

A P R E

S C E S

T M A I

N T E N

A N T

Après, c'est
maintenant

Esquifs

*« Nous avons un splendide
passé devant nous ?*

*Pour les marins épris de vent,
la mémoire est un port de départ. »*

(E. Galeano ; Paroles Vagabondes)

Mars 2020. Isolement.

Chacun·e chez soi.
À tenter de dénouer
les fils de ce qui
nous arrive. La
propagation de la
maladie. La fragilité.
Les hôpitaux qui
débordent. Les morts
qui s'accumulent.
Et nos vies. Parquées.
Subitement.
Le sentiment d'être
projeté·es dans une
expérimentation à
échelle planétaire.
Face à face avec
nous-mêmes et
avec le déversoir

médiatique continué.
Sans vis à vis.
Sans l'autre avec
qui parler de tout
ça, en corps à corps,
voix et oreille.
Comment penser
dans ces conditions ?
Comment formuler
une réflexion qui ne
se mord pas la queue
en permanence ?
Besoin du collectif.
Besoin de se
rencontrer et de se
dire ce qu'on vivait.

Esquifs est une structure d'éducation populaire. Par là, nous entendons notamment le fait que nos vécus individuels sont le terreau pour l'élaboration d'une pensée et d'une action collective. D'où cette idée, qui émerge en juin 2020, alors que nos corps et nos esprits sont autorisés à se déconfiner à petits pas : nous voir, nous dire ce que nous

avons vécu pendant ces derniers mois, et faire histoire, à notre manière, de cette période complètement sidérante. Faire trace plurielle de ce que nous avons vécu individuellement.

Des rencontres ont alors eu lieu, avec leur lot de récits, en suivant tant bien que mal le rythme des confinements et déconfinements. Avec des mots qui re-venaient. Des questions. Des envies aussi. D'aller plus loin. De témoigner dans l'intime de nos vécus. De sortir de l'analyse scientifique. De déposer une parole quelque part. Écrire donc. Pourquoi pas ? Un abécédaire.

Il faut dire qu'au fil des mois, les mots ont fleuri en pagaille pour désigner tout ce qui nous arrivait. Pour certain-es, il s'agissait de mots déjà existants, mais remis au goût du jour. Pour d'autres, il s'agissait de mots nouveaux, inventés pour la circonstance. D'autres mots nous étaient inconnus, ou presque. Certains mots ont été l'enjeu d'âpres combats. D'autres enfin étaient tout simplement oubliés par le lexique politico-médiatique, signe aussi d'une certaine tendance à circonscrire la réalité comme bon leur semble.

Nous avons donc fait ça, pour commencer : nous avons établi un lexique, notre lexique. Puis nous nous sommes lancé-es, prenant les mots comme ils venaient, au gré de nos besoins et en-

vies, chacun·e d'entre piochant dans le répertoire et complétant ce que ce mot pouvait lui inspirer. Parfois, nous avons choisi le même mot. Parfois, il n'y a eu qu'un·e seul·e auteur·trice à désirer s'emparer d'un mot. Nous ne nous sommes pas donné de règle. Juste la contrainte du temps : nos séances d'écriture étaient relativement courtes. Et l'idée que la parole pouvait jaillir comme on le sentait : sous forme de récit, de définition, de coup de gueule, de poésie, peu importe... Nous nous sommes vu·es cinq ou six fois, entre mars 2021 et juin 2022. Et nous avons décidé de mettre en ligne un document qui reprenait tous nos écrits, prêt à être corrigé, complété.

C'est ainsi qu'au fil de nos séances d'écriture, cet abécédaire a pris forme. Lettre à lettre. Mot à mot. Incomplet. Partial. Partiel. Parcelaire et imparfait. Nous avons alors décidé d'en faire un objet, de le mettre en forme, de le publier. Nous avons très peu réécrit, respectant notamment l'aspect choral de nos écrits. On a même trouvé ça intéressant, qu'autour d'un même mot, il pouvait y avoir plusieurs voix. Ça changeait de l'impression de la fabrique d'un discours semblait-il très consensuel et univoque. On a juste fait attention de ne pas rentrer dans des débats dogmatiques, n'ayant pas les outils collectifs pour nous positionner de manière éclairée et éclairante. Les gravures ont été réalisées collectivement, tout en terminant la rédaction de cet écrit.

Nous n'avons pas la prétention d'être exhaustif-ves. Cet abécédaire aurait été écrit autrement si d'autres personnes s'en étaient emparées. En particulier ceux qui ont souffert de cette maladie dans leurs chairs, ceux qui étaient en première ligne pour éponger les dysfonctionnements structurels de l'hôpital public, ceux qui se sont organisé-es pour parer aux manques (de nourriture, de masques...)

Au fond, ce que nous voulons avec cet abécédaire, c'est faire trace d'une certaine mémoire. La nôtre. Parce que nous sommes prompt-es à passer d'une actualité à l'autre, et à oublier. Trop vite souvent. Alors que ce que nous avons vécu pendant deux années nous a forcément transformé-es. Alors oui, se souvenir, c'est aussi une manière d'aller de l'avant.

Sommaire

Mars 2020...

Isolement

4



13



14



18



27



29



33



34



37



40



44

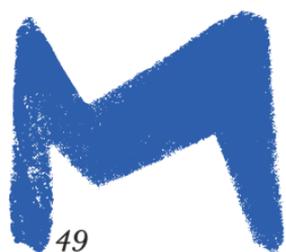


45



47

10-11



M

49



N O

60

61



P Q R S

63

71

75

77



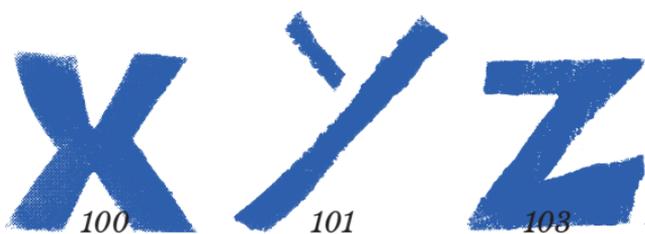
T U V W

85

89

92

97



X Y Z

100

101

103

Esquifs

107

Index

108



AVION

Dans le ciel pendant tout un temps, nous n'avons plus eu d'avions (et dans les rues, plus de voitures). Respiration. On aurait pu alors se dire qu'il y avait là une occasion à saisir. Une respiration, oui. Sauf que nous étouffions, pour beaucoup, pris-es dans la gangue des restrictions qui nous étaient imposées - pris-es en tenaille par l'angoisse sourde qui était présente. Il faudra s'en souvenir, de ça : d'un ciel sans avion. Le raconter. Pour le futur.



BBB

BANC PUBLIC

En 24h, les personnes qui s'assoient sur des bancs publics sont passées du statut social d'inoffensives à dangereuses. J'y ai trouvé une absurdité qui m'a renvoyé un écho inquiétant du texte « *Matin Brun* » de Franck Pavloff : l'interdiction de s'asseoir sur les bancs dans un parc en plein air devenait aussi irrationnelle que celle d'avoir des chiens qui ne soient pas bruns....

...



14-15

Printemps 2020. Au plus fort des politiques de confinement. Promenade au parc en famille. On s'assoit sur un banc pour prendre un goûter dehors - prétexte à une sortie plus que nécessaire. Des flics passent : on ne peut pas rester. Il faut être debout et circuler. Oui, mais avec un enfant de 4 ans et un autre de même pas 1 an, c'est pas hyper pratique. Qu'à cela ne tienne. Nous voilà sommées de continuer notre goûter en nous séparant : l'une avec le plus grand, debout et piétinant, et l'autre avec le plus petit, sur le banc et dans la poussette. Histoire anecdotique au regard de tout ce que cette maladie a produit. Mais qui est aussi le reflet de ce à quoi nous avons dû résister pour ne pas sombrer : ces micro-situations qui ne tenaient soudainement plus debout (voir *Distanciation sociale, Imagination, Masque*).

BULLE

Quelque chose de léger, à base d'eau et de savon, qui vole dans l'air quand on souffle dessus ou avec le vent. Elle éclate après un petit temps quand on la touche ou de par la pression. Transparente, on



peut voir à travers et elle a des reflets colorés. Parfois, deux/trois bulles s'accrochent et forment une petite grappe. Elles peuvent aussi être très petites ou très grosses.

Contextuellement, c'est le terme utilisé en Belgique pour désigner un petit groupe de personnes qui vivent ensemble ou se fréquentent régulièrement. En temps de pandémie Covid-19, il y a eu différentes formes/tailles de bulles autorisées (bulles de une personne, deux personnes, quatre personnes), avec toutes les règles y afférent : deux personnes vivant ensemble peuvent inviter chez elles deux personnes vivant également ensemble, une personne peut inviter une ou deux personnes extérieures à sa bulle, deux bulles familiales entières ne peuvent pas se mélanger etc... Pour des personnes vivant en colocation de six par exemple, il ne pouvait parfois y avoir qu'une seule personne extérieure à la maison qui fréquente la bulle. C'est compliqué à gérer lorsque chacun-e a son amoureux-se...

Au fur et à mesure des diverses mesures sanitaires, les bulles ont pu grossir, se rétrécir, se rassembler, ou s'éclater (voir *Confinement, Famille, Isolement*).



Ce matin, avec mon fils, nous avons croisé une personne qui parlait toute seule et à voix haute. Quand mon fils m'a demandé pourquoi, j'ai répondu qu'il était dans sa bulle... que c'était son refuge.



Je n'ai jamais rien compris à ces histoires de bulle. Je n'ai pas vraiment cherché à comprendre. Trop abscons. Trop absurde. Trop loin de ma manière de voir le monde. Vivre en bulle... quelle idée...

CCCCC
CCC

CENTRE DE STRESSING

Restitution d'une conversation téléphonique dont j'ai été témoin (avec l'accent bruxellois) :

« - Allô docteurrr ?

- Oui je vous écoute.

- Voilà, j'ai vu ma petite-fille hier et elle vient de me dirrr qu'elle a le Covittt. Est-ce que je dois aller faire un stress au Centre de stressing ?»

COMITÉ DE CONCER- TATION (CODECO)

J'ai envie d'écrire «COMICON». A la fois risible et pathétique. Risible si cela n'avait pas autant d'impact sur nos vies... Déprimant à nouveau ces dernières semaines (hiver 2021) car tous les indices sont à la hausse !

Les comités de concertation rassemblent des représentant-es politiques des différentes régions et communautés, et du fédéral. Iels se réunissent environ une fois par mois (normalement) depuis 2 ans pour évaluer la situation sanitaire de notre pays et décider des mesures à prendre pour la suite.

En général, leurs décisions se basent sur un rapport des experts du GEMS



(scientifiques spécialisés des questions épidémiques et virologiques dans notre pays). L'objectif de ces comités est de donner aux citoyen·nes les consignes qui permettront d'éviter une propagation trop forte du virus Covid-19.



Dernièrement, des comités de concertation se sont réunis 3 semaines d'affilée pour intensifier les mesures vu qu'on arrivait à un pic de contamination : port du masque dès 6 ans dans les lieux publics par exemple... (première mesure qui touche à ce point les petits enfants).

Mais derrière ces discussions et mesures qui en découlent, se cachent des jeux politiques qu'on n'imagine même pas ! Changement de mesures pour le grand événement de Saint-Nicolas à Anvers par exemple... (voir *Experts, Science, Statistiques*)



Quand sortiront-ils d'un COMICON en nous disant « *C'est bon, tout est fini. Brûlons les masques et les autotests !* » ?
AAAAAAAAAAH !!!

CONFIDENTIALITÉ

Je me demande ce qu'il reste de ce principe fondamental en médecine. Dans le contexte du Covid-19, le respect de la confidentialité me semble très limité, voir nul. Les informations concernant les personnes infectées circulent « *on ne sait trop où* ». Le tracing acquiert des données confidentielles dont on ne maîtrise pas l'usage. Il semble normal de mentionner le fait qu'on est vacciné-e (ou pas), certaines personnes se permettent de commenter positivement ou négativement le fait qu'on le soit (ou pas), qu'on envisage de le faire (ou pas). La carte d'identité devient ainsi la « *carte santé* ». Les politiques parlent de créer une « *green card* » ou passeport vaccinal qui nous permettrait d'avoir accès ou pas à différents pays, à des lieux culturels, ou autre... Cela en vue de favoriser le « *retour à la normale* ». Comment être sûr-e que toutes ces données restent très confidentielles ? (voir *Promotion santé*)



Déconseillé à toustes les claustrophobes avérés, le confinement consiste à rester enfermé·e dans un lieu clos loin d'autres êtres, mis à part son animal de compagnie, sa plante - grasse de préférence - sa femme ou son mari et pourquoi pas ses deux enfants. Selon l'humeur des gouvernant·es, la date des élections, ou encore l'avis éclairé d'expert·es sachant se faire obéir ou chasser sans leur chien, quelques autorisations de sorties ou encore un nombre limité de visiteur·euses sont possibles. La durée de cette punition pour le bien de toustes dépendra de ces mêmes facteurs ainsi que de certains autres d'ordre économique mais qui

ne nous regardent pas. Allez, file dans ta chambre et tu en sortiras quand je te l'aurai demandé ! Ceci n'est pas valable pendant les périodes de compétition de foot. (Voir Couvre feu, Distanciation sociale, Quarantaine)



Rester confiné·e chez soi. Ne voir personne. Vivre à travers les écrans ou les quelques relations sociales qui partagent le même espace de vie. Je ne me souviens pas avoir utilisé ce terme avant mars 2020. Aux confins de l'espace, oui, ou cerises confites, oui, ça je connais. Cons-finis aussi, et il y en a beaucoup ces temps-ci.



CLIVAGE

C'est le paysage qui semble se dessiner pour moi, pour nous depuis quelques mois. C'est clivant d'aborder toutes ces questions de la Covid.

D'accord, pas d'accord.

Pour ou contre ?

Duel(s), tension(s) ou mieux le silence. Un silence lourd et pesant. On n'en parle pas. Surtout ne pas aborder le sujet de peur de rompre le lien, de peur de la réaction de l'autre, de peur d'être pointé-e du doigt.

Poser des questions librement devient très compliqué dans un tel climat.

Actuellement, aborder ce sujet semble être toujours très, très délicat. (voir *Violence*)

COUVRE- FEU

Jusqu'alors, l'idée d'un couvre-feu était intimement liée, dans mon esprit, au temps de la guerre, des bombardements

ou d'un état d'urgence. Le couvre-feu était donc pour moi lié à une autre époque ou à d'autres lieux. Et soudainement, un couvre-feu - ou plutôt des couvre-feux - ont été déclarés en Belgique mais selon des modalités différentes selon les régions et avec des assouplissements variables en fonction de la pugnacité des ministres-présidents « *compétent·es* ». C'est à Bruxelles qu'il fallait couvrir son feu le plus tôt sans nécessairement calfeutrer ses fenêtres. 22h. Minuit en Flandres : deux heures de rêves à ce moment là. Et la mesure est passée sans que personne ne bronche. On se sentait presque privilégié·es par rapport à nos voisin·es français·es qui devaient être rentré·es tout un temps pour 18h.



Mais pourquoi ce couvre-feu, au juste ?

Couvre-flamme ?

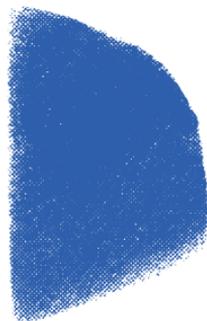
La seule chose que j'ai aimé à son propos, c'était de le transgresser le coeur battant de retour de soirée et ces messages s'échangeant avec les copain·ines pour s'assurer qu'on était bien rentré·es, c'est-à-dire en échappant aux contrôles de flics. (Voir *Horeca, Passe Sanitaire*)



Quel drôle de mot, qui combine chiffres et lettres. Il m'évoquait plus la froide description scientifique du monde que la complexe et sensible santé humaine : j'ai mis longtemps à comprendre qu'il s'agissait d'une maladie qui nous concerne. À l'image aussi d'un pan de notre culture qui se croit supérieure et intelligente parce qu'elle utilise des mots compliqués. (voir Expert, Science).



Une maladie virale qui peut faire mourir les plus fragiles, les plus vulnérables, surtout.



DISTAN- CIATION SOCIALE

C'est un peu la version prétentieuse du mot « distance ». On y a ajouté le suffixe « *iation* » pour en faire une science, lui donner de l'importance. La « distance » monte en grade en quelque sorte, elle prend de la maturité, du galon. Chut ! On ne réagit pas, svp ! On obéit : 1,50m ! Si on n'a pas le compas dans l'œil, on fait un effort : on se couche par terre et on évalue à partir de sa taille. Tu fais 1,50m, facile ; tu fais plus, tu déduis ; tu fais moins, tu ajoutes. Pas compliqué. C'est ainsi qu'on peut parler de « *distanciation physique* » : il suffit de mesurer. Quant à la sociale, elle est sans limite, sans commune mesure (voir *Geste barrière, Isolement, Santé mentale*)





Si la distanciation est le fait de mettre de l'espace entre deux points, ou dans le cas qui nous intéresse entre deux personnes, et si le social est ce qui relie ces deux personnes alors une distanciation peut-elle être sociale ?



J'aurais aimé qu'on parle parfois d'autres choses. Qui n'ont pas semblé essentielles - visiblement - pendant tout ce temps - se toucher, se prendre dans les bras - s'embrasser - se voir et perdre du temps à se parler - perdre du temps, oui - se promener, se perdre - se disperser - dans le dérisoire - dans le bleu du ciel - perdre du temps - se parler - se dire - se voir - se réunir - oui - se réunir - se dire ce qu'on vit ce qu'on traverse et nous disperse - qui nous envahit nous perd - prendre du temps oui pour dire ce qu'on vit ce dont on a envie - ce qu'on envisage - oui en vis à vis de visage à visage ce qu'on envisage quel paysage oui quelle vie nous voulons vivre (voir *Horeca, Toucher*).

EXPERT·ES

Virologue. Infectiologue. Épidémiologiste. Et autres... Je ne savais pas que tous ces métiers existaient. Je n'ai d'ailleurs toujours pas compris ce à quoi ces personnes travaillaient. Précisément. Quelles étaient les différences entre leurs métiers.



Certain·es expert·es sont omniprésentes sur les plateaux de télévision, dans les journaux ou les réseaux sociaux. Pourquoi elles et eux et pas d'autres ? Qu'est-ce qui leur donne leur légitimité ? Leur parole est forte et constante. Parfois ça dérape. Ça sort du cadre qui leur est imparti - je dirais forcément vu le temps de parole qu'ils ont. Par exemple, un commentaire raciste sur la manière dont les habitants de Schaerbeek vivent. Ou une pique acerbe sur l'inutilité de la culture dans le monde du Covid 19... (voir [Jugement, Science](#))



Les expert.es sont hyper médiatisé.es. Ça génère de l'énerverment. A force de les entendre, on a envie de les faire taire. Zapper. Muets. Finis. Récemment, un militaire belge s'est dissous dans la nature avec des armes pour passer à l'acte. Ça donne froid dans le dos. Mais ça dit aussi à quel point la parole omniprésente depuis plus d'un an nous pèse. A quel point nous aimerions la faire taire. Qu'elle arrête de nous rappeler en permanence la violence que nous vivons au plus intime de nos existences. Que nous puissions avoir un peu de silence. Du silence, c'est-à-dire, du temps. Pour penser. Rêver, et parler. Que nos paroles parviennent enfin à se faire jour dans nos gorges étranglées.



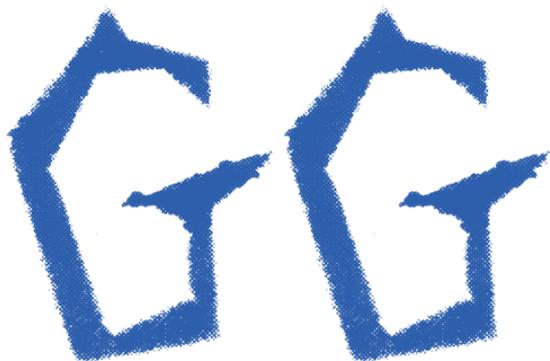
FAMILLE

Une famille selon la très sainte première ministre et son non moins très saint successeur : un couple - hétérosexuel - deux enfants - une villa avec jardin, qui part au ski tous les hivers et pratique le golf et le kayak à ses heures perdues...



J'ai - au moins - découvert une chose. Pour vivre heureux en famille, j'ai besoin que les fenêtres et les portes de ma maison soient ouvertes. Que ça rentre. Que ça sorte. Que ça soit à géométrie variable. Qu'on ait des choses à se raconter à la fin de la journée.





GAF

L'heure est enfin à la solidarité. Le mot est brandi à tout-va. Celui-là même qu'on niait hier malgré tout. Fais gaffe à ne pas toucher ceci, gaffe à laver tes mains en rentrant chez toi, gaffe à rester à distance des fragiles et des pas fragiles. Dérivé d'un « *prends soin de toi et des autres* ». Gaffe à tenter de maintenir chacun dans sa bulle en prônant la solidarité. Où va-t-on ? Heureusement les technologies nous sauveront (voir *Présentiel*).

GESTE BARRIÈRE

Action et/ou mesure (qui peut-être liée à un geste corporel) visant à se protéger soi ainsi que les autres de la transmission d'un virus, DU VIRUS !

Les principales, liste non exhaustive :

- *tousser dans son coude afin d'éviter d'avoir sur la main les fameuses gouttelettes de salive infectées, ou pire de la morve.*

- *porter le masque naso-buccal, c'est à dire sur le nez et sur la bouche, afin d'éviter d'envoyer ces fameuses gouttelettes dans les airs autour de soi (à ce propos, en éternuant devant mon miroir j'ai déjà pu constater que la projection de gouttelettes autour de soi est assez impressionnante).*

- *se désinfecter les mains au gel hydroalcoolique au moins 15 fois par jour si on est en contact avec d'autres personnes, ou se les laver au savon (minimum 20 secondes) après tout contact physique avec soi-même (le visage surtout) ou quelqu'un d'autre, avec des surfaces potentiellement infectées également.*

- *garder une distance d'1m50 avec les personnes autour de soi qui ne font pas partie de notre bulle.*



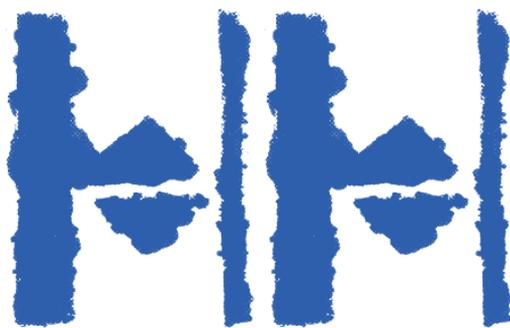
- *éviter les contacts physiques (voir Bulle, Distanciation sociale, Masques).*

Grâce à tous ces gestes barrières, le virus ne devrait pas voyager trop loin d'humain·e à humain·e. La barrière aérienne, matérielle, chimique ou physique fait son travail !

Mais j'ai appris dernièrement que deux hippopotames ont été contaminés au Zoo d'Anvers...



Un autocollant sur un réverbère. Le dessin : un manifestant cagoulé jette une barrière sur des flics. Le texte : « *adoptons tous des gestes barrière* ».



HORECA

Acronyme qui regroupe les secteurs de l'Hôtellerie, des restaurants et des cafés, me dit internet quand je cherche sa définition exacte...

Ce secteur s'en prend plein les dents et les couverts depuis le début de la pandémie. Fermés pendant des mois, réouverts avec contraintes sévères (de nombre de places, de distances entre les tables, d'heures de fermeture précoces, ...) ils ont été refermés très vite puis réouverts de façon un peu plus souple en été avant que n'arrive l'exigence du Covid Safe Ticket (dit CST - c'est toujours mieux que le terme « *Passé sanitaire* » en France ?!). Ce sésame électronique ou papier nous donne l'autorisation de s'attabler à l'intérieur, quelle que soit notre



consommation. En plus d'être devenu-es spécialistes en hygiène, les restaurateur·ices, cafetier·es, etc se retrouvent contrôleur·euses de CST, certain·es allant jusqu'à demander une pièce d'identité (voir *Liberté, Passe sanitaire*).

HOME

C'est quoi cette histoire ? C'est quoi l'histoire de ces lieux où vieillir résonne avec souffrir ? Avec mourir ? Avec solitude et maltraitance ? Où les travailleur·euses vivent en miroir ce que les personnes âgées traversent en fantôme ? Ça vient d'où ? Comment ça s'est passé pour qu'on en arrive là ? Pour que ces lieux deviennent des usines à cash qui se transforment en abattoir dès qu'un virus comme le Covid surgit ? Avec toutes les réponses ultra violentes qui ont été mises en place pour éviter aux personnes de mourir. Quel désastre.



En temps de Covid : mouroir.



Ça y est, c'est décidé. On est tous assigné-es à résidence. Un matin, mon portable n'affiche plus le nom du réseau mais un slogan : « *stay home, stay safe* ». En plus de me sucrer 30€ tous les mois, il me donne un ordre... celui-là qu'on nomme un conseil, une suggestion. Bienveillance. Pour qui ? Pourquoi ? Chez soi, ce lieu où idéalement on peut déployer des dispositifs intimes, refuges, sera pour toutes une occupation obligée, une assignation à résidence non choisie, avec des conséquences catastrophiques pour certaines et certains. STAY SAFE, STAY HOME... Pour qui ? Ou le cynisme contemporain... (voir *Liberté, Quarantaine*)





IMAGI- NATION

Ah, on en a de l'imagination, on en débordé. On en invente, des dispositifs et des mots nouveaux. On en crée à foison. J'ai rarement eu l'occasion de voir autant d'imagination en acte. À peine un dispositif est-il mis en place qu'il en faut un autre. Des trucs avec des flèches, avec des jauges, avec des protocoles, avec des masques, avec des lois, avec de la ventilation, avec des histoires d'essentiel et de non essentiel, avec des trucs comme des mesures exceptionnelles, avec des papiers à remplir, avec des codes à scanner, avec des kilomètres à ne pas franchir, avec des bulles, avec des horaires,

avec des hypothèses, avec des chiffres, plein de chiffres à l'appui, on fourmille d'idées, on se les pique, on les renomme à notre sauce, on les applique et puis on ne les applique plus, et puis autrement, ça regorge d'idées, ça foisonne, c'est l'imagination au pouvoir.

Sauf qu'on s'en doute, on n'invente rien. On mouline. On perpétue. On nourrit la machine. On fait fructifier le système qui est en place. On garde les mêmes et on se tient prêts à recommencer. On est pauvres d'imaginaire. Pauvres en révolution.

ISOLEMENT

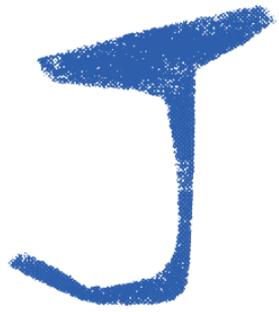
A l'hôpital, « *être mis·e en isolement* », si je me souviens bien, c'est quand une personne doit être mise à l'écart parce qu'elle est contagieuse pour les autres. Les soignant·es et proches doivent, pour aller la voir, se vêtir de combinaisons/ protections plastiques (gants,

blouse, masque, « *charlotte* » pour la tête, sur-chaussures) qui seront jetées à la poubelle après, et ce pour éviter de propager les microbes aux autres personnes. Dans le contexte psychiatrique, il s'agit d'enfermer dans une pièce une personne violente pour elle-même ou pour les autres. Cela a toujours eu une connotation négative pour moi, même si cela s'avère parfois nécessaire. Être seul·e, isolé·e, sentir l'isolement quand on est à l'écart des autres contre son gré (solitude). L'isolement / s'isoler peut avoir du bon, être bénéfique pour les personnes qui ont besoin d'être au calme, à l'abri des sollicitations extérieures pour créer par exemple ou se soigner de l'une ou l'autre manière.



Dans le contexte de la pandémie Covid-19, le vécu d'isolement me semble avoir pris des proportions énormes. La peur de se faire contaminer, de tomber malade freinent les personnes dites fragiles à avoir des contacts sociaux divers et rapprochés. Beaucoup ont moins de contacts physiques avec leur-es proches. De nombreuses activités permettant des rencontres et une sortie du domicile ont été limitées voir suspendues. Ces personnes, qui pouvaient déjà ressentir un certain isolement dans leur quotidien, en souffrent d'autant plus. Beaucoup ont moins de contacts physiques avec leur-es proches (voir *Santé mentale*).

Et puis chacun-e tente de gérer comme il ou elle peut ses propres angoisses, souvent amplifiées dans ce contexte sanitaire compliqué. La peur et la tristesse sont des émotions qui favorisent cet isolement, provoquant par essence un repli sur soi.



JUGE- MENT

Cette période exige et attend de tous de se plier à des avis de certain-es expert-es et spécialistes. Iels savent. Tous celles et ceux qui ont un autre avis sont jugé-es, mis au ban, tus. Iels ne savent pas, iels sont conspirationnistes, antivax, ignorant-es. Un jugement n'est-il pas rendu une fois que toutes les parties ont été entendues ? Sensation de mensonges, de manipulations et d'impossibilités à faire appel. Toustes se plient, acceptent, petit à petit, ce constat déshumanisant, humiliant. Pour survivre, on se réunit, on écrit, on parle, on se construit collectivement un autre récit... (voir *Experts*)

KK

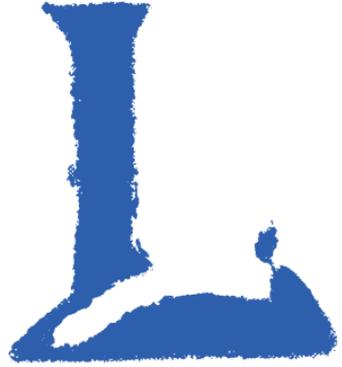
KILOS

Les fameux kilos du confinement ont été révélés cet été lors des premières chaleurs obligeant à découvrir les corps. Force est de constater que le chiffre d'affaires des grandes enseignes de l'industrie alimentaire a bien pris du poids lui aussi. De gros tas, le voici obèse. Chips craquantes, boissons sucrés, alcools autorisés, friandises indescriptibles, sont venus combler l'angoisse de client-es encastré-es dans leur canapé. Tout fermé. Sauf les immenses hangars à malbouffe. Les coffres des grands patrons de supermarchés se sont gavés. Bonne leçon sur comment transformer des tonnes de merde en or.

(K)

KOVI- DISNEF

Proposition orthographique enfantine pour écrire le Covid 19. « Je veux me débarrasser du kovidisnef ».

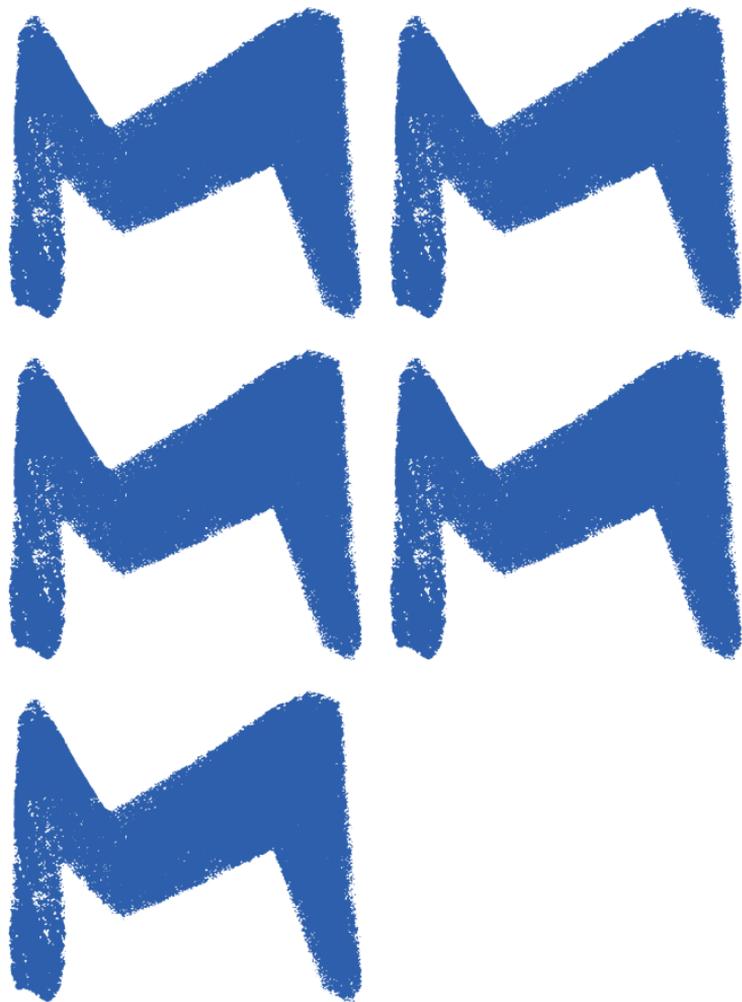


LIBERTÉ

Le mot piège. On ne sait pas de quoi on parle vraiment. Liberté de se déplacer ? Liberté de consommer ? Liberté de choix (de se vacciner) ? Liberté individuelle ? Liberté collective ? La gangue des restrictions politiques émises pour faire face à cette pandémie fait



froid dans le dos. Elles sont venues nous toucher au plus intime de nos gestes quotidiens. Nos corps se sont braqués. Il y a du refus. On s'est mis·es à clamer que ça n'allait pas, ce resserrement de nos vies. Et puis, on s'est aperçu que le mot liberté était porté en étendard par tout ce qu'il y a de plus réactionnaire en politique. Les ultra libéraux et les fascistes en tête. Alors là, c'est le doute. C'est la déroute, même, puisqu'on se l'est fait voler ce mot : liberté. Quoi que. C'est peut-être un signe. Que nous ne sommes pas au clair, sur ce qu'il signifie. Sur ce que ça signifie pour nous, d'être libre. Jusqu'où il s'étend, ce mot, et de quelles illusions il se pare. Pour certain·es d'ailleurs, il n'y a pas de liberté en soi, il n'y a que le geste de se libérer (voir *Imagination*).



*MASCA-
RADE*

(M)

En période de masques obligatoires et de carnivals interdits un ami joue de la mascarade : lorsqu'il voyage en train et qu'il voit le-la contrôleur.euse entrer dans le wagon il lance un joyeux « *Mascaraaaaade!* » qui sonne comme une petite entraide arrosée d'un humour régénérant en ces temps de crise.

MASQUES

D'abord, il n'y en a pas eu assez. Des stocks avaient été détruits. Alors nous avons vilipendé ces gouvernements qui pratiquaient une politique sanitaire comme ils gèrent une entreprise : stocks, flux, entrées, sorties, bénéfices. Puis au moment de mettre ce bout de tissu sur le nez, la bouche, il en a été autrement. Sensation d'étouffer. De

ne pas pouvoir tenir. Peau moite et lunettes embuées. Ras-le-bol. Et pourtant, il le fallait visiblement. Le Covid est une maladie essentiellement volatile qui se transmet d'abord et avant tout parce que nous parlons, ou toussons, ou éternuons. Oui, mais alors, quand on marche seul·e dans la rue ? Ou qu'on lit un livre sur un banc dans un parc ? Ou qu'on est en famille en train de jouer à cache-cache ? Difficile de se résoudre. Ça résiste. On n'a pas envie. On le dit : marre du masque. Bas les masques ! Et puis là, bim. On s'aperçoit que c'est exactement le discours que nos adversaires politiques tiennent. Droite et extrême-droite. Président français en tête. Gros doute. Est-ce que je ne me trompe pas ? Est-ce que c'est bien là qu'est le problème ?



Le masque, un nouvel accessoire de mode : rose, bleu, vert, noir, à paillettes, fleuri ou plutôt sobre, assorti aux vêtements, en papier ou en tissu. « *il est joli ton masque* ».

Nouvel objet de pollution aussi.



Entre autres absurdités. Dans un train entre la Suisse et la Belgique. Passage par l'Allemagne. Je suis assis avec mon masque en tissu sur la bouche - dont soit dit en passant je n'avais pas besoin dans les rues suisses. La contrôleuse passe. Elle me dit que mon masque en tissu n'est pas réglementaire. Je dois mettre un masque FFP2. Je n'en ai pas. Tant pis. Elle m'intime l'ordre de descendre à la prochaine station pour m'en acheter un. Quitte à rater mon voyage. Je proteste. En vain. Elle quitte le wagon. Je me lève donc et vais demander un masque aux autres voyageurs. Finalement, l'un d'entre eux m'en tend un. Mais, me prévient-il, il l'a déjà utilisé. Qu'est-ce que je fais ? Je le mets quand même ? Quelques minutes plus tard, la contrôleuse repasse. Elle est contente. J'ai un masque réglementaire sur la bouche.



Je sors de chez moi et vérifie : j'ai ma gourde, mes clés, mon abonnement de tram... Ah, mon masque, j'allais l'oublier.



C'est un objet de carnaval, non ?



Partout lors de mes voyages des gens masqué·es - en rue, dans leur voiture, dans leur village, sur les chemins... et à chaque fois cette impression d'être dans un monde d'obscurantisme parfait. Où la peur règne.



Il faut mettre son masque pour ne pas contaminer les autres ou être contaminé. Dans une rue sans personne à proximité, j'ai toujours trouvé cela inutile.



(M)

MÉMOIRE

Deux années traversées par des réactions profondes/organiques de colère... Ces mesures imposées réveillent en moi des mémoires de survie, pour garder la liberté de choisir pour ma santé et celle de mes enfants...

Et puis doucement fin 2021/début 2022 se réveille une profonde tristesse, je me sens glisser au fond d'une vague... puis naît un nouveau souffle avec l'arrivée du printemps. Je sens un appel profond à prendre soin ensemble des mémoires physiques et psychiques de ces deux années passées. Mais où ça ? A l'écoute des personnes que j'accompagne dans mes soins et de mon entourage, j'observe que les conséquences sont là, même si tout le monde ne le dit pas... Dans cette énergie printanière, j'ai eu envie de proposer à ceux et celles qui le souhaitent un temps ensemble pour nommer, déposer nos mémoires. Un temps pour nous renforcer en partageant ce qui nous a permis et nous permet encore de garder de la lumière et de la force au quotidien pour traverser ce bouleversement profond que nous sommes en train de vivre collectivement.

MESURE SANI- TAIRE

Vous êtes sale et rien n'y fait ? Vous n'avez toujours pas compris combien l'hygiène a permis à l'humanité de rallonger son espérance de vie ? Depuis l'enfance, on a beau vous dire de vous laver les mains avant de passer à table et surtout, SVP, en sortant des toilettes, non, rien n'y fait, pas de savon, pas d'eau, vous grignotez négligemment les chips du bol d'apéro, goûtez sans retenue le plat en préparation avec votre index que vous léchez délicatement puis replongez le même doigt dans ce même plat pour vérifier s'il est vraiment assez salé avant de le servir à des ami-es. Vous touchez tout : table, poignée de porte, du frigo, objets en tout genre dans les commerces. Sachez que si nous en sommes là, c'est de votre faute. Si, si ! Vous vous seriez lavé les mains, nous n'aurions jamais dû nous pschittpshitter ce liquide visqueux, collant, à l'entrée de chaque lieu ! À bon entendeur-euse...

(voir *Gestes barrière*)



MORT

Jusqu'où accepter l'isolement, de vivre masqué-e, de s'empêcher de circuler, de se serrer dans les bras... ??? Il m'a été interdit (protocole exige) de toucher ma grand-mère, qui vit en maison de repos, après avoir attendu un an pour avoir l'autorisation la visiter.

Accompagner nos mourant-es au cœur de cette crise. Des protocoles et mesures m'interpellent et me semblent NON ÉTHIQUES : absence / interdiction de la présence des proches ; pas de funérailles autorisées.



Vivoter pour ne pas mourir ?



Je ne connais pas bien la mort. Autour de moi, aucune personne n'est morte du Covid 19. C'est peut-être le signe d'une certaine appartenance sociale. Pourtant je l'ai croisée dans ma vie. J'ai vu des femmes et des hommes rendre hommage à des proches lors de cérémonies collectives. J'ai moi-même ren-

du certains de ces hommages. Et alors, ce qu'il me semble, c'est qu'à chaque fois - traversé·es par la tristesse immense qui nous envahit dans ces moments-là, nous avons trouvé la force de parler aux morts de sorte que ces mots habitent les vivants - colère - rage - tristesse - combat - refus - espoir aussi. Nous étions habité·es par tout cela. Ici, je ne vois que désolation, froideur macabre et chambre froide. Chiffres et monde impersonnel. « Vos guerres nos morts » avons-nous pu déjà crier à l'approche de conflits armés ou suite à des attentats meurtriers. Nos morts, nos mortes. Nos morts, nos mortes; Oui. Nous les réclamons. Nous voulons qu'ils et elles nous portent. Que nous puissions les revendiquer. pour que cela ne se produise plus. Qu'on se souvienne et que cela ne se produise plus.

Parlons en...



NN

Proposition sémantique pour une affiche à venir

NE SURTOUT PAS
NAGER DANS UNE PISCINE
NECESSITER DES SOINS
NOMADISER
NOUER DES LIENS
NATTER LES CHEVEUX DE
TA GRAND-MÈRE

NÉGLIGER TON MAL
DE GORGE

NOIRCIR LE TABLEAU

NAÎTRE PENDANT
UNE VAGUE

NIER LES MASQUES

NETTOYER SANS GEL

NARGUER LA
DISTANCIATION SOCIALE

NÉGOCIER LES RÈGLES

NOCER

NORMALI- SATION

Je ne veux pas m'accoutumer.

Je ne veux pas me résigner.

Je ne veux pas m'habituer.

Je ne veux pas abdiquer.

Je ne veux pas. Je ne veux pas. Je ne veux pas. Je ne veux pas.

Je ne veux pas. Je ne veux pas. Je ne veux pas. Je ne veux pas.

L'normal se normalise. L'exception devient la règle. L'urgence devient permanente. Extension du domaine de l'imprévisible et de l'expérimental. Plusieurs fois je pense à la guerre. Et tant que parenthèse. Cette envie de voir les choses se terminer. Tourner la page. Et donc.

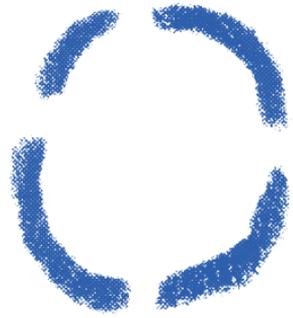
Ne pas m'habituer.

Ne pas m'accoutumer.

Ne pas me résigner.

Ne pas abdiquer.

Et pendant ce temps, la parenthèse se dilue et cet épisode de l'histoire s'inscrit profondément dans nos modes d'être et de respirer le monde. FUCK !



OPPRES- SION

« *Au pas - Au pied* ». Opte le président pressé par le présent état préoccupant de son peuple en train de perdre les pédales, de tomber malade, de subir a posteriori les conséquences des suppressions de lits d'hôpital, de mourir au final. « *Au pas - Au pied* ». Les injonctions fusent peu importe les incohérences en cascade qui se répètent à perpète. « *Au pas - Au pied* ». On a envie de dire « *à la niche* » vu la manière dont tout ça s'articule se mandibule s'hurle et s'hurluberlule comme si nous étions des chiens, des moins que rien, des vies en trop.



« *Au pas - Au pied* » et les flics bien sûr, les flics sont là à sévir et punir et matraquer si besoin est - la bonne vieille technique éducative du peuple - en particulier pauvre - nous n'oublierons pas non plus les coups qui pleuvent sur les infirmières qui manifestent et sur les jeunes qui réclament la fête. « *Au pas - Au pied* » tempête le président en boucle et nous commençons à ne plus l'entendre.

A l'intérieur, c'est encore une autre histoire. A l'intérieur parfois ça opère en poumons qui se contractent. Pour celles et ceux qui sont malades c'est sûr, c'est souvent. Ça siffle et l'air manque. C'est fatigant. On en meurt. Et pour celles et ceux qui ne sont pas malades malheureusement aussi à force de les entendre les lancinants « *Au pas au pied* », chanson du président et de tous celles et ceux qui ont gouverné cette période, on en perd de l'air on la sent, l'oppression qui opercule sur nos vies qui se rétractent. On en meurt moins. Et on en meurt tout de même parfois. On en meurt sociale. On n'en veut pas. On veut de l'air. On en trouve parfois (voir *Imagination, Respiration*).



Hôpital. Soignants.
Partage. Voyage.



PANDEMIE

Une pandémie tue beaucoup
et partout dans le monde.
Elle se différencie de l'épidémie
comme la baguette du pistolet.

En effet, un petit pain ne peut guère se partager, vous n'êtes que quelques un·es à mourir d'une bonne fièvre. Alors qu'avec ce basique de la cuisine, bien long, à la mie blanche et à la croûte friable, vous pouvez nourrir de nombreux êtres affamé·es, partager tant et plus vos miasmes et décéder en chœur aux quatre coins de la planète. La pandémie est généreuse et altermondialiste quand l'épidémie se ridiculise à ne s'intéresser qu'à son pré carré (voir *Covid 19*).

PANGOLINS

En quelques semaines à peine, le destin de cet animal a fait un sérieux pas de côté. Au départ de l'anonymat à peu près parfait (pangolin, c'est quoi déjà, c'est pas un cousin du pingouin... ou du panda ??) à celui de star maudite. Eh oui dans toutes les crises il faut un bouc émissaire. A défaut de chercher une solution...

PASSE-SANITAIRE

En France.

Covid safe ticket en Belgique.

Je trouve que les Belges ont toujours une manière moins coupante de nommer les mesures, et pourtant au final le résultat est le même. Sans levée de boucliers.



Un pass comme passe-partout pour aller partout. Quand on l'a, on s'y habitue vite et on va partout. D'autres décident de ne plus aller nulle part pour respecter leurs valeurs.

Je ne trouve pas cela gênant du tout que l'on m'invite à me faire vacciner. Je trouve par contre cela très problématique que l'on prive les gens qui font le choix de ne pas se faire vacciner de cafés dans un bar, ou d'un concert dans une salle.



Je fais partie de celles et ceux qui pour respecter ses valeurs ont décidé de ne plus fréquenter les lieux qui demandent le Covid Safe Ticket... Comment a-t-on pu accepter ? Sommes nous des peuples déracinés ? Esclaves des temps modernes ? Une fausse protection contre la Covid-19, puisque même vaccinées les personnes peuvent transmettre le virus... Malgré les incohérences les mesures passent et le plus grand nombre accepte ou se résigne... (voir *Horeca, Liberté*)

PEUR (FAIRE PEUR)

Climat de peur permanente.

Peur de mourir, de tomber malade.

Peur des autres. Peur de se toucher, de se parler, de se contaminer, d'être contaminé.e.

Il faut se protéger, s'isoler. L'anxiété monte. « On » nous fait peur. Les médias transmettent ce messages de danger, de vigilance. Cela semble plus grave que les IST qui sont pourtant bien meurtrières (le SIDA, cette maladie qui habite la vie sexuelle et affective de bon nombre de personnes).

Quand on a peur on respire moins bien, on dort moins bien (voir *Oppression*).



PRÉSEN- TIEL/DIS- TANCIEL

Après un an, je ne connais toujours pas l'orthographe de ces mots. Présentiel avec un « *t* » ou un « *c* »... il s'agit de présence... Et distanciel avec un « *t* » ou un « *c* » pour garder ses distances. Dans le milieu professionnel, il a fallu utiliser ces mots en permanence, pour définir la tournure que prendrait la prochaine réunion. En présentiel (et en confinement) il y avait toujours une petite sensation de transgression. En distanciel, l'attention est éparpillée, les caméras s'allument et s'éteignent laissant imaginer ce qui se passe derrière.

Ensuite, progressivement, est aussi apparue l'organisation d'événements en formats « *hybrides* » qui font un peu des deux et beaucoup de rien. Ils exigent de nouvelles formes d'organisation.

Assez vite, j'ai évité de prononcer ces mots que je trouve très pompeux pour parler de pas grand-chose. J'ai préféré dire qu'on se verrait en vrai, ou remettre la réunion à plus tard.

Maintenant que l'heure du retour en présentiel a sonné, certain·es s'accrochent au distanciel qu'ils trouvent finalement bien confortable, vrillés sur leur chaise en pantalon de pyjama.

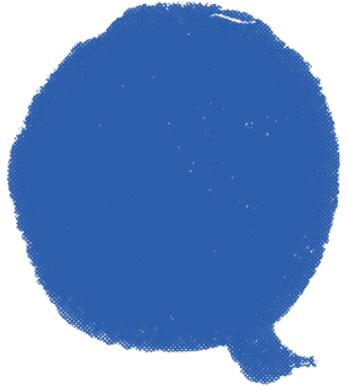


Se voir... à distance : la technologie actuelle permet de faire bien des prouesses.

Comment mes grands-parents auraient vécu cette période ? J'imagine déjà bien mon grand-père paternel me dire que cela ne l'intéresse pas de « *me voir* » à distance. Le plus important pour lui, c'était de serrer ses petits-enfants dans ses bras (voir *Distanciation sociale, Essentiel*).

PROMO- TION SANTÉ

Mais où es-tu ? Pourquoi ne te laisse-t-on pas de place dans cette crise ? Rendre les individus acteur·ices de leur santé individuelle et collective. Leur donner les ressources pour une meilleure santé, plus d'autonomie ne semble pas une priorité. Un grand sentiment d'être infantilisé·e, affaibli·e par toute une panoplie de mesures, protocoles, pas toujours cohérents.



QUARANTAINE

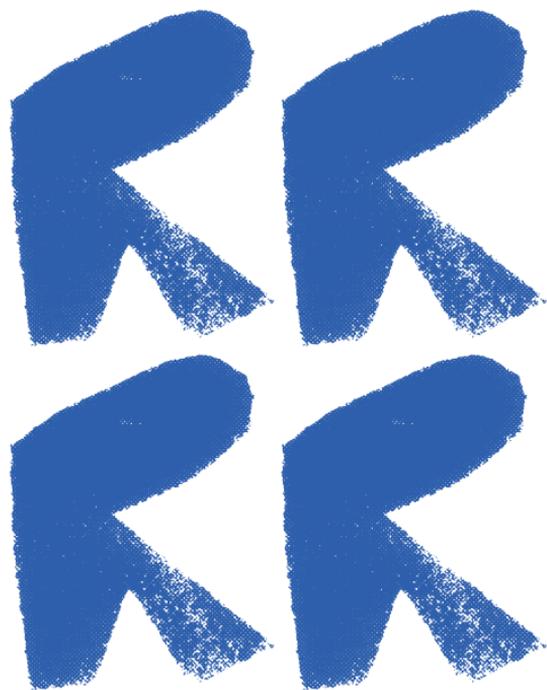
Isoler pendant 40 jours un ou des individus afin d'éviter la propagation de virus et de maladies. À l'époque, à leur arrivée dans le Nouveau Monde, tous les immigré·es subissaient une quarantaine sur Ellis Island. Iels sortaient d'un long voyage. Dans le contexte du Covid, la quarantaine dans laquelle on

doit se « *mettre* », est devenue une « *dizaine* », voire une « *septaine* » si l'on reçoit de bons résultats - c'est-à-dire un résultat négatif lors du deuxième test en laboratoire. Comme dans d'autres domaines, le temps de la quarantaine s'est sérieusement contracté. Il s'agit d'une mesure de précaution (voir *Bulle, Isolement*).



« *Au cas où...* ». J'étais en quarantaine le jour où mon père a eu 80 ans, soit 2x40. Un comble.

Lorsqu'on a 36 ans, est-ce qu'on doit se méfier de l'approche de la quarantaine ?



RÉSI- LIENCE

Concept psy débarrassant le capitalisme financier et le libéralisme politique de toute mauvaise conscience. Le chômage structurel, les inégalités sociales mondiales et locales peuvent continuer à les alimenter. À chacun-e de



nous, entrepreneur-euse de nos vies, de nous prendre en main, les bien-né-es et les résilient-es suivront.

RÉSISTER

Comment on résiste quand on nous interdit d'être ensemble ? Quand on n'a plus le droit qu'à l'outil informatique, seul-e devant son écran pour soit-disant être ensemble ? Ça va loin cette interdiction de se réunir, ça me semble bien pratique pour saper toute tentative de construire collectivement un autre point de vue, de faire exister un contre-pouvoir.

RESPIRA- TION/ SYSTÈME RESPIRA- TOIRE

Un diaphragme serré empêche de bien respirer. Le stress, la peur, bloquent la respiration. L'air entre par le nez, la bouche, ou les deux, descend dans la trachée, les bronches puis les bronchioles à l'intérieur des poumons et les échanges gazeux se font au niveau des alvéoles pulmonaires. Le diaphragme descend à l'inspiration, ce qui permet l'augmentation de l'espace dans les poumons et donc une différence de pression plus importante entre les poumons et l'extérieur (appel d'air). Les poumons se remplissent d'air. À l'expiration, le diaphragme se détend (plus d'action musculaire) et l'air s'en va. Si le diaphragme ne se relâche pas (ce qui peut arriver avec le stress ou une mauvaise digestion par exemple), il reste bloqué en inspiration et les échanges gazeux ne se font plus si bien. Est-ce qu'on peut suffisamment bien respirer en courant avec un masque sur le nez ? (voir *Oppression, Masques*)

RESPON- SABLE

Alors ils y seront arrivés. Ils y arrivent. Oui, ils y arrivent. Ils y sont arrivés. À nous le faire entrer dans le crâne. À force de le marteler. De mettre en place des dispositifs de contrôle, de persuasion. Si la situation est ce qu'elle est - et si nous voulons qu'elle ne soit plus ce qu'elle est - alors nous devons être responsables. Entendez-bien. Ça veut dire se plier - individuellement. Porter le joug de la situation. Et pour celui ou celle qui refuserait cette lecture du monde, alors c'est la honte, le rejet, c'est la faute. Shame on you. Et tandis que le marteau pilonne et concasse toute forme de pensée qui pourrait se glisser entre les neurones, on oublie, on oublie déjà que les responsables ne sont toujours pas vraiment nommés et que tout ceci porte probablement un nom : destruction du système de santé public, marchandisation du monde et surexploitation de nos écosystèmes.

SSS
SSS

SANTÉ MENTALE

Allons-nous toutes et tous devenir fous
et folles ?!

Pour autant qu'on s'accorde sur une dé-
finition de la folie...

(S)

« *Le monde est fou, fou, fou, voyez-vous* » chantait Pauline Ester. Le diagnostic est posé!

Santé mentale... elle en prend un gros coup notre santé mentale!

Une connaissance me disait récemment « *j'ai l'impression de vivre dans un cauchemar depuis 2 ans* ». Et je pense que nous sommes nombreux-ses à le vivre comme tel.

Entre les discours anxiogènes des médias et du gouvernement autour de cette pandémie d'une part, les mesures qui veillent à nous éloigner et nous méfier les un-es des autres d'autre part, les choix que nous avons à poser (vaccination/pas vaccination par exemple), contraint-es malgré tout de suivre les mesures décidées par le gouvernement, mais aussi les bouleversements climatiques actuels et l'éco-anxiété que cela peut générer concernant la survie potentielle ou non de notre planète, nous baignons depuis près de deux ans dans un climat propice à nous fragiliser, peut-être pas tant physiquement que mentalement.

Il faut de la force pour continuer, être bien entouré-e et tenter de maintenir ses projets à flot coûte que coûte, goutte après goutte... (voir *Résilience, Résistance, Isolement, Peur*)

SCIENCE

Je suis un peu perdu quand je pense à ça : la science. Au monde scientifique. D'un côté il y a la rationalité. L'importance de comprendre. De nommer. De définir. De nous appuyer sur des faits et des analyses. Pour échapper à tout ésotérisme. Et pourtant, là, avec tout ce qui vient de se passer, ça balance en permanence. Parfois j'en ai marre de voir défiler des types et des nanas sûres de leur fait du fait de leur position académique. Et balancer des vérités d'une voix trop forte. Ça m'énerve de ne pas avoir les moyens de discuter avec eux (voir *Experts*).

Après, la science, c'est un outil de pouvoir. Qui a été instrumentalisée, bafouée, mise sur un piédestal en fonction des gouvernements. Et même parfois citée comme un idéal de vie pour être ensuite jetée aux oubliettes. Je n'oublierai pas par exemple qu'il y a quelques années, des recherches sur les coronavirus ont été brutalement stoppées faute de moyens financiers.

SOINS INTENSIFS / LITS

Jusque-là je n'avais jamais su combien de lits en soins intensifs il y avait en Belgique. Je n'avais jamais découpé l'hôpital (et la santé) en chiffres, courbes, statistiques. C'est quand même étrange de ne s'intéresser qu'aux lits en soins intensifs... Qu'en est-il de tout le reste ?

C'est un seuil. Il paraît. Il ne faut pas dépasser les 1000 lits en soins intensifs dédiés au Covid-19 en Belgique. En-deça de 500, ça va. La vie du pays est suspendue à ces chiffres. Le scandale derrière : ça fait des années que les politiques menées par ceux-là même qui fixent ces seuils poussent à réduire le nombre de lits en soins intensifs. L'autre scandale derrière ces chiffres : pour s'occuper de ces personnes qui occupent ces lits, il faut du personnel soignant. Là aussi, toute la politique de santé menée ces dernières années pousse à réduire ce personnel.

STATIS- TIQUES

Étant donné - le taux - 20% - la population - si et seulement si - les projections les plus optimistes - la proportion de test positif - ramené à la population totale - avec le nombre de décès en hausse constante - le taux de reproduction - inférieur à 1 - supérieur à 1 - inférieur à 1 - supérieur - inférieur - à 500 personnes hospitalisées par jour - en soins intensifs - nombre de lits occupés - en progression permanente depuis 2 semaines - vitesse de reproduction - doublement tous les 3 jours - puis tous les 5 jours - puis tous les 10 jours - puis tous les 23 jours puis tous les 45 jours - puis plus rien - OUF. Puis tous les 3 jours - Zut - Merde - Attention. Vitesse. Vitesse. Reproduction. Vaccination. des plus de 95 ans. des plus fragiles. de plus plus. moins moins. moins ça va vite mieux ça va mais plus ça va vite mieux c'est aussi. Attention ça dépend du point de vue. du taux de présence des variants - indien, mexicain, anglais, sauce gribiche - désormais majoritaires continuez Maxime continuez la courbe ascendante - exponentielle. l'explosion des cas - les chiffres ne mentent pas. nous nous dirigeons vers une catastrophe. une catastrophe. Tous aux abris. Abris. Abris.

(S)



Le tic-tac des stats devrait modérer la tactique des États technocratiques qui statuent quo à tout va selon des études scientifiques par trop sanctifiées (voir *Science*).

SUSPICION

Tu tousses?

Ton nez coule?

Tu as fait un peu de température?

Tu as mal au ventre? La diarrhée même?!

Mmm, je me demande: ce ne serait pas le Covid-19?!

Je te suspecte d'avoir La maladie.

Suspicion : vérification. va faire un test ! Un bon test PCR pour en avoir le cœur net. Toi que je suspecte (voir *Peur, Symptômes*).

SYMP- TÔMES

Manifestation d'une maladie.

Je n'ai pas de symptômes mais
mon test est positif.

Asymptomatique.

J'ai les symptômes du Covid mais
mon test est négatif. Autre maladie
ou faux négatif ?

Refaisons un nouveau test.

Fièvre, nausée, vomissement.

Diarrhée. Perte de goût et/ou d'odorat.

Courbatures.

Fatigue intense.

Maux de tête - migraine.

Nez qui coule.

Toux.

Symptômes majeurs ou
symptômes mineurs.

Si vous avez des symptômes, met-
tez-vous en quarantaine et faites un test.





« Est-ce que tu es d'accord que je vienne quand même chez toi car que je toussoie légèrement et je crois que j'ai le nez qui coule un peu - mais bon j'ai toujours ça quand je fais du vélo dans le froid donc en fait j'en sais rien... ? » me demande une amie.

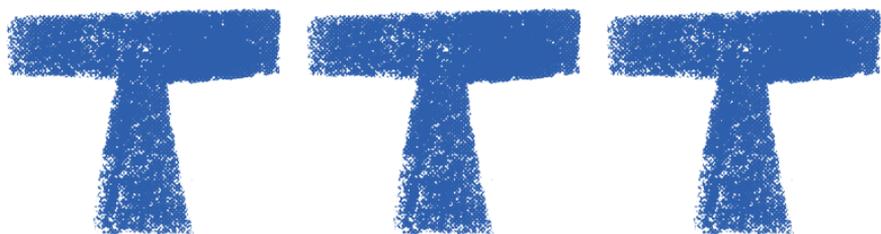
Électrochoc : mais dans quel monde vit-on si on en arrive à devoir se prévenir qu'on toussoie, qu'on a éternué trois fois hier, que mon nez coule depuis deux heures... ? De quel côté est la maladie ? Je n'ai pas envie de donner de l'eau au moulin à cette injonction assez présente autour de moi d'écouter en permanence les moindres petits signes de son corps et de les faire passer devant toute dimension sociale. Le repli sur soi que ça suscite m'inquiète autant que le Covid... (voir Centre de stressing, Quarantaine, Test)



!! FLASH NEWS !!

SYMPTÔME COVID

La perte de goût...un petit goût de reviens-y ?



TEMPS/ AVEUGLE- MENT

Nous en sommes encore là. À nous demander avec une certaine appréhension si ce que nous prévoyons pour les mois qui viennent va tenir ou non. Nous avançons en tâtonnant. Le marécage est profond, et nous espérons passer les prochains mois les pieds au sec, sans nous enliser de nouveau. C'est que nous avons souffert. De cette imprévisibilité. D'un changement permanent de



postulat. De ces revirements qui nous font passer d'un « *ça ne va pas durer* » à un « *ce n'est qu'un début* ». Incertitudes épuisantes. Adaptations permanentes à des situations qui bouleversent nos quotidiens. On n'a pas l'habitude. On n'est pas aussi flexible qu'on veut bien le dire. Ça ébranle de ne pas savoir ce qu'on va faire demain. Ou de le prévoir tout en sachant qu'il y a une possibilité pour que ça ne se passe pas. Personnellement, c'est une des choses qui m'a le plus fatigué dans cette histoire. D'avancer à l'aveugle, aveuglé qui plus est par le flot des discours et de toutes leurs incohérences. Je me suis senti fragile, poreux (voir *Résilience*).

TEST

Je ne sais toujours pas ce que ça veut dire PCR.

Pour le moment, j'ai fait trois tests : tous négatifs. C'est assez désagréable. On t'enfonce une sorte de coton-tige en plastique

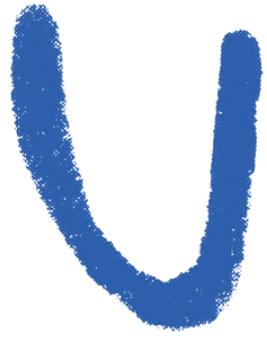
pour aller racler le fond de tes fosses nasales. Après, ce coton-tige est mis dans une mini-épiprouvette en plastique et envoyée au labo. Au début de la « *pandémie* », les tests n'étaient pas disponibles, puis il n'y avait pas assez de labos pour les effectuer. Le gouvernement a donc créé des « *centres de test* ». À Mérode, c'est « *le village de test covid* ». Après avoir pris rendez-vous pour mon deuxième test PCR, j'ai reçu un mail de confirmation me remerciant « *d'avoir réservé un moment test* ». J'ai trouvé cela surréaliste. Un peu comme si on te remerciait d'avoir réservé une séance détente aux thermes (voir *Centre de stressing*).



TOUCHER / CONTACT PHYSIQUE

Manifestation

J'ai entendu plusieurs histoires de personnes ayant fondu en larmes lors d'un toucher ou d'un contact physique après des semaines sans contact direct : une femme isolée lorsqu'un coiffeur à domicile est venu s'occuper de ses cheveux ; une fille dans les bras de sa mère après plusieurs mois de contact à distance. Souvent, la prise de conscience de manque d'être touché·e et de toucher surprend. Comme une grenouille dans une casserole d'eau qui chauffe : on ne remarque pas vraiment à quel point cela nous manque, à quel point cela nous a manqué. Il y a plusieurs sortes de toucher possible : amical, amoureux, affectueux, lequel est le plus important ? Est-ce que l'un peut remplacer l'autre ? (voir *Essentiel*)



USURE

Entre autres paroles qui ont émergé très tôt dans ce que nous traversons : ce que nous vivons est la manifestation d'un monde qui est à bout, de souffle. À bout de souffle, et pourtant toujours en route, sur la même voie. D'user et abuser creuser et détruire, nous isoler, fragiliser et bétonner, ronger le vivant jusqu'à l'os, gratter et fissurer, ce qui nous environne - donc - là où nous habitons - la planète - la terre - le vivant - ce que nous vivons est la manifesta-



(U)

tion d'un appétit démesuré, dont nous ne mesurons pas (ou que trop bien) les conséquences. La manifestation d'une usure, donc. Oui pourquoi pas. Une fatigue. Difficile de dire que la planète se rebiffe pourtant : ce serait lui porter une capacité de finaliser ses actes qu'elle n'a pas. Mais difficile aussi de ne pas faire le lien entre la brusque fragilisation de notre système et sa probable fatigue. Fatigue de l'environnement. Fatigue du corps aussi. Les plus usé-es d'entre nous sont celles et ceux qui souffrent le plus. Victimes de l'usure d'un système où la maladie est gérée à la chaîne.



C'est aussi le sentiment intime qu'on a en traversant cette situation. Une usure. Une fatigue. Usé-es par les décisions contradictoires venues de là-haut comme des confins de l'espace. Usé-es par la sensation que nous devons en permanence nous résigner à ce qui nous arrive. Et usé-es par l'énergie que nous mettons à nous révolter intérieurement et trop souvent de manière solitaire face à la situation que nous subissons. (voir *résistance*)



Usure. C'est enfin une solution qui peut être envisagée soit pour s'enrichir soit pour avoir momentanément la tête hors de l'eau. Parce qu'il faudra s'en souvenir : malgré l'arrêt brutal de l'économie et la perte tout aussi brutale de nos moyens d'existence, malgré les aides bricolées par un État peu imaginaire, les loyers sont restés les mêmes, la nourriture a toujours coûté aussi cher et les factures de gaz électricité téléphone ont continué à grimper.



(U)



VACCI- NATION

Une grande opération de propagande ?

C'est-pas-obligatoire-mais-quand-même-
si-on-ne-le-fait-pas-on-va-être-bien-
emmerdé-e-se-sentir-bien-coupable.

Alors tu fais quoi dans ce cas là ?

Une belle industrie.

C'est beau. Les pays riches sont les
premiers à être vaccinés.

Et la vie économique va pouvoir
reprendre.

Et les pays riches vont recommencer à s'enrichir.

Pendant ce temps là, dans les pays pauvres...

J'ai reçu un SMS qui me prévenait que je pouvais - enfin ? - m'inscrire.

Sur mon téléphone (voir *Confidentialité*).

Je vais me faire vacciner. Et au fond de moi, il y a un doute.

Du pourquoi je le fais et de la nécessité de le faire.



La manière dont a été menée cette campagne « *de vaccination* » de masse contre le Covid est selon moi « *violente* » et non respectueuse des êtres et des peuples. Un réel manque de transparence et un non respect de l'éthique et de la déontologie médicale. Femmes enceintes, enfants tout le monde y passe bien que cette substance soit toujours à l'étude, qu'on n'ait aucun recul sur le moyen et long terme. Et quelle pharmacovigilance ? Et tous ces maux physiques et psychiques qui se manifestent les jours qui suivent les injections (pressions thoraciques, éruptions, céphalées, inflammations articulaires...) ? Aucun accompagnement/suivi rigoureux par nos autorités de santé publique.



J'ai reçu mon « *invitation* » pour la vaccination il y a quelques mois. Je ne m'y attendais pas et ai d'abord cru qu'il s'agissait d'une erreur. J'ai expliqué à une amie que je ne savais pas si je voulais le faire, ne sachant pas si cela valait le coup, si j'avais envie de recevoir un produit nouveau, encore expérimental, dans mon corps. Mon amie m'a regardé sans rien dire et j'ai compris que cela la choquait que je puisse choisir de ne pas le faire. Est-on vraiment libre de le faire ou de ne pas le faire ? Jusqu'où peut-on respecter le choix de chacun-e ?



Il existe un chiffre d'adhésion vaccinale. C'est un outil statistique pour mesurer à quel point la population est d'accord avec l'idée de se faire vacciner. C'est aussi un outil de propagande pour faire pression sur les plus récalcitrant-es ou ceux qui hésitent encore.

Une dose, deux, trois doses en moins d'un an...

Et un virus qui circule toujours et qui circulera encore...

VIOLENCE

Hier encore, un ami de passage à la maison, me parle de vaccination et d'emblée, il me prévient, me dit qu'on ne sera pas forcément d'accord avec lui, qu'il n'a pas envie d'ouvrir un débat, mais il me dit quand même ce qu'il a à me dire, me l'assène, et puis zou, on passe à autre chose. J'ai opiné. Je n'ai rien dit. L'ai écouté. Et puis un peu après, quand même ça m'est revenu. Cette manière de faire, de parler, de voir les mots gicler, comme s'ils étaient retenus, là, quelque part au fond de la gorge depuis longtemps, comme si la digue pétait là devant moi. Ce n'était pas la première fois, en fait. Qu'on m'assène un point de vue en me prévenant que ce n'est pas pour en discuter. J'ai peut-être fait moi aussi la même chose. J'y perçois une certaine dose de violence. Violence dans l'imposition

d'une discussion impossible à mener. Violence dans le vécu des personnes que j'ai en face de moi. Violence que j'ai ressentie et ressens encore face à tout ce qui nous arrive, tout ce qu'on nous impose, tout ce qu'on nous dit, tout ce que ça engendre. De non-dit. De mépris. De tromperie. De mélasse. De souffrance. Parce que bordel, ça fait violence, de traverser tout ce qu'on traverse. Les mort-es et les malades. La maltraitance politique avec ses décisions contradictoires et à l'emporte-pièce. L'impression de ne pas avoir son mot à dire. De ne pas pouvoir se faire entendre. De ne pas pouvoir discuter. Entre nous. Publiquement. Posément. Au contraire. Nous voilà renvoyé-es à nous-mêmes. Spectateur-ices passif-ves d'une expérience en direct. Acteur-ices malgré nous. À refaire les débats qui agitent les médias dans notre marmite intérieure. Alors tu m'étonnes que les mots se coincent là à force. Et que ça sort avec force et fracas. Qu'est-ce qu'on va en faire de cette violence, hein ? Qu'est-ce qu'on peut en faire ? Faut-il en faire quelque chose ? (voir *Clivage, Liberté*)

WW

WC

Dans le train, je me suis mis à aimer fréquenter ces lieux aux odeurs prenantes. Assis sur mon siège, je guette avec attention les premiers signes d'une envie même minime d'uriner. Et dès que la voilà bien là, je m'y jette, je me propulse, j'ouvre la porte de ce sacro-saint lieu de l'intime. Et là, bonheur, j'enfreins les règles - quel vertige - j'ôte mon masque et - quel paradoxe - je respire, enfin je respire.

—
(W)

WE DON'T NEED NO EDUCA- TION

*ou le Manifeste pour l'auto-détermination
collective en temps de crise*

We ne devons pas être éduqués

We sommes capables de penser par nous-mêmes, pour nous-mêmes

We avons besoin pour cela non pas d'expert.es qui pensent à notre place, mais d'expert.es qui pensent avec nous, en croisant les disciplines, la réponse à apporter à cette nouvelle maladie

We avons besoin pour cela d'une science qui soit au service de la société et des individus qui la composent

We avons besoin pour cela de nous réunir pour discuter, s'écouter, débattre, décider, essayer, changer d'avis

We don't need no education car c'est justement cette infantilisation qui nous pousse droit dans le Wall.





Foutre, coups

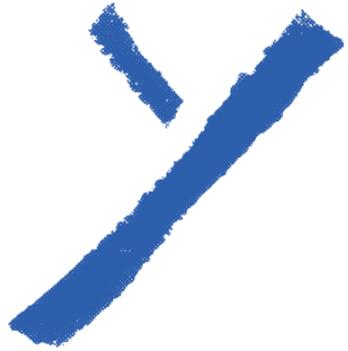
Interdits

Loup solitaire

Malaxant sa chair

Secrètement

X sur internet n'a pas de nom



Y CROIRE ?

Y'a d'abord eu tous ces premiers jours où je ne pouvais pas Y croire.

Iels ne pouvaient pas nous Y forcer.

Je n'allais quand même pas Y perdre ma pensée critique, d'ailleurs on allait être plein à Y résister.

Et puis j'ai commencé à me poser des questions : on ne pourra peut-être rien Y faire, à cette maladie, et aux règles qu'on nous impose ? Je n'Y comprend peut-être rien, je suis à côté de la plaque ?



Toujours est-il qu'iels m'ont vite mis en colère avec leurs « Y'a qu'à faut qu'on » clamés par les nouvelles stars de l'épidémiologie, la virologie, la santé publique...Y'a pas qu'elles qui ont leur mot à dire, oh ! Et donc, comme Y'avait pas moyen que je me confie toute seule avec questions j'ai filé chez les ami.es, on s'Yest mis-es ensemble à penser tout ça, et chez moi les lignes ont bougé, parfois beaucoup parfois pas du tout.

Y'a pas photo que j'en sors transformée, plus outillée dans ma compréhension des mécanismes de nos sociétés, de ce que le Covid Y révèle, de ce que je veux Y faire.

C'est moins le Yaourt dans ma tête.



ZONE ROUGE

Nouveau jeu aux règles fluctuantes.

« *Zones* », vous fera voyager vers le danger imminent, la maladie menaçante, la célèbre « *zone rouge* » ou vous entrainera vers des contrées paisibles, dénuées de microbes assassins, dites « *zone verte* ». Des « *zones orange* » existent également ainsi qu'une palette de rouges : du très foncé au plus clair.

Vous aimez le risque ? Faites avancer votre pion jusqu'à une des zones de la planète tirant sur le pourpre : paysages



flamboyants, nombre toujours croissant de malades, de morts, d'hôpitaux saturés vous attendent.

Prise de regret (peut-être même de doute...), vous souhaitez revenir sur vos pas ?

Vous devez passer par la case « *Maison* » ou son joker « *Lieu d'isolement en tout genre* », si vous n'êtes pas vacciné.es. Vous y resterez quelques jours et vous aurez peut-être même droit à un gage : une pipette dans le nez nommé « *test Covid* » et cela, à une ou deux reprises, surtout si vous êtes non européen.es à grands pieds.

Vous aimez le suspens et remettre votre sort entre les mains de cravatés ou noeudpapillonnés se réunissant au minimum une fois par semaine ?

Contre votre plein gré, jouez à « *Zones* » ! Laissez-vous embarquer et soyez fasciné.e par son lot de surprises, d'incertitudes et son manque de cohérence. Les couleurs attribuées aux divers espaces terrestres peuvent être modifiées à tout moment, de même que les règles du jeu. Vous vous régalerez dans ce monde régulé par des feux tricolores, tel un code de la route en pleine crise d'épilepsie.

(Z)

ESQUIFS

Une esquisse. Un mouvement. Un désir. Un élan. Une curiosité. Une volonté de changement. Une inscription sensible et politique dans ce monde. Sortir de nos têtes, sortir nos langues, sortir nos tripes, pour trouver d'autres. D'autres avec qui parler. Avec qui apprendre. Avec qui questionner. Avec qui créer. Avec qui essayer. Avec qui améliorer. Avec qui rêver. Avec qui agir. Avec qui lutter.

Esquifs est un outil qui permet la réalisation d'objets documentaires, de toutes sortes, sans restriction formelle. En ça, Esquifs est une structure de production, qui va trouver les moyens de mener à bien les créations que nous portons. En ça aussi, notre but est bien de diffuser notre travail auprès du plus grand nombre, en nous appuyant sur les structures de diffusion existantes, ou sur des moyens à inventer ensemble.

Esquifs est aussi un outil d'éducation. Cela se passe en interne dans un premier temps, mais, dans un second, il s'agit bien de propager les outils que nous acquérons vers l'extérieur. Ces outils, nous allons les chercher du côté de l'éducation populaire, dans l'idée que nous pouvons nous-mêmes nous donner les moyens de penser le monde dans lequel nous vivons et dans lequel nous désirons vivre.

<http://esquifs.be/>

Index

<i>Avion</i>	9
<i>Banc public</i>	10
<i>Bulle</i>	11
<i>Centre de stressing</i>	14
<i>Comité de concertation (CODECO)</i>	15
<i>Confidentialité</i>	17
<i>Confinement</i>	18
<i>Clivage</i>	19
<i>Couvre-feu</i>	20
<i>Covid 19</i>	22
<i>Distanciation sociale</i>	23
<i>Essentiel</i>	25
<i>Esquifs</i>	112
<i>Expert-es</i>	26
<i>Famille</i>	28
<i>GAFSA</i>	29
<i>Geste barrière</i>	30
<i>Horeca</i>	32
<i>Home</i>	33
<i>Imagination</i>	35

<i>Isolement</i>	36
<i>Jugement</i>	39
<i>Kilos</i>	40
<i>Kovidisnef</i>	41
<i>Liberté</i>	42
<i>Mascarade</i>	44
<i>Masques</i>	45
<i>Mémoire</i>	48
<i>Mesure sanitaire</i>	49
<i>Mort</i>	50
<i>Normalisation</i>	54
<i>Oppression</i>	55
<i>Pandémie</i>	57
<i>Pangolins</i>	59
<i>Passe-sanitaire</i>	59
<i>Peur (faire peur)</i>	61
<i>Présentiel/distanciel</i>	62
<i>Promotion santé</i>	64
<i>Quarantaine</i>	65
<i>Résilience</i>	67
<i>Résister</i>	68
<i>Respiration / Système respiratoire</i>	69
<i>Responsable</i>	70
<i>Santé mentale</i>	71

<i>Science</i>	73
<i>Soins intensifs / Lits</i>	74
<i>Statistiques</i>	75
<i>Suspicion</i>	76
<i>Symptômes</i>	77
<i>Temps / Aveuglement</i>	79
<i>Test</i>	80
<i>Toucher / Contact physique</i>	82
<i>Usure</i>	83
<i>Vaccination</i>	86
<i>Violence</i>	89
<i>WC</i>	91
<i>We don't need no education</i>	92
<i>Y croire ?</i>	95
<i>Zone rouge</i>	97

Après, c'est maintenant

Imprimé en décembre 2023 en
risographie par R-DRYER STUDIO
sur du papier Munken 120 grammes
(intérieur).

Esquifs asbl

Éditeur responsable : Remi Pons

Mise en page : Juliette Vandermosten

Illustrations : Esquifs

