

# APRÈS DES MOIS DE CONFINEMENT, COMPRENDRE LES STADES DE LA CRISE À LA LUMIÈRE DE LA PSYCHOLOGIE DE CRISE

DELPHINE PENNEWAERT  
PSYCHOLOGUE DE CRISE ET DU TRAVAIL

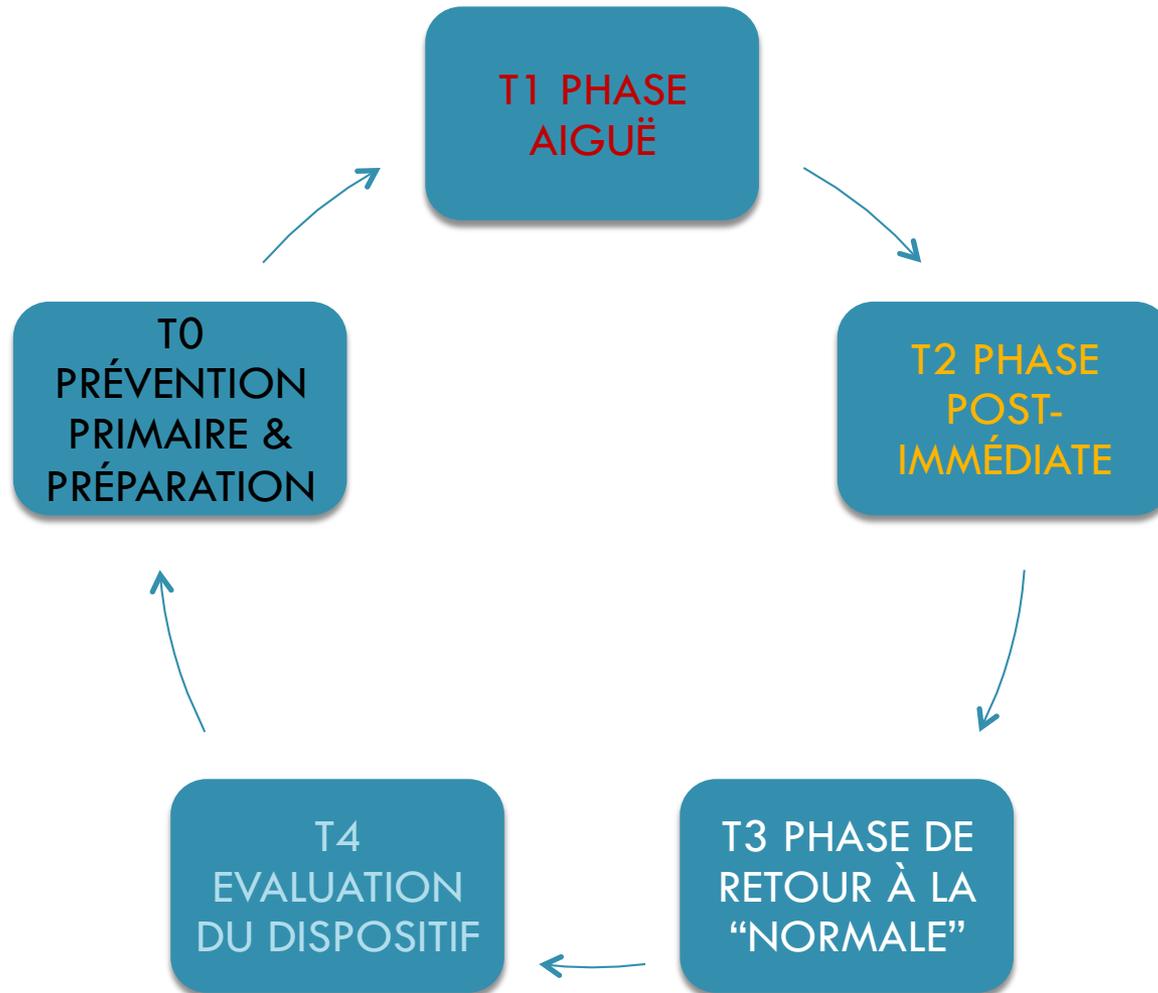


[www.ressourcesautravail.be](http://www.ressourcesautravail.be)  
[www.crisalyence.com](http://www.crisalyence.com)

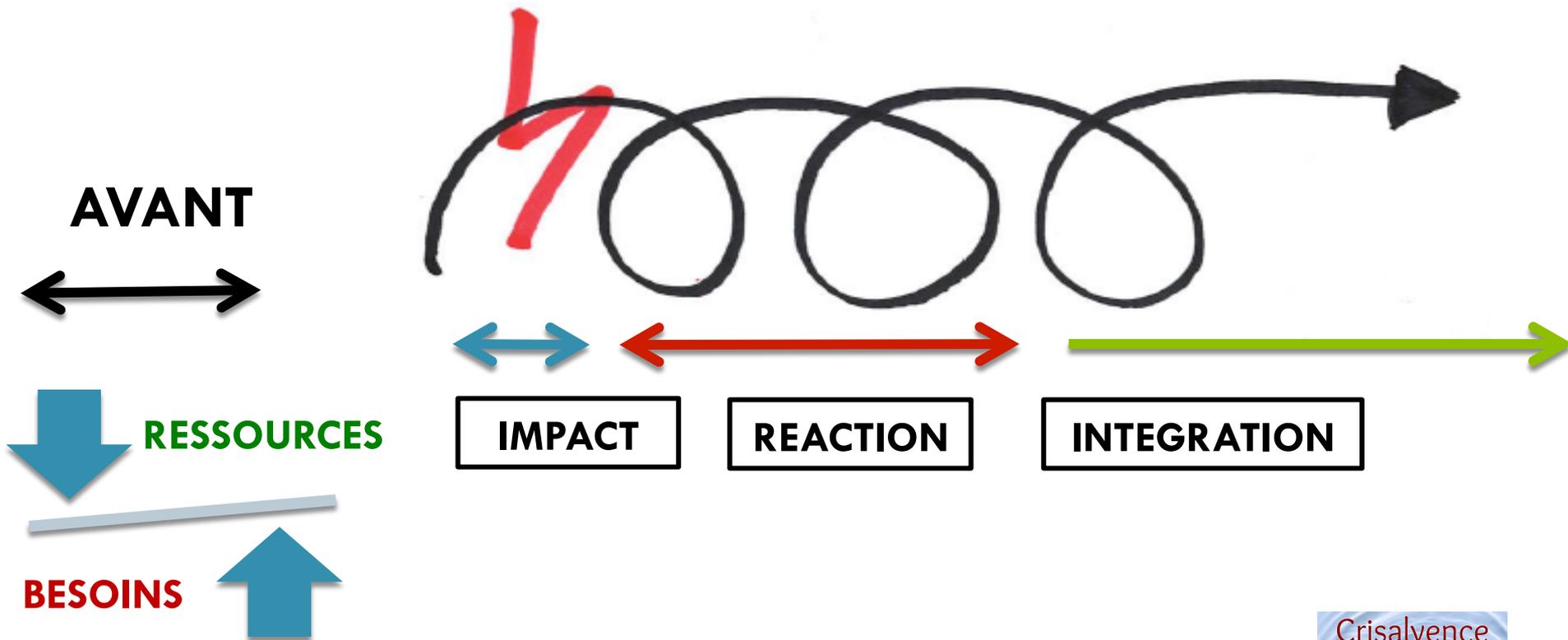
# Points de partage

- Les phases? Où en est-on?
- Les vécus: des mots sur les maux
- Des pistes...

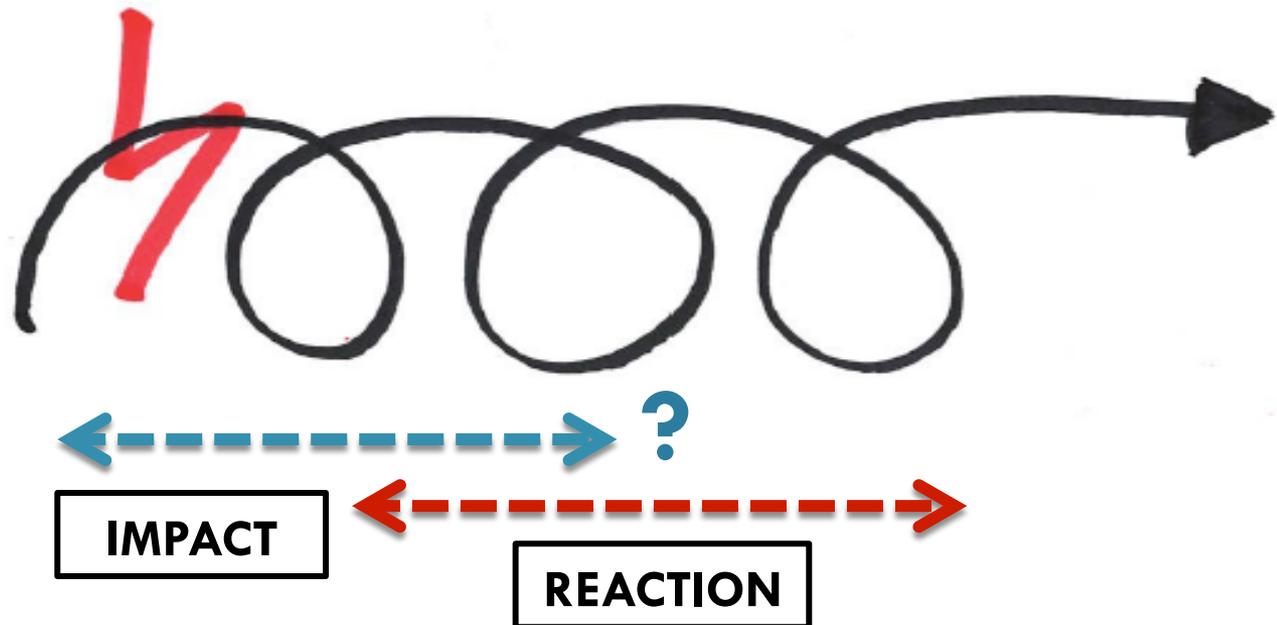
# Les temps classiques de la catastrophe



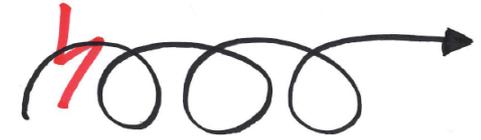
# Les temps de la catastrophe du point de vue des vécus



# Spécificité de la “catastrophe COVID”



# Les temps psychosociaux sous le COVID19 J + 14 mois!



- Phase d'impact toujours au niveau collectif (population)
- Dans le “groupe population” il y a un groupe d'individus “COVID-critique”
  - ▣ Maladie++
  - ▣ Décès
  - ▣ Pertes++
- La frontière “aidants” – “victimes” de la catastrophe n'existe pas: tous “impliqués directs”
- Déséquilibre besoins-ressources de fait
- Phase “impact par à-coups” (vision CT)

# Les maux d'aujourd'hui

- Sont les maux...
  - ▣ De l'usure: "fatigue pandémique"
  - ▣ Du découragement
  - ▣ De l'impuissance
  - ▣ De détresse
  - ▣ Du désespoir
  - ▣ Des deuils multiples au rythme des "mesures à-coups"

# Les pistes

- Sortir de la sidération
- Lutter contre l'impuissance
- S'ajuster avec courage oui, se suradapter non!
- Regarder et écouter AILLEURS



- ▣ Sortir de l'immédiat pour le MT et LT
- ▣ Penser collectif
- ▣ Penser réseau
- ▣ Donner de l'espace-temps pour accueillir

# Les pistes

- Face à la détresse et au désespoir...
  - ▣ Identifier les ressources de soutien
  - ▣ Même sans solution immédiate, (faire) identifier les issues
  - ▣ Accompagner dans les voies de traverses
  - ▣ Accompagner les deuils
- PREVENTION
  - ▣ Psychoéducation
  - ▣ Informations - Traductions

# Des clés de la liberté

**L**IENS

**I**NNOVER

**B**ESOINS

**R**ECONNAISSANCE

**E**QUILIBRE

*D'abord avec soi!*



# Q & R

