



Les Bénévoles dans la tourmente du COVID

Pierre REBOUL

Je m'appelle Pierre, je suis comme vous bénévole, accompagnant à Jalmalv. Nous voici tous impactés violemment par ce « fait social global » que constitue la pandémie Covid. Un fait majeur que nous subissons tous comme personne privée, mais aussi comme bénévole.

Alors que faire de ces questions, de ces émotions ? D'abord, les faire venir au jour, les exprimer, essayer d'en parler entre nous, pour ne plus être le jouet de notre errance émotionnelle. Puis nous persuader qu'il nous faut mettre en route des outils, un cadre, pour penser et tenter de donner une cohérence à la réalité que nous vivons. Ceci pour occuper au mieux cette réalité transitoire, cette rupture, dans les limites qu'elle nous impose.

Je vous proposerais donc quatre outils :

- **Le premier serait : « Range ta chambre ! »**
- **Le second serait : « Mets-toi à ton cahier de vacances ! »**
- **Le troisième : « Renforce tes liens ! »**
- **Le quatrième « Joue ! »**

1 – « Range ta chambre ! », c'est-à-dire ?

Mettre de l'ordre dans ces questions éparses en nous pourrait être le premier soin que nous pourrions nous apporter. Nous approcher de nous-même dans l'ensemble de nos dimensions, toutes affectées par la situation.

Mais, en premier lieu, il convient de nommer ces différentes dimensions. *Nous possédons tous un petit conseil d'administration personnel, une assemblée de cinq petits êtres résidant en nous : l'être physique, l'être social, l'être affectif, l'être intellectuel et l'être spirituel, leur réunion formant notre personne. Chacun délégué pour en assurer une des fonctions. Chacun parfois concertant avec les autres, parfois soliste. Dimensions distinctes, complémentaires, non hiérarchisées, co-existantes, statiques et dynamiques à la fois.*

Comme bénévole écoutant, nous savons que, *visitant un malade, nous rencontrons ces cinq êtres différents en un seul ! Et qu'à chacun, nous devons une écoute particulière.* Je pourrai bien sûr rencontrer une personne qui se présentera exclusivement dans une seule de ces dimensions. Mais je devrai me persuader que, pour autant, les autres dimensions de cette personne ne cessent pas d'exister. Elles sont masquées, c'est tout. Ainsi, l'une d'entre elles pourra apparaître, puis disparaître durant l'échange pour laisser place à une autre qui se retirera à son tour pour laisser de nouveau le champ à la première. À moi de rester vigilant pour les identifier et les accompagner chacune. Et, bénévole à l'hôpital, je sais qu'en fonction de l'âge, des circonstances, chacune de ces dimensions peut prendre le pas sur les autres : dimension sociale lorsque déborde le sentiment d'isolement pour la personne âgée, dimension physique lorsque sa douleur envahit le malade, dimension affective pour les proches d'un mourant... Etc. Et, à chacune d'elles correspond un langage particulier, une souffrance et une plainte spécifiques. À moi bénévole de les reconnaître.

Ces cinq dimensions forment un **tout identitaire**. Elles **sont intrinsèques et constitutives de tout homme, de toute femme**. Je les retrouverai dans chacune et chacun d'entre

nous. Ceci au moment où la pandémie me secoue violemment dans mon quotidien. C'est donc dans **l'ensemble** de ses différentes dimensions que je suis impacté par les épisodes heureux comme malheureux de ma vie. Aujourd'hui, cette fichue pandémie !

Alors, pour nous-mêmes, quand je parle de ranger ma chambre, ces dimensions, tentons de les approcher l'une après l'autre à la lumière du Covid.

- **Dimension physique** : Chacun d'entre nous possède un corps et l'habite, avec ses jouissances et ses douleurs, son bien-être ou son mal-être, sa vitalité ou sa dégradation, son état de santé ou de maladie. Chacun d'entre nous établit un rapport d'entretien ou de négligence avec son corps, un rapport de bienveillance ou de rejet, d'inquiétude ou de sécurité. Et la pandémie actuelle projette ce corps en première ligne de nos préoccupations. Risque de contamination, risque d'hospitalisation, risque de recevoir ou de transmettre le virus, risque de mort induit. Tout ceci passe par notre dimension corporelle, physique. Mettons donc des mots, chacun les siens, sur la place que cette dimension prend pour nous. Place imaginaire ou bien réelle qui nous amènera à faire des choix de « gestion » personnelle de cette dimension. De façon souveraine ! Rangeons notre chambre, c'est-à-dire reconnaissons et attribuons sa juste place à cette dimension en regroupant nos questions la concernant.
- **Dimension sociale** : « Animal social », l'homme est relié et se relie de manière permanente à sa famille, ses amis, ses proches, son environnement professionnel, culturel, culturel, citoyen, son bénévolat. Le bénévole appartient simultanément à toutes ces communautés. Il conserve un lien avec toutes les microsociétés auxquelles il appartient. Il continue d'être un père, un voisin, un collègue de travail, un bénévole même si le retrait obligé par la pandémie l'a coupé de ces liens. Privé d'eux, il en ressent d'autant plus puissamment, par défaut, toute l'importance.

La souffrance sociale qu'un bénévole peut éprouver, au moment de ce retrait subi des services hospitaliers où il agit, se manifeste à travers le brutal changement dont il se trouve devenu victime comme « personne exclue temporairement des hôpitaux, des rencontres qu'il y fait ». Le sentiment d'isolement, la solitude, la perte de contact avec « le quotidien du dehors », son rythme, le mouvement de la vie, le manque à rencontrer l'autre, le manque de lien le taraude. Mais ne peut-il écrire une lettre aux soignants pour leur dire son manque ? Ne peut-il prendre soin téléphoniquement d'autres personnes... Parfois oui, parfois non. Parfois une certaine tétanie, un découragement, nous saisit. Alors, là encore, qu'il cerne et range ses questions et approfondisse ce besoin de l'autre pour l'exercer au mieux lorsque les beaux jours des embrassades reviendront.

- **Dimension affective** : Nous apprenons très vite, dès notre prime enfance, à exprimer nos émotions ; cette expression constitue un instrument efficace de communication. De même apprenons-nous à comprendre ce que signifie l'expression des émotions de nos proches, de ceux que nous rencontrons, visitons. De chacune, nous captions le sens — peur, colère, tristesse, joie, fierté, honte, admiration, amour, animosité... — et nous nous ajustons en conséquence.

Ces affects reçus de l'extérieur alimentent notre vie affective. Leur absence nous assèche, nous prive et nous appauvrit de nos réactions subjectives, positives ou négatives, constitutives du sentiment d'exister comme individu. De même, les sentiments que j'éprouve, les constructions mentales que j'élabore, les émotions que je développe, mes démarches de développement, l'ensemble de ce qui me présente à moi-même et aux autres comme une personne unique et particulière, en un mot ce qui constitue ma dimension affective, se dérobe.

La pandémie – tout comme la maladie chez ceux que nous visitons - exacerbe et ébranle cette dimension. **Quand la rencontre avec les affects de l'autre vient à manquer, la souffrance affective** creuse alors son sillon. Devant sa perte, **l'identité de ma personne se trouble**, mon narcissisme se sent attaqué, mes repères du quotidien disparaissent. Certains affects négatifs, destructeurs, prennent le pas sur ce qui prévalait jusqu'alors : la simple joie de vivre. La peur, la colère, la tristesse croissent jusqu'à occuper une place disproportionnée. Là encore, penchons-nous sur chacun de ces ressentis et classons-le pour l'analyser de plus près.

- **Dimension intellectuelle** : Les aspects cognitifs de la personne, son savoir, l'intérêt qu'il porte au dernier match de football, à la broderie, la lecture ou la cuisine : cette dimension est souvent celle dont l'accès est le plus aisé. A l'hôpital, elle permet en effet d'entrer en contact sans danger, dans la conversation, étape souvent introductive d'une relation plus intime d'écoute. Or aujourd'hui, la majorité des conversations tournent autour de cette pandémie. Nous mâchons et remâchons le même morceau à l'écoeurement ! Saturation, engloutissement ! Obsession ! Depuis quelques mois, nous tournons en rond. Sous l'effet de l'effroi, nos capacités intellectuelles jusqu'alors solidement présentes se troublent. Le sentiment de ne plus comprendre le monde actuel, de se sentir remis en question, de ne pas imaginer la fin de l'épreuve, de ne pas posséder d'outils pour faire face nous submerge. Un mouvement puissant, profond, dont l'essence nous échappe, semble vouloir bouleverser ce que nous prenions pour l'ordre des choses. Ce processus passe par une destruction - ou déconstruction - douloureuse marquant la fin (nécessaire) d'une ère qui ne trouvait sans doute plus l'équilibre. Devons-nous réécrire une nouvelle page de l'Histoire, sur fond ni d'optimisme, ni de pessimisme, mais de « possibilisme », de probabilisme. Mais quel possible ?
- **Dimension spirituelle** : Cette dimension est parfois mal comprise, car assimilée abusivement à la dimension religieuse dans le sens réducteur de « croyant ou pratiquant une religion particulière ». Il n'en est rien : il s'agit ici de nos interrogations sur les valeurs auxquelles nous croyons, notre quête de sens, le développement de notre personnalité, notre « verticalité », nos constructions, nos interrogations sur le sens de la vie et des choses... Devant ce cataclysme existentiel qu'est la pandémie avec ses risques de mort, la suspension des liens, la remise en cause de nos croyances, l'interrogation des fondements spirituels de notre personne une souffrance spirituelle nous envahit. Notre identité spirituelle peut chanceler. Le système de valeurs comme de croyances sur lesquels nous avons fondé notre vie « tiennent » ou pas devant les coups de boutoirs du sentiment de perte des repères, de la solitude, de la mort. Un sentiment d'abandon ou de déréliction peut apparaître.... Ou de fatalisme. Ou d'acquiescement et de lâcher-prise... Encore des questions à formuler, à éclaircir et à affronter...

Voilà. C'est donc dans l'ensemble de ces cinq différentes dimensions que la pandémie nous impacte. C'est une rupture biographique générale, un remaniement de mon identité globale qu'elle provoque.

Ranger sa chambre, c'est ne pas se laisser envahir, mais ordonner, remettre du cadre, dans chacune de ces 5 grandes armoires nos questions. Ranger sa chambre, c'est prendre à cœur de rapporter chacune des souffrances que j'écoute en moi à la dimension à laquelle elle se rapporte afin de mieux aider à réduire mon chaos et ma confusion intérieure, à relativiser si cela est possible, à inventer. À me ré-agencer moi-même.

Pour reprendre l'image des cinq petits êtres qui nous habiteraient, chacun est à considérer dans son expression personnelle. Ce sont les doléances de chacun de ces êtres que je suis invité à entendre et partager. Le plus grand danger serait en effet de les **laisser à mon insu** m'habiter, me pénétrer et m'affecter de telle façon qu'elles obscurciraient mon écoute, me submergeraient et ébranleraient mon équilibre. Voilà ce que j'appelle « ranger sa chambre », une visite soigneuse de ses questions et une réappropriation

Bon ! Mais, ma chambre rangée, que faire ? Ben voyons :

2 – Mets-toi à ton cahier de vacances !

Dès l'apparition de la pandémie, devant la perspective d'un long temps de retraite, après quelques jours de flottement, il m'est apparu que la tenue d'un « **cahier de vacances-bénévole** » me permettrait peut-être de traverser plus confortablement cette période d'inaction et d'interrogation. Me construire un **cahier-inventaire**, un **cahier-bilan** qui pourrait me servir à faire un **état des lieux de ma personne**, décharger mon trop plein d'émotions, les ordonner, en tirer des conclusions. Cahier qui me permettrait de revisiter à tête reposée les motivations premières de mon bénévolat, de les confronter à ce qu'elles sont aujourd'hui, de les réactualiser, de repréciser les fondements de mon engagement passé, présent et à venir. Dans le registre habituel des émotions, de repérer parmi celles nées de ma pratique d'écouter, lesquelles me manquaient déjà... Et de quoi, donc, je serais privé si je décidais de quitter mon bénévolat.

Quelques lignes chaque jour pour répondre aux questions planquées dans les 5 grandes armoires de ma chambre telles les femmes de Barbe-Bleue ! Et, je me suis interrogé : pourquoi mon association, pourquoi le CLABH ne seraient-ils pas associés à mes réflexions : J'en ai été accompagné à mon entrée. Pourquoi ne le serais-je pas en ce moment d'éloignement ?

Ainsi, cette idée a cheminé. Réactualiser avec des mots le désir que j'ai eu, et que je garde, de devenir bénévole m'a paru un excellent exercice de compensation. En quelque sorte, mettre à profit cette halte forcée pour me revisiter moi-même, faire le point, examiner le retentissement de ce retrait temporaire — ou, qui sait ? définitif. Comme après un deuil, une perte, une rupture, on tente de se réapproprier l'épisode douloureux et ainsi de l'intégrer pour continuer à vivre heureux. Ou, tel un ouvrier consciencieux, profiter de ce temps mort pour nettoyer, affuter, graisser, trier, au besoin renouveler les outils de ma boîte, cette boîte à outils si précieuse !

Alors, ce cahier de vacances, quel plan de travail pour le concrétiser ? Imaginons ceci comme un court métrage :

- 1) Générique sur mes **motivations** (donner, recevoir, chercher du sens, affirmer des valeurs, se faire plaisir, occuper son temps, rencontrer des personnes, vivre

une aventure, confirmer un statut social ou citoyen, ...) : les motivations anciennes, les présentes, celles à venir... Reprendre des définitions, formuler des questions.

- 2) Zoom avant sur les composantes de mon **engagement** (Caractères de permanence, d'identité, de gratuité, de non-réciprocité, d'anonymat relatif, d'inconditionnalité, de liberté)... Là aussi, reprendre des définitions, formuler des questions.
- 3) Puis plan fixe sur les **dimensions** de mon implication (Dimensions affective, intellectuelle, sociale, spirituelle, physique). Et toujours, reprendre des définitions, formuler des questions.
- 4) Fondu-enchaîné sur mon **éthique** (Éthique des vertus, éthique des devoirs, éthique des conséquences). Me questionner, me confronter.
- 5) Plan rapproché sur la **palette de mes émotions ressenties dans le cadre de mon bénévolat** (Tant négatives que positives) En faire la revue, en peser le poids, le coût du prendre soin d'une part ; et les contreparties, les bénéfices d'autre part.
- 6) Zoom arrière sur mes **outils de communication** (La parole, le silence, les gestes et postures, le toucher, le regard, les fondamentaux de mon écoute...) Oui, de la cave au grenier, me visiter moi-même.
- 7) Travelling **sous bénéfice d'inventaire** : après m'être revisité dans les principales séquences de mon investissement dans le bénévolat, conclure. Conclure sur mon choix argumenté de poursuivre, de suspendre ou de m'arrêter. Conclure en partageant mes réflexions avec d'autres.

Et Clap de fin ! Qu'en pensez-vous ?

3 – Troisième outil : « Renforce tes liens ! »

Eh bien, pourquoi ne pas instituer mensuellement, dans vos associations, ou, pourquoi pas au CLABH ?, des **forums de discussion** un peu pareils à celui-ci ? Tout est à inventer. À suivre, si vous le souhaitez...

=> Suite à cela 3 RDV Zoom organisés par le CLABH sur différents thèmes :

- Jeudi 20 Mai : Partageons ce qui est précieux ! animé par Marie-Laure CHOPLIN de 17h30 à 19h

- Jeudi 10 Juin : Le « coût du prendre soin » animé par Pierre REBOUL de 17h30 à 19h

-- Lundi 28 Juin : Le confinement : un temps qui nous forme. Animé par Marie-Laure CHOPLIN de 17h30 à 19h

4 – Dernière proposition : « Joue ! »

À Jalmalv, nous avons mis en place un jeu d'écoute se déroulant sur une dizaine de semaines, fil rouge pour maintenir le lien avec les bénévoles, entrecoupé de visioconférences. Il a démarré il y a peu. Pour les associations qui seraient intéressées, contactez-moi directement pour que je vous transfère les règles du jeu.

Voilà ! Pour mener au mieux la grande lessive de printemps du bénévole, vous disposez à présent des outils nécessaires ! À vous de jouer !