



Covid-19 & l'Eglise

Les enjeux psychiques et mentaux
de la pandémie

Piqûre de rappel

Corona-virus

Historique du SARS-CoV-2

La pandémie du Covid-19

- Le premier cas humain annoncé à Wuhan, Chine en décembre 2019
- Déclaration de l'épidémie par l'OMS le 30 janvier 2020
- Premier cas en Suisse le 25 février 2020, importé via l'Italie
- Déclaration de la pandémie par l'OMS le 11 mars 2020
- La situation actuelle en Suisse

Implications dans la vie quotidienne

Nouveau coronavirus

VOICI COMMENT NOUS PROTÉGER.

STOP CORONA

Actualisé au 29.10.2020

- Rencontrer moins de personnes.
- Garder ses distances.
- Masque obligatoire si on ne peut pas garder ses distances.
- Masque obligatoire dans les espaces publics intérieurs et extérieurs et dans les transports publics.
- Travailler à domicile si possible.
- Se laver soigneusement les mains.
- Tousser et éternuer dans un mouchoir ou dans le creux du coude.
- Ne pas se serrer la main.
- Aérer plusieurs fois par jour.
- Manifestations : publiques max. 50 pers. privées max. 10 pers. Rassemblements dans l'espace public max. 15 pers.
- En cas de symptômes, se faire tester immédiatement et rester à la maison.
- Fournir les coordonnées complètes pour le traçage.
- Interrompre les chaînes de transmission avec l'application SwissCovid.
- Test positif : isolement. Contact avec une personne testée positive : quarantaine.
- Se rendre chez le médecin ou aux urgences seulement après avoir téléphoné.

www.ofsp-coronavirus.ch

Règles plus strictes dans certains cantons

- Fermeture des commerces
- Fermeture des églises
- Fermeture des associations
- Interdiction des réunions / fêtes
- Arrêt des activités sportives
- Arrêt des activités culturelles
- Pertes économiques
- Pertes dans les contacts physiques
- Pertes d'emploi
- Changement radical dans le rythme de vie professionnel (télétravail, fermeture des crèches)
- etc etc etc et encore etc...

Implications pour la santé mentale

- Anxiété et préoccupations liée à
 - sa propre santé
 - la santé des proches
 - la situation financière et la sécurité au travail
 - des pertes des repères sociales
- Symptômes de (pré-)dépression
 - trouble de sommeil
 - difficulté de concentration, d'attention
 - ruminations
- Péjoration des problèmes de santé pré-existants, physiques et mentaux
- Augmentation de la consommation des substances (tabac, alcool, drogues) et autres comportements de dépendance (jeux video, "comfort food", facebook, instagram, etc.)

Population psychologiquement vulnérable

Qui est à haut risque de stress induit par le Covid ?

- Personnes âgées
- Maladies chroniques
 - obésité
 - organique : pulmonaire, cardiaque, rénale
 - Immunosuppression
 - diabète
- Hypertension artérielle
- Femmes enceintes
- Cancers
- Enfants & adolescents
- Soignants professionnels & personnels
- Handicapés
- Personnes socialement isolées
- Personnes à difficultés financières (chômage partiel, perte d'emploi, RI, AI)
- Minorités ethniques
- Faible connaissance en français
- Les SDF
- Personnes vivant en communauté

Réduire le facteur “stress”

Vive le wellness !

- Savoir que faire en cas de maladie, quelle démarches à suivre, et à qui s'adresser
- Se faire des pauses pour respirer 2-3 min pendant la journée
- Se faire des pauses des nouvelles concernant le Covid.
Déconnecter des medias !
- Soigner le corps : exercice, bonne hygiène de sommeil, alimentation équilibrée
- S'accorder du temps pour les loisirs, hobbies, lecture, musique...
- Rester connecté avec le monde “extérieur” - amis, famille, collègues, (et bien sûr pasteurs)
- Eviter des consommations excessives

Quand faire appel à un professionnel ?

Indications pour une évaluation médicale

- Forts sentiments envahissants / invalidants de
 - peur
 - colère
 - tristesse
 - angoisse
 - frustration
- Changements au niveau de
 - l'appétit
 - l'énergie
 - la libido
- Troubles du sommeil, cauchemars
- Troubles d'attention et de concentration
- Réactions physiques, telles que :
 - maux de tête
 - divers douleurs corporelles
 - troubles digestifs
 - péjoration des maladies chroniques
- Surutilisation des substances (OH, tabac, drogues)

Réflexions pour le travail pastoral dans cette époque de pandémie

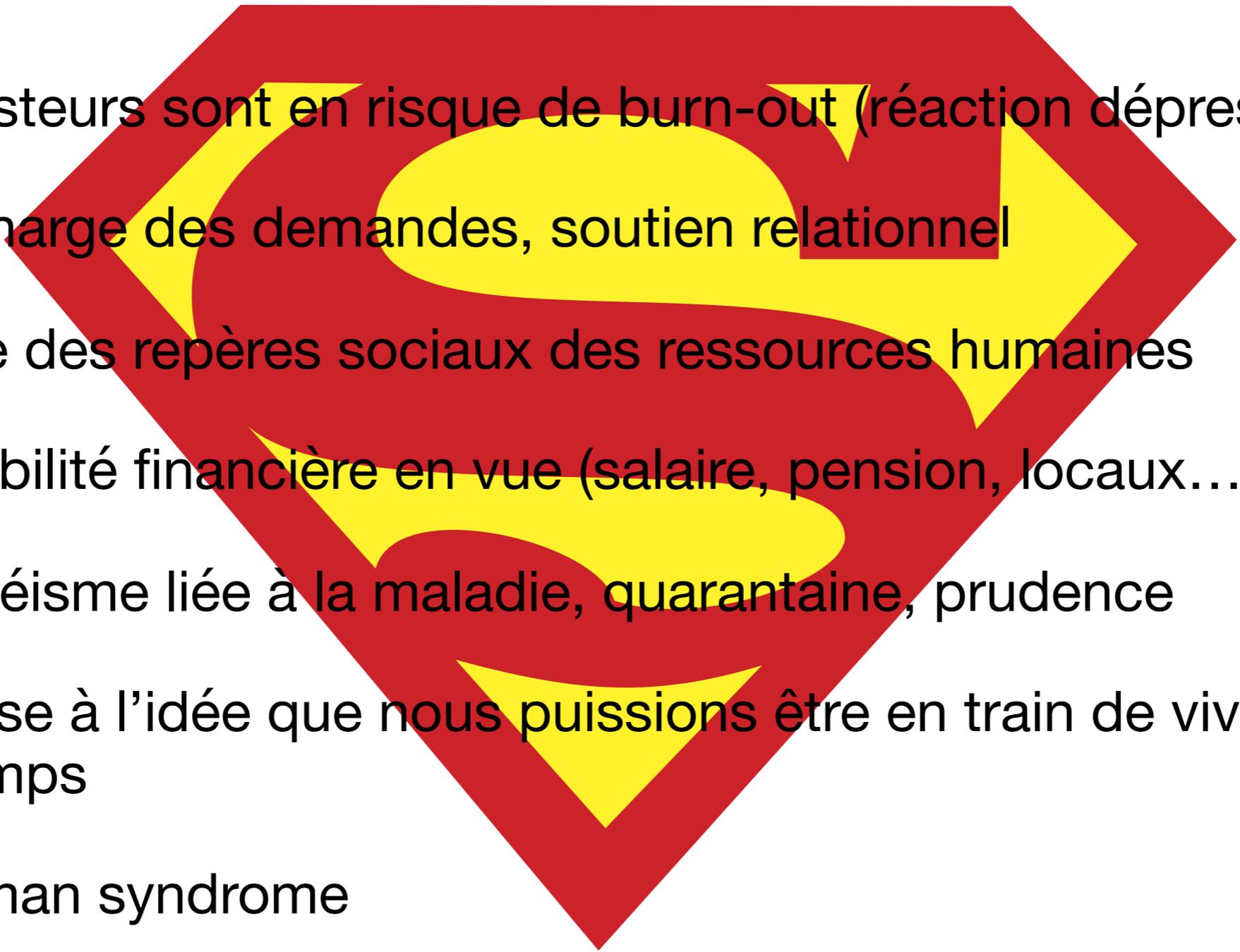
Implications pour l'Eglise

Dimension: perte

- Deuil de la mode de vie communautaire habituelle, sentiment de manque, de perte, de rupture, sans fin reconnaissable
- L'adaptation en permanence, impossibilité de planifier / organiser selon anciennes modèles
- Parfois différends dans les priorités, démarches à suivre, sous pression de vite prendre des décisions - > conflits au sein de la communauté chrétienne
- Les personnes qui se ressourcent spirituellement et relationnellement au sein de l'Eglise se retrouvent en manque
- Redistribution des fidèles selon les adaptations faites (ou pas)
 - ex: culte en streaming, cellule d'urgences / crise / prière téléphonique aide sociale, soutien émotionnel / spirituel, etc.
- Les finances, comment les récolter ?

Implications pour les pasteurs

Dimension: épuisement

- 
- Les pasteurs sont en risque de burn-out (réaction dépressive)
 - surcharge des demandes, soutien relationnel
 - perte des repères sociaux des ressources humaines
 - instabilité financière en vue (salaire, pension, locaux...)
 - Absentéisme liée à la maladie, quarantaine, prudence
 - Angoisse à l'idée que nous puissions être en train de vivre la fin des temps
 - Superman syndrome

Le corps de Christ

Dimension: redistribution

- Comment réactiver les différents membres du corps du Christ à l'échelle locale dans un but / projet / vision commun ?
ex: paquets de Noël
- Equipe de bergers "virtuelle", qui se charge de prendre contact avec les frères et sœurs à titre individuel, avec mandats différenciés pour :
 - prier pour des sujets particuliers
 - partager un moment relationnel et d'encouragement
 - proposer de l'aide pratique : finances, alimentation, mobilité, etc.
 - chacun porte sa charge, mais *cave* ! rester à petite échelle, si non peur de surcharge, surresponsabilité, etc. et donc abandon !
 - le pasteur comme superviseur, logisticien, et non pas exécutant.

Une perte de temps ?

Dimension: temporalité



- Chaque histoire a un début et une fin. Cette histoire aussi !
- L'anxiété amène à oublier / ignorer la sensation subjective du passage de temps. Toute semble être arrêté, mis en suspens, même si la vie continue
- Se souvenir de l'AVANT permet de s'imaginer l'APRÈS

Conclusions

Ressourçons-nous pour faire face au stress !

- Se créer du temps et s'accorder du repos
 - *“Car ainsi a parlé le Seigneur, l'Éternel, le Saint d'Israël: C'est dans la tranquillité et le repos que sera votre salut, c'est dans le calme et la confiance que sera votre force.”* - Esaïe 30:15
- Entretenir les relations
 - *“Friendship redoubleth joys, and cutteth griefs in half”*
- Francis Bacon, *Of Friendship*, fin 16ème
 - *“Portez les fardeaux les uns des autres, et vous accomplirez ainsi la loi de Christ”.* - Galates 6:2
- S'informer, s'organiser, sans s'épuiser. Gare aux fake news
 - *“L'homme pervers excite des querelles, et le rapporteur divise les amis”* - Proverbes 16:28
 - *“Accorde donc à ton serviteur un cœur apte à écouter pour juger ton peuple, pour distinguer le bien du mal! En effet, qui serait capable de juger ton peuple, ce peuple si important?”* - 1 Rois 3:9
- *“Oui, mon âme, confie-toi en Dieu! Car de lui vient mon espérance. Oui, c'est lui qui est mon rocher et mon salut; Ma haute retraite: je ne chancellerai pas. Sur Dieu reposent mon salut et ma gloire; Le rocher de ma force, mon refuge, est en Dieu. En tout temps, peuples, confiez-vous en lui, Répandez vos coeurs en sa présence! Dieu est notre refuge (**Selah**)”* - Psaumes 62:5-9

סלה