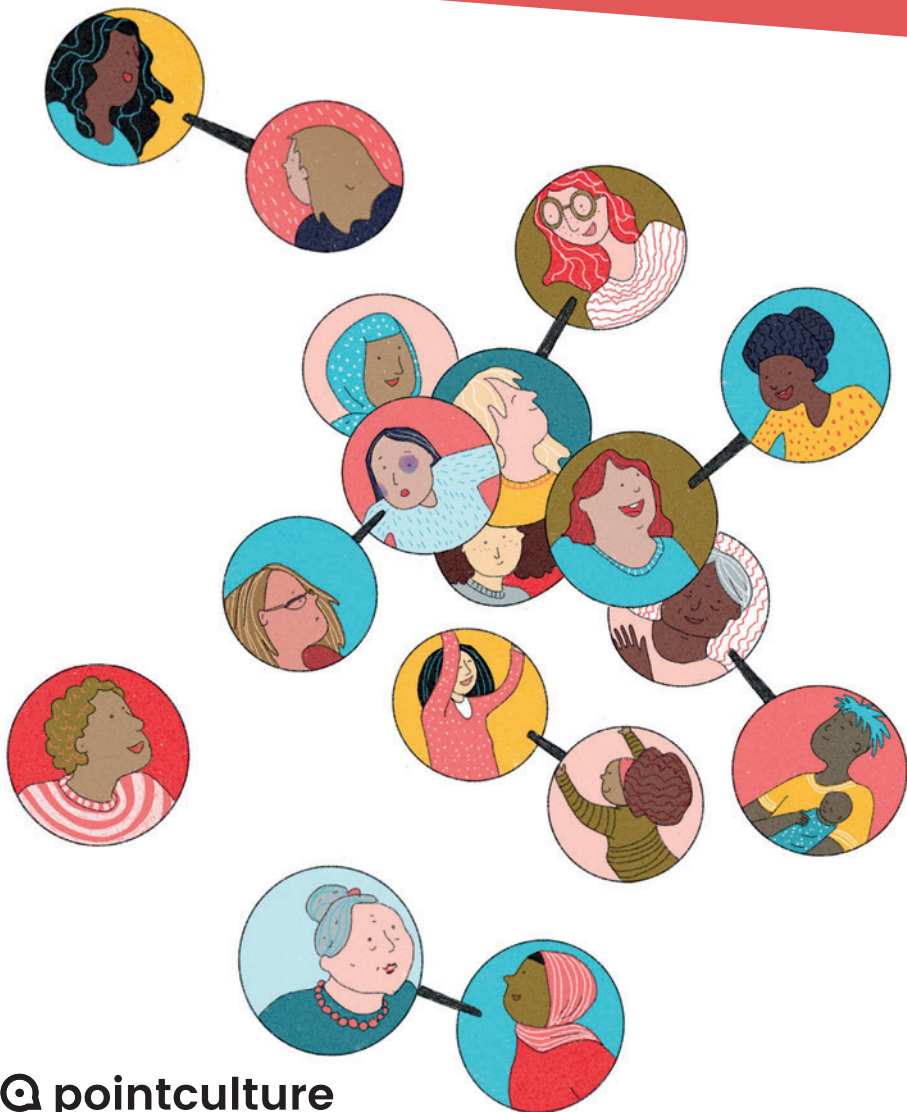


MA SANTÉ EN CONFINEMENT

PAROLES DE FEMMES. D'UNE BULLE À L'AUTRE

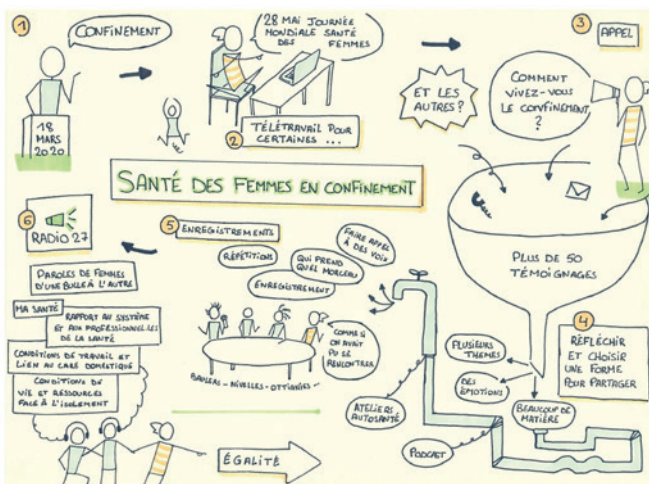


MA SANTÉ EN CONFINEMENT
PAROLES DE FEMMES.
D'UNE BULLE À L'AUTRE

TABLE DES MATIÈRES

Ma santé en confinement. Paroles de femmes. D'une bulle à l'autre : le point de départ	3
PointCulture Santé s'associe au projet	4
CAPSULE 1 DIVERSITÉ DES SITUATIONS VÉCUES	5
//Intermède	11
CAPSULE 2 SUIVI DES SOINS... AUTREMENT	13
//Intermède	29
CAPSULE 3 TRAVAILLER OU PAS ET LE « CARE » DOMESTIQUE	31
//Intermède	38
CAPSULE 4 CONDITIONS DE VIE	41
//Intermède	51
Prise de recul	53
Les partenaires du projet	56
PointCulture	63
Crédits	64

MA SANTÉ EN CONFINEMENT. PAROLES DE FEMMES. D'UNE BULLE À L'AUTRE : LE POINT DE DÉPART



Après une dizaine de jours de confinement, les membres du réseau wallon pour la santé des femmes¹ sont vite interpellés par les impacts de cette situation sur les femmes et notamment les plus fragilisées d'entre elles. De nombreuses questions émergent entre incertitude et perplexité : combien de temps cela va-t-il durer ? Comment maintenir un lien ? Quelles solutions temporaires mettre en place pour se soigner, continuer à travailler, ou vivre tout simplement ? C'est ainsi que ces associations décident de lancer un appel à témoignages pour entendre les vécus des femmes pendant ce premier confinement

Entre avril et juin 2020, le réseau a collecté plus d'une cinquantaine de témoi-

gnages, généralement par mail ou par téléphone. Après lectures, échanges et analyses des contenus, l'idée d'en faire un podcast² a émergé. Femmes et travailleuses ont ensuite prêté leur voix à ces différentes histoires pour un enregistrement durant l'été 2020.

Quatre capsules d'une durée totale de quatre-vingts minutes sont proposés sous la forme d'ateliers d'échanges comme s'ils avaient pu avoir lieu réellement. Elles sont disponibles sur le site de Radio 27³.

Ce projet a permis de tisser des liens nouveaux entre des femmes d'horizons différents en les réunissant par la magie de la technologie.

1 Corps écrits, la Fédération des Maisons Médicales, Femmes et Santé, le GAMS-BE, Synergie Wallonie pour l'égalité entre les femmes et les hommes et Vie Féminine - Antenne Brabant wallon.

2 Réalisé par Claire Fockedeey. Soutenu par Radio 27.

3 www.radio27.be/index.php/replays/item/355-ma-sante-en-confinement-paroles-de-femmes-d-une-bulle-a-l-autre

POINTCULTURE SANTÉ S'ASSOCIE AU PROJET

**PointCulture Santé a décidé de publier ces paroles de femmes.
Pour garder une trace écrite,
Pour continuer à échanger ensemble,
Pour poursuivre l'analyse,
Pour servir de base à la réflexion...**

PointCulture Santé valorise ainsi l'expression des besoins d'une population particulière face à une problématique spécifique et soutient en cette période unique de pandémie des actions menées par des associations de terrain en promotion de la santé.

Il a été décidé de coller au regroupement des témoignages proposé dans les capsules. Ainsi, leur retranscription est identique et se découpe dans les 4 chapitres thématiques.

En résonnance aux vécus de ces femmes, les illustrations de Prisca Jourdain proposent, quant à elles, une lecture visuelle pour une appréhension plus immédiate.

Quelques ressources documentaires ont été ajoutées. Elles viennent tantôt en décalage tantôt en écho au contenu évoqué : la diversité des situations, le travail des femmes, le système de santé, la charge mentale, la violence conjugale... L'objectif poursuivi est de partager des formes audiovisuelles différentes (documentaires et reportages) ainsi que faire

découvrir l'univers particulier de certain-e-s réalisateurs-réalisatrices.

Gageons que ces films apporteront un regard complémentaire aux voix de ces femmes !

Bonne lecture !

**LA COLLECTION AUDIOVISUELLE
EDUCATION POUR LA SANTÉ** fait partie du Service éducatif de PointCulture. Elle est le reflet d'une **sélection de films** documentaires engrangés depuis plus de 30 ans sur divers thèmes liés à la santé.

Des **outils** pédagogiques (brochures, animations, formations, articles) destinés aux professionnels de la santé et aux enseignants sont proposés pour faciliter l'utilisation de documentaires thématiques avec leur public.

L'**audiovisuel** devient ainsi un véritable point d'accroche pour développer des projets/activités plus larges de promotion de la santé en association avec des partenaires de ce secteur en Fédération Wallonie-Bruxelles.

CAPSULE 1

DIVERSITÉ DES SITUATIONS VÉCUES



JE SUIS UNE FEMME...

« Je suis une femme sans terre. C'est comme ça que je me vis aujourd'hui, une mendiante de l'espace libre, non surveillé. »

« Je suis une femme d'origine syrienne. Je vis dans un centre d'accueil avec mes parents et je travaille dans un magasin d'alimentation. »

« Je suis une femme qui vit seule et se sent plutôt à l'aise avec ce mode de vie solitaire. Je n'ai pas trop besoin des autres. »

« Je suis une femme demandeuse d'asile dans un centre de la Croix-Rouge. Je suis mère de deux enfants de 3 et 5 ans. »

« Je suis une femme qui a accouché début mars de son quatrième enfant, quelques jours avant le début du confinement. »

« Je suis une femme qui a enfin le temps de se reposer, qui dort beaucoup. La prostitution s'est arrêtée avec le confinement. »

« Je suis une artiste dans l'âme et dans la vie. Mon quotidien est habituellement rythmé par des réunions, des visites d'expos, des shootings de modèles et des visites à ma fille. »

« Je suis une femme qui a vécu le confinement avec une compatriote et ses deux enfants âgées de 4 et 7 ans dans un petit appartement de 3 pièces. »

« Je suis une femme incarcérée depuis 2016. Je suis d'origine belge. J'ai 56 ans. »

« Je suis une femme qui accompagne une jeune femme enceinte de 6 mois et demi. »

« Je suis une femme belge, d'origine marocaine. Je suis mariée avec deux enfants. J'habite dans un logement public : une petite maison avec jardin. »

« Je suis une femme pensionnée de 77 ans. Je vis en couple dans une maison à la campagne. »

« Je suis une femme qui vit dans une résidence-service, c'est-à-dire, un environnement semi-collectif pour les seniors. »



CONFINEMENT ET ATTITUDE FACE AU COVID-19

« **Au début du confinement**, je ne voulais pas sortir, je restais chez moi avec ma fille de 4 ans. J'avais peur. Chaque sortie était une angoisse. Je voulais qu'on fasse très attention, je mettais en place des procédures sanitaires très strictes, qu'on se désinfecte des pieds à la tête. J'avais peur de tomber malade, de mourir, et qu'il n'y ait personne pour s'occuper de ma fille. Je ne veux pas qu'elle aille à la garderie car j'ai peur, et de toute façon je n'ai pas de travail pour l'instant. »

« **Je ne suis pas inquiète du virus**. Je veux travailler le plus vite possible, aussi parce que je dois payer mon loyer et j'ai du retard. J'ai peur de me retrouver dans la rue. »

« **Ce qui me préoccupe** le plus en terme de santé, c'est bien sûr de ne pas attraper ce virus, ni le faire rentrer à l'intérieur de la Résidence-Service où je vis. Mais aussi, ne pas « être handicapée » par après. C'est-à-dire, ne pas perdre mon autonomie physique. Je suis triste du manque de contacts sociaux mais je ne me sens pas isolée. »

« **Mes enfants, au début**, ils ont rigolé. On en a rigolé ensemble. Puis, ils ne sont plus venus. Pour moi. Par précaution. Par souci pour les enfants. Ils ont peur ! Moi, j'ai peur aussi. J'ai peur de ce qu'ils vont devenir – mes enfants, mes petits-enfants. Est-ce que j'ai raté mon éducation ? Ils n'écoutent plus ce

que je dis ! Ils ont changé leur discours. C'est moi, la vieille, évidemment, qui croit à des théories de conspiration. Eux, qui, avant, croyaient voir l'effondrement du système, jurent désormais qu'il faut à tout prix obéir ! Pour protéger... Ils se laissent faire comme des moutons ! »

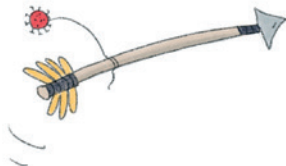
« **J'ai l'impression de vivre** avec une épée de Damoclès sur la tête depuis que le virus a touché l'une de mes belles-filles. C'est difficile pour moi de me mettre autre chose dans la tête. Le fait de ne pas pouvoir faire de projets et de devoir en abandonner certains (un voyage privé, les projets de Vie Féminine) est anxiogène. »



CONFINEMENT ET ÉMOTIONS

« **J'ai du mal à vivre** l'instant présent, ce qui est nouveau pour moi. Je ne supporte plus la moindre contrariété. Cette situation émotionnelle est venue petit à petit, et elle monte avec la poursuite du confinement. Hier matin, j'étais presque en train de péter un câble ! Autre point difficile, c'est que je me sens obligée d'être confrontée à mon âge. Jusqu'à présent mon âge n'a pas été un problème, mais là, je deviens « sujet à risque ». Je ne me sens en sécurité nulle part. J'ai envie de retrouver un peu plus d'insouciance. »

« **Des clients m'ont contactée** pendant le confinement, cela me met en colère ! Ils m'ont dit qu'ils ont la COVID, qu'ils ont peur de mourir et qu'ils veulent que je vienne les voir ! J'ai dit non, ce n'est pas normal cette attitude ! Je n'ai pas envie d'attraper le virus. »



« **Personnellement**, j'ai perdu ma belle-mère. Ça été extrêmement dur de voir comment les choses ont été gérées, comment le personnel sur place a dû faire face à tout ça, sans moyen de protection ! On est fatigués et révoltés ! »

CONFINEMENT, SOLITUDE ET SENTIMENT D'IMPUISSEANCE

« **Avec le confinement**, on doit respecter les mesures et n'avoir de contacts avec personne d'autre que la famille. Mais quand la famille, c'est que toi... Le confinement devient l'enfer ! »

« **Mon corps est enfermé** derrière les murs de la prison, mais mon coeur et mes pensées sont au-dehors avec ma famille et les citoyens. On se sent inutile, impuissante, alors que le monde entier a besoin d'aide. »



CONFINEMENT, FATIGUE ET ÉPUISEMENT

« **Bien avant l'arrivée de ce virus**, j'étais déjà à bout, étant dans ce centre depuis janvier 2018. Et depuis le début du confinement, cela va de mal en pis avec deux enfants en bas âge dans des conditions de vie vraiment très pénibles. Cela coïncide au mois de Ramadan car je suis musulmane pratiquante. J'ai l'impression d'être dans un cauchemar et j'arrive pas à me réveiller. J'ai comme l'impression de vivre dans une prison en attendant d'être jugée ! Et avec le confinement, c'est encore pire ! Je n'arrive plus à dormir, je suis en permanence stressée, angoissée, me posant des questions auxquelles je n'ai pas de réponse. »

« **Aujourd'hui, naufrage pour moi**, tempête... mon corps semble sous le coup d'un stress, mon esprit à l'arrêt, difficulté d'attention... Ai-je dû me dissocier pour survivre ? Grand besoin de solitude. Et en même temps, envie de voir d'autres personnes. Mais trop épuisée pour tenir une conversation... »

RÉFLEXIONS

Le confinement touche nos santés de femmes, de travailleuses, de militantes. Il nous empêche de nous retrouver dans la chaleur d'un groupe. Il agit comme un miroir grossissant des inégalités de genre déjà bien présentes dans nos sociétés comme les conditions de vie, le rapport à la santé et au système de santé et le rapport au travail. Les témoignages de ces femmes d'horizons parfois très différents, nous rassemblent et nous montrent petit à petit ce qui nous relie. Nos faiblesses, mais aussi nos ressources, nos forces, notre créativité. Nous faisons le pari que cet appel aura constitué des microbulles d'air dans la vie de ces femmes.



« **Je vous remercie** pour cette invitation à témoigner. C'est important et cela fait un bien fou d'avoir des occasions de parler. C'est magnifique de penser que d'autres femmes ont besoin de parler, et qu'elles aient des occasions de le faire. Je pense à moi et à elle. Un grand merci! »

« **Je suis une femme de 79 ans**, J'ai oublié que c'était mon anniversaire ce samedi... c'est un coup de fil qui me l'a rappelé. »

« **Je suis une femme** qui a beaucoup de chance de ne pas faire partie des personnes qui vivent en appartement et de pouvoir bénéficier d'un environnement campagnard qui permet les promenades. »

« **Je suis une femme qui a obtenu** son statut de réfugiée il y a trois ans et qui vit seule dans un appartement. Je suis d'origine somalienne et mes enfants vivent dans un autre pays. »

« **Je suis une femme de 30 ans**. J'ai fait le pas à 29 ans d'habiter seule et de construire quelque chose, ou plutôt de recommencer à construire quelque chose. »

« **Je suis une femme qui a grandi** et fait ses études secondaires en Bulgarie. J'ai été mariée à 18 ans. Mon mari était violent; il m'a prostituée pendant 3 ans. Je me suis enfuie, j'ai dû laisser ma fille avec ma famille et je suis allée dans différents pays d'Europe. J'ai survécu avec la prostitution. »

« **Je suis une femme qui n'a plus** de voiture mais ça ne pose pas de problème puisque je suis en ville où tout est accessible à pied. »

« **Je suis une femme de 91 ans** qui vit dans une chambre individuelle dans une maison de repos et de soins. »

« **Je suis une femme** qui travaille en planning familial. »

« **Je suis une femme qui a eu la chance** d'avoir été mise rapidement en chômage économique. Ce qui m'a permis de n'avoir « qu'à » m'occuper de mes 2 garçons de 5 et 12 ans. »

« **Je suis une femme de 57 ans**, graduée en informatique. »



WOMEN ARE HEROES

JR, 85', 2010, France, TD9731

Parce qu'elles sont très souvent les premières victimes en temps de guerre et quasiment abandonnées à leur sort en temps de paix, l'artiste français JR rend hommage à ces femmes qui, malgré toutes les embûches de la vie, gardent le sourire, la force de se battre et l'espoir d'une vie meilleure. Des favelas de Rio de Janeiro aux bidonvilles kenyans, en passant par les rues d'Inde et du Cambodge, un autre regard se pose sur leurs combats et leurs attentes.

Mêlant art et action, et affichant leurs portraits via d'immenses collages sur les murs de leurs quartiers et villes, JR parle d'engagement, d'identité et tente de mettre en avant ces personnalités, fortes et émouvantes, trop rarement reconnues à leur juste valeur...



JE NE SUIS PAS FÉMINISTE, MAIS... ET L'ABÉCÉDAIRE DE CHRISTINE DELPHY

Florence Tissot & Sylvie Tissot, 52'(1) – 220'(2), 2015, France, TJ2530

En 1970, à la suite d'une action retentissante sous l'Arc de Triomphe à Paris, la sociologue Christine Delphy fonde, avec d'autres femmes, le légendaire MLF (Mouvement de Libération des Femmes). Notez que l'expression « Je ne suis pas féministe, mais... » est évoquée par Christine Delphy lors d'une émission où elle est invitée avec Simone de Beauvoir en 1985. On retrouve cette phrase rituelle que beaucoup de femmes ont pu prononcer un jour, par peur d'employer un mot stigmatisé, mais pour s'autoriser quand même à exprimer un désir d'égalité.

Ce film lui consacre un portrait et revient sur les acquis du féminisme et ses enjeux actuels, mêlant entretiens filmés et images d'archives.

CAPSULE 2

SUIVI DES SOINS...AUTREMENT



Parmi la cinquantaine de témoignages récoltés, plus de la moitié des femmes parlent de leurs relations au système de soins et aux professionnel-les de la santé durant le confinement.

Nous découvrons ici la manière dont elles ont pu prendre soin (ou non) de leur santé pendant le confinement : leur santé physique, mentale, émotionnelle. Ce qu'elles ont pu faire (ou pas) pour elles-mêmes depuis la maison mais également leur rapport au système et aux professionnel-les de la santé : les facilités d'accès ; les obstacles à la prise en charge ; les rendez-vous manqués ou postposés ; les consultations en ligne ; les suivis à domicile, les protocoles hospitaliers effrités ou au contraire renforcés ; la modification du lien humain à cause du manque de personnel, des gestes barrières...

Trois thématiques sont questionnées et regroupées :

- 1 Accès aux soins et suivis médicaux généraux
- 2 Suivi de grossesse, demandes d'IVG
- 3 Accès aux services, décès et accompagnement



1 ACCÈS AUX SOINS ET SUIVIS MÉDICAUX GÉNÉRAUX

« **Tout me préoccupe!** Surtout ma santé physique parce que j'ai toujours peur de ne pas avoir accès aux soins dont j'ai besoin. Tout est compliqué pour moi : entrer dans un hôpital, aller chez un médecin, sortir de chez moi tout simplement. En termes de santé psychique et sociale, la solitude forcée ne me fait pas du bien. »

« **C'est vrai** que dans mon entourage, certaines dames âgées n'osent pas sortir et n'osent plus aller à l'hôpital. Elles sont dans une position de confinées et de malades uniquement. »

« **Moi, j'ai eu un contrôle** chez l'ophtalmologue qui m'a fait une ordonnance sur un papier qui n'était pas le bon. La pharmacie a accepté cela une première fois, puis ils ont refusé. J'ai appelé l'ophtalmologue pour avoir une ordonnance par email. Le secrétariat a refusé, en disant que je devais envoyer une demande écrite avec un timbre pour avoir une nouvelle ordonnance. J'ai dit que ce n'était pas de ma faute si l'ophtalmologue s'était trompé de formulaire. En plus, aucune prise en compte du fait que je devais sortir pendant le confinement pour envoyer la lettre. Je me suis adressée à mon médecin traitant qui m'a fait une ordonnance électronique et... j'ai changé d'ophtalmologue ! Pourtant, mon idée du personnel traitant n'a pas vraiment changé pendant le confinement. Elle est restée positive. »

« **Moi, j'aurais besoin** d'une visite chez le dentiste. Là, elle est uniquement consultable pour les urgences. Si elle estime que c'est une urgence lors de la prise de rendez-vous ! Elle ne prodigue pas vraiment les soins (à cause des projections d'eau !). Avec le COVID, cela ne me tente guère non plus de la consulter pour le moment. Comme je n'ai pas de douleurs pour le moment, je préfère encore reporter ce rendez-vous pour le moment. »

« **Moi, j'ai dû voir mon médecin** traitant et j'ai pu le voir à son cabinet. Mais vu le contexte, la consultation a été interrompue par une dizaine de coups de fil. Il n'était donc pas très disponible ni dans l'écoute. Il m'a prescrit un médicament qui m'avait déjà posé des problèmes, des effets secondaires lourds, et qui n'est pas efficace pour me soigner. J'ai donc décidé de changer de médecin. J'ai été chez une médecin, conseillée par une amie qui a accepté de me prendre comme nouvelle patiente malgré la crise sanitaire. »

« **Oui, je pense que**, quand on aura fini toute cette période, je vais aussi changer de médecin traitant ! »

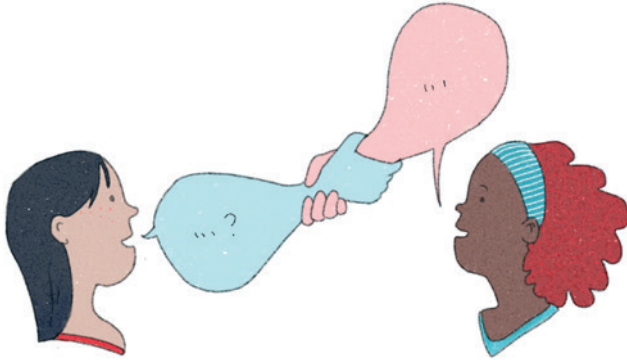
« **Moi, je vis dans une résidence** service pour personnes âgées. Après une chute dans l'escalier, des douleurs et de la température, j'ai cru que j'avais contracté la COVID-19. J'ai eu très peur durant une semaine. Je suis restée dans ma chambre et j'ai eu des contacts par téléphone avec mon médecin tous les jours. »

« J'ai aussi appelé 2 fois ma toubib pour quelques malaises bénins. Je n'étais pas rassurée car être en contact avec sa toubib par téléphone, c'est très spécial ! Je trouve que les médecins devraient nous donner rendez-vous en vidéo. Aussi, j'ai été inquiète car l'hôpital a annulé plusieurs rendez-vous. Ce n'est pas rassurant ! Par contre, il garde les rendez-vous d'urgence comme la mammographie que je dois passer le 21 avril. Et à ce sujet, ça fait plus de 10 jours que j'essaie de contacter ma psy pour lui exprimer mon angoisse de devoir y aller seule. »

« Et bien moi, ça faisait 20 ans que je n'avais plus consulté de gynécologue. Tout simplement parce que je n'en avais pas besoin ! Et voilà ce qui m'est arrivé durant le confinement. Dans un premier temps, j'ai vraiment fait un déni, car je n'ai jamais eu de candidose à la vulve. Je n'ai pas pu accepter que l'endroit de mon corps, que je considère comme sain, solide et vivant, puisse aussi être malade et en souffrance, que cette distanciation sociale est un véritable stress pour moi, qui me rend fragile et vulnérable et qui a même une répercussion sur ma vitalité la plus intime. Alors, j'ai banalisé la douleur. Mes organes génitaux, ma vulve, mon vagin, mon périnée, c'est toute ma fierté, c'est mon socle de vie ! Des beaux accouchements, des rapports sexuels joyeux, des muqueuses saines, juste comme il faut. Aucun signe subjectif d'un vieillissement !

Et là, dans cette situation inédite de confinement imposé, mon corps a réagi et ma solitude a été très grande. J'ai supporté des brûlures et des démangeaisons, nuit après nuit, sans sortir de mon déni et sans demander de l'aide. Et quand j'ai commencé à parler, une très bonne amie m'a dit que la brûlure était psychosomatique, une autre, gynécologue homéopathe, m'a prescrit un traitement approprié mais beaucoup trop faible et pas assez efficace. Et tous ces messages ont contribué à ce que je m'enferme de plus en plus dans cet inconfort. Je vis seule avec mon compagnon et mon fils. Je suis la seule femme à la maison. Mon partenaire était au courant, mais ne savait pas du tout quoi faire, quoi dire, comment se comporter, comment m'aider. Il n'a pas l'habitude, je n'ai jamais rien, surtout à cet endroit ! Il a accueilli ma proposition de faire chambre à part avec un étonnement craintif, car la nuit, c'est bien d'être ensemble, quand nos angoisses émergent dans ce monde devenu dangereux.

C'est une amie, qui a rompu ce cercle vicieux : elle m'a obligé de contacter une autre amie gynécologue, qui m'a prescrit un traitement pour arrêter la propagation du champignon. Mon amie est venue aux nouvelles chaque jour en insistant pour que je pose toutes mes questions et discute avec la gynécologue, pour que je sorte de ma passivité, pour que j'arrête de subir et pour que je quitte cet isolement que je m'étais imposée. »



« **Moi, c'est ma fille** que j'avais deux heures au téléphone par jour à l'écouter. Elle déprimait dans son appartement en ville. Jusqu'au jour où mon moral aussi s'est aplati. Alors, j'ai téléphoné au psychologue de ma fille pour lui faire part de la situation. Et j'ai décidé d'écourter les appels téléphoniques pour me protéger psychologiquement et nerveusement. »

« **Moi, parfois**, je prends du Xanax quand ça ne va pas. »

« **C'est vrai que par moment**, une aide psy serait la bienvenue. J'aurais besoin moi, d'une prescription de mon généraliste. Là, j'hésite à lui téléphoner. J'ai horreur de téléphoner et j'ai peur de le déranger alors que je sais qu'il est sans doute submergé depuis 2 mois. La veille du début du confinement, j'ai reporté une visite programmée chez la psy pour mon plus jeune enfant. Pour l'instant, une visite pour lui, chez elle, avec masque ne me tente guère. Heureusement, il ne semble pas trop en

avoir besoin pour le moment et tant mieux ! »

« **Oui, l'accès aux soins de santé mentale** est vraiment compliqué. Il n'y a pas de réponse du médecin au sujet du traitement, les consultations sont suspendues. Et les consultations en ligne ne sont pas accessibles quand on est confiné avec mari et enfants. »

« **Se retrouver confiné** avec conjoint et enfants, ça augmente les tensions. Mes collègues témoignent de l'augmentation des violences conjugales et intra-familiales. C'est compliqué de faire des consultations psychologiques dans ce cadre-là, en ligne parce que les femmes se sentent épiées. Elles ne se sentent pas toujours libres de parler, même par téléphone ou vidéoconférence. Quand tu es dans la maison, tu ne parles pas de la même manière que quand tu es dans le cabinet d'une psychologue. Et donc là, on réfléchit vraiment à faire revenir certaines femmes quand les situations sont vraiment compliquées

comme celles-là. Sinon elles doivent s'enfermer dans leur voiture pour téléphoner à leur psy!»

« C'est super que les psys tentent de garder le contact avec leurs patientes. Je me rends compte combien ce secteur est utile et manque de reconnaissance. Moi, je sollicite activement l'aide de mon psychiatre qui est exceptionnel, par téléphone et même par sms certains soirs. Il me connaît depuis plusieurs années, j'ai confiance en sa façon d'adapter/augmenter ou diminuer mes médicaments. J'ai aussi confiance en lui car je peux aborder certains sujets facilement. »

RÉFLEXIONS

Face à l'absence de la première ligne de soins, on voit combien des femmes se sentent isolées avec leurs problématiques de santé. Elles ne veulent pas déranger. Ou elles considèrent que certains inconforts physiques ou mentaux qu'elles peuvent vivre ne sont pas importants au regard de la priorité numéro 1 de santé publique : le COVID-19. Parfois ce sont les amies ou les proches qui deviennent alors les ressources. Mais elles peuvent aussi se fatiguer, être elles-mêmes fragiles...

2 SUIVI DE GROSSESSE, DEMANDES D'IVG

« Au début, en **planning familial**, on a eu des femmes stressées par le contexte, ça venait acter leur demande d'avortement ! Elles disaient que ce contexte sociétal était trop stressant, elles ne savaient pas ce qui allait en être de cette pandémie, elles n'étaient pas rassurées par rapport à la manière dont les choses étaient gérées et ne se voyaient pas être maman maintenant.

En France, où l'avortement se pratique plutôt en milieu hospitalier, il y a des femmes qui ont vu leur accès à l'avortement se restreindre. Au départ, certaines d'entre elles sont arrivées en Belgique, mais après elles ont eu du mal à passer la frontière parce qu'elles n'avaient pas le papier requis. Nous, par contre, on a eu des personnes hors délai, on a pu les faire passer en Hollande, avec un papier spécifique. Elles n'ont pas été bloquées, d'après nos sources. »

« **Moi mes rdv ont été annulés**, repoussés, écourtés : écho morpho sans papa, pas de sage-femme. Je suis enceinte, c'est pas une maladie ! C'est un vrai tournant dans notre vie. Etre accompagnée, au strict minimum comme ça, c'est assez déconcertant ! »

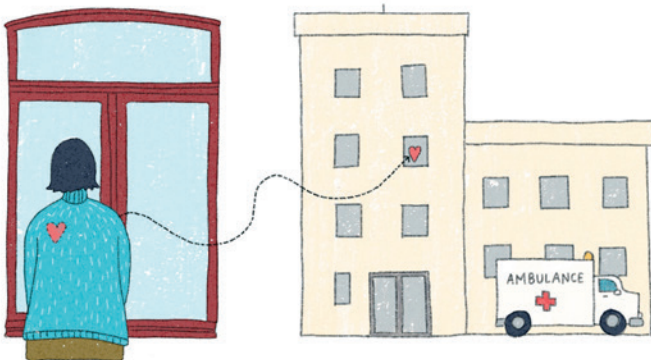
« **Oui, moi j'ai eu une grossesse à problèmes** avec hospitalisation à cause de soucis de santé. Mais le bébé est né à terme juste avant le début du confinement. L'accouchement a été très dou-

loueux mais le plus perturbant a été le temps passé à la maternité. De façon assez surprenante, j'ai eu très peu de visites des sages-femmes pendant mon séjour. Il pouvait se passer plusieurs heures sans qu'on ne passe dans ma chambre. J'ai eu très peu d'exams de contrôle, les repas étaient parfois décalés. Cela m'a un peu surpris car ça n'avait pas été le cas pour mes trois accouchements précédents.

Suite à mes ennuis de santé pendant la grossesse, j'étais sous traitement médical, que je devais continuer à la maternité. Les sages-femmes étaient chargées de m'apporter mes médicaments à des moments précis de la journée mais cela n'a jamais été suivi. A plusieurs reprises, ces médicaments ont été oubliés. Mon mari a dû aller lui-même à la pharmacie chercher d'autres boîtes avec d'anciennes ordonnances afin que je puisse prendre mon traitement correctement. Quand je ne prenais pas ces médicaments, je faisais des malaises ! »

« **L'accès aux médicaments**, ça a aussi été compliqué pour les plannings. On a vraiment dû faire en sorte d'avoir assez de Cytotec et tout ça... Et je sais que beaucoup de plannings étaient embêtés parce qu'ils n'avaient plus d'anesthésiants. L'anesthésiant qu'ils utilisaient pour faire l'aspiration était en rupture de stock ! Ils ont dû en utiliser un autre et il y a pas mal de femmes qui ont eu des symptômes, qui ont été malades, qui ont eu des bouffées de chaleurs, etc. plus qu'avant ! Il y a des pays qui ont été confinés en premier, comme la Chine, l'Inde aussi. On a donc dû s'adapter avec d'autres médicaments. »

« **Oui, c'était aussi très compliqué** d'obtenir des antidouleurs en post-partum. Un soir, j'ai attendu plus d'une heure et demie pour voir quelqu'un arriver. La sage-femme s'est excusée et m'a expliqué qu'il y avait peu de personnel et que donc elles ne pouvaient répondre aux appels « si vous avez un problème avec votre bébé, sortez en courant dans



le couloir et criez, quelqu'un finira bien par vous entendre!» m'a-t-elle dit... Un peu estomaquée, je me suis dit, heureusement que c'était mon quatrième bébé parce que ce genre de propos pourrait totalement terrifier une jeune maman stressée.

Juste après la naissance de mon bébé, la sage-femme qui m'a accouché m'a fait expulser les déchets de l'accouchement par des massages sur mon ventre car on avait pas pu m'injecter le produit qui normalement aide la maman à le faire pendant l'accouchement. Elle m'a dit que les sages-femmes me le feraient plusieurs fois pendant mon séjour afin d'être certaines qu'aucun déchet ne demeure et éviter tout risque d'infection. Cela n'a jamais été fait! Et à plusieurs reprises dans les semaines qui ont suivi mon accouchement, j'ai eu des pertes hémorragiques avec caillots de sang!

Lors du premier épisode de pertes hémorragiques, j'ai d'abord appelé une sage-femme qui devait me suivre à domicile mais qui n'avait pu venir à cause du confinement. Sur conseil de celle-ci, j'ai ensuite téléphoné à la maternité qui m'a répondu qu'en temps normal, on me ferait venir pour une échographie en urgence car il pourrait s'agir d'une rétention placentaire ou d'une infection. Mais que vu les circonstances COVID, il valait mieux que je reste chez moi et que je surveille à domicile en espérant qu'il n'y aurait pas de complications! »

« **Normalement, les contrôles** après avortement se font chez nous. Mais ici, quand le médecin était totalement au clair avec le fait que la grossesse était bien partie, on a préféré le faire par téléphone. Dans un premier temps, le but était d'éviter que les femmes ne viennent trop au centre pour éviter qu'elles soient contaminées. Avec le déconfinement, je pense qu'on va faire les contrôles automatiquement chez nous. Il faut qu'on évalue en fonction du risque de contamination et l'importance de ce contrôle, aussi pour le diabète des femmes. Le contrôle post-IVG, à la base, c'est primordial! On leur dit de venir, car c'est important pour la santé de faire le point avec elles. Et là, automatiquement, certains médecins disent qu'il n'y a pas besoin de revenir... »

« **Mon suivi postnatal** chez mon gynécologue a dû être postposé car, je cite, les médecins ne prennent plus que les femmes enceintes car, elles, c'est vraiment important! J'ai donc dû attendre plus longtemps que prévu pour parvenir à avoir un rendez-vous. Durant ce rendez-vous ont donc été détectées une infection, une mastite et une descente d'organe qui, je cite à nouveau, auraient dû être décelées et traitées plus tôt! Cela m'aurait évité bien des désagréments!

Ah oui, j'ai aussi appris le dernier jour à la maternité, par la sage-femme en chef, que le manque de personnel était dû à l'état d'urgence décrété dans l'hô-

pital. Le personnel avait été forcé de récupérer ses heures supplémentaires immédiatement tandis qu'une autre partie du personnel a été réquisitionnée ou était en formation pour les services COVID. »

« **Pour les IVG aussi**, dans un premier temps, les hôpitaux ont eu peur et ont tout renvoyé vers les plannings. On a vraiment eu énormément de demandes. Et puis d'un coup, on en a eu moins! On se demandait pourquoi. On a donc essayé de discuter avec les patientes. Et c'est vrai que certaines d'entre elles ont expliqué avoir vraiment eu du mal à venir. Elles ont eu peur aussi de ne pas avoir accès à l'avortement parce qu'il y avait certains médecins, mais c'est vraiment très rare, je tiens à le préciser, qui considéreraient que ce n'était pas une urgence! Qu'elles risquaient d'attraper le COVID et qu'il valait donc mieux reporter ce genre de chose! Le délai pour avorter n'est pas extensible non plus! Et puis ce qu'il y a aussi eu, certaines d'entre elles ont été voir sur internet si elles pouvaient avoir accès à l'avortement pendant le confinement. Et là par contre, des anti - avortements en ont profité pour publier des choses disant de ne pas aller se faire avorter pendant cette pandémie, que c'était dangereux, qu'elles allaient être contaminées! Et donc, elles ont mis du temps avant d'arriver chez nous! »

« **Moi j'ai mis plusieurs jours** pour réussir à trouver un endroit où faire une prise de sang suite au dérèglement de ma thyroïde durant la grossesse. Les

centres médicaux étaient tous fermés et, à l'hôpital, on m'a d'abord répondu qu'on ne faisait des prises de sang que pour les cas graves et urgents! J'ai dû insister. Par la suite, j'ai voulu consulter mon endocrinologue pour faire le point sur ma situation. Mais mon médecin ne recevait plus en consultation et était très pris dans son hôpital. Les endocrinologues en hôpital ne recevaient plus en consultation non plus. Finalement, deux mois après mon accouchement, je ne sais toujours pas si je dois revoir mon traitement, sachant que s'il n'est pas adapté, mes problèmes de thyroïde peuvent s'aggraver! »

« **Ah et bien moi**, mon médecin traitant a refusé de me voir et j'ai dû me battre pour trouver des solutions et recevoir le suivi médical dont j'ai besoin. C'est grâce à une copine dont le compagnon est médecin que j'ai pu recevoir ces soins. Je ne sais pas comment j'aurais fait sans ça. J'en veux à certains médecins généralistes qui se protègent beaucoup en refusant de suivre leurs patients. Des pareils, j'en ai quand même trouvé pas mal sur ma route. »

« **Nous, on a fait un petit reportage** photo avec nos patientes au planning pour dire qu'on était toujours accessibles. Pour montrer qu'on est toujours là, qu'on est sur le terrain, qu'elles peuvent venir. Elles ont accepté d'être photographiées en consultation mais de dos comme ça on ne les reconnaît pas. Certaines se sont vraiment prises au jeu... »

« **La semaine du 18 mai**, je vais à la clinique pour faire mon bilan annuel mammographie, je suis contente que le rendez-vous soit toujours maintenu. J'ai eu un cancer il y a 4 ans. »

« **Cela me fait penser** à une proche qui doit faire de la chimio tous les 15 jours. Elle doit rester seule toute la journée pendant la chimio sans le soutien de son mari comme avant... Elle ne peut plus recevoir l'infirmière tous les jours, maintenant c'est 2x/semaine. Elle a bien du mal pour sa toilette. Et ses 5 enfants, qu'elle ne voit plus... c'est triste! »

« **Quand tu as des femmes** qui sont mal, qui perdent leurs moyens, qui pleurent... Elles ont parfois besoin d'un

contact physique pour être rassurées, pour être apaisées. Et moi je ne sais pas, il y a des moments, où je suis là, où je les touche. Après, je dois me désinfecter les mains, je désinfecte aussi là où je les ai touchées. C'est un peu compliqué, on n'arrête pas de se désinfecter! Maintenant, on a des tabliers, certains ont une visière à côté de la femme. Donc tu vois, l'accueil... »

« **Moi, j'avais en parallèle** deux examens médicaux à passer avant le confinement. Le premier a été annulé et le second s'est fait par téléphone avec pour conclusion, un rendez-vous à prendre pour un scanner. Depuis, plus rien! Et je t'avoue n'avoir aucune envie d'aller à l'hôpital, je n'aimais déjà pas cela avant, alors maintenant... »

RÉFLEXIONS

La santé sexuelle et reproductive reste un espace de tensions et de rapports de pouvoir entre les femmes et les structures de santé. L'accès à l'IVG s'est compliqué et mis en balance avec le risque d'infection COVID-19. Les protocoles et suivis habituels des femmes semblent s'effriter aussi vite que du papier à musique. Le suivi prénatal est réduit à son minimum, tandis que le post-partum, une période souvent bien difficile à vivre pour les femmes et négligée d'un point de vue médical, semble être encore plus vite évacué qu'à l'ordinaire.

La prise en charge hospitalière était déjà en tension du fait du manque de personnel soignant. Et la situation semble s'être encore plus fragilisée. Les services de première ligne, en tout cas une partie, se battent pour rendre visible la disponibilité de leurs services envers les femmes. Pendant qu'une autre partie se retrouve dans l'impuissance...

3 ACCÈS AUX SERVICES, DÉCÈS ET ACCOMPAGNEMENT

« **Personnellement**, j'ai perdu ma belle-mère. Cela a été extrêmement dur de voir comment les choses ont été gérées, comment le personnel sur place a dû faire face à tout ça sans moyens de protection ! Tout prend plus de temps, c'est compliqué ! On a dû attendre des jours et des jours avant d'avoir une date d'enterrement.

Au niveau des soins aussi, tu ne peux pas aller la voir. Tu reçois un appel : voilà, votre maman a le COVID ! Quelques jours plus tard, mon compagnon appelle : est-ce qu'on peut venir la voir ? Ben non, zone de protection. Quelques jours plus tard, on le rappelle : « Son état s'aggrave si vous voulez venir lui dire au revoir, c'est maintenant qu'il faut venir ». Sauf qu'une seule personne peut rentrer. Donc sa soeur rentre mais lui n'est pas rentré !

Puis on attend, les jours passent, les jours passent, on n'a pas de nouvelles. On se dit qu'est-ce qui se passe, elle s'accroche ? Il y a peut-être quelque chose qu'on peut faire pour la sauver ? On téléphone au médecin : « mais non, il n'y a plus moyen de faire quoi que ce soit. » Il faut attendre que son coeur s'arrête ! Et un jour, deux jours, trois jours, quatre jours, c'est long, hein !

Un jour, un coup de téléphone d'une aide-soignante là-bas nous dit : « c'est comme si elle ne voulait pas partir, c'est comme si elle avait besoin de

vous voir une dernière fois ». Donc il resonance au médecin mais ce n'est pas possible de repasser. L'aide-soignante, géniale, s'organise parce qu'elle était au rez-de-chaussée, pour ouvrir la fenêtre, mettre le lit face à la fenêtre pour qu'il puisse quand même la voir de l'extérieur. Elle est endormie, il discute avec l'aide-soignante. Le lendemain, il reçoit un coup de téléphone : elle s'est éteinte. L'aide-soignante était là. Du coup, il passe beaucoup de temps à parler avec elle et se rend compte de la réalité de terrain de cette femme. Les aides-soignantes, les infirmières sont confrontées à elles-mêmes, parce qu'elles n'ont pas de moyens, elles voient les personnes, les résident.e.s mourir les un.e.s après les autres, les cercueils passer les uns après les autres sans pouvoir rien faire.

C'est vraiment très dur ! On est touché aussi par ce que ces équipes vivent sur le terrain et on ne peut rien faire. On n'a pas envie de leur mettre la pression non plus ! Elles nous disent que le funérarium doit venir chercher le corps le plus vite possible. On ne peut pas la toucher, on ne peut pas l'habiller, on ne peut pas prendre soin d'elle comme on prend soin d'un corps d'habitude pour un décès. On va devoir la mettre comme ça dans un cercueil, dans une bâche, c'est hard, hein !

Pour trouver un funérarium, ce n'est pas simple ! Quand on téléphone, les prix dans certains funérarium sont exorbitants. On arrive à trouver un funérarium où les prix sont normaux,



abordables, et où on se sent écoutés. Mais on doit attendre, des jours avant d'avoir la date. Finalement, une semaine plus tard, on peut l'enterrer. On a droit à une heure au funérarium, avec très peu de monde. Et le jour de l'enterrement, un max de 10 personnes sur place avec le corbillard qui doit rester sur le parking, un curé qui en 5 minutes a concocté un petit mot qu'il dit sur le parking du cimetière. On est là en file en gardant nos distances, en écoutant ce discours... Et plein de gens qui n'ont forcément pas pu venir, comme ses frères et soeurs qui sont âgés, qui avaient peur d'attraper le CO-

VID. Voilà la réalité d'un enterrement de personne âgée, dans les maisons de repos ! Je trouve qu'on en parle très peu dans les médias. »

« **Moi, j'ai pensé à toutes ces femmes,** âgées, handicapées dans les maisons de repos ou même dans des structures d'accueil, des centres d'hébergement, et aussi les femmes en prison... le confinement pour elles, en fait, c'est un peu toute l'année... »

« **Justement, en rentrant** en prison, je venais de me faire opérer d'une grosseur sur l'utérus. On m'a enlevé l'utérus, les ovaires et le col plein de ganglions. Depuis mon arrivée, j'ai demandé une mammographie pour surveiller le haut. Cela fait 3 ans et demi que je suis enfermée et j'ai pu la faire il y a seulement un an ! On m'a prescrit de la kiné, il y a plus d'un an aussi. N'ayant plus mes organes, j'ai des pertes urinaires, je n'ai toujours pas de kiné. Je mets des bandes hygiéniques pour ne pas sentir l'urine. L'incarcération est très difficile au point de vue moral. J'ai eu beaucoup d'antidépresseurs depuis que je suis dans ce lieu et je n'ai jamais vraiment eu de suivi psychologique. Il faut faire des rapports et je n'aime pas ennuyer mon monde.

Et les duos dans les cellules sont faits n'importe comment : fumeuse avec non-fumeuse, consommatrice avec non-consommatrice et tout ça sans prendre en compte la personnalité des co-détenues ! On s'empoigne, on se sent humiliée, c'est atroce au quo-

tidien. La moitié du personnel ne dit ni bonjour, ni au revoir. La porte de métal claque au visage. La seule chose que nous pouvons dire de positif, c'est merci d'avoir des associations comme Icare! Elles nous aident pour nos soins médicaux, essaient de pousser un peu. Elles sont beaucoup à l'écoute, nous aident psychologiquement. Elles nous voient individuellement. On ne les ennuie jamais! »

« **Au planning** en tant que professionnelle, on a appris à sourire avec les yeux, avoir un regard apaisant, un regard rassurant. On travaille beaucoup sur le regard... on s'adapte comme on peut! La distance, on en parle pendant l'IVG: « Là, je ne suis pas censée vous toucher, j'ai l'impression que ça vous rassure. Oui merci, ça me rassure ». On en discute ensemble. Si une femme me dit: « Non j'ai peur, ne me touchez pas ». Je ne la toucherai pas. On essaie de s'adapter au moment même. Même lors de l'entretien d'accueil, je leur en parle quand on leur désinfecte les mains et qu'on leur met un masque. Je dis: « Ah là, là, toute cette procédure, on doit tout le temps désinfecter, comment vous vivez ça? » Elles sont rapidement rassurées par la manière dont on gère les choses. On forme plutôt une équipe, dont elles font partie! »

« **Une future maman** que je connais a eu un problème durant sa grossesse: contractions, ouverture du col de 2cm. Le bébé était trop petit. Il va arriver trop tôt! Du coup: hospitalisation, monitoring, piqûre pour ouvrir les

poumons du bébé, médocs pour elle pour arrêter le travail. Comme nous sommes en période de Coronavirus, si son conjoint entre, il ne peut plus ressortir! Or il continue à travailler, comme il n'est pas en télétravail, elle reste donc seule!

On est au début du confinement et on lui dit alors que vu le corona, elle doit faire un scanner des poumons. Mais la gynéco lui dit « pas bon pour le bébé ce scanner, il y a des risques » pour la future maman. Du coup, on lui dit qu'on va la placer au bout du couloir et si elle a besoin elle doit téléphoner aux infirmières pour dire ce qui ne va pas et alors elles viendront. Une des infirmières lui dit qu'elle aurait dû faire ce fameux scanner, qu'alors son conjoint aurait pu venir la voir et que d'ailleurs « la dame en face de sa chambre ne l'a pas fait non plus mais elle le regrette bien maintenant ». Bonjour la culpabilisation quand on se trouve dans un état pas évident à vivre!

Il faut reconnaître que d'autres infirmières étaient vraiment chouettes et la sage-femme de la nuit est passée plusieurs fois sans qu'elle n'appelle pour voir comment elle allait et la rassurer. Elle sort de clinique après 3 jours: entre-temps sa belle-sœur – qui a une amie pédiatre – lui dit qu'elle a bien fait de refuser le scanner des poumons, que c'est une décision de l'hôpital. On ne fait pas ça dans d'autres hôpitaux. Ouf... la dame était un peu rassurée par rapport à « la faute » qu'elle aurait commise.

Rentrée à la maison : évidemment repos... pas question d'en faire trop ! Il faut garder le bébé le plus longtemps possible dans le ventre. Elle voit sa gynécologue qui lui dit : « vous avez bien fait de refuser. Moi je ne l'aurais pas fait. D'ailleurs maintenant, l'hôpital en question revient sur cette décision et il ne faut plus le faire, il suffit du test Covid ». En attendant, elle a vécu toute la semaine qui a suivi en se demandant si elle avait bien fait de refuser, si elle avait vraiment fait « ce qu'il fallait » avec le poids de sa « seule responsabilité pour la suite ».

On lui a dit aussi qu'elle n'aurait peut-être pas la péridurale car les anesthésistes sont sur d'autres fronts... Et que peut-être pas de peau à peau avec papa. Mais heureusement qu'elle a Internet et que des services fonctionnent en vidéo pour un peu préparer à l'accouchement car pour le reste, le suivi c'est pas « le top du top »

Je me demande si les femmes qui n'ont pas tous ces instruments techniques (vidéo), sont au moins contactées par l'hôpital pour un soutien. Car ici c'est parce qu'elle était déjà allée à l'haptonomie qu'elle y a reçu des conseils pour l'accouchement et pour l'allaitement mais sinon est-ce que l'hôpital a pensé à ça pour toutes celles qui n'ont pas toute cette préparation avant ? »

« **Moi j'ai aussi un gros problème** de santé qui nécessite un suivi à l'hôpital. Ouf, j'ai été retenue car j'étais un cas à suivre. J'ai dû faire appel à un

conducteur car je ne peux pas conduire au retour de l'hôpital. En général, je demande à ma soeur mais n'étant pas sûre qu'elle soit disponible, j'ai dû faire une liste de personnes susceptibles de me conduire. Ce qui était très difficile car en général, les gens ont peur d'aller dans des milieux pareils durant cette période. »

« **Oui, de mon côté** avec le confinement, les séances de kiné et l'aide familiale dans le quotidien ont été annulées. Par solidarité, je préfère d'ailleurs laisser ces aides pour les personnes qui ne savent pas s'occuper d'elles ou pour les personnes isolées ou âgées. Mais du coup, cela fait deux mois sans kiné et sans aide familiale !

Mon fils a la maladie de Crown. Sa santé s'améliore, on garde le contact avec le médecin, mais pas de rendez-vous. C'est probablement héréditaire. J'ai aussi des gros soucis au niveau des intestins, mais je ne me plains pas et n'insiste pas pour savoir si les examens chez le gastroentérologue sont maintenus. Même si j'ai peur de passer à côté d'un diagnostic. »

« **Avant le confinement**, l'avortement par médicaments se passait au planning. Depuis le confinement, la prise de myféGINE à domicile s'est généralisée. Pourtant, l'équipe n'était pas prête, on avait des craintes. Dès le début, on a tous mis ça en place avec une procédure qu'on a rapidement clarifiée avec les dames : elles prennent elles-mêmes le premier et le deuxième médicament ;

les médecins sont disponibles sur leur gsm, elles peuvent laisser leur message et le médecin les rappelle directement. Donc le jour où elle expulse, on les appelle : « Bonjour, est-ce que vous avez bien pris vos médicaments ? Comment vous sentez-vous ? Dans quel état d'esprit êtes-vous ? » On téléphone toutes les heures. Elles reviennent en contrôle faire une échographie pour bien vérifier comment les choses se sont passées. Et là, ce qu'on a prévu de faire, c'est une évaluation avec les femmes. Quand elles reviennent pour le contrôle

médical, on a prévu une petite feuille où on évalue avec elles comment ça s'est passé, ce qu'elles ont ressenti, ce que ça leur a fait d'être toutes seules chez elles pour cette méthode. On va le faire pour nous-mêmes aussi, pour l'accueillante et le médecin. Comment a-t-on vécu d'être si loin de la patiente ? Quelle est la différence dans la manière d'accompagner les femmes ? Et si on sort du confinement, est-ce qu'on continue à donner aux femmes la possibilité de le faire de chez elles ? »

Le COVID-19 modifie profondément les pratiques de soins et les rapports aux structures du social-santé. Il met en exergue combien le soin dépasse le simple Care, l'acte technique médical, le test de dépistage, la prise de sang, la prise de médicaments, la prescription médicale etc. Cette crise dévoile l'importance du Care, de la sollicitude : l'importance du contact visuel, du contact physique, de voir la bouche, le visage et de voir parler, d'être entendue, d'être comprise dans nos besoins.

La crise sanitaire vient questionner ce que nous trouvons urgent et important en santé. Mais quel étonnement !

Qui décide des profils qui peuvent continuer à avoir accès à certains soins et examens ? Qui décide de ce qui est maintenu dans les protocoles de soins ou au contraire, qu'est-ce qu'on laisse tomber parce que cela ne serait pas suffisamment urgent, voire pas suffisamment important ? Qui décide ?

Cette crise renforce une médecine préventive et injonctive. Elle questionne l'intérêt de la consultation à distance. C'était déjà en débat bien avant la crise sanitaire... D'essayer de remplacer la médecine de proximité par de l'e-médecine. Peut-on vraiment, à court terme comme à long terme bien faire médecine, bien faire soin par écran interposé ? Cette crise soulève également notre rapport aux personnes âgées, handicapées, vulnérables. Pendant combien de temps seront-elles considérées comme « sujets à risque » ? Combien de temps seront-elles extraites de la société et des contacts humains ? Combien de personnes verront leurs proches mourir à distance ? Combien de personnes mourront seules, isolées ?

Après, il est vrai que cela ouvre aussi de nouveaux chemins de réflexions. Par exemple, l'accompagnement des IVG à distance. Un mal pour certaines, mais aussi un bien pour d'autres. Dans quelle mesure cela ne pourrait-il pas amener une évolution des pratiques et une facilité d'accès à l'avortement pour une série de femmes ?

Les difficultés que les personnes ont pu traverser en cette période de confinement sont nombreuses. La mise en place de certains protocoles interpelle. Mais la créativité des femmes et des équipes qui ont continué à travailler pour garantir un accès minimal aux soins pour toutes et tous est à souligner !



BURNING OUT. DANS LE VENTRE DE L'HÔPITAL

Jérôme Lemaire, 52', 2017, France, Belgique, en cours d'acquisition

Inspiré du livre de Pascal Chabot « Global Burn-out »

Pendant 2 ans, le réalisateur belge Jérôme le Maire a suivi les membres de l'unité chirurgicale d'un des plus grands hôpitaux de Paris. Ce bloc opératoire ultraperformant fonctionne à la chaîne : 14 salles en ligne ayant pour objectif de pratiquer chacune quotidiennement huit à dix interventions.

L'organisation du travail, bien qu'extrêmement sophistiquée, est devenue pathogène. Le personnel médical et paramédical courbe l'échine. Stress chronique, burn-out, et risques psychosociaux gangrènent l'hôpital. Chirurgiens, anesthésistes, infirmiers et aides-soignants, mais aussi cadres, gestionnaires, et directeurs sont pris dans une course effrénée qui semble sans fin, ce miroir trouble de notre société.



LES MAINS DES FEMMES

Coline Grando, 26', 2020, CVB, Belgique, en cours d'acquisition

L'accès à l'IVG fait actuellement face à de nombreux défis. Trente ans après la première loi qui a partiellement dépenalisé l'avortement, il reste nécessaire de sensibiliser les médecins et les étudiant-e-s du secteur psycho-médico-social à cet acte de santé publique, ainsi que d'améliorer la prévention et l'information relatives à la contraception et à l'IVG.

Issu d'une demande de la Fédération Laïque des Centres de Planning Familial, ce film fait le constat d'une décroissance de l'intérêt des étudiants en médecine pour cet acte médical... Que ressentent les médecins ? Pourquoi le font-ils ? Qu'en retirent-ils ? Où se situent leurs peurs mais aussi leurs convictions ? Au moyen du dispositif intimiste du face caméra, Coline Grando écoute des médecins généralistes et des gynécologues.



WOMAN

Anastasia Mikova & Yann Arthus-Bertrand, 108', 2020, France, en cours d'acquisition

Comme à son habitude, Yann Arthus-Bertrand explore le monde et se concentre ici sur les femmes dans plus de 50 pays. Cette très large échelle n'empêche pas le film d'offrir un portrait véritablement intimiste de celles qui représentent la moitié de l'humanité. Ce documentaire révèle au grand jour les injustices que subissent les femmes partout dans le monde. Mais avant tout, il souligne la force intérieure des femmes et leur capacité à changer le monde, en dépit des multiples difficultés auxquelles elles sont confrontées.

Women, qui repose sur des entretiens à la première personne, aborde des thèmes aussi variés que la maternité, l'éducation, le mariage et l'indépendance financière, mais aussi les règles et la sexualité.

CAPSULE 3
TRAVAILLER OU PAS ET LE «CARE»
DOMESTIQUE



Nous découvrons ici comment les femmes ont concilié vie privée et vie professionnelle en temps de confinement. Elles nous parlent de leurs difficultés et des ressources qu'elles ont mobilisées pour traverser l'isolement, l'anxiété, le stress économique, l'ennui, la perte de sens, la charge mentale.

Au travers des témoignages, cette capsule met en lumière le travail invisible du Care : c'est-à-dire, toutes les tâches quotidiennes souvent assumées gratuitement par les femmes pour prendre soin de leurs proches et/ou des personnes vulnérables qui les entourent.



DIFFICILE DE TROUVER DU TRAVAIL

« **En prison**, c'est encore plus dur que d'habitude. On a du travail, mais avec le confinement, c'est ralenti ! Et on reçoit vraiment un très petit salaire. Alors que nous travaillons déjà à des prix très bas, au point qu'il est difficile de pouvoir payer nos parties civiles et juridiques.

J'ai proposé une semi-détention avec bracelet pour nettoyer les locaux, les ambulances ou autres, travailler la journée et rentrer en prison le soir. J'ai reçu un « non, vous restez ici ! ». Jamais on ne met de gants pour nous dire les choses. On a fait une erreur, mais nous restons des humains. »

« **Moi, je suis étudiante**, je dois m'assumer seule et aider ma famille, car elle est en difficulté. Ce que je touche du CPAS est insuffisant. Je travaillais au noir dans un salon de massage, mais je voudrais profiter du confinement pour trouver quelque chose d'autre. Derniè-

rement, mon ordinateur a lâché, et j'ai épuisé mes dernières réserves pour en acheter un nouveau. Je dois absolument trouver un job pour assurer la suite. Comme j'ai travaillé comme sage-femme pendant 3 ans, l'association m'a partagé des offres d'emploi dans les hôpitaux et j'ai postulé... »

« **J'ai réussi à avoir un contrat** d'un mois en janvier, mais le confinement a stoppé toutes les opportunités. Je prenais des cours de français dans une association de femmes, mais cela a aussi dû s'arrêter. Je n'arrive pas bien à me motiver pour suivre des cours toute seule. Au milieu du confinement, j'ai eu envie de partir de la maison, peut-être à cause du virus, mais je me suis rendu compte qu'il me fallait d'abord mon indépendance économique. Je ne veux dépendre d'aucun homme ! Le confinement a été un stress pour moi, parce qu'il a bloqué les possibilités de trouver du travail, et du coup, je me suis trouvée un peu perdue, loin de ma famille. Mais aujourd'hui je redouble de motivation. Je n'ai pas peur du virus, je suis prête à travailler pour nettoyer dans les hôpitaux, les magasins, les bureaux. »

« **Moi, c'est pareil.** Je suis stressée de ne pas trouver un travail. Avec mon compagnon, nous avons une piste sérieuse dans une entreprise, mais elle est en suspens à cause du confinement. Je suis motivée, mais je suis fatiguée. J'espère vite stabiliser ma situation. »

« **En ce qui concerne** les activités professionnelles, je n'en ai plus trop... »

« **Quand on n'exerce pas** d'activité professionnelle, on se sent hors norme car toutes les activités dans lesquelles je m'investissais, ont été annulées. Du coup, j'ai la sensation de ne servir à rien, de ne plus exister socialement. »

« **Oui, c'est vrai.** Je suis bénévole à la bibliothèque et mamy conteuse dans les crèches du CPAS, et ces rendez-vous me manquent aussi. »

COMBINER TÉLÉTRAVAIL ET VIE FAMILIALE

« **Pour moi, c'est la charge mentale** qui a augmenté : enfants à la maison, travail extérieur ou télétravail ; aide aux parents âgés, ménage, courses, etc... »

« **Tout à fait.** Je travaille dans le secteur associatif et mes ressources sont restées stables, je suis en télétravail. Ce qui me semble spécifique aux femmes, c'est le surmenage du fait d'être confrontée à gérer le travail, la famille, l'encadrement scolaire des enfants. C'est difficile de combiner toutes les tâches, et le plus difficile c'est de tenir le rôle de l'école ! »

« **J'avoue !** Je recevais des suggestions d'activités de l'école maternelle de mon fils que j'ai tenté de réaliser dans un premier temps. Probablement pour avoir bonne conscience ou pour être une bonne mère parce que je pensais



que c'est ce que je devais faire vu que l'école le disait ! Mais j'ai dû rapidement me rendre compte que je n'étais pas formée à ça et que les bricolages ça va une fois ! Mais bon, sortir toutes les peintures, tous les jours et tout nettoyer et ranger après, bof, bof ! Alors j'ai stoppé parce que je me mettais la pression toute seule ! Et finalement, je ne peux pas être prof, cuisinière, femme de ménage, conteuse d'histoire, animatrice,... et maman ! »

« **En effet, la charge mentale** est énorme pour les personnes qui télétravaillent et qui ont des enfants. Comment gérer les problèmes au niveau de la garde des enfants lorsque par exemple, une personne travaille par internet et que le conjoint est indépendant ? »

« **Comme jeune indépendante**, je stresse et cherche des moyens pour pouvoir payer mes emprunts... Toute cette charge mentale est difficile à accepter et à dépasser pour s'occuper des enfants correctement pendant le confinement. »

« **J'avoue que ça n'a pas été facile** quand je devais me concentrer pour travailler avec les cris des enfants. »

« **Le télétravail** n'est pas une solution pour l'épanouissement des personnes. De plus, je m'aperçois que les personnes vivant sous le même toit ne comprennent pas toujours ce temps de travail de la même manière ! »

« **Chez nous par contre**, nous avons organisé les journées avec un horaire en télétravail le matin pour mon mari, un temps de midi ensemble, avec une tournante repas/vaisselle, du temps individuel libre pour chacun et un vrai temps pour moi fin d'après-midi ! Mais on a parfois réajusté en cherchant des solutions ensemble... »

MISE À PROFIT DU TEMPS DISPONIBLE

« **Au début, j'avais envie** d'être utile, je me suis lancée dans la confection de masques comme bénévole, pour une association bruxelloise. J'en ai fait 450 en 2 ou 3 semaines ! Un travail sans

relâche, assez fatigant que j'ai décidé d'arrêter! Après cette excitation, j'ai connu une période de creux, de découragement. Plus envie de rien, des angoisses nocturnes. J'étais replongée dans ce vide que j'avais voulu frénétiquement combler dans un premier temps. Je n'avais pour ma part jamais été habituée à ne rien faire... C'était l'occasion d'apprendre ça! Petit à petit, je me suis mise à penser mieux à moi, à ce qui me faisait du bien: faire une demi-heure de yoga tous les matins, de la marche, seule ou à 2, cuisiner pour 2 jours, lire en journée, une première pour moi! »

« **Oui moi aussi**, je dispose de plus de temps: j'ai fait beaucoup de masques qui ont été envoyés en Afrique via une personne de mon réseau. En ce qui concerne les tâches ménagères, je fais une liste de 5 tâches à faire tous les matins. Si je les fais, c'est bien! Si je ne les fais pas toutes, je les reporte sans culpabilité puisque j'ai le temps. Je fais donc plus de ménage avec plus de légèreté. »

« **Moi, par contre**, je n'ai jamais autant fait de ménage depuis ce confinement. Je cuisine mieux car je prends davantage de temps pour peaufiner. Je bricole plus dans la maison et je peins des tableaux (un peu), enfin plus pour m'occuper que par envie. Je n'ai plus de passions en ce moment! Tout est mort, je n'ai plus envie de prendre ma guitare, je n'ai plus envie de chanter ni de participer à des vidéos conférences en lien avec le chant... »

« **Chez moi**, la répartition des tâches domestiques n'a pas changé avec le confinement. Nous gardons les mêmes habitudes. Par contre, je n'ai pas d'énergie à profiter de notre espace extérieur ni de ranger/trier certains endroits de la maison, alors que cela en aurait besoin! Comment trier et ranger alors que je n'en ai pas le courage? Et il est difficile pour moi de me séparer de certains objets dont je pourrais me servir pour l'une ou l'autre réalisation créative? »

« **Je ne suis pas très satisfaite** de ce mode de vie parce que j'ai l'impression que la répartition de tâches ménagères et domestiques est encore plus déséquilibrée et beaucoup plus importante qu'avant le confinement: préparation accrue de repas et par conséquent de toute l'intendance! Vive la gestion bimensuelle des « grosses » courses bien lourdes actuellement! Et veiller à distance quotidiennement au bien-être d'un parent très âgé vivant seul au risque de basculer moi-même définitivement dans la surcharge mentale. »

« **Ce confinement** a mis en avant une grande problématique de notre société: la prise en charge des aînés que ça soit dans les maisons de repos ou des personnes restées à domicile. Ces tâches reviennent souvent aux femmes mais malheureusement, elles ne sont pas toujours reconnues. Il est temps de se pencher sur ce sujet et de voir notamment comment les personnes d'origine étrangère prennent soin de leurs aînés. »



PRENDRE UN CONGÉ PARENTAL CORONA OU PAS

« **Etant maman solo** avec deux enfants, le congé parental me semble hors propos. Alors je fais, ce que je peux comme je le peux mais toujours avec le cœur ! Et j'essaie de faire ce que j'aime, pour avant tout le sentir bien, pour qu'ils puissent être bien également. Mes enfants me semblent heureux et moi aussi. Je n'ai in fine plus l'urgence de nous déconfiner. »

« **Pour certaines**, le déconfinement signifie réduction du télétravail. Pour moi, ça se vit plutôt mal puisque monsieur retourne au bureau et c'est moi qui dois trouver des solutions pour les enfants afin de prester mes heures. Je lui ai demandé de prendre un jour par semaine de congé parental corona. Il refuse car

« on a besoin de lui au bureau ». Donc lui, reprend le travail sans discuter les besoins de son employeur alors que moi, je dois trouver comment faire garder les enfants ou prendre un congé sans solde ! Ce qui en ressort insidieusement, mis à part nos problèmes de communication, c'est que le travail de l'homme est plus important que celui de la femme, que le care et les tâches ménagères sont invisibles, que cela pèse sur la santé mentale des femmes et sur leurs possibilités d'évolution professionnelle ! Lui « court après » une promotion, tandis que moi je n'aurai probablement pas d'opportunité à court terme vu que je dois souvent mettre mon emploi au second plan et en conséquence mon émancipation financière aussi... »

« **Moi, j'ai d'abord besoin** de retrouver du boulot ! Je suis déterminée à m'en sortir, j'ai beaucoup de ressources, je parle plusieurs langues, j'espère que cela va marcher ! »

« **Au Planning où je travaille**, on pense aux travailleurs à risques. Parce qu'on a des travailleurs âgés, qui ont des problèmes d'asthme, ou qui ont eu des cancers, des problèmes de diabète. Si on peut leur permettre de rester en télétravail, je pense qu'on va rester là-dedans dans un premier temps. »

« **Après 2 mois de confinement**, j'ai retrouvé un peu d'énergie et j'ai accepté la situation. Si tout le monde peut le faire, pourquoi pas nous, les prostituées ? Alors, nous allons au parc. Nous

avons même visité une amie. Mais je ne veux pas d'un travail qui mette ma santé en danger, qui me mette trop en contact avec des gens. J'essaie de mettre en place une routine, et je suis contente de retrouver des activités comme aller au parc, voir ma cousine. »

DERNIER CRI DU CŒUR AU GOUVERNEMENT

« **Je pense** à toutes mes consœurs infirmières qui sont et ont été confrontées au COVID sans pouvoir s'en protéger avec des protections individuelles adéquates. Des infirmières dont la mort n'est même pas comptabilisée ! Quand un ouvrier meurt sur un chantier, l'auditorat du travail et le conseiller en prévention font une descente et investissent ! Ici, RIEN ! Tout se passe comme si la santé des infirmières n'était pas prise en considération ! Il s'agit des

infirmières et de tous les autres professionnels de la santé, sachant bien sûr qu'une majorité de femmes exercent ces professions ! »

« **Je voudrais aussi** que toutes ces infirmières au combat soient reconnues comme combattantes de guerre ! »

« **Bien sûr**, on peut se poser la question de la reconnaissance pour le corps médical et infirmier, par rapport au travail fourni mais aussi pour les décès... Mais j'ai finalement l'impression aussi que c'est le peuple qui aide par les initiatives. »

« **C'est sûr !** Les bénévoles sont mis à contribution une fois de plus dans cette crise. C'est toujours la même chose, on fait appel à nous, les bénévoles. L'état ne sait jamais s'en sortir. Je commence à en avoir marre de tous ces appels à l'aide. Il faut toujours aider l'état mais que fait l'état pour nous aider ? Je lance aussi un coup de gueule plus large contre le bénévolat. Ce sont beaucoup les femmes qui font les masques, même si mon filleul de 30 ans en fait ! Les femmes se sentent peut-être plus concernées et sont sûrement plus couturières hélas, quoique ! »

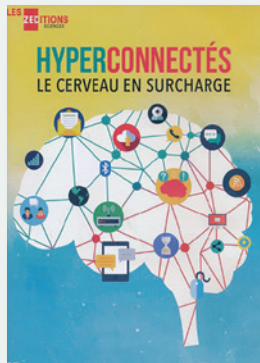


HYPERCONNECTÉS, LE CERVEAU EN SURCHARGE

Laurence Serfaty, 52', 2016, France, TN3940

Chaque jour, cent cinquante milliards d'e-mails sont échangés dans le monde. Les SMS, les fils d'actualité et les réseaux sociaux font également partie intégrante de notre quotidien connecté, tant au bureau qu'à l'extérieur. Nous disposons ainsi de tout un attirail technologique qui permet de rester en contact avec nos amis, nos collègues, et qui sollicite sans cesse notre attention.

Comment notre cerveau réagit-il face à cette avalanche permanente de données ? Existe-t-il une limite au-delà de laquelle nous ne parvenons plus à traiter les informations ? Perte de concentration, stress, épuisement mental, voire dépression... Si les outils connectés augmentent la pro-



ductivité au travail, des études montrent aussi que le trop-plein numérique qui envahit nos existences tend à diminuer les capacités cognitives.

Au-delà de preuves scientifiques sur l'addiction aux récentes technologies, ce documentaire permet de prendre conscience de l'ampleur du phénomène et propose une réflexion pertinente sur la question cruciale du maintien de l'attention, tordant le cou, au passage, à certaines idées reçues sur la capacité des nouvelles générations à faire du « multitâche ».



STOP À LA CHARGE MENTALE !

Claire Denavarre, 52', 2019, ZED, France, en cours d'acquisition

Huit Françaises sur dix seraient concernées par la charge mentale, un mystérieux syndrome déclenché par la gestion, l'organisation et la planification constante des tâches domestiques et parentales. Ce phénomène qui existe probablement depuis la nuit des temps a trouvé un nom en 2017 grâce à la dessinatrice Emma. C'est elle qui après avoir observé des amis à l'occasion d'un dîner, a mis le doigt et nommé ce phénomène insidieux qui pèse sur la conscience des femmes, et parfois de certains hommes. Mais qu'est vraiment la charge mentale ? Que traduit-elle de l'équilibre dans un couple ? Pourquoi 80% des femmes disent la supporter ? Comment peut-elle conduire au burn-out ?

Mêlant émotion, amertume et humour, des couples témoignent de leur (in)capacité à jongler entre le travail et les tâches domestiques. Les scènes de la vie quotidienne sont entrecoupées d'images d'archives et de publicités stéréotypées des années 50. Ce documentaire décrypte ce mal du XXI^e siècle, qui pose de nouveau la question de l'égalité entre les hommes et les femmes.

LE TRAVAIL A-T-IL UN SEXE ?

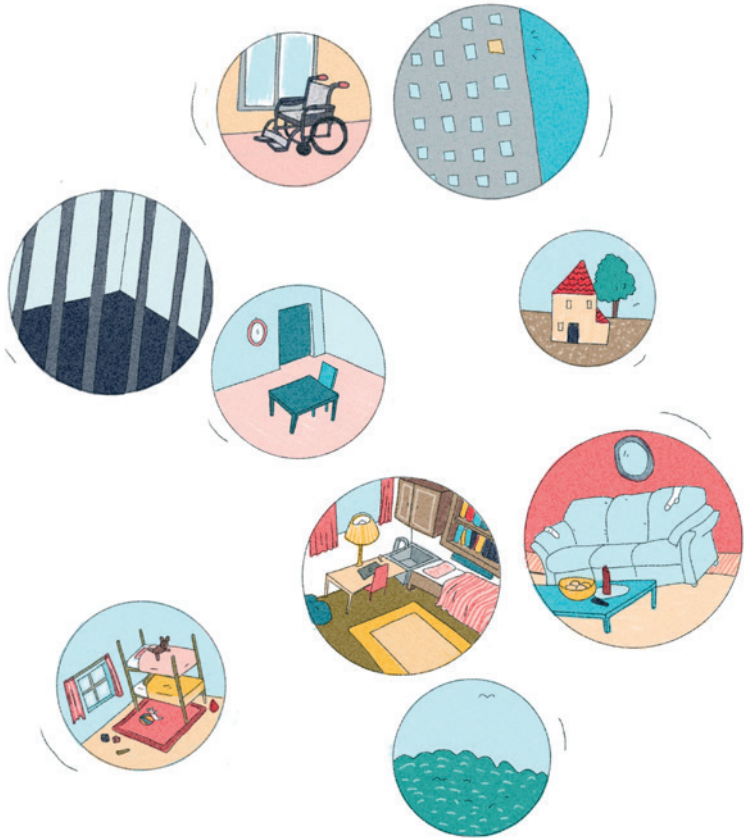
Martin Meissonnier, 52' & 70', 2017, France, ZED, en cours d'acquisition

Dans un précédent documentaire, Martin Meissonnier s'était intéressé au bonheur au travail. Dans celui-ci, le journaliste s'interroge sur l'égalité professionnelle entre les hommes et les femmes qui est loin d'être une réalité.

Mais le film ne se contente pas d'illustrer cet état de fait, il met en lumière celles et ceux qui ont choisi de faire autrement. Et surtout, il prend le temps de montrer ce que les entreprises, les administrations et les hommes ont à gagner dans cet équilibre. Il fait notamment un détour par l'Islande, un pays où l'égalité n'est plus seulement un projet, mais une réalité. On découvre ainsi les exemples positifs de mixité et d'égalité, lorsque les femmes reconnues et payées à leur juste valeur partagent l'autorité.

CAPSULES 4

CONDITIONS DE VIE



Nous abordons dans cette dernière capsule les conditions de vie. Les femmes nous parlent de leur environnement physique et des conditions matérielles très diverses dans lesquelles elles ont pu vivre cette période. Elles expliquent comment elles ont organisé leurs journées et maintenu les liens sociaux. Enfin, elles expriment aussi les violences conjugales et intra-familiales en hausse durant cette période et dont elles sont majoritairement victimes.



LES RESSOURCES ET LE MAINTIEN DES LIENS SOCIAUX MALGRÉ LA DISTANCIATION PHYSIQUE

« **Pour moi**, c'est certain que le fait d'avoir une maison avec jardin et une petite famille a un impact sur le bien-être. Le fait d'habiter la campagne et d'être près de la nature nous permet de sortir plus souvent pour nous aérer et faire un peu de sport. »

« **Moi aussi**, j'ai un grand jardin... que je partage avec des voisins. Nous nous rencontrons en gardant les distances. Cette situation d'isolement a mis en valeur l'entraide entre voisins et a rapproché des personnes qui ne l'étaient pas. On réapprend à vivre avec l'essentiel, on n'a pas besoin de combler tous les manques tout de suite! Mais les contacts entre personnes, ça, on ne peut pas renoncer, pas trop longtemps au moins! »

« **Ici, au village**, à la campagne, nous avons de l'espace. On peut se promener sans souci. On rencontre des gens, ils proposent des services. Les personnes qui passent, nous saluent, disent quelques mots. Même des personnes que nous ne connaissons pas mais qui habitent le village! Il y a une attention envers les autres, beaucoup plus, qu'en temps normal. Enfin... je crois! Pourvu que cela reste après! Aussi, on ne fait plus aucune course. Les enfants nous rendent ce grand service pour protéger notre santé. »

« **Nous, nous sommes doublement** en- joints de vivre confinés : par les décisions gouvernementales d'une part et puis, par nos enfants, d'autre part, qui ont pris d'autorité nos courses en charge! »

« **Moi, vu mon âge** et mon handicap, je suis confinée chez moi, seule. Mes enfants me rendent les services nécessaires : les courses, etc. La grande difficulté pour moi est de vivre l'isolement, le manque de lien social. Heureusement que j'ai la TV, un ordinateur et un gsm. Mais cela ne remplace pas la présence physique des siens. »

« **Dans ma maison de repos** et de soins, il y a eu des cas de COVID. Donc, on nous oblige à rester dans notre chambre sans pouvoir sortir! »

« **Depuis le 30 mars**, j'ai la chance de bénéficier (à midi, du lundi au vendredi) d'une soupe apportée par des bénévoles. J'ai prévenu la responsable que si je n'ouvre pas la porte, de prévenir les urgences. Et le soir, je fais un appel en absence à une amie. Si je ne le fais pas, celle-ci m'appelle sur mon fixe pour vérifier. Et si je ne réponds pas, elle téléphone à ma voisine qui a le double de la clé.

J'ai fait appel pour mes grosses courses à un copain et si nécessaire, j'ai d'autres amies et bénévoles qui se sont proposés. Et le fait de m'apporter ma soupe, c'est une manière de pouvoir être rassurée, d'être écoutée, de voir des personnes en live.

Pour les moments difficiles, j'ai pu plus compter sur mes amies que sur mes deux frères. Et c'est sûr, j'ai été très affectée, je me suis sentie abandonnée par ma propre famille. Merci à mes amies et bénévoles d'être là ! »

« **Au début du confinement**, je ne voulais pas sortir, je restais chez moi avec ma fille de 4 ans. J'avais peur. Chaque sortie était une angoisse. Je voulais qu'on fasse très attention, je mettais en place des procédures sanitaires très strictes, qu'on se désinfecte des pieds à la tête. J'avais peur de tomber malade, de mourir, et qu'il n'y ait personne pour s'occuper de ma fille. On restait donc à la maison tout le temps. Ma



filles a changé de comportement alimentaire, elle a voulu boire de nouveau des biberons. Moi je passais mon temps au lit, et en contact avec ma famille en Espagne, j'étais inquiète pour leur santé, au regard de la situation là-bas. Deux amies proches de la famille sont décédées, cela m'a beaucoup minée. »

« **Moi ça me fait bizarre** de sortir dans la rue, de voir des gens masqués qui s'écartent quand j'arrive ! Je trouve que ça fait peur. Ça fait bizarre d'imaginer la vie avec le masque et les gants. Trop de choses ont changé ! »

« **Il y a un grand parc** juste en face où je vais le matin pour une pratique quotidienne de yoga, sous les regards, les jugements de visages masqués, leur possible « dénonciation ». Dans ma relaxation, toujours cette épée de Damoclès suspendue : un-e gardien-ne de « la paix » va-t-il-elle surgir et me dire de déguerpir ? En tout cas de bouger, et une, deux, une, deux ! Je mendie des petits bouts de jardin auprès d'amis ou de rencontres avec toujours la tension intérieure de déranger et d'envahir l'espace des autres. »

« **Pour moi aussi**, le rêve c'était d'être dans un jardin où il n'y a pas de passage, pas de regard. Un espace fermé sur le dehors, je sens que mon corps s'apaise. »

« **Moi en prison**, c'est une douche de 10 minutes, un coup de téléphone de 10 minutes, parfois plus court selon l'agent. »

ORGANISATION DU QUOTIDIEN

« **Après quelques jours** de réflexion, j'ai trouvé quelques activités pour remplir mes journées. Le matin : séances TV jusqu'à 11h après exercices physiques pour renforcer le dos puis préparation de mon dîner tout en écoutant de la musique. À 13h : un moment de lecture de 15 minutes au soleil dans mon jardin, une promenade de 20 minutes et une séance de jeux sur mon Smartphone. À 14h : TV jusqu'à 15h30 (et/ou sieste) puis séances de papote sur webcam avec 4/6 personnes en ligne. À 17h : contact sur téléphone fixe avec quelques amis. À 18h30 : souper et après séance de sophrologie. J'ai gardé le contact avec mes ami-es et ma famille. Avec mes ami-es, c'est soit par téléphone ou via les réseaux sociaux en webcam. Ce qui me rassure, car c'est une manière de prendre des nouvelles, de se confier, de passer du bon temps et aussi de s'informer car je ne regarde plus les infos, tellement les médias nous stressent. »

« **Pareil!** Je m'occupe, je suis organisée, je fais beaucoup de choses : j'étudie, je fais du sport, je cuisine. Le monde ne va pas finir à cause du coronavirus! »

« **Des rituels sont venus** ponctuer les journées : des contacts par téléphone, des parties de scrabble, la visite de petits-enfants à vélo, nous appelant à la fenêtre pour un petit coucou bien-venu. »

« **Le confinement me convient** assez bien : je me sens bien car je ne dois

plus courir. Je me sens presque comme en vacances. Mais ce sont des vacances constructives qui me permettent de me recentrer, de travailler sur moi-même, de recourir aux ressources énergétiques et spirituelles qui me parlent et me soutiennent. J'apprends comme si j'étais dans la peau d'une élève. »

« **Quand je m'occupe**, ça va mieux ! Si je nettoie ou si j'ai du travail, ça me change les idées, ça m'aide. J'essaie de trouver des choses pour m'occuper. Ça me fait même plaisir. C'est bien d'avoir un but, si tu te réveilles et que tu regardes la télé ou juste Facebook, c'est très long ! Je me fais souvent des masques pour le visage, ça purifie mon visage et mon esprit ! J'adore aussi écouter de la musique relaxante. Quand j'écoute de la musique, je sens que ma tête se « nettoie. »

GRAND ISOLEMENT ET SOLITUDE

« **Ah oui!** La solitude est encore plus prononcée car il n'y a pas de visites. Les prestations des aides-familiales sont limitées. Les priorités sont données aux personnes fort handicapées. Donc pas de kiné et encore plus de difficultés à marcher pour aller chez des voisins. »

« **Je ne suis pas connectée**, je refuse le wifi pour des raisons d'impact sur la santé. Donc, les contacts passent par le téléphone. J'ai vraiment besoin de voir des gens, d'avoir des liens. Ça a un impact sur ma santé mentale. Je me sens triste. »

« **Étant donné que** je n'ai pas de famille pour m'aider, la seule personne sur laquelle je peux compter, c'est moi ! Je vois aussi une psychologue depuis l'année dernière. Elle fait du mieux qu'elle peut pour m'aider mais hélas la seule chose dont j'ai besoin c'est une maison, un boulot et vivre comme les gens normaux qui ont des papiers. »

« **Moi aussi, je vis** seule dans un appartement. Et mes enfants vivent dans un autre pays. »

« **Ce qui est certain,** c'est que ce confinement me fait prendre conscience que ma vie ne sert pas à grand-chose ! Je me lève le matin, je déjeune seule et puis j'attends midi en faisant un peu de ménage et de bricolage. Puis, je mange de nouveau seule. Ensuite un peu de ceci ou de cela pour faire passer le temps et arrive le souper où je remange toujours seule. Enfin, la pénombre, la TV et il est temps d'aller dormir. Une journée pas « folichonne » qui en suit une autre qui l'est tout autant. Et cela depuis la mi-mars et au moment où j'écris ces lignes, on est le 25 mai ! »

« **Moi à l'inverse,** je ne me sens cependant pas isolée car je suis à deux minutes du centre de la ville. Contrairement à mon ancienne maison qui était beaucoup plus isolée. Je peux discuter et échanger en gardant des distances. Beaucoup de personnes s'ennuient ici. Certaines restent en peignoir toute la journée et beaucoup ont peur de sortir. »

« **Habituellement,** je pratiquais le tai-chi en groupe. L'interdiction de pouvoir assister physiquement aux séances, c'est vraiment dur ! Car c'étaient mes bulles d'oxygène, mes ressources extérieures qui nourrissaient mes forces intérieures ! Par moment, une aide psychologique serait la bienvenue. »

« **De toute façon,** la famille, même quand elle veut aider, est dépassée par la peur de la contagion. En gros, je suis allée me réfugier chez ma mère avec les enfants au début du confinement. Et mon frère et ma soeur ont fait le forcing pour que je rentre chez moi prétextant le risque pour ma mère. »

« **La famille se retrouve** souvent chez moi, à la campagne, dans le grand jardin familial. Pour des fêtes. Les dimanches. Prendre l'air. Parler. Cela fait déjà un mois maintenant que je ne vois plus personne ! »

« **Moi par contre,** je n'ai pas voulu que mes enfants et petits-enfants viennent ce dimanche pour la fête des mères. »

VIE FAMILIALE ET VIE PROFESSIONNELLE

« **Je fais partie** d'une famille aisée, je vis à la campagne, en couple, sans violence. Nous avons 4 enfants de 6, 4, 2 ans et 2 mois. Ils étaient donc en maternelle et à la crèche. Du coup, pas de retour à l'école possible pour le moment. Mon mari télétravaille à temps plein, avec de nombreuses réunions en

visioconférence, il doit donc s'isoler la plus grande partie de la journée. »

« **J'ai reçu une compatriote** et ses deux enfants âgés de 4 et de 7 ans le weekend avant le confinement. Ils ont dû rester chez moi par la suite au vu de ce qui a été annoncé. Jusque-là, je dirais que ça n'a pas été facile pour nous dans un petit appartement de 3 pièces. Au début, les enfants ne comprenaient pas pourquoi ils ne partaient plus à l'école, pourquoi ils étaient obligés de rester chez la grande « tata », privés de liberté. Cela a été assez difficile de les garder tranquilles. Il a fallu qu'on leur explique que le coronavirus était un petit monstre invisible et dangereux qu'il fallait effacer en restant caché à la maison. »

« **Mes journées sont rythmées** par ma fille et ses activités, mais je vois bien qu'elle est frustrée de ne pas pouvoir voir ses amies ou d'aller à l'école. Elle ne reste pas concentrée très longtemps, elle me demande beaucoup d'énergie. Je ne veux pas qu'elle aille à la garderie car j'ai peur. Et de toute façon je n'ai pas de travail pour l'instant. »

« **Ma fille a presque 6 ans** et elle adorait l'école! Ses copines lui manquent terriblement. Elle pleure du désir de les rencontrer, de reprendre sa vraie vie d'enfant, de rentrer, enfin, à l'école! »

« **Il y a la garderie** qui a ré-ouvert. Est-ce que je fais partie de la bonne catégorie des parents pour pouvoir y mettre mes enfants? Est-ce que « mère épuisée »



rentre dans une catégorie? Est-ce que le fait d'avoir une mère épuisée rend la situation difficile pour un enfant? La garderie, elles ont envie d'y aller une semaine, et puis après, vu l'ambiance, elles n'en ont plus envie! Je culpabilise de contribuer à des mesures qui enferment les institutrices dans un rythme de travail étouffant. »

« **Primo, la fermeture** des écoles n'a fait qu'empirer nos quotidiens car on doit s'occuper des enfants à la maison. Secundo, c'est encore plus difficile de s'en occuper lorsqu'on a peu de place et peu de jeux! »

« **C'est compliqué!** Je suis hébergée dans un centre communautaire, j'y vis seule avec mes enfants. Ce matin, par exemple, pour aller au magasin

alimentaire, j'ai dû laisser mes enfants seuls dans la chambre car une seule personne par famille y est autorisée. Je dois prier pour que rien ne leur arrive en mon absence! »

« **Je ne sais pas comment** mais il faudrait soulager la charge mentale des femmes surtout lorsqu'elles sont seules avec enfants. Pouvoir les soulager financièrement. »

« **Pendant le confinement**, j'ai eu peur de ne pas pouvoir donner assez à manger à mes enfants. Avec Isala, on a trouvé des solutions, des initiatives solidaires. Des personnes ont fait des dons de vêtements et j'ai même eu un nouveau lit! Cela m'a fait chaud au cœur, j'ai eu

envie de repeindre les murs de notre petit appartement en vert!

J'ai vécu des situations très difficiles ici! Avec 2 de mes enfants, j'ai déménagé plus de 16 fois en 15 ans, parce que je n'arrivais pas à payer les loyers! Nous avons dû trouver des solutions, passant de logements insalubres à des canapés chez une amie, parfois chez des hommes, mais aussi dans la rue ou au SAMU Social. Je n'en pouvais plus de cette situation! J'étais fatiguée. Je ne veux plus dépendre des hommes, je veux contrôler ma vie aujourd'hui. »

« **Ma maison**, c'est ma prison! Je vis avec un homme violent. Et c'est difficile pour moi de demander de l'aide car



mon mari est toujours là. Du fait du confinement, il est sans cesse à la maison. J'ai peur qu'il me tue. J'ai peur pour ma famille dans mon pays. J'ai peur que mes proches meurent, que je ne puisse pas aller aux enterrements. »

« **Moi, je pense à ma voisine**, qui est confinée avec son mari et ses deux petits enfants de 2 ans et demi et 1 an. De chez moi, j'entends que ça crie. Assez régulièrement. J'ai appelé une fois la police. Un jour, je suis intervenue moi-même. J'ai accueilli ma voisine chez moi pendant une matinée. Je ne sais pas dire s'il y a des coups, de qui contre qui ? Les enfants me semblent en bonne santé physique. Je vois qu'ils ont peur et ils crient. Cela rejoint l'importance du logement. Toute femme devrait avoir un espace suffisamment grand pour elle et ses enfants, dans lequel elle peut vivre à son aise. Un endroit pour se ressourcer. Pas un endroit d'agressivité. »

« **Le confinement pourrait** rapprocher les membres des familles vivants sous le même toit... mais, cela pose parfois des problèmes car la plupart des gens ne sont plus habitués à vivre ensemble. »

« **Le fait que les grands-parents** ne puissent pas s'occuper de leurs petits-enfants augmente aussi le risque de violence au sein des familles. Les grands-parents peuvent parfois être le garde-fou pour des familles fragiles. »

« **Je ne serai plus la même** après ce confinement. Je n'ai aucune idée de ce que je serai. Une femme plus épanouie ? Une femme aigrie ? Une femme qui trouve que sa vie ne ressemble pas à quelque chose de très enthousiasmant ? Une femme pour qui les autres comptent ou qui compte pour les autres ? Je n'ai pas la réponse. Ce que je sais par contre avec certitude, c'est que plus jamais, je ne serai comme avant le confinement ! »

L'impact sur notre bien-être physique, mental et émotionnel dépend de notre expérience et des ressources que nous avons. Du confinement dans une maison 4 façades avec ou sans jardin, à un appartement en ville. Une chambre dans un centre d'accueil. Une cellule en prison. Confinement solitaire ou isolé. Vivre à plusieurs, parfois dans de très petits espaces. Confinement strict ou plus souple avec des sorties pour les besoins essentiels ou l'activité physique.

Organiser ses journées. Trouver l'endroit propice au ressourcement. Pratiquer du sport ou de la relaxation. Garder l'équilibre. Comblé le manque, le vide, l'ennui.

Autant de manières de s'adapter face aux changements. D'autres se sont retrouvées profondément isolées.

En revanche, les derniers témoignages de cette capsule abordent le sujet des violences conjugales et intrafamiliales. Nous savons que le confinement a amené une hausse des violences psychologique, physique et sexuelle au sein des foyers, principalement sur les femmes et les enfants.

Nous nous rendons bien compte que les mesures prises pour enrayer l'épidémie ont insuffisamment intégré les inégalités de genre. Que cela soit les violences vécues dans l'espace privé ou public, l'augmentation de la charge domestique et mentale liée à l'obligation du télétravail avec enfants, ou encore la surexposition au virus pour toutes les femmes qui ont assuré des métiers de première ligne. Des emplois souvent précaires et moins bien payés.

Pourtant, violences, charge du Care et précarité des femmes sont autant de déterminants de notre santé physique et mentale. C'est loin d'être nouveau ! Les associations féministes sont nombreuses à dénoncer le manque d'implications et de moyens à réduire effectivement ces inégalités de genre. Face à la résurgence et au renforcement de tous ces constats, nous sommes en droit de nous demander : quelles leçons tirerons-nous cette fois ? Quelles seront les conclusions et les actes posés au sortir de cette crise ?



COUPS DE FOUDRE

Christophe Reyners, 51', 2015, Belgique, TN1841

Pour son premier film, Christophe Reyners a choisi un dispositif simple, modeste même, mais qui va droit au but : s'attarder sur les visages, laisser la parole emplir un espace sobre. Un fond noir sert de décor et quelques moments de respiration en plein air viendront utilement relâcher un peu de pression.

Nous sommes happés par les récits de ces cinq femmes. Qui commencent tous comme un conte de fées moderne : un homme gentil, attentionné, qui s'implique, s'occupe des enfants quand il y en a déjà, parle d'en faire... Mais la chronologie suit un canevas précis, une descente aux enfers qui mène à la violence conjugale, physique et psychologique.



LES INSOUMISES

Éric Guéret, 104', 2013, France, TJ4991

Au nom de la tradition, des milliers de femmes sont chaque jour cachées, échangées, mutilées, dominées, privées de leurs droits ou violentées. Certaines ont décidé de se rebeller et d'agir pour renverser cette tendance tragique. Cinq portraits de femmes qui luttent contre la violence qui leur sont faites.

En Inde, Ranjana Kumari se bat contre l'élimination des filles, tandis qu'au Mali, Kadidia Sidibé lutte contre l'excision. Siriporn Skrobanek et Khun Nee se sont mobilisées contre l'esclavage sexuel thaïlandais. En Turquie, ce sont les crimes d'honneur que Nebahat Akkoç a pris pour cibles et en France, l'association « L'Escalca » s'attaque aux violences conjugales...



NOUS, LE PEUPLE

Claudine Bories - Patrice Chagnard, 97', 2019, France,
TH6740

En 2018, la Cinquième République a soixante ans. Au fil des ans et au rythme des réformes, un fossé s'est creusé entre le peuple et ses représentants. Des ateliers se créent un peu partout en France. Des citoyens se réunissent pour réfléchir ensemble pendant un an. Jonathan et Léa animent trois de ces groupes en région parisienne. Ils s'appellent Fanta, Joffrey, Soumeya... Ils sont en prison, au lycée, au travail. Ils ne se connaissent pas et communiquent par messages vidéo. Ils ont en commun le projet un peu fou d'écrire une nouvelle constitution.

Les réalisateurs avaient l'idée de faire un film sur la crise de démocratie. Grâce aux ateliers menés par l'association d'éducation populaire « Les Lucioles du Doc », ils ont trouvé les lieux, les personnages et le dispositif. Ce film est un film sur la parole, la parole retrouvée !

PRISE DE RECUL...

Après avoir enregistré ces 4 capsules, il est temps pour le réseau wallon pour la santé des femmes de prendre un temps réflexion sur le processus de travail mené jusqu'ici.

FAIRE OU ATTENDRE ?

Et en premier lieu, le réseau souligne que l'élaboration de ces capsules n'a pas été simple.

Tout d'abord, si la situation était bouleversante pour les personnes interviewées, elle l'était également pour les travailleuses du secteur ! Elles ont vogué entre le désir de se sentir utiles, mettre la main à la pâte, contribuer à une meilleure société pour demain. Et en même temps, être face au fait que bien des choses leur échappaient et leur échappent encore ! Elles-mêmes, ont aussi dû s'habituer à de nouvelles formes d'organisation du travail, notamment beaucoup de réunions virtuelles, du travail sur des documents partagés, avec ou sans les enfants selon les situations de chacune, l'adaptation des pratiques pour entrer en contact avec les personnes qui fréquentent les associations, etc.

Ensuite, elles rappellent que cette récolte et l'élaboration de ces capsules étaient une première. De multiples ques-

tions ont parsemé le processus : était-ce le bon moment pour collecter ces témoignages ? Comment les utiliser ? Les mettre ensemble ? Les rendre visibles ? Est-ce que le documentaire radio est un bon médium ? Comment le rendre attrayant ? Devrions-nous attendre d'avoir plus de recul sur la crise sanitaire, les statistiques, les constats pour émettre une telle photographie ? Elles ont fait le pari que ce dispositif et son résultat permettraient de ne pas oublier ! Il paraissait important de garder une trace de ce que ce premier confinement a produit en termes d'inégalités, de violences et de discriminations liées au genre.

PARTIR D'UNE APPROCHE DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Le réseau revendique une vision de la santé comme un état de bien-être global. Elle ne voulaient pas réduire les témoignages des femmes à leur peur du COVID-19, la transmission et la maladie.

Pour beaucoup de personnes dont les

femmes, la crise sanitaire a été et est encore synonyme de stress, de peur ou d'un grand sentiment d'isolement. Elles voulaient donner de la place pour les émotions, mais aussi à tous les facteurs qui sont déterminants de notre santé physique et mentale. Les témoignages ont ainsi rappelé combien la qualité du lieu de vie influence nos vécus. Avoir un logement salubre, avoir accès à un jardin privatif ou à un parc dans lequel on se sent accueillie, avoir un espace de vie suffisamment grand pour vivre à plusieurs personnes, autrement dit pouvoir se créer des petits espaces de liberté dans sa propre vie (en confinement ou non), sont autant de ressources qui aident à traverser les difficultés.

RENDRE VISIBLE LA DIVERSITÉ DES FEMMES

Le réseau a ouvert son appel à un large panel de femmes. Si elles ont pu récolter des témoignages assez divers en termes d'âge, de milieux de vie (tantôt urbain, tantôt rural), de conditions de vie (des personnes aisées et d'autres très précaires financièrement), des femmes sans titres de séjour, des femmes en situation de prostitution, d'une femme en prison... Il est clair que le travail de récolte n'a pas été exhaustif et que parmi les profils touchés, il ne s'agissait pas qu'une seule personne représente tout un groupe. Par ailleurs, le réseau est conscient que bien d'autres femmes manquent à l'appel : les femmes sans-abris, les femmes usagères de drogues, les femmes trans, les femmes en situation de handicap, etc.

RESPECTER LA PAROLE ET L'EXPÉRIENCE DES FEMMES QUI ONT TÉMOIGNÉ

Tout l'enjeu de cette récolte a été de donner une place aux expériences spécifiques, relayer leurs paroles sans les réduire à une identité spécifique. Une femme sans titre de séjour, en situation de prostitution ou dans une maison de repos a, comme toutes les autres, une identité propre et complexe. Ainsi, le réseau explique avoir pris le parti de ne pas chercher à associer des voix aux profils des témoignages.

Elles soulèvent aussi que l'idée de vouloir créer artificiellement des ateliers de santé des femmes, a peut-être abimé la subtilité de certains témoignages. D'autant plus que l'appropriation des textes à l'oral par chacune n'a pas été une simple affaire : comment parler à la place de quelqu'une ? Quel ton utiliser ? Comment faire pour que cela soit naturel ? Comment alors ne pas tomber dans le pathos ? Comment mettre en lumière toute la complexité des vécus ? Comment ne pas tomber dans la victimisation alors qu'elles ont pour la plupart d'entre-elles ouvert des chemins de résilience tout à fait extraordinaires face à ce qu'elles vivaient ?

RENDRE VISIBLES DES VÉCUS TRANSVERSAUX LIÉS AUX INÉGALITÉS DE GENRE

Aves ces 4 capsules, le réseau pour la santé des femmes a donc voulu faire entendre différentes voix, différents contextes de vie. Toutes les situations relayées sont individuelles et person-

nelles mais ont toutes en commun de rendre visibles des dimensions de la vie qui affectent particulièrement les femmes et sont à comprendre dans des rapports sociaux inégaux, notamment en termes de genre. Le réseau retient ainsi principalement 4 constats sur cette première phase de la crise sanitaire :

- > La présence des femmes en première ligne dans la crise sanitaire, que cela soit dans le travail productif : elles occupent majoritairement les emplois de soins et de première nécessité (cais-sières, nettoyage), dans le travail béné-vole et communautaire : notamment dans la fabrication des masques ou le travail domestique avec une augmen-tation de la charge mentale et l'exa-cerbation du partage inégal des tâches domestiques et éducatives pendant le confinement et à sa suite.
- > La résurgence des violences conjugales et intrafamiliales.
- > La difficulté d'accéder à leurs droits reproductifs et sexuels, à la contracep-tion, à l'IVG ou à un suivi de qualité en période périnatale.
- > Les difficultés d'émancipation finan-cière, notamment avec le fait que les femmes seront généralement celles qui vont diminuer ou abandonner leur temps de travail, prendre un congé parental ou COVID-19 pour pallier à la fermeture des écoles, des crèches ou garderies.

LES PARTENAIRES DU PROJET

CORPS ÉCRITS

Inscrite dans une démarche d'Éducation permanente, cette association analyse les **questions de genres, familles et sexualités**, et ce de manière transversale à travers diverses formes de publications et de rencontres citoyennes. Depuis sa création en 1961, Corps écrits asbl est **aux côtés des femmes pour défendre leurs droits sexuels et reproductifs**. Au cœur de ses actions et réflexions : la réappropriation du corps et de leurs choix.

En y apportant une lecture genre et intersectionnelle. Corps écrits ancre ses activités, tant ponctuelles que récurrentes, dans des partenariats à long terme et dans le rythme des crises et des transitions que connaît notre société.

Corps écrits se met au défi de croiser différentes analyses, notamment matérialiste et écoféministe, sur base des vécus des femmes, en particulier. Il crée des **espaces de rencontres** pour échanger savoirs et pratiques, se renforcer, et ainsi remettre en question les systèmes de domination (patriarcat, racisme, capitalisme, spécisme...).

www.corps-ecrits.be

UN FAIT SAILLANT DURANT LE PREMIER CONFINEMENT

Durant ce confinement, les femmes – même celles socio-économiquement privilégiées – ont exprimé leur isolement, leurs besoins de liens, malgré les rencontres virtuelles possibles. Ce retour au foyer obligatoire a fait peser sur leurs épaules une charge mentale et émotionnelle démultipliée, puisque c'est de leur part qu'on a attendu d'assurer le bien-être physique, social, psychique et émotionnel de toute la famille. Sans, en parallèle, amoindrir l'obligation de continuer à travailler.

Cette situation, où les espace-temps se mélangent entre télétravail et vie familiale (par exemple avec les enfants à occuper ou à faire étudier) est d'autant plus difficile à gérer dans les familles défavorisées qui vivent dans de petits espaces. Cela fait peser un vrai risque sur la santé des femmes.

Et d'un point de vue plus positif, le rapport au corps et à soi en a été modifié pour plusieurs femmes. Ainsi, certaines ont été soulagées de ne plus devoir porter un soutien-gorge, se maquiller ou s'épiler, ... D'autres ont trouvé l'espace pour mettre en place des choses qui leur font du bien et qu'elles avaient difficilement, au quotidien, le temps de faire.

POUR SE FAIRE DU BIEN AVEC UN FILM, UN BOUQUIN, UN PODCAST...



Les eaux profondes

Alice Heit, documentaire, 2019, France

Plongeant dans les continents mystérieux du plaisir féminin, Les eaux profondes s'interroge

autour de ces « fontaines » qui jaillissent parfois chez la femme au moment du plaisir sexuel. Le phénomène reste très méconnu, y compris des femmes elles-mêmes...

LA FÉDÉRATION DES MAISONS MÉDICALES

La Fédération des maisons médicales regroupe plus de **120 maisons médicales en Belgique** francophone. Elle représente un mouvement pour une société plus solidaire, plus équitable et socialement juste.

Elle a pour objectif général de **promouvoir une politique de santé basée sur un système de santé organisé à partir des soins de santé primaires**, et en particulier de soutenir les maisons médicales constituées d'équipes pluridisciplinaires qui cherchent à fonctionner selon un modèle de centre de santé intégré (CSI).

La fédération combine une approche de promotion de la santé et d'éducation permanente notamment à travers des formations et des moments de réflexions inter équipes, avec des patient·es et des citoyen·ne·s. Ces approches s'appuient sur les ressources des collectifs et sur des grilles de lecture en termes d'inégalités sociales de santé.

www.maisonmedicale.org

UN FAIT SAILLANT DURANT LE PREMIER CONFINEMENT

Notre public est à deux niveaux. Il est composé des travailleurs et travailleuses des maisons médicales, d'une part, et des personnes qui fréquentent ces lieux comme patient·e·s ou plus largement comme citoyen·ne·s, d'autre part. Alors que le modèle des maisons médicales entend déployer un lieu de vie et de rencontres à partir d'une vision large de la santé, l'imposition du confinement et des gestes barrières ainsi que le manque de matériel ont entraîné des réactions très diversifiées. Ces lieux où l'accueil est une fonction centrale ont, en partie, dû modifier leurs modalités habituelles de faire : plus de salle d'attente conviviale et joyeuse, des sas, des sonnettes, des affiches sur les portes, des espaces désertés... des travailleuses et travailleurs plus ou moins sonnés et sommés de trouver des modalités alternatives pour accueillir, maintenir un lien, entretenir une santé communautaire. Des travailleurs et travailleuses inquiet·e·s pour eux, pour leurs patient·e·s et puis épuisé·e·s de cette charge mentale.

POUR SE FAIRE DU BIEN AVEC UN FILM, UN BOUQUIN, UN PODCAST...



Prendre soin, penser en féministes le monde d'après

Un podcast à soi n°26 – Création de Charlotte Bienaimé sur www.arteradio.com

Parce que ces mois ont beaucoup secoué nos vies professionnelles et privées et interrogé ces frontières. Les témoignages et analyses un peu plus « à froid » rassemblés dans ce podcast contrebalancent un traitement médiatique à flux tendu et anxiogène. Un peu de recul pour écouter et penser.

FEMMES & SANTÉ

Femmes & Santé est une asbl de **promotion de la santé**. Pour cette association, la santé n'est pas seulement l'absence de maladie. La santé est un état de bien-être global. De multiples facteurs sociaux déterminent cet état de bien-être: l'accès à un logement, avoir suffisamment de ressources financières, avoir accès à une nourriture de qualité, à de bonnes conditions de travail, pouvoir pratiquer une activité physique, etc.

Elle défend une **analyse féministe des questions de santé**, c'est-à-dire qu'elle apporte une lecture sur les problématiques

de santé à partir d'une analyse de genre et plus spécifiquement par rapport au public féminin: par exemple, l'impact des violences conjugales ou sexuelles sur la vie des femmes, l'impact d'une répartition inégale des tâches domestiques sur leur santé physique et mentale, etc.

Femmes & Santé soutient des **démarches collectives et citoyennes de la santé**, notamment la démarche d'auto-santé. **L'auto-santé** encourage les femmes à s'approprier des informations complètes et actualisées, à échanger entre elles sur leurs savoirs et expériences et ainsi à développer leurs compétences pour prendre leur santé en main.

www.femmesetsante.be

UN FAIT SAILLANT DURANT LE PREMIER CONFINEMENT

Toutes les questions que nous nous sommes toujours posées sur la place des femmes dans « le care/le soin aux autres » et l'impact du care sur leur santé, ressortent profondément. Le cumul des tâches de soin est totalement invisible et considéré comme allant de soi. Pire, on pourrait presque percevoir qu'au travers de la digitalisation de la société, les femmes pourraient enfin tout faire: travailler, s'occuper du foyer et des enfants, contribuer bénévolement et participer à des cours ou des conférences en ligne! Les femmes disparaissent de nouveau de l'espace public et le modèle familial traditionnel renvoie que seule la famille, pensée nucléaire et traditionnelle par les politiques, pourra faire face à cette crise sanitaire. L'importance de la collectivité, des services publiques ou des initiatives citoyennes, est complètement balayée. De nombreuses femmes seules ou avec enfants, se retrouvent ainsi isolées et parfois sans revenu (femmes migrantes, prostituées/travailleuses du sexe, femmes artistes, etc.)

POUR SE FAIRE DU BIEN AVEC UN FILM, UN BOUQUIN, UN PODCAST...



L'amie prodigieuse
Eléna Ferrante, Lire
Gallimard, 2017, chez
PointCulture HA8563
En série chez Point-
Culture, VA1429

Premier volet de la tétralogie. Elle propose une histoire non-romantique d'une amitié entre femmes, où la concurrence existe bel et bien. A plusieurs niveaux, intellectuels, amoureux, etc. Les failles de l'une et l'autre sont touchantes et parfois agaçantes.

LE GAMS

Le GAMS Belgique, créé en 1996, a pour objectif de participer à **l'abandon des mutilations génitales féminines (MGF) et de lutter contre les violences de genre**. Pour ce faire, l'association a plusieurs objectifs.

Parmi ceux-ci, la prévention des MGF parmi les filles et femmes à risque vivant en Belgique. Le GAMS Belgique propose une **prise en charge globale** des filles et des femmes ayant subi l'excision et de leur entourage en leurs proposant un accompagnement social, juridique, psychologique et différents ateliers communautaires pour tout âge.

L'association vise également à favoriser la **concertation**, l'action intersectorielle et la sensibilisation du grand public (notamment au travers de formations aux professionnels, d'événements publiques, de formation de relais communautaires, des stratégies concertées). Le GAMS Belgique est reconnu pour son **expertise** et développe un **plaidoyer** à un niveau national et international. Enfin, l'association belge soutient également des programmes d'abandon de l'excision en Afrique.

www.gams.be

UN FAIT SAILLANT DURANT LE PREMIER CONFINEMENT

Une grande majorité des personnes que nous accompagnons nous ont relayé l'anxiété et l'anxiété inhérentes à la situation sanitaire mais aussi souvent aggravées par la mise en standby de leur procédure de séjour. Elles nous ont également largement partagé le sentiment d'isolement ressenti pendant cette période. Confinées dans des occupations précaires, dans un centre d'accueil et/ou seules avec des enfants en bas âge, cette période a été difficile tant psychologiquement que physiquement. En effet, le constat souvent relayé par d'autres acteurs de terrain se vérifie également pour notre public de femmes migrantes pour qui les violences de genre ont également augmenté durant cette période.

POUR SE FAIRE DU BIEN AVEC UN FILM, UN BOUQUIN, UN PODCAST...



Les couilles sur la table

<https://www.binge.audio/podcast/les-couilles-sur-la-table/>

Un podcast de Victoire Tuillon, devenu livre fin 2019, sur la masculinité qui n'a rien de naturel. C'est une construction sociale qu'il faut remettre en question si on veut atteindre une véritable égalité entre les femmes et les hommes. En s'appuyant sur les travaux les plus récents de chercheuses et de chercheurs en sciences sociales, ce programme offre une belle synthèse sur ce que l'on sait sur la virilité et les hommes du XXI^e siècle.

SYNERGIE WALLONIE POUR L'ÉGALITÉ ENTRE LES FEMMES ET LES HOMMES

Synergie Wallonie pour l'Égalité entre les Femmes et les Hommes Asbl est une **association féministe fédérative** et en tant que telle, elle veille à mettre en place des espaces de **communication**, de **réflexion** et de **convivialité** où les femmes, les associations féministes, féminines et/ou de soutien aux femmes, se retrouvent entre elles afin de réaliser des objectifs communs sur le plan social, économique, culturel ou autre.

www.synergie-wallonie.org

UN FAIT SAILLANT DURANT LE PREMIER CONFINEMENT

Durant cette crise sanitaire, il y a eu un mouvement de « félicitations » envers le personnel médical : beaucoup de personnes se mettaient sur leur balcon ou à leur fenêtre pour applaudir à une certaine heure. Cependant, le personnel médical était et est toujours traité d'une façon épouvantable : les horaires de travail n'en finissent plus, il n'avait pas d'équipement adéquat, les malades continuent à travailler, etc. Cette différence entre les « félicitations » et leurs conditions de travail horribles est ce qui nous a le plus marqué !

POUR SE FAIRE DU BIEN AVEC UN FILM, UN BOUQUIN, UN PODCAST...



Par les liens forcés du mariage. La mécanique insidieuse des mariages forcés de Fatiha Saïdi, 2019, La boîte à Pandore.

Au-delà d'un témoignage étayé à l'écriture brûlante,

Fatiha Saïdi, avec ce livre, dresse un constat, celui de la persistance d'un modèle archaïque qui a troqué sa phase de violence physique contre celle, plus insidieuse, de la manipulation mentale.

Pour ce projet, Synergie Wallonie pour l'Égalité entre les Femmes et les Hommes a travaillé avec Isala et L'ACRF, Femmes en Milieu Rural :

ISALA

Cette association agit en **soutien aux personnes en situation de prostitution**.

Les équipes vont à la rencontre des personnes sur les lieux de prostitution. Elles leur offrent une écoute et une aide lors de **permanences d'accueil** hebdomadaires. Elles proposent des cours de français et d'informatique gratuits. Elles développent avec elles des accompagnements holistiques qui visent à répondre aux projets des personnes et à leurs besoins pour la sortie de prostitution (logement, emploi/formation, papiers et titre de séjour, droits sociaux, parentalité/famille, justice, lien social/intégration, santé).

Isala cogère également une **maison de transit** pour femmes dans laquelle l'Asbl peut accueillir 2 femmes et développe des alternatives concrètes à la prostitution au travers de partenariats stratégiques et de projets innovants dans le secteur social belge.

Enfin, elle mobilise la société en informant sur la réalité de la prostitution au travers d'actions de **formation**, de **plaidoyer** et de **sensibilisation** du grand public.

www.isalaasbl.be

L'ACRF

L'ACRF, Femmes en Milieu Rural est un **mouvement d'Éducation permanente** reconnu par la Fédération Wallonie-Bruxelles et réparti en 5 régionales dans les provinces wallonnes.

Le mouvement est ouvert à toutes les **femmes vivant en milieu rural** avec une attention particulière à celles qui prennent rarement la parole, par le biais d'un service communautaire, de responsables bénévoles et d'animatrices professionnelles.

L'association a pour objectif de promouvoir une **qualité de vie**, l'**épanouissement** des femmes ainsi que le développement global et intégré de l'espace rural, dans un souci de justice et de solidarité, en lien avec une référence chrétienne ouverte et dans le respect de pratiques démocratiques.

www.acrf.be

VIE FÉMININE

En Wallonie, à Bruxelles et en région germanophone, Vie Féminine rassemble des **milliers de femmes d'âges et origines divers**. Les femmes y tissent des solidarités, expérimentent des parcours d'autonomie, savourent le plaisir d'être et d'agir ensemble, se mobilisent pour combattre la précarité, le sexisme, le racisme, les violences, mais aussi pour développer l'autonomie des femmes afin de construire ensemble une société égalitaire, solidaire et juste.

Au sein de ce large **réseau féministe** s'organisent diverses activités, des services, des formations, des actions de sensibilisation...

Des **revendications politiques** sont aussi formulées à partir des difficultés de vie des femmes et sont portées collectivement. Autant de moyens de mettre en

lumière ce que nous voulons : une société égalitaire, solidaire et juste.

- Vie Féminine Brabant wallon organise :
- > des espaces de rencontre au sein desquels les femmes développent des projets collectifs : des groupes locaux qui se retrouvent régulièrement dans différentes communes pour discuter, débattre, échanger, agir autour de thèmes choisis ; des groupes de travail régionaux (Santé des femmes - Violences faites aux femmes - Autonomie financière des femmes - Les Croqueuses (Jeunes Femmes)...) qui ont pour objectif la construction de savoirs et d'actions collectifs ;
 - > des activités de détente, de loisirs et de créativité au cours desquelles les femmes prennent du temps pour elles, partagent et construisent des solidarités et tissent des liens sociaux.

UN FAIT SAILLANT DURANT LE PREMIER CONFINEMENT

Dès le début du confinement, nous avons été interpellées par la question des femmes victimes de violences conjugales confrontées à la présence accrue d'un compagnon violent, à l'impossibilité de quitter leur domicile ou d'avoir des moments de répit.

Nous avons donc axé notre travail autour de deux préoccupations. D'une part, assurer des suivis individuels pour soutenir des femmes du réseau en difficulté, que ce soit par exemple, pour démarrer une action en justice ou trouver un logement d'urgence. D'autre part, nous avons interpellé les communes du Brabant wallon dans lesquelles nous sommes actives pour les encourager à travailler sur la prévention des violences conjugales, l'accueil et l'accompagnement des victimes et la poursuite des auteurs en période de confinement.

POUR SE FAIRE DU BIEN AVEC UN FILM, UN BOUQUIN, UN PODCAST ...



Le court-métrage **Histoires tissées** réalisé dans le cadre des activités de Vie Féminine - l'espace femmes de Nivelles. Il rappelle combien il est important de se rencontrer pour déconstruire ensemble les stéréotypes qui pèsent sur les corps des femmes et valoriser nos transmissions d'identités complexes. Disponible sur Youtube.

POINTCULTURE A VOCATION DE FAVORISER L'ACCES DE TOUS LES PUBLICS A LA CULTURE

Cet objectif se décline en plusieurs points :

Six espaces de vie et de rencontres en Wallonie et à Bruxelles et **deux Point-Culture nomades** où les publics s'approprient l'art et la culture, critiquent, créent, expérimentent dans un esprit participatif !

Un programme thématique pluridisciplinaire : débats, conversations, apéros, concerts, ateliers, projections, expositions, performances...

Un magazine en ligne pour poser un autre regard sur l'actualité et questionner six enjeux de société qui traversent le monde : Arts/Artistes, Genre, Numérique, Environnement, Nord/Sud et Santé.

LE MAGAZINE : un semestriel qui prend le temps d'évoquer en profondeur ces mêmes enjeux de société sous l'angle d'une thématique annuelle.

Des collections constituées depuis 1953 avec une attention particulière à la diversité culturelle et aux œuvres produites ou coproduites par des artistes et opérateurs de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

Un service éducatif qui propose un panel de publications et d'outils pédagogiques, d'animations et de formations à destination des enseignants et élèves du primaire et secondaire.

CRÉDITS

COORDINATION

Christel Depierreux
christel.depierreux@pointculture.be

RELECTURE

Manoé Jacquet – Femmes & Santé

ILLUSTRATIONS

Prisca Jourdain
www.priscajourdain.com

FACILITATION VISUELLE page 3

Emilie Hallard et Dorothée Bouillon

MISE EN PAGE

Marie-Hélène Grégoire
www.misenpage.be

IMPRESSION

Drifosett Printing

ÉDITEUR RESPONSABLE

PointCulture,
Tony de Vuyst,
6 place de l'Amitié,
1160 Bruxelles

Dépôt légal : D/2020/3590/1

Vivre un confinement, ce n'est pas banal ! Plus encore lorsqu'il est vécu au niveau mondial par l'ensemble de la population.

Le réseau wallon pour la santé des femmes a récolté une cinquantaine de témoignages de femmes durant le premier confinement de mars 2020 à partir desquels, quatre capsules ont été enregistrées durant l'été. Elles sont disponible sous la forme de podcast.

PointCulture Santé propose avec le recueil des paroles de toutes ces femmes, de garder une trace pour poursuivre l'analyse et lancer les imaginaires sur de nouvelles approches de soutien et d'actions. Quelques documentaires viennent prolonger les sujets évoqués.

