

La Gazette



Mars 2022 - N°50

Association pour le Développement des Services de Soins Infirmiers À Domicile

Histoire de Vie
Interview Mme P.

ZOOM Le « prendre soin »

À savoir
Le nouveau dossier médical

Santé
Le toucher-massage

ÉDITO

« Prenons soin les uns des autres »!



Pascale Hoang
Directrice

En ces temps troublés à tous égards, il est difficile de trouver des espaces de sérénité et de calme pour soi et pour les autres; paradoxalement ils sont encore plus nécessaires et vitaux dans les moments d'incertitude et quand tout va trop vite.

Ce numéro de la gazette vous invite à penser ou repenser notre rapport au temps, à prendre soin de nous et de chacun de nos proches, à méditer les histoires de vie, à s'autoriser à la rêverie et pourquoi pas à identifier les clés d'une relation à soi et aux autres, pacifiée.

Osons cultiver et nous nourrir de douceur et d'empathie et de tous ces liens qui nous unissent.

Je vous souhaite un joli printemps et surtout une bonne lecture !

SOMMAIRE

Edito	p. 2	Le toucher-massage	p. 10-11
Informations	p. 3	Histoire de vie	p. 12-13
Le prendre soin	p. 4-7	Chronique historique	p. 14-15
L'éloge de la lenteur	p. 8-9	Jeux	p. 16

Mon espace en santé

Mon espace santé : ce qu'il faut savoir sur le nouveau dossier médical numérique

Jeudi 3 février, le gouvernement lance officiellement un nouveau service public, baptisé « **Mon espace santé** », qui a pour objectif de remplacer et améliorer le dossier médical personnel (DMP) lancé en 2004, renommé « dossier médical partagé » en 2016 et qui n'a pas réussi à séduire.

Cet espace a vocation à recenser les informations et documents médicaux de chaque assuré. Il comporte également une messagerie sécurisée conçue pour échanger des informations sensibles et, à terme, devrait y figurer un agenda personnel affichant les rendez-vous médicaux et dates d'examens importants.

Différence majeure avec son prédécesseur, le DMP : ce n'est plus au particulier de faire la démarche pour ouvrir son compte. Il sera créé automatiquement pour lui, sauf s'il exprime son refus.

Quelles informations y seront enregistrées ?

Les assurés qui disposaient déjà d'un DMP y retrouveront le même contenu. Pour les autres, peu d'informations apparaîtront au départ : uniquement l'historique des actes de santé remboursés et le parcours vaccinal.

Au fil des consultations, l'espace s'enrichira d'informations et de documents présents ou passés (ordonnances, comptes rendus, résultats d'examens, radios...).

S'ils le souhaitent, les assurés pourront eux-mêmes renseigner certaines informations, comme leurs traitements, leurs allergies, leurs hospitalisations passées, leurs antécédents familiaux et même leurs dernières volontés.

Comment s'y connecter ?

Entre le 31 janvier et le 28 mars, l'Assurance-maladie doit envoyer chaque jour plus d'un million de codes d'activation aux assurés par courriel, ou, à défaut, par courrier. Pour ouvrir son compte, il faudra se munir de ce code, de sa carte Vitale et s'assurer d'un ordinateur relié à Internet pour se connecter au site **Monespacesante.fr**.

Par Romain VOYER
Chargé des relations usagers

monespacesante.fr

mon
ESPACE
SANTÉ



mon
ESPACE
SANTÉ

Le « prendre soin »

Une approche éthique du soin

Par Déborah LEBRETON
Psychologue

Prendre soin pour vous c'est....

Qu'est ce que signifie « prendre soin » de l'autre? Nous entendons beaucoup parler de « bienveillance » aujourd'hui, qui renverrait à une façon de « bien traiter » son prochain. Mais prendre soin de ce dernier renvoie t'il exactement à la même chose?

« C'est un tout... La gentillesse, la parole »
Pierre Claudette - patiente

« Faire ce qu'on aimerait qu'on nous fasse »
Peggy - Aide soignante

« Aider la personne dans sa globalité »
Augustine - Aide soignante

Une attention particulière portée au patient

La relation de soin ne va pas de soi. Comment composer avec la singularité de chacun, qu'elle concerne le patient ou le soignant? Peut-on parler de soin sans tenir compte de la rencontre entre le soignant et le patient qu'il accompagne?

Un être humain a une histoire, une vision de la vie, de ce qu'elle est ou devrait être, et un vécu différent pour chaque événement vécu. La relation de soin, c'est avant tout une rencontre entre deux personnes: l'une sollicitant une aide, l'autre tentant d'y répondre avec ses compétences, mais aussi sa bienveillance. Prendre soin, c'est donner cette attention particulière à l'autre, en tenant compte de ses attentes, ses besoins, mais aussi ce qu'il est, dans sa singularité.

En cela, nous pourrions aussi parler d'un « art du singulier », qui nécessite une certaine authenticité, une intelligence de l'esprit, mais aussi et surtout une intelligence du cœur.

Ce prendre soin est alimenté par nombre de valeurs, parmi lesquelles nous pouvons retrouver: l'humilité, le respect, la politesse, la bienveillance, la dignité, la délicatesse, la sensibilité, mais aussi la générosité. Elles permettent d'appréhender son prochain le plus justement possible.

En cela, prendre soin de son prochain, lui apporter une attention particulière nécessite un investissement, une authenticité dans la relation. Elle l'imprègne et constitue un socle pour le soin, qui est loin d'être simplement une affaire « technique ».

Le « prendre soin » - suite

« Aimer les autres et prendre soin d'eux, c'est agir avec humanité. Les comprendre, c'est agir avec vertu. »

Confucius

« Être à l'écoute, valoriser,
rassurer »

Evlyr – Aide-soignante

« Faire attention à la personne, bien faire
son travail, répondre aux attentes du
patient et des collègues »

Pierre - Infirmier

« Être à l'écoute en plus du
soin technique, du patient et
de son entourage »

Jacky-Alliance – Aide
soignante

Un soutien à la vulnérabilité

On parle beaucoup aujourd'hui de « bientraitance », qu'on oppose aisément à la « maltraitance ». Qu'est ce que signifie « bien traiter » l'autre au juste? On dit que souvent l'enfer est pavé de bonnes intentions, et parfois, « bien traiter », selon la définition qu'on en a, revient à dénier certains besoins au profit d'un impératif curatif. La bientraitance fait basculer le soin dans un dualité qui peut, si l'on n'y prend pas garde, faire oublier le lien singulier qui fait la rencontre dans le cadre du soin.

Avec une notion telle que le « prendre soin », nous ouvrons la voie à la question de la vulnérabilité, singulière et loin d'être figée. Elle engage la pratique soignante au-delà de l'aspect curatif, et ne se limite pas au remède.

Elle implique un accompagnement, d'être « à côté » de l'autre pour répondre au plus près de ses besoins. Elle humanise le soin et, à la différence de la notion de « bientraitance » qui envahit notre vocabulaire, elle tient compte d'une réflexion éthique qui place le soignant à la bonne distance.



Le « prendre soin » - suite

« L'empathie c'est de tendre la main à celui qui est dans le trou, ce n'est pas sauter dedans pour l'aider à remonter. »

Agnès Ledig - Romancière

L'empathie au cœur du soin

Au cœur du prendre soin, n'y a-t-il pas cette notion d'empathie? L'empathie est une notion qui se distingue de la compassion ou de la pitié. Elle porte en elle la préoccupation de l'autre, mais c'est avant tout une posture qui consiste à ressentir ce que l'autre ressent, mais sans se confondre avec lui, sans en souffrir avec lui. C'est cette distinction importante qui permet d'entrer dans une démarche de prendre soin.

L'empathie permet de s'identifier à l'autre, de percevoir ses besoins, sa singularité, mais permet aussi de garder une certaine distance émotionnelle qui garantit une aide adaptée, et une prise de décision.



L'empathie porte en elle un amour de l'autre, mais elle garantit aussi un professionnalisme. Le soignant apporte sa compétence, sa technique, son savoir, il donne une place au patient sans pour autant nier ce qu'il est. En cela, l'empathie, lorsqu'elle est là garantit une posture professionnelle, tout en portant le souci de l'autre, dans ce qu'il est et dans ses besoins. Elle place le curseur entre deux extrêmes: l'indifférence et le « souffrir avec », les deux étant néfastes pour le patient et le soignant

L'empathie est un apprentissage qui consiste à reconnaître l'émotion de l'autre, sans pour autant s'y soumettre. Il ne s'agit pas de faire quelque chose en plus, c'est la manière dont on est qui est empathique. C'est le comment on soigne, comment on rencontre l'autre. C'est le fond, c'est la base du soin.

L'empathie est l'essence du soin, de l'éthique. C'est le souci qu'on a de l'autre, et en cela, elle participe au « prendre soin ».

Pour conclure sur le « prendre soin »...

Une démarche éthique qui est l'affaire de tous



Dans la notion de prendre soin, le « care » pour reprendre un mot de nos homologues anglophones, on retrouve le fait de « se soucier de » et l'activité de soigner. En cela, elle implique un engagement personnel, mais peut-il ne tenir qu'à cela?

Pour que cette valeur imprègne le soin dans la globalité, elle doit nécessairement être portée par les institutions. En effet, comment faire entendre sa démarche professionnelle et en faire reconnaître les bienfaits si l'institution (au sens large) ne se l'approprie pas?

Nos politiques ont un rôle à jouer dans la conception du soin et ses valeurs. Lorsque le soin et le financement de ses structures dépend des « actes » effectués, mettant au premier plan la technicité du soin et son aspect quantitatif, ne risque t-on pas de mettre de côté son éthique et ses valeurs? Ne place t-on pas le professionnel de santé dans une situation où peut intervenir à un moment donné un conflit de valeur?

Prendre soin de soi, pour pouvoir prendre soin de l'autre

Le risque dans tout ça? S'épuiser. Prendre soin de l'autre, même à la bonne distance implique de donner, de s'investir, mais cela ne peut se faire sans être suffisamment nourri soi-même.

Il ne s'agit pas de remplir le verre de son prochain en vidant le sien! Il s'agit de pouvoir donner, tout en s'assurant que son propre verre ne se tarit pas, au risque de finir déshydraté!

En cela, il est important de s'assurer d'être bien entouré, de prendre le temps de se ressourcer pour ne pas s'épuiser: prendre du temps pour soi, pour sa famille, ses amis, se laisser du temps à des activités qui font du bien, faire du sport ou simplement profiter d'une balade. Il peut aussi s'agir de tout simplement ne rien faire (quand on y arrive)... En définitive, prendre le temps, se nourrir émotionnellement, se consacrer à soi.

Le plus difficile dans tout ça? Se l'autoriser.

L'éloge de la lenteur

Par Chantal BAUWENS
Coordinatrice ESA

« *Il est des pensées qui comme certaines fleurs doivent respirer lentement en osant prendre du temps de ralentir le temps.* » Jacques Salomé, psychosociologue

Après quoi courrons-nous?

Nous vivons dans une époque où l'on veut à tout prix gagner du temps, tout est mis au service de la rapidité. « *la vitesse est la forme d'extase dont la révolution technique a fait le cadeau à l'homme* »

(Carl Honoré, journaliste).

La vitesse a un côté addictif non négligeable, on veut toujours plus...

Il s'agit à tout prix de gagner quelques secondes, que ce soit dans l'utilisation du micro onde ou des robots multifonctions, dans les moyens de communication, dans les déplacements en TGV, les applications, etc.

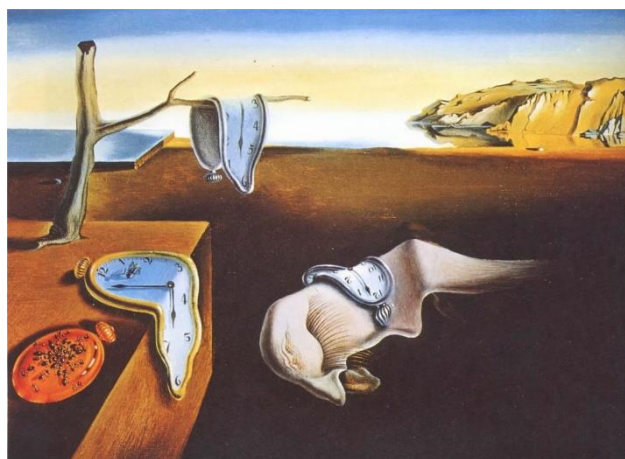
Il faut faire de plus en plus de choses dans le moins de temps possible et pourtant nous ne nous sommes jamais autant plaint du manque de temps.

Derrière cette pression du temps, on retrouve sans doute la peur de la mort, la peur de ne pas avoir assez de temps devant nous.

Dans une société qui voue le culte de la vitesse, l'oisiveté s'est transformée en désœuvrement.

La lenteur peut être associée à prendre son temps ou à perdre son temps.

Ralentir dans une société qui nous demande toujours plus de rapidité et d'efficacité n'est peut être pas chose facile.



Salvatore Dalí

« *La lenteur se reconnaît à la volonté de ne pas brusquer le temps, de ne pas se laisser bousculer par lui, mais aussi d'augmenter notre capacité d'accueillir le monde et de ne pas nous oublier en chemin.* »

Pierre Sansot, écrivain

Tortue ou lapin?

Dans d'autres cultures, en Asie par exemple, le temps est cyclique, lent et circulaire. Dans nos pays d'occident il est linéaire: soit vous l'utilisez soit vous le perdez.

La lenteur est un sujet qui a beaucoup inspiré les écrivains : « *La lenteur* » de Kundera, « *Le lièvre et la tortue* » de Jean De La Fontaine, premier à prôner les qualités de la tortue qui prend son temps et qui arrive à temps.

Les gens qui ralentissent se rendent compte qu'ils vont mieux, ils travaillent mieux, dorment mieux, et ont moins de soucis de santé, bref, ils vivent mieux.



Après le fast, le slow*

Une prise de conscience de nombreuses personnes ont conduit d'ailleurs à un mouvement philosophique les « *slow* » : « *les slow food, les slow life* ».

Cette philosophie est un mode de vie initié dans les années 80 en réponse à l'accélération globale. Elle invite à trouver son rythme propre pour mieux s'épanouir dans une cohérence avec soi-même, avec ses valeurs profondes, à apprécier les moments simples et prendre le temps de vivre en conscience, ancrée dans le présent. Elle s'appuie sur des valeurs fondamentales que sont l'authenticité, le respect, l'amour, le partage et la nature.

* *fast: rapide; slow: lent*

Et si l'on trouvait le bon rythme ?

La première étape serait de se poser, de réfléchir sur son mode de vie et de redéfinir ses priorités.

On pourrait par exemple tenter de maîtriser ses déplacements en réduisant les zigzags qui polluent le quotidien.

Le déclic s'enclencherait alors après une prise de conscience brutale certes, mais les changements de vitesse se feraient par pallier. On se déconditionnerait en entamant une révolution graduée de la lenteur.

Vivre pleinement le moment présent, la marche, la méditation, le silence dont nous avons parlé dans les précédentes gazettes prennent tout leur sens dans cette quête de la lenteur.



Slow life* : 10 actions pour l'adopter !

- Vivre pleinement le moment présent
Le fameux « *Carpe Diem* »
- Une chose à la fois
- Se reconnecter à la nature
- Apprivoiser le lâcher prise
- Cuisiner
- Prendre son temps
- Faire soi-même
- S'inspirer de citations philosophiques

* *Slow life: style de vie détendu ou tranquille*

Le toucher-massage

Au début était le toucher...

Par Nathalie CAUCHY
Infirmière

Le toucher est sans doute le premier sens à apparaître et en tout cas le dernier à disparaître. On peut être sourd, muet, aveugle, mais on sent jusqu'au dernier moment.

Le toucher-massage est un concept créé dans les années 80 pour sensibiliser et former les soignants aux attitudes et gestes d'accompagnement et de bien-être pour le patient.

Le toucher-massage se définit comme « une intention bienveillante qui prend forme grâce au toucher et à l'enchaînement de gestes sur tout ou partie du corps, qui permet de détendre, relaxer, remettre en forme, rassurer, communiquer ou simplement procurer du bien-être, agréable à recevoir et qui plus est à pratiquer. »

Le toucher-massage peut être considéré comme :

- ✓ Une autre manière de prendre soin des malades, un outil pour améliorer leur bien-être, agir contre l'inconfort, la douleur, l'anxiété;
- ✓ Une alternative pour faciliter les soins au patient qui, apaisé, se montre plus coopératif, pour permettre ainsi une grande écoute de la personne massée et constitue bien souvent un moment de partage;
- ✓ Une pratique de soin permettant au soignant de se détendre, prévenir le stress au travail, se remotiver, renforcer les liens et la convivialité au sein des équipes.

Cette technique est une démarche d'accompagnement qui peut s'appliquer en soins généraux comme dans l'ensemble des services hospitaliers spécialisés (psychiatrie, gériatrie, soins de fin de vie, rhumatologie, oncologie, personnes handicapées...) ou à domicile.

En gériatrie

La pratique du toucher-massage contribue à rassurer, à donner du sens aux gestes techniques et procure du bien-être lors de la toilette.

Elle agit aussi en apaisant la douleur morale et les douleurs chroniques des personnes âgées.

Et lorsque la dépendance psychique s'installe, elle favorise la communication, contribuant ainsi à préserver l'intégralité de la personne humaine.



« Qu'est-ce que c'est que cette société où il est plus facile de se connecter à Internet que prendre la main d'une personne qui souffre »

Joël Savatofski

(directeur-fondateur de l'Ecole européenne du Toucher-massage)

« Un toucher qui ne prend rien, qui n'exige rien mais qui ouvre à la confiance »

Jacques Salomé, psychosociologue

Les bénéfices pour la personne touchée-massée:

- ✓ Prévenir ou soulager la douleur,
- ✓ Faciliter le vécu & la lourdeur des soins,
- ✓ Diminuer le seuil du stress,
- ✓ Améliorer l'estime de soi,
- ✓ Sentir & ressentir le corps,
- ✓ Libérer les émotions,
- ✓ Améliorer la communication verbale et non verbale
- ✓ Intégrer les modifications progressives du schéma corporel.



En résumé

Le toucher-massage trouve tout naturellement sa place auprès des personnes alitées sujettes à de nombreux problèmes circulatoires, œdèmes des membres inférieurs, etc. Il allège les jambes lourdes; il donne un coup de pouce salutaire aux cœurs fatigués.

Les douleurs rhumatismales diminuent à son contact, les contractures et les raideurs finissent par s'assouplir.

Le massage redonne souplesse et élasticité à la peau, réduit et assouplit les cicatrices, retarde l'apparition des rides.

Le massage rend BEAU !

De même, il stimule la bile, les reins et le transit intestinal paresseux. Il fait uriner, redonne de l'appétit, et permet bien souvent de retrouver le sourire.

Le toucher-massage est un antidote naturel de l'anxiété, du stress. Il apporte toujours la détente et une sensation de mieux-être immédiat. Son action éveille la sensibilité, structure le schéma corporel.

Il est valorisant et aide à mieux communiquer. Sa pratique est facteur d'évolution personnelle, de convivialité, de remotivation.

Le massage s'adresse à tous, du nourrisson au plus âgé.

Histoire de Vie

« Un enfance marquée par la guerre »!

Par Véronique DECHAMPS
IDE Coordinatrice

Agée de 88 ans, Micheline PIPAULT a forcément connu la deuxième guerre mondiale. Elle avait entre 5 et 11 ans. Les souvenirs restent vifs pour certains, plus lointains pour d'autres. Aujourd'hui elle a accepté de nous parler de cette époque pour témoigner: « nous ne sommes plus si nombreux à pouvoir le faire »!

La Gazette: Où étiez-vous lorsque la guerre a éclaté?

Mme P: Je vivais à Suresnes avec mes parents et ma petite sœur. Ma mère travaillait comme secrétaire chez Francolor, une entreprise de matières colorantes pour les tissus et les peintures, et mon père était tourneur chez Renault.

Je n'ai pas de souvenir précis de l'ambiance qui régnait quelques jours avant le début de la guerre. Je ne me souviens pas non plus d'avoir entendu que la guerre allait éclater.

Je sais simplement que nous devions partir en exode, comme beaucoup, mais lorsque mon père a vu les camions qui devaient nous emmener, nous avons fait demi-tour et il nous a dit : « Si nous devons mourir, autant mourir à la maison »

La faim, le froid et la peur

Le Gazette: Quels sont vos souvenirs les plus marquants?

Mme P: On a souffert du froid: j'ai dormi dans une chambre où les murs intérieurs étaient recouverts de glace. Notre charbon partait en Allemagne et donc on n'en avait plus pour se chauffer. Ensuite mon père a trouvé des briquettes de charbon.



On a souffert de la faim: on mangeait des topinambours et des rutabagas. On avait très peu de viande mais je vais vous raconter une anecdote : mon père et ma mère achetaient sur les marchés du fil et de la laine qu'ils allaient troquer contre des poulets, des lapins, des œufs dans des fermes à la campagne. Au retour, ils étaient toujours fouillés par les Allemands dans le train. Un jour ils avaient un lapin dépecé et une canne vivante. Les allemands ont pris le lapin et ont laissé la canne que personne n'a jamais pu tuer plus tard car rescapée des griffes des allemands. Elle a vu la libération et est morte de sa belle mort.

A l'école on recevait une fois par mois des colis vitaminés, avec des bananes séchées et du lait.

La Gazette : Est-ce que vous accompagniez vos parents lorsqu'ils allaient faire ces trocs?

Mme P. : Non mais j'ai été placée à la campagne pendant les vacances quand j'avais 7/8 ans, pour pouvoir respirer le bon air, être à l'abri et mieux manger. Ma sœur était elle placée en région parisienne chez une nourrice.

La Gazette : vous nous avez parlé de la faim, du froid, que pouvez vous nous dire de la peur?

Mme P: La peur de mourir, c'est une chose qui vous détruit. disparu. Je me souviens qu'un jour en arrivant à l'école, la maitresse nous a dit qu'on ne reverrait plus une de nos camarades qui avait périé dans un bombardement. Ca nous a traumatisé. Aujourd'hui vous êtes là et le lendemain vous avez disparu. Les bruits d'avions qui piquaient vers le bas et les sirènes nous faisaient également très peur. On est allé dans les caves au départ, mais comme l'exode finalement mon père nous a dit que si nous devons mourir ce serait à la maison.

La Gazette : Y a-t-il d'autres choses qui vous ont marquée?

Mme P: Oui pour moi ce sont les dénonciations que je trouvais insupportables et qui me font bondir encore aujourd'hui. Comment un être humain peut en arriver là? Et puis aussi le fait que ma mère a travaillé comme mécanographe (opératrice de saisie) pendant 5 ans pour un allemand qui faisait partie de la 5^{ème} colonne, ces officiers qui ont été envoyés environ 5 ans avant la guerre pour infiltrer les entreprises française.

La Gazette : avez-vous vu des personnes porter l'étoile jaune?

Mme P : Non, je n'en ai jamais vu. Mais moi, d'origine italienne (mon nom de jeune fille était Brozzesi), j'ai été victime de racisme. Les enfants m'appelaient « la brosse ». C'était difficile à vivre. A cette époque, les Italiens n'étaient pas les bienvenus, mon père ne nous a jamais appris la langue malheureusement.

La Gazette : Pour en revenir à la guerre, que pouvez-vous nous dire de la libération?

Mme P : J'avais 11 ans à la libération. C'est la deuxième DB qui a libéré notre ville, sous les cris de joie de la population.

On est allé au bal le soir même, parents, enfants, c'était la liesse! On voulait remercier nos libérateurs. Et puis on a découvert la vie comme elle devait être: on n'avait plus peur. Il y a eu ensuite le retour des prisonniers, accueillis dans les gares comme des héros.

La Gazette: Quelle a été votre vie d'adulte?

Mme P: Je me suis mariée à 18 ans, à cette époque on n'était pas majeure. Mon mari travaillait dans l'aérospatial, il a été muté dans le médoc. Moi je travaillais dans une société qui s'occupait de logements; j'ai d'abord été embauchée comme secrétaire puis j'ai gravi les échelons pour terminer secrétaire de direction. Nous avons eu une fille. J'ai eu envie de me lancer un défi car pour moi que ce soit positif ou négatif, un défi c'est toujours avancer. A 45 ans j'ai passé mon bac et j'ai fait des études de lettres modernes mais je me suis arrêtée au DEUG car mon mari ne voulait plus que j'étudie. J'ai beaucoup de passions, l'écriture, la peinture, les collages. J'ai écrit de nombreux articles qui ont été publiés et j'ai exposé mes collages. Encore aujourd'hui à 88 ans, je suis intéressée par beaucoup de choses et je suis positive!



Chronique historique

« La 5^e colonne »

De la peur de l'espion au mythe
de la « cinquième colonne »

Par Romain VOYER
Chargé des relations usagers

Dans l'interview qu'elle nous a accordé, Mme Pipault a évoqué la « cinquième colonne ». Nous avons pensé qu'il serait intéressant de vous rappeler ou de vous apprendre de quoi il s'agissait.

Depuis la défaite de 1871 lors de la guerre franco-prussienne, l'opinion française était sensibilisée aux questions d'espionnage.

Durant la Première Guerre mondiale, le 26 octobre 1915, une circulaire du Ministre de la guerre Alexandre Millerand imposait l'affichage dans tous les transports en commun, des placards « Taisez-vous. Méfiez-vous. Les oreilles ennemies vous écoutent ».

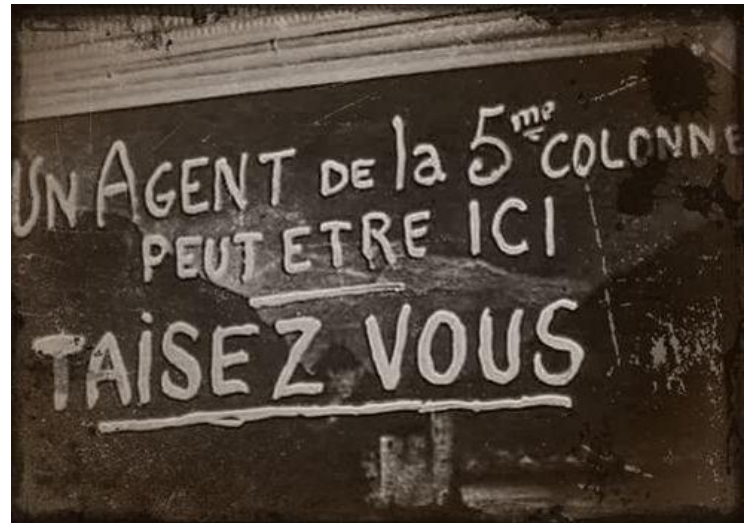
A la fin des années 30, le concept de « **cinquième colonne** » symbolisant la présence d'espions à la solde d'intérêts étrangers est vulgarisé dans le monde entier. La formule, « arme de guerre psychologique » alimentait les suspicions et était mobilisée systématiquement lors de campagnes de propagande.

Se taire, c'est servir

La mise en garde contre les périls de l'espionnage ennemi et l'invitation à la discrétion faisaient partie des campagnes de propagande relayées par la presse, les revues, la radio.

Les Français étaient sommés de se taire pour ne pas renseigner l'ennemi. Mais c'était aussi un moyen pour le gouvernement de justifier la censure et la répression notamment anticommuniste.

En mai-juin 1940, sur les routes de France, l'armée, engluée dans l'exode des civils, était en déroute.



De bouche à oreille, une explication du désastre circule : « **La cinquième colonne nous a vendus !** » Les Français, avides de se disculper de la défaite, étaient prêts à tout croire.

Qu'en était-il au juste ?

En 1932, Hitler disait déjà : « *Partout, en plein pays ennemi, nous aurons des amis qui nous aideront et la paix sera signée avant même que les hostilités aient éclaté.* »

Les nazis, convaincus que la démolition d'un pays quelconque par l'intérieur n'était qu'une question d'argent et d'organisation, essayèrent, tout comme les Italiens, d'influencer en leur faveur une partie de la presse et de l'opinion publique.

Il y avait donc bien des partisans ainsi que les agents secrets allemands qui travaillaient en pays étrangers pour le compte de l'Abwehr* et qui étaient surnommés « la cinquième colonne. »

*La Wehrmacht disposait de nombreux organismes d'espionnage et de contre-espionnage, chacun œuvrant pour sa propre cause. De tous ces services, un se distingua : l'Abwehr (défense).

Pourquoi l'appellation « 5^e colonne » ?

Tout vient de la guerre civile espagnole (1936-1939).

En juillet 1936, les troupes nationalistes des généraux Franco et Mola convergent vers Madrid, réparties en quatre colonnes.

Lors d'une allocution radiophonique, le général Emilio Mola fait alors allusion à une cinquième colonne qui se tiendrait prête à l'intérieur de Madrid au milieu des partisans du camp républicain.

Cette astuce de propagande était censée permettre de semer panique, division et suspicion dans le camp des républicains espagnols. Ce qui n'empêchera pas le siège de Madrid d'échouer.

La «5ème colonne» fasciste de la débâcle

L'expression «cinquième colonne» utilisée et popularisée dans les journaux américains et britanniques, se développe en France lors de la «drôle de guerre».

La paranoïa est à son maximum.

Les communistes et les pacifistes sont surveillés de près. La débâcle de 1940 sera attribuée à l'existence d'une «cinquième colonne» fasciste et pro-allemande.

A la Libération, dans le souci d'éviter une guerre civile et de déculpabiliser le pays de la défaite de 40, le mythe de la Cinquième colonne réapparaît : il s'agit de montrer que la France a été victime d'un complot ourdi par Pétain.

Les coups de feu de Notre-Dame, le 26 août 1944 alors que de Gaulle remonte les Champs-Élysées sont attribués à cette cinquième colonne qui agit dans l'ombre.



Poème

Quelque part un homme m'attend
Pour peindre et écrire
A quatre mains dans de grands éclats de rire
Quelque part un homme m'attend
Pour parsemer la vie de nombreux grains de folie
Quelque part un homme m'attend
Pour vivre l'instant présent
En le dégustant à deux intensément
Quelque part un homme m'attend
Pour transformer le défendu
Sans se poser de question, en véritable véen
Quelque part un homme m'attend
Pour que la solitude chassée
Fasse place à un duo envié
Pour faire tomber les barrières de l'âge
Et tourner enfin la page
Quelque part un homme m'attend
Mais dans mes rêves malheureusement.

Micheline PIPAULT