

Vraiment, on s'entend bien, on est une bonne équipe, merci à tous !

**Patpat**

## ***Et un jour un virus***

Tout a basculé en un jour, dès l'apparition de ce virus, qui nous a plongées dans un monde nouveau, tant sur le plan personnel que professionnel.

Et oui, du jour au lendemain, je passais d'un service de chirurgie à un service tampon Covid-19, une petite formation de deux heures, quelques protections et c'est parti, nous sommes jetées dans la cage aux lions.

Un sentiment de solitude, d'insécurité et d'ignorance pour toute l'équipe, car malgré les informations données personne n'a de certitude. Alors on s'adapte, on fait au mieux, on s'organise, on se questionne et comme souvent on essaie de trouver les solutions nous-mêmes.

Tous nos chirurgiens sont partis, et nous accueillons des médecins, on ne se connaît pas mais on apprend, on travaille, on échange, on rigole heureusement.

Les patients ont peur, alors on les rassure comme on peut car nous ne sommes pas fières non plus ; mais on sourit à travers nos masques pour accompagner ces patients seuls eux aussi.

Et surtout, ces patients qui nous ont quittés sans pouvoir dire au revoir à leurs proches. Notre métier nous confronte à la mort, mais mourir seul c'est difficile ! Alors on essaie de prendre quelques instants la place de la famille pour les accompagner afin qu'ils ne se sentent pas seuls.

Tout le monde a peur, même nous, car avant d'être soignantes nous sommes femmes, mères, grand-mères, tatas, sœurs... et nous ne savons pas si nous allons contaminer notre famille, quelle horreur. Surtout quand on voit nos collègues, amies qui sont contaminées à leur tour, alors on prend des précautions pour ne rien ramener à la maison mais sont-elles suffisantes ???

Bonne question.



Nous faisons au mieux avec les moyens du bord, mais nous sommes quand même chanceuses, notre service n'a jamais été en manque de matériel, merci à nos cadres de service qui ont fait un maximum pour que nous ne manquions de rien.

Et puis ce soutien, les mots, les applaudissements, les remerciements et les dons, merci à tous les acteurs de ce gros réconfort, qui fait chaud au cœur, en espérant que nous ne tombions pas dans l'oubli après cette crise.

Et le gouvernement, qui enfin reconnaît notre métier, notre efficacité et surtout le fait que nous soyons indispensables.

Il en a fallu du temps, même nous à force de ne pas être reconnues, nous ne nous reconnaissons pas.

Et un jour un virus, et un jour tout bascule, dans le bon, comme dans le mauvais, mais l'important de cette crise sera de retenir le positif tout en améliorant le négatif, afin de se préparer pour les années à venir, si jamais on devait recommencer, nous serions peut-être mieux armées.

**Stéphanie PELLERIN**



## ***Prélude***

Lorsque les psychologues ont été sollicités pour intervenir à l'hôpital Jacques Monod dans le but de soutenir les soignants qui étaient en contact des patients atteints du virus, il était évident pour moi, d'aller à leur rencontre, je me disais même que je serai fière de les rencontrer.

J'ai ainsi pris connaissance d'un univers nouveau pour moi, sur le plan purement pratique dans un premier temps, je ne travaille pas sur le site, j'ai donc découvert les différents services, leurs articulations, leur communication à travers cette crise. Au delà de ces aspects, j'ai rencontré des professionnels soucieux des patients, de leurs collègues, mais surtout au début dans une action intense, qui mobilisait beaucoup d'énergie. Les premiers signes de fatigue n'ont pas tardé à se manifester, la fatigue physique, mais aussi la fatigue morale, de faire face à ce virus sur son lieu de travail et de continuer de vivre avec ce virus dans le confinement à son domicile, avec une anxiété majeure de transmission de celui-ci. Au cours des semaines, au fil de nos rencontres, une certaine familiarité avec l'univers hospitalier semble apparaître, nous continuons d'échanger ensemble aux différentes étapes de cette crise, toujours unique, avec une grande difficulté à prévoir ce qui va arriver, ce qui nous fait parfois digresser dans nos échanges, comme des tentatives de réassurance.

Je ne peux que garder de très bons souvenirs de toutes ces rencontres avec les soignants, parce qu'elles sont avant tout empreinte d'humanité.

***Hélène BABELAERE***  
*Psychologue clinicienne*



## ***Des émotions intenses***

Dans notre service, on a eu des jeunes isolés, seuls dans leur chambre avec la télévision comme seule compagnie. Certains mettaient alors les chaînes d'information en continu sur le virus, ce qui n'était clairement pas une aide pour eux. Je me souviens de personnes en particulier qui, face à ces informations, pleuraient, faisaient des crises d'angoisse à l'idée de leur propre mort.

Et nous, on venait les voir tout habillé, avec nos protections, notre masque et nos lunettes. Difficile de communiquer lorsque le visage est caché. Comment manifester même une expression ? Pour parler, le masque et le bruit ambiant étaient des freins. On perdait quelque chose de notre place de soignant à l'évidence !

Les patients voulaient aussi nous protéger, « *Ne vous approchez pas de moi !* ». Ils savaient bien ce qui leur arrivait, parfois les familles voulaient leur cacher, mais c'était impossible.

Et puis, les familles étaient en détresse aussi, de ne pas venir, de ne pas voir l'état d'un membre de leur famille se détériorer. Aussi quand la personne décède, c'est compliqué ! Comment se représenter ce qui s'est passé, elles ne pouvaient le réaliser. On essaie de leur expliquer, de leur montrer quand c'était possible, des petites choses pour les aider. Parfois quand une visite était possible, le patient décédait juste après.

Certains sont partis trop vite !

Et si c'était un membre de ma famille ? Et si je devais vivre ça aussi, c'est tellement dur !

Par contre, les sorties des patients, j'adore !

Les patients découvrent le service en parcourant le couloir, chaque détail qu'ils n'ont pas pu voir en arrivant, et au bout du couloir, leur famille les attend, les retrouvailles sont intenses, émouvantes.

En tant que soignante face à la pandémie, j'ai eu beaucoup de mal à décrocher, j'avais tendance à rechercher des informations dans les médias en rentrant, dans cet univers où on côtoie le virus, on se protège, on est pris dans le travail avec de longues journées.

C'est difficile d'en parler, mais pour ma famille et mes proches, j'ai insisté pour qu'ils se protègent, parce que le risque est réel et il fallait qu'ils le sachent.

Je les remercie de m'avoir aidé à couper des médias, pour m'accorder des pauses, c'était nécessaire.

**Marie**

## ***L'inconnu***

On a vécu l'inconnu avec cette peur d'être contaminé. Au début, on ne savait pas trop, il nous a fallu le temps d'appivoiser ce virus. On avait peur de le transmettre à notre entourage et des séquelles qu'il peut entraîner.

Alors on travaille, on met les protections, ça prend du temps, le patient doit attendre, ça doit lui paraître long, il a fait chaud certains jours, ce n'est pas confortable.

On travaille beaucoup, on est fatigué, on a un peu mal partout, et puis on se dit : « *C'est peut-être ça, c'est notre tour, comment on va le vivre ? Comment ce sera pour nous ?* ». Et puis c'est à notre tour d'être malade...

Il y a des décès à la chaîne ; par moment inattendus. Après l'inconnu, c'est l'inattendu. La santé de certains patients était fragile, mais ça allait, ils étaient plus jeunes. Et puis on revient après notre repos et on apprend que l'un d'entre eux est décédé. On est surpris, il allait plutôt bien en comparaison à d'autres ! On cherche une explication, on se dit que tout s'accélère et ça nous échappe !

***Isabelle***

## ***Insécurité et humanité***

Psychologue, nouvellement arrivée au sein de la CUMP\*, je souhaitais pouvoir m'inscrire dans le dispositif de soutien auprès des soignants de première ligne afin de participer à l'action collective contre l'épidémie.

Je ne savais pas à quoi m'attendre à mon arrivée à l'hôpital. Le hall d'entrée était vide, l'atmosphère y était inhabituellement silencieuse et pesante.

En poussant les portes des services dits Covid, j'y ai, dans les premiers jours, rencontré des soignants en insécurité qui ne savaient pas trop le risque qu'ils encouraient. Les protocoles changeaient tous les jours accentuant l'idée d'un danger non maîtrisé. Aurait-on assez de masques, de matériels, de blouses... ? Est-il possible de contaminer ses proches en rentrant du travail ? Quand cela allait-il se terminer ? Certains n'avaient pas eu d'autre choix que d'être là, d'autres s'étaient portés volontaires.

J'y ai rencontré aussi des soignants en souffrance : souffrance de ne pas pouvoir exercer leur métier tel qu'ils le connaissent, équipés par tout un attirail qui les protège mais qui les déshumanise auprès des malades ; souffrance de tenir à distance les familles des malades ; souffrance dans la confrontation à la mort qui fait partie de leur travail mais pas de manière si quotidienne.

Mais j'y ai surtout rencontré des équipes soignantes impliquées et mobilisées auprès de ces malades isolés atteints de symptômes dont l'évolution était incertaine et dont l'état pouvait se dégrader en quelques heures.

L'humanité que j'y ai trouvée m'a profondément touchée. Je me souviens de cette soignante prise par l'émotion à l'évocation des derniers instants d'un patient. L'hôpital était en train de se munir de tablettes pour que les familles et les malades puissent communiquer, mais elles n'étaient pas encore arrivées. Tout allait très vite et des patients mouraient seuls. C'était pour cette soignante insupportable. Son acte, c'est celui d'avoir proposé à des patients et à leur famille son téléphone pour qu'ils puissent se dire « *au revoir* ». Mais comment se prépare-t-on à être propulsé, en tenant le téléphone à l'oreille d'un parent mourant, dans l'intimité d'une famille qui n'est pas la vôtre ? Cet espace n'aurait pu exister sans elle, mais que faire après, du désespoir de ces familles, des larmes, et des derniers mots prononcés par des enfants à leur parent ? Cette soignante ne regrette rien, et le referait sans hésitation. Mais aujourd'hui elle a à faire avec ça. Ces mots et ces larmes sont à jamais gravés dans sa mémoire.

**Marion BAPT-SCHNEIDER**

---

\* Cellule d'Urgence Médico-Psychologique.



## *Les patients, les familles*

**D'habitude**, on parle facilement avec nos patients, on reste avec eux pour leur tenir compagnie.

Et là, on mettait les protections, ça prenait du temps, on ne restait pas longtemps dans les chambres.

**D'habitude**, on laisse les portes ouvertes pour leur montrer qu'on est là, pas loin.

Et pendant la crise, les patients restaient seuls dans leur chambre, la porte fermée.

**D'habitude**, les familles se déplacent pour voir leur parent.

Et cette fois, ce n'était pas possible.

Alors on les voyait pleurer en silence.

Certains demandaient à parler à leur famille.

Merci aux familles pour leur reconnaissance, leurs messages qui nous encouragent, dans cette période difficile.

Merci à notre équipe d'avoir été soudée durant cette crise.

**Barbara**

## *En plein cœur de la crise*

Après un moment en arrêt, je reprends mon service dans mon unité, en plein cœur de la crise. Deux décès le premier jour, puis quatre le second, puis deux... et ce, pendant plus de 15 jours, c'était **TROP!**

La plupart des patients qui arrivait dans le service, ne pouvait plus communiquer vraiment. Ils étaient déjà très diminués, comment faire pour les connaître ?

Et puis, on n'a plus ce temps qu'on avait, pour nous occuper d'eux, on ne peut pas les accompagner comme on voudrait, on a le sentiment de les abandonner, c'est difficile, tout ça reste encore dans nos pensées.

Et quand ils meurent, on est parfois surpris par la mort. Il y a eu également ces fois où l'infirmière laissait la famille parler à leur parent par téléphone, pour lui dire quelque chose. Et le patient mourait peu de temps après : un appel comme un adieu.

Comment savoir, ce qu'ils auraient voulu. Dois-je leur laisser ce bijou ou pas ? J'ai l'habitude de respecter leur volonté ; dans mon travail, on a ce temps pour en parler, avec les patients, avec leur famille et c'est important pour nous tous ces moments. Mais cette fois, les patients restent anonymes, on ne peut pas savoir, nos questions restent en suspens. Je ferme la housse et je les laisse partir. Décidément, je ne m'y fais pas.

Je suis heureuse d'avoir été dans une équipe soudée, ce qui m'a soutenue dans ces moments particulièrement difficiles.

**Karine**

## ***Du virus à la cigogne !***

Dès le mois de décembre, je suivais les informations avec davantage d'intérêt que d'habitude et notamment concernant l'évolution de la propagation du virus en Chine. J'essayais à ce moment-là de me convaincre que la Chine c'était loin... J'ai à peu près eu la même attitude quand le virus est apparu dans l'Oise... c'est encore loin, c'est quand même à deux heures de route du Havre... Aujourd'hui cela me fait bien sourire.

Début mars, un de mes collègues a dû se faire tester car il avait été en contact avec des personnes malades. Et là d'un coup, cela devenait concret.

Je me souviens d'avoir accompagné mon fils à ses activités extra-scolaires. Là où d'habitude on se fait tous la bise dans un vestiaire sans fenêtre, je signifiais que je ne pratiquais plus ce geste de politesse. J'ai dû me justifier à chaque fois et entendre « *Ah toi tu y crois à cela... ?* ». Évidemment cela me renvoyait à ma propre ambivalence, à cette crainte peut-être démesurée.

Une autre étape fut quand tous les projets de formation ont été annulés, ce qui représente 4 mois de travail. Je pense que mes collègues se souviennent encore de ce jour-là, j'étais dans une colère noire...

Et pourtant j'étais encore loin d'imaginer la suite...

Le 12 mars vers 20 h 30, je reçois un texto de ma mère : « *Comment tu vas faire pour les enfants ?* »

J'avais entendu dire que le Président allait parler à la télé mais prise dans les rituels de la soirée, j'ai oublié. Et puis je crois qu'au fond de moi, je ne voulais pas savoir... Je regarde mon portable et là c'est un choc. S'il ferme les écoles, c'est qu'il est là ce virus, c'est que tout ça est vrai...

Je couche mes enfants en pilote automatique. Et je pleure...

L'ambiance est électrique le lendemain au petit-déjeuner. Mon mari annonce joyeusement aux enfants que c'est le dernier jour d'école et moi je suis fatiguée du fait d'une nuit pratiquement blanche.



Au travail on ne parle que de ça... et on ne peut plus se concentrer sur autre chose. Le week-end, nous déjeunons avec des amis, le confinement s'annonce comme la suite logique. Nous faisons une ballade au Tilleul, on tombe sur une magnifique prairie de fleurs bleues, il fait beau, on se détend, on se prépare à la suite.

Le lundi et le mardi, je reste à la maison pour garder mes enfants et commence avec eux cette fameuse « *continuité pédagogique* » ou comme je l'appellerai plus tard ce « *harcèlement pédagogique* ».

Je retourne à l'hôpital le mercredi. Je n'ai été absente que deux jours et pourtant... que de changements. Le parking est vide, les couloirs sont vides, le hall nord est vide, les services sont vides... Est-ce toujours un hôpital quand celui-ci est vidé de tout ce qui le fonde ? L'inter-générationnel, l'inter-culturalité, le pluri-religieux, le pluri-professionnel, le multi-émotions...

Une ambiance pesante, un silence assourdissant...

Avec mes collègues de l'Equipe Mobile de Soins Palliatifs, on commence le staff mais nous ne pouvons parler d'autre chose... Parler, parler et encore parler... Ensuite, nous rappelons nos patients pour annuler les consultations, les personnes en hôpitaux de Jour.

Je rencontre Bertrand Caillet, psychologue à la CUMP\*, détaché de son service pour organiser et proposer un soutien aux équipes dédiées à la Covid-19. Cela me permet de me recentrer et de repenser ma clinique : je partais un peu dans tous les sens mais je ne savais pas quelle direction prendre.

Ensuite, tout mon travail ne sera plus pareil. Il s'agissait de réinventer, d'imaginer une autre manière de faire... Ce qui n'est pas si simple quand on est soi-même pris dans cette même problématique, dans cette même angoisse.

Nous lisons scrupuleusement les nouveaux protocoles, nous nous tenons au fait des derniers décrets, nous apprenons les nouveaux gestes barrières, nous attendons chaque soir le « *Fil Actu' Covid-19* » avec impatience pour voir l'évolution de l'épidémie.

Je perds la notion du temps, cela fait une semaine que le confinement a été annoncé et pourtant j'ai l'impression que cela fait trois semaines.

---

\* CUMP : Cellule d'Urgence Médico-Psychologique

Toute l'équipe s'est adaptée, ça roule... Mais nous sentons qu'il ne faudrait pas qu'un grain de sable vienne enrayer un système si fragile. Et pourtant, ce sont de grosses pierres qui viennent nous frapper, nous stopper dans notre élan à plusieurs reprises. Nous reprenons notre souffle à chaque fois.

Je prends une semaine de vacances fin avril. Je tombe dans les escaliers le premier jour. Une entorse m'arrête. Mon corps a ses raisons.

Reprise du chemin de l'école pour mes enfants, entre soulagement et angoisse.

Mon fils de 4 ans est à l'entrée de l'école, il voit sa maîtresse Aurélie. Il court vers elle, les bras en l'air... le temps se stoppe, tout le monde est suspendu... Il s'arrête devant elle, se met à danser, à sauter, à crier... Elle fait pareil... Et ça dure comme ça...

Le soir, Ils sont contents de leur journée. Mais rien à faire, ils n'iront pas se laver les mains, ils n'en peuvent plus de se laver les mains.

Mon fils a offert deux dessins à sa nounou : le premier une prison avec des méchants autour et le deuxième : une cigogne qui emporte un poisson dans son bec pour que celui-ci puisse voler dans le ciel... belle image de cette traversée du confinement.

Je me surprends à penser qu'après les vacances d'été tout sera fini, ce sera comme avant, plus besoin de « karchériser » mon bureau au surfanios entre deux consultations, plus d'étouffement avec mon masque, retour à la cantine, la bise à tous mes collègues ... Alors que sûrement cela va durer encore et encore...

**Anne-Sophie ARZUL**  
*Psychologue clinicienne*



## ***Des moments uniques avec les familles et les patients***

Je me souviens en particulier d'un échange en « visio », la patiente ne pouvait pas communiquer, mais plusieurs membres de sa famille ont souhaité lui parler, tous ensemble, ils étaient loin, mais très demandeurs de ce moment. Ma collègue tenait le téléphone et moi derrière la porte, j'ai été témoin de ce moment d'adieu. Chacun lui a dit ce qu'il avait sur le cœur, cette personne a pu partir accompagnée par les siens.

Je n'oublierai pas non plus, ce monsieur dont l'état s'était fortement dégradé, on a porté le téléphone à son oreille et sa femme a profité de ce moment pour lui dire tout ce qu'elle avait besoin de lui transmettre. C'était vraiment difficile, d'entendre toutes ces paroles si fortes, sans qu'elle puisse être à ses côtés réellement.

Enfin, je pense aussi à ce monsieur, qui au moment de son transfert dans notre service, a pris conscience de la maladie, de ce qui lui arrivait, dans les pleurs, avec l'idée de sa mort imminente. Nous avons tenté de le rassurer, de transmettre notre optimisme, de lui dire qu'on était là et qu'on ferait tout ce qu'on peut pour que ça n'arrive pas... Il est décédé comme tant d'autres.

***Elsa***

## ***Covid-19***

Tu es arrivé discrètement, pas à pas, tu as envahi le monde.  
Mais d'où viens-tu ? Qui es-tu ? Comment tu nous as eus ?  
Jour après jour, nous apprenons à te côtoyer.  
Notre mission est de soigner et nous allons t'exterminer.  
Tu t'installes, tu en ris, tu te régales.  
Tu t'infiltes en nous, en eux.  
Ta cible... nos poumons,  
Nous empêcher de vivre... ta passion.  
Tu terrasses les plus fragiles.  
Ouais, p'tit mec, tu imposes ton style.  
Puis, l'envie te prend de jouer plus grand.  
Des cibles au hasard, parmi ces gens  
Tu les captés en toi, tu t'installes en eux.  
Ton plaisir est de les voir souffrir.  
Des milliers de morts... par plaisir.  
Beaucoup de malades, tu atteins.  
Heureusement, beaucoup s'en sortent... c'est certain !  
Ceux-là, tu ne les auras pas, on les garde au chaud, ils vivront.  
Tu sèmes l'horreur, partout où tu passes  
Voulant à tout prix y faire ta place  
Des malades, des morts... et quoi encore ?

## **NON NON**

Des liens se lient pour ton destin  
Main dans la main, en finir avec ce chagrin  
Car tu sais, par ici, la plus forte... c'est la vie !  
Unis, nous allons monter en puissance  
Comme un sprint face à la mort,  
Tu vas voir qui sont les meilleurs.  
Les soignants oui, le peuple bien plus encore.  
Même si certains font leur propre chemin,  
Aucun Dieu ne peut t'avoir  
Notre seigneur à nous, c'est l'espoir  
Notre croyance en la science  
Face à elle, tu n'as pas de chance.  
Allez, joue encore, fais tes paris, mise tout.  
C'est avec une grande puissance que nous allons te mettre au tapis !

**Mély BENARD**

*Aide-soignante contractuelle de nuit*

## ***A la rencontre d'une inconnue : la COVID-19***

Le début d'année 2020 a été marqué par l'apparition en Chine, Italie, Espagne et en France d'un virus inconnu : la Covid-19. Les hôpitaux accueillent les premiers patients sans connaître ce virus, hormis le fait que celui-ci est dangereux.

Et voilà, comment mi-mars notre service de chirurgie s'est vu attribuer de nouvelles missions. Du jour au lendemain, sans ménagement nous avons été informés que nous devenions un service Tampon Covid. Une formation vite fait (peu préparée, sans trop de réponses ou floues). Et hop, au boulot afin d'organiser le service pour accueillir les patients, dans les meilleures conditions sanitaires possibles (pour eux, comme pour nous). Nous avons réceptionné tout le nécessaire de protection, dont nous n'avons jamais manqué grâce à nos cadres qui se sont relayées durant cette période.

Nous avons subi de grands changements dont « *l'exclusion temporaire* » de certaines collègues (pour diverses raisons), le changement d'activité avec le départ des chirurgiens et l'arrivée de médecins référents pour cette période, l'isolement dans notre service et bien sûr ce Virus inconnu.

Tous ensemble, nous avons fait connaissance, nous nous sommes soutenus car étaient présents le stress, les doutes sur notre façon de faire, la peur d'être atteints du virus et de le transmettre à nos proches. Et oui car nous aussi, nous avons une famille (enfants, époux, parents ...). Malheureusement, malgré les précautions sanitaires prises, nous sommes plusieurs à avoir été malades (dépistés ou non mais avec des symptômes bien présents).

Quant aux patients, il a été difficile de les rassurer devant cette inconnue. Ils étaient isolés de leurs proches. Nous avons été à leur côté mais frustrés, car nous ne pouvions pas rester trop de temps près d'eux et nous regroupions les soins pour éviter trop de contacts. Le fait de porter : masque, lunettes, calot, blouse, tablier, gants, n'était pas pour faciliter le contact, mais rassurant pour nous et pour eux et en même temps anxiogène. Nous avons rencontré beaucoup de patients dans des états plus ou moins graves, l'attente des résultats des PCR était toujours un moment difficile, car pas toujours sûr. Certains revenaient négatifs mais dans le doute d'autres examens étaient à faire, majorant le stress. Il y avait aussi les proches qui appelaient pour prendre des nouvelles et pour savoir si le test était positif, sans prononcer le nom du virus (cela est étrange non !).

La médiatisation de ce phénomène a permis aux personnels soignants (tous confondus) d'être enfin reconnus, que ce soit du grand public (avec les applaudissements), des politiques (qui a priori devraient revoir les effectifs, les moyens et la revalorisation des salaires) et aussi des différents corps de métier, qui nous ont offert soit des denrées, du matériel, des dessins (d'enfants)... Espérant, que toutes les bonnes paroles ne tombent pas dans les oubliettes.

Le métier de soignant est un choix professionnel que personne ne peut imposer, celui-ci reste une décision personnelle pour laquelle il faut être investi. Nous en connaissons les avantages et inconvénients mais nous ne sommes pas prêts à être laissés pour compte. Nous avons été médiatisés et maintenant que va-t-il se passer ? Déjà des bruits de couloirs circulent quant au fait que des précautions sanitaires non respectées seraient la cause de cas de malades dans le service. Il faut quand même savoir que les directives sanitaires ont souvent évoluées (par méconnaissance de ce virus) donc ont été ajustées. Si au sein même de notre établissement la solidarité n'existe pas, je n'imagine même pas à l'échelle nationale !!

Pour ma part, nous avons fait notre travail avec un virus inconnu. Nous nous sommes adaptés, au pied levé en passant de la chirurgie au Covid sans nous plaindre, car notre mission est de prendre en charge tous les patients et nous l'avons fait du mieux possible.

**Sandrine**



## Témoignage

Je peux témoigner de ma présence auprès des soignants des services avec des patients covid. J'étais présente lors de la montée de la pandémie, les services se sont remplis rapidement et tous les professionnels ont été pris dans une activité intense et lourde : agir pour soigner tout le monde. Au fil des jours, le questionnement était de savoir s'il y aurait d'autres cas et s'il y aurait de la place pour tous les malades ; mais le plus difficile, il me semble, ce sont tous les décès, ces personnes qui sont mortes seules, sans leur famille, parfois rapidement, sans personne pour leur rendre hommage.

La pandémie se poursuit et lorsque j'assiste à une activité qui décroît, dans nos échanges, on reste prudent, on ne peut faire autrement, on ne maîtrise rien.

Lorsque l'activité décroît encore, à travers nos discussions, on se détend juste un peu, on sait très bien que la fatigue est là et on s'interroge : *Est-ce que l'on y arrivera si tout recommence ? Et si c'était plus intense encore ? Comment se rassurer ?*

Personnellement, mes échanges avec chacun de vous, m'ont permis de vivre une réalité de cette pandémie. J'ai pu être là avec vous et votre authenticité m'a permis de traverser cette crise autrement, votre réalité a tempéré les informations des médias, du moins, elle a fait la part de certaines choses, cela m'a soutenue et aidée et j'ai pu à mon tour en transmettre quelque chose à mon entourage, dans ma vision des faits.

**Hélène BABELAERE**  
Psychologue clinicienne





## ***A nos patients décédés***

Dans cette période de crise, notre service a été vidé.

On ne parlait que des décès Covid-19, en disant : « *Combien aujourd'hui ?* »

Les autres décès, on s'en préoccupait moins.

Il y a eu une journée en particulier avec une dizaine de décès, c'était impressionnant, on se demandait : « *Et si demain, c'était pareil ?* » « *Et si on en avait plus ?* »

Finalement on a été préservé, le nombre de décès s'est maintenu, puis ça s'est calmé. Il y avait des jeunes parmi eux, même si ce n'était pas la majorité.

On a vu très peu de familles, toute la communication passait par téléphone ou à travers nos masques.

Pour nous, tous ces morts sont partis seuls la plupart du temps.

Sans famille.

Sans accompagnement.

Sans les toucher ou en étant très protégé.

Sans faire de toilettes.

Sans préparation.

Alors tous les gestes possibles devenaient importants, pour tenter de les accompagner.

Porter les corps à l'arrivée des pompes funèbres est devenu un moment particulièrement important, nous y sommes devenus très attentifs.

Nous espérons, ne jamais avoir à revivre de tels moments.

***L'équipe de la chambre mortuaire***

## ***Epidémie et confinement - Extraits cliniques***

Psychologue clinicienne à l'Equipe Mobile de Soins Palliatifs, je souhaitais évoquer trois situations « *extraits cliniques* » qui m'ont particulièrement touchée pendant cette période.

Je rencontre une femme de 80 ans à l'hôpital de jour. Elle a un cancer métastatique. Les équipes m'interpellent car elle est arrivée le matin très angoissée. Un traumatisme d'ordre sexuel refoulé, oublié, il y a une cinquantaine d'années, lui revient en mémoire avec une extrême violence. C'est insupportable et en même temps tout s'éclaire pour elle. Quelques entretiens seront nécessaires pour l'apaiser et faire la part des choses entre sa culpabilité ressentie et la réalité du traumatisme. Ensuite, elle lit son histoire, son mode relationnel, ses symptômes, sa maladie à la lumière de ce traumatisme. Sa parole est libérée, je reçois et je soutiens la mise en sens. Ce travail psychique à l'œuvre lui permettra d'adopter une nouvelle position psychique libérée de tous ses "démons". D'être enfin libre... en pleine période de confinement.

Je rencontre un patient de l'unité 31. L'équipe souhaite un soutien psychologique car il présente des symptômes dépressifs, des pleurs, un abattement, des angoisses qui se manifestent par des appels constants dans la soirée. Sa femme est arrivée en même temps que lui mais est en réanimation. Il n'a pas de visite de sa famille. Je m'habille en suivant les « *normes actuelles* » ou plutôt je me recouvre le corps à en perdre toute mon identité de psychologue. Dès les premières minutes, j'étouffe physiquement et psychologiquement. J'entre dans la chambre de ce monsieur. Il est tout courbé dans son fauteuil, le regard dans le vide. Je n'arrive pas à capter son regard, alors je bouge, je change le timbre de ma voix... mais rien n'y fait. Je m'assoie près de lui, je lui parle doucement, il marmonne. Je prends sa main dans la mienne et je serre son bras: « *Regardez-moi Monsieur...* ». Ça y est, je l'ai, je le tiens, dans tous les sens du terme. Je ne le lâche plus. J'ai apporté des photos de sa famille. Il me parle de ses filles. Le matin, j'avais eu l'une d'elles au téléphone. Elle m'avait détaillé précisément les événements auxquels faisaient référence les photos, ce qui m'a permis de nouer des liens avec ce patient. Cet entretien et les suivants, les soins, la parole des soignants ont permis à cet homme de se recentrer, de sentir malgré la distance avec sa famille et celle liée aux surcouches de protection, qu'il comptait pour sa famille, qu'il comptait parmi nous.

Un autre patient, suivi par l'Equipe Mobile de Soins Palliatifs depuis quelques semaines, est en phase palliative. Il rentre à l'hôpital et est testé positivement à la Covid-19. Il se dégrade rapidement. Sa famille souhaite lui rendre visite, être là avec lui pour ses derniers moments. Nous sommes au début de la mise en place des protocoles sur l'accueil des familles. Après discussion avec l'équipe soignante, il est proposé à la femme du patient de venir passer 10 minutes à son chevet. Elle me racontera en entretien ce dernier échange avec son mari, les derniers mots, le dernier regard. Elle se rend compte dans l'entretien que ce qui les liait elle et son mari, c'est l'amour des mots. Elle n'a pas pu lui tenir la main mais ils ont pu se dire leurs derniers mots. L'important, c'est de trouver un sens à un possible !

Ma pratique clinique a été profondément bouleversée durant ces deux derniers mois, entraînant parfois une perte de mon identité de psychologue. La rencontre avec mes collègues de la CUMP\*, chaque semaine a été le garant de ma déontologie.

Par ailleurs, quelle expérience enrichissante ! Dans cette situation inédite, médicale, sociale, anthropologique, économique, psychologique et politique, il a été possible de créer, de se réinventer, de bouger nos lignes non sans mal, non sans appréhension.

**Anne-Sophie ARZUL**  
*Psychologue clinicienne*



---

\* CUMP : Cellule d'Urgence Médico-Psychologique

## ***L'isolement***

Habituellement, nous recevons, accompagnons les familles dans les soins, les démarches pour leurs enfants.

Brutalement, nos pratiques se trouvent modifiées. Tout le partenariat est réorganisé avec pour conséquence, un arrêt de nombreux dispositifs d'aide humaine et matérielle qui rythmait le quotidien des familles.

A présent, le téléphone, le numérique prennent les devants et nous devons trouver des solutions pour des actes si simples en temps ordinaire.

Il n'y a plus d'aide à domicile, d'aide éducative, d'accueil en établissement médico-social, d'aide alimentaire, la plupart des associations sont fermées. Plus d'école, d'activités de loisir, de centres aérés, de haltes d'enfants, de visites aux familles, aux parents éloignés. Tous ces espaces sociaux si vitaux d'ordinaire.

Nous sommes inquiets pour les familles. Comment vont-elles gérer cette situation si exceptionnelle ? Comment vont-elles tenir ? Le confinement va être long, très long.

### **Confinement rime avec...isolement,**

De nombreuses familles monoparentales se retrouvent seules, sans relais pour assurer le quotidien avec souvent de jeunes enfants dont il va falloir assurer la charge. Certains parents sont déjà en situation de fragilité, de souffrance psychique, d'épuisement face au quotidien avec un enfant qui relève du Handicap.

Les conditions d'habitat sont parfois précaires, il y a peu d'espace de vie. L'arrêt des activités perturbe les rythmes journaliers et vient accentuer le mal-être.

Se déplacer devient un challenge auquel nombre de parents seuls ont dû renoncer.

La peur très forte du virus conduit à des confinements très stricts. Pas ou très peu de sorties du domicile ; impensable en temps ordinaire avec de jeunes enfants présentant des troubles et des pathologies diverses.

Des mamans seules nous questionnent : et si je suis malade ? Que l'on ne peut pas s'empêcher d'entendre par : et si je meurs ? Alors, elles ne sortent pas ou si peu.

Nous devons informer, expliquer, soutenir, leur demander de sortir aussi car nous craignons très vite que ces conditions de vie soient source de souffrances supplémentaires, de détresse, de violences. A nous d'être créatifs et inventifs pour nous adapter à la situation. Une autre solidarité se crée.

Les équipes maintiennent le lien avec les parents, les enfants quand cela est possible. Les soignants y mettent beaucoup d'énergie. Les familles nous remercient de notre disponibilité, de notre présence même si le téléphone a pris les devants sur nos entretiens individuels.

Nous recevons chaque jour une source documentaire très riche pour nous aider à guider ces familles et garder un semblant d'ordinaire dans tout ce chambardement.

Des heures de lecture ! S'informer est indispensable mais pas trop ! Il s'agit de trouver un équilibre. Les médias diffusent en permanence sur la Covid ; il faut rester concentré pour mener au mieux notre travail ce qui n'est pas simple.

Nous avons tous été chamboulés par ce virus et tous les effets qu'il aura eus et aura encore sur nous, nos proches, nos familles et nos collègues.

La vie reprendra différemment, c'est sûr !

N'oublions pas ce qu'il s'est passé et toutes ces personnes anonymes qui ont perdu la vie, seules, soutenues et accompagnées par les soignants avec toute leur énergie, leur dévouement.

Merci à eux !

**N. CECILLON**

## ***Une animatrice face au confinement des personnes âgées***

Je suis animatrice à la résidence des Terrasses de Flaubert.

On entend dans animation l'action de mettre de la vivacité, de l'entrain dans des activités. Alors comment durant cette période de confinement, était-il possible de mettre de la vivacité et de l'entrain ? 🤔

Je mène d'habitude des animations avec une trentaine de résidents tous les après-midis dans la salle d'animations. Désormais ce n'était plus possible de se regrouper et de mener des activités collectives.

J'ai dû repenser ma façon de travailler.

Déjà depuis début mars, tous les bénévoles et intervenants extérieurs n'avaient plus accès à la structure. Les familles ne pouvaient plus venir non plus. On passait maintenant à l'étape supérieure. Nous l'avons expliqué aux résidents qui ont compris. Mais il n'était pas question de les plonger dans l'ennui. Il fallait organiser des actions pour rompre leur isolement.

Tout d'abord, la gazette mensuelle de la résidence est devenue hebdomadaire, avec un contenu différent. J'ai proposé des jeux, des devinettes, des quizz, des poèmes, des blagues, des infos.....Par mail, des bénévoles nous ont proposé poèmes, dessins, courriers....qui nous ont permis d'étoffer ce journal.

Bref une multitude de choses à dire ; d'autant que le journal local n'était plus distribué à cause des gros titres : « **NOMBRES DE MORTS DANS LES EHPAD, LES PERSONNES AGÉES GRANDES VICTIMES DE LA PANDÉMIE...** ».

Ensuite, mon souhait et celui du personnel soignant pour le 1<sup>er</sup> mai a été que chaque résident puisse avoir un brin de muguet. Grâce à un post de Mme Paillette, cadre de santé, sur les réseaux sociaux notre vœu a été exaucé : pendant une semaine, chaque jour des personnes ont offert des fleurs aux personnes âgées qui ont été très sensibles à tous ces gestes.

L'animation a pris une tournure individuelle ou restreinte en nombre de personnes. Je me suis rendue au chevet des résidents et leur ai proposé de nombreuses activités, diaporamas, jeux, reportages, musiques, discussions... J'ai organisé au milieu des couloirs des lotos ou quizz musicaux avec remise de lots. En effet, de nombreux dons sont arrivés à la résidence. Lors d'un quizz entre 4 chambres, où les résidents restaient sur le pas de leur porte, je me suis aperçue que, quelques chambres plus loin, un monsieur passait son nez à sa porte. Je lui ai demandé « *la musique vous gêne ?* » « *Non, je voulais voir ce qui se passait et au contraire cela fait du bien d'entendre du bruit, vous pouvez continuer* ». QUEL BONHEUR !

Des promenades ont été proposées dans le patio. On a même appelé en « visio » une famille la semaine passée alors que la maman prenait le soleil près des bananiers : un moment de bonheur et de réconfort pour la fille de voir sa maman dehors au soleil.

On a prêté, des cd, des dvd, des livres.

Des cartes anniversaires ont été données aux résidents, cartes dessinées par des enfants. Des goûters ont été préparés pour les résidents des UHR et du 3<sup>ème</sup> étage.

Ce confinement m'a permis de passer un temps privilégié avec les personnes âgées, de leur apporter du réconfort, de rompre la monotonie des journées et de ne pas les laisser seuls dans leur chambre face au tic tac de la pendule, en voyant s'égrainer le temps sans que rien ne se passe. LES SOURIRES sont revenus lors de ces moments privilégiés. Des rendez-vous ont été pris pour la semaine suivante. C'est important d'avoir un rendez-vous ! Cette parenthèse individuelle donne un rythme à la semaine.

Depuis quelques jours, les familles reviennent voir leur parent sur rendez-vous. Les appels téléphoniques en « visio » se sont développés : c'est un moment important pour tous.

Petit à petit les journées se sont remplies de PETITS BONHEURS pour le plus grand plaisir des personnes âgées et aussi pour nous tous, Personnel de la Résidence des Terrasses de Flaubert.

**Maryline BAUDRY**  
Animatrice  
A la Résidence  
des Terrasses de Flaubert



## ***Les patients qui vont mieux***

Dans notre service, les patients quand ils arrivent, commencent à aller mieux. Ils restent avec nous un moment, autant de souvenirs qu'on n'est pas prêt d'oublier.

Il y a ce patient admis dans nos services, malheureusement, son épouse hospitalisée également était décédée. Nous avons fait de notre mieux pour le préserver de cette annonce, à la demande de ses filles, nous avons été plusieurs à être vigilants auprès de lui, touchés par sa gentillesse, son histoire. Sa famille a pu organiser une cérémonie en sa présence pour le décès de sa femme. C'est avec plaisir que nous avons pu avoir de ses nouvelles par ses filles, il va bien aujourd'hui.

Il y avait aussi un petit couple, ils avaient été hospitalisés jusque-là dans des chambres différentes. A l'arrivée dans notre service, il a été possible de les mettre dans la même chambre. On a été témoin de leurs retrouvailles touchantes, c'est une image qu'on a envie de garder, avec l'espoir qu'elle effacera les moments plus durs.

Et puis, il y a ce patient d'une soixantaine d'années, de retour de la réanimation, que nous avons accompagné, pour se laver, s'habiller avec ses vêtements, on a assisté à ce moment où il s'est retrouvé en tant qu'homme. On l'a pris en photo pour qu'il se voit, il s'est trouvé changé, il avait notamment 10 kg de moins, il a pleuré, trop d'émotions ! On a pu envoyer la photo à sa femme et il l'a contactée, enfin il a pu lui parler. C'était le début de son rétablissement. Cet homme est reparti sur ses deux jambes !

Enfin, il y a cette dame d'environ 70 ans, qui est revenue de la réanimation, elle était très médicalisée à son arrivée. Après des premiers jours difficiles et au bénéfice de sa volonté, elle a repris des forces. Elle s'est appuyée sur son mari, ses filles, sa famille. Les moments au téléphone étaient nombreux, essentiellement en « visio », ils ont été indispensables à son rétablissement. Elle a eu cette force, de vouloir faire les choses par elle-même, pour aller mieux. Elle était toujours fière d'avancer et elle partageait ces moments avec sa famille, qui l'encourageait avec le sourire à chaque instant. Nous avons été témoins de tous ces moments, parfois un peu gênés tant ils étaient intimes. Mais pour cette famille, ce n'était pas un problème, comme si c'était une évidence qu'on y arriverait ensemble. Pour eux, au-delà du médical, c'est l'humain qui l'a sauvée !

A notre place, face à ce virus, on a pu aider les patients à retrouver des petites choses du quotidien, et notamment celles qui transforment, ce qu'on voit. On les a accompagnés un temps, avant de les voir repartir en meilleure forme.

**Céline**



## ***Témoignage crise sanitaire***

Tout a commencé par un état de stupeur mi-mars, je me souviens de traverser le hall sans croiser personne jusqu'à mon bureau, un improbable sentiment d'étrangeté et de silence dominait.

Très vite, il a fallu s'organiser, créer, innover et s'adapter. Puis le dispositif de soutien mis en place, l'adaptabilité a laissé place à la crainte de contaminer mes proches. Ensuite un sentiment d'admiration envers tous les professionnels que j'ai accompagnés en entretien ou en groupe m'a envahie, ceux qui ont travaillé sans compter, ceux qui ont été malades, ceux qui ne sont pas rentrés chez eux dormir, ceux qui ne se sont pas autorisés à enlacer leurs enfants en rentrant du travail, ceux qui ont décrit la cohésion, l'esprit d'équipe retrouvé, le sentiment de ne faire qu'un... Un collectif plus fort que l'individualisme... Sentiment qui a fait rapidement écho, j'ai rencontré et travaillé avec des collègues psychologues que je ne connaissais pas avant cette crise sanitaire. Je les remercie tous chaleureusement pour leur professionnalisme et leur bienveillance au quotidien. Je souhaite que ce plaisir de travailler ensemble et que ce sentiment d'unité durent et perdurent au sein de l'hôpital pour chacun d'entre nous.

Je terminerai sur cette citation d'Henry Ford : « *Se réunir est un début, rester ensemble est un progrès, travailler ensemble est la réussite* ».

**Carole MOTTE**  
*Psychologue auprès  
du Personnel*



## *Hommage*

Je profite de l'opportunité donnée par les psychologues qui nous ont accompagnés lors de cette période COVID, pour adresser mes remerciements.

- Tout d'abord un grand merci à l'équipe de médecine gériatrique (de jour comme de nuit, les rééducateurs), qui encore une fois n'a pas démerité.

Présente malgré les angoisses et les interrogations générées par le virus.

- Merci à ceux qui sont revenus au travail après que la maladie les ait touchés.

Je sais que cette période a heurté vos valeurs soignantes: s'opposer à la visite des proches en particulier dans les prises en charge de fin de vie, soigner autrement quand on est habillé de la tête aux pieds avec l'importance que vous avez apporté aux regards et à la voix lors des soins.

- Merci d'avoir tenu les téléphones pour permettre aux proches et aux patients de se dire au revoir quand la mort était imminente. Je sais que ces situations vous ont particulièrement éprouvés.

Vous avez honoré les valeurs soignantes qui vous portent dans vos pratiques.

- Merci d'avoir respecté les décisions, les injonctions, les protocoles, de vous être adaptés à tous les changements demandés.
- Merci à tous les professionnels contractuels qui sont venus nous apporter leur soutien avec entrain et bonne humeur.
- Merci aux médecins qui sont venus renforcer l'équipe médicale du 44 avec un bel état d'esprit, un professionnalisme et un respect de l'ensemble de l'équipe.
- Merci aux services « *support* » pour leur réactivité face à nos problèmes quotidiens.

- Merci aux proches des patients et aux patients eux-mêmes, pour leur compréhension quand nous ne recommandions pas les visites, en particulier dans les accompagnements en fin de vie.
- Merci à toutes les personnes qui nous ont soutenus par leurs dons, les petits mots, les dessins des enfants, les applaudissements le soir et surtout par le fait d'avoir compris l'importance de rester chez eux.
- Merci à l'équipe des psychologues qui s'est rapidement mobilisée pour nous apporter son soutien.
- Merci à nos familles qui ont peut-être parfois pris sur elles pour ne pas nous communiquer leurs angoisses et nous avoir soutenus après 12 heures de travail.

Cette période a été éprouvante pour les corps, les esprits et les cœurs.  
Elle a été l'occasion de belles rencontres, d'une belle solidarité face à l'adversité.

Il me semble que nous en ressortons encore plus forts, plus motivés et toujours mobilisés pour le service rendu à la population.

Merci à tous pour votre engagement.

**Auréli GUYOT**

*Cadre de santé en médecine gériatrique*





«A l'origine» - Oeuvre de Fabien MÉRELLE – Le Havre

Photo B. Caillet

*L'engagement et l'implication des soignants des unités de Première ligne ont permis de contenir la crise de la Covid-19.*

***Bravo à vous, toutes et tous !***

*Les psychologues de l'Unité Mobile Psycho-Trauma vous remercient de votre confiance et restent à votre disposition.*

BP 24  
76 083 Le Havre Cedex  
tél. 02 32 73 32 32  
[www.ch-havre.fr](http://www.ch-havre.fr)

