

# Le monde d'après le COVID-19. Un monde meilleur ? Et la résilience individuelle et collective dans tout cela ?

---

Evelyne Josse<sup>1</sup>, juin 2020

Chargée de cours à l'Université de Lorraine (Metz)  
Psychologue, psychothérapeute (EMDR, hypnose, thérapie brève), psychotraumatologue  
[www.resilience-psy.com](http://www.resilience-psy.com)

*Reproduction autorisée et bienvenue, moyennant mention de la source et accord préalable d'Evelyne Josse. « Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Article L122-4 du Code de la propriété intellectuelle).*

Comme toutes les grandes crises personnelles (maladie grave, traumatisme, etc.) et sociétales (guerres, catastrophes naturelles, attentats terroristes, crises financières et économiques majeures, etc.), l'épidémie COVID-19 questionne nos capacités individuelles et collectives à rebondir.

## La résilience individuelle

### Définition

En physique, la résilience définit la résistance des matériaux aux chocs et leur capacité à retrouver, totalement ou partiellement, leur structure initiale après compression ou torsion. Le concept a émergé dans le domaine des sciences humaines au début des années 1980 et c'est dans les années 1990 qu'il a pris son véritable essor en France et dans toute l'Europe. Aujourd'hui, le terme trouve également des acceptions en informatique, en économie, en écologie et dans le domaine de la gouvernance. Transposé à la psychologie, il désigne l'aptitude d'un sujet à conserver et/ou à restaurer son équilibre psychique après avoir traversé un événement délétaire.

---

<sup>1</sup> Evelyne Josse a travaillé pour Médecins Sans Frontières au Vietnam dans la lutte contre l'épidémie de SRAS (un coronavirus) ainsi qu'en République Démocratique du Congo et en Guinée pour des épidémies Ebola.

## **Une remise en question de la société**

Depuis le début de l'épidémie COVID-19, de nombreuses personnes remettent en question notre société individualiste, consumériste et mondialisée et dénoncent les dysfonctionnements de notre modèle néolibéral. La crise sanitaire a imposé un constat : notre société est un colosse aux pieds d'argile. Sa puissance est édiflée sur une base fragile. Un virus est capable de le faire vaciller. Chez certaines personnes, la crise sanitaire a provoqué un déclic, chez d'autres elle n'a fait que renforcer leur souhait d'une mutation durable de la société. Elles souhaitent que les choses changent. Elles veulent une société plus humaine, plus solidaire, plus inclusive et plus soucieuse de l'environnement ; elles veulent une économie circulaire, écologiquement durable et responsable. *« J'ai peur de l'avenir à construire. Et j'ai peur de cette nouvelle vie. Cette vie que beaucoup essaient de retrouver comme avant. Je n'ai pas envie justement qu'elle soit comme avant ou alors, oui mais pour pouvoir juste revivre sans peur de ce virus, comme avant »* confie une femme. *« Tous ces morts, toute cette souffrance, toute cette solitude des personnes malades ou seules et donc, encore plus seules et l'indécence de la recherche d'un retour à un « comme avant économique » après tout cela »* constate une autre.

## **Sens et résilience**

Remettre en question la société et souhaiter un monde meilleur est une manière de se réapproprier la crise sanitaire et de lui donner du sens. Ce processus d'attribution de sens est au cœur même du processus de résilience. Ce mouvement de la pensée et de créativité accorde une place aux difficultés générées par le COVID-19 dans la biographie des individus, elle leur redonne le sentiment de maîtriser leur vie et favorise la reprise de leur développement.

À la différence des métaux, les êtres humains ne reviennent pas à leur équilibre antérieur aux événements déléteurs, mais s'en construisent un nouveau. Dans le contexte épidémique, selon les circonstances et leur personnalité, les personnes recouvreront une stabilité dans la continuité de leur histoire ou en rupture avec leur mode de vie antérieur. Certains conserveront globalement leur identité et leur fonctionnement initiaux, opérant uniquement quelques modestes réajustements de leur vision du monde et de leurs valeurs personnelles. D'autres se transformeront et muteront vers une nouvelle identité : ils redéfiniront leurs valeurs et se convertiront à des modèles de référence renouvelés, allant parfois jusqu'à abandonner leur projet de vie, leur mode de vie et leurs rôles antérieurs (réorientation professionnelle, engagement social, politique, humanitaire, religieux ou philosophique, etc.).

## **La croissance post-traumatique**

La crise sanitaire peut avoir des conséquences positives sur la vie des individus. Si les changements (dans la vie cognitive, émotionnelle, comportementale, etc.) qui découlent de l'attribution de sens les amènent à dépasser leur niveau de fonctionnement antérieur à l'épidémie, il est permis de parler de croissance post-traumatique (posttraumatic growth) (Tedeschi, Calhoun, 1995, 2004). Plus que de permettre une simple reprise de l'existence, l'élaboration de sens devient alors un moyen de croissance personnelle et sociétale. Ce processus engage les personnes à réviser leurs schémas fondamentaux, ce qui crée un terrain propice à la perception de changements positifs et à l'élargissement de la vision qu'elles ont d'elles-mêmes (nouvelles possibilités personnelles, sentiment

de force, de valeur et d'estime de soi, etc.). « *Avant, mon sport préféré, c'était de faire les magasins. Avec le confinement, ça n'a plus été possible et je me suis rendu compte que je n'avais pas besoin de ça. En fait, j'en ai plein les armoires et j'ai commencé à réaliser que j'avais envie de vivre autrement. Je ne veux plus être le jouet de la société de consommation. J'ai décidé de n'acheter que ce qui m'est nécessaire et point de vue alimentation, je vais privilégier le circuit court, je vais acheter local.* » se promet une femme. « *Cette période me fait espérer l'émergence d'un monde plus conscient, plus aimant où chacun peut œuvrer pour voir les changements qui s'imposent tant au niveau social, qu'économique et environnemental* » souhaite une autre.

Il nous faudra attendre quelques mois ou quelques années pour savoir si la crise du COVID-19 a amorcé des changements éphémères ou de véritables métamorphoses et dans le second cas, si les personnes estiment leur vie plus positive et plus riche depuis les bouleversements et remises en question.

## **Quid sur le long terme ?**

Le changement personnel et sociétal réclame des efforts importants que nous sommes rarement prêts à poursuivre sur la durée. Il ne suffit pas de désirer, même ardemment, un monde nouveau pour qu'il advienne. L'intention vertueuse ne suffit pas à concrétiser des changements dans la réalité. Encore faut-il se fixer des objectifs précis et réalisables, établir une méthode pour les atteindre et remplacer les habitudes inadéquates par d'autres en accord avec l'objectif (on ne supprime que ce que l'on remplace). Les citoyens sont-ils vraiment prêts à restreindre leur consommation d'outils numériques (films en streaming, jeux vidéo, pièces jointes dans les mails, visioconférence) responsable, selon le rapport du Shift Project (Efoui-Hess, 2019) de 4% des gaz à effet de serre dans le monde, soit 1,5 fois plus que le transport aérien ? Vont-ils renoncer à la voiture et emprunter les transports en commun ? Sont-ils d'accord de payer les biens de consommation un prix nettement supérieur à leur coût actuel afin que leur production soit relocalisée en Europe ? Face aux tarifs affichés à l'étal du maraîcher bio, les contraintes budgétaires des ménages ne vont-elles pas museler les consciences écologiques et les engagements à soutenir l'économie locale ?

Autre piège à déjouer : la frustration, notamment en cas de tumulte émotionnel. Devant un « petit pull pas cher » fabriqué en Inde par des enfants ou devant des ananas produits au Costa Rica, les plus motivés ne risquent-ils pas de perdre leur précieuse autodétermination les jours de déprime ? Après une année de dur labeur, résisteront-ils à prendre un long courrier pour s'évader au-delà des océans ? Devant l'offre restreinte de légumes de saison du producteur local renonceront-ils à l'appel des sirènes de grandes surfaces commerciales ?

La justice sociale, l'établissement de modèles économiques diversifiés, autonomes et locaux, la lutte contre le réchauffement climatique, la préservation des ressources, la protection de l'écosystème et de la diversité ne se gagnent pas en quelques mois. Les transformations économiques, sociales et sociétales nécessitent de mesures dans la durée.

« *J'ai l'espoir que l'on puisse changer nos valeurs au niveau de la société mais ça risque d'être une illusion déçue* » réalise une femme.

Chaque grande crise provoque des prises de conscience. Après les attentats meurtriers en France et en Belgique, les citoyens ont marché pour la paix et appelé de leurs vœux un monde meilleur. Il était urgent de se fixer des objectifs de développement durable pour réduire les inégalités sous-tendant la colère menant au terrorisme. Il était pressant de créer un monde inclusif où chacun aurait sa place. Que reste-t-il

aujourd'hui de ces louables déclarations d'intention ? Le terrorisme n'a fait que renforcer la fracture sociale entre communautés. Pour garantir la sécurité des citoyens, les autorités politiques ont adopté des mesures exceptionnelles de sécurité, source possible de dérives. À titre d'exemple, une loi sur le renseignement a été votée en avril 2015 à l'Assemblée Nationale française, instituant la surveillance en masse d'internet sans l'avis d'une autorité judiciaire. Des associations ont jugé la loi liberticide. La totalité du trafic français passant dans les filets de « boîtes noires » de surveillance, elles jugeaient qu'elles pouvaient être détournée à des fins de surveillance et de répression sans lien avec le terrorisme. Aux États-Unis, au lendemain des attentats de New York de 2001, le Congrès des États-Unis a voté le USA Patriot Act<sup>2</sup>, une loi destinée à permettre à l'Amérique de se doter des outils nécessaires pour déceler et contrer le terrorisme. Cette loi est très controversée et jugée liberticide par les défenseurs des libertés civiles. Une fois les lois contraignantes instaurées, le législateur fait rarement marche arrière pour revenir à des textes plus libéraux. Ainsi, les dispositions adoptées en France en 2015 face au terrorisme ont été versées dans le droit commun.

Que restera-t-il demain des bons vœux des citoyens lorsque la crise sanitaire du COVID-19 ne sera plus qu'un mauvais souvenir ? Probablement peu de chose. Lorsqu'un roi promet une fortune à qui lui ôtera l'arête de poisson qu'il a coincée dans la gorge, mieux vaut réclamer le dû avant de poser le geste salvateur. Sitôt soulagé, il oubliera ses généreuses promesses. En temps de crise, la peur guide nos pensées et nos comportements. Une fois rassérénés, nous sommes moins pressés de lutter contre le système et oublieux de nos désirs de changements. Par contre, qu'advient-il de nos droits fondamentaux ? Les libertés individuelles ne risquent-elles pas d'être supplantées par la liberté de vivre en sécurité sanitaire et légitimer des mesures politiques au mépris de ces droits démocratiques fondamentaux ? Les pratiques du passé rendent l'inquiétude légitime. Gageons que le COVID-19 puisse être jugulé mais la menace de nouvelles épidémies restera. Dès lors, les gouvernements ne seront-ils pas tentés d'entériner les dispositifs d'exception mis en place pour lutter contre l'épidémie ?

## **Des citoyens pour le status quo**

Si certains veulent changer le monde, d'autres veulent seulement changer de téléphone portable. « *Le premier jour du déconfinement, j'ai profité de la réouverture des magasins et j'ai été faire les boutiques de fringues* » se réjouit une femme. « *La société est entrée dans une ère de fake, du bling bling, de l'argent, et l'essentiel a été perdu : les valeurs, les priorités, l'altruisme, la solidarité. Au début, cela a changé mais après deux semaines, hop ! Tout revient comme avant. Au bout du compte, rien n'a changé. J'ai constaté ça avec les masques. J'ai confectionné plus de mille masques. Au début, les gens voulaient des masques pour se protéger. Après, ils voulaient de beaux masques parce qu'ils ne voulaient pas porter n'importe quoi ! Comme si le virus allait faire la différence ! L'expression que l'homme est son pire ennemi, m'a sautée à la figure pendant ce confinement* » s'irrite une troisième.

---

<sup>2</sup> Le USA Patriot Act a été signé le 26 octobre 2001 par George W. Bush.

# La résilience communautaire

## Définition

Selon Wikipedia, la résilience communautaire (ou résilience collective) est « *la capacité d'une communauté de continuer à vivre, fonctionner, se développer et s'épanouir après un traumatisme ou une catastrophe. Une communauté résiliente est un groupement de personnes structuré et organisé pour s'adapter rapidement au changement, surmonter un traumatisme, tout en maintenant sa cohésion et des relations ouvertes avec le reste du monde* ». La Fédération Internationale de la Croix Rouge se montre plus précise. Selon l'organisation humanitaire, la résilience est « *la capacité des individus, des communautés, des organisations ou des pays exposés à des catastrophes et des crises et aux facteurs de vulnérabilité sous-jacents à anticiper, à réduire l'impact, à faire face et à se relever des effets de l'adversité sans compromettre le potentiel de développement à long terme* ».

## Individuel versus collectif

Bon nombre de souhaits d'un monde meilleur risquent de rester lettres mortes tout comme les bonnes résolutions de nouvelle année. « *J'avais une forte envie d'un nouveau monde mais au final, rien n'a changé... Tristesse et accablement face à ce constat.* » se désespère une femme. « *J'ai beaucoup réfléchi à mes valeurs, à ce qui est important pour moi, la nature, le bien-être, l'enseignement et je constate malheureusement que la société et les hommes ne vont pas dans ce sens. On doit produire plus que vivre et s'aimer. Je trouve ça absurde. Je vois mes amis indépendants pour qui la vie s'est arrêtée avec des conséquences importantes ; c'est comme un signal d'alarme fort mais qui n'est pas entendu et tout le monde veut recommencer comme avant alors que ça n'a pas de sens. J'ai envie et besoin de donner du sens à l'avenir, mais dans une société dysfonctionnelle, c'est compliqué.* » confie un homme. « *J'ai eu l'espoir que les gens prennent la peine de réfléchir à un « après » différent. Pendant le confinement obligatoire, les gens ont été forcés à moins polluer, à moins consommer, à redécouvrir leur quartier, une vie plus simple. Aujourd'hui, c'est à nouveau bruyant, on se rue dans les magasins et les politiques réagissent à nouveau comme avant. Mon confinement, c'est de la déception.* » constate une femme.

Ces quelques témoignages mettent en lumière que l'être humain est un être social. Il vit et s'organise au sein d'un groupe communautaire. Sa résilience individuelle est tributaire de son environnement social. Son pouvoir au sein de la société est limité. Certes, chacun porte une responsabilité dont il ne peut être dédouané et toutes les initiatives individuelles sont précieuses mais cela reste la part du colibri. La légende du colibri, conte amérindien cher à l'essayiste Pierre Rabhi, porte un message responsable et appelle au courage : « *Un jour, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu. Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit : "Colibri ! Tu n'es pas fou ? Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu !" Et le colibri lui répondit : "Je le sais, mais je fais ma part."* »<sup>3</sup>. Imitant l'exemple du colibri, chacun serait stimulé à « fait sa part ». La légende est belle mais la seule solution pour établir un monde nouveau, c'est le collectif organisé. Qui dit collectif organisé dit action concertée et

---

<sup>3</sup> <https://www.colibris-lemouvement.org/mouvement/legende-colibri>

coordonnée. Le changement ne dépend pas uniquement des efforts fournis à titre individuel ; il est principalement tributaire des volontés politiques.

Un monde meilleur se construit par les décisions prises au niveau national et européen mais également au niveau mondial. Or, les pays ne contribuent pas à part égale à l'effort collectif. Par exemple, les quatre pays émettant le plus de gaz carbonique, à savoir la Chine, l'Arabie Saoudite, l'Iran et la Russie, sont peu enclins à contraindre leurs industries à réduire les polluants rejetés dans l'environnement. Dans un discours pour la Fondation Nelson Mandela à Dubaï en 2005, Sundeeep Waslekar, président du Strategic Foresight Group, a raconté l'histoire inspirante suivante : « *Une fois, j'ai lu une histoire intéressante. Quelqu'un a rencontré un petit garçon de 4 ou 5 ans. Il lui a donné une carte du monde tirée d'un magazine, l'a déchirée en morceaux et l'a mis au défi de la reconstituer. Le garçon l'a fait en quelques minutes. Comment le petit connaissait-il l'emplacement de l'Uruguay et du Vietnam, du Kenya et du Kazakhstan ? Il a dit : "Derrière la photo de la carte, il y avait la photo d'un homme. J'ai rassemblé l'homme et le monde était à nouveau réuni"* » (Waslekar, 2005). Cette histoire illustre que l'homme et son environnement ne peuvent être sauvés sans le soutien de tous les pays à l'effort collectif.

Même lorsqu'ils sont entérinés, les pactes écologiques restent fragiles. Les crises économiques érodent les volontés écologiques. À titre illustratif, aux États-Unis, sous prétexte de la pandémie COVID-19, l'administration américaine en charge de l'environnement a temporairement suspendu les sanctions envers les entreprises qui dépassent les limitations de rejets polluants dans l'eau et dans l'air. L'économie a ses prérogatives et ses priorités. Les autorités politiques se montrent généralement plus soucieuses de la relance économique que du climat, de la biodiversité et de la préservation des ressources. Les industries sont plus intéressées par le profit que par la justice sociale et la santé des citoyens. Les industriels prendront-ils le risque de relocaliser leur production dans les pays européens ? Ont-ils la volonté de construire une économie durable ? Les États sont-ils prêts à renoncer au développement de la 5G ?

La défiance de la population à l'égard des dirigeants s'est accrue avec la pandémie. « *Si l'économie n'était pas en jeu aurions-nous pu être déconfinés aussi vite ? Ailleurs, ils sont restés plus de deux mois sans sortir* » soupçonne une femme. « *De surcroît, s'ajoutent aux différents stress, celui de la gestion politique odieuse de la crise que nous avons à subir. Ce ressenti de trahison permanente, cette impuissance, apportent un surcroît d'effort supplémentaire à faire pour rester zen, fonctionner sans désespérance* » réagit une autre. « *Je suis dans le jugement. Un sentiment de manipulation que je ne ressentais pas à ce point de la part de nos gouvernants. Je ne me suis jamais sentie muselée, mais là même sur le lieu de travail nos cadres sont dépassés et sont incompétents et ne se remettent pas en question. Désolant.* » s'irrite une troisième. Les citoyens vont-ils ajuster leur vote après la pandémie pour que soient élus des dirigeants sensibles aux questions climatiques, environnementales, sociales, à l'économie circulaire, etc. ? La montée de l'extrême droite dans de nombreux pays laisse pensif.

Face au sentiment d'impuissance, il reste la sublimation. « *Je n'en peux plus de l'humanité en fait... Alors, je rêve de choses telles qu'ouvrir une maison dans les montagnes où les gens paumés pourraient venir, travailler un peu, être hébergés. On rirait, on vivrait, on accueillerait... J'ai besoin de penser à ça, de me faire ces rêves pour continuer...* » rêve une femme.

## Pour conclure

A l'instar d'un être vivant, une société évolue au cours du temps et doit faire face à des épreuves. L'épidémie de COVID-19 est l'un de ces épisodes délétères qui éprouvent son équilibre. La crise sanitaire a fortement impacté notre société dans tous les secteurs de son activité économique (production, consommation, marché du travail et approvisionnement) et sociale (chômage, emplois précaires, entreprises fragiles, indépendants, etc.). La crise engendrée va probablement laisser des traces durables et préjudicier à son potentiel de développement à court et à moyen termes. Toutefois, et bien que le risque épidémique ait été insuffisamment anticipé, la crise ne semble pas compromettre l'existence à long terme de notre société. Elle devrait se relever des effets de l'adversité et deviendrait ainsi résiliente. Les mesures prises pour la relance détermineront si elle pourra ou non bénéficier d'une croissance post-traumatique. Les choix politiques privilégieront-ils les mesures à court terme dictées par l'urgence ou investiront-ils dans des projets propres à garantir une croissance à long terme et une résilience aux prochains chocs ?

Si face au COVID-19, la société pourra probablement faire preuve de résilience, d'autres menaces pèsent sur elle pour lesquelles sa capacité de résilience semble limitée. Le réchauffement climatique, par exemple, menace plus sérieusement sa capacité de survie. Ce problème n'est pourtant que trop légèrement pris en compte dans les politiques industrielles et économiques dans le monde.

Pour conclure, reprenons la réponse d'André Compte-Spontville lorsqu'on lui demande si l'épidémie va changer notre société : « *Ceux qui croient qu'elle ne changera rien se trompent. Ceux qui croient qu'elle changera tout se trompent aussi. Cette pandémie pose toutes sortes de problèmes, mais n'en résout aucun.* »

L'avenir n'est pas encore écrit...

## Bibliographie

Efoui-Hess M. (ss la dir., 2019). Climat : l'insoutenable usage de la vidéo en ligne. Think tank, The Shift Project, juillet 2019. <https://theshiftproject.org/wp-content/uploads/2019/07/2019-01.pdf>

Tedeschi R. G., Calhoun L. G. (1995). Trauma and Transformation : Growing in the Aftermath of Suffering. Thousand Oaks, CA : Sage.

Tedeschi R. G., Calhoun L. G. (2004). Posttraumatic Growth : Conceptual foundations and empirical evidence. *Psychological Inquiry*, 15, 1-18.

Waslekar S. (2005). Un monde inclusif. <https://www.leap2040.eu/english-an-inclusive-world/>

La légende du colibri. <https://www.colibris-lemouvement.org/mouvement/legende-colibri>

## Articles et vidéos de la série

### Articles

Josse E. (2020). Le monde d'après le COVID-19. Un monde meilleur ? Et la résilience individuelle et collective dans tout cela ? . <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article444>

Josse E. (2020). Le brown-out, un syndrome professionnel de perte de sens révélé par la crise du COVID-19. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article443>

Josse E. (2020). Troubles et difficultés liés au déconfinement : de quoi les personnes ont-elles peur ? . <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article438>

Josse E. (2020). Troubles liés au déconfinement : quelles sont les personnes vulnérables ? <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article437>

Josse E. (2020). Troubles liés au déconfinement : syndrome de la cabane ou de l'escargot ? . <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article435>

Josse E. (2020). Enfants et adolescents confinés, mode d'emploi. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article417>.

Josse E. (2020). Les enfants face au coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article411>

Josse E. (2020). Niños y adolescentes confinados, instrucciones de uso. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article420>

Josse E. (2020). Aider les enfants en deuil. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article430>.

Josse E. (2020). Ces adolescents qui bravent le confinement. Pistes de réflexion. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article423>

Josse E. (2020). Le deuil chez les personnes âgées au temps du coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article424>

Josse E. (2020). Sur le front d'une guerre biologique. La santé mentale du personnel hospitalier face au coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article422>.

Josse E. (2020). Le coronavirus pour les nuls. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article415>

Josse E. (2020). Infodémie : le coronavirus à l'épreuve des fake news et des théories complotistes. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article414>.

Josse E. (2020). L'épidémie de peur du coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article408> .

## **Boîte à outils**

Josse E. (2020). La relaxation <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article155>

Josse E. (2020). Quelques techniques d'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs (pour les adultes). <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article428>

Josse E. (2020). Le syndrome d'hyperventilation lié au stress et à l'anxiété. Causes, symptômes, dépistage et solutions <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article3>

Josse E. (2020). Techniques d'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs (pour les enfants). <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article431>

## **Vidéos**

3 capsules vidéo réalisées pour PsyForMed sur la souffrance des soignants confrontés au COVID-19.

- [www.youtube.com/watch?v=aF2m5IJ1e4I](http://www.youtube.com/watch?v=aF2m5IJ1e4I).
- <https://www.youtube.com/watch?v=-WKFbjNy7q4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xxqosVJC3NM>