

## Sommaire

Préambule	13
2020	
Les prémices : lendemain de fête et gueule de bois	18
L'ennemi invisible : entre incrédulité et effroi	29
Le confinement de mars 2020 : entre distanciation et lien	35
L'insouciance estivale : l'école est finie !	55
La rentrée scolaire : du rassurisme au négationnisme	64
Le reconfinement : ni citrouille ni bonbons	74
2021	
La nouvelle année : cotillons et espoir	83
L'arrivée du vaccin : guerre et paix	100
Joyeux pandémianniversaire !	106
Un été sous surveillance : Pass versus Delta	110
Nouvelle rentrée sous COVID : tous en présentiel !	117
La vague pédiatrique : le sacrifice des enfants	122
2022	
« Bonne année ! » (ou pas)	133
Faire le deuil de la vie d'avant	140
Postambule : deux ans déjà...	146

Petit glossaire pandémique pour les néophytes 148

Bibliographie pandémique non exhaustive 160

## Préambule

Lorsque certains ont commencé à parler de traumatisme au printemps 2020, s'agissant du virus, j'étais, je l'avoue, un peu en colère. Il me semblait que le terme était galvaudé et pour moi, on ne peut pas jouer avec le trauma, le dépouiller de son sens, le banaliser, car derrière ce terme se cachent des victimes, des souffrances, des cicatrices indélébiles, des vies brisées.

J'apprendrai très vite, dès 2020, qu'en temps de pandémie, nos acquis vacillent. Mais c'est aussi ainsi que l'on progresse.

Au fil des mois, depuis la Drôme et l'Ardèche, j'ai vu les demandes de consultations évoluer. J'ai observé des vagues, moi aussi.

Il y a d'abord eu celle des endeuillés de la première vague, des adultes et des enfants, souvent petits-enfants des défunts, des familles qui se vident, des générations qui s'éteignent. Je n'étais pas étonnée puisque comme tout le monde, j'observais les chiffres et j'avais peur pour mes propres parents.

À la fin de l'été 2020 est arrivée une nouvelle vague de patients qui a dominé jusqu'aux vacances de la Toussaint : les adolescents et les jeunes adultes. Ils ont finalement eu l'air de bien vivre le confinement. Leurs examens ont été annulés ou aménagés et la période de distanciel étant inédite pour tous, elle a été globalement bien vécue, excepté des décrochages ou un peu trop d'heures passées à jouer en réseau, suscitant l'inquiétude des parents.

Entre la fin août et la Toussaint, ces jeunes sont pourtant massivement venus demander de l'aide.

Certains ont réussi le bac COVID sans réellement investir leur projet d'orientation et de déménagement. Ils se sont alors retrouvés propulsés dans la vie étudiante et l'autonomie qui va avec, en n'ayant pas réellement pu s'y préparer. Les rites initiatiques, marquant ce délicat, mais délicieux passage, leur ont manqué. D'autres ont commencé à nourrir des peurs (de la mort, de la maladie, de l'échec, de l'impossibilité de rêver leur avenir) qui se sont exprimées dans des troubles anxiodépressifs patents, à la hauteur de maux d'adultes : phobie sociale, hypocondrie, TOC, insomnie, troubles du comportement alimentaire, corps bavard (douleurs au ventre, à la tête, au dos, aux épaules). La rentrée a été au mieux difficile, mais parfois impossible pour quelques jeunes : rien à voir avec la peur d'échouer, mais plutôt l'impression de ne pas pouvoir y aller, tout simplement.

À la Toussaint, une autre vague s'est manifestée : celle des « nous » comme je l'ai appelée avec certains patients, ma génération en somme. Les actifs ont subi puis dépassé le confinement de manière plus ou moins agréable, mais se sont vite trouvés happés dans leur quotidien : travail, enfants, obligations diverses et loisirs. À la Toussaint, on leur a retiré tout espace de décompression : plus de loisirs, plus de vie sociale ; ne restaient que les contraintes, avec en prime l'impossibilité de se projeter, contrairement au confinement de mars qui d'emblée nous annonçait une limite estivale, comme une récompense aux efforts fournis. Là, rien.

J'ai donc vu arriver en consultation beaucoup de patients de ma génération à cette période, les actifs que l'on rendait inactifs, comme un mouvement contre-nature.

Les vacances de Noël ont marqué une autre étape. C'était pour beaucoup trop d'entre nous le premier Noël sans les victimes du virus, un Noël avec une génération amputée. À ce vide s'est ajoutée la peur des contaminations et les contraintes sanitaires interdisant les festivités, les rassemblements et les déplacements parfois lointains qui auraient permis de « faire famille » après cette période difficile.

Je l'ai personnellement vécue puisque mon frère et mes neveux vivent à Singapour. Nous n'avons jamais été séparés aussi longtemps que depuis la pandémie. Les visios ne font pas tout ; il manque les

fous rires spontanés, les câlins des enfants, les embrassades fraternelles, les victuailles partagées, la main d'un enfant qui se glisse tendrement dans la vôtre ou le poids de celui qui s'endort avec confiance sur vos genoux quand le repas de fête s'éternise. Mes patients exprimaient le même manque, la même nostalgie que j'essayais de ne pas les laisser transformer en mélancolie.

J'ai cultivé l'humour et l'autodérision, pour moi comme pour chaque interlocuteur, dans un effort commun de soutien moral et d'empathie.

Janvier est arrivé et le variant anglais avec lui. Les dispositifs scolaires hybrides se sont réactivés ou confirmés, les enseignants ont commencé à exprimer, à juste titre, leur peur des contaminations. Beaucoup de familles ont commencé aussi à redouter que la contamination n'arrive par leurs enfants scolarisés, notamment des familles comportant des membres vulnérables, immunodéprimés ou souffrant de comorbidités.

En janvier, j'ai vu s'esquisser une nouvelle vague de patients : des enseignants et des soignants. Le burn out était le point commun : l'épuisement, l'absence de reconnaissance et de gratification et les injonctions contradictoires ont sévèrement malmené les vocations. J'ai reçu des gens passionnés, mais qui n'arrivaient plus à croire en leur capacité ou en leur motivation à exercer un métier pourtant choisi et aimé auparavant. Certains ont accepté du médecin l'arrêt de travail, mais avec culpabilité ; d'autres ont refusé l'arrêt et fait le choix, terriblement dangereux, de sacrifier leur santé.

Aux vacances d'hiver, j'ai vu revenir une vague d'enfants et d'adolescents : démotivés, effrayés par les fermetures de classe lorsque des camarades ou des enseignants étaient contaminés. La maladie était donc partout, plus aucun lieu n'était sanctuarisé, même pas l'école. La promesse de la vaccination, à peine commencée et très ciblée, n'a pas suffi à rassurer. Les activités extrascolaires n'ont pas repris, ou plutôt, ont tenté de reprendre pour refermer une semaine plus tard ; impossible de suivre le feuilleton des fermetures/ouvertures, autorisations/interdictions, pour les adultes comme pour les enfants.

Au printemps, j'ai accueilli de nouveaux patients, de tous âges cette fois, qui souvent commençaient par « *je ne vais pas bien à cause de..., mais c'est vrai que ce qui se passe depuis un an n'a pas arrangé...* » La causalité en lien avec la pandémie, doucement, s'imposait dans nos parcours de vie, même quand nous avons tenté vaillamment de résister.

Je me suis alors posé la question du trauma dans le cadre de cette pandémie, de manière clinique, de manière théorique, de manière personnelle aussi.

Quand la peur et la mort entrent dans votre vie et n'en sortent plus, même 15 mois après ; quand elles viennent s'immiscer dans votre vie personnelle, familiale, sociale, scolaire, professionnelle ; quand elles vous empêchent d'aller vers la vie parce que les projets sont inenvisageables dans un tel contexte et que l'on ne peut rien prévoir ; quand elles commencent à conditionner vos émotions, vos réflexions, vos actions : alors oui, il me semble que l'on peut parler de trauma, un trauma individuel dans les formes d'expression qu'il adopte, mais aussi un trauma collectif, transgénérationnel, touchant indifféremment toutes les couches sociales, toutes les cultures.

Voici comment cet ouvrage est né.

J'ai observé, écouté, analysé et construit ma propre réflexion, en étant à la fois concernée en tant que professionnelle de santé, mais aussi comme femme active, comme maman, comme individu social privé de plaisirs et de relations, mais aussi une sœur et une tante séparée de ceux que j'aime pendant deux ans, à cause du virus.

En spécialiste de l'expression du trauma, j'ai écouté, cherché, anticipé, analysé ce qui pouvait avoir un impact de cet ordre chez nous depuis deux ans, sans élaborer de scénario catastrophe ni tirer de conclusions hâtives ou faire de la psychologie de comptoir.

Les enfants, les adolescents et les adultes sont volontairement traités à parts égales, car il n'y a pas de hiérarchie dans la souffrance et dans la peur : toutes sont valables et doivent être entendues et prises en compte.

On a trop souvent négligé les enfants depuis deux ans par exemple, on a calqué sur eux des peurs d'adultes sans chercher suffisamment à

comprendre ce qu'ils vivaient et ressentait durant cette pandémie, à leur niveau à eux.

Il me semble nécessaire, enfin, de tirer parti de cette expérience collective pour anticiper d'autres situations d'une telle ampleur. L'anticipation est le meilleur antidote à l'anxiété.

La guerre qui se profile dans la foulée de cette pandémie qui joue les prolongations nous en donne l'occasion.

Les enfants, leur santé mentale et physique et leur bien-être doivent rester notre boussole d'humanité en toutes circonstances, aussi difficiles soient-elles.

Gageons que nous serons plus forts après avoir mis du sens sur cet événement inédit.

2020

## Les prémices : lendemain de fête et gueule de bois

Pour les fêtes de Noël 2019, je m'apprête à faire quelque chose d'inédit pour moi : partir à l'autre bout du monde ou presque. Je n'ai jamais pris un avion long-courrier, par manque de moyens financiers, mais aussi d'audace, sans doute.

Mon frère vit et travaille en Asie depuis presque 20 ans et malgré ses invitations répétées, je n'ai jamais pu venir le voir. J'étais aussi maman solo de deux jeunes enfants, ce qui n'aidait pas à la concrétisation de ce projet, mais en 2019, mes enfants ont grandi et me poussent à explorer de nouveaux horizons. La quarantaine, aussi, dont j'ai parlé dans un précédent ouvrage, m'a libérée d'un certain nombre de résistances et réticences.

Mon frère est installé à Singapour et il a deux merveilleux enfants, mon neveu et ma nièce ; nous nous voyons tous les ans depuis leur naissance, car ils passent leurs vacances d'été en France avec nous et je vois grandir mes neveux avec émotion, amour et fierté. Ils ont appris le français un peu plus chaque année, j'ai pu constater leurs progrès et leur bonheur à se savoir Français.

Durant l'été 2019, nous partageons des moments si intenses, notre complicité est si forte, que je décide que je ne veux plus attendre une année entière avant de les revoir : je saute le pas. Je décide de partir avec ma fille cadette à Singapour pour les fêtes de fin d'année.

Je ne sais pas alors que cela restera le seul long-courrier de ma vie finalement (je ne m'en plains pas, c'est anecdotique) ni que j'attendrai



plusieurs années pour embrasser mon frère et mes neveux autrement qu'à travers un écran.

Le COVID va se charger d'écrire la suite de l'histoire familiale, comme pour des millions d'autres familles. Nous ne sommes en rien une exception : les familles éclatées géographiquement sont pléthore.

En effet, en 2019, l'OCDE recense 2 millions de personnes nées en France installées à l'étranger (contre 1,5 million en 2009, donc l'augmentation en 10 ans est conséquente) et parmi ces expatriés, 58% sont titulaires d'un diplôme supérieur. Pour 85% d'entre eux, ils vivent dans des pays de l'OCDE, dont la moitié en Europe (Belgique, Espagne, RU, Suisse, Italie, Allemagne) puis les USA et le Canada.

Le premier motif d'expatriation est le travail et je me souviens avec quelle ardeur mon frère, dont j'applaudis le parcours, est parti en Asie, jeune ingénieur curieux de découvrir le monde et d'embrasser une culture dont il ne connaissait rien. Je n'aurais jamais eu ce courage ; je suis admirative de ceux qui y parviennent.

Deux millions d'expatriés, qui sans doute ont fondé des familles une fois sur place, ont donc vécu (et subi) l'éloignement pandémique depuis 2019.

De cela, ou plutôt de ceux-là, on ne parle pas.

C'est certes un moindre mal lorsque la mort n'a pas été au rendez-vous (il y a eu trop de familles endeuillées, nous y reviendrons), mais j'ai parfois eu peur qu'il arrive quelque chose à nos parents avant que mon frère n'ait pu les revoir, depuis l'apparition du virus. Je me suis un peu senti la « gardienne du temple » en son attente : j'ai veillé sur mes parents, j'ai acheté des FFP2 quand personne n'en avait, j'ai organisé moi-même leur vaccination et les tests PCR quand ils se sont imposés.

Je me sentais investie de cette mission : permettre à mon frère et mes neveux de pouvoir retrouver mes parents, en pleine santé, dès que cela serait possible. Cela n'a rien d'héroïque, ce n'est pas mon propos, mais je suis persuadée que mon frère était rassuré aussi de savoir que j'étais près d'eux dans ce moment difficile. J'étais là, disponible, et sur le même fuseau horaire qu'eux. Dans beaucoup de familles éparpillées, l'un des membres a été en quelque sorte « chargé

de mission » parce que plus proche des aînés lorsque les déplacements étaient entravés ou interdits.

Le jeudi 19 décembre 2019, je me retrouve donc à Paris pour prendre l'avion pour Singapour. Je n'ai pas du tout peur de l'avion, mais cette expérience de long-courrier ne me rend pas sereine non plus. J'ai beaucoup de mal avec l'inconnu et la proximité imposée dans un espace clos, encore plus en situation de vulnérabilité puisqu'il est question de dormir, donc de se laisser aller au point de faire taire toute vigilance.

Cela vient de mon vécu personnel que je connais bien, que j'ai apprivoisé au point de me lancer dans cette aventure avec ma fille adolescente, très exaltée par ce grand voyage et je la comprends. On trouve des ressources en soi pour dépasser pas mal de ses peurs ou en tout cas de ses limites ; l'envie de le faire pour ses enfants est un moteur puissant.

Toutes ces petites réflexions que je me suis faites à ce moment-là me sont restées en tête, ensuite, dans l'épreuve qu'a été le confinement puis la pandémie. Je m'en suis aussi servi avec mes patients : activer les leviers, tous les leviers possibles pour tenir, même les plus petites victoires, les exploits les plus anecdotiques. Tout compte.

Personne n'est masqué dans l'avion : autre temps, autres mœurs. Pourrons-nous un jour envisager de nouveau un voyage en avion ou en train sans masque, les uns à côté des autres, en toute insouciance, que ce soit la saison des virus ou pas ?

Du reste, je n'ai pas encore repris l'avion pour le moment et la perspective d'un voyage, long et lointain, me semble à ce jour inatteignable. J'ai à peine passé la frontière française depuis 2019, en tout cas pour quelques heures seulement.

Mon frère et sa famille nous réservent un accueil formidable à Singapour et ils ont à cœur de nous faire découvrir leur lieu de vie où tout est gigantesque, majestueux, imposant, déroutant aussi par ce mélange de végétation luxuriante et d'architecture high tech. C'est drôle, un Noël là où il fait chaud, un Noël en tee-shirt et en sandales, un Noël où l'on transpire dans la chaleur tropicale, où l'on sort un éventail à la recherche d'espaces climatisés. Oui, je sais, ce n'est pas

écologique : l'avion, la climatisation... J'en suis navrée par avance pour ceux que cela heurtera. J'ai très peu voyagé dans ma vie, je ne suis pas responsable à moi seule du réchauffement climatique, mais je conviens volontiers que je ne suis pas exempte de torts.

Les gens qui voyagent de par le monde connaissent ce type de dépaysement et y sont habitués et j'ai déjà vu les photos alléchantes de certains proches, mais cela n'enlève rien à la saveur de l'expérience et surtout la toute première, celle qui saisit par sa nouveauté, son décalage aussi.

Je pense à mes jeunes patients autistes, avec lesquels je travaille les habiletés psychosociales. Un déplacement, une perte de repère devient un exercice précieux dans les habiletés, car cela nécessite de l'adaptation et une solide gestion de l'émotion et du stress.

Je me dis que moi aussi, je travaille mes habiletés psychosociales puisque je suis moi-même concernée par le TSA.

En tout cas, cette fois, c'est moi qui suis dans la photo ou plutôt qui en prends.

À 10 000 km de chez nous, nous oublions que l'hiver est là, en France, que l'on vit en intérieur, que l'on n'aère pas les pièces aussi souvent parce qu'il fait froid. On ne sait pas alors ce qui se prépare.

Pour Noël, mon frère nous fait une surprise incroyable. Il nous demande de refaire nos bagages pour deux jours, de bien prendre nos passeports et nous repartons à l'aéroport, sans trop savoir pourquoi. Je suis avec sa famille, qui est aussi ma famille, avec des êtres figurant parmi ceux que j'aime le plus au monde et je referme un petit bagage, le cœur joyeux et insouciant.

À l'aéroport, je découvre que nous partons en Malaisie, à Kuala Lumpur. C'est notre cadeau de Noël surprise. Ma cadette est émerveillée et moi, je me pince pour y croire. Décidément, cette année 2019 se termine avec panache !

Sur le moment, nous découvrons l'ivresse de l'inconnu dans un contexte sécuritaire, la joie de partager cela ensemble, l'émerveillement devant ce que nous allons découvrir, sous des pluies tropicales ébouriffantes qui nous font encore plus nous sentir ailleurs.

Rétrospectivement, je me souviens l'aéroport bondé à Kuala Lumpur, les familles agglutinées les unes contre les autres dans des files d'attente interminables pour vérifier les passeports. Je me souviens la foule, les respirations qui se croisent, les odeurs de transpiration témoignant de très longs parcours, les peaux qui se touchent dans la file d'attente et je me dis après coup que le COVID était déjà là, rampant ou plutôt volant, invisible, perfide, prêt à circuler entre nous et grâce à nous, qui venions de pays et de continents différents.

Kuala Lumpur était magique, mais combien ont emporté ou importé le virus en transitant par ce carrefour de provenances et destinations si différentes ?

Nous ne restons que 48 h en Malaisie et ce que nous avons vu est déjà étourdissant.

Puis nous revenons célébrer Noël à Singapour et je partage avec ma belle-sœur d'origine philippine la préparation du chapon, comme elle partage plus tard avec moi la préparation de mets locaux qui nous régale tous et tissent aussi des liens, des ponts culturels et gustatifs entre nous : l'union avant la longue séparation à venir. Le prochain chapon, un an plus tard, se partagera en visio avec 7 heures de décalage horaire.

Tous ces moments, après réflexion et recul de deux ans de pandémie, ont vraiment été des appuis précieux, à la fois une douce nostalgie et beaucoup de connivence pour mieux supporter la distance ensuite. Tout cela aussi me servira pour aider les patients : réactiver des souvenirs heureux, entretenir des liens en distanciel, recréer la proximité par-delà l'écran.

Mon frère me montre dans Singapour les préparatifs du Nouvel An chinois qui aura lieu quelques semaines après notre retour en France et il m'explique comment les populations se déplacent en masse à cette période de l'année, qu'il y a énormément d'avions en circulation. Il m'emmène aussi sur un marché à Singapour où je m'étonne de voir des animaux vivants au milieu d'autres étals. Tout cela fait un drôle de mélange, une sorte d'entassement bruyant et odorant. Mon

hypersensorialité est mise à mal sur ce marché, mais je respecte les coutumes des autres et je me contente de découvrir et d'observer.

J'y repenserai, plus tard, quand l'histoire du pangolin éclatera.

Le Nouvel An chinois occasionne la plus grande migration humaine au monde chaque année puisque cet événement concerne près de 1,5 milliard d'habitants, soucieux d'être en famille pour célébrer ensemble le passage à la nouvelle année lunaire. On recense 73 millions de voyageurs par avion, soit l'équivalent du nombre de personnes passées par l'aéroport parisien Charles de Gaulle en une année.

Parmi les lignes les plus fréquentées à ce moment précis figurent Paris, Londres, New York, Los Angeles, Phuket ou Hawaii, par exemple. À ces chiffres s'ajoutent ceux des voyageurs ferroviaires, soit plus de 400 000 personnes. Le Nouvel An chinois occasionne donc une migration mondiale de près de 500 000 personnes ; à titre de comparaison, 50 000 personnes voyagent pour fêter Thanksgiving.

Nous reprenons l'avion pour rentrer en France, en nous promettant de nous revoir dans 6 mois pour une raison particulièrement festive, car mon frère se marie à Bali. C'est encore un gros voyage qui nous attend, avec des invités qui viennent de différents continents. Je n'ai jamais voyagé aussi loin, ce sera une drôle d'expérience pour moi – angoissante en même temps que palpitante – mais marier mon frère, c'est un bonheur à côté duquel je ne veux pas passer.

Durant notre semaine à Singapour, ma cadette et moi avons d'ailleurs joyeusement contribué à préparer des faire-part et menus pour aider, nous aussi, à la noce, avant de repartir. Ce mariage à Bali est un énorme projet ; c'est aussi un très gros effort financier et logistique pour nous tous, sur trois générations, mais nous voulons le faire aussi pour cette raison : être réunis et unis pour ce moment unique dans notre vie.

La célébration de ce mariage, en fait, n'aura jamais lieu : le COVID aura sa peau (pas de leur amour... juste de la célébration, heureusement !). J'y reviendrai.

Mon frère finira par nous envoyer, 18 mois plus tard, les faire-part et autres petites surprises prévues pour les invités qui ne fêteront jamais l'union des jeunes mariés.