

Module 4 Video Class 5 - Interview with Bruce Shapiro (French)

Bonjour, bienvenue au module 4 de notre cours, "Journalisme en temps de pandémie : Couvrir le COVID-19 maintenant et dans l'avenir". Maintenant, nous allons parler d'une question à laquelle vous avez certainement beaucoup pensé, à savoir comment prendre soin de vous alors que vous abordez ce virus incroyablement complexe et redoutable. Donc ici pour cette vidéo, je vais parler à Bruce Shapiro. Il est journaliste d'investigation, journaliste pour les droits humains et directeur exécutif du DART Center for Journalism and Trauma, un projet de la Columbia Journalism School. Bruce, merci d'être venu parler à notre classe.

Très content d'être ici, Maryn.

Premièrement, les journalistes qui suivent ce cours viennent du monde entier. Il y en a des milliers, et je soupçonne que ceux d'autres pays ne connaissent peut-être pas le DART Center. Pourrions-nous commencer par vous faire décrire un peu ce qu'est le Dart Center et ce qu'il fait ?

Bien sûr. Le DART Center for Journalism and Trauma est basé à New York. Nous sommes le seul centre universitaire au monde consacré à une couverture efficace, éthique et innovante de la violence, des conflits et tragédies partout dans le monde. Et ça veut dire plusieurs choses. Cela signifie, d'une part, demander quelles sont les compétences, les outils, les connaissances sur le traumatisme psychologique, son impact sur les individus, les familles et les communautés dont nous avons besoin dans notre boîte à outils en tant que journalistes. Comment couvrir non seulement les dernières nouvelles de la crise, mais aussi les séquelles de long terme, la violence, la tragédie, la catastrophe, comme elles se manifestent dans la vie des familles, des communautés et des individus ?

Il s'agit traditionnellement d'un domaine négligé dans la formation et la pratique du journalisme, et nous essayons depuis 20 ans de favoriser l'innovation et de nouveaux reportages empathiques dans ce domaine.

Dans le même temps, quand vous demandez, « Comment les gens sont-ils affectés par un traumatisme ? » En tant que journaliste, vous tombez sur l'autre question, qui est : « Et nous ? » Les journalistes couvrent beaucoup de tragédie, beaucoup d'événements difficiles, certains des événements les plus difficiles de la vie des gens, que ce soit au niveau de la violence entre conjoints, de la criminalité de rue, de la guerre ou de cette pandémie - comment ce travail nous affecte-t-il en tant que journalistes ? Le Dart Center a été un pionnier dans la recherche sur l'impact des traumatismes sur les journalistes et dans l'élaboration d'approches en matière d'autosoins, de devoir de diligence institutionnel et de soutien collectif par les pairs, dont les journalistes ont besoin pour rester résilients, pour bien faire face à des tâches extrêmement importantes et parfois difficiles .

Je pense que la résilience sera un aspect extrêmement important de ce que nous faisons tous, en tant que journalistes, au cours des prochains mois ou des prochaines années, peut-être, au fur et à mesure que l'histoire se déroule. Mais pourquoi les traumatismes sont-ils particulièrement préoccupants pour les journalistes ?

Eh bien, je pense qu'il y a une chose générale à propos du traumatisme dans le journalisme, des raisons générales de soutien, et il y a des problèmes spécifiques. Vous savez, beaucoup des pires choses qui se produisent dans la vie des gens sont ce qui est considéré comme importantes pour l'information, et il y a une bonne raison à cela. Ce n'est pas que du sensationnalisme. Des choses comme des meurtres, des fusillades, des tremblements de terre. Ce sont de grandes perturbations dans le tissu social, et ce sont aussi des défis énormes pour la démocratie. Et en fait, si vous regardez la liste des plus grandes décisions que les sociétés doivent prendre partout dans le monde : comment prendre soin des personnes vulnérables ? Que faisons-nous contre la violence sexiste ? Qu'en est-il des migrants et des réfugiés ? Et les malades mentaux ? Qu'en est-il, dans ce cas, des longues séquelles d'une pandémie ? Ceci va au cœur de la mission journalistique. .

Vous n'envoyez pas un journaliste pour couvrir un match de football s'il ne connaît pas les règles, le but, ce que fait l'arbitre. Et pourtant, historiquement, nous avons envoyé des journalistes interviewer des victimes, faire des reportages sur les procès, sur toutes sortes de guerres, toutes sortes d'événements terribles, sans aucune connaissance élémentaire sur les traumatismes. La science du traumatisme, comment elle peut changer nos sources, comment elle peut être un défi pour les consommateurs d'informations et comment elle peut mettre à l'épreuve les journalistes.

C'est le tableau général. Et puis, avec cette pandémie, je pense, qui est vraiment sans précédent à bien des égards, nous ne faisons pas seulement face aux défis habituels que représente la couverture des événements difficiles. Mais l'inéluctabilité de la pandémie pour nous dans toute notre vie en tant que journalistes, les défis professionnels que présentent les reportages à distance intégrant la distanciation sociale, et en particulier la combinaison de la peur et de la perte avec cette période de stress incessante et incertaine à laquelle nous sommes tous confrontés. Les personnes pratiquant la distanciation sociale s'inquiètent de leurs proches, mais pour nous, en tant que journalistes, cela comprend un certain nombre de caractéristiques supplémentaires. Je pense donc que nous devons, en tant que communauté de journalistes, parler de traumatismes; à la fois pour rendre justice aux personnes dont nous parlons et pour que nous puissions maintenir le cap et mettre nos compétences à profit pendant toute la durée de cette pandémie. Ne soyez pas seulement des coureurs de sprint qui finissent épuisés et brûlés, mais aplatissez plutôt la courbe de stress, si vous voulez, à travers la pandémie et assurez-vous qu'en tant que journaliste, nous sommes au travail, en demandant des comptes aux puissants, en témoignant pour ceux qui sont aux prises avec la maladie aussi longtemps que cela prendra.

Vous savez, ce que vous dites résonne vraiment avec moi dans certains des reportages que j'ai faits dans le passé, qui ont été particulièrement difficiles pour moi, qui ont impliqué un traumatisme pour les autres et un traumatisme pour moi-même aussi. Couvrir le tsunami dans l'océan Indien, couvrir l'ouragan Katrina. Mais j'étais en reportage, je savais qu'à un moment donné je rentrerais chez moi. Mais il n'y a pas de retour à la maison après cette pandémie. Elle est avec nous dans nos vies, dans nos maisons où la plupart d'entre nous sont confinés. À ce stade, c'est vraiment incontournable. Et il me semble que la difficulté de prendre soin de nos sources et de prendre soin de nous-mêmes est encore plus aiguë.

C'est le cas mais je pense qu'il est important de savoir une chose, c'est-à-dire que 20 ans de recherche sur les journalistes et sur d'autres types de professions traumatisantes, mais sur les journalistes en particulier, nous donnent une idée très importante, une constatation importante, à savoir que dans l'ensemble, même si les journalistes sont exposés à plus de traumatismes que la plupart des professions, nous sommes en fait une tribu très adaptable et résiliente. Dans l'ensemble, nos taux de stress post traumatique et d'autres blessures psychologiques sont beaucoup plus faibles que ceux de la population générale. Nous traitons des mêmes problèmes et nos niveaux sont comparables ou inférieurs à ceux des policiers, des pompiers, des soldats, d'autres professions traumatiques. .

Ce que la science nous dit, c'est que notre métier est protégé. Avoir un travail à faire face à des événements comme cette pandémie est protecteur. Nos compétences professionnelles et nos efforts sont protecteurs, donnant un sentiment de mission et de sens qui nous aident à accomplir des tâches difficiles. Nos collègues sont protégés. Avoir une communauté, faire partie d'une rédaction, d'une équipe ou d'une communauté de journalistes, même si nous sommes des pigistes. Ces choses sont protectrices.

Alors que nous examinons les défis et les coûts liés à la production de reportages dans le cadre de cette pandémie, il est également important que nous ne nous "pathologisons" pas nous-mêmes, que nous reconnaissons que nous sommes une profession assez adaptative et résiliente, et que nous fassions certaines choses pour renforcer les sources de force et de résilience que nous avons déjà.

Je veux vous poser des questions sur notre devoir de soin envers les personnes à qui nous parlons et aussi sur notre devoir de soin envers nous-mêmes. Parlons d'abord des sources. Alors que les journalistes couvrent cette pandémie sous tous ses aspects — qu'il s'agisse de soins cliniques réels ou de tous les effets induits sur le commerce, le système alimentaire, les voyages,

les familles — quels conseils donneriez-vous aux journalistes pour qu'ils aient un regard de protection sur les personnes à qui ils parlent ?

Donc, je pense qu'il est important de se rappeler que les personnes qui éprouvent beaucoup de peur ou qui ont subi des pertes, comme c'est le cas dans cette pandémie, sont des personnes qui, quel que soit leur statut social et économique initial, ont été privées d'un pouvoir réel dans la vie. Et, vous savez, beaucoup de nos outils en tant que reporters sont très bien adaptés aux maires, aux présidents, aux chefs de police et aux dirigeants d'entreprise. Des personnes qui ont beaucoup de pouvoir. Mais nous avons une boîte à outils différente lorsque nous essayons d'obtenir la confiance de gens qui sont très vulnérables, qui ont subi des pertes ou qui peuvent avoir l'impression que les gouvernements ou la médecine les ont trahis ou les ont laissés tomber d'une manière ou d'une autre. Parfois, des gens seront très désireux de parler, et c'est bien. Parfois, nous devons passer beaucoup plus de temps en tant que journalistes non seulement à établir la confiance de manière générale, mais aussi à trouver des moyens, au cours des reportages, de leur faire retrouver de petits bouts de pouvoir.

Vous savez, n'importe qui peut aller interviewer Donald Trump ou Vladimir Poutine, et vous faites ce que vous devez faire. Vous gardez votre pied dans la porte. Vous voulez qu'ils disent des choses embarrassantes en "on". On y va fort parce que c'est ce qu'on doit faire. Avec des sources vulnérables, des sources traumatisées, des victimes et des survivants de cette pandémie, il faut penser à vous-même en tant que journaliste comme ayant plus de pouvoir. Vous avez la capacité de communiquer et de témoigner pour eux, une compréhension de la façon dont cette histoire se déroule. Donc, vous devez leur donner plus de choix, être un peu plus prudent et plus transparent quant à qui vous êtes, ce que vous faites, ce que vous allez faire et ce dont vous aurez besoin. Des trucs comme ça. Il y a beaucoup de fiches de conseils sur les entrevues de traumatisés sur le site Web du centre DART.

Il est également important, cependant, de reconnaître que nous n'avons pas besoin de considérer comme malades ou de dorloter les sources traumatisées. Beaucoup de recherches et d'expériences humaines montrent que très souvent les gens qui ont subi une perte catastrophique, un deuil ou un traumatisme ont parfois un grand désir de témoigner, sont désireux de parler aux journalistes. En fait, j'ai été vraiment frappé par un certain nombre de conversations que j'ai eues avec des collègues journalistes — journalistes d'investigation, journalistes politiques, journalistes de toutes sortes — au cours des dernières semaines à travers le monde, qui disent tous qu'en fait, dans l'ensemble, leurs sources sont plus désireuses de leur parler. Les nouvelles sources et les anciennes sources sont désireuses d'avoir le lien que représente la conversation avec un journaliste.

Je pense que ceci est vraiment important. Et de plus, je pense qu'en tant que journalistes maintenant, nous avons parfois peur, grâce à une petite connaissance du traumatisme, nous craignons parfois de retraumatiser, d'augmenter la souffrance des gens. Ce que la recherche semble suggérer, c'est que le fait d'être interviewé au sujet d'un traumatisme ne va pas en soi retraumatiser les gens. Ça peut être dur. Cela peut causer une certaine détresse à court terme, mais les études suggèrent que le fait d'être interviewé au sujet d'une expérience traumatique ne rend pas vraiment la situation à long terme pire pour les gens.

Et en fait, c'est le contraire. Des études ont montré que, par exemple, les victimes de torture qui témoignent dans les commissions vérité ont tendance à s'en sortir mieux sur le long terme que celles qui choisissent de ne pas le faire. Il existe une façon dont le lien avec la société qu'un journaliste représente, ce sentiment d'être ratifié par un auditeur — et derrière cet auditeur individuel, le journaliste, par tous les lecteurs ou téléspectateurs — est un lien important pour de nombreux survivants lorsque ces entrevues se passent bien.

Ce qui est un défi, et qui est important à mon avis, ce n'est pas tant le re-traumatisme que la confiance et le respect de la confiance des sources. Il est important de se rappeler que, qu'il s'agisse d'une perte dans cette pandémie de coronavirus, d'une agression sexuelle, de torture ou d'une fusillade de masse, les personnes qui ont subi un traumatisme ou des mauvais traitements ont subi une violation flagrante du contrat social. Une trahison grossière de la sécurité dont nous avons besoin et sur laquelle nous comptons pour traverser la vie. Donc, en tant que journalistes, si nous entrons et que nous semblons ne pas les écouter, ou si nous trahissons nos promesses,

ou si nous sommes désorganisés, cela peut être vécu comme une deuxième trahison, comme une réouverture de cette blessure, cette blessure morale. Et cela, je pense, quand les gens pensent à re-traumatiser et pensent à des réactions que beaucoup d'entre nous, en tant que journalistes, ont eu de nos sources et qui peuvent parfois être assez difficiles, souvent c'est sur le terrain de la confiance et de la trahison, plutôt que la question « qu'est ce qui vous est arrivé ? » qu'il y a problème. Et je pense que c'est une distinction très importante.

Vous savez, nous devons être très prudents, plus transparents et plus éthiques dans notre engagement avec des personnes dont la sécurité morale et le contrat social ont été violés ou abusés. C'est pour moi crucial. Il y a en fait une merveilleuse étude qui est sortie il y a environ deux ans maintenant, sur les femmes yazidies qui avaient été interviewées par des journalistes sur les agressions sexuelles subies sous le régime de l'Etat islamique. Et ces femmes, beaucoup d'entre elles, lorsqu'elles ont été interviewées par des psychologues des mois plus tard, ont exprimé une certaine détresse face aux pratiques journalistiques. Elles n'aimaient pas se sentir manipulées ou forcées, et il y avait une minorité (mais une minorité importante) de cas, dans lesquels elles estimaient que ça avait été le cas. Mais la majorité des femmes qui ont participé à cette étude ont estimé qu'elles étaient néanmoins heureuses d'y avoir participé. Elles voulaient que le monde sache ce qui leur était arrivé. Et vous savez, si nous pouvons nous emparer de cette mission de survivant, éviter d'être coercitif, éviter d'être manipulateur, l'entrevue de traumatisme peut être profondément enrichissante.

Laissez-moi vous demander, parce que nous avons parlé de la façon de prendre soin de nos sources et de les traiter correctement, comment les journalistes devraient-ils prendre soin d'eux-mêmes ? Y a-t-il des choses particulières qu'ils devraient garder à l'esprit lorsqu'ils se lancent dans cette couverture pour les mois ou les années à venir ?

Alors, c'est crucial. Et encore une fois, je vais vous référer aux fiches de conseils sur le site Web du Centre DART.

Nous allons donner les liens.

Mais je pense qu'il y a quelques choses à savoir. Tout d'abord, comme je l'ai dit au début, ce qui distingue ce traumatisme, cette pandémie de coronavirus partout dans le monde, c'est le stress incessant et compliqué qu'il nous impose en tant que journalistes. Jongler avec notre environnement familial, notre distanciation sociale, nos échecs technologiques, notre crainte pour la viabilité économique des organismes de presse, tout en essayant de faire un travail qui serait difficile en toutes circonstances. Donc, en plus de la prise en charge des traumatismes, à laquelle j'arriverai dans une minute, je pense qu'un message clé que je reçois des psychologues et des psychiatres auxquels le centre DART a parlé est la nécessité d'aplatir la courbe du stress, de cadrer notre travail et notre charge, de s'assurer que nous obtiendrons du temps de récupération. Cela signifie non seulement de grandes journées de congé, mais même au cours d'une journée de travail, si vous travaillez à la maison, prenez des nano pauses, ayez des rituels à la fin d'une interview ou à la fin d'une édition où vous vous arrêtez, vous vous lavez les mains pendant 20 secondes, vous vous mettez de l'eau froide sur le visage. Faites ces choses de manière structurée.

Construisez-vous du temps loin des appareils et loin des nouvelles. Nous avons tous besoin d'un peu de temps de récupération neurologique, d'un peu de calme neurologique contre les petits "shots" constants d'anxiété et d'adrénaline représentés par nos réseaux sociaux, même dans nos vies non-journalistiques.

Nous avons besoin, parce que nous traitons en tant que journalistes et citoyens de beaucoup de peur de la mort et de beaucoup d'images imaginaires ou réelles, nous avons besoin d'images positives dans la vie. Nous devons nous organiser du temps pour regarder de l'art, faire des promenades dans la nature, ou faire d'autres choses qui implantent des images positives dans nos têtes, et même parfois se rappeler activement ces images. Certains journalistes que je connais conservent ce qu'ils appellent des fichiers de confort sur leur téléphone ou leur ordinateur. Quelques images qui, pour eux, sont immédiatement apaisantes, immédiatement réconfortantes. Ainsi, si vous avez regardé un flux vidéo difficile provenant d'un service hospitalier quelque part ou si vous trouvez une image qui vous hante et qui vous envahit quand vous ne le

voulez pas, vous pouvez activement appeler ces images et repousser, d'une manière cognitive, des images de détresse.

Nous avons besoin de stratégies d'autosoins qui réduisent notre mobilisation biologique, et nous devons le faire de manière délibérée. Je crois que dans cette pandémie, tous les journalistes ont besoin d'un plan d'autosoins, et ça n'a pas besoin d'être compliqué. Mais il devrait s'agir d'un plan que vous écrivez et de vous concentrer sur quelques choses que vous pouvez faire chaque jour dans le cadre de votre routine de travail pour prendre un certain contrôle sur les choses que vous pouvez contrôler. Donc des choses comme faire des listes, tenir un journal de travail. C' est très utile. Le yoga, la méditation, le cyclisme, l'aérobic et ce genre de choses qui réduisent votre tension biologique sont utiles.

Ce sont des choses qu'on pourrait faire normalement. Ou peut-être qu'on les a faites dans le passé, mais qu'on a lâché il y a un moment. Le moment est venu de regarder tout ça à nouveau et de choisir seulement quelques trucs que vous savez pouvoir suivre et faire durant la pandémie. Parce que les psychologues sont très préoccupés, à juste titre, par l'épuisement professionnel et la dépression à la suite de ce long tunnel de stress.

Maintenant, du côté du traumatisme. Et vous savez, ces choses sont liées, évidemment, mais pour les journalistes qui font face à des traumatismes, certains conseils sont similaires. Nous savons que l'exercice, le yoga, la méditation, ce genre de choses sont très utiles. Nous savons que comprendre vos propres signes, penser beaucoup à ce que sont vos performances de travail normales et prêter attention aux changements. Si vous ne dormez plus si bien, ou si vous constatez que vous êtes plus en retard sur vos papiers que d'habitude, faites attention à cela.

Le soutien par les pairs est crucial. Être simplement en contact avec des collègues, même si c'est pour parler du métier, de votre travail. Dans toute la littérature qui a été faite sur les journalistes ainsi que sur d'autres professions traumatisantes, le facteur de risque de blessure psychologique numéro un est l'isolement social. Et le facteur de résilience numéro un, le facteur numéro un associé aux bons résultats des gens, est le lien social. Donc, à cette époque qui nous isole de nos collègues et de nos familles — ou ne nous isole pas de certaines familles et nous isole d'autres, c'est compliqué — , il faut penser à construire délibérément et durablement des façons de collaborer avec nos collègues, de manière à nous donner une culture d'apprentissage, qui mette l'accent sur la façon dont nous pouvons continuer à apprendre de nos reportages pour mieux faire notre travail, en acquérant quelques nouvelles compétences dans la durée. Des trucs comme ça font une énorme différence dans les traumatismes, les soins personnels.

Et enfin, je dirais, que si vous journalistes constatez que le travail vous atteint — si vous constatez que vous recevez des images de sujets passés qui reviennent constamment d'une manière gênante ; si vous constatez que vous prenez du retard d'une manière qui ne vous ressemble pas -certains d'entre nous repoussent la date limite tout le temps, mais si vous constatez que vous le faites d'une nouvelle façon- si vous prenez des médicaments plus que vous ne le souhaiteriez... parlez à quelqu'un de cela. Je veux dire, en premier lieu, parler à un collègue de confiance ou à un membre de la famille. Mais le traumatisme est aussi un domaine où les psychologues qui sont qualifiés dans ce domaine particulier ont un excellent bilan.

La science du traitement des traumatismes est assez solide. Il s'agit surtout de thérapie à court terme et n'implique généralement pas de médicaments. S' il n'est pas traité, un véritable trouble de stress post-traumatique, qui est minoritaire chez les journalistes, mais s'il n'est pas traité, il peut être horriblement persistant et interférer de manière très directe avec les mécanismes mêmes sur lesquels nous comptons dans notre travail. D'autre part, c'est l'un des domaines les plus traités avec succès dans l'univers de la santé mentale. Alors obtenez de l'aide si vous en avez besoin. Éviter l'aide ne va généralement pas faire disparaître les choses. Elles ont tendance à s'aggraver.

Je suis très reconnaissant pour ces conseils. Merci beaucoup de l'avoir partagé avec tous les membres de notre classe qui vont relever ce défi au cours des prochaines semaines, mois, années. Je pense que je vais aller à mon téléphone dès que nous cesserons de parler et mettre en place des fichiers de confort d'image pour moi-même et peut-être commencer un journal.

Merci beaucoup, Bruce Shapiro, directeur exécutif du DART Center, d'avoir rejoint notre MOOC.
Je l'apprécie.

Très heureux d'être ici.