



Société béninoise de sociologie et d'anthropologie (SoBeSA)

072 BP 445 Cotonou - tél. : 229 95 95 54 67/ 66 97 92 45 – Email : sobesa2017@gmail.com
Enregistrement n° 2017/2108/DEP-LIT/SG/SAG-ASSOC du 3 octobre 2017
Journal officiel n° 23 du 1er décembre 2017 - Compte bancaire n° 0141152295501 EcoBank Bénin

COMITE DES EXPERTS



**Laboratoire d'anthropologie
médicale appliquée**

GUIDE PRATIQUE POUR LES FAMILLES EN SITUATION DE CONFINEMENT EN AFRIQUE

Roch Houngnihin, *anthropologue de la santé*
Michel Mèhinto, *psychologue clinicien*
Victor Dangnon, *sociologue du développement*

Avril 2020

AVANT-PROPOS

Dans le cadre de la pandémie au COVID-19 qui sévit dans le monde et qui n'épargne pas les pays africains, une équipe de chercheurs de l'Université d'Abomey-Calavi (Bénin) a décidé de mettre à la disposition du public africain, ce « Guide pratique pour les familles en situation de confinement en Afrique ». Il s'agit d'un outil d'aide à la gestion du confinement, une épreuve collective qui se généralise dans les pays.

En se fondant sur les réalités sociales, culturelles et économiques propres à l'Afrique, ce guide a été conçu pour accompagner les ménages, notamment des milieux urbains où des chances de réussite du confinement existent plus qu'ailleurs. Il s'adresse particulièrement aux ménages constitués des élites intellectuelles qui vivent actuellement une situation de panique en raison de leur compréhension relativement bonne de la pandémie et de ses effets sociaux et sanitaires. Généralement, dans les contextes africains, les services sociaux et psychologiques sont quasi-inexistants ou ne parviennent pas à offrir des appuis de proximité. Ce guide vise à combler ce vide.

Ses concepteurs portent l'entière responsabilité de son contenu. Ils ne croient pas avoir trouvé une solution miracle, mais ils pensent que ces petites astuces pourront aider à mieux vivre le confinement.

INTRODUCTION

Le premier cas du nouveau coronavirus, le COVID-19, est apparu dans la ville de Wuhan (Chine) en décembre 2019. Très tôt, cette maladie s'est répandue dans toutes les régions du monde et a été requalifiée de pandémie par l'Organisation Mondiale de la Santé, dès le 12 mars 2020. L'Afrique a été jusqu'à présent relativement épargnée par la maladie par rapport au reste du monde. Environ 10.247 cas d'infection dont 522 morts ont été déclarés sur le continent, contre plus de 1.727.171 cas et plus de 104.925 décès au total sur la planète, à la date du 10 avril 2020 (Centre Africain de Contrôle et de Prévention des Maladies, CDC Afrique).

A l'échelle internationale, de nombreux pays ont suivi l'exemple de la Chine en prenant des mesures fortes : réglementation des sorties, confinement, couvre-feu, fermeture des frontières et des établissements scolaires, suspension des compétitions sportives et autres grands rassemblements. C'est le cas par exemple de la France, de l'Italie, de la Belgique, de l'Espagne ou encore des Etats-Unis.

Dans cette dynamique, plusieurs pays africains ont pris une cascade de dispositions : état d'urgence sanitaire, couvre-feu, fermeture des frontières, des établissements scolaires, des marchés et bars, restriction des événements sociaux, etc. De plus en plus de Gouvernements optent pour le confinement total ou partiel, sous une forme géographique (ciblé sur des « clusters »), ou intermittente. En Côte d'Ivoire par exemple, les autorités ont décidé d'isoler la capitale économique Abidjan et ses 5 millions d'habitants. La Tunisie, le Rwanda et l'île Maurice se sont, quant à eux, engagés sur la voie du confinement général de la population. Au Bénin, il est question de la mise en place d'un cordon sanitaire incluant une douzaine de communes supposées à risques élevés et situées au sud du pays.

En dépit de ces dispositions et compte tenu des cas contacts qui

augmentent, les experts pensent que l’Afrique sera bientôt l’épicentre de la pandémie, après la Chine, l’Europe et les Etats-Unis. On s’attend donc à une flambée de la maladie dans les pays africains, ce qui obligera les Etats à adopter le principe du confinement général de la population.

C’est dans ce cadre que le présent Guide pratique a été conçu pour aider à mieux gérer cette situation. Ce document définit les conditions d’un confinement réussi, présente les effets psychologiques d’une telle mesure et identifie les pratiques à adopter pour une gestion optimale du confinement à domicile en Afrique.

CONFINEMENT, QUARANTAINE ET ISOLEMENT : QUELLE EST LA DIFFERENCE ?

On a tendance à confondre confinement, quarantaine et isolement.

Confinement : c’est l’action de confiner, de se confiner dans un lieu ; c’est également le fait d’être confiné⁵. Le confinement est donc l’ensemble de précautions prises pour empêcher la dissémination de quelque chose dans l’environnement. Pour éviter la propagation et la contamination du virus, on vous demande de « rester à la maison ». Le confinement permet d’empêcher les personnes saines de devenir malades. Parti ainsi d’un concept aux définitions classiques, le mot « confinement » se rattache aujourd’hui à une situation spécifique, nouvelle, inédite. Par conséquent, son sens se lie à l’ampleur de la pandémie du COVID-19. Ici, le sens n’a pas changé. On assiste plutôt à une large propagation du mot dans l’opinion, aussi bien dans le grand public que dans les cercles élitistes.

Quarantaine : l’expression «mettre quelqu’un en quarantaine» signifie «isoler quelqu’un de force, le tenir à l’écart pendant une période donnée». Elle trouve son origine dans la période d’isolement qui était réservée aux personnes ou aux marchandises provenant de pays en

proie aux épidémies. Elle durait exactement 40 jours, d'où le terme «quarantaine». Aujourd'hui, le sens s'est élargi au fait de maintenir quelqu'un dans un isolement forcé, sans qu'il y ait forcément une notion de durée⁶. La quarantaine se réfère à la séparation et à la restriction des mouvements des personnes qui, bien qu'elles ne soient pas encore malades, ont été exposées à un agent infectieux et qui, par conséquent, sont susceptibles de devenir elles-mêmes infectieuses. On a recours à la quarantaine lorsqu'une personne ou un groupe bien défini de personnes ont été exposés à une maladie grave et contagieuse; et les ressources sont disponibles afin d'assurer la mise en œuvre et le maintien de la quarantaine et d'assurer les services essentiels. Dans le cadre de la riposte au COVID-19, la quarantaine dure 14 jours.

Isolement : il vise à séparer les personnes souffrant d'une maladie infectieuse particulière des personnes en santé. Il s'agit de mettre les malades totalement de côté, pour être soignés après avoir été diagnostiqués positifs au COVID-19. Les personnes isolées peuvent être soignées au sein de leur demeure, d'un hôpital ou d'un centre de santé identifié à cet effet⁷. Dans la plupart des cas, l'isolement est volontaire, cependant, les autorités sanitaires peuvent contraindre une personne malade à l'isolement afin de protéger le public.

QUELS SONT LES EFFETS PSYCHOLOGIQUES DU CONFINEMENT EN AFRIQUE ?

Le premier effet psychologique lié au COVID-19 est la panique. « Je sais que vous êtes nombreux à être anxieux, inquiets, déconcertés. C'est bien normal. Nous sommes face à une menace sanitaire sans précédent », a fait observer António Guterres, Secrétaire général de l'Organisation des Nations-Unies (ONU). Le confinement est donc une indication effrayante partout dans le monde. Dans les villes africaines, les effets psychologiques auront un impact plus important sur les familles et les individus que le virus lui-même. A Cotonou par exemple, de

⁶ www.passeportsante.net

⁷ www.michigan.gov › documents

nombreuses personnes se sont ruées vers les urgences pensant être contaminées du COVID-19, alors qu'elles n'avaient qu'un rhume ou une grippe. La psychose générale repose sur plusieurs types de peurs dont la peur d'être contaminé ou de voir contaminer un être cher et donc de mourir ou de voir mourir cet être cher. Ces divers types de peurs se justifient davantage par l'absence de traitement efficace consensuel pour la maladie.

Les effets psychologiques se rapportent également au sentiment d'insécurité et de méfiance vis-à-vis des proches. Dans certains milieux, on assistera à une mise en pratique presque pathologique des gestes barrières préconisés.

Dans les ménages, les sauts d'humeur seront récurrents, virant parfois à la dépression. L'anxiété occasionnée par le confinement sera perceptible à travers les réactions d'irritabilité, de colère et même de violences conjugales ou familiales⁸. A cela, s'ajouteront, dans une certaine mesure, les perturbations à type d'hyper-expressivité émotionnelle, la labilité affective (changements rapides et répétés du registre émotionnel), la détresse psychologique, etc. Plusieurs personnes auront recours à la déité et à l'automédication, en raison des modèles de causalités autochtones associés à la maladie. Par contre, certaines catégories de personnes vont banaliser ou sous-estimer le risque de contamination, parce que s'estimant invulnérables pour diverses raisons.

En situation de confinement, les individus ont, en général, des comportements très variés du fait du stress et de l'ennui. Dans les milieux nantis, ces comportements vont de l'augmentation des rations alimentaires journalières à la prise exagérée d'alcool et de stupéfiants. En effet, les individus mangent plus souvent que d'habitude, avec des quantités plus importantes. Le risque d'un surpoids est évident. Les hommes se particularisent par une consommation plus accrue d'alcool. Un autre aspect du phénomène est relatif à l'absence de fatigue

8 <https://www.lesechos.fr/idees-debats/sciences-prospective>

due au ralentissement de l'activité physique et mentale. Les gens ont moins sommeil ; ils jettent leur dévolu sur les écrans de télévision, les séries télévisées, les films, etc.

QUELLES SONT LES CONDITIONS D'UN CONFINEMENT REUSSI EN AFRIQUE ?

En situation de confinement, l'armée est mobilisée pour patrouiller aux côtés de la police. Elle est déployée pour incarner le caractère exceptionnel de la situation. Elle appuie la police pour le contrôle de routes et des identités. Les seuls déplacements autorisés et contrôlés concernent l'approvisionnement en nourriture et en médicaments. Il s'agit d'impératifs professionnels dûment vérifiés et de situations d'urgence, pour des raisons de santé⁹. Ainsi, on interdit aux adultes de se rendre sur leurs lieux de travail et aux enfants d'aller à l'école. On instaure le service minimum avec la prise en compte du personnel essentiel. Dans les supermarchés, les clients se mettent en rang, forment une longue queue et entrent un à un, tout en respectant une certaine distance de sécurité. Il n'y a plus de réunions de familles élargies, encore moins de réunions politiques ou publiques. En raison du cordon sanitaire, les communications entre les régions sont suspendues.

A la situation de confinement, s'ajoute le couvre-feu, interdisant les sorties à partir d'une certaine heure. Le télétravail n'étant pas développé en Afrique, les gens restent à la maison, sauf les travailleurs des secteurs prioritaires (alimentation, santé, police, etc.).

Contrairement aux habitants des pays développés d'Amérique, d'Europe et d'Asie, la grande majorité de la population en Afrique a un revenu non salarial. Elle ne peut pas attendre plusieurs jours ou plusieurs semaines sans travailler. Ainsi, dans un contexte d'économie faible, les Gouvernements doivent s'attendre à gérer une catastrophe humaine et de graves troubles sociaux. Ils auront à choisir entre le risque de voir exploser la pandémie et une crise sociale majeure. Il s'agit de dé-

⁹ <https://www.crumpe.com/2020/03/>

bordements liés aux conséquences du confinement. Les citoyens, désespérés, préféreront affronter la police et l'armée que de mourir de faim, comme on l'a déjà observé dans certains pays qui ont adopté ces mesures.

Dans un continent où sortir travailler est souvent une question de survie, les conséquences économiques et sociales sur des populations pauvres et privées de services de base seront énormes. Les populations les plus démunies seront les premières victimes ; elles crèveront de faim ou tomberont malades du fait de la malnutrition¹⁰.

On devra également tenir compte de la façon de vivre en Afrique, qui ne rend pas facile le confinement des populations : cohabitation, exigüité des habitations, participation à de nombreuses activités collectives, à de pratiques religieuses, etc. Les populations craignent parfois les « mauvaises pratiques », donc non respectueuses des normes sociétales que la pandémie elle-même. Dans ces conditions, il est très difficile d'arriver à mettre au point des mesures de distanciation sociale.

Pour réussir cette mise en confinement forcé, des conditions spécifiques doivent être respectées en Afrique.

- ***Au niveau des ménages***

Les Gouvernements devront mettre en place un plan de soutien social pour aider les ménages à faibles revenus à subvenir à leurs besoins. On pourra penser à la création de structures au niveau des quartiers, qui seront chargées de passer dans les maisons, pour distribuer des vivres et autres produits de première nécessité. Un effort doit être fait pour maintenir le pouvoir d'achat des ménages.

- ***Au niveau des entreprises***

Les Etats devront procéder à l'identification des entreprises et mi-

¹⁰ <https://www.crumpe.com/2020/03/>

cro-entrepreneurs du secteur formel et informel et leur accorder des appuis pouvant leur permettre de reprendre leurs activités au terme de la période de confinement.

Dans l'ensemble des mesures sociales, les Etats devront envisager l'allègement d'un certain nombre de charges, taxes et impôts.

QUE PEUT-ON FAIRE POUR UNE GESTION OPTIMALE DU CONFINEMENT EN AFRIQUE ?

Plusieurs activités peuvent être réalisées en Afrique, au sein des familles, pour préserver la santé physique et mentale en situation de confinement. Ces activités varient selon le type d'habitation et les ressources disponibles. Ce guide a identifié douze « choses » que presque tout le monde peut faire à domicile.

1) **Faire du sport au quotidien** : à défaut d'avoir accès au gymnase, la marche reste une activité sportive par excellence, qui ne nécessite aucun matériel. Elle peut se pratiquer le soir ou le matin ; elle peut se réaliser en couple ou avec les enfants dans les rues, même si les pistes piétonnes (là où elles existent) sont souvent encombrées par les marchandises. Le sport permet de maintenir la pleine forme et de se sentir relaxe et heureux ;

2) **Faire la cuisine en famille** : les hommes peuvent apprendre à cuisiner aux côtés de leur épouse. C'est une occasion de romantisme, même si la plupart des Africains n'y sont pas habitués. Il en sera ainsi pour les autres tâches domestiques ;

3) **Aider les enfants à réviser leurs cours** : les parents peuvent s'intéresser davantage à leurs cahiers et à leurs notes de devoirs, surtout ceux qui sont en classe d'examen. Il s'agit de se rappeler qu'après la pandémie et le confinement, les examens auront lieu ;

4) Eviter de consommer de l'alcool : l'oisiveté peut inciter à

augmenter sa consommation habituelle d'alcool. On devra faire en sorte de ne pas en faire un vice au terme de la mesure de confinement;

5) Faire l'effort de contrôler ses états d'âme (notamment l'irritabilité et la nervosité) et éviter de faire de son entourage le bouc émissaire de sa frustration. Ainsi, les parents doivent contrôler davantage leurs propos et gestes, de façon à faire de cette situation, une occasion de renforcement des liens familiaux. Il s'agit de faire preuve d'écoute et de compréhension avec les autres membres de la famille qu'on est obligé de voir 24h / 24 ;

6) Contrôler son alimentation : le confinement est un facteur favorable à la malbouffe et à la prise de poids. Il est important de garder une bonne hygiène alimentaire en contrôlant ce qu'on mange et la quantité qu'on mange. On devra donc veiller à sa ration alimentaire, et, selon ses moyens, privilégier le « vert » (fruits, légumes, etc.) au détriment des viennoiseries et des aliments en conserves ;

7) Maintenir le contact avec la famille élargie et les amis: aujourd'hui, de nombreux moyens existent (le téléphone, les courriels, les réseaux sociaux, etc.) pour maintenir le contact avec ses proches. Ce dispositif rompt avec le sentiment d'être seul, favorable à la dépression et à la perte de l'estime de soi. Par ailleurs, en évitant de rendre visite aux personnes âgées qui sont plus vulnérables au COVID-9, on évite de les contaminer ;

8) Réduire l'exposition aux informations anxiogènes : les âmes sensibles doivent éviter les chaînes d'informations anxiogènes et les réseaux sociaux sur lesquels les décès dus à la pandémie sont décomptés quotidiennement. L'exposition à de telles informations est préjudiciable à l'équilibre psychologique ; il est donc nécessaire de les éviter ou de limiter leur accès ;

9) Réduire l'ennui : pour ceux qui savent lire et écrire, il s'agit de profiter de ces moments de confinement pour combler les retards d'écriture d'un roman, d'un recueil de poèmes, d'un article ou d'un ouvrage. C'est également l'occasion de se replonger dans son passe-temps favori : lecture de bandes dessinées et de romans-photos, musique, etc. ;

10) Parler de ses appréhensions et de ses craintes plus souvent avec ses proches pour éviter la montée de stress et du désespoir : il s'agit de ne pas hésiter à parler des rumeurs circulantes sur le COVID-19, mais également de ses envies, de ses passions, etc. ;

11) Planifier ses journées en fixant les heures de réveil et de coucher pour chaque membre de la famille, ainsi que les heures de repas ; ce dispositif permettra de préserver son sommeil et aider le corps à rester en bonne santé ;

12) Organiser des jeux de société plaisants (Ludo, dame, belotte, etc.) avec tous les membres de la famille et surtout avec les enfants pour occuper leur temps libre, mais aussi pour développer leur pensée et leur capacité à résoudre les problèmes de la vie. Ces jeux sont des occasions de renforcement des liens familiaux.

CONCLUSION

Ce guide est conçu pour aider les familles à traverser la période de confinement de la manière la plus adéquate possible en Afrique. Comment vivre un bon confinement, et ne pas se sentir en prison ? Comment réussir à faire de cette période, une situation positive ? Comment profiter des opportunités qu'offre cette épreuve collective ? C'est à ces questions qu'a tenté de répondre ce document.



Société béninoise de sociologie et d'anthropologie
(SoBeSA)

072 BP 445 Cotonou - tél. : 229 95 95 54 671 66 97 93 45 - Email : sobesa2017@gmail.com
Enregistrement n° 2017/2168/DEP-LITIS/SAG-ASSOC du 3 octobre 2017
Journal officiel n° 23 du 1er décembre 2017 - Compte bancaire n° 014152095501 EcoBank Bénin



LE CORONAVIRUS

Comment éviter une contamination ?



Lavez-vous régulièrement et soigneusement les mains à l'eau et au savon. Comptez entre 40 et 60 secondes par lavage.



Toussez ou éternuez dans un mouchoir en papier ou dans le pli de votre coude.



Utilisez des mouchoirs en papier et jetez-les dans une poubelle fermée.



Si vous êtes malade, restez chez vous.



Évitez autant que possible de vous toucher le visage avec les mains.



Évitez les poignées de mains.



Évitez les contacts rapprochés

Avec encore plus de discipline, de civisme et de courage, nous pourrions contrer la pandémie du coronavirus.