

Comment reprendre les activités bénévoles suite à la crise du COVID-19 ?

Un guide à destination des personnes dites « à risque » (dont des personnes âgées) et des organisations travaillant avec celles-ci

Introduction

En date du 3 juin 2020, la Première ministre, Sophie Wilmès, avait annoncé à la suite d'un Conseil national de sécurité la préparation d'une charte à destination des seniors bénévoles. Celle-ci était en réalité une initiative flamande qui a donné lieu à une charte appliquée du côté flamand uniquement¹. Elle a été approuvée par plusieurs experts dont Erika Vlieghe, présidente du GEES.

Il est pourtant essentiel que les volontaires et organisations francophones et germanophones bénéficient également de lignes directrices afin de pouvoir relancer le volontariat en toute sécurité. La Plateforme francophone du Volontariat, avec le soutien de ses associations membres, s'est donc inspirée très largement de la charte flamande pour établir un guide à destination des volontaires « à risque » et des associations. La PFV a également ajouté quelques recommandations spécifiques aux organisations responsables de mettre en place le cadre et l'accompagnement de qualité pour les volontaires.

Le cadre

Le coronavirus ne fait aucune distinction. Que vous soyez jeune ou un peu plus âgé, en bonne santé ou malade, de sexe masculin ou féminin, le coronavirus peut nous affecter toutes et tous. Ce guide est destiné aux personnes dites « à risque » et à toute personne qui s'interroge sur comment reprendre ses activités bénévoles, ainsi qu'aux organisations. Dans de nombreux protocoles et guides sectoriels pour reprendre la vie sociale en cette période de coronavirus, les personnes de plus de 65 ans sont identifiées comme un groupe vulnérable. Ce guide apporte cependant des nuances. **Ce n'est pas l'âge qui est décisif, mais une santé affaiblie qui va définir votre appartenance à un groupe à risque.**

Les personnes (pas seulement les personnes âgées) qui appartiennent à un groupe à risque sont des personnes qui ont un risque plus élevé de devenir gravement malades si elles sont infectées par le coronavirus. C'est le cas :

- Des adultes souffrant d'obésité sévère.
- Des adultes atteints de diabète de type 2, associé à un surpoids et/ou à une hypertension artérielle et/ou à des maladies cardiovasculaires et/ou rénales.
- Des adultes atteints d'une maladie cardiovasculaire, pulmonaire ou rénale chronique grave.
- Des adultes avec une immunité diminuée et/ou un cancer (sous traitement).

Cependant, il est clair que le risque augmente avec l'âge. Surtout à un âge avancé, le risque de graves complications augmente lorsque vous tombez malade, en particulier si vous appartenez à un ou plusieurs groupes à risque.

Si vous appartenez à ces groupes à risque, consultez votre médecin ou votre médecin généraliste avant de reprendre vos activités et engagements sociaux.

Ce guide fait le choix conscient de s'éloigner d'une limite d'âge. **Il faut examiner votre santé personnelle et le niveau de risque de l'activité spécifique.** Chaque personne âgée ou non doit pouvoir

¹ La charte a été élaborée en concertation avec le Conseil consultatif des Aînés flamand, OKRA vzw, le Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk vzw, la Vlaams Mantelzorgplatform, la Plate-forme flamande des patients, Domus Medica, la Société belge de gérontologie et de gériatrie, Prof. Erika Vlieghe.

faire une évaluation personnelle des risques liés à ces deux éléments et pouvoir faire des choix réfléchis sur la base de cette évaluation.

Vous choisissez et agissez sur la base de votre propre situation, en tenant compte des caractéristiques des activités que vous souhaitez intégrer et, bien entendu, toujours dans les limites des mesures prévues par la loi, telles que déterminées par les différentes autorités (Conseil national de sécurité, gouvernement fédéral, gouvernement wallon, gouvernement de la Fédération Wallonie-Bruxelles, collège communal...).

Trois principes à suivre

Dans ce guide, trois principes sont mis en avant :

- 1. Suivez toujours les directives générales pour éviter la propagation du COVID-19.**
- 2. Évaluez le risque personnel pour votre santé avant de commencer une activité.**
- 3. Prenez en compte les risques liés à l'activité.**

Principe 1. Suivez les directives générales pour éviter la propagation de COVID-19

Depuis le 8 juin, la Belgique est passée en phase 3 du déconfinement. Cette phase signifie un changement radical d'approche. La liberté est devenue la règle et ce qui n'est pas autorisé l'exception. Ce mercredi 24 juin, la phase 4 a été annoncée à partir du 1^{er} juillet. Au cours de cette phase, les règles de base sont toujours d'application.

Pour le comportement individuel, il existe six règles d'or que chacun doit respecter :

1. Respectez toujours les mesures d'hygiène suivantes :
 - a. Restez à la maison, surtout si vous êtes malade.
 - b. Lavez-vous souvent les mains à l'eau et au savon.
 - c. Tenez-vous à au moins 1,5 mètre des personnes qui se trouvent en dehors de votre bulle personnelle.
 - d. Limitez vos contacts sociaux physiques.
 - e. Portez un masque buccal dans les transports publics et dans les lieux publics très fréquentés.
2. Privilégiez les activités de plein air lorsque cela est possible. Prévoyez une ventilation pour les activités intérieures.
3. Faites preuve d'une prudence accrue lorsque vous entrez en contact avec des personnes appartenant à un groupe à risque.
4. Il est possible d'avoir un contact plus étroit avec 10 personnes chaque semaine, en plus des membres de la famille (la bulle personnelle élargie). Il s'agit d'un droit individuel. Ces 10 personnes peuvent être différentes chaque semaine. À partir du 1^{er} juillet, ce nombre passe à 15 personnes.
5. Respectez toujours la distance de sécurité de 1,5 mètre, sauf pour les personnes de la même famille, pour les enfants de moins de 12 ans, et pour les personnes avec lesquelles il y a un contact plus étroit, c'est-à-dire la bulle personnelle élargie. S'il n'est pas possible de respecter la distance de sécurité, il faut alors porter un masque buccal.
6. Les réunions privées sont limitées à un maximum de 10 personnes y compris les enfants. Cela s'applique à toutes les situations, que ce soit à domicile ou à l'extérieur. À partir du 1^{er} juillet, ce nombre passe également à 15 personnes.

Pour les activités organisées, il existe un certain nombre de règles qui diffèrent, par exemple en termes de taille des groupes. Vous pouvez trouver les dernières règles sur www.infocoronavirus.be.

Principe 2. Évaluez le risque personnel pour votre santé avant de participer à une activité

Lorsque vous reprenez des activités sociales, il est important de considérer au préalable votre propre santé. Au cours de l'épidémie, nous avons progressivement appris que les risques sont plus élevés à mesure que les personnes vieillissent, mais principalement en raison du lien avec des problèmes de santé préexistants, tels que les maladies cardiovasculaires chroniques. Ces personnes sont plus susceptibles de devenir gravement malades si elles sont infectées par cette maladie. C'est dû aux défenses naturelles de l'organisme souvent affaiblies chez les personnes âgées et chez les personnes atteintes d'une maladie.

Si vous le trouvez utile en tant que personne âgée ou si vous souffrez d'un trouble sous-jacent grave, une évaluation individuelle par le médecin traitant ou le médecin généraliste peut vous aider à prendre des décisions éclairées sur la reprise de vos activités sociales en tant que bénévole ou membre d'une association.

Les personnes âgées qui n'appartiennent pas aux groupes à risque énumérés ci-dessus et qui sont en mesure d'estimer par elles-mêmes les risques pour leur santé, peuvent reprendre leurs activités à condition qu'elles prennent en compte les précautions nécessaires à l'exercice de celles-ci. En cas d'incertitude ou d'ambiguïté, nous recommandons que la reprise soit discutée au préalable avec le médecin traitant.

Principe 3. Examiner les risques associés à l'activité

Nous vous expliquons ici les éléments à surveiller pour pouvoir évaluer correctement le risque de l'activité sociale.

3.1. Activités dans un cadre organisé

Les activités sociales auxquelles les volontaires peuvent participer sont très diverses et ont lieu dans des contextes très variés : ils sont bénévoles dans une banque alimentaire, dans un bureau de consultation ONE, dans une organisation socioculturelle, dans un centre de services local ou réalisent des gardes à domicile, sont guides dans un musée... Chaque activité est différente et présente des caractéristiques propres en fonction de ce qu'elle implique, le contexte dans lequel elle se déroule et le groupe cible auquel elle s'adresse.

Afin de faire une bonne analyse des risques de l'activité, il faut réfléchir aux facteurs de risque de chaque activité. Par ailleurs, les mesures que prendra l'organisation afin de contrôler ou minimiser ces risques sont également extrêmement importantes.

Le tableau ci-dessous vous aidera à évaluer concrètement le risque de l'activité.

Comment utiliser ce tableau ?

1. Vérifiez les risques que présentent l'activité que vous souhaitez intégrer en fonction des critères suivants. Mettez une croix dans la bonne catégorie de risque.
2. Additionnez ensuite le nombre de feux verts, orange et rouges.

		Risque		
		Bas	Accru	Élevé
Nombre de personnes	1 pour 1			
	Petit groupe (jusqué 10)			
	Groupe moyen (jusqué 100)			
	Grand groupe (plus que 100)			
Distance	Distance physique garantie			
	Distance physique majoritairement garantie			
	Distance physique non garantie (avec protection)			
	Distance physique non garantie (sans protection)			
Localisation	À l'extérieur			
	À l'intérieur – suffisamment d'espace et d'aération			
	À l'intérieur – espace et aération insuffisants (avec protection)			
	À l'intérieur – espace et aération insuffisants (sans protection)			
Durée du contact	Court (< 15 min)			
	Long (> 15 min)			
Manger et boire	Seul			
	À plusieurs			
Jeune et âgé-e	Quelques participants du même groupe d'âge			
	Participants de groupes d'âge différents			
Conformité aux règles	Le groupe cible respecte les règles			
	Le groupe cible ne respecte pas les règles en permanence			
	Le groupe cible ne comprend pas les règles (exemple : démence)			
Tâches de soin	Pas de tâches de soin			
	Tâches de soin sans contact physique			
	Tâches de soin avec contact physique			

Notez le nombre total de feux verts, orange et rouges :

Risques bas	Risques accrus	Risques élevés

Que dit le résultat ?

- **Feux verts uniquement** : cette activité semble sûre. Respectez toutes les directives.
- **Un ou plusieurs feux orange** : plus il y a de feux orange, plus le risque de l'activité est élevé. Utilisez votre bon sens. Si vous avez des doutes sur votre santé, discutez-en avec votre médecin. Discutez également de vos doutes avec l'organisation. Respectez toutes les directives.
- **Un ou plusieurs feux rouges** : demandez à l'organisation quelles mesures complémentaires seront prises afin que l'activité puisse se dérouler en toute sécurité et consultez votre médecin si cette activité vous convient compte tenu de votre santé. Respectez toutes les directives.

Sur la base du tableau ci-dessus, nous voulons créer un cadre qui vous aidera à prendre une décision éclairée en fonction de votre santé en combinaison avec les facteurs de risque de l'activité.

3.2. Recommandations pour les organisations et associations

Les organisations et les associations jouent un rôle capital dans la mise en place d'un cadre et d'un accompagnement pour une reprise des activités en toute sécurité. En tant qu'organisation, vous devez également vous référer aux feuilles de route élaborées au niveau sectoriel². Veillez à ce que le volontariat puisse se dérouler dans des conditions aussi sûres que possible. Réalisez un document qui reprend les risques de l'activité, les mesures prises pour les atténuer, les engagements de l'organisation et ceux du volontaire afin que l'activité puisse se dérouler en toute sérénité. Informez également vos volontaires de l'intervention ou non dans les soins de santé en cas de contraction du coronavirus (renseignez-vous auprès de votre assureur).

Avant tout, il faut s'assurer d'une bonne communication avec vos volontaires et un suivi de ceux-ci. Les informations et formations éventuelles doivent être données au volontaire avant la reprise. Soyez à leur écoute et prenez le temps de répondre à toutes leurs questions et leurs doutes. Fournissez autant que possible du matériel de protection aux volontaires et aux participants. Dans le cas contraire, assurez-vous que tous en ont en leur possession.

Pour vous aider à réfléchir et à mettre en place des mesures, renseignez-vous auprès de la Plateforme francophone du Volontariat. Une page dédiée à la reprise des activités de volontariat est disponible sur www.levolontariat.be.

3.3. Activités dans un cadre non organisé

Les activités sociales ne sont pas seulement organisées par des associations ou des organisations. Vous êtes aussi grand-mère ou grand-père, aidant proche, voisine ou voisin... Ici aussi, certains se posent des questions sur la manière dont ils pourront continuer ces activités de manière sûre.

Dans ces situations, il n'y a pas d'organisation qui assure que l'activité et le contact aient lieu en toute sécurité. Il est donc d'autant plus important de respecter les six règles d'or que vous avez lu plus haut dans ce guide. En outre, le tableau avec une vue d'ensemble du niveau de risque peut également aider à faire des choix conscients. Soyez très prudent avec les situations où le feu est orange ou rouge. Faites des choix judicieux, consultez votre médecin traitant en cas de doutes et prenez vous-même les précautions nécessaires dans les situations qui sont associés à des risques plus élevés.

Dans le cas des personnes présentant une santé à risque ou des personnes âgées dont l'état de santé est difficile à estimer dû à un doute ou à une incertitude, il est préférable d'en discuter avec le médecin traitant ou le médecin généraliste.

3.4. Vous ou la personne dont vous vous occupez appartenez à un groupe à risque ?

Si vous appartenez à un ou plusieurs des groupes à risque, et particulièrement en plus si vous êtes une personne âgée, vous êtes en grand danger si vous êtes infecté par le COVID-19. Il en va de même lorsque ce n'est pas vous, mais la personne dont vous vous occupez en tant qu'aidant proche qui appartient à un groupe à risque.

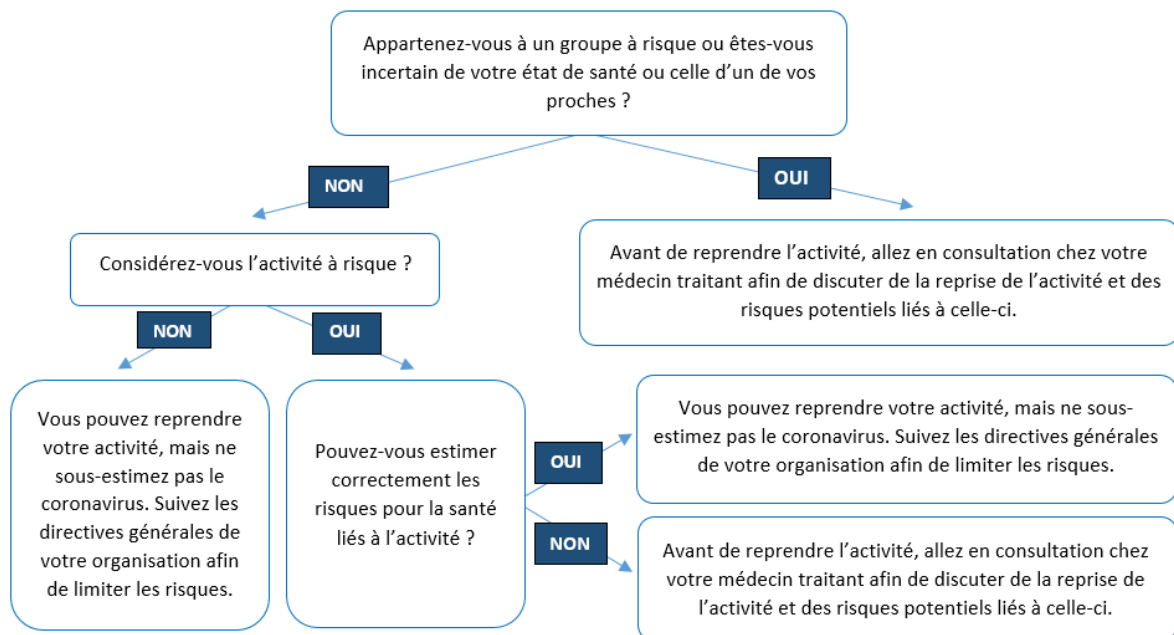
Assurez-vous que vous pouvez respecter les six règles d'or, et limitez vos contacts sociaux de préférence aux activités qui relèvent principalement de la catégorie verte. Évitez donc des activités en grands groupes, avec une proximité physique sans équipement de protection (masque buccal, lavage et désinfection des mains), activités sociales à l'intérieur, etc.

² Ces feuilles de route correspondent aux règles établies par secteur, elles sont disponibles sur <http://www.info-coronavirus.be/fr/protocols> ou sur <https://www.info-coronavirus.be/de/protokoll>.

Informez-vous en détail sur les moyens de réduire les risques au minimum et parlez-en avec votre médecin traitant ou votre médecin généraliste. Soyez conscient des risques que vous prenez pour vous-même et pour les personnes qui vous entourent.

Vous doutez de la nécessité de consulter votre médecin ?

Cet arbre de décision peut vous aider pour faire une estimation. En cas de toute forme d'incertitude ou d'ambiguïté, nous vous conseillons de consulter votre médecin généraliste avant de participer à nouveau activement à des activités sociales.



Conclusion

La lutte contre le virus est une responsabilité qui nous incombe à tous. Tant à la maison que dans vos contacts avec les autres ou dans vos engagements sociaux, tout le monde compte sur votre aide. Tenez compte des risques pour vous-même et pour les personnes qui vous entourent. Utilisez ces lignes directrices pour évaluer votre propre comportement et le niveau de risques que présentent votre activité. Et donner ainsi à chacun et chacune la possibilité de participer à nouveau pleinement à la société en toute sécurité.