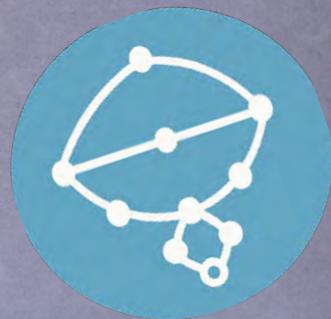


LES CAHIERS



DE LA

PRENEZ SOIN DE VOUS
PRENONS SOIN DE NOUS
VÉCUS DE CONFINEMENT

PROTECTION SOCIALE #2



COLLECTIF POUR UNE
PROTECTION SOCIALE
SOLIDAIRE

www.protectionsocialesolidaire.org



AequitaZ

www.aequitaz.org

Novembre 2020

PRENEZ SOIN DE VOUS
PRENONS SOIN DE NOUS
VÉCUS DE CONFINEMENT

COMMENT ABORDER LA QUESTION DE LA PROTECTION SOCIALE D'UNE FAÇON QUI PERMETTE DE L'ENVISAGER SOUS L'ANGLE DE LA JUSTICE SOCIALE ?

LES CAHIERS DE LA PROTECTION SOCIALE SONT UNE SÉRIE DE PUBLICATIONS PROPOSÉES PAR LE COLLECTIF POUR UNE PROTECTION SOCIALE SOLIDAIRE, POUR MEILLEUR COMPRENDRE COMMENT FONCTIONNE LE SYSTÈME DE PROTECTION SOCIALE.

ILS SONT COMPLÉMENTAIRES AUX «CONTES DE LA PROTECTION SOCIALE».

CE DOCUMENT EST UNE CONTRIBUTION DE L'ASSOCIATION AQUITAZ À LA RÉFLEXION DU COLLECTIF. IL CONSTITUE LA DEUXIÈME ÉDITION DES CAHIERS DE LA PROTECTION SOCIALE.

IL PRÉSENTE L'ANALYSE DES ENQUÊTES MENÉES PAR DES MEMBRES DE L'ASSOCIATION AQUITAZ, PENDANT LE TEMPS DE CONFINEMENT DÙ À L'ÉPIDÉMIE DE CORONAVIRUS, ENTRE MARS ET MAI 2020. IL S'AGISSAIT D'IDENTIFIER, AU PLUS PRÈS DU VÉCU DES PERSONNES, LES INÉGALITÉS DE SITUATION FACE AU CONFINEMENT ET À LA POSSIBILITÉ DE «PRENDRE SOIN».

PRENEZ SOIN DE VOUS PRENONS SOIN DE NOUS VÉCUS DE CONFINEMENT

Analyse des enquêtes
menées par des membres de l'Association Aquitaz,
d'avril à mai 2020,
pendant le temps de confinement dû à l'épidémie de Coronavirus.

Pendant cette période où la pandémie de Coronavirus nous a confinés, chacun chez soi, nous étions une dizaine de personnes, Alizée, Celina, Jeni, Jérôme, Laura, Manon, Nicolas, Vanessa, toutes membres de l'Association Aequitaz, à décider de nous réunir virtuellement pour interroger notre système de protection sociale et notre capacité à faire face, en tant que société, à l'impact de la pandémie et de ses conséquences sanitaires, sociales, économiques.

Nous sommes partis des 7 principes pour une protection sociale solidaire, édités par le Collectif pour une Protection Sociale solidaire. Nous avons pour objectif de mieux comprendre ce qui se jouait pendant cette période particulière de notre histoire individuelle et collective, de repérer ce qui était mis en lumière par le contexte, ce qu'il révélait comme inégalités plus profondes ou persistantes. Nous voulions adresser des propositions de changement au regard du vécu de cette période, pour plus d'égalité et de prise en compte des plus fragiles d'entre nous.

Dans ce cheminement, l'expression «Prenez soin de vous», qui a fleuri en bas des courriels et des messages, qui a ponctué bon nombre de discussions, de nombreux d'entre nous, nous a interpellé. Adressée à chacun, comme si c'était une question individuelle, alors même que l'expérience du confinement révèle avec force nos dépendances mutuelles. Cela a résonné dans nos oreilles : Que veut dire «prendre soin» ? Qui peut prendre soin de soi ? qui doit prendre soin des autres ?....

On a envie de défendre un «prenons soin de nous» qui nous ramène à cette idée d'une protection sociale solidaire.

Dans les médias et discours officiels, l'expression «prenez soin de vous» était souvent accompagnée de l'injonction à «rester chez soi» pour stopper la progression du virus. Elle pose la question de l'habitat. Cette question est souvent revenue dans les carrefours de savoirs du Collectif pour une protection sociale solidaire¹ : le logement comme une des conditions premières pour se sentir en sécurité et pouvoir se projeter dans la vie, vivre tout simplement. Le droit et l'accès au logement ne doit-il pas faire partie, d'une façon ou d'une autre, de notre système de protection sociale ?

¹ <http://protectionsocialesolidaire.org/>

Au regard de l'expérience vécue pendant la pandémie, nous nous sommes posé la question de l'habiter : qui peut rester chez soi ? dans quel chez soi on reste ? dans quelles conditions ? jusqu'où va ce «chez moi» ? logement, immeuble, quartier, commune, territoire... Habiter, c'est aussi habiter la planète et prendre soin de cet habitat là ?

Nous avons aussi noté les solidarités déjà existantes qui se sont renforcées dans leur maillage, les améliorations bricolées face à une situation dure, les nouvelles créativité parce qu'«on n'a pas le choix, on ne peut pas rester sans rien faire» face aux galères grandissantes à côté de chez nous, à portée de clavier... Nous avons eu envie de les mettre en lumière et de dire merci.

Nous avons donc décidé de réaliser une série d'entretiens, avec des personnes vivant des situations diverses (précarité, isolement, activité de première ligne ou télétravail), afin d'identifier, au plus près du vécu des personnes, les inégalités de situation face au confinement et à la possibilité de «prendre soin», mais aussi de repérer les signaux faibles et les formes de solidarité qui se sont développées durant cette période, et que nous souhaiterions voir perdurer à l'avenir...

Nous avons réalisé 25 entretiens, avec des personnes de toute condition, habitant en France métropolitaine et, pour l'une d'entre elle, dans un département d'outre-mer. Des personnes d'âges divers mais toutes en âge «actif», 75 % de femmes.

Nous nous sommes inspirés de notre vécu, de l'ensemble des débats sur l'impact de la crise sanitaire dont nous avons eu connaissance, et de la démarche de Bruno Latour², qui a proposé un outil pour aider au discernement, dans l'idée de «faire la liste des activités dont [on] se sent privées par la crise actuelle et qui [nous] donne la sensation d'une atteinte à [nos] conditions essentielles de subsistance».

ces entretiens se sont déroulées autour d'une même trame d'écoute, et de trois fils rouges : Prendre soin, solidarités, habiter.

Ces entretiens ont été, la plupart du temps, de longues conversations. Beaucoup de personnes ont aimé juste cela : le fait qu'on leur pose ces questions, qu'on prenne ce temps avec elles, qu'on s'inquiète pour elles . Cela rejoint les retours faits par l'initiative Pierre-Feuille-Stylo menée par Champ Libre³. Les personnes détenues étaient touchées par le fait que des gens leur

² <http://www.bruno-latour.fr/fr/node/851.html>
<https://aoc.media/opinion/2020/03/29/imaginer-les-gestes-barrieres-contre-le-retour-a-la-production-davant-crise/>

³ Champ Libre crée des rencontres entre des personnes en situation d'isolement et des personnes désireuses de partager leur passion. Champ Libre «ouvre des espaces de parole et de rencontre entre des personnes aux trajectoires multiples», et crée l'échange dans des établissements pénitentiaires et des centres d'hébergement et de réinsertion sociale. L'initiative «Pierre, feuille, stylo» est une correspondance avec des détenus.

GRILLE D'ECOUTE

[prendre soin]

Contexte : on retrouve l'expression « prenez soin de vous » un peu partout à l'heure actuelle, dans les emails, mais aussi dans les allocutions de Macron et dans le vocabulaire institutionnel. Ça a un peu remplacé le « cordialement » ou « salutations respectueuses » ...

1. Pour moi ça veut dire quoi « prenez soin de vous » ? Où est ce que j'ai entendu « Prenez soin de vous » dernièrement ? Qu'est ce que ça me fait ressentir ?
2. Qu'est ce qui me permet de « prendre soin de moi » ? / Qu'est-ce qui m'empêche de « prendre soin de moi » ?

[solidarités]

Contexte : en ce moment on assiste à un appel général à la solidarité nationale, on est tous des « réservistes » en puissance. Or la solidarité est mise en œuvre différemment en fonction des contextes : pour certains, cette période est synonyme de rupture de liens ; pour d'autres, la crise sanitaire renforce des inégalités déjà présentes avant ; pour d'autres encore on assiste à une situation inédite dans laquelle de nouvelles formes solidarités apparaissent...

1. Quelles formes de solidarités ont diminué ou se sont développées pendant le confinement ? Des formes nouvelles sont-elles apparues, et devraient-elles continuer ?
2. Si on devait retourner en confinement demain, qu'est-ce qu'on veut absolument garder ou qu'est ce qu'on voudrait absolument éviter ? Qu'est ce qui nous empêcherait ou nous permettrait de prendre soin de quelque chose d'essentiel pour nous ?

[habiter]

Contexte : c'est une expérience étonnante que nos corps soit immobilisés, ne bougent plus. Pour certains, cette immobilité était déjà leur condition, pour d'autre c'est complètement nouveau. Au « prenez soin de vous » succède souvent dans les discours ou communications gouvernementales, un « restez chez vous » qui pose la question de savoir là où commence et jusqu'où va le « chez soi » de chacun, mais aussi de ce qui constitue un « chez soi » qui soit digne et confortable.

1. Qu'est-ce que ça veut dire « d'habiter quelque part » ? Dans la période actuelle, où nos corps sont immobiles, c'est quoi le périmètre de l'endroit que vous « habitez » ? Qu'est ce qui est précieux dans ce périmètre, qu'est ce qui est pesant ou nuisible ?
2. (du corps physique au corps social) Qu'est ce qu'on attend de l'organisation collective pour mieux « habiter » son endroit ? Qu'est ce qui nous aide à habiter là ? Qu'est ce qui nous empêche de le faire ?

[conclusion]

Qu'est ce qui serait nécessaire, dans le contexte actuel, pour passer de « prenez soin de vous » à « prenons soin de nous » ?

I. LA PERCEPTION DE L'EXPRESSION «PRENEZ SOIN DE VOUS», ENTRE SINCÉRITÉ ET INJECTION, ATTENTION COLLECTIVE OU RENVOI À LA RESPONSABILITÉ DE CHACUN, CONFIANCE OU INFANTILISATION.

1. Cette notion de «prenez soin de vous» paraît très éloignée pour certaines personnes, en particulier celles en situation de précarité. Elles ne l'ont pas beaucoup entendue, l'expression ne leur parle pas, mais c'est aussi parce que personne ne leur dit jamais «prenez soin de vous».

Je ne l'ai pas souvent entendu. J'aurais bien aimé ! Peut-être que les gens n'osent pas...
Florence*

Je n'ai pas reçu de messages dans lequel on me «prends soin de toi...» ...
Christian

Je ne l'ai pas entendu beaucoup...
Noor

On le voit à la télé. Je l'ai peut être entendu plus que d'habitude, mais il n'y a pas toujours le contenu derrière. Je ne trouve pas qu'on aie pensé aux gens.
Sandrine

En fait je ne l'ai [pas] entendu mais surtout lu à la télé, les gens ne le disaient pas mais c'était écrit. Ce que j'ai senti c'est «isolez-vous» plutôt. J'étais toute seule, personne ne m'a soignée alors que j'étais malade [...] ils m'ont dit de partir, de rentrer chez moi... Même en prison on n'est pas aussi seul.
Soraya

Je l'ai pas entendu spécialement, j'écoute peu les infos. Le terme prend un autre sens dans ce moment là.
Michèle

On ne sait toujours pas prendre soin des autres. Le monde est comme ça depuis des années, que veux-tu faire, les gens n'apportent pas d'importance les uns les autres.
Eric

* Le prénom de toutes les personnes citées a été modifié

2. L'expression apparaît dans une situation inédite, de confinement et de distanciation physique. L'idée du «prendre soin» est alors perçue d'autant fortement plus par ceux pour qui ce confinement est un changement imposé dans les habitudes et modes de vie. Mais pour d'autres, pour ceux qui était déjà dans la galère, au fond, la situation n'a pas radicalement changé...

Moi, restée confinée chez moi, j'ai l'habitude, malheureusement. Parce que j'ai plus de difficulté à me déplacer. Aussi parce que j'ai connu ça pendant la guerre (au Liban), même si là-bas, c'était un temps très limité et la vie reprenait son cours.
Florence

Tu sais 55 jours de confinement comparé à 2 ans d'isolement et 12 ans de détention, ça me fait sourire... Là on peut quand même sortir, voir le ciel, voir des gens, ce n'est pas un vrai confinement. Et puis 55 jours, on peut dire ce qu'on veut, c'est court.
Christian

Au point de trouver que ce sont les autres qui se retrouvent dans une situation qui est celle qu'ils vivent au quotidien....

On vit une expérience collective globale; je ne me sens pas toute seule dans ce confinement alors que dans d'autres moments de «l'avant» je me sentais très seule.
Sonia

Un participant à un groupe Boussole⁶ nous a raconté que cela lui faisait du bien que tout le monde soit au chômage «comme lui» !
Amel

3. Alors prendre au sérieux le déconfinement, c'est aussi porter attention aux plus fragiles, en dehors de toute situation de crise sanitaire.

La semaine avant le déconfinement, tout d'un coup on a senti à nouveau les fractures, le jugement et les différences (du jour au lendemain il n'y avait plus d'applaudissements).
Sonia

⁶ Boussole est une démarche portée par Aequitaz pour créer et animer des collectifs de chômeurs. Le principe : des groupes de chômeurs qui se réunissent chaque semaine pour s'entraider, partager leurs contacts pour rejoindre un travail ou une activité qui a du sens pour elles.

[Ce qui serait nécessaire, serait de] toujours se poser la question de qui est fragile ? Collectivement, on pourrait se dire qu'on a les moyens de ne pas laisser mourir des gens, ou ne pas entasser des gens dans les prisons... faire le tri entre ce qui est essentiel et ce qui est superflu.

Sophie

4. Dire «prenez soin de vous» c'est prêter attention à la personne à qui on le dit. C'est une marque d'attention, voire d'affection.

C'est aussi parce que j'aime bien mon interlocuteur.

Youssef

Moi j'ai pris l'habitude du «prends soin de toi» avec beaucoup de plaisir. Parfois je l'agrèment d'un «sincèrement» ou je le fais précéder d'un «je sais, c'est devenu tarte à la crème, mais je le pense vraiment : prends soin de toi». [...] Si j'osais, parfois j'aimerais ajouter «comme je voudrais prendre soin de toi» mais je ne le fais jamais. Ce serait comme de prendre la personne dans mes bras.

Aminata

J'ai souvent posé la question, comme j'avais plus de temps j'ai appelé des gens de l'APF [France Handicap] que je n'avais pas eu depuis longtemps au téléphone, des ami.e.s.

Florence

On s'appelle entre copines, on se fait des visio. Je continue à prendre des nouvelles des personnes âgées autour de moi. Je n'ai laissé tomber personne. Je le fais tout le temps, mais là, je le fais avec une attention particulière.

Sandrine

Je prends le « Prenez soin de vous » comme une attention, comme une marque qu'il y a quelque chose d'autre que le travail dans la vie. Le «take care» qui existait avant était sur un mode plus impératif.

Sophie

H - C'est une marque amicale dans les mails.

Viviane

On a pris plus le temps de faire attention les uns aux autres. Le téléphone est rede-

venu un outil de communication, [plus seulement un outil] pour écouter la musique ou faire des recherches internet.

Michèle

Ça amène l'attention là où il y a la priorité, on n'est plus dans la politesse, il s'agit vraiment du soin des autres.

Cynthia

C'est difficile de prendre soin en tant que psy sans cette connexion avec les personnes. Le masque couvre une partie du visage, ce qui efface la personne. Du coup j'enlève le masque en entrant dans la chambre pour que la personne puisse me voir, et puis je le remet mais je m'approche d'elle pour qu'elle puisse me toucher si elle en veut.

Cynthia

5. En contre-écho, il y a la perception du prenez soin de vous entendu dans l'espace public comme injonction insincère, où l'on surfe sur la vague du soin et du vivre ensemble,

Ça devient un slogan pub à la télé, ce qui banalise le sens d'origine. Ça devient maintenant une partie de la stratégie politique aussi, Macron surfe sur la vague des héros.

Cynthia

Le conseiller téléphonique qui termine le «chat» par un «prenez soin de vous», mais qui raccroche sans attendre la réponse, ça sonne comme une directive qui lui a été donnée.

Clara

On voit dans la rue des affiches de JC.Decaux qui utilisent l'expression «prenez soin de vous» dans une «charte du mieux vivre ensemble» pour donner une bonne image d'eux.

Alice

Du coup, il y a des personnes qui commencent à en avoir marre de l'injonction, et qui commencent à signer leurs mails avec des «à bientôt, au plaisir» (raz le bol de dire prenez soin de vous).

Alice

6. En contre-écho aussi, cette sensation d'infantilisation, qui est bien loin de l'attention à l'autre en ce qu'elle instaure la méfiance plutôt que la confiance en l'autre.

Dans la bouche de Macron, ça nous infantilise, c'est paternaliste.

Viviane

Qu'ils arrête de nous infantiliser, car les dérogations, les contrôles de police... On est capables de l'auto-responsabilité je crois. Et les médias ne devraient pas faire monter la peur, comme aujourd'hui.

Noor

[Si on devait reconfiner], arrêter d'avoir à signer des papiers de dérogation, pas de programme de traçage, des test... et qu'on nous fasse confiance, qu'on ne nous infantilise pas.

Viviane

Les attestations papier c'était absurde, si tu n'as pas d'ordinateur, ni d'Internet ni de smartphone....

Michèle

La contrainte de l'attestation est énorme. C'est une surveillance.

Sandrine

De toute façon, on va mourir d'une manière ou autre. On ne va pas me dire comment je peux sortir, où et quand. Si je veux prendre soin des autres je vais le faire, quitte à prendre une amende.

Françoise

II. DU «PRENEZ SOIN DE VOUS» AU «PRENONS SOIN DE NOUS».

7. Le temps de confinement a éclairé l'importance du lien. La distanciation physique, l'impossibilité de voir ses proches, ses ami.e.s, a montré comment la relation aux autres était essentielle. Comme un besoin fondamental de toute vie humaine.

Une évidence qui ressort de cette expérience de confinement : on peut garder le lien à distance, mais OUI on a besoin de se voir, se parler en vrai, se toucher pour alimenter son enthousiasme à se parler, se toucher.... C'est comme un cercle vertueux qui a besoin d'être nourri.

Sonia

C'est paradoxal, t'as de la distance en parlant aux gens, cette distance physique qu'on te demandait d'appliquer, les gens la cassaient par plus de proximité verbale, de chaleur dans les échanges. Sauf au supermarché.

Michèle

Il a fallu, pendant le covid, que nous ne nous voyions pas pour avoir une qualité humaine dans les relations sociales.

Michèle

Dès les 1ers jours, je suis agréablement surprise et enthousiasmée par l'inventivité qui prolifère partout pour garder ou nouer contact entre amis (défis quotidiens ou hebdo lancés par les copains et les copines, utilisation des outils collaboratifs pour garder le lien amical et s'échanger des infos, skype piano,...).

Sonia

Plus de sport/ plus de musique à la télé/ plus de sortie de disques/ les infos ne sont recentrées que sur le coronavirus. Le temps est très long quand on vit seul. Je peux jouer de la guitare et bouquiner mais on a vite fait le tour.

Eric

Ce n'est pas facile, parce qu'on est qu'entre nous. On n'a plus de psy, plus de travailleurs sociaux et plus d'associations. Certains disent que ça les ramène à leurs troubles ou cauchemars de prison. D'autre pètent des plombs, boivent plus.

Christian

Prenez soin de vous - prenons soin de nous - Vécus de confinement

Une voisine de mon immeuble (environ 35 ans) me raconte : « on a commencé à sortir au balcon pour applaudir au bout de quelques jours sans être sortis avant, et ça m'a fait un bien fou juste d'entendre le bruit des applaudissements, me dire « Y'a des gens, on est pas seuls ! »

Sonia

8. Alors, prendre soin de soi, c'est aussi – surtout ? – être en relation et prendre soin des autres.

Prendre soin de soi (...) c'est être en contact, même téléphonique avec les ami.e.s et la famille. Ce qui empêche de prendre soin, c'est l'inquiétude avec ceux et celles qui ne font pas bien, qui génère de l'impuissance.

Amel

Quand j'entends, «prendre soin de soi», ça parle pour moi de prendre soin de sa propre personne et aussi d'un cercle très proche : la famille et les ami.e.s.

Fatou

Ce qui empêche [de prendre soin de soi], c'est un sentiment de « vide » parce qu'on a perdu le contact physique avec les gens. Ma grand-mère traverse l'épreuve avec courage mais elle s'est réveillée un matin en disant : «j'ai eu peur, je me suis réveillée avec la tête vide». Il faut que ça s'arrête [...], sinon il y a des gens qui vont aller vraiment mal ! ».

Amel

Ma mère me l'a envoyé dans un SMS. Je n'avais plus de contact avec elle depuis quelques années.

Noor

J'aime prendre soin, c'est toute l'année, pas que pendant le confinement. [Là], je ne peux pas sortir prendre soin des gens que j'aime.

Eric

Je me faisais la réflexion que «prends soin de toi» est apparu dans un contexte de crise sanitaire bien sûr, mais aussi de distanciation sociale. On ne disait que peu, avant, cette petite phrase. A l'inverse des anglo-saxons et leur «take care», non? Or, mes quelques ami.e.s vivant ou ayant vécu aux US me disent que l'amitié y est plus factice que chez nous, que la distanciation sociale, d'une certaine façon, était déjà présente avant l'arrivée du virus. Ainsi, le «prends soin de toi» n'est-il pas aussi et

Prenez soin de vous - prenons soin de nous - Vécus de confinement

d'abord le signe qu'on s'est éloigné?

Youssef

9. Cela va aussi plus loin : tout seul, ce n'est pas possible de prendre soin de soi .

Ca n'a pas trop de sens de prendre soin de soi tout seul dans sa grotte, on a besoin des autres. ([...] de ceux avec qui on a des liens forts; ça n'est pas forcément la famille).

Youssef

Pour moi [prendre soin de soi] ça veut dire être entourée. Ça n'a aucun sens cette phrase, car tout seul c'est pas possible de prendre soin de soi. Tu peux prendre soin de tes enfants mais pas de toi. Prendre soin, c'est différent de faire attention. Chez moi [avec sa famille] on dit pas «prends soin de toi» mais «fais attention». Dans ma famille des personnes ont la sclérose en plaque. Je vais pas leur dire «prends soin de toi», c'est absurde, parce qu'ils peuvent pas ! Ils se sont trompés de phrase en fait (le gouvernement). C'est hypocrite.

Soraya

III. DE QUOI AVONS NOUS BESOIN POUR PRENDRE SOIN DE SOI, PRENDRE SOIN DES AUTRES ? QU'EST CE QUE CETTE PÉRIODE DE CONFINEMENT NOUS A APPRIS, DE QUOI AVONS NOUS BESOIN POUR NOUS SENTIR BIEN ?

10. Pour le Collectif pour une protection sociale solidaire, le système de protection sociale devrait permettre à chacun.e de se projeter dans sa vie, de considérer l'avenir sereinement. L'expérience du confinement éclaire avec force ce besoin de pouvoir se projeter dans l'avenir, se sentir soutenu y compris pour faire face aux incertitudes et aléas.

Le choc du confinement aussi, ça a été de passer de deux semaines, à un mois, l'impression qu'on ne s'en sortirait jamais... Ce qui m'a fait du bien c'est d'écrire ou de faire de la musique. J'ai publié mes morceaux, parce que j'avais peur de mourir.
Florence

Je constate un vrai envahissement des craintes malades.(surtout masculins - lien avec le fait que le «care» est surtout féminin ?) Est-ce le fait de ne pas pouvoir prendre de la distance, du recul et être plutôt dans des instincts animaux?
Yves

Moins de possibilité de prévoir pour tout le monde (les vacances, les sorties, les réunions, etc.) On est obligé d'être dans l'instant.
Yves

L'incertitude, gérer l'incertitude, et vivre avec : je me dis que c'est une nouvelle compétence à développer par chacun et chacune d'entre nous.... on pourrait s'inspirer des sociétés des pays «du Sud» ?
Sonia

La précarité de mon travail en libéral me stresse (même s'il y a effectivement certaines aides).
Cynthia

11. Prendre soin, c'est prendre le temps. L'expérience de confinement fait émerger un autre rapport à l'essentiel, et par là, un autre rapport au temps.

On est tous en train courir après le temps, il nous en manque pour faire du sport, mieux manger, se reposer. Pendant le confinement, la course après le temps n'en a plus été une. Comment investir ce temps? Le réinvestir. Luxe de l'ennui.
Michèle

Le confinement m'a permis de prendre du temps pour faire du sport ou des balades, sans culpabilité. J'ai même lu des romans – et pas des bouquins pour réfléchir – j'ai fais des siestes, j'ai fermé les yeux, j'ai fait de l'aquarelle. J'aimerais continuer un peu comme ça, pas autant, mais j'ai peur de ne pas y arriver...
Noor

Combien de fois dans notre vie ça nous arrivera qu'on ait un ralentissement généralisé pour tout le monde ? En dehors de la retraite et de l'inactivité... C'est pas souhaitable que ça s'éternise mais c'est unique.
Michèle

Se couper des réseaux sociaux, des portables, ça m'a fait du bien. On a plus de temps car moins d'engagements associatifs, le temps est devenu comme élastique... On vit dans une société élitiste, qui nous met la pression sur l'argent.
Viviane

Il y a eu un «restez tranquilles» [expression créole] mondial ! (Rires). Si ça ne suffit pas, je ne sais pas ce qu'il faut pour arrêter le stress. Le but c'est de vivre ! Quand je vivais à Paris, c'était presque une vantardise de ne pas avoir le temps. Les gens veulent leur vie et ne vivent pas. Je vous laisse le pontage coronarien ! (Rires).
Michèle

12. Prendre soin, c'est aussi un recentrage par rapport aux besoins projetés, imposés.... La volonté d'écouter ses besoins, et de déverrouiller des envies, des talents...

La nécessité d'écouter ses besoins profonds et non pas les besoins projetés ou imposés (par la société).
Fatou

«Se protéger», c'est aussi une invitation à ne pas se laisser happer par nos habitudes, c'est plus important que le reste.

Amel

Peut-être aussi parce que beaucoup des personnes avec qui je suis en contact sont militantes, dans l'empathie et le syndrome wonder woman, c'est une manière de leur dire de prendre du temps aussi pour soi, de ne pas oublier de souffler, de ne pas s'oublier...

Aminata

Moi quand j'étais en isolement et encore parfois pendant le confinement, je dessine et j'écris... de la poésie.

Christian

Avec le confinement, prendre soin de moi s'est limité à chez moi : m'occuper de la maison, passer du temps qualitatif avec ma mère, finir ma liste de choses à faire, faire des soins de corps et de cheveux avec ce que j'ai sous la main, trouver des recettes. Je me suis améliorée pour faire du feu aussi (elle a un grand espace extérieur «sauvage»)! Faire du yoga, des balades, la sieste.

Michèle

Je prends soin de moi et ma fille en se donnant des massages. Je prends soin de moi en profitant de ce temps pour le développement personnel.

Hélène

Se redonner sa propre capacité de raisonner et d'agir c'est prendre soin de soi. Le temps pour penser, faut que ça se traduise en actes. Par exemple, quand je fais les courses, réfléchir à ce que je peux produire moi même ou échanger.

Michèle

13. Diminuer la pression, le stress...

Je me dis pour la première fois : c'est pas grave si les enfants ne sont pas coûte que coûte «indépendants». Pour eux aussi, ça a enlevé un peu de pression.

Viviane

Je crois que je préfère le confinement au déconfinement : c'était plus calme, j'étais moins stressée [...](Maintenant, c'est aussi parce que je ne suis pas trop trouillarde et

que j'ai trouvé des astuces pour continuer à voir quelques copains. Je n'ai pas skype et pas beaucoup de forfait, non plus).

Leïla

14. Avoir une alimentation saine, être connecté.e à la nature...

Prendre soin de soi, je le faisais déjà avant par la nourriture, aller dans la nature.

Michèle

C'est la nourriture, source de réconfort pour le prendre soin de soi ; la possibilité du lien à la nature, car on a des espaces verts pas loin.

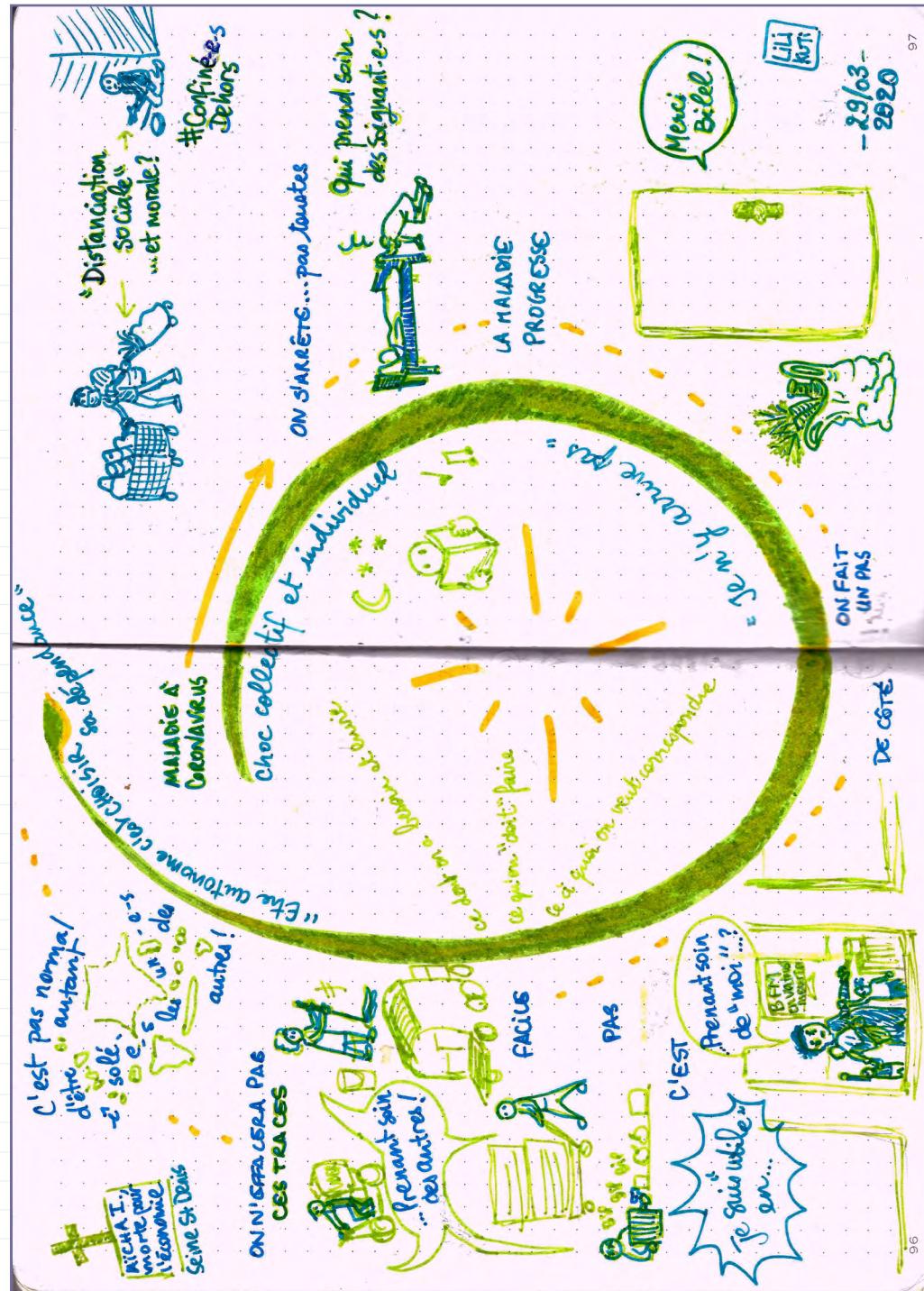
Amel

Je crois que je préfère le confinement [...] il y avait plus d'animaux...

Leïla

L'arrêt des marchés m'empêche l'accès aux produits frais. Même s'ils n'étaient pas arrêtés, je n'irais pas car j'ai trop peur de prendre le bus.

Hélène



@ Alizée Coustets Girardeau

IV. L'HABITER, LES CONDITIONS MATÉRIELLES.

15. La consigne «restez chez vous», entendue régulièrement, nous avait également interpellé. La plupart personnes que nous avons interviewé ont pointé la question des conditions matérielles du confinement, l'importance d'un « chez soi » qui soit digne et confortable,

Ce qui permet de prendre soin de soi, c'est un logement confortable ; être deux adultes dans le même logement parce que j'éleve mes enfants avec mon conjoint ; c'est la nourriture, source de réconfort pour le prendre soin de soi ; la possibilité du lien à la nature, car on a des espaces verts pas loin ; c'est être en contact, même téléphonique avec les ami.e.s et la famille.

Amel

Moi, j'ai un toit, un lieu calme et des enfants qui vont bien.

Viviane

Ce qui te met dans de bonnes dispositions mentales c'est le lieu que tu as choisi quand c'est possible et les gens dont tu choisis de t'entourer (proche ou à distance).

Michèle

Nous on est content. On habite au bon endroit (une ferme, avec de la place, des voisins, au cœur d'un village).

Viviane

Arpenter le quartier est resté possible car c'est un chouette quartier où on trouve un peu tout. [...]. Les espaces publics ont continué à être un peu fréquentés.

Sophie

16. Qui contraste avec ceux qui n'en ont pas cette possibilité...

Ce qui empêche de prendre soin, c'est la promiscuité, qui crée de la tension et pose la question de savoir comment trouver le temps pour soi.

Amel

Ne pas avoir de balcon, c'est dur.

Florence

Mes déplacements ont été encore plus restreints pour plein de raisons : les bus PMR ne circulaient plus et on n'avait pas de droit d'aller dans ces bus ; en fauteuil, on ne pouvait pas sortir comme une activité physique, j'ai entendu que plusieurs personnes en fauteuil avaient eu une amende de 135€.

Florence

Pour ceux et celles qui ont les moyens c'est possible. Oui tu peux prendre soin de toi quand tu es riche et que tu as une grande maison. Si j'avais été connue, j'aurais été soignée ?? Oui ça a pris beaucoup de sens l'endroit où j'habite. J'ai senti un grand changement. J'ai changé : je suis plus forte même si je suis plus faible au niveau de ma santé. Je suis devenue... Comment te dire? Plus dure envers les autres. C'est l'expérience la plus dure de ma vie d'être malade et de m'occuper d'un bébé de 2 ans. Je ne pouvais pas me déplacer car j'étais malade. Même pour faire les courses, car j'étais contagieuse. Je ne pouvais pas me soigner ni faire mes courses. Je me suis sentie seule et isolée là où j'étais car j'étais loin de mon frère. Dans nos quartiers on subit, on n'a pas le choix. Mais je trouve ça pas normal, je vais pas rester sans rien faire.

Soraya

Quand on n'a pas de jardin, et qu'on est en appartement, c'est l'horreur, on va péter un câble de rester enfermés. J'aurais bien voulu avoir un coin de jardin pour s'aérer. Les jeunes de l'immeuble ne pouvaient pas sortir, du coup ils étaient tout le temps en bas de l'immeuble, et ça nous dérangeait bien plus que d'habitude. Les parcs non plus ne sont pas ouverts, c'est pour ça que les jeunes restent dans les escaliers, ils ne peuvent se poser nulle part.

Sandrine

Le CHRS [Centre d'Hebergement et de Réinsertion Sociale] se transforme. Ils ont mis des marquages au sol dans le réfectoire. On a interdiction de se regrouper. On vient chercher nos repas en files indiennes et on mange dans nos chambres... comme en prison quoi. On n'a pas accès à internet dans plus de la moitié du bâtiment. C'est le cas de ma chambre. Alors je dois descendre dans le réfectoire pour télécharger mes trucs mais je ne peux pas participer aux réunions d'asso ou autres. L'autre jour on s'est dit qu'on pouvait demander l'accès aux cuisines pour préparer des bons trucs pour ceux qui fêtent le Ramadan, mais on attend encore l'autorisation.

Christian

17. Ou des contraintes financière fortes.

Il y a des gens qui disent que c'est honteux que les gens aient des aides supplémentaires, mais ils ne se rendent compte qu'il y en a qui ont besoin.

Sandrine

Je suis obligée de faire mes courses près de chez moi, parce que je ne peux pas me déplacer loin, je n'ai pas le temps avec les sorties de une heure, en transports en commun. Du coup, cela me fait bien plus de dépenses de nourriture. Le mois dernier j'ai eu mon téléphone coupé car je n'ai pas pu payer.

Catherine

18. Il en va de même pour les conditions de travail : pour certains, les employeurs ont pris soin de leurs employé.e.s, pour d'autres, le télétravail présente un réel intérêt, quand il peut se faire dans de bonnes conditions.

Il faudrait instaurer le télétaf (télétravail) pour la terre entière! Faut faire attention aux limites mais le temps que tu ne passe pas à me déplacer je peux faire autre chose. Moins de stress : quand tu as fait ce qui est demandé, tu es libre.

Michèle

[Ce qui me permet de prendre soin de moi c'est d'] avoir un chef et des collègues compréhensifs : c'est possible de ne pas pouvoir être à la réunion zoom de 18h00. Je suis dans un boulot où déjà avant il y avait de la confiance et de l'autonomie.

Sophie

On a essayé de maintenir de bonnes conditions : les salaires complets même quand on travaille à temps partiel, confinement pour les agents. Les agents qui ne veulent pas mettre leurs enfants à l'école sont en autorisation spéciale d'absence pour garde d'enfants : ils ne sont pas obligés de revenir...

Delphine

19. Mais pour d'autres, les conditions ne sont pas réunies : enfants, besoin de soutien, difficulté à séparer vie professionnelle et vie familiale...

Ce qui peut me manquer c'est un bureau en dehors de la maison. Avec et sans enfants en bas âge, c'est pas pareil je pense.

Sophie

On ne devrait pas appeler télétravail le fait de travailler de chez soi en gardant ses enfants. On fait comme on peut mais ce n'est pas du travail dans de bonnes conditions. C'est dur pour eux.

Delphine

J'ai eu une grosse pression avec la formation à distance. Je fais bien plus de 6 heures par jour. C'est pas pareil, de travailler tout seul chez soi que d'être avec le groupe de formation et la formatrice. En plus, on nous demande de trouver un stage alors que c'est impossible dans la situation actuelle quand on n'a pas de réseau. La formatrice est elle aussi en pression, et ça retombe sur nous.

Sandrine

Je suis en télétravail, et j'ai du mal à séparer vie familiale et vie professionnelle. Le résultat est que je travaille beaucoup plus, et je ne prends pas assez soin de mes proches !! Il faut que je trouve un moyen de trouver l'équilibre.

Taha

20. L'importance de bonnes conditions pour les soignants.

Au CHU, il y a une bulle avec 5-6 pièces pour les agents hospitaliers qui ont de grosses journées pour qu'ils puissent récupérer dans de bonnes conditions avec une salle de restauration conviviale, une salle de relaxation, pour souffler un coup, pour de vrai dans de bonnes conditions. C'est attentionné.

Delphine

Des bonnes conditions de travail : masque/blouse/charlotte, augmentation de l'équipe salariée et portage de masques en préventif [...]. Grâce à ces mesures, nous n'avons eu aucun cas de Covid au sein des patients, même quand une des aides soignantes l'a contracté.

Cynthia

Tout en étant attentifs à ne pas pérenniser ce qui était nécessaire pendant l'épidémie mais qui nuit à la relation.

A l'inverse, il y a des choses qu'il ne faut pas qu'on pérennise : le fait de tout hygiéniser à mort en faisant perdre le sens de l'accueil pour les jeunes enfants, les personnes âgées, dans les écoles... il y a un enjeu d'y réfléchir. On n'est pas obligé d'y répondre connement en faisant attention.

Delphine

V. LES SOLIDARITÉS.

Nous avons également posé la question des formes de solidarité qui ont continué ou ont été suspendues pendant le confinement, des nouvelles formes qui se sont développées. L'idée est d'apprendre de cette période, de pointer ce qui fait partie de ce prendre soin collectif et qui devraient continuer, ou ce qu'il faudrait éviter.....

21. Les avis sont partagés. Pour certains, cela a été une période où l'isolement et même la méfiance envers l'autre l'ont emporté sur la solidarité.

En déambulateur, j'ai besoin que quelqu'un m'aide à passer le seuil de l'immeuble : en temps normal, il y a toujours un voisin, une voisine ou un passant, mais là il n'y avait plus personne dans les rues et les personnes qui étaient là se méfient.

Florence

Il n'y a rien plus que d'habitude, rien de solidarité. Sauf les mamies au-delà de 50 ans qui demandent si ça va quand on est dehors. [...] Je suis toute seule avec ma fille. Je ne sais pas demander de l'aide.

Sonia

Dénonciation par des voisins quand un habitant de la ville propose [à des personnes en galère] de s'installer sur son grand terrain.

Cynthia

Je n'ai pas demandé d'aide aux voisins car c'était délicat vu que j'étais malade. Pour faire les courses je me débrouillais, heureusement que j'ai la voiture. Je n'ai pas vu de solidarités, j'en n'ai pas entendu parler non plus. Il y en a peut être moins que d'habitude ? Comment il peut y avoir de la solidarité quand chacun est isolé de son côté ? [...] Tu sais j'ai vécu aussi au Pérou, au Brésil et là j'ai senti une vraie solidarité. C'est les gens, t'es jamais seule...

Soraya

Avec une copine conteuse (K. est clown) on voulait faire du lien et du dialogue avec les habitant.e.s de notre village, en faisant un petit spectacle dans la rue, en respectant les distances de sécurité. La maire du village n'a pas voulu. Elle a même demandé au préfet pour vérifier, qui lui non plus ne voulait pas. On a été déçues. J'ai regretté qu'on ne l'ait pas fait, qu'on ait demandé. Je pense qu'il devrait y avoir des droits pour ça...

Noor

Pendant le confinement, beaucoup d'associations n'ont pas pu fonctionner. Ça manque.

Sandrine

22. Mais ailleurs, des solidarités se sont développées pour prendre soin de ceux et celles qui en avaient besoin.

Il y aurait à apprendre et à proposer en valorisant ces initiatives personnelles et collectives....

Cela va de l'entraide familiale,

Les solidarités familiales ont augmenté : on a accueilli une cousine le temps du confinement, les enfants sont revenus et ça se passe bien.

Viviane

à la mise en place de plateformes par certaines collectivités,

On [la collectivité] a mis en place une plateforme de solidarité Ressources Humaines : pour les EHPAD qui ont besoin de plus de personnel, ils avaient mis des annonces sur cette plateforme et on pouvait se porter volontaire. C'était assez chouette. On pouvait le faire aussi quand on n'était pas agent de la collectivité : plateforme «voisins-voisines» mise en place par la ville, distributions alimentaires du CCAS, distribution de masques, mais jamais payés.

Delphine

en passant par l'entraide entre voisins,

Des gens que je connais n'avaient pas la possibilité de faire des courses alors je le faisais pour eux. [...] Mais on n'invente rien : «la cour» était un système de vie communautaire (traditionnel aux Antilles, les maisons sont autour d'un espace central collectif) et dans toutes les sociétés c'était le cas. En ce moment il y a un parfum de ça qui n'est pas désagréable.

Michèle

A mon niveau, il y a une solidarité entre voisins, on achète le pain à tour de rôle pour éviter les queues dans la boulangerie du quartier.

Sophie

et l'action des associations.

Je suis agréablement surprise et enthousiasmée par l'inventivité [...] des associations pour garder le lien, rendre accessible (et gratuite) des infos différentes et de la culture (films, lectures...), proposer des animations. Exemple du blog Bulles éducatives de la Mpt Petit Charran, exemple du blog de la Maison Nelson Mandela, etc, etc. Il y a une spontanéité et une réactivité dans une situation inédite que je trouve intéressante : y'a de la vie et de l'inventivité dans les assos ! Comme si la situation pouvait déverrouiller des envies, des talents.

Sonia

Cela concerne toute sorte de services rendus,

Il y a des gens qui ont été dans les maisons des autres pour prodiguer des soins, faire de la distribution alimentaire. Il y a eu plus de commandes en ligne ou des associations qui ont pris le relais pour les courses et des livraisons de paniers. Ou des petits rdv pour venir chercher ses courses pour ceux sans internet. Tu paies ton panier de légumes mais c'était pas comme un marché.

Michèle

Avec des copines qui font partie d'un mouvement féministe, on a posé des affiches et fait un peu d'écoute empathique non violente au téléphone.

Noor

Jusqu'au troc ou aux tontines.

Il y a eu des troc de légumes. Une amie faisait une tournée avec des sacs de fruits, m'en ramenait et je lui échangeais contre d'autres qui poussent chez moi. Avant on le faisait mais là c'est chaque semaine ! C'est devenu une base de fonctionnement.

Michèle

Dans mon village, on a mis en place une cagnotte (tontine) pour ceux qui en aurait besoin. A utiliser dans les épiceries locales de Blacons et Beaufort. Je regrette un peu qu'on ne puisse pas l'utiliser pour payer les loyers, parce que parfois c'est là que ça bloque... On est en train de réfléchir aux tickets restaurant, pour que les gens puisse aussi s'en servir au supermarché, là où c'est un peu moins cher. Et puis, il y a du bénévolat dans l'épicerie qui est devenu le centre du village. Je regrette que la maison des services publics soit fermé, alors que c'est dans ces moments là qu'on aurait besoin d'eux.

Noor

VI. APPRENDRE DE LA PÉRIODE, SE RÉINVENTER.

Ce que l'on peut retenir, c'est ce qui cimenter les relations humaines : le lien de qualité, le temps passé pendant cette période et qui renforce les histoires partagées, la confiance.

Ma mère se demandait «je n'arrive pas à déterminer si c'est une calamité ou une chance. C'est triste que les gens meurent dans ces conditions, mais tu es tout le temps avec moi. Il y a tout le temps les voisins dans les champs. On a vu des cabris, des vaches et des iguanes sur les routes. Il n'y avait jamais d'argent et maintenant il y en a plein...» [...] Les grandes crises amènent les mêmes réactions de peur au début mais de la créativité pour des solutions différentes.

Michèle

En tant que prof, apprendre de cette situation pour faire confiance aux étudiant.e.s, ne plus les gaver de savoirs mais les considérer comme des individus contributeurs et autonomes.

Sophie

Il faut que les gens pensent aux autres, fassent attention aux autres. il faut qu'on joue le jeu.

Eric

Ce qui ne doit pas continuer, c'est le manque de personnel et les baisses de moyens, qui ont été suspendus pendant le confinement.

J'ai peur qu'on laisse des gens sur le carreau.

Sandrine

J'ai peur pour la suite car ils vont forcément réduire nos équipes puisqu'on n'a pas de cas covid, mais si on baisse la vigilance, et si on a plus des visites on va se trouver dans la difficulté. C'est un vrai cercle vicieux.

Cynthia

[Il faudrait absolument garder] le bon sens que nous avons retrouvé pendant le confinement : le réquisitionnement des logements pour les SDF, le financement pour les hôpitaux et les EPHAD.

Cynthia

La pandémie et la crise sanitaire ont bousculé chacun et chacune d'entre nous, dans nos vies personnelles et dans nos actions associatives. Si la période n'a pas été vécue de la même façon par chacun, selon nos histoires particulières et nos conditions de vie, elle a mis en lumière notre interdépendance fondamentale et les nécessaires solidarités collectives. Elle oblige à reconsidérer ce qui compte vraiment, et pointe vers le caractère essentiel d'un système de protection sociale solide pour traverser, en tant que société solidaire, des événements de cette ampleur.

Les conséquences économiques et sociales de cette crise sont inquiétantes. Pour Aequitaz et pour le Collectif pour une protection sociale solidaire, il s'agit de poursuivre notre action pour une protection sociale juste, douce et solidaire. Les réflexions et propositions issues de l'analyse de ces entretiens viendront alimenter cette action.

Nous aimerions que ces entretiens aident à mettre en lumière le vécu des personnes en situation de précarité, ou à la marge, les inégalités et injustices qui se sont fait jour ou renforcées pendant le confinement, et que nous avons en partie, vécues dans nos chairs et notre intimité. Qu'ils montrent les absurdités et les manques, mais aussi la créativité du quotidien, les solidarités qui existaient et ont continué, et celles qui se sont développées, y compris parce qu'«il n'y avait pas le choix». Qu'ils aident à conserver et rendre pérennes les bouts d'amélioration qui ont été rendus possibles par cette situation hors du commun : la suspension des pénalités des institutions et organismes sociaux, la prolongation des titres de séjour et de la trêve hivernale, la sortie des CRA (Centre de Rétention Administrative), le regain de biodiversité... Qu'ils aident à creuser les interstices dans le mur tout en faisant vivre le déjà là, déjà autre.

Ils ont, d'ores et déjà, contribué à l'élaboration du fascicule «Pour une politique du prenons soin de nous», réalisé par l'Association Aequitaz, où, pour formuler nos indignations, mais aussi nos propositions, nous avons choisi un format humoristique. Nous avons collecté des lettres reçues par des citoyen.ne.s – que nous avons trouvées injustes, dures, maladroites ou particulièrement belles - et nous avons inventé, pour chacune, une réponse qui porte en elle des propositions visant un « prenons soin de nous », en espérant qu'elles puissent nous aider à imaginer et mettre en pratique une protection sociale plus solidaire, plus douce et plus juste.

TABLE

Introduction.....	6
I. La perception de l'expression «prenez soin de vous», entre sincérité et injonction, attention collective ou renvoi à la responsabilité de chacun, confiance ou infantilisa- tion.....	12
II. Du «prenez soin de vous» au «prenons soin de nous»...	17
III. De quoi avons nous besoin pour prendre soin de soi, prendre soin des autres ? Qu'est ce que cette période de confinement nous a appris, de quoi avons nous besoin pour nous sentir bien ?.....	20
IV. L'habiter, les conditions matérielles.....	25
V. Les solidarités.....	29
VI. Apprendre de la période, se réinventer.....	32

Crédits

Groupe de travail «Protection sociale en temps de crise» :

Alizée, Celina, Jenny, Jérôme, Laura, Manon, Nicolas, Vanessa,
membres de l'Association Aequitaz.

Merci à Marion, Sarah, Rita, Élise, Yohan, Anne, Yves, Valérie,
Julie, Lana, Jenny, Séverine, Denis, Vanessa, Frédéric, Estelle,
Michèle, Ghislaine, Daniella, Michaële, Patrick ... d'avoir ac-
cepté de répondre à nos questions

Rédaction : Celina Whitaker

Graphismes : Vivian Labrie, Alizée Coustets Girardeau

Maquette / Mise en page : Celina Whitaker, (trame de Yann
Voracek).

Collectif pour une protection sociale solidaire : Secours
Catholique – Caritas France, Fédération Nationale des Centres
Sociaux et Socio-culturels, Réseau des Accorderies de France,
AequitaZ

Contacts

SECOURS CATHOLIQUE

Daniel Verger - daniel.verger@secours-catholique.org

FÉDÉRATION DES CENTRES SOCIAUX ET SOCIOCULTURELS DE FRANCE

Denis Tricoire – denis.tricoire@centres-sociaux.fr

RESEAU DES ACCORDERIES DE FRANCE

Françoise Rahard - francoise.rahard@accorderie.fr

AEQUITAZ

Manu Bodinier – manu.bodinier@aequitaz.org

Celina Whitaker – celina.whitaker@aequitaz.org

LES CAHIERS DE LA PROTECTION SOCIALE

LES CAHIERS DE LA PROTECTION SOCIALE SONT UNE SÉRIE DE PUBLICATIONS PROPOSÉES PAR LE COLLECTIF POUR UNE PROTECTION SOCIALE SOLIDAIRE, POUR MIEUX COMPRENDRE COMMENT FONCTIONNE LE SYSTÈME DE PROTECTION SOCIALE.

ILS SONT COMPLÉMENTAIRES AUX
«CONTES DE LA PROTECTION SOCIALE»

CE DOCUMENT EST UNE CONTRIBUTION DE L'ASSOCIATION AEQUITAZ
À LA RÉFLEXION DU COLLECTIF.

IL PRÉSENTE L'ANALYSE DES ENQUÊTES MENÉES PAR DES MEMBRES DE L'ASSOCIATION AEQUITAZ, PENDANT LE TEMPS DE L'ÉPIDÉMIE DE CORONAVIRUS, ENTRE MARS ET MAI 2020, AFIN D'IDENTIFIER, AU PLUS PRÈS DU VÉCU DES PERSONNES, LES INÉGALITÉS DE SITUATION FACE AU CONFINEMENT ET À LA POSSIBILITÉ DE «PRENDRE SOIN».



NOVEMBRE 2020