

DOSSIER : JOURNALISME, BIEN ÊTRE ET SANTÉ MENTALE

FACE AUX RÉCITS VIOLENTS, LA SANTÉ MENTALE EN PÉRIL

Que ce soit lorsqu'ils et elles reviennent d'un pays en guerre, d'avoir tendu le micro à des personnes en souffrance ou d'une énième audience au tribunal, la santé mentale des journalistes peut être impactée par les propos recueillis. Face aux récits violents, comment se préserver ? De la fatigue de compassion au stress vicariant, l'heure est à la prise en compte de l'effet de ces informations sur nous et, a fortiori, sur notre manière de travailler. Parce que la violence n'est pas anodine et qu'elle ne doit pas être minimisée.

Par Audrey Vanbrabant

A lire en pages 7 à 10.



Couvrir les attentats ne laisse pas les journalistes indemnes. Photo Patrick Lefevre/Belpress.com

GUIDE PRATIQUE

DÉCLARATION FISCALE 2024 : ALERTE DROITS D'AUTEUR !



Jean-Luc Fiémal/Belpress.com

La fin du printemps coïncide avec les traditionnelles déclarations fiscales. Alerte rouge cette année : suite à la réforme fiscale des droits d'auteur de fin 2022, certaines subtiles modifications sont intervenues dans le modèle de déclaration, qui risquent bien de semer la confusion chez plus d'un-e journaliste. A première vue, tout semble pareil, or... pas du tout. Des pièges existent, qui pourraient coûter très cher aux journalistes non averti-es. On vous explique comment les éviter.

A lire en page 3

AJPRO

SUMMER SCHOOL 2024 : 3 JOURS DE FORMATIONS POUR LES JOURNALISTES

Du 20 au 22 août 2024, l'AJP organisera sa traditionnelle summer school. Bookez vos agendas, trois parcours de formations y seront proposés, axés sur l'intelligence artificielle, le statut et la carrière freelance et la sécurité des journalistes.

Plus d'infos en page 12

N°262
SOMMAIRE

- 02 Actus AJP \
- 03-06 Déclarer vos revenus : attention aux droits d'auteur ! \
- 07-11 Dossier - Face aux récits violents, la santé mentale en péril \ Safety : un nouveau projet \
- 11 Ils et elles publient \
- 12 AJPro - Summer school et formations de juin 2024 \

AJP



Fresque murale : la folie. Patrick Lefevre/Belpress.com

FACE AUX RÉCITS VIOLENTS, LA SANTÉ MENTALE EN PÉRIL

par Audrey Vanbrabant

Que ce soit dans les tribunaux ou sur certains dossiers aux sujets ardu, les journalistes sont fréquemment exposé·es à des récits et des images brutales. Mais être confronté·e à la violence n'a rien d'anodin et comporte des risques psychosociaux importants.

Avertissement - cet article traite de santé mentale et relate des faits de violences

Le lundi 16 octobre 2023, il est pas loin de 19h lorsqu'un homme ouvre le feu et abat deux touristes suédois aux abords de la Place Saintelette à Bruxelles. Sylvain Anciaux est l'un des premiers journalistes dépêchés sur place. Freelance pour la cellule bruxelloise de la Dernière Heure depuis 2021, il a l'habitude des témoignages lourds qui dépeignent des réalités sociales difficiles. "J'ai toujours su faire preuve de beaucoup de compassion

vis-à-vis des personnes que j'interviewe tout en gardant une certaine distance, voire une froideur avec les sujets. Je me rappelle d'une vidéo que j'ai reçue il y a un an alors que j'étais en soirée avec des potes journalistes. C'était une attaque au couteau à Schuman. On ne voyait rien à part des gens en panique qui courent donc je leur montre et je me rends compte ensuite qu'eux sont très choqués par ce qu'ils viennent de voir alors que moi je range mon téléphone et

je continue la soirée. Pour moi, c'est mon quotidien..."

Alors quand les premières informations sur la fusillade arrivent en début de soirée, il n'hésite pas à se rendre sur les lieux. "On n'était plus que deux à la rédac, je préviens mon collègue que je vais jeter un oeil. Dans le métro, je me rends compte que c'est plus grave que ce que je pensais. En arrivant près du canal, je discute avec un policier, il n'y a pas encore de point comm' organisé,

DOSSIER

JOURNALISME, BIEN-ÊTRE ET SANTÉ MENTALE

l'attentat était il y a vingt minutes dans un bâtiment vitré. Mon regard passe au-dessus de l'épaule de l'agent et tombe sur le corps d'une des victimes dans une mare de sang. Je suis sonné, mais en quelques secondes je dois me reprendre, continuer mes interviews et envoyer le tout à ma rédaction."

" Je suis glacé, les images me reviennent par flash dès que je ferme les yeux "

Ce soir-là, Sylvain Anciaux reste sur le terrain jusqu'à sept heures du matin. Pas question d'analyser ce qu'il a vu ni ce qu'il ressent, l'heure est à l'info, les sentiments attendront. Comme c'est souvent le cas, Sylvain reçoit beaucoup d'images non sollicitées via les différents réseaux sociaux, certaines insoutenables. De sa vie, il n'a jamais été confronté de la sorte à la mort et ce n'est qu'en rentrant chez lui qu'il réalise la nuit qu'il vient de passer. "Je suis glacé, les images reviennent par flashes dès que je ferme les yeux. Pendant deux ou trois semaines, j'ai eu des remontées de ces images que mon cerveau avait enregistrées. La violence est devenue insupportable. Même celle des films ou des séries, n'était plus possible. C'est comme si mon cerveau était le tableau de bord d'une voiture et que tous les voyants étaient au rouge."

LA VIOLENCE N'EST PAS ANODINE

L'exposition aux récits violents peut avoir de lourdes conséquences sur la santé mentale et physique de celles et ceux qui les reçoivent. Images intrusives, anxiété aiguë, cynisme, détresse, insomnie, dissociation, culpabilité, dépression, etc. Depuis plusieurs années, des mots sont mis sur les répercussions de cette écoute particulière. On parle de "fatigue de compassion" lorsqu'une personne se

voit essorée par les récits recueillis ou de "stress vicariant" quand les conséquences sont celles mentionnées précédemment. Ces troubles sont davantage étudiés et considérés dans le secteur social et associatif auprès des travailleur-euses en contact avec des publics précarisés et/ou qui subissent des violences. Mais dans le journalisme pas, ou peu.

Lauraline Michel est formatrice. Depuis trois ans, elle travaille sur la prévention des violences et donne des supervisions sur le stress vicariant et ses implications, notamment au sein du collectif OXO. "Le stress vicariant est un risque psychosocial inhérent au métier de l'écoute de récits violents. On constate chez les personnes qui en souffrent que leur vision du monde s'effondre, qu'elles mettent en place des stratégies d'évitement. C'est notamment lié à nos neurones miroir qui nous permettent d'être en empathie avec autrui, d'avoir une connexion neuronale avec la personne qui est face à nous, et c'est là où c'est différent d'un burn-out par exemple. Ça peut aller jusqu'au traumatisme vicariant où la personne qui écoute va développer des symptômes similaires aux personnes dont elle a écouté les récits, comme un stress post-traumatique par ricochet. Vicarious, ça veut dire "à la place de"."

"Le stress vicariant est un risque psychosocial inhérent au métier de l'écoute de récits violents. On constate chez les personnes qui en souffrent que leur vision du monde s'effondre, qu'elles mettent en place des stratégies d'évitement".

Mélanie Joris est journaliste à la RTBF depuis plus de dix ans. En 2017, elle est affectée au service judiciaire. Elle aussi a pris l'habitude d'assister à des procès en tous genres et d'être confrontée à la violence de

certains dossiers. Mais l'actu chaude a cette spécificité de chasser quotidiennement un récit pour un autre et de contraindre les journalistes à la vitesse et à l'adaptation. Jusqu'au procès des attentats du 22 mars, Mélanie avait pris le pli de passer d'un dossier à un autre. "Je n'ai jamais connu une telle intensité. J'ai de l'empathie, mais à la fin de la journée je passe à autre chose. Ici, c'est un procès qui a duré des mois ; de décembre 2022 à juin 2023 avec une reprise en septembre. Ces horreurs entendues du matin au soir étaient devenues mon quotidien et je me rends compte que ça a compliqué la mise à distance. J'ai fini par avoir peur de prendre le métro et par avoir l'impression de croiser l'un des terroristes à chaque coin de rue. J'avais mal à la mâchoire à la fin de journée et je comprenais pas pourquoi, j'ai fini par me rendre compte que c'est parce qu'elle était serrée pendant des heures". À ces situations déjà compliquées à gérer, s'ajoutent des facteurs de vulnérabilité supplémentaires comme le précise Lauraline Michel : "Lorsqu'on a soi-même vécu des violences ou des situations similaires, il y a effectivement de plus grandes chances d'identification." Mélanie Joris le souligne, des deuils, elle en a vécu beaucoup, à plein de stades différents de sa vie. Alors, quand une grand-mère raconte le deuil de son petit-fils qui se demande pourquoi il n'a plus de maman, elle s'y voit. Pareil avec celles et ceux qui témoignent du manque et de l'envie d'appeler leurs parents alors que ce n'est plus possible. "Quand t'as vécu un deuil, tu sais ce que c'est. Le procès du 22 mars, c'est 8 heures de deuil par jour."

Marine Guiet, journaliste à BX1 s'y reconnaît aussi. En octobre 2021, l'affaire 'Balance ton Bar' éclate à Bruxelles. S'ensuit un an d'enquête sur l'accueil des victimes de violences sexuelles et, avec elle, des dizaines de témoignages de viols par soumission chimique. "Lire ces récits, ça a déclenché en moi ce que ça a pu déclencher chez les autres survivantes de violences sexuelles. En ce sens que ça a ravivé des souvenirs traumatiques et que travailler sur cette enquête a tout amplifié. On se levait, on mangeait, on dormait avec ces récits. Sur le moment, c'était super trash tant l'identification est indéniable, mais en parallèle, ça m'a permis de trouver des réponses auprès d'expertes et de trouver des



portes de guérison. Reste que je n'irai plus jamais dans un bar de la même manière et la confiance que j'ai quand je sors est impactée."

LA VIOLENCE EST, AUSSI, BELGE

Quand Clémence Petit, chercheuse à l'UCLouvain, explique que sa recherche porte sur les formes de violences et d'insécurité auxquelles sont confrontés les journalistes, son audience s'étonne de son terrain de recherche. "J'étudie la Belgique francophone et c'est vrai que ça surprend. On lie souvent les violences aux conflits armés. Même si ça bouge pas mal en littérature scientifique, dans l'inconscient, les violences subies par les journalistes ne sont pas une problématique occidentale." Pourtant, sur l'échantillon des 22 journalistes avec lequel elle s'est entretenue (son étude se veut qualitative, n'a pas de visée de représentativité et est seulement aux prémises de sa phase analytique, ndr.), plusieurs font état d'un besoin de

déconnexion compliqué à mettre en place sans éprouver de culpabilité et deux des répondant-es correspondent à la définition du stress vicariant. À noter que, bien que les journalistes présentent des symptômes, aucun n'est diagnostiqué. D'abord parce que les diagnostics sont rares, ensuite parce que la minimisation est souvent la règle.

" Il y a l'idée que si on aime son métier, il faut s'y faire "

"Je constate que les journalistes ont tendance à banaliser les violences vécues. Avant même l'entretien, ils et elles doutent d'avoir des choses à raconter. Pourtant, on me livre beaucoup de situations violentes. Cette banalisation peut s'interpréter comme un mécanisme de protection, un moyen de se distancier des expériences difficiles. Se reconnaître victime, ça prend du temps. Il y a aussi la difficulté - surtout chez les

hommes - à être décontenancé par ses émotions et à ne pas savoir les exprimer. Ensuite, il y a l'idée qu'il n'y a pas de place pour ça dans la profession et que, si on aime son métier, il faut s'y faire". Un constat qui inquiète Clémence Petit, d'autant plus quand il est croisé avec d'autres violences spécifiques comme le racisme, la misogynie ou la précarité dans laquelle vivent les freelances. "Après cette période-là, mes proches m'ont poussé à aller voir une psy, se rappelle Sylvain Anciaux. Mais je n'ai pas pris ni eu le temps..." Lorsqu'on gagne autour de 150€ brut la journée, que les heures supplémentaires ne sont pas plus payées que les arrêts maladies, difficile de dégager la place nécessaire pour prendre soin de sa santé mentale.

Se pose aussi la question de la responsabilité des rédactions. À la RTBF, un psychologue du travail est à la disposition des journalistes qui en font la demande ou vers lequel on leur suggère d'aller. "Très vite après le début du procès des attentats, on m'a proposé le service psy en interne parce que mes supérieurs remarquaient que ça avait un

impact particulier, précise Mélanie Joris. Je n'y suis jamais allée. Au début, j'avais tellement la tête dedans que je ne me rendais pas compte de ce que ça allait me laisser comme trace. Et puis, de manière générale, je ne suis pas réceptive à ce type d'aide." Ça se corse quand on regarde dans les autres rédactions où ce genre d'assistance n'est pas institutionnalisé. Depuis décembre 2023, les entreprises de plus de 50 travailleur-euses ont l'obligation de désigner une personne de confiance. Mais celle-ci est souvent un-e membre du personnel qui suit une formation obligatoire de cinq jours, mais n'est pas apte à proposer un suivi psychologique professionnel. Il s'agit davantage d'un relais entre les journalistes et leur employeur en cas de litige. Aussi, lors d'un conflit aigu, beaucoup de rédactions font le choix de faire appel à un service externe de prévention et de protection du travail tel que Mensura. Mais ça, c'est quand tout se passe bien. Faut-il encore que les récits violents récoltés sur le terrain soient perçus comme étant risqués pour la santé mentale des journalistes. Faut-il encore être gratifié de suffisamment de considération au sein de sa rédaction pour pouvoir bénéficier d'une aide. Généralement, les indépendant-es ont la possibilité de se reposer sur... eux-mêmes. "Quand j'ai essayé d'expliquer que j'avais vécu un événement traumatique à mes éditeurs, on m'a répondu que ça faisait partie du taf et on m'a remercié pour mon endurance et ma productivité dans l'adversité", confie un journaliste freelance. "Personnellement, je savais que je n'allais pas trouver de soutien dans ma redac, tranche Sylvain Anciaux. La réalité c'est que la DH, c'est mon client, pas mon employeur..."

LA VIOLENCE NE FAIT PAS PARTIE DU JOB

Pourtant, être au contact de récits ou d'images violentes, ça ne fait pas "partie du taf". Que ce soit dans notre formation universitaire ou dans celle dont on peut bénéficier en continu, les journalistes ne sont pas formés à être confrontés à la mort, à des situations d'extrêmes violences ou autres. Aussi, il y aurait peut-être des croyances à déconstruire sur ce qui est grave ou pas. Des témoignages récoltés, il semble davantage automatique de proposer une assistance lorsqu'un-e journaliste revient d'un pays en guerre que d'un tribunal où

il-elle a été exposé-e une énième fois à des atrocités. Pareil pour les récits de violences sexuelles ou intrafamiliales. Au moment de 'Balance ton bar', Marine Guiet a été assaillie par des témoignages extrêmement violents de viols par soumission chimique. "Les femmes qui m'écrivaient trouvaient un lieu où déposer leur histoire et elles le faisaient sans filtre. Aujourd'hui, ces images sont gravées dans ma tête. Par exemple, je peux raconter la soirée de l'une d'entre elles comme si je l'avais moi-même vécue. Ce qu'il en reste deux ans plus tard, c'est de la douleur. J'en parle, j'ai un trou dans le ventre. Évidemment que je n'ai pas du tout été formée à recueillir ce type de parole." Et pour cause, personne ne l'est.

" À terme, ça peut poser des questions déontologiques si on ne parvient pas à décharger et éviter la saturation. Les journalistes pourraient arriver à banaliser, pousser le cynisme, ne plus être capables d'écouter correctement et ainsi impacter leurs intervenant-es "

Comme un boulanger pétrit son pain, un journaliste interviewe. Mais questionner ledit boulanger et une victime de violences sexuelles ou d'attentat n'est pas le même exercice. "Cette idée que ça fait partie du boulot et qu'une interview, c'est une interview, c'est un impensé qu'on retrouve aussi chez les avocat-es, par exemple." Lauraline Michel n'est pas surprise par la mise à distance, mais "toucher de très près aux violences comme si c'était un sujet anodin, c'est dangereux. C'est même, par nature, insupportable parce qu'on ne peut pas rationaliser la violence et que cela génère un stress intense chez la personne qui écoute. À terme, ça peut poser des questions déontologiques si on ne parvient

pas à décharger et éviter la saturation. Les journalistes pourraient arriver à banaliser, pousser le cynisme, ne plus être capable d'écouter correctement et ainsi impacter leurs intervenant-es. Mieux on est outillée et prise en charge en tant que personne qui écoute, mieux on écoute."

Des pistes de solutions existent. Les écoles de journalisme devraient faire leur part en proposant, au sein de leur formation, de la prévention à ces risques. Pareil pour les rédactions qui, en plus de compter dans leurs rangs un-e psychologue et autre personne de confiance, pourraient imaginer des moments de discussion encadrés pour leurs journalistes. "Plutôt qu'une psy, j'aurais eu besoin de plus de moments de décompression entre collègues. J'en ai eu avec mon collègue direct, mais ça aurait été davantage bénéfique qu'ils soient institutionnalisés avec tout le pôle police-justice, reprend Mélanie Joris. C'est plus efficace de discuter de ce que j'ai vécu avec mes pairs, j'ai l'impression qu'ils me comprennent parce qu'on vit la même chose contrairement aux psychologues qui n'ont jamais été sur le terrain. Mais faut pas non plus que ça nous rajoute une énième réunion dans nos journées déjà remplies." Idem pour les journalistes qui auraient besoin que ces moments soient proposés en-dehors de leur rédaction. Surtout si ils/elles ne sont rattachés à aucune d'entre elles comme c'est souvent le cas pour les freelances. C'est par exemple, ce que l'AJP compte programmer via son projet Safety. Des formations, des écoutes, des ateliers : bref l'importance d'apporter des clés de compréhension et de réflexions collectives (lire page 11).

Dans le secteur social, certaines entreprises affectent des heures à la prise en charge de la santé mentale de leurs travailleur-euses. Parce qu'ils et elles sont en contact avec des personnes ayant vécu des violences, par exemple. Aussi, des fonds de formation et de prévention des risques psychosociaux peuvent être débloqués afin de mettre en place des supervisions et accompagnements. Mais tout cela se passe du côté des métiers dits "du care". Et si la première étape était là ? Si notre profession devait, elle aussi, être considérée comme telle ? Et si le journalisme était un métier du care ?

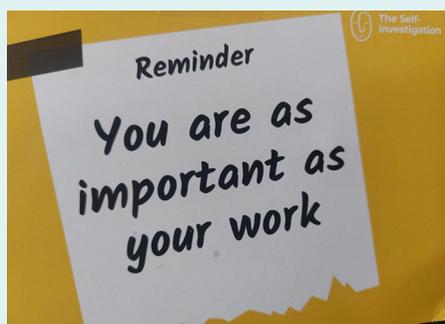
Audrey Vanbrabant

SAFETY : UN NOUVEAU PROJET À ÉCRIRE AVEC VOUS

Harcèlement, violences verbales, physiques, intimidations, menaces, haine sur les réseaux sociaux, discriminations. Sur le terrain, en ligne mais aussi sur les lieux de travail, la sécurité et la santé physique et mentale des journalistes n'a jamais été autant au cœur des préoccupations de la profession.

Les questions de santé, sécurité et bien-être au travail sont au premier chef de la responsabilité des employeurs. Encore faut-il qu'ils s'en saisissent efficacement, ce qui ne semble pas vraiment être le cas : l'étude « Portrait des journalistes belges » (2023) y consacre une dizaine de pages et les résultats sont effrayants ; elle montre non seulement la prégnance des violences de tous ordres, en ce compris dans les rédactions, mais aussi le peu de soutien espéré ou effectif dans l'entreprise. Et puis, il y a tous les journalistes freelances, souvent très seul.e.s face à ces enjeux.

Face aux violences, même physiques, près d'un.e journaliste sur deux choisit de ne



pas en parler : silence, auto-censure, voire sortie de la profession sont autant de voies d'évitement. Le recours à du soutien externe, comme du support psychologique est très exceptionnel. Or, les conséquences de violences subies en raison du travail ne doivent pas être sous-estimées : anxiété, stress, burn-out, problèmes physiques, troubles alimentaires et/ou du sommeil, difficultés relationnelles...

pas en parler : silence, auto-censure, voire sortie de la profession sont autant de voies d'évitement. Le recours à du soutien externe, comme du support psychologique est très exceptionnel. Or, les conséquences de violences subies en raison du travail ne doivent pas être sous-estimées : anxiété, stress, burn-out, problèmes physiques, troubles alimentaires et/ou du sommeil, difficultés relationnelles...

L'AJP va développer cette année de nouveaux services pour mieux appréhender et prévenir les questions de santé, sécurité et bien-être au travail. Appelé provisoirement « Safety », ce projet déclinera plusieurs axes :

- **Formations** : reconnaître et prévenir les situations de violences, apprendre à réagir, au quotidien comme dans des milieux hostiles.

- **Ressources** : mise en ligne des ressources disponibles en la matière

- **Signalement et action** : centralisation à l'AJP des cas de violences et intensification des actions du service juridique

- **Soutien psychologique** : l'objectif est de développer, avec un service spécialisé externe, une prise en charge rapide et gratuite de soutien psychologique.

Ce projet vous intéresse ? Vous avez des propositions de services que nous pourrions développer ? Des demandes de formations pour une équipe ou une rédaction ?

Contactez-nous à safety@ajp.be

ILS ET ELLES PUBLIENT

Belgique : une histoire sans fin

François Janne d'Othée, Richard Werty

NEVICATA, 96 P, 9 €

« Un peu des deux » répondra souvent le Belge lorsqu'on lui demande s'il est Flamand ou Wallon. Étrange territoire où vivent ces populations qui ne semblent plus partager de communauté de destin, mais qui ont pourtant bien plus d'affinités qu'on ne pense. Ce petit livre n'est pas un guide. Il lève le voile sur un étrange pays, parfois surréaliste et à l'humour caustique, une toile en clair-obscur qui cultive avec détermination son art de vivre.



Ils vont beaucoup t'aimer

Michel Visart

MOLS EDITIONS, 22,90 €

Fin des années trente, les bruits de bottes se font entendre. Dans le petit village de Saint-Cassien, Victor et Mariette unissent leurs destinées. 1940, l'armée allemande envahit la Belgique. Victor est fait prisonnier et envoyé dans un camp. Il restera en Allemagne jusqu'à la fin du conflit. Comment se retrouver après cinq ans ? Se reconnaît-on alors que l'autre a tellement changé au fil des événements ? Un enfant va naître, une fille, elle est différente, très différente.

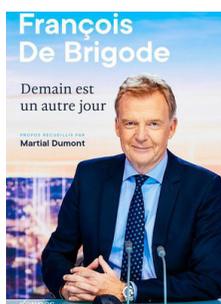


Demain est un autre jour

François De Brigode, Martial Dumont

KENNES EDITIONS., 176 P., 19,90 €

« Après un peu plus de 25 ans à la présentation du JT et à 60 ans bien sonnés, je me suis dit que c'était le bon moment pour vous faire partager une série de souvenirs qui ont marqué ma vie professionnelle mais aussi personnelle. Je raconte ainsi les grands moments télé tels que je les ai vécus et présentés – l'assassinat d'André Cools, l'affaire Dutroux, le fameux « Bye Bye Belgium », les CCC, et bien d'autres – mais aussi, et surtout, les coulisses de mon métier »



Voor het Nederlands, druk een !

Nicole Burette

COULEURS LIVRES, 222 P., 23 €

S'appuyant sur de longues recherches et de multiples témoignages, la journaliste Nicole Burette analyse la prise de pouvoir exponentielle de la Flandre sur la Belgique dans tous les domaines : politique, économique, culturel, social, régalién, diplomatique, sanitaire... Loin de se tasser, le phénomène serait plus prégnant que jamais et de plus en plus assumé, alors que les francophones n'en mesurent pas l'ampleur. Elle y exhorte ces derniers à faire preuve de lucidité, à ne pas se laisser impressionner et à se présenter exigeants à la table des négociations institutionnelles à venir.

