

COVID et POST-COVID

Quelle place pour la Vie Relationnelle, Affective et Sexuelle (VRAS) ?

Anne Dasnoy-Sumell –29 mai 2020

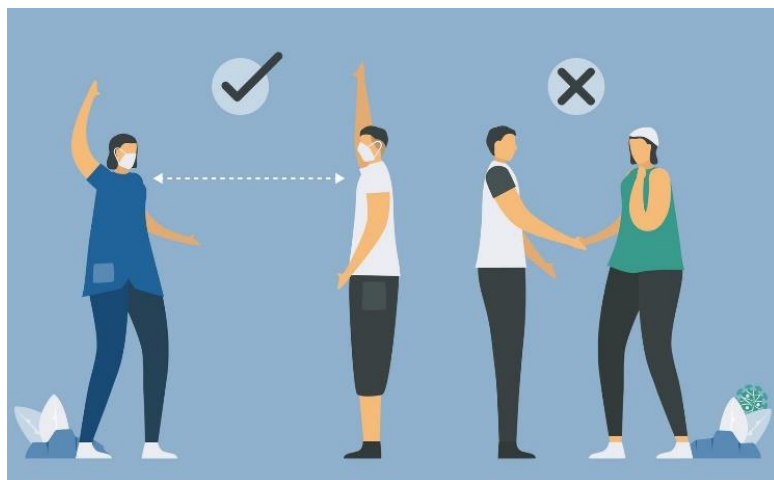
Plus de deux mois déjà que nous sommes entrés dans l'ère du Coronavirus. Que de bouleversements dans la vie de tout un chacun bien sûr, mais aussi et plus particulièrement dans la vie des personnes qui, pour des raisons diverses, vivent dans un lieu d'hébergement souvent collectif. Un lieu où leur capacité à vivre leur propre vie s'est révélée encore plus complexe qu'à l'ordinaire : maisons de repos pour les personnes âgées, centres d'hébergement pour les personnes en situation de handicap, sections psychiatriques pour les personnes en souffrance psychique, service de logements supervisés, services d'aide à la vie journalière... Des lieux qui ont un point commun : ils accueillent tous des personnes qui, dans leur vie et pour leurs choix quotidiens, dépendent d'autres personnes.

Depuis près de 30 ans, j'accompagne ces personnes, avec une attention toute particulière à soutenir leur épanouissement global, notamment dans le champ de la vie affective, relationnelle et sexuelle. Dès lors, j'ai cherché à comprendre comment et en quoi le Coronavirus vient impacter cette dimension si intime de la vie des personnes en situation de handicap, des personnes âgées et des personnes en souffrance psychique.

COVID et images véhiculées par les réseaux sociaux

C'est par l'image que j'ai commencé à rassembler ces idées concernant l'accompagnement VRAS à l'époque du COVID et du post-COVID. J'ai consulté « Madame Google » et les images qu'elle nous propose sont essentiellement hétéronormées (tiens donc...), avec un message quasi unique : la distanciation sociale, érigée au statut de dogme !

L'image véhiculée d'une nécessaire distance de 1 mètre 50 entre deux individus représente ma crainte majeure. Légitimement utilisée comme rappel pour le citoyen en général, elle pourrait être réductrice et enfermante pour les personnes évoquées. Alors que depuis des années, nous travaillons avec les équipes d'accompagnants pour que les personnes en situation de handicap, comme tout un chacun, puissent apprendre à se connaître en se côtoyant, en s'approchant, en s'appropriant par le toucher, voilà que tout cela pourrait être remis en cause. De même pour nos aînés et les personnes en souffrance psychique : si la place pour leur vie affective, amoureuse, voire sexuelle a toujours été un défi permanent, elle risque de s'apparenter désormais à un rêve inaccessible...



Capacités d'adaptation et sens critique face à l'intimité effractée

Quel avenir pour la sexualité pour ces personnes, alors que l'affectif, le relationnel semblent les grands oubliés de cette crise que nous traversons ? Tout cela vient mettre à rude épreuve nos capacités d'adaptation, notre flexibilité, nos émotions... et notre sens critique.



Avec dès lors, chez beaucoup, une ambivalence affective qui peut nous traverser : l'envie de retrouver la vie d'avant, l'envie de rester encore un peu dans « la parenthèse du confinement », l'envie et la peur de la vie d'après. A la fois l'envie d'avancer et de rester immobile. Comment vivre cette confrontation, à un endroit où elle se vit avec une intensité toute particulière : celui de l'intime.

L'intime, cet espace propre, si complexe à délimiter quand on est une personne fragilisée. Cet espace aussi dans lequel le pouvoir politique a fait irruption, venant nous dicter nos comportements, là où jusqu'ici, dans nos pays démocratiques, nous pensions pouvoir agir en toute liberté. Je souscris à la phrase d'André Comte-Sponville "J'aime mieux attraper le Covid 19 dans un pays libre qu'y échapper dans un état totalitaire".

Entre désir de protection et prise de risque : la personne oubliée

Que d'incompréhensions, teintées de violence, d'intrusion, de perte d'identité... La vie, depuis le premier cri lors de notre mise au monde, comporte des risques. Privée de ces risques, la personne (sur)protégée en vient à perdre son élan vital. Trop souvent, j'ai rencontré des proches des personnes accompagnées, parents ou professionnels, leur refusant le droit de vivre une sexualité partagée, tâtonnante, faite de découvertes, de tentatives et de renoncements, s'ils ne pouvaient anticipativement et sans l'avoir vécu, dire ce à quoi ils sont d'accord ou non. Comme si l'on attendait une capacité à donner son consentement dans l'absolu, détaché de toute vie réelle. Ce fut, et c'est encore, un travail de longue haleine que de laisser à chacun le temps de cheminer, à son rythme et au rythme de son partenaire, pour construire la relation singulière qui est unique et propre à leur vécu du moment.



Qu'en est-il aujourd'hui de la tension entre liberté d'aller et venir et droit à la protection... réévaluée en cette période particulière ? Contentions-t-on quelqu'un qui veut absolument sortir ? Qu'en est-il du droit de chacun à prendre des risques en toute connaissance de cause ? Certaines personnes ont été soumises à des mesures de confinement renforcées par rapport au reste de la population. Ces mesures de confinement, comprenant des

restrictions de liberté et l'instauration d'une distanciation physique, ainsi que leur maintien probable sur une période longue, conduisent à une limitation des relations sociales ou à des changements majeurs dans celles-ci.

La vie sociale relationnelle, affective et sexuelle des personnes accompagnées a donc souvent été mise à mal plus fortement que celle de la population générale avec des conséquences sur leur santé physique et psychique. Avec un moteur majeur : la peur !

Qu'en sera-t-il désormais dans nos institutions, si les temps de la découverte et de l'appropriation sont interdits, dans une logique sécuritaire, où la santé se réduit au biologique et où elle n'est plus prise dans l'ensemble de ses composantes, dont la santé sexuelle ?



La santé sexuelle : une approche résolument positive et globale

Rappelons que l'Organisation Mondiale de la Santé (O.M.S.), définit en 2000 la santé sexuelle comme « l'intégration des aspects somatiques, affectifs, intellectuels et sociaux de l'être sexué, de façon à parvenir à un enrichissement de la personnalité humaine, de la communication et de l'amour ». Selon l'O.M.S., il s'agit donc d'un état de bien-être physique, émotionnel, mental et social en relation avec la sexualité, et non pas simplement l'absence de maladies, de dysfonctionnements ou d'infirmités.

La santé sexuelle requiert une approche positive et respectueuse de la sexualité et des relations sexuelles, ainsi que la possibilité d'avoir des expériences sexuelles agréables et sûres, sans contrainte, discrimination et violence.

La parole des personnes directement concernées



Au fil des années, j'ai mis en évidence le nécessaire développement de la notion de choix, dans tous les aspects de la vie et ce depuis les plus jeunes jusqu'à nos aînés, pour que chaque personne soit en mesure de développer ses compétences pour s'épanouir dans sa propre vie affective et sexuelle. Cet apprentissage du choix, soutenu par les professionnels, se couple à

celui de la prise de parole. Il est un fondement pour l'accès à la vie citoyenne. Ce combat est récent et manque encore de stabilité dans tous les axes de la vie de chacun. Alors que les droits commençaient à peine à être acquis dans le concret, qu'en sera-t-il à l'avenir ? Comment les éducateurs et les accompagnants pourront-ils poursuivre leur mission et leur soutien vers l'autodétermination, y compris dans la sexualité, dans un climat ambiant très, voire trop, protectionniste ?

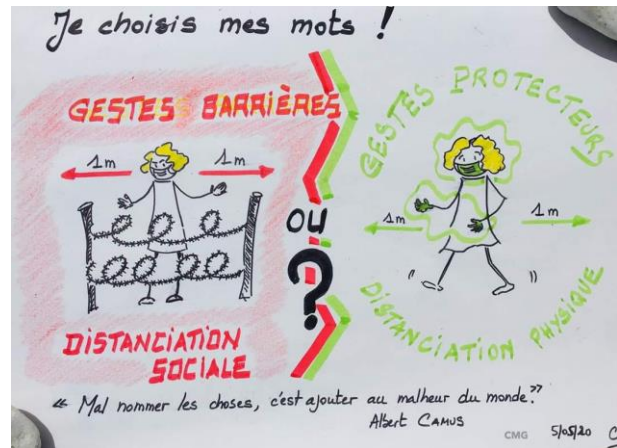
Au cœur de la crise sanitaire, certaines personnes en situation de handicap ou âgées constatent que la dynamique consistant à leur donner la parole risque d'être mise de côté dans le cadre d'un déconfinement centré sur la protection plus que sur l'autodétermination. Est-ce parce nous sommes dans l'urgence ? Est-ce parce qu'on les pense vulnérables en cette période de crise ? Est-ce par manque de confiance ? Ou, encore, parce que la dynamique ne s'est pas encore installée dans la durée ? Comment porter sa propre parole de personne experte de sa propre situation en période de crise ?

Qu'en sera-t-il à l'avenir ? Quelle place pour la parole, les élans de cœur et de corps chez les personnes que nous accompagnons ? Le masque viendra-t-il ôter cette prise de parole encore vacillante ?

Le lien social au-delà des gestes barrières

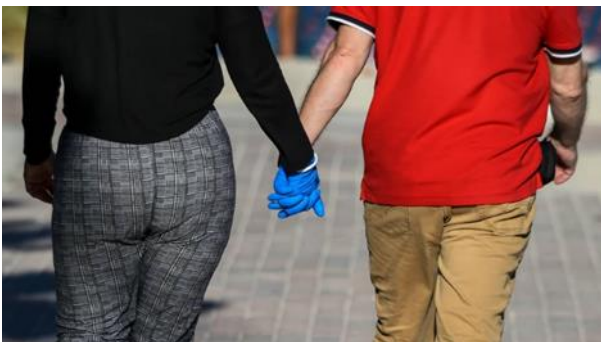
Ces gestes qui séparent... Pouvons-nous revenir à des gestes qui protègent, et y avoir recours à hauteur de ce qui doit être protégé, en nous appuyant sur les facteurs de risques réellement encourus et non sur nos peurs et fantasmes ?

Et lorsque nous abordons avec les personnes concernées cette question des risques, quels sont les mots que nous utilisons ? Des mots qui suscitent la responsabilité partagée ou des mots qui suscitent la dépendance et la soumission vis-à-vis de ceux qui sont perçus comme étant les « sachant » ?



Le toucher, cet incontournable...

Le risque est grand de limiter la proximité physique aux seuls actes de soins sous peine de « chosifier la personne ». Pour les personnes en situation de handicap, pour des personnes dépendantes avec difficultés majeures à appréhender le monde qui les entoure du fait d'un cumul de limitations fonctionnelles, la qualité de la relation avec les pairs et avec les aidants (professionnels et familiaux) est essentielle pour le maintien et le développement de l'autonomie et du bien-être. Des gestes affectueux, contenant ou d'apaisement sont indispensables pour tous, en particulier pour les personnes souffrant d'anxiété, présentant des comportements problématiques ou désorientées.



Quelle place, au temps du COVID, pour ce toucher hors contrôle sanitaire ? Ce toucher qui permet une meilleure conscience de soi par le contact avec l'autre ? Ce toucher qui, pour être porteur, ne peut être aseptisé ?

Le regard et ce qu'il induit...

De tout temps, le regard posé sur la personne en situation de handicap a été connoté. De tout temps, les personnes sentant ce regard posé sur elles en ont perçu l'intensité, se sentant par moment jugées, exclues, mises à part. Cependant, ce même regard peut aussi se révéler porteur et soutenant, lorsqu'à travers lui chacun peut se sentir davantage exister, nourri dans son estime de soi-même et dans sa capacité à être au monde.

Aujourd'hui, avec le confinement, ces personnes ont disparu de la vie publique. Confinées dans leur logement, dans leur maison de repos, dans leurs institutions, elles renouent avec une situation que l'on pensait révolue : exclues de notre société, de notre champ de vision, quelle est leur capacité à exister comme être social libre et autonome ?

Comment, dans un avenir proche, ferons-nous en sorte que chacun puisse reprendre sa place d'être humain à part entière, quel que soit son âge, son handicap, sa manière de vivre, son besoin d'aide au quotidien, son rapport aux autres et au monde ? Que nos villes retrouvent dans leur rue la richesse de la différence, afin que chacun puisse, dans un élan partagé, se sentir vivant ? Et vivre librement sa sexualité ?

Redonnons vie à la vie !

L'enjeu est de taille. La sexualité est au cœur de la vie, pour tout être humain. Par-delà les conséquences du Coronavirus, faisons en sorte que chacun, femme, homme, enfant, adulte, aîné, soit reconnu comme personne à part entière, être désirant et désiré. Osons ramener la vie là où elle a été chassée par la peur. Osons redonner sa force de vie à la sexualité accueillie dans sa globalité : affective, relationnelle et sexuelle.



Osons créer et innover, dans le lien à soi et à l'autre. Osons vivre ensemble, regarder nos peurs et les nommer. Osons croire en chaque personne accompagnée, en son désir qu'elle peut agir, en son besoin de vivre sans contrôle permanent, en ses capacités qui dépassent ce que nous pouvons imaginer, par-delà nos préjugés.

Dépassons nos résistances : les personnes qui vivent avec un handicap, les personnes âgées, les personnes en souffrance psychique nous confirment de plus en plus nettement qu'elles sont semblables à nous et que si elles ont à être protégées, c'est seulement à hauteur des risques réels qu'elles encourent.

Alors oui, la Vie reviendra...

Mai 2020, Anne Dasnoy-Sumell, membre du groupe « Covid et post-covid, quelle place pour la vie affective, relationnelle et sexuelle ? »



Anne Dasnoy-Sumell
Gestalt-Thérapeute du lien
Orthopédagogue clinicienne
Formatrice EVRAS
Lien à soi, aux autres, à la vie



Rue de la Ferme 31 - 5032 Bossière - Belgique
Tél. +32 (0)497 47 09 07
Courriel anne.dasnoy@gmail.com
Site WEB : www.anne-dasnoy.be