



Happy Habits

Rapport national - France

Par Elan Interculturel

Juin 2022



Cofinancé par
l'Union européenne



Happy Habits

Rapport national - France

Par Elan Interculturel

Juin 2022



Cofinancé par
l'Union européenne

RÉSUMÉ

RECHERCHE DOCUMENTAIRE	7
Contexte - Brève histoire de la pandémie de Covid-19 en France.....	7
Conséquences - Impact général de la pandémie et du confinement en France	8
ENTRETIENS	11
Détérioration des liens sociaux	12
Entrave à la croissance professionnelle	12
Brouillage des frontières entre vie professionnelle et vie privée et des espaces personnels	13
Luttes pour la santé mentale	14
Désavantages sectoriels : un regard sur les personnes âgées.....	14
Développer des habitudes d'adaptation	14
GROUPES DE DISCUSSIONS.....	16
Effets sur la santé mentale	16
Le bon côté des choses	16
Nouvelles habitudes	17
ENQUÊTES – RECHERCHE QUANTITATIVE.....	17
Profils des participants.....	17
Situation de vie pendant le confinement	20
Inquiétudes et préoccupations pendant le confinement	20
Changements pendant le confinement.....	21
Développer des habitudes pendant le confinement.....	22
Réflexions sur l'avenir	23
Ressources et bonnes pratiques existantes pour développer la résilience et des bonnes habitudes	23
DEFIS, OPPORTUNITES ET RECOMMANDATIONS	25
ANNEXES	27

RECHERCHE DOCUMENTAIRE

Contexte - Brève histoire de la pandémie de Covid-19 en France

Le 24 janvier 2020, le ministère français de la Santé a déclaré les trois premiers cas du nouveau coronavirus (SRAS-CoV-2 ou COVID-19) dans le pays et sur le continent européen¹. Quelques mois plus tard, des athlètes français ayant participé aux 8e Jeux mondiaux militaires en octobre 2019 ont admis avoir souffert de symptômes de type COVID pendant leur séjour à Wuhan, en Chine, mais le gouvernement français a fermement insisté sur le fait qu'ils étaient tous en bonne santé à leur retour². Parallèlement, une enquête ultérieure menée par l'Institut national de la santé et de la recherche médicale français suggère une circulation plus précoce du virus en Europe après que 13 ressortissants français ont présenté des anticorps dès novembre 2019³. Malgré ses origines floues en France, les premiers cas officiels, hospitalisations et décès résultant du COVID-19 ont initié une chaîne de réglementations et de réactions qui changeront bientôt la vie de chacun.e.s

Réponse du gouvernement

Ce qui a commencé par une fermeture des lieux publics non essentiels et l'interdiction des grands rassemblements s'est rapidement transformé en un confinement strict en France suite à une forte augmentation des cas positifs en mars 2020. Après trois phases de levée progressive des restrictions, le premier confinement a pris fin en mai et un certain retour à la "normalité" a été observé avec la réouverture de nombreux établissements. Un deuxième confinement a cependant été mis en place d'octobre à décembre 2020 après avoir atteint un million de cas confirmés. Un nouveau confinement avec couvre-feu strict a été réinstauré en avril jusqu'en mai 2021, avec un décompte officiel de plus de quatre millions de personnes contaminées et une sursaturation des lits de soins intensifs et des respirateurs dans les hôpitaux. La pandémie a pris un autre tournant au milieu de l'année avec l'émergence de variantes plus contagieuses. En réponse, le gouvernement a rapidement rendu obligatoire le passe sanitaire et a finalement intensifié et élargi la portée de sa campagne de vaccination.

Début juin 2022, les statistiques de l'Organisation mondiale de la santé font état de 28 759 314 cas confirmés de COVID-19 avec 145 283 décès en France depuis janvier 2020⁴.

1 Spiteri, G. et al. "Premiers cas de maladie à coronavirus 2019 (COVID-19) dans la Région européenne de l'OMS, du 24 janvier au 21 février 2020". *Euro surveillance : bulletin européen sur les maladies transmissibles = European communicable disease bulletin* vol. 25,9 (2020) : 2000178. doi:10.2807/1560-7917.ES.2020.25.9.2000178.

2 Opoczynski, D. "Covid-19 : des athlètes français contaminés à Wuhan en octobre ?" *Le Parisien*. 05 mai 2020. "<https://www.leparisien.fr/international/covid-19-des-athletes-francais-contamines-a-wuhan-en-octobre-05-05-2020-8311221.php>

3 Carrat, F., Figoni, J., Henny, J. et al. Evidence of early circulation of SARS-CoV-2 in France : findings from the population-based "CON-STANCES" cohort. *Eur J Epidemiol* 36, 219-222 (2021). <https://doi.org/10.1007/s10654-020-00716-2>

4 <https://covid19.who.int/region/euro/country/fr>

Par ailleurs, les données gouvernementales indiquent que 54 414 361 personnes ont reçu au moins une dose du vaccin⁵.

Réaction du public:

La population a dû faire face à des changements majeurs de son mode de vie auxquels elle n'était pas préparée, et toutes les décisions relatives à la gestion de la crise ont eu de fortes conséquences économiques, sociales et environnementales et ont créé des incertitudes et des craintes pour l'économie, l'éducation, la santé, les droits fondamentaux et le bien-être.

A l'issue de la première période de confinement, de nombreuses protestations ont eu lieu notamment avec la mise en place du pass sanitaire. L'obligation de porter un masque a également été au centre des débats. De nombreux citoyens ont dénoncé les dégâts causés par une précédente obligation de port de masque à l'école pour les enfants (6-10 ans), s'inquiétant de l'impact que cela pourrait avoir sur leur développement futur⁶.

Conséquences - Impact général de la pandémie et du confinement en France

Sur le plan économique, la France a enregistré un krach boursier sans précédent en mars 2020, à l'instar de ses voisins et d'autres pays fortement industrialisés⁷. Au niveau individuel, la crise a durement touché de nombreux travailleurs et a entraîné de multiples fermetures d'entreprises. Selon les données fournies par l'Institut national de la statistique et des études économiques, 20 % des travailleurs ont dû prendre des congés obligatoires pendant les fermetures, et les individus issus de la classe ouvrière ont été très touchés par les restrictions telles que le chômage partiel ou technique et les contrats de travail non renouvelés.⁸

Pour améliorer la protection et le maintien de l'emploi pendant la pandémie, la France a restructuré son dispositif de chômage partiel afin d'en allonger la durée et d'inclure davantage de catégories de travailleurs qui ne sont habituellement pas couverts.⁹ Ce dispositif a bénéficié à pas moins de 9,6 millions de salariés à son apogée en avril 2020¹⁰.

5 https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus/carte-et-donnees#vue_d_ensemble_-_nombre_de_personnes_vaccinees

6 <https://www.europe1.fr/sante/le-port-du-masque-des-6-ans-ne-fait-pas-lunanimite-chez-les-enfants-4002389>

7 <https://www.ouest-france.fr/sante/virus/coronavirus/coronavirus-la-bourse-de-paris-connaît-la-plus-forte-chute-de-son-histoire-677275>

8 <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4513259#consulter>

9 <https://travail-emploi.gouv.fr/emploi-et-insertion/accompagnement-des-mutations-economiques/activite-partielle-chomage-partiel/>

10 <https://www.europe1.fr/economie/coronavirus-96-millions-de-salaries-au-chomage-partiel-un-chiffre-jamais-vu-en-france-3963209>

Dans le même temps, le rôle crucial des “travailleurs essentiels” ou des travailleurs de première ligne (éboueurs, caissiers, coursiers, etc.) est devenu plus évident pendant la pandémie, et le pays a pris conscience de l'importance de ces professions pour le bon fonctionnement de la vie quotidienne - ce qui a généralement été ignoré et sous-estimé¹¹. À ce propos, l'Organisation de coopération et de développements économiques (OCDE) a particulièrement souligné le rôle immense que jouent les migrants dans la fourniture de ces services vitaux, puisqu'ils représentent 14 % des travailleurs clés en Europe.¹²

Tous les types d'inégalités ont également explosé pendant la période d'isolement, qu'elles soient économiques, liées au sexe, culturelles, etc. Environ 20 % des personnes interrogées considèrent que la situation financière de leur ménage s'est détériorée pendant la période d'isolement, 30 % des personnes appartenant aux tranches de revenus les plus faibles ayant vu leur situation financière se dégrader contre 11 % pour les personnes gagnant le plus¹³. En outre, les femmes ont assumé encore plus de rôles domestiques (45 % d'entre elles avaient une “double journée” à la maison pour travailler et s'occuper de leurs enfants, contre 29 % des hommes) et la violence domestique a connu une hausse spectaculaire, augmentant de 30 % en France en mars 2020¹⁴. Les fermetures d'écoles en France ont également eu de graves conséquences pour les enfants issus de milieux défavorisés. Le confinement a brisé la relation entre les enseignants et les élèves et a entraîné une fracture numérique entre les élèves des écoles, collèges, lycées et universités qui ne disposent pas d'un ordinateur ou d'un ordinateur pas assez puissant, ou qui ont une connexion faible ou limitée avec une petite allocation de données.

Le bien-être personnel

Avec la rupture des routines personnelles, l'augmentation du temps passé ensemble dans un même espace restreint et l'effacement des frontières entre vie professionnelle et vie privée, de nombreuses relations familiales se sont détériorées. Les enfermements ont été un facteur d'isolement profond d'individus déjà fragiles et seuls. Anxiété, dépression, isolement, troubles du comportement sont autant de syndromes qui ont touché la population. Selon une enquête nationale, 55% des Français enfermés ont ressenti de la colère et de l'irritabilité, et 73% ont ressenti des émotions négatives à cause de l'isolement. En raison de la fermeture des universités, le malaise ou la souffrance des étudiants, confinés dans de petits appartements, contraints de suivre des cours à distance, sans petits boulots ni liens sociaux, a été inquiétant, notamment en ce qui concerne plusieurs tentatives de suicide en France¹⁵.

11 <https://www.apur.org/fr/nos-travaux/qui-sont-1-8-million-travailleurs-essentiels-quotidien-residant-ile-de-france>

12 <https://www.oecd.org/coronavirus/policy-responses/covid-19-and-key-workers-what-role-do-migrants-play-in-your-region--42847cb9>

13 <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4513259#figure4>

14 https://www.lemonde.fr/societe/article/2020/03/30/hausse-des-violences-conjugales-pendant-le-confinement_6034897_3224.html

15 <https://www.rtl.fr/actu/debats-societe/coronavirus-les-tentatives-de-suicide-se-multiplient-chez-les-etudiants-7800954835>

Dans ce nouveau contexte, un élan de solidarité a été observé, avec le développement de plusieurs ressources et actions de soutien. Localement, de nombreuses actions collectives se sont concentrées sur les populations les plus vulnérables. Les réseaux sociaux, la communication et d'autres innovations ont également mis en évidence l'existence de services de soutien psychologique et social. Il est toutefois à noter que cette situation a eu un effet très net sur les pratiques culturelles et artistiques, avec 13 à 20 % de personnes de 15 ans et plus pratiquant la danse, la musique, le dessin, la peinture, la sculpture ou le montage audio et vidéo, contre un taux inférieur de 5 à 6 points en 2018. Le premier enfermement a été l'occasion pour de nombreux Français de passer le temps et l'incertitude du moment en s'adonnant à de nouvelles pratiques et habitudes artistiques et intellectuelles.

Pour les travailleurs sociaux et les éducateurs (travaillant dans le secteur public pour adultes) dont le travail est l'inclusion sociale et le maintien du lien, la période s'est avérée très compliquée. La plus grande conséquence a évidemment été le manque et la difficulté de maintenir un lien direct avec leur public, la distanciation des activités, l'impossibilité de voir et d'être soutenu par leurs collègues.... Les inégalités du public se sont réellement fait sentir. Il existe un réel sentiment d'abandon et d'impuissance, les travailleurs sociaux ont l'impression d'avoir laissé tomber leurs bénéficiaires. Certains travailleurs sociaux affirment qu'ils ont dû déployer beaucoup plus d'énergie que d'habitude afin de maintenir ces interactions. Aussi, lorsqu'on leur a demandé s'ils seraient intéressés par des outils visant à promouvoir le bien-être des personnes avec lesquelles ils travaillent, ils ont tous répondu favorablement, affirmant que cela pourrait contribuer à résoudre le problème de l'abandon

Cette pandémie a suscité de nombreuses questions, presque existentielles : quelles limites fixer (éloignement physique, vaccination, couvre-feu, etc.) ? Qu'est-ce qui est essentiel ? Qu'est-ce qui ne l'est pas ? Quelle est la place de l'individu dans le collectif ? Y aura-t-il un "après-monde", et comment ? En quelques jours, nous apprenons que chacun d'entre nous peut être une bombe à retardement : vaut-il mieux ne pas voir les personnes que l'on aime, quitte à risquer leur isolement et à accroître leur solitude ?

Ces deux années ont changé les règles de notre vie quotidienne. Nous sommes confrontés à l'expérience inédite de devoir bouleverser totalement, pour une durée indéterminée, des pratiques quotidiennes jusqu'alors guidées par une perspective de productivisme et d'efficacité. La restriction des interactions sociales et les conséquences économiques et sociales de la pandémie ont été associées à un climat d'incertitude. Cette incertitude, associée à la peur d'être infecté ou de voir ses proches malades, a rapidement créé un climat stressant et anxiogène, peu propice au bien-être de la population. La santé mentale recouvre de nombreuses dimensions telles que le sentiment d'utilité, l'espoir, la confiance en soi, la qualité de l'expérience personnelle, et de nombreux facteurs (personnels, conjugaux, familiaux, sociaux et professionnels, ainsi que les attentes de la personne elle-même). Ces facteurs ont tous été affectés d'une manière ou d'une autre par la pandémie, qui semble durer une éternité.

Dans ce contexte, la reconstitution du capital social et humain semble fondamentale. Il est nécessaire aujourd'hui, au vu de toutes les conséquences sociales évoquées plus haut, que le développement social prenne forme. Pour que le travail social ouvre des portes et des fenêtres, pour se réinventer, ose dire que s'il y avait le monde d'avant, c'est au monde d'aujourd'hui qu'il faudra penser... Avec l'ambition de trouver le dynamisme pour créer des alternatives innovantes et prometteuses, conscients et prenant en compte le fait que ce sont les plus fragiles qui risquent d'être encore plus fragiles dans le post-covide.

Privilégier le temps de l'accompagnement des personnes, de la co-construction, de l'aide et du lien par le développement de nouvelles formes de solidarités, de résilience et d'habitudes heureuses, voilà ce que nous allons travailler avec HaHa.

ENTRETIENS

Quatre entretiens approfondis d'une durée de 30 à 40 minutes ont été menés afin d'explorer l'impact de la pandémie.

Profils des personnes interrogées et leurs situations lors des confinements

REGINE 78/F, Française, retraitée, mariée

- Petite maison avec jardin dans un village
- Diagnostic d'une maladie cérébrale dégénérative chez son mari
- Visites régulières, aide de ses enfants et des assistants médicaux



HECTOR 73/M, Réfugié argentin, veuf, retraité mais actif dans la vie associative

- Appartement individuel à Paris
- Actif dans plusieurs associations soutenant les immigrants dans leur insertion et leur résilience



ELENA 33/F, Franco-chinoise, entrepreneur social, en couple

- Appartement d'une chambre avec un salon à Paris
- Lancement d'un projet en plein milieu de la pandémie (livraison de nourriture préparée par des chefs migrants)



IRIS 22/F, Française, étudiante, célibataire

- Déménagement dans la maison de ses parents dans une petite ville de la côte, avec des espaces naturels environnants.
- Beaucoup d'animaux domestiques (chiens et chats)
- Née avec un handicap auditif



En ce qui concerne les principaux défis et difficultés rencontrés pendant le confinement, cinq thèmes généraux sont apparus au cours des entretiens.

Détérioration des liens sociaux

Avec la mise en place des protocoles de distanciation sociale, toutes nos personnes interrogées ont observé des changements dans la dynamique de leurs relations. Si la technologie a été un outil utile pour rester en contact avec les cercles sociaux, les interactions personnelles ont une valeur ajoutée qui s'est perdue pendant le confinement. Aujourd'hui, bien que la plupart des restrictions aient été levées, il y a toujours une hésitation notable à se rencontrer en face à face ou à se rapprocher physiquement des autres. Ce manque d'intimité a provoqué un sentiment de solitude et de dépression chez certains.

Entrave à la croissance professionnelle

La pandémie est perçue par Iris et Elena comme un détour majeur de leurs projets professionnels. Pour Elena, qui créait sa propre entreprise de livraison de nourriture avec des chefs migrants, le verrouillage a gravement affecté sa façon de travailler. Dans les premières phases, elle a dû suivre sa formation d'incubation à distance, ce qui en a affecté la dynamique. Pendant la phase de mise en œuvre, les obstacles rencontrés comprenaient une baisse significative de la demande de livraison de nourriture, les employés étant les clients habituels.

De plus, les chefs cuisiniers sont eux-mêmes affectés par des restrictions de mobilité et ne pouvaient pas venir parfois dans leurs cuisines pour préparer les repas.



Les horaires de travail ont été largement perturbés et sont devenus erratiques. Le manque de relations personnelles avec les clients et au sein de l'équipe a également pesé sur l'impact de son projet. Enfin, Elena admet que l'incertitude entourant la pandémie a rendu impossible la poursuite d'une stratégie à long terme et l'accomplissement de ce qu'elle avait initialement envisagé.

Pour des étudiants comme Iris, être contraint de suivre un enseignement à distance a été extrêmement difficile et déstabilisant. Cela a entraîné un sentiment de déconnexion de la réalité, de l'interaction humaine, ainsi que des conversations profondes et significatives avec les professeurs et les camarades de classe. Le manque de soutien de la part de l'administration de l'école a également suscité un sentiment d'abandon et a finalement entraîné une diminution de la concentration et de la motivation à étudier, comme en témoignent le nombre élevé d'absences et le fait que les caméras ne soient même pas allumées pendant les cours. La question de la stabilité et de la fiabilité de l'accès à Internet est également pertinente, car elle a eu un impact sur ses performances à plusieurs reprises. Les restrictions de voyage l'ont également empêchée de participer à des programmes d'échange d'étudiants à l'étranger et de bénéficier d'événements de réseautage professionnel qui auraient été extrêmement bénéfiques.

Brouillage des frontières entre vie professionnelle et vie privée et des espaces personnels

Comme les emplois et les cours se sont déplacés vers des modalités en ligne, Elena et Iris ont toutes deux connu une augmentation significative de leur temps d'écran. Devant dépendre des appareils électroniques pour travailler, maintenir une vie sociale et passer du temps pour soi (par exemple, regarder des films/séries, assister à des cours de sport en ligne, etc.), il s'est avéré difficile de maintenir un équilibre sain entre vie professionnelle et vie privée et de différencier les deux. Cet attachement aux écrans a également entraîné d'autres effets sur la santé physique, comme de fortes douleurs dorsales, des maux de tête et des troubles de la vue.

En outre, pour Elena, qui partageait un petit appartement avec son partenaire, l'un des principaux défis consistait à trouver l'espace physique nécessaire pour recevoir intimement les appels des amis et de la famille, voire pour passer un moment seul.

Luttes pour la santé mentale

De manière plus évidente au début du confinement, la plupart de nos répondants ont connu des problèmes de santé mentale, souvent caractérisés par de brefs épisodes de dépression, des troubles du sommeil, une peur et une anxiété accrues. Hector, en particulier, était plus préoccupé par la façon dont ses enfants et petits-enfants faisaient face à la situation. Au-delà de l'individu, les incertitudes entourant le vécu du confinement par les proches sont généralement des causes d'inquiétude supplémentaires, et parfois même primaires. La pandémie a également déclenché un sentiment de regret et une lutte pour l'acceptation chez Iris, qui s'est sentie privée d'occasions de profiter d'une vie étudiante mémorable.

"Je pense que cela nous a vraiment empêchés de vivre de nouvelles expériences et de faire des pas vers nos objectifs professionnels." - Iris

Désavantages sectoriels : un regard sur les personnes âgées

Le principal défi de Régine pendant le confinement a été d'obtenir des soins suffisants pour son mari, atteint d'une maladie cérébrale dégénérative. Bien que son état permette aux infirmières, aux assistants de vie et aux membres de la famille de lui rendre fréquemment visite afin de lui fournir des soins et des services de soutien, les hôpitaux leur étaient pratiquement inaccessibles. Il est devenu impossible d'assister aux séances régulières de physiothérapie ou d'orthophonie dans les centres de soins. La saturation des hôpitaux et le nombre croissant de cas positifs ont également empêché son mari de se faire opérer de la vésicule biliaire. Elle a également relaté que les personnes âgées, notamment celles admises dans les maisons de retraite, connaissent des problèmes similaires.

"La pandémie a empêché mon mari de se rendre dans un centre de soins pour obtenir une assistance médicale plus importante. Il n'a pas, non plus, pu subir une opération chirurgicale en raison de la saturation des hôpitaux." - Régine

Développer des habitudes d'adaptation

Afin de s'adapter et de faire face au confinement, nos interlocuteurs ont mis en place diverses stratégies et habitudes.

"La créativité m'a vraiment aidé à appréhender la situation sous un angle plus positif, puisque j'ai pu faire et développer des choses que je n'aurais pas pu faire autrement." - Elena

Stratégies d'adaptation

REGINE

- Appels avec sa famille
- Écouter du jazz
- Lire
- Jouer aux mots croisés et aux jeux de société
- Jardiner

IRIS

- Adopter de nouvelles techniques d'organisation et des habitudes d'étude autonomes
- Réunions et appels téléphoniques par zoom et promenades avec des chiens
- Exercice physique
- Peinture et dessin

HECTOR

- Trouver de nouveaux moyens d'aider, d'apprendre et de créer
- Appels avec la famille
- Consacrer plus de temps à un passe-temps : la restauration de vieilles chaises.
- Repeindre l'appartement
- Marcher sur le site
- Lire

ELENA

- Conversations de groupe sur les médias sociaux
- Apprentissage des langues
- Jeux de société
- Cuisine
- Lecture et peinture
- Méditation et étirements

Hector, un réfugié politique argentin en France, a souligné comment les habitudes et les outils internes de renforcement de la résilience qu'il a acquis lors de situations difficiles dans le passé l'ont rendu mieux armé pour affronter cette pandémie. Grâce à ce qu'il a appris de ses expériences précédentes, il a partagé le fait qu'il n'a pas souffert d'anxiété, de peur, ni d'un sentiment d'isolement même en situation de confinement.

"Face à la réalité de la pandémie et des confinements, j'avais suffisamment d'éléments intellectuels et psychologiques pour faire face à une telle situation. J'ai été prisonnier politique pendant près de 2 ans en Argentine, sous la dictature militaire, sans communication, complètement isolé. Au moment de la pandémie, le fait d'être enfermé a fait ressurgir tout mon passé, et j'ai découvert que j'avais déjà les outils nécessaires pour m'adapter à la situation." - Hector

GROUPES DE DISCUSSIONS

Pour aller plus loin, Élan a organisé un groupe de discussion avec 7 personnes. Leurs situations de vie ont varié pendant le confinement. Certaines vivaient seules ou ont continué à vivre avec leur famille, tandis que d'autres sont retournées dans leur famille ou ont emménagé avec un partenaire. L'une d'entre elles voyageait avec son partenaire et s'est retrouvée bloquée sur une île de la Guadeloupe, les compagnies aériennes n'arrétant pas d'annuler les vols. Une autre est revenue en France après avoir vécu de nombreuses années au Royaume-Uni et a dû faire face à des ajustements majeurs, comme un changement soudain de langue et la nécessité de reconstruire ses cercles sociaux. Toutes ces personnes ont déclaré avoir du mal à gérer leur vie sociale et se sont tournées vers les réunions en ligne avec leurs amis par le biais de logiciels de conférence téléphonique comme Zoom ou de plateformes de médias sociaux. Ils ont convenu que même si cela leur permettait de garder le contact et de se distraire dans une certaine mesure, ce n'était pas suffisant et cela semblait artificiel. L'une des personnes interrogées a réalisé l'impact de l'isolement après la levée du confinement plutôt que pendant - une fois qu'elle a recommencé à rencontrer des gens en personne, elle a ressenti une certaine gêne dans les interactions sociales.

Effets sur la santé mentale

La pandémie a affecté la santé mentale de chacun à différents niveaux et de différentes manières. L'une de nos participantes a pris conscience du fait qu'elle avait des crises de panique, mais ne les avait jamais reconnues comme telles auparavant. Plusieurs d'entre eux ont développé une paranoïa en présence de personnes, en particulier dans les espaces bondés. Certains ont admis être socialement anxieux et avoir du mal à établir des liens avec les gens, surtout après avoir passé des mois devant des écrans. Deux des étudiants du groupe ont déclaré qu'en ce qui concerne les changements dans leur façon d'apprendre, ils sont devenus très démotivés pour travailler, notamment en raison de l'horaire irrégulier des cours qu'ils ont dû adopter.

Le bon côté des choses

Les participants ont également fait part des changements positifs qui se sont produits pendant le confinement. Tout d'abord, cela leur a montré qui sont leurs vrais amis, qui ont continué à leur tendre la main tout au long de la pandémie. L'une d'entre elles a même complètement changé de cercle d'amis pendant l'isolement, tandis qu'une autre en a profité pour raviver d'anciennes amitiés lorsqu'elle est retournée dans sa maison familiale en province. Notre participante qui vivait seule a observé qu'elle avait plus de temps pour réfléchir sur elle-même, trouver son propre rythme et découvrir ses capacités et ses forces intérieures. Une autre a déclaré que la procrastination avait diminué puisqu'elle avait le temps de faire ce qu'elle voulait quand elle le voulait. Pour ceux qui sont rentrés chez eux, cette période leur a donné plus de temps à passer avec leurs parents et leurs frères et sœurs. Tous ont également pu développer de nouvelles habitudes qu'ils n'auraient pas pu prendre autrement.

Nouvelles habitudes

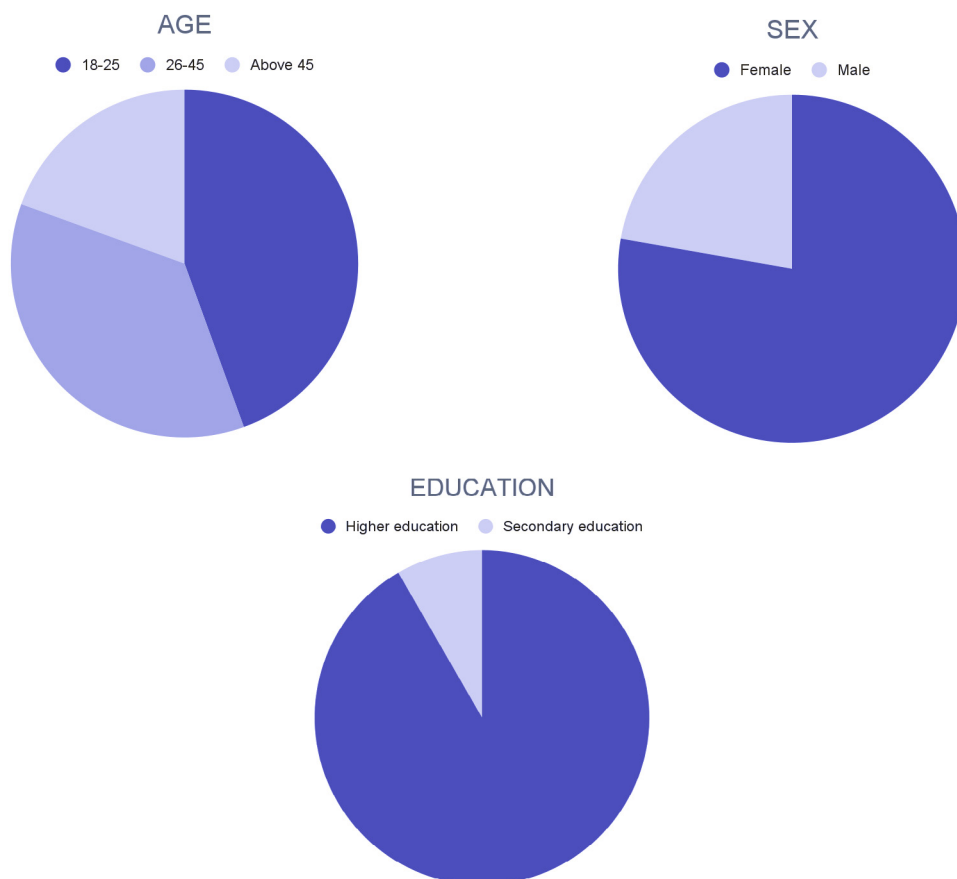
Devenir plus actif par le biais d'activités sportives est une habitude très courante développée au sein du groupe. D'autres habitudes consistent à se réveiller plus tôt, à cuisiner et à faire de la pâtisserie, et à faire de courtes promenades en plein air pour s'aérer l'esprit. L'une d'entre elles a commencé à explorer son côté artistique, à dessiner davantage et à créer sa propre communauté artistique en ligne, où elle est toujours active. Une participante qui s'était mise au jardinage avec ses parents a déménagé à Paris et a acheté ses propres plantes pour son appartement.

ENQUÊTES – RECHERCHE QUANTITATIVE

Dans le cadre du projet Happy Habits, Élan Interculturel a diffusé une enquête en ligne à son réseau afin de mieux comprendre l'expérience du public pendant le confinement. Après un mois de diffusion, un total de 36 répondants ont participé.

Profils des participants

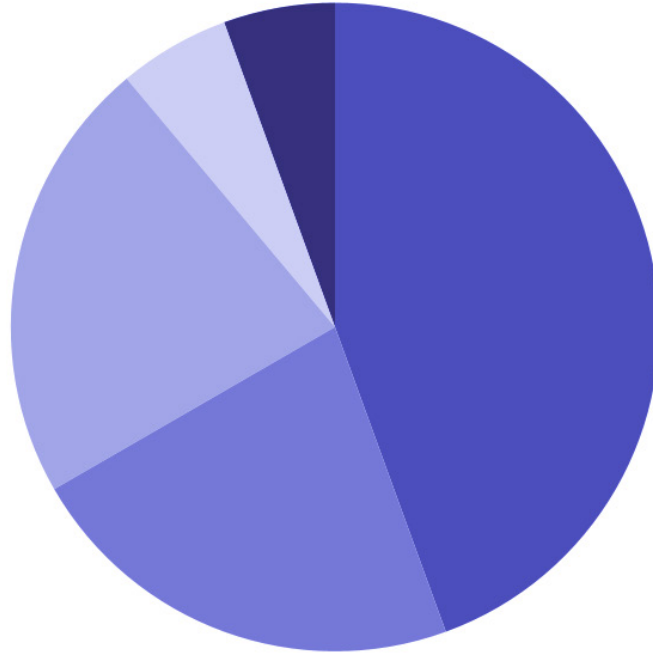
La majorité de nos répondants sont des jeunes adultes âgés de 18 à 25 ans (44,4%), suivis de près par les adultes de 26 à 45 ans (36,1%), le reste étant les plus de 45 ans (19,4%). La plupart d'entre eux sont cependant des femmes (77,8%) et seulement 8 sont des hommes (22,2%). En outre, la quasi-totalité d'entre eux (91,7%) ont atteint l'enseignement supérieur, tandis que 3 répondants (8,3%) ont atteint l'enseignement secondaire.



On constate une plus grande diversité en ce qui concerne l'état civil. Si la majorité des participants sont célibataires (44,4 %), il y a un nombre égal de participants qui sont en couple (22,2 %) ou mariés (22,2 %). Le même pourcentage de 5,6 % a également pu être observé pour ceux qui sont en partenariat légal (PACS en France) et ceux qui sont divorcés. Malgré cela, plus de la moitié n'ont pas d'enfants (67,6%).

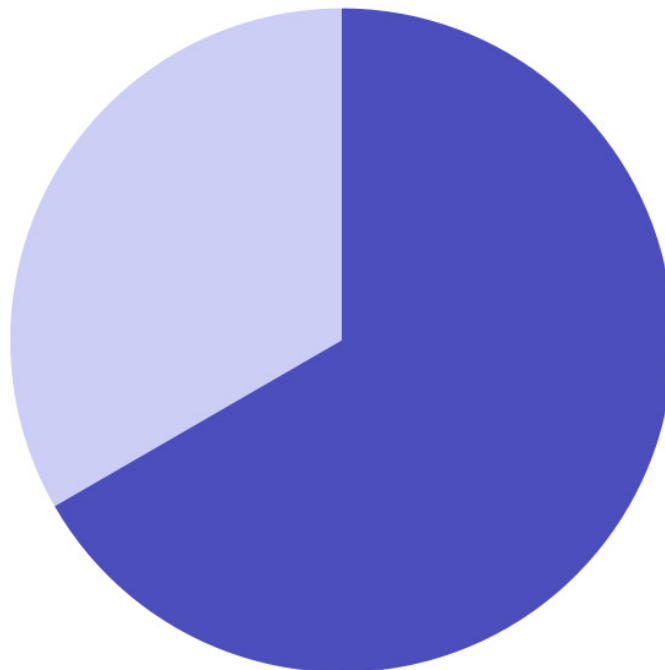
CIVIL STATUS

● Single ● Married ● In a relationship ● PACS (civil partnership) ● Divorced



CHILDREN

● None ● With kids



En termes de profession, 13 de nos participants sont encore étudiants, 15 travaillent à temps plein, dont un dans l'économie informelle sans documents légaux, et 3 ont un emploi à temps partiel. Un plus petit nombre est au chômage (2), retraité (1), entrepreneur (1), et en cours de changement de carrière (1). Au moment de l'enquête, comme la plupart des restrictions avaient déjà été levées, la plupart des personnes engagées dans une activité ont complètement repris les cours ou le travail en personne, tandis que d'autres bénéficient encore d'arrangements flexibles de travail à domicile.

Les personnes interrogées vivent dans différentes régions de France. 20 personnes vivent dans une métropole de plus de 200 000 habitants. 11 vivent dans des villages de moins de 20 000 habitants et enfin, 5 vivent dans des villes de plus de 20 000 mais de moins de 200 000 habitants. Tous les participants, sauf 8, ont passé le lockdown dans leur résidence/adresse principale.

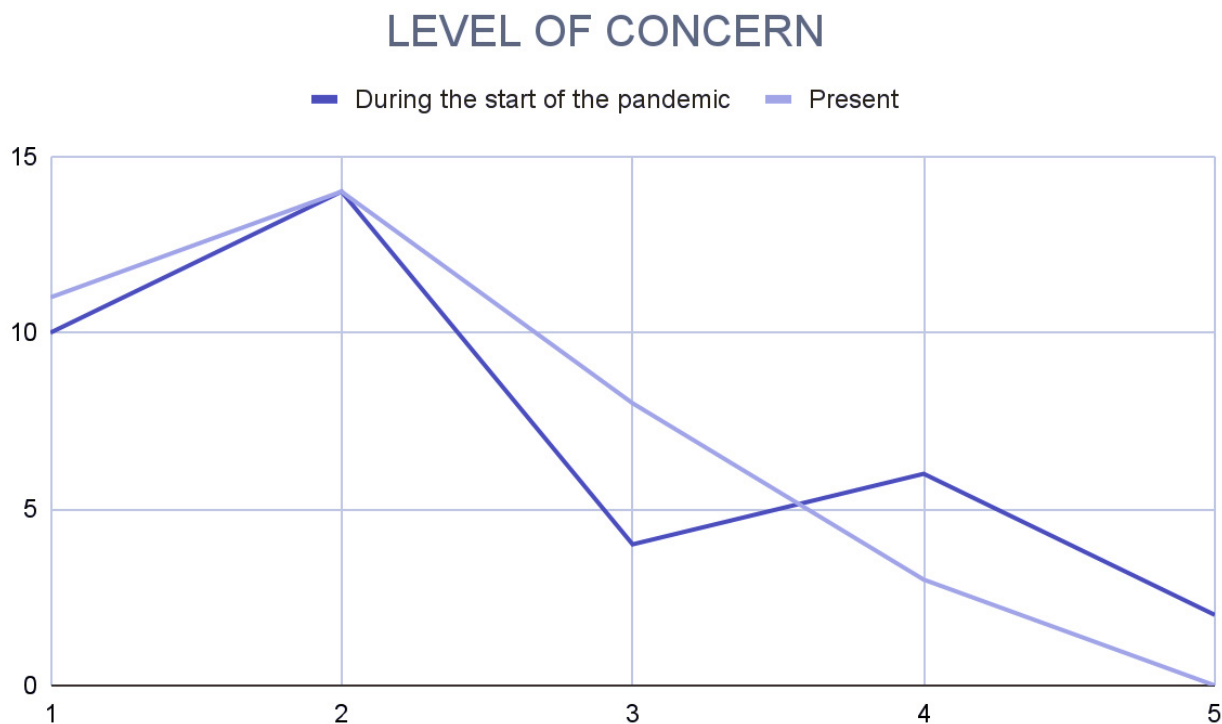


Situation de vie pendant le confinement

Différentes conditions et dispositions de vie ont été expérimentées par nos participants pendant le confinement. Sur les 17 personnes qui vivaient dans une maison individuelle, 16 avaient un jardin. Sur les 17 autres personnes qui vivaient dans un appartement, 10 avaient un espace extérieur attendant tel qu'un balcon ou une cour. Les 2 autres participants vivaient dans un studio. Néanmoins, seuls 3 d'entre eux vivaient seuls pendant la fermeture et tous les autres vivaient soit avec des partenaires, des membres de la famille, des amis ou des colocataires.

Inquiétudes et préoccupations pendant le confinement

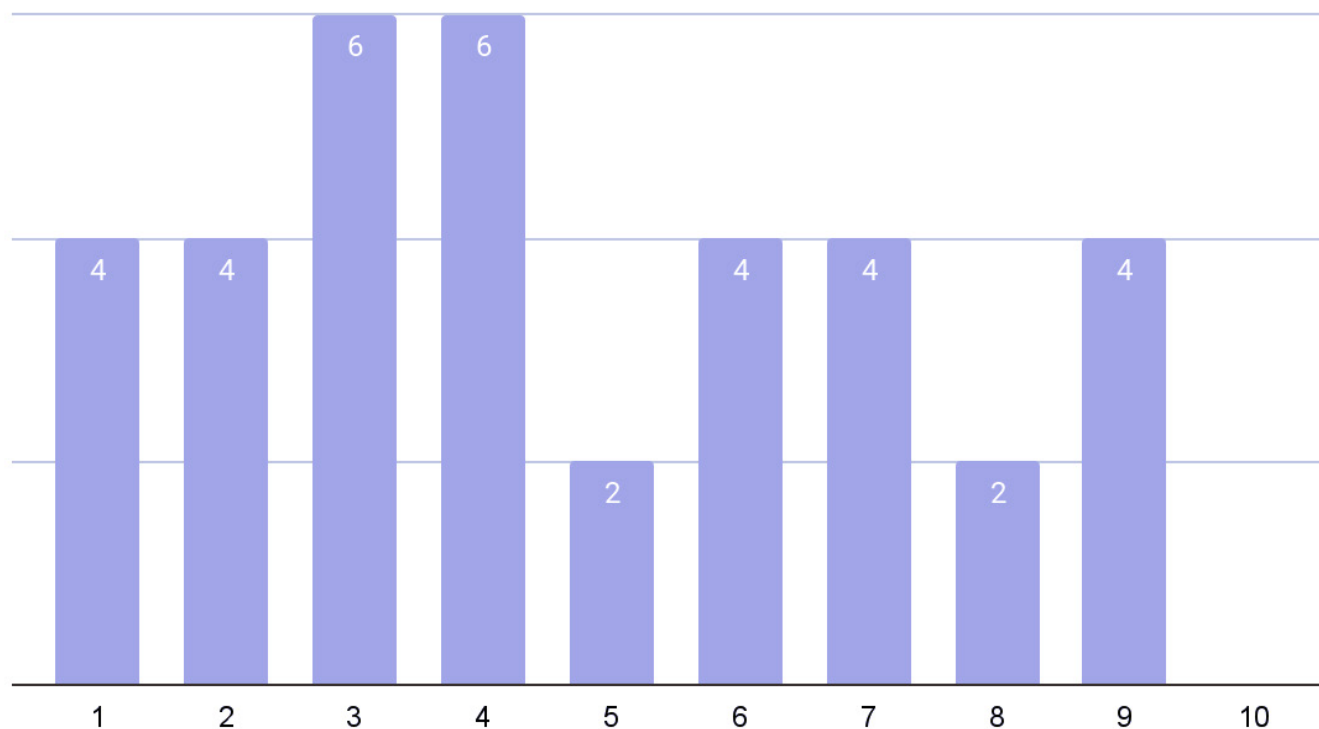
À la question de savoir si elles s'inquiétaient de voir le virus atteindre la France lors de son déclenchement, 19 personnes ont répondu par l'affirmative mais avec des niveaux d'inquiétude différents. Il est intéressant de noter que sur une échelle de 1 à 5 (5 étant le niveau d'inquiétude le plus élevé), 14 d'entre elles ont répondu par un 2 aussi bien pour le début de la pandémie que pour le présent. Les préoccupations actuelles sont plus macrostructurelles que directement individuelles, comme les conséquences de la pandémie sur la situation économique et le système de santé du pays. La préoccupation personnelle la plus partagée concerne leur vie sociale et la santé de leurs proches. Bien que ce ne soit pas le cas pour tous, certains s'inquiètent également un peu de leur santé physique et mentale, ainsi que de leur épargne/budget.



Changements pendant le confinement

Au total, 14 répondants ont indiqué le développement ou l'aggravation de difficultés psychologiques pendant le confinement. Ensuite, on a demandé aux participants dans quelle mesure leur santé mentale avait été affectée, sur une échelle de 1 (aucun changement) à 10 (extrêmement déstabilisant), et les réponses ont été très variées, comme le montre le graphique ci-dessous.

IMPACT ON MENTAL HEALTH



Lorsqu'on lui a demandé de préciser si le confinement avait entraîné des changements positifs ou négatifs, Élan a énuméré des aspects spécifiques. En général, les changements négatifs étaient liés à la carrière ou à l'éducation des participants, aux interactions sociales et aux activités de plein air. En revanche, des effets positifs ont été signalés dans leurs habitudes alimentaires, leur engagement sportif et leurs activités créatives/artistiques. Deux points de discorde sont également apparus. Le premier concerne les relations familiales, 13 ont dit que les changements étaient positifs mais 14 ont répondu le contraire. Le second concerne les finances : 13 ont dit que le confinement avait un effet positif alors que 14 ne perçoivent aucun changement. Il y a également une compréhension collective du fait que les contacts sociaux, le travail/les cours en personne et les activités récréatives sont les choses qui ont le plus manqué pendant la pandémie.

Bien que le confinement ait entraîné des changements négatifs dans leur vie sociale, une grande majorité d'entre eux n'ont pas nécessairement perdu le contact avec leur famille, leurs amis, leurs collègues et leurs clients/patients. On observe toutefois un changement dans les modalités de communication, les participants s'appuyant davantage sur les appels téléphoniques ou vidéo et les médias sociaux pour rester en contact avec leur réseau.

Développer des habitudes pendant le confinement

Seules 17 personnes ont déclaré avoir développé de nouvelles habitudes pour faire face à l'incertitude et à l'isolement. Pour 9 d'entre elles, elles ont commencé à se tourner vers des sports ou des activités physiques comme le yoga et la course à pied. Beaucoup ont également adapté des habitudes communautaires telles que les jeux en famille et les soirées en ligne. L'un d'entre eux a indiqué jouer d'un instrument de musique comme mécanisme d'adaptation. Deux habitudes organisationnelles contrastées ont également été notées : l'une d'entre elles a commencé à planifier son emploi du temps de manière moins méticuleuse, tandis qu'une autre a commencé à créer un agenda provisoire.

La patience, la gestion du stress, le calme et la créativité figurent parmi les principales compétences non techniques que les répondants souhaitent développer davantage afin d'être plus résilients face aux situations difficiles. Parmi les autres qualités figurent le courage, la capacité d'adaptation, la productivité, la reconnaissance de ses limites et la positivité. Ils souhaitent également développer des compétences plus techniques/dures telles que le sport, la méditation, les activités artistiques et la cuisine.



Réflexions sur l'avenir

Les participants sont clairement divisés quant à leur confiance dans l'avenir et la fin de la pandémie. Certains ont indiqué que le pic de la "pandémie" telle que nous la connaissons est passé, mais que ses effets persisteront pendant des années. Environ 60 % d'entre eux espèrent que la situation sera globalement meilleure d'ici 2025.

Ressources et bonnes pratiques existantes pour développer la résilience et des bonnes habitudes

Nom	Organisateur	Description (principal objectif visé, c'est-à-dire le bien-être, l'inclusion, le développement des compétences, l'apprentissage, etc.)	Lien
MonPsySanté	Ministère des Solidarités et de la Santé (Ministère des solidarités et de la santé)	<p>Actuellement, l'une des principales priorités du gouvernement est de promouvoir la santé mentale. Avec l'annonce de la mesure "MonPsySanté", qui sera lancée au printemps 2022, son objectif est de fournir des séances de thérapie gratuites aux enfants, adolescents et adultes en utilisant les remboursements de l'assurance maladie.</p> <p>Les étudiants peuvent déjà bénéficier de jusqu'à 8 séances de thérapie gratuites grâce à la mesure "Santé Psy Etudiant", qui a été prolongée jusqu'au 31 août 2022.</p>	<p>https://solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-mentale/accompagnement-psychologique/article/vers-un-remboursement-des-seances-de-psychologues-en-2022</p> <p>https://santepsy.etudiant.gouv.fr/</p>
Acteurs de la résilience (Acteurs de la résilience)	Caritas	<p>A travers son programme "Acteurs de réliance", la Fondation Caritas a mobilisé 400 000€ pour soutenir 9 structures opérationnelles au regard de leur impact social dans 5 thématiques différentes :</p> <ul style="list-style-type: none">- promouvoir l'emploi pour les chômeurs de longue durée,- soutenir les jeunes et les habitants des quartiers précaires,- renforcer les ressources pour les personnes sans domicile fixe,- promouvoir l'insertion professionnelle des femmes précaires,- mettre fin à la précarité alimentaire et énergétique.	<p>https://www.associations.gouv.fr/programme-acteurs-de-resilience.html</p>

<p>Formation "Sensibilisation à la relation dans les pratiques professionnelles - soignant/ soigné -</p>	<p>ASM (Association de Santé Mentale du 13ème arrondissement de Paris)</p> <p>(Association de Santé Mentale du 13ème arrondissement de Paris)</p>	<p>- Formation de 2 jours dispensée par des psychologues cliniciens et psychanalystes</p> <p>- Destinée aux professionnels du secteur médico-social, y compris les travailleurs sociaux et les associations (assistant de service social, éducateur spécialisé, etc.)</p>	<p>https://www.asm13.org/sensibilisation-a-la-relation-dans-les-pratiques-professionnelles</p>
<p>accompagnant/ accompagné"</p> <p>(Sensitization on the relationship in professional practises - caregiver/care receiver - social worker - its public)</p>		<p>- clarifier des notions théoriques telles que : transfert et contre-transfert, répétition, mécanismes de défense, etc.</p> <p>- acquérir une meilleure connaissance du groupe, de son fonctionnement et de ses apports.</p> <p>- expérimenter l'observation, la réflexion et l'analyse en groupe.</p> <p>- se sensibiliser à l'analyse des pratiques et au groupe Balint.</p>	
<p>Lieux d'accueil destinés à apporter un soutien aux familles (parents et/ou enfants et adolescents) par des professionnels.</p>	<p>Association PPSP (Prévention promotion santé psychique)</p> <p>(Prevention promotion of mental health)</p>	<p>Cette association assure une "présence préventive" pour favoriser l'équilibre et prévenir la violence ordinaire dans la famille. Dernièrement, elle a mis en évidence les effets de la pandémie et des enfermements sur les relations familiales, parentales et infantiles, et les changements intervenus dans nos liens familiaux et notre bien-être. Dans ce contexte particulier, sa fondatrice, Sophie Marinopoulos, a souligné l'importance de maintenir et de renforcer le "prendre soin" comme valeur principale guidant l'activité des lieux d'accueil. Elle évoque la nécessité de continuer à mettre à disposition des professionnels capables de s'organiser pour être "là", "simplement là pour les défis de la vie".</p>	<p>https://www.lespatesaubeurre.fr/sophie-marinopoulos-quand-les-metiers-du-lien-si-longtemps-deprecies-se-revelent-essentiels-et-vitaux-pour-la-societe/</p>

DEFIS, OPPORTUNITES ET RECOMMANDATIONS

Puisque le bien-être de la population lors d'une pandémie dépend, entre autres, de la capacité des communautés locales à puiser dans leurs propres ressources pour faire face aux conséquences de la pandémie, les mécanismes et les actions qui favorisent cette résilience doivent être considérés et peuvent servir de base au projet Happy Habits (le développement des ressources communautaires ; la participation et l'engagement des membres de la communauté ; des réseaux sociaux forts et bien articulés qui favorisent le partage de l'expertise, des innovations et des connaissances locales, etc.).

En ces temps difficiles, nous devons, plus que jamais, rechercher des "ressources d'espoir" qui nous permettent de nous engager ensemble dans la lutte et l'action.

Avec toutes les données que nous avons recueillies, les défis que nous identifions au nom d'Elan Interculturel sont les suivants :

- Comment rendre toutes les ressources développées dans HaHa accessibles à un large public ? Et comment faire en sorte que les ressources que nous développons ne dépendent pas entièrement de l'accès à Internet ?
- Comment atteindre nos groupes cibles ?
- Comment développer des ressources qui ne soient pas de simples passe-temps mais de véritables moments que nous nous accordons, pour un apprentissage et une réflexion qui peuvent avoir un impact dans tous les domaines de notre vie ?
- Comment, dans une société où le temps est très important et souvent rare, faire prendre conscience de l'importance de se reconnecter à des moments de plaisir et de sens ?



Certains éléments de réponses et axes de travail que nous envisageons seraient de développer une stratégie de partenariat avec les organisations qui sont sur le terrain, mais en même temps de capter l'attention de toute personne qui se sent représentée par les thèmes de HaHa et qui est intéressée par le renforcement de sa résilience.

Les enseignements tirés de nos entretiens et des groupes de discussion nous ont également conduits à formuler les recommandations suivantes pour les activités qui seront développées dans le cadre du projet :

- Il est préférable de s'appuyer sur les expériences vécues par le public et les habitudes qu'il a déjà développées plutôt que de faire quelque chose de nouveau mais sans lien avec la réalité.
- Pour éviter d'aggraver la "fatigue de l'écran" ressentie pendant les lockdowns, l'idéal est d'éviter, ou du moins de minimiser, l'utilisation de gadgets ou d'écrans et de s'appuyer davantage sur les bienfaits de la nature et les activités physiques.
- Les activités qui permettent l'interaction sociale ou la collaboration méritent également d'être explorées, étant donné que l'un des effets rampants de la pandémie a été l'anxiété sociale et la détérioration de la vie sociale.
- Il est également important d'intégrer des activités qui développent la résilience d'un individu afin d'atténuer les impacts d'éventuelles situations stressantes similaires à l'avenir.



ANNEXES

- 1.- Formulaire d'enregistrement ITW et formulaire de consentement
- 2.- Formulaire d'enregistrement du groupe de discussion & formulaire de consentement & liste des participants
- 3.- Réponses au questionnaire d'enquête (fichier excel)





Partner



élan interculturel

Coordinatore

Elan Interculturel

France

www.elaninterculturel.com



Asociación La Xixa Teatre

Spain

www.laxixateatre.org



Inova Aspire B.V.

Holland

www.inovaaspire.com



CESIE

Italy

www.cesie.org



Institute of Development LTD

Cyprus

www.developmentandhappinessinstitute.com



HaHa - Happy Habits © 2022

This work is licensed under Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International.

To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.



Cofinancé par
l'Union européenne