

La distanciation physique, une compétence transférable



Jean-François Labrecque
jlabrecque@asstsas.qc.ca

DEPUIS PLUSIEURS MOIS, LA SANTÉ PUBLIQUE MARTÈLE LES ESPRITS QUÉBÉCOIS AVEC SES CONSIGNES SANITAIRES. AVEC RAISON, EN SITUATION D'URGENCE, CHANGER LES HABITUDES ET LES PRATIQUES SANITAIRES D'UNE POPULATION N'EST PAS CHOSE SIMPLE. PARMI LES PRESCRIPTIONS, CELLE DE RESPECTER UNE DISTANCE PHYSIQUE DE DEUX MÈTRES ENTRE LES PERSONNES APPORTE SON LOT DE DIFFICULTÉS ET DE DÉFIS, TANT POUR LA POPULATION GÉNÉRALE QUE POUR LES DIFFÉRENTS MILIEUX DE TRAVAIL. DES DIFFICULTÉS ET DES DÉFIS, MAIS PAS SEULEMENT.

Cet article met en lumière les effets bénéfiques de la directive de la Santé publique en matière de distanciation physique sur les bonnes règles de conduite en prévention des agressions pour le personnel exposé à des risques de violence, toutes clientèles confondues.

Les différents types de distance

Un anthropologue américain, Edward T. Hall¹, a déterminé, expérimentalement, l'existence de quatre distances chez l'humain : intime, personnelle, sociale et publique. Chacune d'elles comporte deux modes, le proche et l'éloigné. Ces distances sont illustrées, ici, en contexte de soins.

DISTANCE INTIME : MOINS DE 40 CM

- MODE PROCHE : MOINS DE 15 CM
- MODE ÉLOIGNÉ : DE 15 CM À 40 CM

Cette distance correspond à celle d'une relation de soins. Lorsqu'on donne un soin, la chaleur des corps est perceptible. Les mains peuvent se poser l'une sur l'autre. La voix est un murmure et souvent le ton est confidentiel. La chaleur et l'odeur de l'haleine sont perçues. Si jamais le soin est ressenti comme intrusif, il peut susciter des mécanismes de défense chez certaines personnes. Le potentiel d'envahissement est important.

DISTANCE PERSONNELLE : DE 45 CM À 1,25 M

- MODE PROCHE : DE 45 CM À 75 CM
- MODE ÉLOIGNÉ : DE 75 CM À 1,25 M

Cette distance est propice aux entretiens à caractère privé et fait partie de la bulle, c'est-à-dire de l'espace individuel. La distance personnelle proche et éloignée représente, pour les formations professionnelles en soins, celle à préconiser au niveau clinique pour communiquer de manière confidentielle. Mais est-ce toujours judicieux sur le plan de la SST pour les travailleurs ?

Dans un contexte de soins potentiellement à risque, il est recommandé d'établir un contact visuel et de manifester son arrivée et son intention. L'approche doit être lente ou sans précipitation. Comme cette distance correspond à la limite de l'emprise physique sur autrui (une longueur de bras), on doit établir un toucher initial seulement lorsque la personne est suffisamment disposée avant d'entreprendre tout soin.

DISTANCE SOCIALE : DE 1,25 M À 3,6 M

- MODE PROCHE : DE 1,25 M À 2,1 M
- MODE ÉLOIGNÉ : DE 2,1 M À 3,6 M

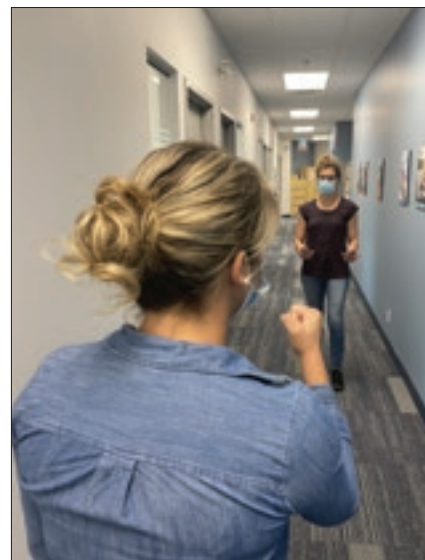
Cette distance correspond, selon Edward T. Hall, à la limite du pouvoir sur autrui. Elle convient au caractère formel des rapports professionnels ou sociaux. À cette distance, le ton de voix se fait généralement plus élevé. Sur le plan des croyances sociales, une discussion à caractère privé ou personnel ne s'opère quasiment pas à deux mètres. À cette distance, l'aspect confidentiel est altéré. De plus, les us et coutumes en Amérique du Nord rendent cette pratique déplacée, voire inconvenante.

Dans un contexte de soins, cette distance fait référence aux activités thérapeutiques de groupe, aux espaces communs des milieux de vie, comme la salle à manger ou le salon d'une unité de soins.

COMMENT APPLIQUER LA DISTANCE SÉCURITAIRE DANS LES SOINS ? DEUX EXEMPLES

DANS UN CORRIDOR

- Demeurer dans l'ouverture de la porte pour favoriser le repli
- Reculer de manière à maintenir la distance sécuritaire de 2 m



DANS UNE CHAMBRE

- Se servir de la distance sécuritaire de 2 m pour établir le contact visuel et verbal avant de s'approcher et de toucher la personne



La distance sécuritaire permet de maintenir l'authenticité et la qualité de la relation avec une personne, en toute sécurité.

DISTANCE PUBLIQUE : AU-DELÀ DE 3,6 M

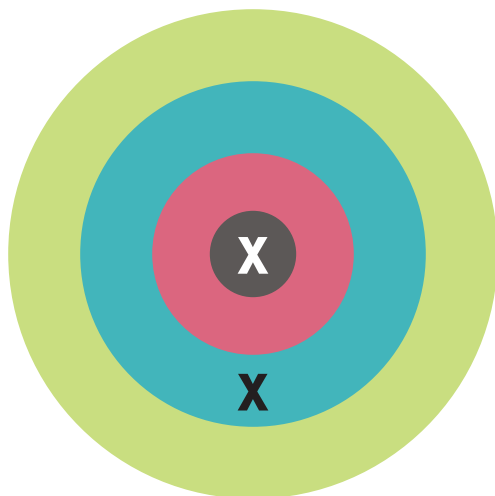
- MODE PROCHE : DE 3,6 M À 7,5 M
- MODE ÉLOIGNÉ : AU-DELÀ DE 7,5 M

Cette distance est utilisée par les chefs d'État, au théâtre ou lors d'un concert. Propice aux discours, le ton de voix doit être élevé et l'attitude posturale doit permettre d'être vu par tous. Les soignants participant à un congrès, les rassemblements syndicaux, les grandes fêtes pour les patients et les familles en sont des exemples.

La distanciation physique

Dans le diagramme du modèle de Hall (ci-dessous), le symbole X noir correspond approximativement à la distance physique recommandée par la Santé publique.

La distance physique de deux mètres est l'un des gestes barrières les plus importants pour diminuer les risques de contamination biologique par la transmission de virus de la COVID-19. Seulement, pour la population en général et pour la communauté des travailleurs de la santé, cette nouvelle façon d'établir des relations personnelles ou professionnelles est loin d'aller de soi !



- **Sphère intime** : moins de 40 cm
- **Sphère personnelle** : de 45 cm à 1,25 m
- **Sphère sociale** : de 1,25 m à 3,6 m
- **Sphère publique** : au delà de 3,6 m

La distance sécuritaire

Depuis une vingtaine d'années maintenant, la formation *Oméga* de l'ASSTAS dispose, entre autres, d'un outil pour développer une compétence de protection individuelle en intervention verbale auprès d'une personne potentiellement violente. Nous parlons de « l'approche sécuritaire intégrée ». La distance sécuritaire est l'une des composantes de cette approche.

Les intervenants voulant se montrer disponibles, à l'écoute et non menaçants pour la personne, négligent souvent leur sécurité physique sans en avoir totalement conscience (ex. : intervenants les mains dans les dos, dans les poches, les bras croisés ou appuyés sur un mur). La mise en œuvre de l'ensemble de ces éléments de protection physique dans une rencontre avec la personne potentiellement dangereuse permet d'avoir un pas d'avance pour assurer la sécurité des intervenants. Voyons le premier élément, la distance sécuritaire.

L'idée est fort simple : éviter d'être à la portée de la personne agressive. Ici, la distanciation physique visant à réduire la transmission de la COVID-19 renforce ce principe de protection physique. Éviter d'être à la portée des gouttelettes... et des agressions potentielles. En prévention de la violence, avoir le temps de voir venir, d'anticiper une agression est déterminant pour la sécurité des travailleurs.

Même si la distance sécuritaire apparaît simple à mettre en place dans les habitudes de travail, elle est à bien des égards contre-intuitive, surtout en contexte de soins. Pour devenir un élément de compétence durable, ce comportement exige d'être pratiqué par simulation. Cela dit, garder ses distances est souvent perçu comme une contradiction des bonnes pratiques en relation d'aide. Pourtant, la distance sécuritaire permet de maintenir l'authenticité et la qualité de la relation avec une personne, en toute sécurité !

La distanciation physique sensibilise plus que jamais le personnel soignant aux distances de protection. Cette nouvelle compétence bien intégrée durera et, surtout, elle pourra aisément être réinvestie en prévention des comportements violents et perturbateurs. ■

RÉFÉRENCE

1. Hall, E.T. (1978). *La Dimension cachée*. Paris : Seuil.