

# CONSIDERATIONS SUR L'AUTOGESTION DE LA SANTÉ



**N**ous pensons qu'il est injuste et inefficace de déléguer la protection de notre santé aux décrets du gouvernement et à l'appareil répressif de l'état. Nous devons faire face à des informations contradictoires et à des règles sanitaires dictées avant tout pour la sauvegarde des intérêts patronaux. Souvent confuses, contradictoires, volontairement ambiguës, elles donnent aux flics qui les appliquent une grande liberté d'action et une couverture à leurs abus. Le virus, le confinement, les conditions matérielles et les possibilités de se soigner ne sont pas les mêmes pour tout le monde. On n'a jamais été dans le même bateau que les politiciens et les patrons, et on va l'être encore moins ces temps-ci ...

**C**ela implique un exercice ENCORE PLUS GRAND de responsabilité et d'autonomie : par-dessus tout, il est nécessaire de ne pas sacrifier notre capacité de décider pour nous-mêmes, et avec les autres, quels sont les comportements à tenir. Aujourd'hui plus que jamais, préserver notre santé signifie : lutter contre le pouvoir que l'état exerce sur nos vies, en se servant aussi de la médecine. On a décidé d'écrire quelques réflexions sur comment agir dans le contexte où l'on vit, et de soulever des questions auxquelles nous pensons utile de réfléchir.



**E**n supposant que nous vivrons cette situation encore longtemps, il est peut-être utile d'établir des références et des mesures de précaution qui soient aussi durables, pour qu'elles ne soient pas plus dommageables sur notre santé que le virus lui-même. En effet, nous avons conscience que la santé comporte plusieurs aspects, plusieurs dimensions : elle est aussi faite d'intimité, de relations et d'affectivité.

**L**e virus existe bel et bien et pour certaines personnes, tomber malades peut être pire que pour d'autres.

## COMMENT ON GERE LES RISQUES DE CONTAGION ?

**T**out d'abord : en basant nos relations sur le consentement - en gardant à l'esprit que cela vaut aussi en l'absence de pandémie.



TOUTE EXPÉRIENCE - Y COMPRIS LA « MALADIE » - PEUT SE TRANSFORMER EN UNE OCCASION D'ALIÉNATION OU DE RÉAPPROPRIATION.

DE MÊME AUJOURD'HUI, POUR NOUS AUSSI, CETTE SITUATION PEUT ÊTRE UNE OCCASION D'ALIÉNATION OU DE RÉAPPROPRIATION.

LES PATRONS ET L'ÉTAT N'ONT PAS ARRÊTÉ DE NOUS FAIRE LA GUERRE À CAUSE DU COVID. CELUI-CI SE RÉVÈLE MÊME ÊTRE UNE OPPORTUNITÉ HISTORIQUE

POUR ATTAQUER LES CONDITIONS DE VIE DE MILLIONS D'EXPLOITÉS.

ET DONC, POUR CELLES QUI ONT DECIDÉ DE LUTTER POUR LEUR LIBERTÉ ET LEUR AUTO-DÉTERMINATION, POUR CEUX QUI SONT EN TAULE, DANS UN CRA, AU BOULOT, POUR CELLES QUI N'ONT PAS D'ARGENT POUR SE SOIGNER NI POUR MANGER, POUR CEUX QUI N'ONT PAS DE MAISON, S'ORGANISER EST UNE QUESTION QUI NE PEUT PAS ÊTRE REPORTÉE À DES LENDEMAINS MEILLEURS.

**BOISSON RÉHYDRATANTE  
UTILE EN CAS DE PERTE DE  
LIQUIDES ET DE MINÉRAUX**

1 L D'EAU  
2g DE SEL  
3g DE BICARBONATE DE SOUDE

( BANANE = POTASSIUM  
AGRUMES = VITAMINE C  
AMANDES = MAGNÉSIMUM  
KIWI = POTASSIUM, VITAMINE K, B5

**POUR L'ADOUCCIR :**  
2 C. À S DE SUCRE ROUX  
100ML DE JUS DE FRUITS  
100ML DE FRUITS MIXÉS



Par exemple, une hypothèse plus élaborée pourrait se penser en cercles concentriques : il existe un groupe de personnes plus restreint, pour lequel on décide de garder le niveau de précaution minimum. L'état a identifié ce groupe de base au sein de la famille et des relations au travail. C'est nous qui décidons des personnes qui nous sont les plus proches, en qui nous avons le plus confiance, et que nous voulons inclure dans ce cercle plus affinitaire. Plus on s'éloigne de ce premier cercle, plus on augmente progressivement la volonté de développer la protection, compte tenu des personnes impliquées, tout en restant disposés à rediscuter de nos façons d'interagir ensemble, selon l'évolution des besoins et les désirs individuels qui émergeront.

Si on tombe malade, avec le doute raisonné d'avoir contracté le virus, on peut décider de se tourner vers le médecin généraliste, pour prendre rendez-vous

pour un test, ou de gérer soi-même sa quarantaine. Si on a des symptômes et qu'on ne fait pas de test, il est important de tenir en considération la situation des gens avec qui on a été en contact : eux et elles pourraient au contraire avoir besoin de connaître le résultat du test.

Dans la procédure de traçage, l'ASL [l'équivalent de l'ARS, l'agence régionale de santé] pourrait nous demander les noms de nos « cas contacts », les personnes qui vivent avec nous ou des proches. Sachant cela, il est bon d'informer d'abord les personnes en question et d'agir, dans la mesure du possible, sur la base du consentement (quelqu'un pourrait avoir besoin de faire le test gratuitement, et donc fournir son nom à l'ASL serait le choix optimal ou, au contraire, une autre préférerait peut-être gérer par soi-même les précautions à prendre. Ne rien présumer sur ces deux hypothèses).





**R**u cas où on aurait besoin d'un test dans le secteur privé, on peut penser à la possibilité de partager les frais.

**R**u contraire, nous savons qu'on doit prendre en considération un équilibre beaucoup plus complexe, qui implique notre intimité, nos relations affectives, amicales, avec les autres et avec l'environnement.



**A**ttention de ne pas tomber dans le piège de mise à l'index du « pestiféré » : être contaminé involontairement par une personne de son cercle restreint est déjà un fardeau pour cette dernière.

**D**ans le cas où certains comportements nous sembleraient légers ou irresponsables, il est juste de demander des comptes, cependant présumer des motivations de la personne responsable de ces comportements ne l'est pas.

**F**ace à un résultat positif, il importera de ne pas considérer la maladie et l'isolement physique qui s'ensuivent comme quelque chose de "neutre", mais de prendre soin de soi-même et des autres dans tous les sens du terme.

**G**arder toujours en tête que les infos sur la santé sont des infos délicates : les faire circuler d'une façon inappropriée peut avoir un impact et se répercuter sur la vie des gens. Il est toujours utile de se poser la question de comment aborder ces informations.

**D**ans ce monde, quand nous tombons malades, que nous avons peur de souffrir et de mourir, nous sommes souvent traités comme des machines à ajuster pour revenir au maximum de notre efficacité, dans les plus brefs délais possibles.

**T**out le monde n'est pas à même de donner son nom. Par exemple, collecter une liste des noms des participants à une initiative, afin de traquer d'éventuelles infections, peut poser problème.

