

**Faculté des sciences économiques,
sociales, politiques et de communication**

Revenir avec plus qu'un reportage : La couverture d'un événement traumatique de proximité et sa gestion émotionnelle

Le cas des journalistes et photojournalistes ayant couvert
des attentats au Québec, en Belgique et en France

Auteure : Hélène Maillé

Promotrice : Nadine Vincent (Université de Sherbrooke)

Année académique 2019-2020

Master [120] en communication, à finalité spécialisée : gestion
de la communication d'organisation et des relations publiques

Bi-diplôme en communication stratégique internationale

RÉSUMÉ

Ce mémoire vise à amener une réflexion globale concernant l'impact des événements traumatiques de proximité sur ceux qui en sont souvent les premiers témoins : les journalistes. L'objectif est de mieux comprendre la perception des troubles psychologiques dans le milieu journalistique, de définir les facteurs influençant la gestion émotionnelle inhérente à une couverture perturbante de proximité et de déterminer si certains événements sont plus déstabilisants que d'autres, pour ensuite émettre des recommandations.

Pour ce faire, nous avons réalisé des entrevues semi-dirigées avec 15 professionnels travaillant pour une agence de presse ou un média national québécois, belge ou français, qui ont couvert au moins un événement parmi les suivants : les attentats au Métropolis (2012), les attentats de *Charlie Hebdo* (2015), les attentats de Paris (2015), les attentats de Bruxelles (2016) et les attentats à la grande mosquée de Québec (2017). Nous avons également rencontré quatre spécialistes en journalisme et en médecine du travail, ce qui nous a permis de corroborer les données récoltées et d'approfondir nos connaissances théoriques.

Nos résultats confirment que plusieurs facteurs influencent la gestion émotionnelle des journalistes suivant la couverture d'un événement déstabilisant, dont la perception des troubles de santé mentale, la vision de leur rôle professionnel, la place des émotions, le contexte de réception et la proximité avec le sujet. Les témoignages recueillis varient principalement selon le territoire, le genre et la fonction. Nos résultats ne nous permettent pas de conclure que des événements provoqués volontairement sont plus perturbants que des accidents, mais nul doute qu'ils comportent une portée traumatique singulière.

Mots-clés : journalisme, traumatisme, santé psychologique, gestion émotionnelle, santé au travail, terrorisme

TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ	i
TABLE DES MATIÈRES	ii
REMERCIEMENTS	iv
INTRODUCTION	1
CHAPITRE 1 : CADRE CONTEXTUEL	3
1.1 La santé psychologique en milieu de travail	5
1.2 La situation professionnelle des journalistes	8
1.2.1 Définir la profession journalistique	8
1.2.2 L'évolution de la profession journalistique	9
1.2.3 La charge mentale liée à la révolution numérique	10
CHAPITRE 2 : REVUE DE LA LITTÉRATURE	12
2.1 La classification de la littérature	12
2.2 Les origines de l'intérêt pour cet objet d'étude	14
2.3 1999-2009 : l'accent mis sur les journalistes de guerre	15
2.4 2010-2019 : un second souffle donné à la recherche?	18
CHAPITRE 3 : PROBLÉMATIQUE	23
3.1 Question de recherche, hypothèses et objectifs	26
3.2 Pertinence de la recherche	27
3.2.1 Pertinence scientifique	28
3.2.2 Pertinence sociale	28
3.2.3 Pertinence économique	29
CHAPITRE 4 : CADRE THÉORIQUE	31
4.1 L'objectivité comme exigence déontologique	31
4.2 La stigmatisation selon Erving Goffman	33
4.3 La théorie du travail émotionnel d'Arlie Hochschild	35
4.4 La théorie de la dissonance cognitive de Léon Festinger	36
4.5 La loi de la proximité	37
CHAPITRE 5 : CADRE MÉTHODOLOGIE	40
5.1 Terrains de recherche et composition du corpus	40
5.1.1 Les attentats au Métropolis (Québec)	42
5.1.2 Les attentats de Charlie Hebdo (France)	42
5.1.3 Les attentats de Paris (France)	43
5.1.4 Les attentats de Bruxelles (Belgique)	44
5.1.5 Les attentats de la grande mosquée de Québec (Québec)	44
5.2 Méthodes de collectes de données	45
5.2.1 Entrevues semi-dirigées avec des journalistes	45
5.2.2 Entretiens privés avec des spécialistes	46
5.3 Échantillonnage	47
5.3.1 Recrutement des participants	48
5.3.2 Profil des répondants	49
5.3.3 Déroulement et présentation des entrevues	50
5.4 Analyse des données	51
CHAPITRE 6 : CADRE ANALYTIQUE	52
6.1 La perception de la santé mentale dans le milieu journalistique	52
6.1.1 La santé mentale : entre tabou et stigmatisation	53
6.1.2 Une image ancrée du rôle professionnel	55
6.1.3 Une hiérarchie des troubles	58

6.1.4 Se laisser toucher par un événement : un signe de faiblesse	59
6.1.5 Une détresse plus légitime chez l'un que chez l'autre	60
6.1.6 L'influence de l'employeur dans la perception de la santé mentale	60
6.2 La place des émotions et le contexte de réception	62
6.2.1 La question de l'objectivité dans la place des émotions	63
6.2.2 La prise de distance	68
6.2.3 Le contexte de réception	72
6.3. La proximité entre le journaliste et l'événement	79
6.3.1 Les événements les plus perturbants	79
6.3.2 La question des attentats de proximité	82
6.3.3 Généraliste ou spécialiste : entre préparation, fréquence et habitude	84
6.3.4 La proximité : quand le journaliste se projette dans l'événement	89
CHAPITRE 7 : DISCUSSION ET CONCLUSION	98
7.1 Les femmes et les généralistes : un terreau du silence	99
7.2 Valser entre deux positions : quand le journaliste est aussi citoyen	100
7.3 Au cœur du trauma : là où généralistes et spécialistes se rencontrent	101
7.4 Des attentats plus déstabilisants que d'autres	103
7.5 Aider les journalistes couvrant un événement traumatique de proximité	105
7.6 Limites de la recherche	110
7.7 Perspectives pour de futures recherches	112
BIBLIOGRAPHIE	115
ANNEXES	125

Liste des tableaux

<i>Tableau 1 - Critères de sélection d'événements</i>	<i>41</i>
<i>Tableau 2 - Liste des spécialistes rencontrés</i>	<i>46</i>
<i>Tableau 3 - Nombre de répondants selon les caractéristiques de l'échantillon</i>	<i>49</i>
<i>Tableau 4 - Liste des thèmes relevés</i>	<i>51</i>
<i>Tableau 5 - Données d'identification des journalistes ayant participé à la recherche</i>	<i>52</i>
<i>Tableau 6 - Événements figurant parmi les couvertures les plus perturbantes</i>	<i>80</i>
<i>Tableau 7 - Nombre de mentions des attentats en tant qu'événements perturbants</i>	<i>82</i>

REMERCIEMENTS

Ce mémoire n'aurait jamais vu le jour si ce n'avait pas été du soutien précieux de certaines personnes. Je souhaite donc, par ces quelques lignes, leur exprimer toute ma gratitude et souligner l'apport inconditionnel qu'ils ont eu dans cet accomplissement, car il représente, sans l'ombre d'un doute, ma plus grande fierté à ce jour.

Je me dois d'adresser mes premiers remerciements à ma directrice, madame Nadine Vincent. Merci d'avoir éveillé en moi cet intérêt pour la recherche. J'espère l'avoir transmis à mon tour à ta classe de l'hiver 2020. Ton encadrement, ton écoute, ton soutien et tes questionnements m'auront permis de dépasser mes limites sur tous les plans. Nos rencontres étaient à la fois enrichissantes, éclairantes et thérapeutiques et je ne serais certainement pas au même point si ça n'avait pas été de cette relation de confiance que nous avons. Merci pour tout ça et bien plus!

Maman, Papa, dans toute cette aventure et depuis le début, vous êtes mes piliers. Merci d'avoir tout misé sur mon éducation, de me soutenir et de me suivre dans tous mes projets. Merci de sécher mes larmes lorsque ça ne va pas, de me raisonner quand ma tête part en vrille et de m'inonder d'amour constamment. Merci d'avoir relu chacun de ces mots, de toujours me pousser à viser l'excellence, mais aussi de me laisser tracer ma propre voie. Merci d'être vous et de me laisser être moi. Je vous aime plus que tout, en espérant que vous êtes aussi fiers de moi que je le suis de vous.

Je souhaite également souligner le soutien de ma Mamie et de son ami de cœur, Marcel, qui, dès que je les appelle, me rendent le sourire à tous coups. Votre sagesse éternelle et vos anecdotes sont d'un réconfort inégalable. Une pensée va aussi à mes trois grands frères, Simon, Martin et mon cher François, qui veille sur moi de là-haut. À ma nièce, Isaure, et mon neveu, Florent, qui sont respectivement entrés dans ma vie au début et à la fin de mon baccalauréat, votre insouciance et votre joie de vivre contagieuses m'ont permis de conserver mon cœur d'enfant. Gardez cela précieusement et ne grandissez pas trop vite, s'il-vous-plait.

Tout ceci n'aurait pas non plus abouti sans la présence de mes amis, avec qui j'ai partagé toutes les émotions possibles, allant de la frustration à la satisfaction. Je remercie la vie d'avoir mis ces personnes sur mon chemin, notamment Ibtissam, ma découverte de la maîtrise, Guillaume, mon partenaire de voyage, Guilhem, mon compatriote, ainsi que Zoé et Alexandra, mes soutiens depuis le début de mon passage à Sherbrooke. Merci de m'avoir accompagnée tout au long de mon parcours à l'université. Une pensée toute spéciale à mes colocataires Thomas, Gabriel et Sara : vous avez toujours trouvé les mots justes pour m'encourager, me motiver et me pousser à me relever. Chacun à votre façon, vous êtes des partenaires de confinement, des collègues de télétravail et des êtres humains tout simplement incroyables. Ce chapitre de ma vie va énormément me manquer, tout comme vous.

Je tiens par ailleurs à remercier les 15 journalistes qui ont rendu cette recherche possible. Merci de m'avoir accordé quelques minutes de votre précieux temps et de m'avoir montré une partie de votre vie professionnelle. Surtout, merci pour la confiance, l'ouverture et la transparence dont vous avez fait preuve durant nos échanges. Merci également à la D^{re} Olivia Hicks, aux professeurs Florence Le Cam et Denis Ruellan, ainsi qu'à Antoine Chuzeville, qui ont pris le temps de répondre à chacune de mes questions et de me fournir davantage de matériel pour rendre cette recherche plus complète. À tous ces journalistes qui osent parler plus fort que le silence, ce mémoire est également pour vous.

Enfin, je dédie cette recherche à la mémoire de ma grand-mère, la professeure Suzanne Estanove – ou *Gram's* pour les intimes. Malgré les quelque 6000 kilomètres et l'océan qui nous séparaient, tu as toujours été une source d'admiration pour moi. Pourtant, jamais je n'aurais cru que tu m'inspirerais un sujet de mémoire ni qu'il serait associé au moment de ton dernier souffle, quelques jours avant les attentats du 13 novembre 2015. Vivre ces événements d'aussi près, en même temps qu'un deuil, a généré un tourbillon d'émotions en moi. Depuis, ta présence m'a accompagnée à chaque étape de cette rédaction, à chaque choix, à chaque décision et à chaque pas que je fais vers la vie. Merci de m'avoir permis de reconnecter avec mes racines et surtout, de boucler la boucle. Santé conservation!

INTRODUCTION

Notre intérêt pour le milieu journalistique est d'abord apparu lors de nos études collégiales, alors que nous étions journaliste pour un média communautaire de Montréal. Dans cette perspective, nous avons décidé de poursuivre des études au baccalauréat en communication appliquée à l'Université de Sherbrooke. Bien que la majorité de notre formation de 1^{er} cycle se soit concentrée sur les communications publiques et corporatives, elle a également fait l'objet de cours connexes, dont celui de *Pratiques journalistiques*, donné par madame Nadine Vincent, et qui nous a menée vers une rencontre particulièrement marquante.

Dans le cadre de ce cours, nous avons eu l'occasion de discuter avec des professionnels de l'information travaillant pour *La Presse* et *Le Devoir*. L'un d'eux, photojournaliste, a couvert une multitude de sujets à travers le monde, allant de la guerre en Afghanistan à la famine au Niger, en passant par le viol comme arme de guerre au Congo et le conflit israélo-palestinien (La Presse, 2018). Des scènes d'horreur, il en a donc vu. En effet, on oublie souvent que les journalistes et photojournalistes sont confrontés à des images et des paroles lourdes de sens lorsqu'ils sont sur le terrain. C'est pourtant la tuerie du Collège Dawson, à Montréal, qui a le plus marqué notre interlocuteur : « Quand tu vas couvrir une guerre, tu as une préparation avant d'y aller. Tu as choisi d'être là [...] Dawson, tu n'y es pas prêt », nous a-t-il expliqué. Cette phrase nous a marqué, au point de devenir la prémisse de notre sujet d'étude.

Par ce mémoire, nous souhaitons approfondir l'enjeu de la santé psychologique en milieu de travail, en nous concentrant sur la gestion émotionnelle des professionnels de l'information à la suite d'une couverture traumatique de proximité. Non seulement l'intérêt pour la détresse psychologique et émotionnelle chez les journalistes est encore très récent, mais cette problématique est quasi uniquement étudiée sur des sujets travaillant en contexte difficile, comme les zones de guerres ou de conflits. En effet, les journalistes de

bureau, les infographistes et ceux travaillant à une échelle locale, régionale ou nationale, ont, jusqu'à présent, très peu attiré l'attention. À travers cette recherche, nous souhaitons mieux comprendre la perception des troubles psychologiques dans le milieu journalistique, définir les facteurs influençant la gestion émotionnelle inhérente à une couverture perturbante de proximité et déterminer si certains événements sont plus déstabilisants que d'autres. Au moyen d'entrevues semi-dirigées, nous avons recueilli les témoignages de 15 journalistes travaillant pour un média québécois, belge ou français et ayant couvert des attentats de proximité. Notre démarche exploratoire s'appuie également sur les propos de spécialistes en journalisme et en médecine du travail.

Ce mémoire se divise donc en sept chapitres. Le premier se veut une mise en contexte de certaines notions fondamentales à notre objet d'étude, à savoir la santé psychologique et le journalisme. La deuxième section résume les différents discours de la communauté scientifique sur le sujet, par l'entremise d'une revue de littérature. Dans le troisième chapitre, nous élaborons la problématique en nous basant sur les écrits recensés, ce qui nous permet d'établir une question de recherche principale, des hypothèses et des objectifs, tout en justifiant la pertinence scientifique, sociale et économique de notre étude. Au chapitre quatre, nous exposons brièvement les théories et concepts mobilisés afin de nous aider à répondre à notre questionnement, puis nous abordons le cadre méthodologique dans la cinquième partie. Les deux dernières sections sont consacrées à la présentation, l'analyse, l'interprétation et la discussion des résultats obtenus lors des entretiens. Le tout est accompagné de conclusions provenant de recherches antérieures ou appuyé par les propos de spécialistes. Nous concluons ce mémoire en émettant des recommandations à l'égard des acteurs du monde de l'information, ainsi que quelques hypothèses interprétatives et des perspectives pour de futures recherches, compte tenu des limites que comporte cette étude.

CHAPITRE 1 : CADRE CONTEXTUEL

« Existe-t-il pour l'homme un bien plus précieux que la santé? »
- Socrate

Les troubles de santé psychologique constituent un enjeu majeur et occupent une place de plus en plus importante dans la société. En effet, ils font aujourd'hui l'objet de discussions formelles et informelles, et ce, dans toutes les sphères de la vie collective (Vigneault, 2017). Mais qu'est-ce que la santé mentale? Sur son site Internet, le Gouvernement du Québec reprend la définition de l'Organisation mondiale de la santé, selon laquelle il s'agit

[d']un état de bien-être permettant à chacun de reconnaître ses propres capacités, de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux et de contribuer à la vie de sa communauté (Gouvernement du Québec, 2019).

Une bonne santé mentale n'est donc pas synonyme d'une absence de maladie à proprement dit. On parle plutôt de trouble psychologique lorsqu'on observe chez une personne des changements de comportements, d'humeur ou de pensée entraînant inévitablement la manifestation d'une grande souffrance. Ce trouble peut être causé par un dérèglement biologique, génétique, psychologique et/ou social (Association des médecins psychiatres du Québec, 2020). Bien qu'il puisse être difficile de diagnostiquer clairement un trouble de santé psychologique, certains signes, tels que l'isolement, la difficulté à se concentrer, une profonde tristesse ou un sentiment anxieux, par exemple, ne trompent pas (Gouvernement du Québec, 2019). Les troubles de santé psychologique touchent d'ailleurs près de 615 millions de personnes dans le monde, surtout les femmes. Parmi celles-ci, 264 millions souffrent de dépression et parfois, aussi d'un trouble anxieux. Au Canada et en France, on estime que 20 % de la population en sera affecté au cours de sa vie (Centre d'étude et de recherche en santé mentale et travail, 2020; Rodier, 2018). Ajoutons que seulement une personne sur trois ira chercher de l'aide professionnelle, en raison des préjugés et de la stigmatisation entourant la

maladie (Bell cause pour la cause, 2018; Gouvernement du Québec, 2019; Vigneault, 2017).

Néanmoins, on ne peut nier l'apport de certains acteurs dans l'amorce d'une discussion sur la santé mentale. Nous n'avons qu'à penser à la campagne *Bell cause pour la cause*, par exemple, un mouvement de sensibilisation aux troubles de santé psychologique instauré en 2010 dans le but de réduire les préjugés relativement à cette condition (Bell Cause pour la cause, 2018). Même au niveau culturel, on observe un changement de paradigme, alors que de plus en plus de productions télévisuelles abordent le sujet sans tabou. C'est notamment le cas des téléséries *Trop*, *Lâcher prise*, *Trauma*, *Au secours de Béatrice*, *13 raisons* et *Notre vie*, pour ne mentionner que celles-ci (Poitras, 2017).

Cette ouverture au dialogue sur les troubles de santé mentale est d'autant plus vraie en 2020 : les mesures de confinement imposées par les différents gouvernements en lien avec la crise pandémique de la COVID-19 ont affecté la santé mentale et la productivité d'une grande partie de la population (Gouvernement du Canada, 2020). Dans cette foulée, le gouvernement du Québec a lancé la campagne « On protège aussi sa santé mentale », qui donne des conseils et ressources pour affronter sainement ce contexte singulier. Une attention particulière a été portée à la population active, qui devait s'adapter à de toutes nouvelles conditions, souvent en effectuant du télétravail (Gouvernement du Québec, 2020). Rappelons toutefois que la détresse psychologique en milieu professionnel est apparue bien avant la pandémie de la COVID-19, ne se restreint pas au territoire québécois et fait toujours l'objet de préjugés.

Cette stigmatisation, et les difficultés qu'elle suppose pour les personnes qui en font les frais, ne date pas d'hier, et ce, parce que les troubles de santé mentale n'ont en réalité jamais vraiment eu la « cote » au cours de l'histoire. Rarement associés à un imaginaire positif et à des attributs socialement valorisés, ils ont plutôt eu tendance à faire partie de ces différences qui, depuis déjà très longtemps en Occident, suscitent la mise à l'écart des autres et marquent d'un stigmat (Dorvil et al., 2015, p. 23).

1.1 La santé psychologique en milieu de travail

La Commission de la santé mentale du Canada insiste sur la place qu'occupe l'environnement de travail dans la préservation d'une bonne santé mentale, comme une partie importante de la population adulte y consacre la majeure partie de ses journées. En effet, l'environnement de travail représente, d'une part, un milieu d'épanouissement et de productivité et, d'autre part, une source de stress pouvant parfois mener à un problème de santé mentale (Commission de la santé mentale du Canada, 2020). La forte majorité des personnes susceptibles d'être affectées par un trouble de santé psychologique sont d'ailleurs en âge de travailler (Brun et al., 2009; OMS, 2019).

Dans cette perspective, rappelons que toute personne a le droit à de saines conditions de travail et peut déclinier un emploi qui présenterait un risque pour sa santé physique ou mentale (SEUQAM, 2018). Pourtant, bien que l'employeur ait des obligations en matière de protection de la santé et de la sécurité de ses employés, la *Loi sur la santé et sécurité au travail* ne comporte aucun article abordant spécifiquement l'enjeu de la santé mentale (LégisQuébec, 2020). Seule exception : la *Norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail*, qui « fournit aux employeurs un cadre exhaustif leur permettant d'analyser et d'évaluer la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail et d'intervenir en cas de besoin » (Samra, 2017, p. 69). En Europe, la question de la santé mentale en milieu de travail dépend de la législation nationale. La *Directive-cadre sur la santé et sécurité au travail* ne s'avance donc pas sur les obligations en matière de préservation de la santé mentale, même si quelques rares ressources complémentaires sont disponibles (Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail, 2018).

Plusieurs statistiques illustrent pourtant la pertinence de s'attarder à l'enjeu de taille que représente le bien-être psychologique en milieu de travail. Au Canada, chaque semaine, un demi-million de travailleurs doit s'absenter pour des raisons

liées à la santé mentale (Centre d'étude et de recherche en santé mentale et travail, 2020; Howatt et al., 2018). Il s'agit d'ailleurs souvent de la principale raison d'absentéisme. Il n'est donc pas étonnant de constater que ces troubles, principalement la dépression et l'anxiété, touchent 25 % des Canadiens et 31,5 % des Québécois actifs (Dorvil et al., 2015; Entreprises Québec, 2019). Ces chiffres correspondent également aux résultats d'une étude menée en 2017 par la firme Morneau Shepell et le *Globe and Mail*, qui révélait que

les répondants [des adultes canadiens] se sont montrés très préoccupés par les répercussions possibles des maladies ou problèmes associés à la santé mentale sur leur carrière [72 %], leur expérience professionnelle [70 %] et leur rendement au travail [68 %] (Howatt et al., 2018, p. 5).

En effet, les problèmes de santé mentale ont un impact significatif sur la qualité du travail : d'un côté, les taux d'absentéisme et de présentéisme¹ augmentent et de l'autre, la productivité et la performance de l'employé diminuent. Pire encore, ils ont une incidence sur toute la chaîne de travail et particulièrement sur les collègues de l'individu souffrant de détresse psychologique, ce qui peut mener à des préjudices parfois plus difficiles à vivre que les troubles eux-mêmes, tels que de l'intimidation ou de la stigmatisation (Dorvil et al., 2015; Howatt et al., 2018). Une étude de l'Association médicale canadienne confirmait d'ailleurs que près de la moitié de la population considérait que le trouble de santé mentale était généralement utilisé comme une simple excuse pour s'absenter ou justifier une baisse de productivité (Jones, 2014). Dans le même ordre d'idées, un sondage Ipsos mené en 2012 révélait que plus de 30 % des Canadiens pensaient que leur employeur ne ferait pas preuve de compréhension s'ils étaient atteints d'un trouble de santé psychologique, tel que la dépression (Jones, 2014). D'après une étude de Stevenson et Farmer conduite en 2017, ce pourcentage s'élèverait à 50 % chez les travailleurs du Royaume-Uni (Howatt et al., 2018)

Ainsi, malgré une plus grande ouverture sur le sujet, il n'en reste pas moins tabou pour autant. En effet, bien que certaines recherches, dont celle de Samra (2017),

¹ On entend par « présentéisme » le fait de se présenter au travail sans être pleinement productif (Gouvernement du Québec, 2019).

révèlent une nette amélioration dans la prise en charge des travailleurs souffrant de troubles de santé mentale, les statistiques mentionnées précédemment semblent brosser un portrait plutôt réaliste et encore très actuel de la problématique. La plupart des entreprises offrent aujourd'hui un programme d'aide aux employés, mais seulement une personne sur cinq y fait appel et la forte majorité de ces programmes ne comporte pas de politique spécifique sur la santé mentale ou la diminution de la stigmatisation (Howatt et al., 2018). Ceci est d'autant plus alarmant sachant qu'un employeur sur quatre reçoit une formation pour intervenir auprès d'un employé présentant des signes de dépression et que seulement 55 % d'entre eux interviennent réellement (Howatt et al., 2018; Jones, 2014). Cependant, la faute ne peut être totalement mise sur le dos des organisations. De fait, les investissements du gouvernement canadien en santé mentale ne représentent que 7 % du budget alloué à la santé, alors qu'en Nouvelle-Zélande, en Australie et au Royaume-Uni, par exemple, ce pourcentage varie entre 10 % et 11 %, une différence énorme (Wells, 2017).

Même si les troubles de santé psychologique peuvent toucher tout le monde, certains corps de métier restent plus susceptibles d'y être confrontés, de par la nature des fonctions exercées. Pensons notamment aux militaires, aux policiers, aux pompiers, aux ambulanciers ou aux médecins, dont le rôle se résume souvent à porter secours à des populations vulnérables (Dorvil et al., 2015; Sobel Fitts, 2013). Or, ces derniers ne sont pas les seuls à travailler dans des environnements hostiles. Les journalistes, particulièrement les reporters de guerre, en sont un excellent exemple, alors que plusieurs études ont démontré la prévalence du trouble de stress post-traumatique à la suite d'une couverture sur un terrain difficile (Boccia, 2008; Boisseaux, 2015; Feinstein, 2004; Feinstein et al., 2002). Ceci sera davantage discuté dans les prochains chapitres.

1.2 La situation professionnelle des journalistes

Avant d'aborder la situation des professionnels de l'information, il convient de définir ce que nous entendons par « journaliste ». Nous pourrions ensuite décrire brièvement leurs conditions de travail actuelles et la charge mentale qui y est liée. Notons que nous consacrerons également un chapitre complet à une revue de littérature portant sur la santé mentale dans le milieu journalistique. Tout ceci nous permettra d'asseoir notre problématique et sa pertinence.

1.2.1 Définir la profession journalistique

En raison de la démocratisation de l'accès à l'information et de la multiplication des canaux de communication, il est difficile pour quiconque d'émettre une définition claire et consensuelle de ce qu'est le journalisme et de celui qui pratique ce métier. Étonnamment, la Fédération internationale des journalistes est de ces acteurs qui ne proposent aucune définition formelle (IFJ, 2020). Nous allons donc nous appuyer sur celles proposées par d'autres institutions crédibles, telles que le Conseil de presse du Québec. Ceci étant dit, d'après cette instance déontologique, un journaliste constitue

toute personne qui, exerçant des fonctions journalistiques et ayant pour objectif de servir le public, recherche, collecte, vérifie, traite, commente ou diffuse de l'information destinée à un large public, sur des questions d'intérêt général (Conseil de presse du Québec, 2015, p. 10).

L'Université de Montréal, de son côté, définit le journaliste comme étant

celui qui exerce une activité ayant pour objectif d'informer un public, sur une base quotidienne ou périodique, par l'intermédiaire de nouvelles ou de commentaires, au moyen d'un canal de diffusion, tels le Web, la presse écrite, la télé ou la radio (Université de Montréal, s. d.).

De son côté, dans ses règlements généraux, la Fédération professionnelle des journalistes du Québec (FPJQ) reconnaît comme journaliste

la personne qui travaille à la diffusion d'informations ou d'opinions sur des questions d'actualité, dans une optique d'intérêt public, au service des citoyens et non pas des intérêts particuliers (Humblot, 2015, p. 2).

Remarquons que ces définitions comprennent l'exercice de tâches variées, telles que la préparation de reportages, la photographie de presse et le dessin de caricatures sur l'actualité, tout en incluant la situation des journalistes dits indépendants et citoyens. Elles mettent également de l'avant les notions de « vérification des faits, [de] rigueur du traitement et [de] respect de l'éthique et de la déontologie » (Humblot, 2015, p. 2). Le journalisme est donc un métier englobant plusieurs sous-professions.

1.2.2 L'évolution de la profession journalistique

Le journalisme a grandement évolué au fil des ans : il est aujourd'hui en profonde mutation et de plus en plus menacé par l'effondrement des modèles d'affaires des médias (IFJ, 2020). Parmi les principaux facteurs causant cette transformation professionnelle, mentionnons la révolution numérique, la multiplication des sources d'informations, l'émergence du journalisme citoyen, les changements dans les habitudes de consommation de l'information et même, l'intégration de l'intelligence artificielle pour produire des articles automatiquement (Groupe Technologia, 2019).

Il y a quelques années, nous avons donc été initiés à ce que l'on appelle le journalisme « multiplateforme », à savoir un monde où les frontières entre les médias n'existent plus. Or, la télévision et l'ordinateur ont beau avoir fusionné, les médias sociaux continuent de gagner en importance dans le traitement et la diffusion de l'information. Résultat : les entreprises médiatiques, particulièrement la presse, redoublent d'efforts pour trouver de nouvelles stratégies d'affaires, telles que la concentration des médias et la convergence de l'information, alors que certains ont déjà prédit l'extinction imminente des supports traditionnels (Asselin *et al.*, 2016). Qui plus est, on assiste à une diminution du nombre de consommateurs d'informations, une augmentation de la désinformation – incluant les *fake news* – et une difficulté à assurer une information de qualité à moindre coût (Asselin *et al.*, 2016; ComCorp, 2019)

1.2.3 La charge mentale liée à la révolution numérique

Cette révolution numérique a également un lourd impact sur les journalistes, et ce, peu importe leur statut. En effet, on exige d'eux qu'ils soient toujours plus polyvalents, alors que leur charge de travail a considérablement augmenté et s'est complexifiée à l'ère où l'information est non seulement instantanée, mais aussi planétaire (Groupe Technologia, 2019; Papineau, 2018). Plusieurs sources classent d'ailleurs la profession journalistique parmi les pires métiers à exercer, la principale raison de ce positionnement étant les conditions de travail précaires (Agence QMI, 2016; CareerCast, 2019; Roulot-Ganzmann, 2013). Entre un manque de temps et de ressources, une abondance d'informations à traiter et une rémunération plutôt faible, le travail de bureau de journaliste peut effectivement vite devenir aliénant et anxiogène (Roulot-Ganzmann, 2013). Rajoutons à cela les longues journées de travail, le manque de sommeil, la pression de remettre un article dans les temps et les informations déstabilisantes sur lesquelles il est possible de tomber, qui suffisent d'ailleurs pour causer un traumatisme (Asselin *et al.*, 2016; Jones, 2014).

Dans cette perspective, même si les reporters ont, de manière générale, à cœur leur mission de mettre en lumière la vérité pour renseigner la population sur divers enjeux d'intérêt public, la profession comporte tout de même son lot de risques psychosociaux (MacDonald *et al.*, 2016). Ces derniers constituent des éléments du travail et du contexte social ou environnemental qui pourraient affecter l'individu sur le plan social, psychologique ou physique et qui sont amplifiés par des conditions de travail difficiles. Ils incluent toutes les sources de stress potentielles, à savoir une lourde charge de travail, des rôles conflictuels, des mauvaises relations de travail et un manque de reconnaissance, notamment (Brun *et al.*, 2009).

Les nouvelles pratiques ont donc une incidence directe sur la qualité de l'information – parce que les journalistes doivent jongler entre rapidité d'exécution, exactitude et rigueur –, mais également sur le bien-être au travail

(Kucinskas, 2019). Une enquête conduite en 2019 auprès de 550 journalistes français a d'ailleurs révélé que plus de 70 % d'entre eux confirmaient une détérioration des conditions de travail dans les dernières années et que 88 % considéraient que leur profession n'était plus autant valorisée à cause de la crise de confiance dont les médias souffrent actuellement. Bien que 74 % choisiraient la même carrière, cette étude met aussi en lumière un pessimisme généralisé concernant la profession. En effet, près de trois quarts des répondants s'inquiètent pour leur avenir professionnel et le tiers seulement n'envisagerait jamais une réorientation de carrière (ComCorp, 2019). L'enquête du Groupe Technologia (2019), réalisée en partenariat avec le Syndicat national des journalistes, en France, abonde dans le même sens : seulement 3 % des 1056 répondants croient toujours que le journalisme est un métier d'avenir.

Par conséquent et à l'égard de ce qui vient d'être énoncé, nous constatons que le milieu journalistique semble un terrain propice à l'émergence de troubles de santé mentale dans un contexte de travail. Le prochain chapitre nous permettra de recenser les écrits sur notre objet d'étude, à savoir la santé psychologique des journalistes dans une perspective globale. Nous pourrons ensuite exposer notre problématique et établir notre question de recherche.

CHAPITRE 2 : REVUE DE LA LITTÉRATURE

« Le journaliste se doit d’être à l’endroit exact où on lui interdit d’être. »
- Paul Marchand, *Sympathie pour le diable*

Ce deuxième chapitre s’inscrit dans la continuité du cadre contextuel. Dans les prochaines pages, nous présenterons les origines de l’intérêt pour la recherche sur la santé psychologique en milieu de travail, plus précisément concernant la profession journalistique, ainsi qu’un résumé de la littérature scientifique portant sur cet objet d’étude. Les travaux provenant de disciplines variées (psychologie, communication, etc.) ont été considérés dans la recension des écrits. L’objectif est de relever et d’exposer les résultats obtenus antérieurement, afin d’asseoir la pertinence de notre problématique, qui sera définie au chapitre suivant.

2.1 La classification de la littérature

Dans l’optique de mieux nous approprier notre objet d’étude, nous avons recensé 117 sources publiées entre 1999 et 2019. Nous les avons ensuite classées dans un tableau selon les catégories suivantes : le titre, le ou les auteur(s), l’année de publication, la langue, la provenance, le type de source, le domaine de recherche et la méthodologie (s’il s’agit d’une source scientifique), le terrain étudié, le sujet et enfin, la fonction des journalistes à l’étude².

Bien que les premiers écrits remontent à la fin des années 1990, la santé psychologique des journalistes en tant qu’objet d’étude a connu son véritable essor en 2014 : en effet, 70 % des unités de notre corpus ont été publiées entre 2014 et 2019. Concernant la langue, 44 sources sont disponibles en français et 73, en anglais. Malgré un nombre relativement élevé d’unités francophones, précisons que seulement deux sources parmi celles-ci sont scientifiques. À vrai

² Une grille d’analyse vierge se trouvent à l’annexe 1 (p. 125).

dire, à peine 30 % de notre corpus total (36) est de nature scientifique³. En effet, les articles de magazine (33) arrivent en première position, suivi des articles de journaux (24), des articles scientifiques (18), des billets de blogue (12) et des thèses (10), notamment. De ces 36 unités, 69 % (25) relèvent du domaine psychologique (neurosciences, psychiatrie ou psychologie) et 31 % (11), du domaine des communications. Plus de la moitié des écrits scientifiques (19) font appel au questionnaire comme méthodologie principale et moins de 17 % (6) se basent sur des entrevues avec les populations à l'étude. De plus, près du tiers des sources proviennent des États-Unis (36), suivi de la France (27), du Canada anglais (15), du Royaume-Uni (11) et du Québec (9). Soulignons qu'une seule source québécoise est de nature scientifique et concerne l'impact général du traitement médiatique des tueries de masse sur la population et les journalistes (Poitras et Laforest, 2019). Les sources scientifiques canadiennes, quant à elles, se concentrent sur le syndrome de stress post-traumatique chez les journalistes travaillant en zones hostiles, qu'ils soient des reporters locaux, des correspondants ou des éditeurs photos. D'ailleurs, près du tiers des écrits recensés (36) se concentrent sur le syndrome de stress post-traumatique. Parmi les autres sujets abordés, mentionnons, entre autres, les risques et impacts d'une couverture traumatisante (26), des témoignages en lien avec des couvertures difficiles (16) et les problèmes de santé mentale dans le milieu journalistique en général (14). Notre analyse nous permet également de remarquer que les écrits étudient la question de la santé mentale majoritairement chez les journalistes travaillant en zones hostiles (37) ou de manière plus globale (35). Les journalistes locaux occupent aussi une place non négligeable au sein de notre corpus, à raison de 24 unités. Toutefois, moins de 17 % de ces sources (4) sont dites scientifiques. Ces dernières se penchent sur la situation en Nouvelle-Zélande, aux États-Unis, en Norvège et en Finlande. Il est par ailleurs intéressant de noter que quelques sources se concentrent sur la réalité des journalistes qui travaillent et vivent en

³ Nous entendons par sources scientifiques les articles scientifiques, les livres écrits par des chercheurs, les mémoires, les thèses et tout autre publication jugée scientifique (processus de révision par les pairs, réputation de l'auteur, mentions des sources, etc.).

zones hostiles (7), des journalistes travaillant au sein d'une organisation spécifique (5), des éditeurs et infographistes (3), des journalistes femmes (3), des journalistes pigistes (2) et des journalistes étudiants (1). La moitié des sources (60) ne concernent pas un terrain spécifique. Les États-Unis sont toutefois en tête (13), suivi de la France (11), du Canada (6) et du Royaume-Uni (4).

2.2 Les origines de l'intérêt pour cet objet d'étude

Avant de discuter de la recherche sur la santé psychologique dans le milieu journalistique, établissons les origines de l'intérêt pour cet objet d'étude. Bien que l'on tente de déstigmatiser les troubles de santé mentale depuis quelques années, il semblerait que l'application de cette thématique à un contexte professionnel soit récente. En effet, les premières recherches concernant les effets du travail sur la santé remonteraient à la fin des années 1990 (Morin et Forest, 2007). Certains milieux professionnels réputés plus difficiles ont toutefois attiré l'attention dès les années 1980. Pensons notamment aux vétérans de la guerre du Vietnam, qui ont été parmi les premiers professionnels chez qui on a observé le syndrome de stress post-traumatique, un trouble théorisé officiellement en 1952 par John Eric Erichsen (Gratton, 2018).

Dès lors, la recherche sur la santé mentale en milieu de travail gagne du terrain, alors que ce changement de paradigme amène une conscientisation sociale et scientifique : on reconnaît enfin les impacts ravageurs des conflits armés sur la santé psychologique des soldats au front (Brillon, 2007). Cet intérêt sera ensuite appliqué à d'autres objets d'étude, dont les policiers, les pompiers et les paramédicaux (Beaton *et al.*, 1996). Remarquons cependant que la communauté scientifique n'étudie alors la question traumatique que sur les sujets dont la profession conduit inévitablement à travailler dans un environnement hostile ou conflictuel. Les journalistes, quant à eux, bien que régulièrement témoins de scènes traumatiques, ne suscitent pas l'intérêt des chercheurs, parce qu'ils n'ont pas pour fonction de porter secours, contrairement à d'autres corps de métier

(Sobel Fitts, 2013). En fait, à l'époque, on traite avant tout du danger physique qu'ils encourent en zones hostiles (guerre, conflit, crise, désastre naturel, etc.), tandis que les risques de séquelles psychologiques demeurent un sujet à peine effleuré. Contrairement aux policiers et aux pompiers, qui effectuent souvent des *débriefings* après des fusillades ou des incendies, par exemple, les journalistes ne prennent pas le temps de discuter et sautent directement sur le prochain sujet (Simpson et Boggs, 1999). Pourtant, la prévalence du trouble de stress post-traumatique chez les journalistes se situerait entre 6,6 % et 28,6 %, selon l'hostilité du terrain de travail; des pourcentages qui ressemblent beaucoup à ceux que l'on retrouve chez les militaires (Aoki *et al.*, 2012). C'est donc dans une logique de formation, de prévention et d'accompagnement que certaines organisations, comme le *Dart Center for Journalism and Trauma*, ont vu le jour dès le début des années 1990 (Dart Center, 2018). D'autres outils, tels que des guides de formation, ont aussi été créés, mais l'accès à ceux-ci demeure, encore aujourd'hui, restreint et le contenu, incomplet, pour la plupart des journalistes, notamment les indépendants (Agnès, 2015; Marthoz, 2017; Reporters sans frontières, 2017; Smyth, 2012).

2.3 1999-2009 : l'accent mis sur les journalistes de guerre

La recherche sur les traumatismes en journalisme est donc très récente, comparativement à d'autres professions. De fait, selon Barnes (2016), la psychologie et la communication ne sont abordées conjointement que dès la fin des années 1990. À l'époque, les États-Unis connaissent une série d'événements tragiques, dont les attentats d'Oklahoma City de 1995 et la tuerie de Columbine de 1999. Ces bouleversements, ainsi qu'un témoignage de la journaliste Charolette Aiken (1996), incitent Simpson et Boggs (1999) et Moritz (2000) à étudier les effets de la médiatisation de drames sur les communautés touchées, mais également sur les journalistes qui les ont couverts. Pour la première fois, on évoque l'idée que les professionnels de l'information puissent souffrir de stress post-traumatique et que l'absence d'émotions ne soit pas uniquement une

question de respect des normes journalistiques, mais aussi une réaction possible à un événement traumatique (Moritz, 2000; Simpson et al., 1999).

Il faudra toutefois attendre les travaux de Feinstein, Owen et Blair (2002), Gutkowska (2005), Osofsky, Holloway et Pickett (2005), Smith (2008), Greenberg, Gould, Langston et Brayne (2009) pour confirmer, du point de vue psychologique, la prévalence du trouble de stress post-traumatique chez les journalistes. De fait, avant 2002, aucune étude ne s'était réellement attardée à leur santé psychologique, même si la littérature concernant les impacts émotionnels de la guerre sur les soldats était déjà en pleine effervescence. Le déclic s'est produit alors qu'on observait un nombre croissant de journalistes tués pendant la couverture de conflits armés. Les premières recherches – qui ne s'intéressent qu'aux zones hostiles – révèlent que les journalistes de guerre sont davantage susceptibles de développer une psychopathologie ou une dépendance à l'alcool et aux médicaments que la population générale. Ceci s'explique en partie du fait qu'ils sont enfermés dans une « culture du silence » et ne reçoivent pas les soins nécessaires (Feinstein *et al.*, 2002).

Bien que la forte majorité des écrits concernent le trouble de stress post-traumatique chez les journalistes en zones hostiles, quelques recherches s'intéressent à cet objet d'étude de manière générale, sans distinguer les reporters de guerre de leurs confrères. Pyevich (2002; 2003), par exemple, illustre la prévalence de ce syndrome chez les journalistes témoins d'un événement traumatique, et ce, peu importe leur spécialisation : 95,8 % des journalistes ayant participé à sa première recherche ont été impliqués professionnellement dans une situation traumatique où au moins une personne a été blessée ou tuée. Bien que d'autres facteurs entrent en ligne de compte, tels que la fréquence et le temps d'exposition, les études de Pyevich mettent en lumière l'influence de la vision du monde, de soi et des autres sur sa propre santé psychologique : plus ces aspects sont négatifs, plus le risque de stress post-traumatique est élevé. L'auteure affirme par ailleurs que tous les journalistes devraient avoir droit à une formation

sur la façon d'agir en cas d'attaques physiques ou de menaces. Elle ajoute également que les patrons devraient être outillés pour intervenir auprès des journalistes en détresse et réduire au maximum la possibilité de stigmatisation (Pyeovich, 2002; Pyeovich et al., 2003). De leur côté, Osofsky, Holloway et Pickett (2005) s'aperçoivent que les organisations médiatiques ont tendance à engager des correspondants à la pige et s'attendent à une certaine polyvalence de la part des journalistes généralistes, afin de diminuer les coûts liés à l'emploi de journalistes de guerre. L'intérêt économique ne s'arrête cependant pas là : le journaliste qui ne rapporte pas une nouvelle intéressante pour le public⁴ risque de ne pas être publié et voit donc sa carrière parfois compromise. C'est pourquoi plusieurs jeunes correspondants voulant se démarquer acceptent de réaliser des couvertures souvent dangereuses, sans prendre le temps de se préparer convenablement. D'autres journalistes placent leurs responsabilités de servir l'intérêt public et d'illustrer la réalité brutale de la guerre en tête de leurs priorités, devant leur propre sécurité physique et psychologique (Osofsky *et al.*, 2005). La thèse de Gutkowska (2005) abonde dans le même sens : les journalistes et photojournalistes ne sont que très peu préparés avant de couvrir une zone hostile et en reviennent plus vulnérables que jamais, raison pour laquelle elle propose un outil de formation destiné aux étudiants dans le domaine.

En proposant un modèle intégré de risque et de résilience pour les journalistes, Smith (2008) arrive aux mêmes conclusions que ses prédécesseurs. Le chercheur réitère que la détresse psychologique, incluant le trouble de stress post-traumatique, est souvent une réponse à l'exposition à des situations stressantes et particulièrement intenses. Les antécédents personnels de traumatismes et les réactions d'évitement figurent aussi parmi les facteurs de prédisposition à un tel diagnostic. Smith insiste par ailleurs sur l'importance d'identifier les

⁴ Nous entendons par « intéressante pour le public » une nouvelle qui comporte un certain attrait commercial, qu'on pourrait lier à la dictature du clic (Morneau, 2019). Cette notion est à ne pas confondre avec celle d'intérêt public, qui, bien que non statique, réfère à l'idée de « privilégier les informations pouvant répondre aux préoccupations politiques, économiques, sociales et culturelles des citoyens afin que ceux-ci puissent participer de manière éclairée à la vie démocratique » (Conseil de presse du Québec, 2015, p. 6).

caractéristiques composant l'environnement de travail des journalistes et qui comportent des risques pour ces derniers, afin d'élaborer des stratégies de prévention et d'intervention efficaces dont pourraient bénéficier tant les employés que les employeurs (Smith, 2008). Dans le même ordre d'idées, l'étude de Greenberg, Gould, Langston et Brayne (2009) établit les rôles et les attitudes adoptés par les journalistes et leurs patrons dans la gestion émotionnelle d'un incident traumatique, incluant la recherche de soutien. Les auteurs mettent une fois de plus en lumière la « culture du silence » omniprésente dans ce milieu professionnel : par crainte des répercussions sur leur carrière, les journalistes sont plus susceptibles de se tourner vers leur entourage pour obtenir de l'aide que vers leurs patrons, bien que ces derniers aient des devoirs moraux et légaux concernant la santé physique et psychologique de leur personnel (Greenberg *et al.*, 2009).

2.4 2010-2019 : un second souffle donné à la recherche?

Dès 2010, l'étude de la détresse psychologique chez les journalistes prend de l'ampleur. On s'intéresse de plus en plus sérieusement aux reporters travaillant sur des terrains autres que ceux réputés hostiles. Gartman (2010), par exemple, observe le trouble de stress post-traumatique chez les étudiants journalistes ayant couvert les fusillades de Virginia Tech et de l'Université de Northern Illinois. Plusieurs participants à cette étude démontrent des signes et symptômes d'anxiété et de dépression liés à la couverture des fusillades. Bien que les répondants soulignent l'appui de leur entourage pour faire face aux traumatismes dont ils ont été témoins, un élément ne change pas : le manque de préparation (Gartman, 2010). Les travaux d'Aoki, Malcolm, Yamaguchi et Thornicroft (2012) et Seely (2017) tiennent un discours semblable. D'après leurs observations, les journalistes ne sont pas suffisamment informés des risques d'une couverture traumatique ni soutenus lorsqu'ils éprouvent des problèmes de santé psychologique en lien avec leur travail. Même si les professionnels de l'information adoptent une attitude généralement ouverte concernant la question des troubles de santé mentale, beaucoup se privent de soutien professionnel,

toujours par peur de perdre la confiance de leur employeur et de leurs collègues, en admettant avoir été traumatisés par un reportage. Ce silence contribue parfois au développement parallèle d'un sentiment anxieux (Aoki *et al.*, 2012; Seely, 2017). Pour combler ce ressenti paradoxal, les journalistes font inconsciemment appel à diverses stratégies néfastes : ils adoptent des comportements d'évitement, tentent de se concentrer uniquement sur les aspects techniques du reportage, s'évadent par la consommation d'alcool et de drogues ou développent un humour noir et cynique (Buchanan et Keats, 2011).

En parallèle, on commence à investiguer plus en profondeur la question de l'exposition. Les travaux de Browne, Evangeli et Greenberg (2012) confirment l'existence d'un lien entre la fréquence d'exposition et l'émergence d'un trouble de stress post-traumatique, ce qui semble cohérent avec les hypothèses émises dans les recherches antérieures. L'article de Feinstein, Audet et Waknine (2014) suggère, pour sa part, que la fréquence a une plus grande incidence émotionnelle que la durée d'exposition à des images graphiques violentes. Seely (2017) abonde dans le même sens, en ajoutant toutefois que l'intensité joue un rôle aussi important que la fréquence dans le développement de symptômes liés au trouble de stress post-traumatique. De son côté, même si elle n'a pu démontrer une réelle corrélation entre la fréquence d'exposition et la détresse psychologique, Killeen (2011) insiste sur la responsabilité sociale des médias concernant les journalistes exposés à des événements traumatiques, et ce, qu'ils soient sur le terrain ou en train de traiter du contenu graphique depuis la salle de nouvelles :

Les entreprises de presse doivent protéger l'intérêt public, en formant correctement les reporters et les photographes et en protégeant la profession par la prévention des traumatismes. Ceci permet non seulement d'atténuer la charge émotionnelle, mais également d'éviter un biais potentiel dans la réalisation d'un reportage (Killeen, 2011, p. VII *traduction libre*).

Notons que la notion de responsabilité sociale, bien que rarement mise de l'avant, est effleurée dans la majorité des écrits publiés dès 2010. De fait, même si la plupart des journalistes ne souffriront pas nécessairement de graves problèmes

de détresse psychologique en lien avec leur travail, certains chercheurs rappellent que les facteurs de stress peuvent se manifester avant, pendant et après un reportage. Dans cette optique, il est nécessaire d'informer, de sensibiliser et d'éduquer les journalistes non seulement sur les pratiques éthiques, mais également sur les risques psychologiques, pour favoriser une meilleure compréhension des réactions individuelles et éviter toute forme de préjudice envers les victimes directes (Backholm, 2012; Barnes, 2016; Drevo, 2017; Jukes, 2017; Schumacher, 2016). Les organisations médiatiques sont aussi encouragées à trouver des solutions limitant les risques inhérents à la couverture de terrains difficiles ou au visionnement de contenus violents, en diminuant la fréquence d'exposition, par exemple (Feinstein et al., 2014; Hicks, 2018a).

Malgré tout, très peu d'études distinguent la détresse des journalistes dans leur travail quotidien de celle liée à la couverture d'événements majeurs (Monteiro *et al.*, 2016). En fait, on accorde toujours un intérêt plus important aux journalistes travaillant en zones hostiles (Hicks, 2018a). Constatant ces lacunes, Feinstein, Levaot et Sinyor (2013) se sont intéressés à ce qui diffère dans le niveau de détresse émotionnelle des journalistes couvrant des zones potentiellement dangereuses dans leur propre pays par rapport à celui des correspondants étrangers qui y réalisent des reportages. Pour ce faire, ils ont étudié la question auprès de journalistes israéliens, américains et britanniques basés en Israël. Résultats : les journalistes britanniques et américains sont plus nombreux à faire face à un trouble de stress post-traumatique ou à une dépendance, tandis que les journalistes israéliens présentent des niveaux plus élevés de dépression, d'anxiété et de problèmes somatiques. Les chercheurs concluent ainsi que les circonstances sociales et les facteurs environnementaux ont un impact sur la manière dont réagissent les individus face à un événement traumatique (Feinstein *et al.*, 2013). En parallèle, Feinstein se met également à explorer les effets psychologiques de la violence sur les journalistes locaux qui ne couvrent pas la guerre, mais qui vivent et travaillent néanmoins dans des zones dangereuses. Il se concentre d'abord sur la situation des journalistes mexicains qui écrivent sur les cartels de

la drogue (Feinstein, 2013). Puis, en collaboration avec d'autres collègues, il étudie les effets psychologiques de la couverture de la violence extrême chez les reporters kényans (Feinstein *et al.*, 2015). Enfin, il s'intéresse de près aux journalistes ayant couvert la crise des réfugiés, particulièrement lors de son pic, en 2015 (Feinstein *et al.*, 2018; Feinstein et Storm, 2017). De son côté, Hicks (2018a) analyse la prévalence du trouble de stress post-traumatique au sein de l'Agence France-Presse, une première en sol français. Feinstein comme Hicks arrivent à la même conclusion : tous les journalistes peuvent être exposés à des événements traumatiques et développer des symptômes de détresse émotionnelle, et ce, indépendamment du terrain couvert. Or, « le bon journalisme, pilier de la société civile, dépend de journalistes en santé » (Feinstein *et al.*, 2015, p. 1), raison pour laquelle il est primordial que les médias veillent au bien-être psychologique des individus qu'ils envoient sur le terrain, tant avant que pendant et après le reportage (Feinstein *et al.*, 2015, 2017; Hicks, 2018a, 2018b).

2.5 Des avenues quelque peu explorées

D'autres sujets ont également éveillé la curiosité de la communauté scientifique. Pensons d'abord à la question de genre. Quelques études ont démontré que les femmes sont plus sujettes au trouble de stress post-traumatique ou à un problème de dépendance que les hommes (Osofsky *et al.*, 2005; Schumacher, 2016). Certaines recherches suggèrent également que les jeunes femmes débutant dans le métier seraient plus à risque de souffrir d'épuisement professionnel ou de se sentir dépassées psychologiquement par leur charge de travail que leurs collègues masculins. La question de la charge mentale – en lien avec le rôle de mère, de femme et de journaliste – est donc revenue souvent. Cette prévalence serait associée à la pression sociale qu'elles subissent et qui les obligent à placer leur carrière au second plan de leurs priorités, puisqu'elles ont souvent moins de possibilités d'avancement et de la difficulté à concilier travail et famille (Krings, 2015; Le Cam *et al.*, 2018; MacDonald *et al.*, 2016). Les femmes sont d'ailleurs plus susceptibles de quitter la profession journalistique et de se réorienter que les

hommes (Reinardy, 2009). D'autres études révèlent plutôt que les jeunes journalistes, parce qu'ils n'ont que très peu d'expérience, et les reporters travaillant pour un petit média, qui n'ont souvent pas accès facilement à toutes les ressources disponibles, seraient les plus à risque (Drevo, 2017; MacDonald *et al.*, 2016; Reinardy, 2009).

Les valeurs journalistiques normatives, incluant la notion d'objectivité et la recherche de la vérité, ainsi que la construction identitaire du journaliste ont également suscité l'intérêt de quelques chercheurs. La thèse de McCaffrey (2013), par exemple, explore le mythe du journaliste héros – apparu dans les années 1920 et souvent appliqué aux journalistes de guerre – sur deux fronts : d'une part, cette image incite les reporters à prendre des risques; d'autre part, elle ne les encourage pas à reconnaître les conséquences psychologiques d'une couverture traumatique. De fait, ils mettent leur vie en danger afin de servir l'intérêt public. Barnes (2016), quant à lui, aborde la tension entre l'objectivité et l'émotivité à partir de la notion d'équilibre, qu'il décline en trois étapes, soit l'atteinte, le maintien et la perte d'équilibre. Les journalistes tentent d'accéder à un équilibre, en acceptant les règles implicites de la profession, et de le maintenir, en développant des stratégies leur permettant de raconter des histoires chargées en émotions tout en contrôlant les leurs. S'ils n'ont plus le contrôle sur leurs émotions, ils perdent cet équilibre, mais aussi parfois, une partie de leur crédibilité (Barnes, 2016). En ce sens, les composantes du « paradigme de l'objectivité » contredisent et perturbent la dimension affective de la pratique journalistique, tel que décrit par Jukes (2017). D'un côté, une image figée de ce qu'est un journaliste professionnel persiste, tandis que de l'autre côté, les reporters font parfois preuve d'une empathie viscérale et instinctive dans l'exercice de leurs fonctions (Jukes, 2017). C'est le cas des journalistes norvégiens qui ont couvert les attentats d'Oslo de 2011 : parler aux victimes constituait une source de stress, parce qu'ils avaient peur de causer plus de dommages en n'étant pas assez ou trop empathiques (Idås *et al.*, 2019).

CHAPITRE 3 : PROBLÉMATIQUE

« Le journalisme, c'est le contact et la distance. »
- Hubert Beuve-Méry

Tel que nous l'avons évoqué dans les deux chapitres précédents, les professionnels de l'information sont confrontés à des conditions de travail souvent précaires, ce qui a une incidence directe sur leur bien-être mental (Agence QMI, 2016; Asselin *et al.*, 2016; Jones, 2014; Roulot-Ganzmann, 2013). Qui plus est, même si, à l'échelle de la société, on parle de plus en plus de stress et d'épuisement professionnel, la question n'est que très peu abordée dans le milieu journalistique, comme nous avons pu le constater dans notre revue de littérature. Certaines recherches affirment pourtant que les journalistes sont plus à risque de développer une dépendance, de vivre un épisode dépressif ou de souffrir de stress post-traumatique que d'autres corps de métier travaillant dans un milieu hostile, tels que les agents de la paix ou les paramédicaux, car leur mission n'est pas de porter secours. Pour cette même raison, beaucoup vivent avec des images difficiles et bien ancrées dans leur mémoire, mais également avec un sentiment d'impuissance ou encore, avec l'idée que leur couverture pourrait avoir causé plus de mal que de bien (Browne *et al.*, 2012; Feinstein *et al.*, 2018; Matloff, 2004; Pyevich, 2002). Néanmoins, que ce soit concernant les conditions de travail ou la couverture de situations difficiles, il semblerait qu'une culture du silence subsiste au sein de la profession (Greenberg *et al.*, 2009). « C'est un terreau de silence, de pudeur et de discrétion » (Moreau, 2013).

Ceci est d'autant plus étonnant, sachant qu'aucun journaliste, qu'il travaille en zones hostiles ou non, n'est à l'abri de vivre une expérience traumatisante et d'en garder des séquelles. En effet, plusieurs études affirment qu'entre 80 et 100 % des journalistes seront exposés à un événement perturbant au cours de leur carrière (Drevo, 2017; Hicks, 2018a; Pyevich, 2002; Smith *et al.*, 2015). Le

pourcentage de journalistes exposés à un événement traumatisant⁵ et souffrant d'un syndrome de stress post-traumatique s'élève quant à lui à 20 % (Hicks et Sérot, 2016; Smith *et al.*, 2015). Irritabilité, agressivité, sautes d'humeur, troubles du sommeil, *flashbacks*... Les symptômes du stress post-traumatique sont multiples et varient énormément d'une personne à l'autre (Hicks, 2018a)

Certes, la forte majorité des journalistes couvrant un conflit, une crise ou une situation potentiellement dangereuse à l'étranger doivent suivre un stage sur le reportage en zones hostiles pour pouvoir y travailler (Reporters sans frontières, 2017). Or, il semblerait que la pertinence et l'utilité de ces formations n'aient jamais été analysées. Beaucoup de journalistes se plaignent d'ailleurs du fait qu'elles soient trop centrées sur les conflits armés, ne prenant pas en considération tout autre élément potentiellement dangereux. Entre autres, il n'y a que très peu d'information sur les violences sexistes, la prévention des traumatismes psychologiques et la sécurité numérique. Ces formations restent aussi difficilement accessibles en raison des coûts à défrayer. Certaines grandes entreprises les offrent à leurs employés, mais cela ne résout pas la question des journalistes indépendants ou de ceux travaillant pour de plus petits médias (Slaughter et al., 2017).

Rappelons également que la détresse psychologique ne touche pas uniquement les correspondants ou reporters de guerre, mais également d'autres professionnels de l'information, tels que les infographistes et les photojournalistes (Taibi, 2015). En effet, ces derniers sont tout autant à risque, même s'ils prétendent que leur appareil photo ou leur écran imposent une distance entre eux et le sujet (Gutkowska, 2005; Hicks, 2018b; Moreau, 2013). Le journaliste aurait d'ailleurs une certaine capacité de résilience, contrairement aux photographes ou aux caméramans, qui n'ont pas l'occasion de transformer

⁵ D'après la D^{re} Olivia Hicks, médecin du travail à l'Agence France-Presse, un événement est considéré comme traumatisant si une personne est confrontée directement ou indirectement à un risque, une menace de mort ou de blessure grave ou à une atteinte à l'intégrité physique, psychologique ou sexuelle (Hicks, 2018a).

un traumatisme en mots (Mari et Dhelens, 2010; Moreau, 2013)⁶. Cette illusion de distance cache toutefois une forme de culpabilité. En effet, beaucoup de journalistes et photojournalistes ne se donnent pas le droit de se plaindre, car il se disent souvent plus chanceux que les personnes qu'ils rencontrent ou photographient. Ainsi, tout ce qui a trait à la santé mentale demeure très tabou et peu de professionnels de l'information oseront avouer qu'une scène, une image, une odeur ou un son leur est resté ancré en tête au point qu'ils en subissent des séquelles psychologiques (Moreau, 2013). En d'autres termes, prétendre que tout va bien reste une façon pour l'individu de se protéger, tout comme se construire une carapace (Glenn, 2017; Moreau, 2013).

Remarquons que nous n'avons jusqu'ici pas abordé la question des journalistes couvrant des événements de proximité. La raison est simple : si les employeurs accordent de plus en plus d'importance au trouble de stress post-traumatique chez les reporters en zones hostiles, très peu s'attardent au bien-être des journalistes de bureau ou généralistes (Jones, 2014; Taibi, 2015). Même dans la littérature, les troubles de santé mentale, dont le stress post-traumatique, sont encore trop souvent appliqués uniquement aux journalistes travaillant dans un contexte hostile (Taibi, 2015). Pourtant, les reporters locaux et les éditeurs sont tout autant susceptibles d'être témoin d'un événement traumatique dans le cadre de leur travail. Le documentaire *Covering Columbine*, par exemple, montre des journalistes encore lourdement affectés par la couverture de la tuerie de l'école secondaire Columbine, en 1999. Le film s'ouvre sur les paroles d'une journaliste qui résumant essentiellement la pertinence de poser un regard sur cette population : « Je préférerais couvrir une guerre qu'une tuerie dans une école » (Moritz, 2000, *traduction libre*). À ce ressenti s'ajoutent également les pratiques journalistiques d'aujourd'hui, qui exigent que le journaliste fasse plus avec moins

⁶ L'un des exemples notables est celui de Nilüfer Demir, la photographe turque qui a pris la tristement célèbre photo d'Aylan Kurdi, un enfant syrien retrouvé sans vie sur une plage de Turquie, en pleine crise des réfugiés. Si elle affirme que « la seule chose [qu'elle] pouvai[t] faire sur le moment, c'est [son] métier », en donnant une tribune à cette tragédie, elle s'est tout de même dite « pétrifiée » et « sous le choc » au moment de voir le bambin inanimé (L'Express.fr, 2015; L'Obs, 2015).

et souvent sur diverses plateformes. En ce sens, le numérique, tout comme la télévision en continu, expose désormais le reporter à de nouveaux risques, puisqu'il vit les événements en direct et ne peut faire fi de ses émotions (Asselin *et al.*, 2016; Jones, 2014).

Tous ces éléments nous ont amenée à nous interroger le bien-être psychologique des journalistes et ses composantes. D'abord, nous nous sommes demandée si les nouvelles pratiques journalistiques sont devenues une prédisposition aux troubles de santé mentale tels que la dépression et l'anxiété. Nous nous sommes également questionnés sur l'influence de l'expérience des reporters : les jeunes journalistes sont-ils plus touchés par les troubles de santé psychologique en raison de leur manque d'expérience ou au contraire, sont-ce les vétérans, à cause d'une plus longue exposition? Toutefois, comme nous avons pu le constater, très peu d'attention a été accordée aux journalistes généralistes jusqu'à présent. C'est à se demander si les photojournalistes et reporters de guerre sont plus susceptibles de souffrir d'un trouble psychologique que ceux couvrant des sujets de proximité. D'un autre côté, la fréquence d'exposition pourrait-elle combler un manque de préparation, voire aider les journalistes habitués aux terrains dangereux dans la gestion d'événements traumatiques de proximité? Ces interrogations ont servi de prémisses à l'élaboration de notre question de recherche.

3.1 Question de recherche, hypothèses et objectifs

À la lumière de tout ce qui a été discuté précédemment, nous en sommes venue à la question de recherche suivante : *Comment les journalistes travaillant pour un média national vivent-ils la couverture d'un événement traumatique de proximité sur le plan émotionnel?* De cette question principale émanent des interrogations secondaires qui, nous l'espérons, trouveront des réponses grâce à la collecte de données : comment sont perçus les troubles de santé psychologique dans le milieu journalistique? Les événements provoqués par des gestes volontaires, tels que des attentats, ont-ils une plus grande portée traumatique que

les événements accidentels? Comment améliorer le soutien psychologique offert aux journalistes couvrant des événements traumatiques de proximité? Nous avons émis deux hypothèses en ce sens :

H1 : Nous pensons que les journalistes généralistes vivent la couverture d'événements traumatiques de proximité plus difficilement que les correspondants à l'étranger ou les reporters en zones hostiles, en raison de la perception des troubles de santé mentale, du manque de préparation et de la proximité avec l'événement.

H2 : Nous pensons que les journalistes sont davantage perturbés par des événements provoqués volontairement (ex. : attentats) que par des événements accidentels (ex. : catastrophe naturelle).

L'objectif principal de cette recherche est donc d'amener une réflexion globale sur la couverture d'événements traumatiques de proximité et leurs impacts sur les journalistes. Nous espérons également émettre des recommandations qui permettront aux journalistes de mieux composer avec cette réalité et aux organisations médiatiques, d'être mieux outillées concernant la sensibilisation, la prévention et la prise en charge des risques psychosociaux liés à la pratique.

3.2 Pertinence de la recherche

Dans l'optique où nous sommes convaincue que la beauté des communications réside dans son aspect interdisciplinaire et que nous souhaitons faire avancer la recherche en sciences humaines et sociales, il relevait d'une évidence pour nous que ce mémoire ne porterait pas uniquement sur la communication. À notre humble avis, réaliser une recherche sur la détresse émotionnelle chez les journalistes couvrant des événements traumatiques de proximité nous permettait de réunir en un seul sujet trois champs d'intérêts : la communication, la psychologie et la gestion du travail. Nous considérons également que notre recherche comporte une pertinence scientifique, sociale et économique.

3.2.1 Pertinence scientifique

Dans un premier temps, rappelons que la revue de littérature effectuée et présentée dans le deuxième chapitre nous a permis de constater que les sources scientifiques représentent une part minime de notre corpus, soit à peine 30 %. De fait, la majorité des informations recensées provenaient de magazines, de journaux ou de blogues. Ces écrits ne sont souvent pas basés sur une méthodologie scientifique, mais plutôt sur des témoignages de journalistes ou de photojournalistes ayant vécu une forme de détresse (émotionnelle ou psychologique) au cours de leur carrière. Dans un deuxième temps, peu importe la profession, il n'existerait que très peu d'outils pour prévenir les troubles de santé psychologique en milieu de travail. La croissance de cette problématique et l'augmentation du taux d'absentéisme au travail confirment que les organisations ne sont souvent pas assez bien outillées pour mettre en place une stratégie efficace (Bilsker et Gilbert, 2011; Brun *et al.*, 2009; Howatt *et al.*, 2018). Ce sujet est donc tout à fait propice à faire l'objet d'une étude plus approfondie.

3.2.2 Pertinence sociale

En raison de l'intensification du travail, les problèmes de santé mentale ont connu une croissance significative. En effet, en 2011, l'*Enquête québécoise sur les conditions de travail, d'emploi et de santé et de sécurité du travail* illustre que « 15 % des travailleurs québécois présent[ai]ent un degré modéré de détresse psychologique et un peu plus de 18 % affich[ai]ent un degré élevé » (Gril, 2016). En 2015, les troubles de santé mentale et ceux liés à la consommation de substances touchaient près du tiers de la population québécoise âgée de 15 ans et plus (Entreprises Québec, 2019). À l'échelle du pays, c'est un Canadien sur quatre qui souffre aujourd'hui d'un problème de santé mentale au travail (Gouvernement du Québec, 2018). De son côté, le *Panorama 2018* de la santé avance que 84 millions d'Européens, soit une personne sur six, souffrent de détresse psychologique (OCDE et Commission européenne, 2018). Il s'agit donc d'un phénomène universel. Néanmoins, peu importe le pays, l'entreprise ou la profession, une organisation ne peut improviser une stratégie de prévention des

problèmes de santé mentale sans effectuer une analyse de la situation ni mettre en place la même stratégie qu'une autre entreprise.

Il est essentiel de développer une stratégie précise qui correspond aux réalités de l'organisation, comme c'est le cas pour réaliser un plan stratégique (Brun *et al.*, 2009, p. 2).

3.2.3 Pertinence économique

Nombreuses sont les études qui illustrent une corrélation entre la santé des employés et leur productivité (Bilsker *et al.*, 2011; Dewa, 2017; Gril, 2016; Howatt *et al.*, 2018). En effet, les problèmes de santé mentale peuvent être particulièrement dommageables pour les organisations qui ne viennent pas en aide à leurs employés de manière adéquate, entraînant, entre autres, des pertes financières importantes et des risques légaux (Brun *et al.*, 2009). Principale cause d'absentéisme, le trouble de santé psychologique oblige souvent la personne qui en est atteinte à quitter son travail. L'employeur doit alors investir des sommes conséquentes dans l'embauche et la formation de nouveaux employés (Dorvil *et al.*, 2015; Entreprises Québec, 2019; Howatt *et al.*, 2018; Jones, 2014). Toutefois, l'absentéisme et les démissions ne sont pas les seules conséquences d'une faible santé mentale au travail : le présentéisme peut aussi coûter cher à une organisation (Gouvernement du Québec, 2018). De fait, à l'échelle mondiale, les troubles de santé mentale entraînent annuellement des pertes en productivité de près de 1000 milliards de dollars (US \$) et représenteraient près de 50 millions d'années de travail perdues (OMS, 2017, 2019). Au Canada seulement, l'incapacité au travail engendrerait des pertes de près de 51 milliards de dollars (Centre d'étude et de recherche en santé mentale et travail, 2020), tandis qu'en Europe, les coûts liés aux problèmes de santé mentale représenteraient environ 4 % du PIB des pays membres de l'Union européenne, soit 600 milliards d'euros, dont 260 milliards d'euros qui sont directement liés à la baisse de productivité des personnes souffrant de détresse psychologique. On estime également que les travailleurs présentant des signes de dépression ou autres troubles de santé mentale sont environ 6 % moins productifs que les autres (OCDE *et al.*, 2018).

Par conséquent, la mise en place de politiques adaptées et la promotion de la santé mentale, tant au travail que dans la vie de tous les jours, sont fortement recommandées, d'un point de vue scientifique, social et économique. Les organisations, quelle que soit leur nature ou leur mission, ne peuvent plus négliger cet enjeu : elles ont tout intérêt à investir dans la création d'une stratégie de prévention des troubles de santé mentale en milieu de travail, dans le but de minimiser les coûts inhérents et les risques associés.

CHAPITRE 4 : CADRE THÉORIQUE

« Un journal, c'est la conscience d'une nation. »
- Albert Camus

Dans l'optique de mieux nous approprier notre sujet de recherche, il est impératif de mobiliser certaines connaissances. D'abord, étant donné que l'objet d'étude est appliqué spécifiquement au métier de journaliste, nous considérons pertinent de porter une attention particulière aux normes et aux valeurs qui régissent la fonction, en particulier l'objectivité. Ces éléments peuvent influencer la façon dont les individus vivent une couverture traumatique difficile, comme nous le verrons dans les prochaines lignes. Dans le même ordre d'idées, nous aborderons la notion de stigmatisation selon Goffman, ainsi que le concept de travail émotionnel de Hochschild et la théorie de la dissonance cognitive de Festinger. Enfin, nous parlerons de la loi de la proximité en journalisme, qui est habituellement appliquée aux récepteurs.

4.1 L'objectivité comme exigence déontologique

Bien que le journaliste ne possède toujours pas de statut professionnel à proprement parler, pour plusieurs acteurs, son rôle dans une démocratie est clair. D'après la FPJQ, les journalistes ont un devoir

de rapporter fidèlement, d'analyser et de commenter le cas échéant les faits qui permettent à leurs concitoyens de mieux connaître et de mieux comprendre le monde dans lequel ils vivent (FPJQ, 2010, p. 1).

Les médias constituent donc le chien de garde de la démocratie et se doivent de rapporter l'information la plus complète, exacte, pluraliste et objective possible (FPJQ, 2010). Soulignons également que les instances de régulation de la presse et de déontologie journalistique traitent, pour la plupart, des notions d'indépendance, de recherche de vérité et de respect des personnes et des groupes dans leur guide respectif. C'est le cas, notamment, du Conseil de presse du Québec (2015), du Conseil de déontologie journalistique de Belgique (2017) et

du Conseil de déontologie journalistique et de médiation en France (2020). Pourtant, aucun de ces guides ne fait mention de la notion d'objectivité. Par ce terme, nous entendons « ce qui donne une représentation fidèle de la chose observée; ce qui est impartial, exempt des préférences, des idées ou des sentiments personnels » (Usito, 2020b). Il faut comprendre que cette idée de travailler en toute neutralité fait l'objet de nombreux débats. Certains parlent de « mythe journalistique », en ce sens où l'objectivité en journalisme est une idée utopique et inatteignable. Le reporter est avant tout un être humain; il ne peut donc pas être purement objectif (Seely, 2017). Dans un colloque organisé par l'Université d'Ottawa, Lipani Vaissade explique très bien pourquoi les journalistes ne sont pas toujours préparés à couvrir certains événements et qu'une part de subjectivité subsiste :

Les journalistes sont des observateurs du monde, chargés d'en rendre compte, de le décrire, voire de l'expliquer. Ils ne peuvent pas d'un coup de baguette magique laisser aux vestiaires leur propre nature humaine, leur part de subjectivité et leur ressenti. L'implication du journaliste est bien réelle. Comment, dans de telles situations, raconter une histoire bouleversante et perturbante en toute objectivité? (2010, p. 2)

Il reste que pendant longtemps, le respect ou non de cette norme déontologique a contribué à définir le professionnalisme du journaliste. En effet, l'objectivité constitue sans contredit l'un des piliers de la culture professionnelle et représente un gage de crédibilité important : si un journaliste se laisse affecter par un événement (traumatisant ou non), il ne sera pas, selon plusieurs, apte à remplir ses fonctions correctement, soit en toute neutralité et dans les meilleures conditions (Seely, 2017). En 2007, Loyn écrivait :

Le souci est que l'acte d'être « objectif » en est venu à signifier que le fait de ressentir une détresse émotionnelle en couvrant des événements traumatisants n'est pas professionnel et ne correspond pas aux valeurs journalistiques (cité dans Seely, 2017, p. 20, *traduction libre*).

D'une part, cet extrait dissimule la présence d'une confusion entre journalisme d'opinion et journalisme d'information, permettant à certains de faire fi de l'ambition de neutralité. D'autre part, il sous-entend l'existence d'une culture du

silence dans les salles de nouvelles, où les émotions sont censurées. La détresse dont souffrent certains représente donc un signe de faiblesse, à un point tel qu'on remet en question leur capacité à exercer leurs fonctions (Seely, 2017).

4.2 La stigmatisation selon Erving Goffman

Depuis toujours, les interactions humaines suscitent l'intérêt de la communauté scientifique, qui tente non seulement de mieux les définir, mais également de tracer la ligne entre la norme et la divergence. Le sociologue américain Erving Goffman constitue d'ailleurs l'une des figures les plus importantes dans la recherche sur la présentation de soi et la stigmatisation. Dans son livre *Stigmaté – les usages sociaux des handicaps*, il définit la personne stigmatisée ainsi :

Un individu qui aurait pu aisément se faire admettre dans le cercle des rapports ordinaires [mais qui] possède une caractéristique telle qu'elle peut s'imposer à l'attention de ceux d'entre nous qui le rencontrent, et nous détourner de lui, détruisant ainsi les droits vis-à-vis de nous du fait de ses autres attributs. Il possède un stigmaté, une différence fâcheuse d'avec ce à quoi nous nous attendions (Goffman, 1963, p. 15, *traduit par Alain Kihm*).

Rostaing (2015, p. 100) rejoint l'idée de Goffman, selon laquelle le stigmaté est « un attribut social dévalorisant [...] qui se définit dans le regard d'autrui [...] et qui renvoie à l'écart à la norme ». En d'autres mots, le stigmatisé réfère à tout individu qui ne correspond pas à notre définition de ce qui est jugé « normal ». Le stigmaté, quant à lui, est déterminé à travers le lien sociologiquement construit entre un trait caractéristique, nommé attribut, et un stéréotype (Goffman, 1963). Ces attributs participent notamment à la construction d'une « identité sociale » et à la formation d'attentes normatives. Selon Goffman, nous ne prenons conscience de ces exigences que lorsqu'un attribut nous perturbe ou détonne par rapport au stéréotype. Dès lors, le regard que l'on pose sur la personne change : elle nous apparaît faible, voire handicapée, parce qu'elle évoque un désaccord entre ce qu'elle devrait être et ce qu'elle est réellement (Goffman, 1963). Ainsi, dès que la caractéristique anormale est connue, l'identité sociale de l'individu est

compromise au point de le séparer peu à peu de la société qui le rejette. Cette rupture est d'autant plus visible lorsque celui-ci est entouré de « normaux ». L'individu risque alors de faire l'objet d'une certaine stigmatisation : d'un côté, les autres, faisant partie de la norme, ont tendance à diminuer son statut social en le discréditant ou en le dévalorisant; d'un autre côté, cet écart peut devenir si envahissant qu'il se méprisera lui-même ou se protégera du regard d'autrui en se faisant invisible (Goffman, 1963). Dans son mémoire, Gratton (2018) explique d'ailleurs que cette exclusion est parfois due à une pénalisation de certains comportements jugés déviants ou anormaux et peut avoir de lourdes conséquences sur l'individu stigmatisé, dont la dévalorisation de soi et la culpabilité. Ces sentiments sont susceptibles d'occuper une place d'autant plus importante s'ils sont induits par un entourage proche, comme des collègues ou des membres de la famille (Gratton, 2018). Il existe toutefois ce que Goffman appelle les « autres compatissants », qui permettent de combler en partie l'écart entre les « normaux » et les « stigmatisés ».

Ces autres compatissants sont d'abord, cela va de soi, ceux qui partagent le même stigmate. Sachant d'expérience ce que c'est que d'avoir ce stigmate, ils peuvent enseigner les trucs du métier à l'individu qui en est affligé, et constituer pour lui un cercle des lamentations au sein duquel il peut se retirer pour y trouver un soutien moral et le réconfort de se sentir chez soi, à l'aise, accepté comme une personne réellement identique à tout homme normal (Goffman, 1963, p. 32, *traduit par Alain Kihm*).

Dans l'optique où un bon journaliste est celui qui rapporte les faits en toute objectivité, car il ne se laisse pas atteindre par un événement, on pourrait croire que ceux qui souffrent d'un traumatisme à la suite d'une couverture perturbante sont considérés comme déviants, voire inaptes à exercer leurs fonctions correctement. Ceci contribuerait donc à cultiver le tabou entourant la santé psychologique dans les salles de nouvelles. Dans cette même logique, les journalistes ayant souffert de détresse psychologique en raison de leur travail et s'impliquant dans la sensibilisation et la prévention des risques psychosociaux seraient perçus comme des « autres compatissants », ce qui contribuerait fortement à un changement de mentalité et de discours.

4.3 La théorie du travail émotionnel d'Arlie Hochschild

Le travail émotionnel se décrit comme « le processus de gestion des sentiments et des expressions pour répondre aux exigences d'un travail ou d'une profession » (Barnes, 2016, p. 48, *traduction libre*). En plus des dimensions physique et mentale, le travail comporte, d'après Hochschild, une dimension émotionnelle, qui veut que l'individu cache ses réelles émotions derrière un masque. On peut, par exemple, penser aux agentes de bord ou aux caissières, qui doivent, selon les exigences de leur milieu professionnel, toujours être souriantes avec leur clientèle (Barnes, 2016; Hochschild, 2003). Ce comportement peut paraître comme étant calculé pour justement répondre aux normes de leur métier, qui proscrivent en quelque sorte toute forme de spontanéité. En fait, l'expérience du client est souvent jugée positive ou négative en fonction de la qualité du service rendu; le comportement de l'employé y joue donc pour beaucoup. Cependant, le travail, qu'il soit physique, mental ou émotionnel, a parfois un coût. Dans le contexte professionnel, l'émotion est utilisée comme monnaie d'échange au cours de l'interaction : elle permet notamment de se situer face à un événement ou à une situation (Hochschild, 2003).

Paradoxalement, Hochschild (2003) remarque que le degré d'écoute et la capacité à ressentir d'un individu sont souvent affectés lorsqu'il travaille. En effet, on tend à s'aliéner d'une partie de soi en voulant se détacher de ses propres émotions : travailler aide à faire fi de ses émotions, alors que nier ce que l'on ressent permet de mieux se concentrer sur ses tâches (Hopper et Huxford, 2015). Manipuler ses émotions permet donc d'effectuer son travail convenablement. Pourtant, elles se trouvent au cœur de la construction identitaire (Barnes, 2016). En maîtrisant ses émotions, l'individu fonctionne alors comme une machine programmée. Son sourire, par exemple, n'est plus le reflet d'un sentiment heureux, mais plutôt le prolongement de son uniforme (Hochschild, 2003).

La théorie du travail émotionnel s'applique aussi aux journalistes, ne serait-ce que parce qu'ils interagissent avec des sources ou sont témoins de situations conflictuelles dans le cadre de leur travail. Hopper et Huxford (2015) expliquent que les reporters doivent souvent effacer, simuler ou renforcer certaines émotions lors d'une interaction, en fonction des règles et normes préconisées par la profession, tel qu'évoqué précédemment. En effet, on valorise le journaliste capable de se détacher émotionnellement, garantie d'une objectivité dans son travail. Par contre, le journaliste capable d'empathie sera plus susceptible de parvenir à ses fins et d'obtenir les informations désirées de la part de ses sources (Hopper et Huxford, 2015).

4.4 La théorie de la dissonance cognitive de Léon Festinger

Même si la gestion émotionnelle telle que décrite dans la section précédente peut être bénéfique, elle comporte aussi son lot d'effets néfastes, particulièrement si les émotions sont niées ou diffèrent de ce qui semble « normal » (Barnes, 2016). La théorie de la dissonance cognitive de Festinger (1957) avance l'idée selon laquelle l'individu est constamment à la recherche d'une stabilité cognitive (pensées, croyances, émotions, attitudes et actions). Ainsi, face à un événement perturbant, l'individu réagit dans le but de maintenir un équilibre à la fois cognitif et émotionnel. Or, lorsque cet équilibre est perturbé ou rompu par un traumatisme, par exemple, une tension souvent inconfortable et contradictoire apparaît. On parle alors de dissonance : l'individu est face à un dilemme et doit choisir entre réagir de sorte à répondre aux attentes de son environnement ou libérer ses émotions spontanément. En d'autres termes, il y a un écart entre un élément cognitif et son comportement normal. La dissonance se manifeste le plus souvent lorsque l'individu est confronté à une situation jusqu'ici inconnue, parce qu'il n'a pas un contrôle total sur celle-ci et qu'il lui manque des informations pour bien maîtriser cet environnement imprévisible. Elle est d'autant plus visible lorsqu'il agit en désaccord avec ses croyances, opinions, attitudes ou valeurs habituelles (Festinger, 1957).

Cette rupture est paradoxale, puisqu'elle comporte une particularité motivationnelle visant à ramener la personne vers une certaine cohérence, alors qu'elle agit de manière incohérente. Qui plus est, dès qu'une personne doit prendre une décision ou se forger une opinion, la dissonance est quasi inévitable. De fait, aucune situation n'est toute noire ou toute blanche. Il ne peut donc y avoir l'absence complète de contradictions entre cognition et comportement. Dans cette perspective, la personne adopte diverses stratégies afin de réduire cette dissonance, d'éviter toute situation permettant de l'accroître, de justifier son comportement et de parvenir à retrouver un équilibre (Festinger, 1957). Parmi les stratégies les plus souvent utilisées, notons la rationalisation cognitive (changement cognitif), la rationalisation comportementale (changement comportemental), la trivialisation (dévalorisation et diminution de l'importance associée au comportement) et le soutien social (recherche de l'approbation) (Festinger, 1957; Simon *et al.*, 1995). Ces stratégies permettent à l'individu d'expliquer son ressenti et de retrouver une certaine cohérence. La dissonance peut toutefois prendre plusieurs formes néfastes – surtout lorsqu'elle s'accumule –, tel que le stress, l'épuisement professionnel et des troubles divers (anxiété, dépression, dépersonnalisation, etc.) (Barnes, 2016).

La théorie de la dissonance cognitive s'applique tout à fait au milieu journalistique. En effet, la capacité de détachement, voire l'effacement de l'humain derrière le journaliste, est fortement encouragée, car elle représente une ambition d'objectivité, soit l'un des piliers du métier. Il pourrait donc y avoir une incompatibilité notable entre la personne (opinions, vision du monde, valeurs, etc.) et le journaliste, en raison de son rôle professionnel, ce qui se manifesterait particulièrement lors de couvertures perturbantes.

4.5 La loi de la proximité

Dans son article sur la loi de la proximité, Restier-Melleray (2015) rappelle les principales caractéristiques d'une bonne dépêche telles qu'établies par l'Agence

France-Press, à savoir l'exactitude, la rapidité, l'entièreté, la concision et l'intérêt. Cette dernière caractéristique est définie comme suit :

Une agence n'écrit pas pour elle-même. Elle s'adresse à un public. La valeur de l'information dépend en effet essentiellement de son impact sur le lecteur, de son actualité et de sa proximité (Restier-Melleray, 2015, p. 252).

La loi de la proximité, aussi parfois appelée « loi du mort kilométrique », est une façon d'envisager le travail journalistique du point de vue du récepteur. Dans le *Manuel de journalisme – L'écrit et le numérique*, Yves Agnès (2015) explique que l'importance d'une nouvelle dépend de son rapport au lecteur. Pour capter l'attention de ce dernier, le journaliste « multiplie les stratégies de mise en proximité [...], car ce dont le lecteur a besoin, c'est qu'on lui parle de lui » (Restier-Melleray, 2015, p. 251, 256). Les journalistes hiérarchisent donc l'information selon quatre axes représentant les affects d'un être lambda universel : la proximité géographique, la proximité temporelle, la proximité psychoaffective et la proximité sociétale (Agnès, 2015; Restier-Melleray, 2015). En bref, le récepteur est davantage touché par un événement qui est géographiquement près de lui, raison pour laquelle on parle de « mort kilométrique ». En effet, les salles de nouvelles accorderont souvent une plus grande attention à un incident causant un décès à une échelle locale qu'à un événement causant une centaine de morts à des milliers de kilomètres du récepteur. En ce qui concerne l'axe temporel, la raison d'être des médias est de rapporter l'actualité : ce qui s'est passé aujourd'hui intéresse plus le public que ce qui s'est passé hier. De son côté, l'axe psychoaffectif illustre que le récepteur est naturellement et instinctivement interpellé par les sujets qui concernent les dimensions fondamentales de l'être humain (amour, plaisir, violence, mort, etc.), tandis que l'axe sociétal démontre qu'il est attiré par une nouvelle en fonction de son groupe socio-professionnel et de son appartenance socioculturelle (politique, religieuse), entre autres. Cela revient donc à dire qu'une nouvelle concernant un événement dans sa propre communauté, par exemple, a une plus grande valeur qu'une nouvelle concernant une autre communauté. Cette même actualité,

proportionnellement à l'intérêt qui lui est accordé, occupe souvent une plus grande part de l'espace médiatique (Agnès, 2015; Restier-Melleray, 2015).

Cette loi non écrite induit toutefois un biais, en ce sens où le média détermine l'espace et l'importance accordés à une nouvelle. C'est d'ailleurs dans cette perspective qu'est apparu le « syndrome de la femme blanche disparue », qui réfère à la fascination des médias de masse concernant la couverture de disparitions de jeunes femmes caucasiennes versus un désintérêt pour des événements similaires ciblant des personnes de couleur. Dans des sociétés de plus en plus multiethniques et cosmopolites, l'argument de la proximité se taille difficilement une place pour justifier la présence dominante de nouvelles se rapportant à une même catégorie de personnes (Demby, 2017).

Par conséquent, bien que la loi de la proximité en journalisme soit avant tout orientée sur le destinataire, elle s'applique aussi à ceux qui couvrent ces événements, en ce sens où elle a un impact sur leur pratique, mais pas seulement (Restier-Melleray, 2015). En poussant la réflexion plus loin, on pourrait penser qu'elle affecte également les journalistes, puisqu'ils en sont les premiers récepteurs. Suivant cette logique, ils seraient davantage affectés par une couverture locale que par une couverture à l'étranger (pour ceux qui en ont l'habitude), parce qu'il n'y a pas de rupture possible entre la vie privée et la vie professionnelle; il n'y a pas de « retour à la normale » ou de carapace personnelle comme dans un contexte hostile.

CHAPITRE 5 : CADRE MÉTHODOLOGIE

« Notre métier n'est pas de faire plaisir, non plus de faire du tort; il est de tremper la plume dans la plaie. » - Albert Londres

Le présent chapitre vise à décrire les démarches méthodologiques entreprises afin de récolter les données nécessaires pour répondre à notre question de recherche. Cette étape est essentielle, car elle permet de passer de la théorie au terrain. Tel qu'exposé au chapitre 2 (cf. *Revue de la littérature*), très peu d'études (6) sur la santé psychologique des journalistes se sont basées sur une approche qualitative. En d'autres termes, rares sont les chercheurs qui font appel à l'entrevue individuelle pour étudier cette population. Nous avons donc opté pour cette méthode de cueillette de données. Avant de justifier ce choix, nous présenterons nos terrains de recherche et la composition de notre corpus. Le déroulement de la collecte de données, le recrutement des participants, ainsi que le profil des journalistes rencontrés seront également expliqués dans les prochaines pages. Ce chapitre se conclura par la méthodologie utilisée afin d'analyser et d'interpréter les données recueillies.

5.1 Terrains de recherche et composition du corpus

Étant donné l'impossibilité de rencontrer tous les journalistes ayant couvert au moins un événement traumatique de proximité, il était nécessaire de circonscrire et de préciser la population qui ferait l'objet de la présente recherche. Dans cette optique, nous avons construit un questionnaire que nous avons testé auprès de trois professionnels québécois : deux journalistes et un photjournaliste. Ceci nous a permis de valider la pertinence de notre recherche et de réviser notre questionnaire, tout en nous amenant à préciser notre échantillon selon deux critères, soit le territoire géographique et le type d'événements. Dans un premier temps, en plus d'étudier la problématique au Québec, nous tenions à ce que notre mémoire comporte une dimension internationale, puisque tous les journalistes sont appelés à couvrir des événements difficiles. Il était donc essentiel de trouver

des terrains équivalents, qui pourraient servir de base de comparaison. Étant donné la proximité culturelle et linguistique avec le Québec, nous avons d'abord opté pour la France. Dans un deuxième temps, nous avons conçu une grille d'événements qui se sont produits au Québec et dont les participants rencontrés en pré-entrevues nous ont parlés. Nous avons recensé des événements similaires en France, afin de trouver des bases de comparaison valides. Ces événements ont été classifiés selon six critères établis avec notre direction de maîtrise, tel que détaillé dans le Tableau 1⁷.

Tableau 1 - Critères de sélection d'événements

Critère	Définition du critère	Notes sur les préférences de recherche
Géographie	L'événement a-t-il eu lieu sur l'un des terrains étudiés?	L'événement doit avoir eu lieu sur l'un des terrains étudiés (Québec, Belgique, France) et avoir été couvert par les médias nationaux.
Année	Quand a eu lieu l'événement?	L'événement se doit d'être relativement récent pour pouvoir rencontrer les journalistes qui l'ont couvert.
Motif	L'événement est-il issu d'une intention criminelle, de négligence humaine ou est-il accidentel?	L'événement doit avoir été volontairement causé par un humain et non par négligence ou accident.
Pertes humaines	L'événement a-t-il causé des pertes humaines?	L'événement doit avoir impliqué des pertes humaines.
Cible	Quelles sont les populations ciblées par l'événement?	L'événement peut contenir un motif idéologique et constituer une menace pour une communauté reliée à cette idéologie. Les événements ciblant des personnes précises (ex. : homicides) sont exclus.
Bruit international	L'événement a-t-il bénéficié d'une couverture internationale?	L'événement doit avoir eu un écho international.

Notre intérêt s'est d'abord arrêté sur les journalistes et photojournalistes travaillant pour un média national francophone québécois ou français et ayant couvert des attentats de proximité entre 2012 et 2017, en raison de leur nature idéologique, de l'ampleur qu'ils ont connu dans la sphère publique et de leur

⁷ Nous avons sélectionné ces critères afin d'éliminer certains événements, faute de temps, de ressources et de moyens. Les événements retenus répondent à ces critères en fonction de notre intérêt de recherche. Par exemple, nous étions plus intéressée par des événements dont le motif (terrorisme) était clair, que par la cible. Cependant, la détresse vécue à la suite d'un événement accidentel, d'un désastre naturel ou d'un homicide n'est pas moins légitime pour autant. Nous tenions à le préciser.

récence. Toutefois, comme nous étions en Belgique de septembre 2019 à février 2020 et que le pays – en plus de présenter des traits culturels et linguistiques similaires au Québec et à la France – a connu un épisode terroriste en 2016, nous en avons fait notre troisième terrain de recherche. Ainsi, les événements suivants ont été retenus : les attentats au Métropolis (Montréal, 2012), les attentats de *Charlie Hebdo* (Paris, 2015), les attentats du 13 novembre 2015 (Paris, 2015), les attentats de Bruxelles (Bruxelles, 2016) et les attentats à la mosquée de Québec (Québec, 2017)⁸. Ceux-ci sont brièvement décrits aux points suivants.

5.1.1 Les attentats au Métropolis (Québec)

Le 4 septembre 2012 figure certainement parmi les dates les plus marquantes de l'histoire politique québécoise. D'une part, parce que Pauline Marois, cheffe du Parti Québécois, devient la première femme élue première ministre de la province. D'autre part, parce qu'au moment où cette dernière monte sur scène et s'apprête à faire un discours, Richard Henry Bain, un militant anti-indépendance, tente d'entrer avec une arme à feu dans le Métropolis, salle où est célébrée l'investiture de madame Marois. La première ministre est rapidement escortée à l'extérieur par la sécurité. Bain parvient tout de même à tuer un technicien, Denis Blanchette, et à en blesser un autre, Dave Courage, avant que son arme ne déraille et qu'il soit arrêté pour meurtre prémédité (Chartier, 2015).

5.1.2 Les attentats de Charlie Hebdo (France)

Le 7 janvier 2015, les frères Saïd et Chérif Kouachi, des islamistes intégristes armés de kalachnikovs, se rendent au bureau de *Charlie Hebdo*, un journal satirique reconnu pour ses positions politiques de gauche et ses caricatures moqueuses, entre autres à l'endroit de groupes religieux. Douze personnes trouvent la mort, dont les dessinateurs Cabu, Charb, Honoré, Tignous et Wolinski. Les frères Kouachi sont abattus par les forces de l'ordre deux jours

⁸ La France a malheureusement connu beaucoup d'attaques terroristes dans les dernières années, comparativement au Québec et à la Belgique. Cette accumulation a-t-elle une incidence sur le soutien offert aux journalistes qui les ont couverts? Sont-ils plus habitués, voire mieux outillés? Ceci sera discuté plus loin.

plus tard, soit le 9 janvier 2015. La fin de leur traque est toutefois marquée par un autre événement tragique : un complice des frères Kouachi, Amedy Coulibaly, s'introduit dans une épicerie casher de la porte de Vincennes. Lourdemment armé, il prend en otage une vingtaine de personnes pendant près de quatre heures. L'homme, qui avait tué une policière à Montrouge la veille, exécute quatre otages avant d'être lui aussi abattu par les autorités. Ces trois jours de terreur sèment l'émoi dans le monde entier et plusieurs rassemblements et manifestations pour la défense de la liberté d'expression ont lieu un peu partout sur la planète. Une semaine après les attaques, *Charlie Hebdo* sort une édition historique, dont le tirage est estimé à plus de 7 millions d'exemplaires (Perspective monde, 2015).

5.1.3 Les attentats de Paris (France)

Le 13 novembre 2015, Paris devient le théâtre de plusieurs activités terroristes; les pires que l'Europe ait connues depuis ceux de Madrid, en 2004. Le tout commence aux abords du Stade de France, lors d'un match opposant la France à l'Allemagne. Une première détonation est entendue à 21h20 et une deuxième, dix minutes plus tard. Deux kamikazes et un civil décèdent, tandis qu'une personne est blessée. Entre les deux détonations, un deuxième groupe terroriste s'attaque à plusieurs cafés, restaurants et bars des 10^e et 11^e arrondissements de la ville. Le Carillon, Le Petit Cambodge, La Bonne Bière, La Casa Nostra, La Belle Équipe et Le Comptoir Voltaire sont ciblés. Au total, 39 personnes y périssent, en plus des 32 blessés graves. Peu avant 22h, un troisième groupe terroriste s'introduit dans le Bataclan, une salle de spectacle où jouait la formation rock *Eagles of Death Metal*, et ouvre le feu, tuant 90 innocents. Les quelques personnes toujours vivantes qui ne réussissent pas à s'enfuir sont prises en otage pendant près de trois heures. Les huit attaques perpétrées ce soir-là font un total de 130 morts âgés entre 17 et 68 ans et plus de 300 blessés, excluant les assaillants. Rapidement, le président français alors en poste, François Hollande, décrète l'état d'urgence et ferme les frontières. Trois ans plus tard, Netflix sort une mini-série, *13 novembre : Fluctuat Nec Mergitur*, où 40 survivants témoignent (Naudet et Naudet, 2018).

5.1.4 Les attentats de Bruxelles (Belgique)

Quatre mois après les attentats de Paris, soit le 15 mars 2016. Salim Abdelslam, l'une des têtes dirigeantes des attaques du 13 novembre 2015, est arrêté à Molenbeek, un quartier de Bruxelles. Exactement une semaine plus tard, le 22 mars, la capitale belge est la cible de deux attentats. Alors que la ville se réveille à peine, deux explosions retentissent dans le hall de l'aéroport de Zaventem. Une heure s'écoule, puis un autre complice passe à l'action dans un tunnel de métro, à la hauteur de la station Maelbeek, dans le quartier européen. Le bilan final des deux attaques s'élève à 32 morts et 340 blessés. Les autorités relient rapidement les instigateurs de ces attentats à Abdelslam. Conclusion : la même cellule terroriste est à l'origine des deux événements tragiques revendiqués par l'État islamique (Perspective monde, 2016).

5.1.5 Les attentats de la grande mosquée de Québec (Québec)

Le 27 janvier 2017, au moment de la prière du soir, Alexandre Bissonnette fait irruption dans le Centre culturel islamique de Québec, aussi appelé « grande mosquée ». Armé d'une carabine semi-automatique et d'un pistolet, il tue six hommes et en blesse cinq, le tout en l'espace de deux minutes. Les victimes, Khaled Belkacemi, Azzedine Soufiane, Aboubaker Thabti, Mamadou Tanou Barry, Abdelkrim Hassane et Ibrahima Barry, ont entre 39 et 60 ans et sont, pour la plupart, pères de famille. Bissonnette prend rapidement la fuite jusqu'au pont de l'Île d'Orléans, mais se rend lui-même aux autorités, quelques dizaines de minutes seulement après les faits. Les premiers ministres fédéral et provincial condamnent immédiatement l'événement, le qualifiant d'acte terroriste, bien que Bissonnette ne soit pas formellement accusé de terrorisme. Ces attentats tragiques ont un écho à l'échelle internationale, mais permettent tout de même l'ouverture d'un débat public sur l'islamophobie, le racisme et la montée du terrorisme d'extrême-droite (Montpetit, 2019).

5.2 Méthodes de collectes de données

Le chapitre 2 de notre mémoire présentait une recension des écrits et exposait brièvement les résultats obtenus par la communauté scientifique sur l'objet de notre étude. Cette recherche ne pourrait toutefois, à notre humble avis, aboutir à des résultats concluants sans procéder à des entrevues semi-dirigées avec des journalistes⁹, soit les principaux acteurs gravitant autour de cette problématique. En effet, l'utilisation d'une méthodologie quantitative aurait été insuffisante compte tenu des objectifs poursuivis. Par ailleurs, nous jugions également pertinent de nous entretenir avec des spécialistes en communication et en psychologie pour proposer une étude aussi complète que possible.

5.2.1 Entrevues semi-dirigées avec des journalistes

L'entrevue individuelle est la technique de collecte de données qui a été privilégiée pour mener à bien cette étude. En plus d'apporter des réponses à la question de recherche mentionnée précédemment, elle a pour avantage de permettre au répondant d'expliquer sa perception dans ses propres mots, de raconter et d'expliquer des situations et de mieux exprimer ses émotions et ses pensées (Savoie-Zajc, 2009; Seely, 2017). Nous avons opté pour l'entretien semi-dirigé, soit une interaction verbale où :

le chercheur prépare son entrevue, quoique de manière non fermée [...]; il propose un ordre des interrogations et guide la conversation, sans toutefois l'imposer. Bref, l'entrevue est préparée, mais elle demeure ouverte à la spécificité des cas et à la réalité de l'acteur (Paillé cité dans Sylvain, 2000, p. 129).

Cette approche qualitative plus souple ressemble au mode conversationnel et est souvent utilisée pour observer un événement de la vie personnelle, sociale ou

⁹ Étant donné les définitions plurielles concernant le métier de journaliste, nous avons décidé de nous concentrer principalement sur ceux employés par des quotidiens nationaux et des agences de presse francophones présents au Québec (*Radio-Canada, La Presse, Le Devoir, Le Journal de Montréal, Le Journal de Québec* et *Le Soleil*), en Belgique (*Belga, RTL Info* et *Le Soir*) et en France (*Le Monde* et *La Croix*). Nous ne tiendrons donc pas compte de la situation des journalistes indépendants ou des pigistes, par exemple, sauf si ceux-ci ont produit des textes pour les médias mentionnés.

culturelle, car elle s’inscrit dans une logique de co-construction de sens, tout en tenant compte de la perspective de l’autre (Paillé et Mucchielli, 2012; Savoie-Zajc, 2009). Plus précisément, elle « implique un contact personnel avec les sujets de la recherche [...] et est conçue pour obtenir des données qualitatives », tels que des témoignages (Paillé *et al.*, 2012, p. 8). L’entretien semi-dirigé permet donc une meilleure compréhension de la vision des répondants et de leur univers, alors qu’ils structurent leurs pensées au fil de la discussion et proposent du contenu unique. Or, n’oublions pas qu’en raison de la nature de notre sujet d’étude, les participants peuvent être appelés à revivre des émotions douloureuses. L’entretien semi-dirigé a toutefois cette fonction émancipatrice, dans lequel « les questions abordées [...] enclenchent une réflexion et peuvent stimuler des prises de conscience et des transformations de la part des interlocuteurs » (Savoie-Zajc, 2009, p. 343). Dans cette optique, un questionnaire¹⁰ a été créé afin d’établir les thématiques générales et de guider la conversation, sans toutefois la restreindre, la limiter ou l’empêcher de dévier.

5.2.2 Entretiens privés avec des spécialistes

Une recherche multidisciplinaire comme la nôtre n’aurait pas pu être complète sans l’intervention d’experts. De fait, nous ne prétendons pas détenir des compétences dans toutes les disciplines mises en dialogue dans le cadre de ce mémoire (journalisme, psychologie, gestion du travail). Rencontrer des spécialistes de ces domaines nous apparaissait donc comme une évidence. Ainsi, entre octobre 2019 et février 2020, nous avons discuté avec quatre d’entre eux, qui sont présentés dans le Tableau 2 ci-après.

Tableau 2 - Liste des spécialistes rencontrés

Nom (date de rencontre)	Fonction(s)
Florence Le Cam (10/10/2019)	Professeure au département d’enseignement des Sciences de l’Information et de la Communication (SIC) à l’Université libre de Bruxelles; membre du Centre de recherche en Sciences de l’information et de la communication (ReSIC-ULB) et d’Arènes (Université de Rennes 1); co-auteur du livre <i>Émotions de journalistes – Sel et sens du métier</i> .

¹⁰ Voir les questionnaires aux annexes 7 et 8 (p. 139 et 140).

Olivia Hicks (11/11/2019)	Médecin du travail à l'Agence France-Presse; titulaire d'un diplôme universitaire en psychotraumatologie.
Denis Ruellan (06/12/2019)	Professeur en Sciences de l'information et de la communication à Sorbonne Université; directeur adjoint du CELSA et membre du Gripic; co-auteur du livre <i>Émotions de journalistes – Sel et sens du métier</i> .
Antoine Chuzeville (27/02/2020)	Secrétaire général du Syndicat national des journalistes (France); journaliste à France Télévisions.

Ces personnes n'ont pas été choisies au hasard. En novembre 2018, nous avons assisté au Congrès annuel de la FPJQ, durant lequel la D^{re} Olivia Hicks a donné une conférence intitulée *Se relever d'une couverture traumatisante*. Également, le Séminaire de la CEFAN 2019, auquel nous avons participé, avait pour thématique *La communication et les émotions : Transmettre un sens par l'émotion*. La conférence d'ouverture de ce séminaire, donnée par Florence Le Cam et Denis Ruellan, portait sur la sociologie des émotions et du travail journalistique. Enfin, nous avons contacté la Fédération nationale des communications et la Confédération des syndicats nationaux (Québec), l'Association des journalistes professionnels (Belgique) et le Syndicat national des journalistes (France), afin d'obtenir davantage d'informations sur les obligations des organisations médiatiques en matière de prévention, d'encadrement et de soutien. Quelques courriels ont été échangés avec les instances québécoises, tandis que l'AJP n'a jamais répondu à nos demandes. Seul Antoine Chuzeville, du SNJ, a pu être rejoint par visioconférence.

5.3 Échantillonnage

Selon Loubet del Bayle, « l'échantillon est la partie de l'univers qui sera effectivement étudiée et qui permettra par extrapolation de connaître les caractéristiques de la totalité de l'univers » (Loubet del Bayle, 2000, p. 92). En d'autres mots, l'échantillon représente une fraction d'une population que l'on soumet à une étude dans le but d'en tirer des conclusions applicables à l'ensemble (Beaud, 2009). D'ailleurs, pour que les résultats soient valides, l'échantillon doit être représentatif, non seulement en termes de taille, mais également en termes de caractéristiques (Loubet del Bayle, 2000). Malgré toutes nos bonnes

intentions, la notion de certitude, dans le cadre de notre recherche, doit être quelque peu mise de côté, puisque nous ne pouvons pas généraliser nos résultats et qu'un échantillon représentatif ne nous permettrait pas d'analyser en profondeur l'expérience vécue par les participants (Beaud, 2009). Nous avons tout de même fait attention à la composition de notre échantillon, en veillant à sélectionner des personnes d'âge, de genre et de parcours distincts, notamment. Comme ces caractéristiques peuvent influencer leur expérience concernant la couverture d'événements traumatiques de proximité, nous nous sommes assurée de conserver une certaine homogénéité en ne rencontrant que des journalistes et photojournalistes travaillant pour un média national francophone ou une agence de presse. Notre recherche se veut donc avant tout exploratoire.

5.3.1 Recrutement des participants

Nous sommes consciente que le sujet de notre recherche demeure délicat à aborder, voire tabou. C'est pourquoi il a été présenté au Comité d'éthique de la recherche de l'Université de Sherbrooke en mai 2019. Le recrutement des participants a débuté lorsque nous avons reçu cette approbation, en juillet 2019¹¹.

Nous avons d'abord retracé les uns des grands médias nationaux québécois, belges et français au lendemain des événements étudiés, grâce à l'outil *Eureka*, et contacté les journalistes qui les avaient couverts¹². Certaines archives n'étant pas disponibles sur cette plateforme, nous avons contacté directement les salles de nouvelles pour obtenir les coordonnées des personnes d'intérêt¹³. Au total, nous avons contacté 30 journalistes et photojournalistes qui ont couvert les événements étudiés. La moitié d'entre eux (15) ont accepté notre invitation à participer à cette recherche¹⁴.

¹¹ Voir le certificat d'approbation du comité éthique de la recherche à l'annexe 2 (p. 127).

¹² Voir le gabarit de courriel utilisé pour contacter les participants à l'annexe 3 (p. 129).

¹³ Deux répondants nous ont été référés, soit un journaliste de RTL Info, par la professeure Le Cam, et un journaliste de *La Croix*, par un membre de notre entourage.

¹⁴ Certaines invitations sont demeurées sans réponse, malgré des rappels. D'autres ont préféré la décliner, le plus souvent parce qu'ils ne croyaient pas être en position d'apporter un témoignage pertinent (ils ne considéraient pas ces événements comme une source de détresse émotionnelle).

5.3.2 Profil des répondants

Notre collecte de données nous a amenée à rencontrer des personnes aux profils variés, que ce soit en termes de fonction¹⁵, de type de journalisme, de média, d'attentats couverts ou de genre, tel qu'on l'observe dans le Tableau 3¹⁶.

Tableau 3 - Nombre de répondants selon les caractéristiques de l'échantillon

Fonction	Type	Média	Attentats	Genre
Journalistes : 13 Photojournalistes : 2	Spécialistes : 7 Généralistes : 8	La Presse : 1 Le Devoir : 1 Le J. de Montréal : 1 Le J. de Québec : 1 Le Soleil : 1 Radio-Canada : 3 Belga : 3 Le Soir : 1 RTL Info : 1 La Croix : 1 Le Monde : 1	Métropolis : 4 Charlie Hebdo : 3 Paris : 3 Bruxelles : 5 Mosquée : 5	Hommes : 10 Femmes : 5

Notons certains éléments concernant le Tableau 3. D'abord, nous avons rencontré sept journalistes ayant couvert au moins un attentat au Québec. Pourtant, les deux événements qui y sont étudiés comptent neuf mentions dans le tableau. Ceci signifie que deux répondants ont couvert à la fois les attentats au Métropolis et ceux à la mosquée de Québec. Dans le même ordre d'idées, tous les journalistes qui travaillaient en sol français ont couvert les deux événements retenus, ce qui explique pourquoi il y a six mentions, mais trois répondants. D'ailleurs, soulignons qu'un journaliste de Radio-Canada était basé à Paris lors des attentats de *Charlie Hebdo* et ceux du 13 novembre 2015; son profil est donc considéré comme celui d'un répondant en sol français, bien qu'il travaille pour un média québécois. Par ailleurs, les deux photojournalistes rencontrés ont couvert des attentats qui ont eu lieu au Québec. Nous n'avons donc pas de possibilité de comparaison par rapport à cette fonction en Europe francophone. Enfin, les cinq femmes rencontrées travaillent soit pour un média québécois (2), soit pour un

¹⁵ Nous entendons par « spécialistes » les journalistes qui se spécialisent dans la couverture judiciaire, terroriste et d'autres secteurs connexes ou qui ont l'habitude de travailler en zones hostiles. Les généralistes incluent toutes les autres catégories d'événements.

¹⁶ Voir le profil détaillé des répondants à l'annexe 4 (p. 130).

média belge (3). Aucune femme n'a été rencontrée pour la couverture d'un des attentats en sol français.

5.3.3 Déroutement et présentation des entrevues

Comme mentionné précédemment, nous avons conçu un questionnaire que nous avons testé auprès de trois journalistes et photojournalistes québécois et que nous avons adapté pour notre corpus final. Les participants ont d'abord reçu une invitation par courriel leur expliquant les grandes lignes de cette recherche. Une fois l'invitation acceptée, nous leur avons envoyé le formulaire de participation et de consentement¹⁷ et nous avons fixé une date d'entrevue en fonction des disponibilités de chacun. Tous les participants ont donc pu prendre connaissance du formulaire et recontacter la chercheuse pour toute question, avant l'entrevue. Les entretiens ont eu lieu entre le 25 juillet 2019 et le 13 mars 2020, pour une durée moyenne de 52 minutes. Au début de chaque entrevue, nous prenions le temps d'expliquer à nouveau les objectifs poursuivis, de réitérer les clauses et conséquences de leur participation et de revenir sur le formulaire de consentement. La chercheuse comme le répondant ont obtenu une copie papier signée dudit formulaire. Toutefois, faute de compatibilité d'horaires, trois répondants ont été rencontrés par visioconférence. Une copie signée du formulaire leur a donc été envoyée par courriel. Toutes les autres entrevues ont eu lieu en personne, soit dans une pièce fermée des bureaux de la rédaction (8), au domicile du répondant (2) ou dans un lieu public (2). À des fins méthodologiques, nous avons demandé aux répondants la permission d'enregistrer l'intégralité de l'entrevue et de prendre des notes simultanément, ce qui a été accepté à l'unanimité. Ces enregistrements audios comptabilisent 782 minutes et ont tous été retranscrits sous forme de verbatims, pour un total de 228 pages¹⁸.

¹⁷ Voir les formulaires de participation et de consentement aux annexes 5 et 6 (p. 132 et 136).

¹⁸ Voir un extrait de verbatim à l'annexe 9 (p. 141).

5.4 Analyse des données

Notre analyse s'inscrit dans une approche qualitative de terrain, en ce sens où l'on cherche avant tout à « extraire le sens [des données] plutôt que les transformer en pourcentages ou statistiques » (Paillé et al., 2012, p. 8). Par contre, devant l'importante quantité d'informations amassées, nous nous devons de faire des choix et mettre certains aspects de côté. Nous avons donc privilégié l'analyse thématique comme technique. Ainsi, afin d'avoir un portrait global des témoignages des répondants, nous avons relu chacun des verbatims et relevé les passages que nous jugions les plus pertinents et parlants. Ceci nous a d'abord permis de synthétiser les propos des participants, mais également de définir les grandes thématiques de notre recherche. Cet examen discursif, que nous appelons la thématization, est définie par Paillé et Mucchielli comme étant « la transposition d'un corpus donné en un certain nombre de thèmes représentatifs du contenu analysé, et ce, en rapport avec l'orientation de recherche (la problématique) » (2012, p. 157). Afin de mieux visualiser nos données et de les faire dialoguer, nous avons colligé tous les extraits retenus dans un tableau Excel, en fonction des répondants, du territoire et des sujets abordés. Au total, nous avons relevé 17 sujets, que nous avons regroupé en 10 thèmes¹⁹.

Tableau 4 - Liste des thèmes relevés

Thème 1 : Sensibilisation aux risques psychosociaux
Thème 2 : Perception de la santé mentale et du journaliste dans ce milieu professionnel
Thème 3 : Offre de soutien psychologique par les employeurs et suggestions de bonification
Thème 4 : Influence de la spécialisation et de la nature de l'événement (attentats)
Thème 5 : Événements les plus difficiles à couvrir et affects
Thème 6 : Distinction entre le rôle de journaliste et la position citoyenne
Thème 7 : Proximité entre le journaliste et l'événement
Thème 8 : Recherche de soutien
Thème 9 : Sentiment d'impuissance, place des émotions et éthique journalistique
Thème 10 : Mieux se préparer

¹⁹ Seules trois de ces grandes thématiques ont fait l'objet d'une analyse approfondie et seront présentées au chapitre suivant, soit les thèmes 2, 6 et 7. Il va sans dire que des résultats initialement catégorisés dans d'autres thématiques ont également été mobilisés pour faciliter l'analyse, la compréhension et l'interprétation des données.

CHAPITRE 6 : CADRE ANALYTIQUE

« Le journalisme mène à tout, à condition de s'en sortir. »
- Jules Junin

Dans ce chapitre seront présentés et analysés les résultats obtenus lors des 15 entretiens individuels effectués avec des journalistes et photojournalistes travaillant pour un média national québécois, français ou belge. Certains résultats seront également appuyés des propos d'autres chercheurs et spécialistes du milieu journalistique ou de la santé psychologique. Afin de faciliter la lecture, le Tableau 5 classifie les journalistes ayant participé à notre recherche selon l'identifiant qui leur a été attribué, le média pour lequel ils ont couvert l'un des attentats à l'étude, leur fonction, le type de journalisme exercé et leur genre.

Tableau 5 - Données d'identification des journalistes ayant participé à la recherche

Identifiant	Média	Fonction	Type	Genre
LP1	La Presse (Québec)	Journaliste	Spécialiste	Homme
LD1	Le Devoir (Québec)	Journaliste	Généraliste	Femme
JDM1	Le Journal de Montréal (Québec)	Journaliste	Spécialiste	Femme
RC1	Radio-Canada (Québec)	Photojournaliste	Spécialiste	Homme
RC2	Radio-Canada (Québec)	Journaliste	Généraliste	Homme
RC3	Radio-Canada (France)	Journaliste	Spécialiste	Homme
JDQ1	Le Journal de Québec (Québec)	Journaliste	Généraliste	Homme
LSQ1	Le Soleil (Québec)	Photojournaliste	Spécialiste	Homme
B1	Belga (Belgique)	Journaliste	Généraliste	Femme
B2	Belga (Belgique)	Journaliste	Généraliste	Femme
B3	Belga (Belgique)	Journaliste	Généraliste	Homme
LSB1	Le Soir (Belgique)	Journaliste	Spécialiste	Femme
RTL1	RTL Info (Belgique)	Journaliste	Généraliste	Homme
LC1	La Croix (France)	Journaliste	Généraliste	Homme
LM1	Le Monde (France)	Journaliste	Spécialiste	Homme

6.1 La perception de la santé mentale dans le milieu journalistique

Les troubles de santé psychologique étant parfois perçus négativement au sein de certains milieux professionnels, il était impératif de vérifier si tel est le cas dans le milieu journalistique, afin de comprendre comment sont vécues les couvertures d'événements de proximité potentiellement traumatisantes.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, il est intéressant de constater que la forte majorité des répondants, soit 12 sur 15, ont dit n'avoir jamais été sensibilisée de manière formelle aux risques psychosociaux (traumatisme, stress, épuisement professionnel, etc.) en lien avec leur métier, que ce soit durant leur formation ou leur carrière. Ce chiffre n'est guère surprenant pour Ruellan, qui affirme qu'on commence à peine à en parler dans les formations. Lorsque le sujet est abordé, c'est le plus souvent dans des situations extrêmes que très peu de journalistes risquent de rencontrer, telles que la couverture de guerres ou d'attentats, par exemple. Ces modules de formation demeurent assez marginaux et peu structurés. Tous les répondants sont cependant conscients de la haute probabilité de vivre une couverture perturbante, tel qu'illustré dans les travaux de Smith *et al.* (2015) et Hicks (Hicks, 2018a). Ils trouveraient d'ailleurs pertinent d'aborder davantage cet aspect, tant à l'école qu'au sein de leur milieu de travail.

En tenant compte de cela, nous avons posé une série de questions aux journalistes rencontrés sur ce qu'ils pensent être la perception des troubles de santé psychologique dans leur domaine professionnel : *Comment est-ce perçu de demander du soutien psychologique dans le milieu journalistique? Est-ce tabou? Connaissez-vous des collègues qui y ont eu recours?* Les répondants se sont alors exprimés non seulement sur ces questions, mais certains ont même précisé leur idée en abordant l'image du journaliste et le comportement qu'il doit adopter selon les normes et les valeurs de la profession.

6.1.1 La santé mentale : entre tabou et stigmatisation

D'abord, concernant la perception des troubles de santé psychologique, un journaliste de *La Presse* semblait particulièrement hésitant :

LP1 : « J'aurais envie de dire que ce n'est pas tabou, parce qu'en plus, on fait plein de reportages sur les gens qui en ont besoin : les ambulanciers, les policiers... les gens qui, par leur travail, sont confrontés à ça. Donc, j'aurais l'impression qu'on est ouvert à ça. J'essaie de me souvenir de cas où des collègues m'en ont parlé... C'est peut-être un signe qu'il y a un certain tabou quand même, si je n'arrive pas à trouver d'exemples. Je

n'arrive pas à trouver d'exemples de collègues qui m'en ont déjà parlé. Officiellement, il n'y a pas de tabou, mais peut-être que... »²⁰.

Il est d'ailleurs le seul répondant à exprimer cette ambiguïté de manière aussi claire. Presque tous les autres hommes, soit 8 répondants sur 10, sont portés à croire que cette perception a évolué au fil des ans et ne constitue pas, aujourd'hui, l'objet d'un tabou.

RC1 : « Le fait qu'on n'ait pas eu de sensibilisation à cet aspect-là de notre travail, dans les années 1990-début 2000, ce n'était pas naturel d'aller demander de l'aide. Ce qui était avant tout important – parce qu'il y avait une grosse, grosse compétition à cette époque-là dans les médias, surtout entre TQS, TVA et Radio-Canada – c'était d'être les premiers sur la nouvelle. [...] Moi, je pense qu'aujourd'hui, on est beaucoup plus sensible à ça et je ne pense pas qu'il y ait de tabou dans le journalisme par rapport à cette question. Je pense qu'il n'y a plus de tabou aujourd'hui pour aller voir ces professionnels-là et échanger avec eux. Mais je ne sais pas... Je n'ai pas eu ça. Je n'ai pas eu ça au moment où j'en avais besoin. À cette occasion-là. »

RTL1 : « Non, ce n'est pas tabou. Ce n'est pas tabou. Je ne pense pas que ce soit tabou. Au contraire. Je sais que nous, on a eu deux moments pendant lesquels c'est même la direction de la rédaction qui a proposé à ceux qui le voulaient d'avoir une assistance. »

LM1 : « Je ne pense pas que ce soit tabou. Il y a des stages d'entraînement. Ça fait des années que ça existe. Je crois que c'est un peu géré par l'armée ou le ministère des Affaires étrangères ou je ne sais quelle institution. Mais il y en a beaucoup qui ont suivi ce stage. Ça dure quelques jours sur une base militaire. On les sensibilise à tout ce qui peut être situation de violence, de kidnapping... »

Demander du soutien psychologique ne serait donc aujourd'hui plus perçu négativement, d'après la majorité des répondants, soit 9 sur 15. Or, ce n'est pas l'avis des cinq femmes ayant participé à cette recherche et d'un homme, qui affirment quasi sans hésitation qu'un tabou perdure. Pour ces derniers, comme

²⁰ Les propos ont été retranscrits intégralement dans le but de rester fidèle aux paroles des personnes participant à l'étude. Toutefois, certains tics de langage et des hésitations inutiles ont été retirés et certaines erreurs syntaxiques ou grammaticales ont été corrigées afin de ne pas alourdir la lecture.

dans plusieurs milieux de travail, la détresse psychologique est encore source de stigmatisation.

LD1 : « C'était extrêmement tabou jusqu'à tout récemment. Ça commence à l'être un petit peu moins, mais ce l'est encore beaucoup. On n'en parlait pas beaucoup jusqu'à tout récemment. Moi, j'ai commencé à en parler ouvertement. T'sais, juste avec les collègues. J'en connais beaucoup des journalistes qui sont tombés en arrêt de travail à cause du stress ou de l'anxiété. Donc, j'imagine que toutes ces personnes-là ont des suivis psychologiques, mais t'sais... Comment dire? Les gens n'osent pas trop le dire... »

Il est intéressant de constater cette différence de perception en fonction du genre. Notons que nous avons également posé la question de la perception des troubles de santé psychologique aux quatre spécialistes rencontrés : la D^{re} Olivia Hicks, Florence Le Cam, Denis Ruellan et Antoine Chuzeville. La D^{re} Hicks et Le Cam croient que la question de la santé psychologique dans le milieu journalistique est encore très taboue. Ruellan et Chuzeville tiennent sensiblement le même discours, en ajoutant toutefois qu'il y a eu une évolution globale dans la reconnaissance du statut de victime et, par le fait même, de la perception des troubles de santé psychologique.

6.1.2 Une image ancrée du rôle professionnel

Par ailleurs, au fil de ces discussions, nous avons constaté que l'image qu'on se fait du journaliste contribue fortement à nourrir cette possible stigmatisation envers les professionnels qui avouent être touchés par des événements potentiellement traumatisants. En effet, peu importe le territoire, le genre ou la fonction, une image du journaliste persiste dans la culture professionnelle et populaire : celle d'une personne qui doit être solide, capable de se détacher des événements qu'elle couvre, apte à travailler sous grande pression, traiter de faits vérifiés et rester objective. La professeure Le Cam développe en ajoutant que le journaliste est un passeur d'information et qu'à partir du moment où il se laisse atteindre par une couverture, soi-disant que cela change sa production journalistique. Deux répondants français (*La Croix*, *Le Monde*) expliquent que

certaines règles régissent le métier et définissent les limites de leur rôle professionnel : leur fonction est de porter la parole et non de la défendre.

LM1 : « Les journalistes ne sont pas des êtres qui sont totalement décrochés de la société. Ils en sont des spectateurs et doivent rendre compte de la réalité avec un certain nombre de techniques, mais ils en sont aussi l'émanation. [...] Mais il faut être solide, quoi. »

Dans la même optique, une journaliste belge travaillant pour *Le Soir* ajoute qu'il existe en journalisme une culture de non-victimisation et que certains ont peur des conséquences potentielles sur leur carrière s'ils reconnaissent cette faiblesse. La D^{re} Hicks, Ruellan et Chuzeville expliquent que se dire victime, dans le contexte professionnel, peut laisser croire à de possibles conséquences en termes d'évolution de carrière : chez certains, il y a encore cette peur d'avouer un traumatisme par crainte de ne pas être renvoyé sur le terrain ultérieurement, même s'il s'agit d'un mauvais réflexe. D'ailleurs, cette même journaliste belge avoue qu'elle préférerait quitter son poste que d'admettre à son employeur qu'elle vit difficilement une couverture sur le plan psychologique.

LSB1 : « En fait, je pense qu'il y a aussi, dans le journalisme, une culture du... comment dire? De la non-victimisation. Je veux dire par là que j'ai un collègue qui dit toujours "On n'est pas là pour se plaindre". [...] Après, j'ai sans doute tort, mais j'ai l'impression que... pas spécialement ici, mais de manière générale, dans le métier, c'est vraiment considéré comme une faiblesse. Sans parler du fait qu'en étant une femme, je pense que ça double l'aveu de faiblesse... (rires) C'est la double faute! [...] Le journaliste est là pour dénoncer le problème des autres et ce qui ne va pas dans la société, mais le fait rarement en ce qui concerne son métier. [...] On est là pour parler des autres. Et il y a toujours cet aveu de faiblesse qui, je pense, fait qu'on a peur de montrer qu'on peut être ébranlé, qu'on a peur de montrer qu'on peut être épuisé, qu'on a peur de montrer... qu'on a peur de perdre notre place. »

Un de ses confrères de *Belga* exprime également cette crainte qu'il a déjà eu de ne pas être envoyé à nouveau sur le terrain s'il expliquait à son patron que certaines couvertures ont été difficiles à réaliser : mieux vaut parfois se taire, le journalisme étant un domaine où il y a beaucoup d'appelés et peu d'élus. Ceci s'applique notamment à la couverture de faits divers, qui seraient reconnus pour avoir une portée traumatique élevée. Beaucoup de jeunes journalistes préfèrent

éviter ce type de couverture, soit parce qu'ils les trouvent sans importance et aspirent à couvrir des sujets de plus grande envergure, soit parce qu'ils ne sont pas à l'aise de parler d'événements difficiles avec des victimes ou leur entourage, tel que commenté par une journaliste du *Journal de Montréal*.

JDM1 : « Il y a pas mal de monde qui, eux, vont avoir un malaise, je le sais, de dire qu'ils n'aiment pas les faits divers, parce que quand tu rentres, c'est par là que tu passes. Fait que, est-ce que c'est encore tabou? Probablement, parce que je sais qu'il y en a qui vont vraiment faire semblant d'aimer ça ou vont s'empêcher d'entrer, juste pour ne pas avoir à dire "Moi, je ne veux pas en faire". Je ne dis pas que ce n'est pas tabou. Ce l'est. Mais, moi, dans mon cas, ça ne s'applique pas. »

Pourtant, malgré les impacts de certaines couvertures sur la santé mentale des journalistes, cette interdiction de se positionner en tant que victime semble prendre le dessus. D'après Sobel Fitts (2013), cette culture de non-victimisation est, entre autres, due au fait que les journalistes n'ont pas pour devoir professionnel de porter secours, contrairement à d'autres corps de métier comme les agents de la paix ou les paramédicaux. Ils ont aussi choisi de se rendre sur des terrains hostiles, comme le suggère un photojournaliste de Radio-Canada.

RC1 : « T'es à Haïti, où tu couches sur un *court* de tennis ou dans une voiture défoncée la nuit... Je veux dire... Tu n'appelles pas au service d'aide en leur disant "Écoute, je ne *fee*le pas aujourd'hui parce que...". Non! T'es un grand garçon, tu *deales* avec ça. Tu as voulu être là aussi. »

Le professeur Ruellan est plutôt d'avis que les journalistes ont un devoir d'aide envers les autres, puisqu'ils protègent la population en prenant des risques et en se mettant eux-mêmes en danger pour révéler la vérité. Il confirme tout de même qu'un certain déni perdure et que « l'aveu de faiblesse » est compliqué pour la personne qui ne veut pas se dire victime ou sentir un changement dans le regard social qu'on lui porte. Ce constat revient également dans l'article de Moreau (2013), qui ajoute que les journalistes ne se donnent pas le droit et la légitimité d'être affectés par un événement, simplement parce que ce n'est pas leur histoire.

JDM1 : « Eux-mêmes [les intervenants sociaux à Lac-Mégantic] nous disaient "Vous aussi, vous devez penser à vous". Mais, en tant que journaliste, t'es un peu au-dessus de ça. T'es comme "Oui, oui", mais t'es là pour rapporter des faits. Ce n'est pas moi qui vis le drame, t'sais. »

Rappelons toutefois que dans l’imaginaire collectif, le journaliste apparaît souvent comme un héros de l’ombre qui se jette volontairement dans des situations comportant des risques physiques et psychologiques pour servir l’intérêt public. Chuzeville décrit parfaitement cette idée :

Pour un être lambda, le journaliste est celui qui est capable d’aller sur toutes les zones de conflit, qui est infatigable, qui n’a jamais de doute et qui ne pleure jamais. En fait, c’est un surhomme. On est les héritiers d’une culture qui veut que les journalistes soient un peu des super-héros. Ça, c’est encore très présent dans la tête des gens, mais ça freine la prise en charge (Chuzeville et Maillé, 2020).

C’est également ce que semble expliquer une journaliste du *Devoir*.

LD1 : « On veut tous changer le monde. On veut tous améliorer les choses. On planche sur des affaires tout le temps négatives pour mettre le doigt sur le bobo et que les choses changent. Mais ça, c’est la personne en nous. La journaliste, elle, il faut qu’elle fasse semblant qu’elle est complètement neutre, qu’elle n’a pas d’opinion. Il faut qu’elle vienne taire la personne derrière. Cette idée-là nous présentant comme étant des personnes neutres tout le temps, ça fait comme si quand on couvre les événements, on était complètement détaché de ça. [...] Il y a encore cette peur-là d’être étiquetée... Il y a comme une faiblesse. C’est lié à une faiblesse, puis, tu ne veux pas avoir l’air faible. »

6.1.3 Une hiérarchie des troubles

Cette même répondante amène une nuance intéressante : en plus d’un tabou par rapport aux problèmes de santé mentale dans le milieu journalistique – possiblement en lien avec la perception du rôle professionnel du journaliste et de la notion de faiblesse qui semble persister –, il existerait une forme de « hiérarchie des troubles » et donc, de double stigmatisation.

LD1 : « Je te dirai que dire “Ok, je suis en *burnout*”, c’est comme moins gênant que de dire “Je suis en dépression à cause de stress”. L’un est encore valorisé parce que c’est comme dire “Ah, j’ai travaillé tellement fort que je me suis épuisé”, versus la dépression liée au stress, par exemple, ou à l’anxiété... Bien là, tu as l’air plus faible. [...] Ce n’est pas juste dans le milieu du journalisme, je te dirais. En général, dans la société, c’est comme si le *burnout* était mieux accepté. Ou, en tout cas, c’était moins gênant de dire que t’es en *burnout*, parce que ça veut dire que tu as trop travaillé. Et ça, c’est encore valorisé dans notre société. Alors que la mauvaise gestion du stress, bien ça... »

Chuzeville et une répondante belge rejoignent ces propos, en expliquant que certains affects sont mieux perçus que d'autres, tel que l'épuisement professionnel, contrairement à la dépression ou au stress post-traumatique.

LSB1 : « Il y a plus de communications, je dirais, sur le *burnout* que sur l'exposition au contenu violent. [...] Oui, je pense [que c'est tabou]. Je pense que ça l'est moins maintenant, mais plutôt en ce qui concerne le *burnout*. Moins tabou, parce qu'on en parle beaucoup plus, parce que c'est un fait, parce que les chiffres sont là aussi et parce que surtout, numériquement, ça fait moins de gens pour couvrir l'actualité. »

6.1.4 Se laisser toucher par un événement : un signe de faiblesse

Dans le même ordre d'idées, un journaliste de Radio-Canada (RC2) admet qu'il s'agit d'une profession où l'engagement et la capacité à gérer le stress ou à faire de longues journées de travail sont particulièrement valorisés. Un de ses confrères du *Journal de Québec* (JDQ1) et une journaliste de Belga (B1) abondent dans le même sens, en expliquant que les journalistes sont réputés pour être forts et que de se laisser atteindre par un événement peut paraître comme un signe de faiblesse aux yeux de certains. De son côté, un photojournaliste du *Soleil* croit que cette capacité à se détacher est quasi essentielle pour exercer le métier.

LSQ1 : « Je n'ai jamais été un gars "facilement impressionnable", si on veut. Donc, c'est une bonne chose pour faire ce métier, parce que quelqu'un qui s'attache trop aux gens ou qui est trop sous le choc facilement, il ne sera pas capable de faire ça. Il va *tougher* un an et il va arrêter. J'ai déjà un peu le physique de l'emploi : d'être capable d'écarter les choses comme ça et de mettre en perspective... de me détacher. »

Il semblerait donc qu'une culture de la performance soit encore très présente et que le journaliste qui se laisse atteindre, toucher ou affecter par un événement est mal vu, voire stigmatisé. À l'opposé, pourtant, il est intéressant de constater que deux journalistes belges, l'un travaillant pour Belga (B3) et l'autre, pour RTL, n'adhèrent pas du tout à cette vision du journaliste, qui leur semble plutôt dépassée. Pour ces derniers, le journaliste est avant tout un être humain qui, certes, sera amené à vivre certaines émotions lors de couvertures particulières.

RTL1 : « Quand on est touché ou pris en tant que journaliste par un fait, on ne sait pas d'où ça vient. On ne sait pas anticiper. Et parfois, on ne sait pas le contrôler. Mais je ne pense pas que, pour autant, ça fasse de nous

des mauvais journalistes ou que le traitement qu'on en fait soit moins précis, parce qu'on s'en rapporte toujours aux faits. Après, les faits, chacun se les prend dans la figure comme il peut. »

6.1.5 Une détresse plus légitime chez l'un que chez l'autre

Tout ceci nous amène à nous poser une autre question : les troubles de santé psychologique liés à une couverture difficile sont-ils perçus différemment en fonction du milieu dans lequel le journaliste exerce son métier? Un des répondants a abordé cette question et nous laisse croire qu'il pourrait exister un amalgame : la détresse serait plus légitime chez les journalistes spécialisés ou habitués à la couverture en zones hostiles que chez les journalistes généralistes, par exemple. Toutefois, comme un seul répondant en a glissé un mot, il est impossible d'émettre une quelconque conclusion sur ce point, pour l'instant.

LSQ1 : « Bien... Étant donné que moi, je suis dans le domaine du fait divers – peut-être que dans les autres sphères, c'est différent –, mais dans le fait divers, les gens sont très ouverts là-dessus. J'ai plusieurs collègues qui m'en ont parlé, qui ont eu des fois des stress liés à des événements, qui ont été très ouverts et qui m'ont dit “Gênes-toi pas, si tu as besoin d'aide. Va en chercher, parce qu'il n'y a personne d'autre qui va aller la chercher pour toi”. [...] Les gens sont relativement ouverts, je trouve. J'ai été surpris. Et c'est souvent un monde de gars. Il n'y a pas énormément de filles qui font ça. Souvent, les gars, ça parle un peu moins; ça se confie moins, mais j'ai été surpris. C'était des gars ouverts. Ce n'est pas macho. Pas comme je l'aurais pensé. »

6.1.6 L'influence de l'employeur dans la perception de la santé mentale

De leur côté, les trois répondants ayant couvert les attentats de *Charlie Hebdo* et de Paris (13 novembre 2015) sont d'avis que la perception des troubles de santé mentale dépend avant tout de l'environnement de travail dans lequel évolue le journaliste. Ainsi, avoir un employeur qui démontre une certaine ouverture aurait pour conséquence d'engendrer une perception plus positive de la demande de soutien psychologique.

LC1 : « Je ne pense pas que ce soit tabou. [...] Mais c'est vrai que ce n'est pas institué. Il n'y a pas de proposition. Jamais quelqu'un est venu me dire “Mais est-ce que t'en n'as pas un peu marre des attentats?” ou “Comment ça va?”. [...] Ironiquement, je suis boiteux en ce moment. J'ai été opéré du genou il y a 15 jours et là tout le monde demande des nouvelles... »

LM1 : « Il faut aussi avoir la chance de travailler dans un journal comme *Le Monde*. Un journal qui est aussi solide, qui donne confiance, qui, finalement, est une institution en soi. Il m'aurait été difficile de sortir ces histoires-là ailleurs qu'ici. [...] Après, les entreprises, elles ont évolué. Surtout depuis 2015. C'est vrai que les journalistes qui ne sont pas équipés intellectuellement et psychologiquement à des questions de violence comme ça... Je vois que le journal... Je n'en suis pas sûr, mais je pense qu'il est tout à fait dans une logique d'assistance et d'accompagnement. »

RC3 : « Je pense que ça dépend beaucoup, premièrement, des employeurs. Du côté de Radio-Canada, je sais qu'ils ont tout un tas de ressources qui sont là pour tous les employés, que ce soit des journalistes ou pas. Ils ont des services psychologiques comme il y a des services d'aide juridique aussi. Il y a tout un tas de trucs accessibles à tous les employés. [...] Après ça, je pense qu'il y a moyen de demander de l'aide, sans que ça ne se sache ni des collègues, ni des patrons. Donc, a priori, je ne pense pas qu'il y a un stigmatisme lié à ça. »

Par conséquent, la perception des troubles de santé psychologique dans le milieu journalistique semble avoir quelque peu évolué dans les dernières années. Toutefois, un tabou demeure, particulièrement d'après les femmes rencontrées dans le cadre de cette recherche. Contrairement à d'autres milieux de travail où la recherche sur les impacts psychologiques du métier est plus avancée – pensons, par exemple, aux militaires, aux policiers ou encore, aux ambulanciers –, le journaliste peut être témoin de scènes ou de situations difficiles, sans pour autant devoir porter secours. Certes, il a pour mission d'aider en donnant une voix à ceux qui n'en ont pas, mais il n'est pas formé pour sauver des vies comme c'est le cas des autres corps de métier mentionnés précédemment. Cette vision du rôle professionnel où le journaliste est un héros de l'ombre est encore bien présente dans le milieu, si bien qu'elle influence la perception des troubles de santé psychologique. En ce sens, un journaliste n'est pas une victime et se laisser atteindre par un événement dont il n'est pas acteur peut paraître comme un signe de faiblesse, voire parfois comme un manque de professionnalisme, parce qu'il ne respecte pas l'idéal d'objectivité exigé par les normes de son métier. Antoine Chuzeville émet toutefois l'idée que l'image de surhomme qu'on attribue souvent au journaliste se transforme. Ne serait-ce que dans les films, on présente

aujourd'hui de plus en plus de journalistes faibles ou abîmés, comme dans *Sympathie pour le diable*, par exemple, qui reprend l'histoire du journaliste français Paul Marchand. Or, la réelle question à se poser est la suivante : le fait qu'il n'y ait pas ou peu de sensibilisation sur les risques psychosociaux du métier de journaliste contribue-t-il à cultiver cette stigmatisation?

6.2 La place des émotions et le contexte de réception

Dans la section précédente, nous avons vu que les répondants ont une certaine perception des troubles de santé psychologique au sein de leur domaine professionnel, mais également de leur rôle social en tant que journaliste. L'exigence de performance semblerait encore très présente dans ce milieu où l'on encourage fortement l'engagement et la capacité à se détacher des événements dont on est témoin dans le cadre de ses fonctions. Cette perception stagnante contribue certainement à l'émergence d'une « culture du silence » dont nous parlions notamment au chapitre 3 (cf. *Problématique*) et, par le fait même, à une possible stigmatisation envers les journalistes éprouvant des troubles de santé psychologique en lien avec une couverture perturbante. De fait, certains journalistes se censurent, pensant à tort que leur détresse n'est pas légitime, particulièrement s'ils ne couvrent pas des zones hostiles, parce qu'ils ne se considèrent pas comme des victimes de première ligne (Moreau, 2013). Une répondante travaillant pour le *Journal de Montréal* l'a bien exprimé : « T'es là pour rapporter des faits. Ce n'est pas [t]oi qui vis le drame, t'sais » (JDM1).

Rappelons également que ce métier est régulé par certaines règles, normes et valeurs, comme le mentionne un journaliste du *Monde*.

LM1 : « Il y a aussi un certain nombre de règles dans la façon d'exercer ce métier. [...] Nous, notre fonction, c'est quand même ça : c'est d'objectiver les choses. [...] Toute ma légitimité est dans l'exactitude de mes informations. Je joue ma crédibilité. »

Ce répondant effleure l'une des règles d'or les plus connues en journalisme, l'objectivité, que nous avons définie précédemment (cf. 4.1 *Les normes, les*

valeurs et la culture de la profession). La fin de cet extrait n'est pas non plus sans rappeler l'étude de Seely (2015), qui expliquait que le degré d'objectivité dont fait preuve le journaliste influence sa crédibilité : le journaliste qui se laisse toucher ou atteindre par une situation qu'il couvre ne serait supposément pas objectif. Dans la même optique, une répondante de Belga (B1) explique qu'être affecté par un événement n'est pas toujours bien vu professionnellement, parce que cela sous-entend un manque de neutralité et donc, une information moins rigoureuse, alors que le rôle du journaliste est de servir l'intérêt public en lui donnant l'information la plus complète et exacte possible. Rappelons pourtant que le Conseil de presse du Québec, le Conseil de déontologie journalistique de Belgique et le Conseil de déontologie journalistique et de médiation en France ne mentionnent jamais textuellement le terme « objectivité » dans leur guide. Nous avons tout de même demandé aux répondants ce qu'ils pensaient de l'idéal d'objectivité prescrit par les normes de leur domaine professionnel et s'il y avait une place pour les émotions dans le travail journalistique²¹.

6.2.1 La question de l'objectivité dans la place des émotions

Il est intéressant de constater que le tiers des répondants estime que l'objectivité est inatteignable, voire utopique, et qu'elle relève parfois d'un mythe, tel que commenté par un répondant de RTL Belgique :

RTL1 : « Bon, l'objectivité en journalisme, on sait ce qu'elle vaut, c'est-à-dire pas grand-chose. Moi, je préfère parler de rapport aux faits. C'est une base qui me semble plus facile à respecter [...]. Les faits sont là et ça, on ne peut pas... Il n'y a pas de subjectivité, dans les faits. »

Pourtant, la subjectivité serait intrinsèque aux fonctions journalistiques et présente dans tout reportage, peu importe la nature de l'événement couvert. Elle

²¹ Notons que trois des personnes ayant participé à cette recherche travaillent pour une agence de presse, à savoir Belga. Ces trois journalistes ont évidemment répondu à la question, en précisant toutefois qu'il était difficile de concevoir ces paramètres en exerçant en agence de presse. En effet, leur travail consiste essentiellement à rédiger des dépêches, soit un « message généralement bref, transmis par voie rapide » (*Usito*, 2020a). On peut donc supposer que les journalistes travaillant dans ce type d'institution vivent différemment la couverture de certains événements, en raison de la culture du travail qui y est présente, bien qu'ils produisent également des articles complets et parfois, une série d'articles sur un même sujet.

dénote un certain regard sur une réalité observée, sans pour autant mettre de côté le cadre professionnel habituel, à savoir l'objectivité, puisque les faits demeurent présents (Le Cam et Maillé, 2019). Ainsi, s'il n'y a pas de subjectivité dans les faits, il y en a tout de même dans le traitement de l'information, comme l'explique une répondante du *Journal de Montréal*.

JDM1 : « Là où l'émotion embarque, c'est dans le choix. On dit toujours que c'est un travail qui se doit d'être objectif. Mais si je fais une entrevue d'une heure avec quelqu'un, c'est moi qui choisis ce que j'écris, comment je commence, c'est quoi l'angle que je prends, quelle citation je retiens... Ça, bien, c'est notre travail, puis, c'est quand même subjectif d'une façon et c'est pour ça qu'on est payé. [...] C'est ça, la beauté du journalisme, selon moi. C'est que c'est nous, selon notre analyse, notre expérience, nos valeurs à quelque part aussi, ce qu'on juge qui est important... [...] Oui, on le fait de façon objective, dans le sens qu'on ne prend pas position, mais si je décide que la citation que je mets en premier dans mon texte, c'est celle-là, c'est parce que je juge que c'est la plus pertinente. Et à partir de là, c'est un jugement, mais c'est mon travail. »

Comment peut-on dire qu'un reportage est réussi? La réponse se trouverait justement dans la subjectivité du journaliste, selon Ruellan. Le public doit avoir l'impression de vivre l'événement et « faire ressentir une situation, ça ne se fait pas sans émotions exprimées, et donc ressenties » (Ruellan et Maillé, 2019). En d'autres termes, dans le processus de création du reportage, le journaliste récupère une situation vécue émotionnellement et la traduit en mots pour le lecteur (Ruellan et al., 2019). À ce sujet, un répondant de *La Croix* explique que les journalistes « absorbe[nt] toute l'émotion des autres pour la retranscrire » (LC1). C'est exactement ce qu'exprime Chuzeville, lorsqu'il compare des journalistes à des éponges : ceux-ci doivent documenter et relater des événements particulièrement perturbants, et ce, le plus fidèlement et objectivement possible, sans qu'on ne se soucie de leur santé mentale. Pourtant, parallèlement à ceci, ils deviennent des « récepteurs de violence » et peuvent être affectés par ce dont ils sont témoins (Chuzeville et Maillé, 2020). Dans la même optique, une journaliste du *Devoir* souligne qu'il est impossible d'être dans l'objectivité pure, parce que le professionnel est avant tout un être humain. L'extrait suivant nous permet d'ailleurs de constater qu'il existe un dilemme continu entre ces deux positions :

LD1 : « On se dit toujours objectif, mais dans le fond, tu n'es jamais complètement objectif. Tu as ta propre opinion comme personne. Tu ne peux juste pas l'exprimer comme journaliste. Mais ça aussi des fois, ça devient lourd. De ne pas pouvoir prendre parti, puis de faire semblant que t'es tout le temps objectif en niant qui tu es profondément et tes valeurs à toi, parce qu'en *front*, la journaliste, elle, n'a pas le droit d'avoir d'opinion, mais l'être humain... Je veux dire, les trois quarts des journalistes ici, on a choisi ce métier-là, parce qu'à quelque part, on rêvait de changer le monde. »

Un répondant de Belga renchérit sur cette idée que les journalistes sont avant tout des êtres humains, en ajoutant qu'il ne faut toutefois pas perdre l'ambition de rester factuel. Bien qu'il admette que l'émotion soit bel et bien présente, il estime que les siennes ne devraient pas transparaître dans le fruit de son travail.

B3 : « On reste des êtres humains, quoiqu'il arrive. Voilà, l'émotion... l'émotion est là. Après, il y a toujours cette ambition d'être là pour raconter ce qui s'est passé. Et l'essentiel de notre travail, c'est de raconter ce qui se passe. Je dis toujours que le journaliste, c'est un historien du présent. [...] Et notamment en agence de presse, c'est quelque chose d'important puisque notre vécu ne doit pas transparaître. Mais j'ai toujours travaillé comme ça. Voilà, j'estime que mon vécu m'appartient, me regarde et qu'il n'a pas à être dans les écrits, quoi. »

Tel qu'évoqué dans l'extrait ci-dessous, ses collègues de Quebecor Médias (*Le Journal de Québec, Le Journal de Montréal*) abondent dans le même sens et soulignent que ce n'est pas de leurs émotions dont il doit être question.

JDQ1 : « Tu essaies de transmettre une certaine émotion aussi. Pas la tienne, parce que ce n'est pas ça qui est important. Ton émotion est très secondaire dans l'histoire, mais tu racontes ce que tu as vu. [...] Je n'ai pas à mettre mon opinion là-dedans. Ça, c'est vrai de base. C'est toujours... Tu reviens aux fondamentaux de ton métier. Mais c'est sûr que c'est des papiers que tu écris et tu t'en souviens. »

Ainsi, certains journalistes se sentent effectivement obligés de se censurer sur le plan émotif lorsqu'ils sont au travail, afin de correspondre à la norme. D'autres trouvent plutôt rassurant d'éprouver certaines émotions, l'important étant que cela ne nuise pas à l'exercice de leurs fonctions, comme le souligne une journaliste de Belga.

B2 : « En règle générale, on essaie de les maintenir [les émotions] pendant qu'on travaille et de les lâcher après, mais je pense que dans des cas comme ici [les attentats de Bruxelles], c'est important de se rappeler qu'on est des êtres humains avant d'être des journalistes. Aux dires des gens qui ont assisté à la sortie des victimes des lieux où ça s'est passé, je trouve ça rassurant qu'il y ait un côté émotionnel. On ne peut pas être insensible à ça. Ça ne me semble pas non professionnel à partir du moment où ça ne nous empêche pas de faire le boulot correctement par la suite. »

Ruellan explique qu'une des manières pour les journalistes de « résister aux situations émotionnelles fortes est de suspendre leurs émotions, ce qui leur permet également de conserver leur capacité d'analyse » (Ruellan et al., 2019). Par contre, le professeur amène un paradoxe : on a besoin de ses émotions pour prendre des décisions. Suivant cette même logique, Le Cam compare les émotions à un moteur qui permet au journaliste d'agir, de poser un certain regard sur une situation ou de se protéger (Le Cam et Maillé, 2019). Ainsi, non seulement les émotions sont présentes et légitimes, mais elles sont également indispensables dans l'exécution de certaines fonctions journalistiques, comme l'ont déclaré deux tiers des répondants (10 sur 15). Un journaliste de Radio-Canada affirme d'ailleurs que les émotions constituent un outil fort utilisé dans son domaine professionnel pour comprendre le sujet traité.

RC3 : « Quand le journaliste politique fait de l'analyse, est-ce qu'il laisse de côté complètement son jugement? Je pense qu'il se fie sur son jugement. Et dans son jugement, il y a forcément une partie émotive. Surtout de la politique : ça fait appel à l'affect. C'est très affectif. Dans le cas du terrain, je pense que c'est un outil comme un autre dans notre boîte à outils; notre sensibilité comme notre sens de l'observation. Finalement, on *deale* avec des humains. Je veux dire... ça fait partie de notre compréhension des choses. On n'est pas des robots qui essaient de le nier. Ce serait se fourvoyer et ce serait mentir aux lecteurs ou aux téléspectateurs. »

Son collègue ajoute qu'elles sont essentielles dans certains contextes. Par exemple, d'après lui, il faut absolument faire preuve d'empathie pour établir une relation de confiance avec les victimes d'événements traumatisants.

RC2 : « Je suis convaincu du fait que pour être un bon journaliste, quand tu couvres des affaires comme celle-là [les attentats à la mosquée de Québec], il faut que tu sois empathique. Ça ne veut pas dire de prendre en

pitié. Ça ne veut pas dire de leur donner l'impression que t'es de leur bord, puis que t'es là pour eux, t'sais. Moi, à la base, je n'étais pas là pour eux. J'étais là pour tout le public. Mais pour être là pour le public, ça passait nécessairement par eux. Et pour un sujet comme celui-là, ça prend de l'empathie. Et de l'empathie, c'est juste d'être capable de se placer dans les chaussures de l'autre. [...] C'est ça, je pense, qui fait la différence. »

D'autres répondants rejoignent ces propos selon lesquels les émotions sont fondamentales dans l'exercice de leur métier. Pour une journaliste du *Soir*, il est difficile de traiter un événement traumatique en se barricadant : avoir de l'empathie ou réfléchir à ce qui amène certaines personnes à commettre des gestes répréhensibles ne peut pas se faire sans détenir un minimum de sensibilité. Cependant, cela constitue également un couteau à double tranchant.

LSB1 : « Je dis c'est un désavantage parfois pour soi, pour les répercussions que ça peut avoir sur notre état d'esprit, mais, par contre, je pense vraiment que c'est un avantage aussi, parce que les gens à qui on parle, qu'on rencontre, ils sentent aussi ça. Ils sentent qu'on est à l'écoute. Ils sentent qu'on ne les juge pas. Ils sentent qu'on a un contact facilement, qu'on ne cherche pas à tout prix le *scoop*, l'exclusivité, mais vraiment de comprendre le fond de leur pensée. Et donc, je trouve, en tout cas, que moi, ça m'a souvent avantagée, par rapport à des confrères qui sont plus directs, parfois un peu plus brutaux, plus rentre-dedans. »

Certes, les émotions deviennent parfois un désavantage pour soi. Par contre, en plus de faciliter l'interaction avec les victimes d'un événement traumatique, elles permettent de mieux entrer en relation avec le public.

RTL1 : « Nous, on est dans un média hyper généraliste, qui touche le plus de monde en Belgique. Et donc, on doit comprendre aussi à qui on parle. Être touché par une information permet de ressentir comment le public est touché et donc, on peut l'amener d'une manière un peu différente. »

Le journaliste ne doit donc pas nier les émotions qui le traversent, parce qu'elles lui sont utiles autant personnellement que professionnellement, comme nous venons de l'établir ci-haut. Toutefois, malgré qu'elles puissent constituer un avantage considérable dans certaines situations, il est primordial d'apprendre à les gérer dans le cadre de ses fonctions.

RC3 : « Non, je ne pense pas qu'il faille nier du tout la partie émotive. Il faut en être conscient, simplement ça. C'est-à-dire qu'il faut ne pas se laisser guider uniquement par ses émotions. [...] C'est de l'émotion que de juger. [...] C'est ce qui fait que le reportage s'adresse à des gens donc, il faut leur parler le langage que l'on comprend. Et c'est un langage émotif, forcément. Donc, non, je n'ai jamais vu l'émotion comme étant un problème. Il faut juste savoir la gérer. »

Bien qu'il reste convaincu que toute émotion doit être reconnue, un journaliste du *Monde* (LM1) considère toutefois que le compassionnel a pris le dessus sur le décryptage dans les dernières années. Selon lui, on assisterait à une forme de « dérive émotionnelle », voire à une « démission professionnelle » chez certains professionnels de l'information.

6.2.2 *La prise de distance*

À la lumière de ce qui a été mentionné précédemment, on peut se poser la question : comment réaliser un reportage potentiellement perturbant sans d'une part, nier ses émotions et, d'autre part, se laisser envahir par celles-ci? Il semblerait que ce soit notamment une question de distance par rapport à l'événement couvert, un élément qui a été abordé par 13 journalistes. Un répondant du *Journal de Québec* croit d'ailleurs que les reporters travaillant pour un média écrit possèdent un avantage indéniable sur ceux qui font du direct à la radio ou à la télévision.

JDQ1 : « Tu essaies de te dissocier un tout petit peu, de prendre une petite distance, mais c'est très difficile [...]. Le fait que ce soit un média écrit, c'est qu'entre le moment où l'entrevue se passe et le moment où je m'assois à mon bureau ou dans ma voiture pour écrire les articles, il y a parfois un petit répit. [...] Tu as cette possibilité que tu n'aurais peut-être pas eu à la radio si tu avais été en direct. »

Un journaliste du *Monde* (LM1) est, pour sa part, convaincu que cette capacité à se dissocier d'un événement lui vient de sa croyance en son rôle professionnel et social. Cette conviction est partagée par sa consœur du *Journal de Montréal*, qui affirme que cette même distance faciliterait l'émergence d'un sentiment empathique chez elle, sans pour autant l'envahir sur le plan émotif.

JDM1 : « En tout cas, moi, ce qui fait que je suis capable de faire mon travail, c'est ce détachement-là que j'ai, qui m'amène à avoir une empathie pour la personne, mais qui me donne la distance nécessaire, pour ne pas me laisser emporter par mes émotions. Pour ne pas faire en sorte qu'un soir, j'arrive chez nous et je suis complètement défaite. Je reviens à la base : si ça fait en sorte que socialement, ça aide un débat, j'ai plus un sentiment du devoir accompli. Et moi, personnellement, ça vient moins m'affecter émotionnellement. Puis, c'est là aussi que je réussis à me protéger. Comme le policier qui fait son travail, son devoir de prévention. [...] Et je pourrais facilement me mettre à y réfléchir, me mettre en boule et ne pas être bien. Mais quand tu vois l'aspect social de ça... C'est là que je réussis à me protéger. »

Il existe probablement autant de moyens de concevoir cette distance qu'il existe de professionnels. D'une part, pour un journaliste de *Belga*, cette distance est rendue possible par le simple fait de rapporter les propos des personnes qu'il rencontre : « Ça permet justement de pouvoir s'affranchir de son émotion [...] et d'essayer de faire en partie abstraction de l'émotion qu'on a pu avoir » (B3). D'autre part, un photojournaliste travaillant pour *Le Soleil* explique que, de par la nature de son métier, il n'est pas appelé à entrer en contact avec les victimes, ce qui faciliterait la gestion de ses émotions.

LSQ1 : « Je n'ai aucune communication ou presque jamais avec les victimes ou les gens qui sont intervenus, tandis que le journaliste, lui, il doit aller parler avec toutes les personnes qui ont été impliquées. Donc oui, il va extérioriser tout ça, d'une certaine façon, mais il s'implique un peu émotionnellement avec les gens, parce que veux, veux pas, tu as de l'empathie, tandis que nous, on n'a presque jamais de communication. »

Ce même répondant, ainsi que son confrère de Radio-Canada, sont convaincus que la caméra les protège d'une situation traumatique qu'ils couvrent. D'une certaine manière, le dispositif utilisé permettrait d'instaurer cette distance recherchée, en agissant comme barrière entre la personne et l'événement.

LSQ1 : « L'appareil photo agit comme une barrière qui me sépare du monde réel. Je le sens comme ça. Quand je prends les images, je les vois dans une boîte, mais je ne les vois pas avec mes yeux, si on veut. [...] C'est une bonne chose que j'aie ça, parce que ça ne doit pas toujours être facile. Je me mets à la place des intervenants, que ce soit les pompiers, les paramédics... Eux, je dis toujours qu'ils ont les deux mains dedans. Nous, on est loin quand même de la scène. On n'est pas... On n'a pas les deux

maines dedans, impliqués avec les victimes directement. On n'a aucun lien. Fait que c'est déjà beaucoup moins difficile. »

RC1 : « Ce qui m'a toujours aidé, c'est le fait qu'on ait un viseur entre l'événement et nous. Donc, quand tu arrives sur un événement qui est très graphique : des cadavres, du sang, des cris... Tout va passer par ta lentille. C'est une barrière. [...] Je pense que c'est la même chose pour les journalistes. Les journalistes ont un micro dans leur main, qui va les aider un peu à se détacher des gens. C'est une façon de se protéger. Ils vont prendre des notes. C'est aussi de ne pas juste tout garder dans la tête. Mais oui, ça a été une façon pour nous de toujours se protéger en ayant cet outil-là entre l'événement et nous. »²²

La D^{re} Hicks, qui a quelque peu étudié la question auprès du personnel de l'Agence France-Presse, nous a expliqué que la caméra est en fait une illusion de protection. Il semblerait que les photographes et journalistes reporters d'images (JRI) soient les plus à risque, pour deux raisons : d'abord, ils sont obligés d'être sur le terrain et doivent souvent se positionner aux premières loges d'un événement, donc ils seraient forcément plus exposés en termes de temps, d'espace et de fréquence; ensuite, ils croient, à tort, être protégés par le boîtier, alors que l'image qu'ils capturent s'incruste directement dans leur esprit. Le journaliste, de son côté, a le potentiel d'être moins durement exposé en travaillant à distance, par exemple, et doit penser à la formulation de son article, ce qui entraîne une élaboration psychique qui force à prendre un pas de recul (Hicks et Maillé, 2019). Ruellan ne semble pas tout à fait du même avis : il aborde l'idée du dispositif comme un filtre en ajoutant que, d'une certaine manière, il peut être efficace, car le photojournaliste se concentre sur des éléments techniques pendant que l'événement se déroule. Ce serait une façon pour lui de suspendre ses

²² Il est important de noter que le questionnaire comportait une question sur le dispositif principalement utilisé, à savoir l'écriture ou la caméra. L'objectif était de mieux comprendre l'incidence que celui-ci peut avoir sur la distance émotionnelle entre un journaliste et un événement. Du côté des 13 autres journalistes travaillant pour un média écrit, il semblait plus difficile de faire ressortir une réponse claire : quelques-uns pensent que l'écriture comporte des vertus thérapeutiques, car elle permet de décortiquer et de clarifier une situation; d'autres ne sont pas certains de l'existence d'un lien entre le dispositif et la distance émotionnelle; enfin, la majorité n'osait pas trop s'avancer sur la question, n'ayant touché qu'au volet écrit. Cette question a donc volontairement été mise de côté, même si l'un des objectifs initiaux de cette recherche était de comparer la situation des journalistes à celle des photojournalistes.

émotions (Ruellan et Maillé, 2019). De son côté, Le Cam rejoint l'idée selon laquelle les photographes et les vidéastes sont ceux qui sont le plus susceptibles d'être confrontés à des risques émotionnels. La professeure parle de l'écriture comme d'un moyen de retracer une situation, de se la remémorer et de mettre des mots sur ce qui a été vécu (Le Cam et Maillé, 2019). Un journaliste de *La Croix* ajoute que le fait de traiter plusieurs sujets variés peut aider à prendre du recul et ne pas se laisser trop toucher par un événement.

LC1 : « J'en parlais, mais je voulais faire d'autres choses. Ne pas rester... C'est un peu ma chance. Je n'ai pas fait que ça [la couverture d'attentats] tout le temps. Donc, je suis passé à d'autres sujets entre temps et puis après, je suis revenu sur d'autres attentats, parce qu'il y en a eu d'autres en France par la suite. »

Néanmoins, peu importe le dispositif utilisé, la D^{re} Hicks suggère qu'il existe trois niveaux de prévention du syndrome du stress post-traumatique : le niveau primaire (éviter l'exposition), le niveau secondaire (s'informer sur les risques psychosociaux) et le niveau tertiaire (être pris en charge dès l'apparition des premiers symptômes) (Hicks et Maillé, 2019). Une répondante du *Journal de Montréal* explique d'ailleurs comment la prévention primaire peut aider à éviter certaines séquelles psychologiques.

JDM1 : « C'est sûr que si je passe une soirée à essayer de décortiquer comment Sonia Blanchette a fait pour noyer ses enfants dans le bain, bien, ça se peut que j'aie un peu le cafard. La façon aussi qu'on a de se protéger, c'est de ne pas trop essayer. Moi, la vidéo de Jun Lin qui meurt et qui se fait dépecer par Magnotta, je ne l'ai pas regardée, parce que mon patron l'a regardée et il m'a dit "Si tu n'es pas obligée de la voir, ne la regarde pas." Si je n'ai pas besoin de la voir la vidéo, pourquoi j'irais m'infliger ça? [...] On se fait dire des détails par les policiers ou en cour qu'on ne veut pas savoir. J'ai souvent vu, durant des procès, des photos de cadavre par terre. Puis, j'ai beaucoup d'empathie pour les membres de jury, parce qu'eux n'ont rien demandé à personne. Ils sont là parce que c'est leur devoir de citoyen et paf! Ils se font montrer une photo. T'sais, souvent, c'est bien fait. On est avisé d'avance, mais crime, tu vois un cadavre à terre, c'est un peu *trash*. Mais je ne vais pas m'étendre et regarder la photo pendant une heure. »

6.2.3 Le contexte de réception

Réaliser un reportage potentiellement perturbant sans nier ses émotions ni se laisser envahir par celles-ci n'est toutefois pas qu'une question de distance, de dispositif ou de temps d'exposition. En fait, ce qui semble davantage influencer la perception d'un événement et provoquer une possible dérive émotionnelle, c'est le contexte de réception de la nouvelle. Il est donc nécessaire de se poser la question suivante : le journaliste est-il en fonction lorsqu'il reçoit l'information d'un événement traumatique de proximité? Tous les journalistes²³ ont parlé d'une distinction importante en lien avec le contexte de réception et l'endossement ou non de son rôle professionnel. Un répondant travaillant pour *Le Monde* l'explique particulièrement bien.

LM1 : « Être journaliste, c'est certes une fonction, un métier, mais ce sont aussi des gens qui appartiennent à un corps social, une société. Donc, ils sont aussi, eux, dépositaires d'un certain regard, d'une certaine conception, d'un certain rapport à la violence. Je pense que c'est une piste pas tout à fait déraisonnable, mais intéressante pour essayer de comprendre ce qui s'est passé en 2015-2016 [les attentats en Europe]. »

Cette dichotomie se manifeste aussi autrement, en ce sens où un répondant de Radio-Canada (RC1) explique que le reporter est conscient que les événements qu'il couvre ne relèvent pas de la fiction. C'est également l'avis d'une journaliste du *Devoir*, qui mentionne ne pas toujours avoir la distance nécessaire pour prendre la pleine mesure d'une situation.

LD1 : « Oui, ce que tu vois est choquant, mais tu n'es pas en train de penser. Tu n'es pas en train de le recevoir vraiment. T'es en train de l'analyser. [...] Fait que tu n'as pas le détachement nécessaire pour pouvoir réaliser l'ampleur. Tu le sais que c'est gros. Je veux dire... tu n'es pas cave, tu le sais que c'est gros, mais tu le vois à travers un prisme. [...] Tu n'es plus toi-même. T'es vraiment sur l'adrénaline, puis tu produis. T'es complètement détaché de l'événement, à ce moment-là, parce que tu es sur l'adrénaline. Il faut que tu produises, puis le plus rapidement possible. Fait que tu ne le sens pas nécessairement. »

Leur confrère travaillant pour *Le Soleil* (LSQ1) abonde dans le même sens, en ajoutant que le journaliste ou le photjournaliste a aussi tendance à se créer une

²³ Sauf un seul qui n'a pas explicitement commenté cette thématique.

carapace pour passer à autre chose plus rapidement. Néanmoins, il y a toujours un événement plus marquant qui fera ressortir des émotions, comme le suggère une répondante de Belga.

B1 : « On a un peu l'impression que quand c'est fini, c'est terminé. Donc, on enfouit ça quelque part et on continue. [...] Et c'est vrai que quand on a des sujets plus sérieux ou plus sensibles, ça... ça nous travaille, quoi. Ça nous poursuit, puis on ne dort pas bien. C'est comme ça qu'on se rend compte, je pense, qu'un sujet est plus intense qu'un autre. »

Cependant, peu importe l'intensité d'un événement, 11 répondants nous ont expliqué que les émotions ne se manifestaient pas nécessairement sur le coup, mais le plus souvent après. Lors d'un reportage, les journalistes ont plutôt tendance à adopter une conduite dite « professionnelle », soit parce que sur le plan déontologique, cela correspond aux règles et normes qui régissent leur fonction, ou par réflexe, tout simplement.

B3 : « C'est plus tard. C'est toujours plus tard. Sur l'événement, j'ai... J'arrive à interioriser le truc. Je me calme de moi-même. Je suis même extrêmement calme dans ces moments-là, et puis, je fais mon boulot, quoi. [...] Et c'est après. C'est le soir même ou c'est dans les jours qui suivent que l'émotion arrive. Mais sur le moment, je n'ai quasi même pas d'émotions. Je la mets de côté pour travailler. »

On pourrait donc croire que les journalistes ne se laissent pas envahir par leurs émotions lors d'une couverture difficile, parce qu'ils ne réalisent pas l'ampleur de ce dont ils sont témoins et des risques potentiels pour eux. Une répondante travaillant pour *Le Soir* ajoute toutefois que le rythme de travail peut également avoir une incidence sur la gestion des émotions.

LSB1 : « Sur le moment même, ça va, parce qu'on est dans notre rôle professionnel. C'est plutôt, par exemple, dans des périodes où il ne se passe plus rien, où il n'y a pas beaucoup d'actualité ou de sujets et là, on commence un peu à... peut-être à réfléchir au sens de tout ça... »

De son côté, un journaliste du *Monde* explique que cette gestion « froide » et dépourvue d'émotions d'un événement perturbant est possible, car il sait qu'il n'est pas la personne visée par la tragédie.

LM1 : « Je n'ai pas le sentiment d'être la personne visée. À aucun moment. [...] En fait, le 13 novembre, par exemple pour le Bataclan et les terrasses, quand j'apprends ce qui se passe, eh bien, je viens au journal et je gère ça de façon très... très froide. Très froide et je pense que comme d'autres collègues, c'est professionnel. Mais en effet, je ne ressens rien du tout. C'est-à-dire que je suis concentré sur la collecte de l'information pour savoir ce qui se passe, rencontrer des sources et tout ça. »

Pour reprendre leurs propres mots et tel qu'on a pu le remarquer dans les extraits précédents, ces mêmes 11 journalistes se disaient sur le « pilote automatique ». En d'autres termes, ils avaient l'impression d'être des « robots » lors de la couverture d'événements difficiles, que ce soit en zone hostile ou non.

RC3 : « Je repense justement à cet attentat en Afghanistan, par exemple, et je m'en rappelle par les images. Il y a... On passe en mode professionnel, robot, et tout se passe un peu comme au ralenti. Puis, on se focalise sur ce qu'on a à faire. On a un reportage à faire. On a des tâches à faire et tout ça. Et, oui, on est conscient qu'il y a des gens qui viennent de mourir devant nous, qu'on n'est pas sorti du bois et qu'on risque de se faire prendre en embuscade. Ça risque de tirer partout. On est conscient de tout ça, mais on se dit "Ok. Bon, là, on passe en mode reportage". »

Ce passage en mode automatique se produit parfois consciemment, d'autres fois, non, et ce, même au sein d'une même rédaction. Nous le constatons notamment en mettant en parallèle les témoignages de répondantes de Belga, qui ont toutes deux couvert les attentats de Bruxelles, en 2016.

B1 : « Il ne faut pas non plus partir dans tous les sens. Il faut prendre de la distance par rapport à ce qui se passe en se disant "Je ne peux pas me laisser abattre par rapport à ça". Et donc, on se met en mode pilote automatique. [...] Donc, voilà. Il fallait quand même continuer à travailler, alors que moi, je pense que j'aurais, avec le recul... On n'est pas capable de bosser. Enfin, quand c'est comme ça... Et je ne sais pas où on a trouvé l'énergie et l'adrénaline. Et je crois que je suis contente de ne pas être allée sur place, en fait, égoïstement. »

B2 : « Sur le moment, on ne s'est pas vraiment rendu compte que ça nous marquait en fait. [...] Et puis il y a eu l'alerte, alors on s'est dit "Ah ce n'est rien, c'est un pétard", puis il y en a eu une deuxième et donc là, on a commencé à avoir des infos qui suivaient et puis tout s'est mis en branle. Et on a bossé sans réfléchir, quoi. [...] On était un peu dans une bulle et donc, sur le moment même, ça s'est fait. C'est vraiment comme si on était des robots. [...] Le jour même, nous, on était un peu comme dans un monde parallèle. »

Un journaliste de RTL Belgique, qui a couvert le même événement, renchérit en disant non seulement que la salle de nouvelles s'était mise en mode « pilote automatique », mais aussi que certains, dont lui, ont « verrouillé toute émotion ».

RTL1 : « Là, c'était un autre phénomène que moi, j'ai ressenti. C'est-à-dire qu'à partir du moment où on a compris qu'il se passait quelque chose, on s'est vraiment mis en mode... On a verrouillé toute émotion, en fait. Moi, j'ai vraiment ressenti ça. J'ai verrouillé toute émotion personnelle. Alors après, quand on avait des témoins au téléphone, on était empathique avec eux. Mais je ne me suis jamais projeté dans ce qui s'est passé. Et ça m'a saisi, parce qu'en sortant... Je suis resté, je crois, cinq heures à l'antenne. En sortant, j'ai vu sur mon fil Facebook l'application Safe/Sécurité activée par mes amis. Et je me suis dit : "Ah oui, c'est vrai qu'en fait, dans les gens qui étaient là, il y aurait pu y avoir mes amis". Et pas une seconde en cinq heures, j'y ai pensé. Et ça, ça m'a trotté en tête. Je n'étais pas bien avec ça. De me dire que j'ai réussi à... pas me déshumaniser, mais en tout cas, à me couper de mes émotions personnelles et de ma situation personnelle pour être sur antenne pour faire mon boulot. Et encore maintenant, je reste... mal à l'aise avec ça, parce que je n'ai pas réagi comme un être humain normal. »

Malgré son malaise, ce que décrit le journaliste de RTL Belgique est un sentiment que l'on a déjà observé chez d'autres journalistes et intervenants de première ligne. C'est ce que la D^{re} Hicks appelle la « dissociation », une réaction de protection qui peut survenir pendant ou après un événement traumatique. L'individu va, d'une certaine façon, se scinder psychiquement : il ne ressentira rien, ne sera pas perturbé par la situation et la décrira comme si c'était arrivé à quelqu'un d'autre. En d'autres termes, il y aura une dissociation entre le vécu et le ressenti. Ce mécanisme de défense n'engendre pas toujours un syndrome de stress post-traumatique, mais plus les symptômes dissociatifs sont importants, plus il y a un risque de séquelles, car le traumatisme s'imprègne dans l'esprit de l'individu pendant ce temps-là (Hicks et Maillé, 2019). Bien qu'on ne puisse pas se permettre de poser un quelconque diagnostic, on peut se poser la question suivante : comment se fait-il que la forte majorité des journalistes rencontrés aient l'impression d'être sur le pilote automatique et de verrouiller toute émotion? C'est ici que le contexte de réception entre en jeu : les émotions ne

ressortent qu'après la couverture, car l'individu ne voit plus la nouvelle en tant que journaliste, mais plutôt comme un citoyen lambda.

RC3 : « Quand je revois les reportages par après, il m'arrive d'être ému parce que là, je me mets... Je suis un peu désarmé, à ce moment-là. Je le vois avec l'œil du téléspectateur. [...] Je suis dans la position du spectateur. Je ne suis plus dans la position du journaliste. Donc, l'état d'esprit dans lequel on se positionne va conditionner tout le reste. »

Ce changement d'état d'esprit s'est d'ailleurs produit chez un répondant de Radio-Canada, après la couverture des attentats à la mosquée de Québec, en 2017. Ce n'est que lorsqu'il a consulté les nouvelles comme un simple citoyen qu'il a mesuré l'ampleur de la tragédie qu'il venait de couvrir.

RC1 : « Donc, les deux premières journées, ça a été de l'adrénaline, de l'adrénaline, de l'adrénaline pour rentrer le lendemain. [...] Puis, t'sais, ce qui s'était passé la veille, pour moi, c'était le métier. J'étais sur le pilote automatique. Il s'est passé une autre journée comme ça, puis, le surlendemain, je suis revenu travailler aussi. Évidemment, je continuais à fouiller, mais au terme de cette autre journée-là, donc 48 heures après le drame, je suis rentré chez moi, puis là, j'ai regardé le bulletin de nouvelles comme un simple citoyen, puis j'ai complètement craqué à ce moment-là. [...] Puis, c'est là que j'ai pris la mesure de tout ce qui s'était passé dans les 48 heures. Ce n'est pas que je ne savais pas ce que je couvrais et que je ne comprenais pas ce dont je parlais, mais je n'avais pas encore pris le temps de m'arrêter, pour moi, en tant que citoyen, assimiler, ce qui venait de se passer. Puis, c'est là où je me suis rendu compte qu'un cerveau de journaliste, souvent, c'est segmenté en deux : t'sais, tu as ton devoir à accomplir, qui est ton devoir professionnel – puis, tu peux le faire avec empathie et tu peux le faire avec beaucoup de justesse – mais pendant que t'es “sur la job”, tu n'es pas vraiment en train de toi, en tant qu'individu, assimiler ce qu'il se passe. Puis, la plupart des sujets ne méritent pas nécessairement que tu le fasses non plus. »

Dans d'autres cas de figure, certains journalistes sont touchés par des événements sans pour autant être en fonction. Trois journalistes qui n'ont pas couvert les attentats de Paris nous ont confirmé que ces événements les avaient marqués, voire affectés, plus que s'ils les avaient couverts comme journalistes.

B2 : « Après, ceux de Paris... Alors ceux-là, je ne les ai pas couverts d'un point de vue professionnel, donc ça n'a pas d'importance pour votre recherche, mais ouais... Ceux de Paris m'ont choquée en tant que

citoyenne. C'était plus difficile de faire la barrière entre l'aspect purement journalistique et l'aspect citoyen. »

LD1 : [L'attaque contre] Pauline Marois, par exemple : je me souviens d'avoir vu les images à la télé, d'être restée pendant peut-être une minute plantée devant la télé... Puis, là, pouf! Il y a comme un état de choc qui dure un très court laps de temps. Puis, tout de suite, l'adrénaline embarque. La journaliste embarque. Les attentats de Québec, c'est à peu près la même affaire. [...] Des attentats, je trouve ça toujours plus difficile quand je ne suis pas en mode couverture. Je crois que c'était le Bataclan, [...] où j'étais dans ma voiture, avec mon *chum* et mon fils, j'entends ça à la radio et je n'en reviens pas. [...] C'est comme si quand je le reçois comme personne, comme citoyenne, ça m'affecte davantage. Parce que là, j'ai le temps de réfléchir, de me dire "Mon Dieu, mais dans quel monde on vit?", puis de penser à la détresse de ces gens-là. Alors que quand je suis en mode journaliste, c'est comme si le fait d'être en fonction mettait un espèce de voile devant moi. Et la journaliste, il faut qu'elle produise. Donc, je me distancie beaucoup, beaucoup de mes émotions, alors que quand je suis une simple citoyenne qui reçoit cette nouvelle-là à la radio ou dans les médias ailleurs, ça m'affecte beaucoup plus. »

Cependant, dans certaines situations, particulièrement lors de la couverture d'événements de proximité, les deux positions peuvent s'entremêler : la personne est à la fois journaliste et citoyenne. C'est le cas de notre répondant au *Journal de Québec*, qui a couvert les attentats à la mosquée de Québec, en 2017.

JDQ1 : « Je me souviens, j'ai été le premier à interviewer Iliès, le fils d'Azzedine Soufiane, qui est mort. Et je pense que je pleurais plus que lui pendant l'entrevue. [...] C'est très difficile parce que d'un côté, tu te dis "Ok, il faut prendre une certaine distance", mais d'un autre côté, que tu le veuilles ou non, tu es impliqué émotionnellement. Ce n'est pas tous les jours que tu es en train de pleurer pendant que tu fais une entrevue. Je ne pleure pas quand j'interviewe Régis Labeaume. [...] Tu regardes l'histoire se passer devant toi et tu sais que tu as un *deadline*. Tu as un boss qui attend ton article, qui doit être le plus complet possible, puis c'est difficile de revenir sur l'événement et de te concentrer alors qu'il se passe quelque chose de tragique qui se joue en direct devant toi. »

Sa consœur du *Journal de Montréal*, qui a couvert les attentats du Métropolis, s'est aussi retrouvée dans cette position dichotomique, mais d'une manière bien différente. Elle semblait à la fois abasourdie par la tournure des événements et fière d'avoir eu l'occasion de couvrir une situation hors de l'ordinaire.

JDM1 : « Ça frappe l'imaginaire, mais ce n'est pas au niveau des émotions. C'est plus en tant que citoyenne. Pas en tant que journaliste qui a eu les détails de ça [...] et pas par rapport aux vies humaines qui ont été touchées, même si ça me touche, évidemment. Mais l'événement est plus grand que... Tu ne peux pas t'imaginer ça. Ça ne s'imaginer pas un événement comme ça. Fait que oui, il [l'attentat au Métropolis] est quand même dans les choses marquantes que j'ai couvertes, évidemment, mais comme... Tu demandes à n'importe quel citoyen quelles élections l'ont le plus marqué – après, dépendamment de son opinion politique, ça peut être un des référendums qui l'a affecté –, mais c'est sûr que 2012 va être dans la tête des gens. »

En somme, la profession journalistique est régie par certaines règles, normes et valeurs déontologiques visant à guider le journaliste dans l'exécution de son travail, dont la plus connue demeure l'objectivité. Nous avons constaté, au fil des entrevues, que la forte majorité des répondants ne croit pas que l'atteinte d'une objectivité pure soit possible. Au contraire, les deux tiers estiment que les émotions ont une place dans leur travail et constituent un outil indispensable pour entrer en relation tant avec leurs sources d'information qu'avec le public. Néanmoins, ils soulignent l'importance de trouver le juste équilibre : les émotions ne doivent pas être niées, mais ne peuvent pas non plus monopoliser l'espace. Pour ce faire, certains tenteront par divers moyens d'instaurer une distance entre eux et l'événement. C'est notamment le cas des photojournalistes qui sont convaincus que la caméra agit à titre de barrière protectrice. D'autres avanceront plutôt que les émotions ne s'expriment qu'une fois la couverture de l'événement terminée. En portant une plus grande attention aux propos des répondants, nous comprenons que le contexte de réception influence la gestion émotionnelle d'un événement traumatique. De fait, le reporter travaillant à une échelle locale ou nationale est à la fois journaliste et citoyen. Par contre, il ne recevra pas l'information de la même manière en fonction de la position dans laquelle il se trouve : le journaliste est concentré sur son rôle social et professionnel, tandis que le citoyen, qui se permet de vivre ses émotions, est directement touché par l'événement dont il est question. Nous pouvons alors nous poser la question suivante : qu'arrive-t-il lorsque ces deux positions

s'entremêlent? Nous explorerons davantage cette idée dans la section suivante, en abordant la notion de proximité.

6.3. La proximité entre le journaliste et l'événement

Dans la section précédente, nous avons abordé la place des émotions et le contexte de réception comme facteurs d'influence dans la façon dont les journalistes et photojournalistes vivent la couverture d'un événement traumatique de proximité, sur le plan émotionnel. Les propos recueillis nous ont permis de comprendre que les journalistes éprouvent une multitude d'émotions lors d'un reportage difficile, mais tentent toutefois de s'en distancer, notamment par l'entremise d'un dispositif, tel qu'une caméra. Sachant que plus de 80 % des journalistes seront exposés au moins une fois à un événement traumatique durant leur carrière (Drevo, 2017; Hicks, 2018a; Pyevich *et al.*, 2003; Smith et al., 2015), nous avons jugé pertinent de poser aux répondants les questions suivantes : *Au cours de votre carrière ou durant votre formation, quels événements avez-vous trouvé les plus déstabilisants ou perturbants à couvrir? En quoi l'était-ce? Comment vous êtes-vous rendu compte que la couverture de ces événements vous affectait? En quoi vous affectait-elle?*

6.3.1 Les événements les plus perturbants

Précisons d'abord que tous les journalistes rencontrés ont parlé de plusieurs reportages déstabilisants lors des entrevues. Le Tableau 6 répertorie les événements cités²⁴ ainsi que le nombre de fois qu'ils ont été mentionnés²⁵. À titre indicatif, nous avons segmenté les réponses selon le territoire et la fonction²⁶.

²⁴ Sont exclus les attentats faisant l'objet de la présente recherche. Ces résultats seront présentés dans le Tableau 7, à la page 82.

²⁵ Un journaliste n'a pas été en mesure de nommer un événement ou une catégorie d'événements. Il ne nie pas que certaines couvertures ont pu générer du stress chez lui, mais explique qu'il gère le tout de manière très froide et mise sur une préparation avant la couverture.

²⁶ L'échantillon est composé de huit journalistes généralistes et sept journalistes spécialistes. La catégorie « spécialistes » inclut les journalistes qui se spécialisent dans la couverture judiciaire, terroriste et autres secteurs connexes ou qui ont l'habitude de travailler en zones hostiles.

Tableau 6 - Événements figurant parmi les couvertures les plus perturbantes

Catégories d'événements et événements	Nombre de mentions				
	Territoire de travail			Fonction	
	Québec	Belgique	France	Généraliste	Spécialiste
Catastrophes naturelles / négligence humaine					
Séisme de Haïti (3)	2		1		3
Typhon Haiyan (1)	1				1
Déraillement de Lac-Mégantic (1)	1				1
Guerres / crises socio-politiques					
Guerre d'Irak (1)	1				1
Guerre d'Afghanistan (1)			1		1
Crise de l'accueil en Macédoine (1)		1		1	
Manifestations de 2014 en Belgique (1)		1		1	
Gilets jaunes (1)			1	1	
Attentats (autres que ceux étudiés) / tueries					
Attentats du 11 septembre 2001 (1)	1				1
Tuerie de l'école Sandy Hook (1)	1				1
Faits divers²⁷					
Impliquant des enfants (4)	2	2		2	2
Impliquant des décès accidentels ou non (sauf enfants) (3)	3			1	2
Accidents de la route (2)	1	1		1	1
Procès (1)		1		1	
Agressions sexuelles (1)	1			1	

Remarquons que les faits divers constituent la catégorie d'événements déstabilisant le plus les journalistes rencontrés, et ce, indépendamment de la fonction, en Belgique et au Québec. De fait, ils ont été évoqués par 11 répondants, dont une journaliste du *Devoir*, qui amène une explication intéressante.

LD1 : « Les faits divers, j'ai trouvé ça parfois difficile, parfois très stimulant. Il y a beaucoup d'adrénaline, mais parler à des victimes tout le temps, c'est... C'est lourd, parfois. [...] On écrit toujours sur des choses négatives pour la simple et bonne raison que les choses qui vont bien, on n'a pas besoin d'en parler. [...] Donc, il faut que je le mette en évidence pour que les choses puissent s'améliorer. Mais, veux, veux pas, t'es toujours dans le négatif. C'est rare que tu fasses des belles histoires. Ça fait du bien, parfois, d'en faire (rires), mais c'est rare. La plupart du temps, t'écris sur des affaires qui ne vont pas bien, puis cette négativité-là finit par s'accumuler et à un moment donné, c'est vrai que... C'est ça. »

²⁷ Certains journalistes ont répondu en nommant une catégorie de faits divers (ex. : ceux impliquant des enfants) et non un événement précis, raison pour laquelle ils sont répertoriés ainsi dans le Tableau 6. Voici quelques exemples d'événements cités : l'affaire Luka Rocco Magnotta, le meurtre de la petite Rosalie Gagnon et la catastrophe de Sierres.

La répondante LD1 l'a parfaitement exprimé : les journalistes ont tendance à couvrir des histoires essentiellement négatives ou dramatiques et l'accumulation peut les atteindre sur le plan émotionnel. S'il existe autant d'événements perturbants que de journalistes, les réactions, quant à elles, sont tout aussi multiples et variées : chacun vit un tourbillon d'émotions, le plus souvent une fois le reportage terminé (*cf. 2. La place des émotions et le contexte de réception*). Nous avons donc demandé aux journalistes comment ces différentes couvertures les avaient affectés physiquement et psychologiquement. Bien que chacun ait un parcours professionnel unique, certains effets physiques et psychologiques sont revenus d'une personne à l'autre : les *flashes* d'images, de sons, d'odeurs ou de propos (8); l'envie de pleurer (7); les troubles de l'humeur et l'hypersensibilité (4); les troubles du sommeil (4); le déni (2); les crises d'angoisse (2); le sentiment d'être plus alerte (2).

JDM1 : « Moi, il y a des phrases, des répliques, des citations qu'on m'a dites qui me sont restées longtemps, que j'ai en tête encore, parce que c'était juste cruellement vrai et si bien dit, avec si peu de mots. C'est des phrases qui ne s'inventent pas. »

B3 : « Ce qui m'a le plus marqué, c'est le hurlement de la personne, au moment où on l'a sortie. Le hurlement de douleur qu'a eu cette victime, ça me reste encore. J'en ai pleuré en rentrant chez moi, de ce fait divers. Mais je n'ai pas eu de soutien par rapport à cet événement. Et sur cette route, il y a eu une mare de sang qui est restée. Pendant plusieurs mois, on voyait encore la trace et chaque fois que je repassais à cet endroit-là, bien... ça ne le faisait pas, quoi. »

RC3 : « C'est devenu vraiment un réflexe inné. Chaque fois qu'il y a un rassemblement, je regarde toujours d'où une voiture peut venir et s'il y a quelque chose pour nous protéger. [...] C'est un peu la fin de l'innocence tout ça. Ce n'est pas du tout un traumatisme. C'est devenu une deuxième nature. Je ne peux plus faire quelque chose sans penser à ça. [...] Autant, avant, c'était quelque chose que j'appliquais quand j'étais dans des terrains hostiles. J'étais alerte. Maintenant, ça me suit partout. »

D'autres trouveront le moyen d'évacuer la pression autrement, comme l'admet un répondant de Radio-Canada, qui a vu sa consommation d'alcool augmenter à un certain moment de sa carrière.

RC1 : « Moi, j'ai une période dans ma vie où j'ai bu plus, parce que c'était une façon de se détendre après avoir vécu 75 heures de faits divers. [...] Donc quand tu as, toute la semaine, accumulé ça, bien, il y a une façon simple d'évacuer le stress : prendre quelques bières. »

6.3.2 La question des attentats de proximité

Qu'en est-il des attentats étudiés dans le cadre de la présente recherche? Ont-ils déstabilisé les journalistes qui les ont couverts? Sont-ils porteurs d'un stress particulier? Sur les 15 répondants, près de la moitié (7) les ont mentionnés comme étant parmi les événements les plus déstabilisants qu'ils ont eu à couvrir au cours de leur carrière, tel que nous pouvons le remarquer dans le Tableau 7²⁸.

Tableau 7 - Nombre de mentions des attentats en tant qu'événements perturbants

Attentats couverts et reconnus comme étant particulièrement déstabilisants	Nombre de mentions		Nombre de journalistes qui ont couvert ces attentats	
	Généralistes	Spécialistes	Généralistes	Spécialistes
Attentats du Métropolis (0) ²⁹	-	-	1	3
Attentats de la mosquée de Québec (3)	2	1	3	2
Attentats de Bruxelles (2)	2	-	4	1
Attentats du 13 novembre 2015 (2)	1	1	1	2
Attentats de Charlie Hebdo (2)	1	1	1	2

Non seulement les attentats semblent avoir marqué plusieurs répondants, mais le Tableau 7 nous permet également d'établir un constat intéressant : ces événements ont davantage ébranlé les journalistes généralistes que les spécialistes. En effet, 62,5 % des généralistes (5 sur 8) – par rapport à 28,6 % des spécialistes (2 sur 7) – ont mentionné les attentats étudiés comme figurant parmi les événements les plus perturbants qu'ils ont eu à couvrir. C'est donc dire que, dans le cas de notre étude, les attentats de proximité affecteraient au moins deux

²⁸ Deux des trois journalistes français rencontrés ont mentionné les événements de *Charlie Hebdo* et du 13 novembre, raison pour laquelle il y a neuf entrées dans la colonne des mentions, mais sept répondants.

²⁹ Remarquons qu'un seul événement à l'étude, les attentats au Métropolis, en 2012, n'a été mentionné par aucun répondant. Les raisons de ceci seront davantage expliquées dans la discussion de la présente recherche.

fois plus les généralistes que les spécialistes. Par ailleurs, deux tiers des répondants français ont évoqué les attentats dans leurs réponses, comparativement à 40 % pour les Belges et 42,9 % pour les Québécois³⁰. Bien que l'échantillon de répondants ayant couvert les attentats en France (3) soit plus faible que ceux des événements étudiés au Québec (7) et en Belgique (5), nous jugions important de mettre ceci en lumière. Un journaliste généraliste de *La Croix* affirme d'ailleurs que l'accumulation d'activités terroristes en France aurait contribué à ce ressenti.

LC1 : « C'est clairement ces attentats [qui m'ont le plus perturbé]. Enfin, il n'y a pas eu que ceux-là, mais principalement ceux de *Charlie Hebdo* et du Bataclan. Dans la même année, ça, c'était effectivement difficile. »

Une répondante belge, bien que marquée professionnellement par les attentats de Bruxelles, ne les a pas soulevés dans sa réponse. Elle affirme cependant que les activités terroristes ne sont pas comme n'importe quel fait divers, ce qui expliquerait pourquoi ils seraient plus perturbants que la majorité des autres catégories d'événements traumatiques.

LSB1 : « La gestion des attentats est particulière. Elle est un peu à part par rapport au judiciaire. [...] C'est très brutal et ce n'est pas quelque chose qui fait partie de notre vie quotidienne. Je veux dire... On est habitués depuis toujours à lire des faits divers, des drames personnels. Mais les attentats, il y a quelque chose qui nous touche, qui va encore plus loin peut-être, parce que ça touche l'ensemble de la population. Ça modifie le climat. Ça modifie nos rapports. Ça moule nos rapports quotidiens. Ça modifie la manière dont on voit d'autres personnes. Ça modifie aussi notre rapport à la sécurité en général, parce que quand vous allez voir quelqu'un qui a eu un accident de voiture ou qui a été agressé, ça n'instaure pas un climat global d'anxiété. Ici, il y a vraiment un climat global d'anxiété. »

³⁰ Sept (7) journalistes québécois ont été rencontrés : (2) ont couvert les attentats du Métropolis, trois (3) ont couvert ceux à la mosquée de Québec et deux (2) ont couvert les deux. Le pourcentage a été calculé selon l'échantillon complet (7 répondants).

6.3.3 Généraliste ou spécialiste : entre préparation, fréquence et habitude

Outre les attentats étudiés et les faits divers – qui, de manière générale, se produisent à une échelle locale ou nationale³¹ –, soulignons que la quasi-totalité des couvertures présentées dans le Tableau 6 se sont déroulées à l'étranger, le plus souvent en zones hostiles³². Ainsi, les journalistes spécialistes ont d'abord tendance à cibler un événement à l'étranger (8), même s'ils exercent également leur métier à une échelle locale et que certains faits divers (5) les ont marqués. Seule une journaliste généraliste, qui travaille en agence de presse, a mentionné un événement à l'étranger.

B2 : « En novembre 2015, donc juste avant les attentats de Paris, j'étais en Macédoine et c'était en pleine crise de l'accueil. Donc, j'étais sur la route des Balkans à la frontière gréco-macédonienne. Et ça, c'était humainement très dur, parce que je n'étais pas du tout préparée. »

Ces dernières paroles – « je n'étais pas du tout préparée » – nous ramènent à l'un de nos questionnements initiaux : les journalistes spécialistes vivent-ils plus facilement la couverture d'événements traumatiques de proximité que leurs collègues généralistes parce qu'ils y seraient mieux préparés? Hicks insiste sur l'importance de la préparation. Celle-ci agit comme une protection et restreint l'effet de surprise accompagnant une situation déstabilisante (Hicks et Maillé, 2019). Le fait de ne pas être en mesure d'appréhender l'ensemble des éléments d'une situation problématique donnerait donc l'impression à quelques journalistes de « naviguer dans l'incertitude ». Cette impression se manifesterait d'ailleurs davantage chez les généralistes, comme le confirment deux répondants qui ont été particulièrement marqués par les attentats étudiés pour cette raison.

RC2 : « (Soupir) Clairement, l'attentat à la grande mosquée. C'est clair. C'est celui qui a été le plus déstabilisant de tous. Pourquoi ce l'était? Bien, parce qu'une fois que tu es sur place, tu ne prends pas la pleine mesure de ce qui est réellement en train de se passer. T'es sur le pilote automatique. Tu as encore des informations très, très parcellaires. Tu ne sais pas il y a

³¹ Nous disons « de manière générale », car certains faits divers mentionnés se sont déroulés à l'extérieur du pays dans lequel vit le journaliste, mais y ont tout de même eu un fort impact. C'est le cas notamment de la catastrophe de Sierre, qui a eu lieu en Suisse, mais impliquait des Belges.

³² En effet, seuls trois événements s'inscrivent dans la catégorie des couvertures locales : le déraillement d'un train à Lac-Mégantic (mentionné par JDM1, spécialiste), la manifestation nationale de 2014 contre le gouvernement de Charles Michel en Belgique (mentionné par B3, généraliste) et la crise des gilets jaunes en France (mentionné par LC1, généraliste).

combien de morts. Tu ne sais pas il y a combien de blessés. Nous, à l'heure où on en a été informés, les dernières civières partaient en ambulance. Donc, on était là, mais on ne savait pas s'il y avait encore un danger imminent. Au début, on ne savait rien. Donc, c'est de jongler avec l'inconnu, mais dans un événement à caractère violent, puis tu... tu ne sais pas comment ça va tourner tout ça. Tu ne sais pas si la situation va dégénérer. Tu ne sais pas si tu es potentiellement en danger. [...] C'est de naviguer dans l'incertitude. Puis, t'sais, l'incertitude, c'est le lot de notre quotidien, mais... pas dans des événements comme celui-là. »

B2 : « Et bizarrement, l'annonce du Brexit a été très dure à gérer [...] parce que c'est arrivé très peu de temps après les attentats de Bruxelles. Je ne m'étais pas rendue compte que j'étais épuisée par tout ça. Je n'avais pas pris la chose au sérieux. Je me disais que ça allait [...] mais c'était juste trop de stress en même temps. Beaucoup de certitudes qui s'envolent. »

Outre la capacité à gérer l'incertitude, nous nous demandons si la fréquence d'exposition à des événements traumatiques contribuerait aussi à une désensibilisation. C'est ce que Feinstein, Audet et Waknine (2014) appellent la thérapie par l'immersion. Bien que l'exposition fréquente à une violence extrême puisse engendrer et précipiter la détresse émotionnelle, le contraire est aussi vrai : plus les individus sont exposés à un contenu violent, plus ils s'y habituent et se désensibilisent. Selon Ruellan, qui est du même avis, la littérature a illustré comment ceux qui sont confrontés à un événement traumatique acquièrent de l'expérience vis-à-vis celui-ci, l'émotion étant un apprentissage (Ruellan et Maillé, 2019). Remarquons toutefois que deux répondants travaillant pour Radio-Canada, bien qu'habitues aux terrains hostiles, avouent ne pas être immunisés contre les contenus violents ou perturbants. De fait, ils affirment que le séisme d'Haïti, en 2010, figure toujours parmi les événements les plus marquants et déstabilisants qu'ils ont eu à couvrir, probablement en raison des conditions de couverture, qui sont tout autres en zones hostiles.

RC1 : « Le corps humain, je l'ai vu découpé et dans sa mort de toutes les façons que tu peux imaginer. [...] Mais tu vois, l'événement majeur que j'ai couvert, c'est le séisme d'Haïti. J'y ai été 36 heures après. 36 heures après, ça, ça veut dire qu'il y a du cadavre partout en ville. Les gens transportent leurs proches morts dans tout ce qu'ils peuvent. Dans des brouettes, dans des draps ou ils les laissent carrément dans la rue. [...] On est deux, on n'a pas de budget, parce que normalement, tu pars avec un

fixer que tu vas engager sur place comme guide-interprète. Nous, à *Rue Frontenac* [où je travaillais à l'époque], on n'avait pas ces moyens-là. »

RC3 : « Ça dépend, parce que, parfois, c'est juste une petite bricole qui peut être un peu déstabilisante. C'est sûr que, par exemple, Haïti, le tremblement de terre... J'en ai vu beaucoup dans ma vie. J'ai vu mon lot de victimes, de cadavres, mais c'est vrai qu'Haïti dépassait l'entendement, parce que sur une telle échelle, à mes yeux, c'est du jamais vu. [...] 200 000 morts, je pense que ça dépasse l'entendement. Donc oui, ça, c'est sûr que c'est frappant. Après ça, c'est aussi le contexte qui fait que c'était peut-être touchant, parce qu'on habitait dans des tentes, on ne dormait pas, on mangeait ce qu'on pouvait... Donc, il y a une usure, une fatigue physique qui s'installe aussi un peu plus, qui fait qu'on se sent plus vulnérable aussi. On partage le quotidien des gens, et ce, sur une longue période. On n'est pas là pendant trois jours. On est là pendant trois semaines. Donc, oui, ça, c'était un peu éprouvant. »

Ce dernier témoignage résonne chez d'autres répondants. Un journaliste de RTL Info et une autre du *Journal de Montréal* se sont dit perturbés par des événements spécifiques qui, à leur avis, dépassaient également l'entendement, parce qu'ils sont arrivés sur des zones qui ne sont pas réputées pour être hostiles. En fait, ils n'arrivaient pas à croire qu'une telle situation, qu'elle soit accidentelle ou non, ait pu se produire.

RTL1 : « C'est un vieux truc qui ne vous parle peut-être pas, mais je dirais la catastrophe de Sierre. C'était un accident de car qui a impliqué 26 gamins belges qui étaient partis au ski pendant une semaine, en classe neige. Il y a eu un accident de la route et ils ne sont pas revenus (tousse). Ils sont tous morts. [...] Pour moi, ça, ça reste le plus traumatisant. En plus, on a appris ça... à 5h30 du matin, 5h26. C'était une dépêche d'une ligne qui disait "Accident de la route : 26 enfants belges tués à Sierre, en Suisse". Et donc, on ne l'a pas cru en fait. On s'est dit "Non, on ne va pas donner ça sur antenne, parce qu'il y a un problème, il y a une erreur". Et puis, on a une deuxième dépêche plus conséquente qui confirmait la nouvelle et là, on s'est rendu compte de ce que c'était. »

JDM1 : « Le numéro un, c'est définitivement Lac-Mégantic, de par l'ampleur que ça l'a eu, localement, mais aussi de par l'espèce de "C'est quoi les chances qu'un train se mette à dérailler?" [...] Parce que Lac-Mégantic, c'est particulier. C'est une petite communauté qui est visée, qui est touchée. En étant sur place pendant deux mois, bien, tu côtoies ces gens-là, pis leur environnement, leur communauté. Fait que ça, c'est ce qui a été le plus difficile. »

Cette réaction de déni³³, c'est également ce qui est arrivé lors des attentats à la mosquée de Québec. Le répondant LSQ1 explique que personne ne s'attendait à ce que cela arrive dans une « ville aussi paisible » que la capitale nationale. Son collègue du *Journal de Québec* est du même avis, ajoutant que personne n'était prêt à une telle situation.

JDQ1 : « Un mois avant, tu aurais dit à quelqu'un qu'il y allait avoir un attentat à la mosquée de Québec. Québec, la ville la plus sécuritaire. Une des villes les plus sécuritaires au monde. C'est genre... C'est tellement impensable que je ne pense pas qu'il y ait pu y avoir quelque chose qui nous aurait collectivement préparé à ça plus qu'on l'était. Parce qu'on ne l'était pas pour couvrir un truc comme ça. »

Bien qu'en accord avec ce sentiment, un répondant de RTL Info ajoute une nuance intéressante. Selon lui, le monde occidental a été particulièrement ébranlé par les attentats du 13 novembre 2015 à Paris, parce qu'il s'agissait d'une première de cette envergure en sol européen. La croissance des activités terroristes en Europe au cours des dernières années aurait cependant enlevé tout effet de stupeur face à ce type d'événements. Les journalistes seraient donc « habitués » à de telles couvertures, ce qui expliquerait d'ailleurs pourquoi les attentats de Bruxelles ont moins déstabilisé les rédactions belges.

RTL1 : « Les Belges ont été plus choqués par le 13 novembre à Paris que le 22 mars à Bruxelles. Je crois qu'il y a plusieurs raisons. C'était le premier événement très proche et aussi important que ça. On se disait que ce n'était pas possible. Le 22 mars, on ne s'est pas dit "Ce n'est pas possible". [...] On vivait, en Belgique, dans une espèce d'état de... risque d'attentats permanent. Et donc, quand c'est arrivé, c'était dramatique, c'était traumatisant, mais moins qu'à Paris, parce qu'à Paris, on partait d'une situation où on ne sentait pas le risque. [...] Je pense aussi à l'attentat de Berlin [le 19 décembre 2016]. Ici, à la rédaction, on a traité ça comme une nouvelle escalade au Proche-Orient, comme une nouvelle grève. On n'a pas traité ça comme un nouveau drame terroriste qui frappe l'Europe. Parce qu'on commence à être habitué à ce que ça arrive. [...] Et donc, c'est là que je me suis dit "Mais est-ce qu'on s'habitue? Est-ce que maintenant on est prêt? ". »

³³ On entend ici par « déni » l'idée de refuser de croire ou de reconnaître qu'un événement traumatique s'est réellement produit.

La question de la préparation suscite des réactions variées chez les répondants. D'abord, une journaliste de Belga trouve aberrant qu'il n'y ait pas eu de préparation offerte par son employeur concernant les attentats de Bruxelles, alors que la menace terroriste était palpable en Belgique depuis quelques mois déjà.

B1 : « Moi, je n'étais pas du tout préparée à ça [les attentats de Bruxelles]. Et même... c'est vrai qu'après les attentats de Paris, on n'a pas eu ici de séance d'infos nous disant comment couvrir... Enfin, moi, je pense que ça aurait pu être pertinent. [...] On n'en a pas parlé après. Je crois que chacun avait besoin de recommencer à vivre aussi, évidemment, et de ne pas traîner ça... Mais avec le recul, je me dis que c'est fou qu'on n'ait pas eu de soutien. Puis, on est jeune, on est projeté là-dedans... »

Le répondant RC3 estime que « l'expérience vaut mille formations et préparations psychologiques ». De son côté, B3 ajoute que « quand on en a déjà vu, voilà... Ce n'est pas une habitude qui se crée, mais [on] connai[t] comment [on] appréhende, quoi ». Trois autres répondants rejoignent ces propos et estiment qu'ils seraient maintenant mieux préparés à couvrir certains événements plus difficiles, tels que des attentats de proximité.

LC1 : « Je suis mieux préparé entre guillemets d'un point de vue professionnel, parce que j'ai appris des choses, forcément. Ne serait-ce que des secours, de la police... Enfin, je ne suis pas journaliste de guerre et je n'avais pas toutes les connaissances sur qui fait quoi. »

Soulignons également que 8 répondants sur 15 affirment qu'ils n'auraient pas pu être mieux préparés à vivre une couverture aussi perturbante que celles citées précédemment. Cette opinion revient d'ailleurs autant chez les généralistes (4) que les spécialistes (4).

LSB1 : « Je ne sais pas si... si on peut se préparer à ça (rires). Euh... Non, je ne vois comment. On ne peut pas se préparer à voir des vidéos de décapitations. On ne va pas faire ça pour le plaisir. »

Un répondant de Radio-Canada abonde dans le même sens, en précisant qu'il est impossible de se préparer à couvrir tous les types d'événements traumatiques. Il ajoute cependant qu'un jeune journaliste doit être conscient des risques du métier.

RC1 : « Comment peux-tu être préparé à voir un enfant calciné dans une bassinet? Comment peux-tu être préparé à arriver sur une scène d'accident, puis que le corps est là, mais que la tête est là-bas? [...] C'est

propre à chacun. [...] Je ne suis pas sûr, moi, que le caméraman pigiste à Mégantic était préparé à filmer ces images-là. Mais quand tu exerce ce métier-là, il faut, veux, veux pas, que tu l'aies un peu en arrière-plan que peut-être tu vas vivre ça. [...] Parce qu'aujourd'hui, avec tous les attentats qu'il y a dans le monde, c'est juste d'être naïf que de penser que tu ne verras rien d'horrible ou de tragique. »

De son côté, un journaliste de RTL Info croit que chacun réagira différemment en fonction de la nature du reportage. Qui plus est, si une nouvelle catastrophe comme celle de Sierre venait à se reproduire, il assume que la communauté journalistique serait tout aussi ébranlée par l'événement.

RTL1 : « Je crois qu'on n'est pas préparé parce qu'on n'est pas préparé à recevoir... des horreurs dans la figure. Parce que chaque... chaque fait est nouveau et chaque situation est nouvelle et donc, on ne peut pas anticiper, je crois. On ne peut pas anticiper notre réaction et pour un même fait, on ne va pas réagir tous de la même manière, selon nos sensibilités et notre histoire. Donc, on ne peut pas... on ne peut pas se préparer à ça. [...] Si demain matin, il y a 25 gamins qui se font exploser dans une école, bien, on va être traumatisé. On va être ému. Donc, je n'ai pas l'impression qu'on puisse se préparer à ça. »

Notons dans ce dernier extrait que le répondant effleure une notion importante : la question des sensibilités et de l'histoire du journaliste en tant qu'individu. Selon lui, ces facteurs influenceraient la façon dont une personne réagit face à un événement traumatique. Ces propos nous amènent à aborder l'un des grands thèmes de cette recherche, soit la proximité entre le journaliste et l'événement.

6.3.4 La proximité : quand le journaliste se projette dans l'événement

Tel qu'établi précédemment, la fréquence d'exposition, la préparation et le contexte de couverture influenceraient la gestion émotionnelle d'un événement traumatique. Pourtant, même les journalistes les plus exposés et les mieux préparés sont susceptibles de vivre un traumatisme à la suite d'un reportage difficile. Comment expliquer cela? Est-ce parce que c'est la « goutte de trop »? Dans le même ordre d'idées, même si tous les attentats étudiés dans le cadre de cette recherche étaient accompagnés d'une part d'instabilité, comment se fait-il que tous les journalistes rencontrés n'aient pas été touchés par ceux-ci de la même

manière et au même degré? Qu'est-ce qui fait qu'un journaliste est particulièrement touché par un événement, mais son collègue, non?

B2 : « Nous, après les attentats de Bruxelles, on s'était dit "On ne retiendra pas la date; ce n'est pas comme Paris, etc." et en fait, ça nous a marqué beaucoup plus que ce qu'on pensait. [...] On s'est rendu compte que ça va faire quatre ans et on en n'avait jamais parlé avant de recevoir votre message, ce qui a un peu provoqué des discussions. On s'est rendu compte qu'à des degrés divers, on avait été touchés par des choses dont on n'avait pas parlé ensuite, quoi. »

Ruellan commente qu'une des difficultés rencontrées par les individus dans les situations émotionnelles est le fait d'y être eux-mêmes impliqués et donc, concernés (Ruellan et Maillé, 2019). C'est ce que l'on entend par la notion de proximité. Effectivement, même si tous les journalistes rencontrés n'ont pas été ébranlés par les mêmes reportages, 86,7 % (13 sur 15) des répondants estiment que divers niveaux de proximité entre le journaliste et l'événement peuvent influencer les réactions de celui qui le couvre : la proximité géographique (10), la proximité psychoaffective (8) et la proximité culturelle (7).

Hicks reprend le cas de la crise des réfugiés, durant laquelle plusieurs personnes sont décédées sur les côtes grecques, pour décrire la proximité géographique. Les photographes et vidéastes grecs, dont la plupart sont habitués aux zones de conflits, étaient particulièrement « troublés à l'idée qu'une telle situation se soit produite chez eux, sur leurs plages, qui sont normalement associées à des moments ensoleillés et agréables » (Hicks et Maillé, 2019). Les photojournalistes et journalistes choisissent de partir en zones hostiles. D'après la médecin, le fait qu'ils n'aient pas eu cette option et que l'événement se soit produit si près de leur lieu de vie les a fortement déstabilisés. Un journaliste du *Monde* commente la menace terroriste qui pèse sur la France : « Je voyais juste une violence qui était, avant, lointaine, qui vient sur le territoire français, qui s'est rapprochée » (LM1). Pour un correspondant de Radio-Canada, qui a également couvert les attentats en France, le contraste est frappant. Non seulement, l'événement est proche de soi, mais la portée traumatique d'un attentat ne serait pas la même que celle d'un fait divers, par exemple, parce que le danger est encore présent.

RC3 : « J'ai fait pas mal de couvertures à l'étranger et dans des lieux difficiles. Et chaque fois, on va se positionner en situation de danger. [...] C'est un choix que certains peuvent trouver complètement débile, mais on le fait consciemment. On sait qu'on le fait pendant une période de temps, mais on sait qu'on part après. [...] Et quand on en sort, on en est sorti. [...] C'est là le contraste : en quelques heures à peine, on est en sécurité. On a le droit à du champagne [dans l'avion], alors que [nos] bottes sont encore pleines de boue. L'image est frappante, mais ça montre à quel point on contrôle les moments où on se met en danger et les moments où on ne se met pas en danger. L'appel à la couverture est défini dans le temps et déterminé géographiquement aussi. [...] Tout ce contexte-là pour dire que ce qui est particulier de *Charlie Hebdo* et du 13 novembre, c'est que ce n'est pas moi qui allais me foutre dans le danger. C'est le danger qui venait à moi. Parce que non seulement c'est des attentats terroristes qui frappaient Paris, mais ça frappait aussi le coin de ma rue. C'est tellement vrai que c'était proche que pendant cette période-là, on avait installé un bureau temporaire chez moi, parce que c'était plus pratique. Donc, la différence, c'est ça. C'est que c'est le danger qui venait à moi et non l'inverse. Et le fait de ne pas pouvoir en sortir. C'est-à-dire que quand tu as quitté l'Afghanistan, tu as quitté l'Afghanistan. Le danger ne te suit pas. [...] Donc on ne savait pas quand est-ce que ça se terminait. On est rentré dans une période d'instabilité, où le terrorisme était un ennemi. Ça semble s'être calmé un peu, mais ça pouvait frapper à tout moment et il n'y a pas d'endroit où on était *safe*. Donc, ça a été déstabilisant aussi pour ça, parce que c'était sans fin. »

Son confrère de *La Croix* habite également le quartier touché par les deux attentats. En décrivant le récit des événements, il n'omet pas de dire qu'il a été touché non seulement comme journaliste, mais également comme Parisien.

LC1 : « Je suis sorti [du café] pour aller retrouver ma compagne et c'est là que j'ai croisé des gens qui portaient en courant et qui m'ont dit que ça n'allait pas. "N'allez pas par là, il y a des coups de feu!". Donc là, j'ai pensé à mon fils qui avait 15 ou 16 ans à l'époque et qui était sorti. Je l'ai vite appelé, je l'ai récupéré et j'ai récupéré ma fille. Quand tout le monde était rentré et "à l'abri", je suis sorti parler aux gens. [...] Je n'étais pas seulement touché en tant que journaliste. J'étais touché aussi parce que j'habite à Paris depuis 30 ans, que je n'habite pas loin des quartiers qui ont été touchés, que ce sont des endroits où je suis allé, où je vais toujours. Enfin, ce sont des endroits où je passe tout le temps. »

Chuzeville valide ce ressenti : « On a l'impression que ça nous arrive en bas de chez nous et c'est littéralement en bas de chez nous, mais il faut faire le travail, malgré tout » (Chuzeville et Maillé, 2020). Le reporter est pris au dépourvu et

peine à croire qu'une telle situation puisse se produire, mais ne se donne pas le droit d'être sidéré ou de vivre le choc comme toute autre personne qui est frappée par l'événement (Chuzeville et Maillé, 2020). C'est d'ailleurs ce qui s'est passé dans les rédactions belges, lors de la couverture des attentats de Bruxelles.

B1 : « Et puis, au fur et à mesure, c'est vrai que les infos sur les morts tombaient et... tout le monde, ce jour-là, connaissait quelqu'un qui était potentiellement dans le métro ou à l'aéroport. Mais même nous. Même mes collègues... La difficulté, c'était de travailler alors que ça nous atteignait personnellement. Je n'avais jamais vu ça. Au cours des attentats à Paris, on donnait les informations, mais là... on le vivait, quoi! C'était... Oui, c'était rude. [...] Tout le monde a bossé, mais on était un peu déboussolé, quoi. Puis, certains pleuraient parce qu'on a des proches qui travaillent à l'aéroport. Puis, c'est le métro qu'on prend tous les jours. »

On comprend toutefois par les derniers extraits que la proximité géographique ne se résume pas qu'à la localisation du reportage, et ce, qu'il s'agisse d'un attentat ou non. Le risque de connaître les victimes d'un événement traumatique augmente considérablement lorsqu'il s'agit d'un événement de proximité, comme l'explique un photjournaliste du *Soleil*.

LSQ1 : « C'est la hantise de tout le monde, que ce soit des photographes ou même des intervenants – vu qu'on est une petite ville – d'avoir à intervenir avec une personne qu'on connaît. C'est toujours le risque. Moi, ça m'est arrivé. [...] On n'est moins impliqué émotionnellement quand on ne connaît pas les gens. C'est sûr. »

Sa collègue du *Journal de Montréal* a connu une situation similaire, lors de la couverture du déraillement à Lac-Mégantic. Elle souligne d'ailleurs l'influence de la localisation géographique de cet accident, en la comparant à une autre couverture difficile qu'elle a réalisée, soit celle de la tuerie de l'école primaire Sandy Hook, aux États-Unis, qui a eu lieu quelques mois auparavant.

JDM1 : « Il y a eu quelque chose qui s'est passé à Lac-Mégantic et qui m'a affectée. J'ai eu à rencontrer quelqu'un dans le cadre de mon travail, qui était intimement touché par l'événement et que je connaissais personnellement. Donc, à partir du moment où tu réalises qu'un proche est affecté par un drame, ce n'est plus la même chose. Parce que ce qui fait en sorte qu'on est capable de faire notre travail, c'est ce détachement. [...] Mais quand c'est quelqu'un que tu connais qui vit ça, c'est un autre *ball game*, comme on dit. [...] Tandis que la tuerie de Sandy Hook, j'étais

sur le terrain, mais ça ne m'avait pas autant émue. [...] Moi, je suis un média étranger, là-bas. [...] T'sais, tu me montrerais une photo d'un enfant, je ne le reconnaitrais pas. Je ne connais pas leur nom, versus les 47 victimes de Lac-Mégantic, ça fait longtemps, mais pendant un bout, je pouvais les nommer au complet. Parce qu'on a travaillé avec leurs familles. Fait que c'est ça la différence. C'est sûr que Sandy Hook, ça m'a affecté, mais différemment. »

Cette dernière aborde d'ailleurs dans son témoignage un autre niveau de proximité, soit la proximité psychoaffective. Hicks la définit comme étant une projection de l'individu dans l'événement : la personne s'identifie aux victimes ou à leurs proches et se dit que ça aurait pu être elle. Dans le cas de JDM1, la proximité psychoaffective a joué un rôle lors de la couverture du déraillement de Lac-Mégantic, mais également à la suite d'une entrevue avec une femme ayant perdu son mari dans un accident de la route.

JDM1 : « Si j'habitais Lac-Mégantic, j'aurais pu être au café ce soir-là. Comprends-tu? C'est ça qui venait frapper l'imaginaire. [...] Les gens qui sont décédés, c'est des gens qui avaient notre âge. C'est des gens qui allaient se marier. C'est des gens qui avaient des enfants. Et au Bataclan, même si je ne l'ai pas couvert, c'est la même chose : on est un vendredi soir, on sort, on va voir un spectacle. Fait que oui, on se sent concernés. [...] De même, quand j'ai fait l'entrevue avec la femme [dont le mari est décédé dans un accident de la route], elle m'a dit : "Nous, on a tout misé sur notre carrière. On faisait ce qu'on voulait faire dans la vie et on venait de décider d'avoir une famille." Et moi, dans ce temps-là, j'étais là avec mon conjoint à miser sur ma carrière. Fait que des fois, c'est un petit événement banal [...] qui va chercher le journaliste, et ça, ça ne s'explique pas. Ça se vit. C'est stressant. Et tu ne le vois pas venir non plus. »

La dimension psychoaffective peut toutefois poser problème au journaliste : il se retrouve dans une situation où une mise à distance est nécessaire, mais il n'arrive pas à effacer ses émotions, soit parce qu'il est envahi par celles-ci, soit, parce qu'il ne trouve pas légitime de les bloquer (Ruellan et Maillé, 2019). Il y a donc un combat entre le journaliste et l'humain. Un répondant de *La Croix* l'a constaté après avoir rencontré le père d'une des victimes du Bataclan. Il s'est personnellement identifié à cet individu, leurs enfants ayant le même âge et fréquentant les mêmes endroits.

LC1 : « J'ai des enfants qui ont à peu près l'âge d'être... qui auraient pu être des victimes. Donc quand je discutais avec ce monsieur, en fait. Je voyais que son fils, qui était mort, ça aurait pu tout à fait être ma fille. Ils étaient du même milieu, de la même tranche d'âge... Ma fille allait au Bataclan aussi. [...] Et pareil, quand j'ai passé deux heures dans un café avec lui [le père]... Bien, on a fini la soirée en rigolant et on s'est trouvé des points en commun. Enfin, bref, on n'est plus vraiment dans une objectivité pure. »

Cette projection est parfois si forte que l'on remarque un décalage entre les journalistes pouvant s'identifier aux victimes et ceux ne pouvant pas le faire. C'est d'ailleurs ce qui est arrivé au sein de la salle de nouvelles de RTL Info, après la catastrophe de Sierre.

RTL1 : « Ça m'a marqué à titre personnel parce que j'ai des enfants. Je me suis mis vraiment à la place des parents et donc... je me suis peut-être un peu trop identifié. Mais tous les gens qui avaient des enfants au sein de la rédaction ont été choqués. [...] Et même qu'à un moment donné, les journalistes qui n'avaient pas d'enfants m'ont dit "Mais attends, mais on s'en fout un peu... Comment ça se fait que tout le monde a l'air traumatisé?". Je leur ai expliqué qu'on s'est tous mis à la place de ces gens, parce que tous les enfants de Belgique partent une semaine en classe de neige en car et qu'on s'inquiète tous pour eux. Et donc, j'ai vraiment senti cette espèce de décalage entre les gens qui n'étaient pas dans cette situation, qui se disent "Ça va, on en fait peut-être un peu trop" ou "On le prend trop à cœur", et les autres. »

Mais la proximité psychoaffective va plus loin que le simple fait de s'identifier à une victime en raison de ses caractéristiques démographiques ou sociales. La situation comme telle peut ramener le journaliste à sa propre histoire et l'affecter d'autant plus s'il a déjà été témoin ou victime d'un traumatisme similaire.

LSQ1 : « Une autre situation qui me touche beaucoup, c'est l'alcool au volant, parce que ma conjointe a été accidentée de la route par un gars ivre au volant. Elle est inapte au travail à vie à cause de ça. Donc, quand ça touche l'alcool au volant, et je le sais, ça me marque toujours plus. [...] J'ai couvert un accident où la voiture était coupée en deux. Il y avait des victimes qui étaient aussi amochées que la voiture. Le conducteur, lui, s'en est sorti avec pratiquement rien. Mais, il était complètement saoul. [...] (Il prend une respiration) Quand j'ai su que c'était une question d'alcool au volant, ça m'a touché personnellement. Parce que c'est quelque chose que je vis à tous les jours, les conséquences de ça. »

Il arrive aussi que ce sentiment soit si envahissant que le journaliste préfère ne pas couvrir les situations dans lesquelles il pourrait s'identifier ou se projeter. Une répondante du *Soir*, bien que spécialisée dans le judiciaire, admet préférer ne pas couvrir les drames impliquant des enfants, parce qu'ils l'ébranlent trop.

LSB1 : « Les morts d'enfants, tout le monde est ébranlé par ça, en principe, [...] mais je dois avouer maintenant que j'essaie de passer mon tour. C'est vraiment quelque chose avec laquelle j'ai beaucoup de mal et donc, si un collègue peut le faire, j'aime autant. »

Par ailleurs, comme nous l'avons vu dans la section précédente, certains répondants ont été particulièrement ébranlés par des attentats qu'ils n'ont pourtant pas couverts, plus spécifiquement, les attentats de Paris. Une répondante de *Belga*, bien qu'aussi déstabilisée par les attentats de Bruxelles, explique que ce sont ceux de Paris qui ont eu un plus grand impact sur ses habitudes de vie.

B2 : La couverture des attentats [de Bruxelles], sur le moment, n'a pas été spécialement difficile, parce qu'on ne s'était pas rendu compte de ce qui se passait. On avait l'impression que ça ne se passait pas dans notre pays. Que ce n'était pas la réalité de Bruxelles à ce moment-là. On était dans notre bulle, à traiter ça comme des machines et on s'en est rendu compte le lendemain, quand la ville était en espèce de *lock-out*. Tout était fermé. Il y avait une espèce de paranoïa bien logique, mais vraiment à laquelle on n'est pas habitués. [...] Pourtant, la station de métro qui a été visée, j'ai habité là pendant quatre ans. Donc, je l'ai fréquentée tous les jours. Ma sœur passait par là et elle a pris le métro d'avant. Je connaissais quelqu'un qui est mort dans les attentats. [...] Et tu vois, c'est après ceux de Paris, où là par contre, il a fallu très longtemps avant que j'arrive à prendre le tram. [...] Mais on sera toujours touché par des événements comme ça... On ne peut pas se blaser, quoi. On n'est pas des journalistes de guerre. »

Comment expliquer cette réaction? C'est ici qu'entre en jeu la proximité culturelle, dans laquelle les individus s'identifient aux victimes en raison de leurs similarités culturelles, telles que la langue, la religion ou les convictions politiques. En ce sens, un répondant explique comment les journalistes belges ont été plus touchés par les attentats de Paris que ceux de Berlin.

RTL1 : « On s'est toujours un peu identifiés aux Français. [...] Je pense à l'attentat de Berlin [...] On n'a pas été traumatisés, parce que les Allemands... On ne parle pas la même langue qu'eux. Il y a des différences culturelles. Mais il n'y a pas eu de trauma. Il n'y a pas eu de

traumatisme par rapport à ça et on l'a traité comme un événement international pas plus important qu'un autre. »

Un répondant du *Journal de Québec* émet tout de même un bémol. Bien qu'il soit d'origine arabo-musulmane et qu'il ait été particulièrement ébranlé par les attentats à la mosquée de Québec, il ne peut pas confirmer que son traitement de l'information aurait été différent s'il n'y avait pas eu cette proximité culturelle et psychoaffective entre lui et les victimes.

JDQ1 : « Est-ce que c'est parce que c'est la mosquée et que je suis d'origine arabo-musulmane? Peut-être. Mais j'ai des collègues qui ont couvert le même attentat, qui sont Québécois et j'ai senti que c'était difficile pour tout le monde. Si tu rentres à la mosquée et qu'il y a du sang partout, ça vient te chercher, et ce, pas nécessairement parce que tu es d'origine arabo-musulmane. [...] Je ne me suis pas senti attaqué. Pas dans ce sens-là. Il y a certainement une plus grande proximité culturelle, et peut-être que ça joue en quelque part. Je ne peux pas le nier. Je ne m'appelle pas Stéphane. Mais est-ce que je l'aurais couvert différemment en ayant un autre *background*? Peut-être, mais je ne peux pas le jurer. »

Qu'en est-il de la couverture des attentats de *Charlie Hebdo*? Les trois répondants qui les ont couverts soulignent qu'ils ne se sont pas sentis visés, tant comme journalistes que comme citoyens – du moins, pas autant que ceux du 13 novembre 2015. Chuzeville explique comment ces deux événements ont pu susciter des réactions différentes :

La différence avec le 13 novembre 2015, c'est que ça touche tout le monde, pas uniquement les journalistes. C'est-à-dire qu'en gros, la guerre est à nos portes. On peut se faire massacrer par une kalachnikov en allant boire un café ou voir un concert. [...] Mais on devait travailler dessus comme si c'était un événement de tous les jours. Il y a donc ce problème de distance. C'est à la fois le sujet d'un reportage et une situation qui nous touche personnellement. C'est très difficile à articuler, à conjuguer (Chuzeville et Maillé, 2020).

Rappelons toutefois que les attentats de *Charlie Hebdo* restent parmi les premiers de cette nature en France. En ce sens, les trois répondants ne nient pas que l'accumulation d'activités terroristes sur le territoire français a contribué, au début, à un sentiment d'instabilité, comme nous l'avons évoqué précédemment. Selon un journaliste du *Monde*, ces événements ont eu un écho mondial, parce

qu'ils touchaient un symbole de la liberté et, par le fait même, toute personne s'identifiant à des valeurs démocratiques.

LM1 : « Enfin, ce qui fait la beauté de nos démocraties, c'est aussi que *Charlie Hebdo* puisse exister. On est d'accord ou on n'est pas d'accord, mais c'est une expression forte de la liberté. Quitte à choquer! On peut ne pas être d'accord. Moi, je ne dis pas que je suis d'accord, mais ils ont touché un symbole très fort et qui concernait tout le monde d'ailleurs. »

En somme, qu'elle soit géographique, psychoaffective ou culturelle, la proximité aurait une incidence importante sur la gestion émotionnelle d'un événement traumatique. De fait, les répondants ont tous été perturbés par des événements différents et à divers degrés. Certes, la fréquence d'exposition, la préparation et l'habitude ont une incidence sur la manière dont est vécu un événement traumatique. Néanmoins, la forte majorité des répondants se sont dit touchés par une situation, soit parce qu'elle se déroulait près d'eux (proximité géographique), parce qu'ils s'identifiaient aux victimes ou se projetaient dans l'événement (proximité psychoaffective) ou parce qu'elle faisait ressortir des similarités culturelles (proximité culturelle). Rappelons également que la détresse vécue par les reporters de zones hostiles semble toujours plus légitime que celle des journalistes couvrant des événements locaux, probablement parce qu'elle est mieux comprise par l'imaginaire collectif. Ceci constituera la prémisse de notre discussion.

CHAPITRE 7 : DISCUSSION ET CONCLUSION

« Qu'est-ce qui nous tue à l'intérieur de nous aussi sûrement
qu'une balle, mais sans blessures apparentes? »
- Jean-Paul Mari, *Sans blessures apparentes*

Dans le chapitre précédent, nous avons présenté les principaux résultats obtenus lors de 15 entretiens avec des journalistes et photojournalistes ayant couvert des attentats au Québec, en Belgique et en France. À titre de rappel, notre question de recherche se formulait comme suit : *Comment les journalistes travaillant pour un média national vivent-ils la couverture d'un événement traumatique de proximité sur le plan émotionnel?* Cette interrogation sous-entendait également des questionnements secondaires, à savoir : comment sont perçus les troubles de santé psychologique dans le milieu journalistique? Les événements provoqués par des gestes volontaires, tels que des attentats, ont-ils une plus grande portée traumatique que les événements accidentels? Comment améliorer le soutien psychologique offert aux journalistes couvrant des événements de proximité potentiellement traumatisants? La présente discussion vise à répondre à ces questions, tout en se basant sur les résultats présentés précédemment.

La mise en dialogue des différents témoignages nous a permis de constater que la couverture d'un événement traumatique de proximité et ses impacts émotionnels sur le journaliste sont liés à plusieurs facteurs : la perception des troubles de santé psychologique dans le milieu journalistique, la vision du rôle professionnel, la place des émotions dans le travail, le contexte de réception de l'information et la proximité entre le journaliste et l'événement, notamment. Nous nous sommes également questionnée sur l'influence de certains paramètres démographiques dans les réponses des journalistes. Nous relevons quelques différences notables dans les témoignages des personnes ayant participé à l'étude selon trois paramètres : le critère géographique (Québec / Belgique / France), le critère de genre (homme / femme) et le critère de fonction (généraliste / spécialiste). D'autres critères, tels que l'âge et l'ancienneté des répondants, ont

été volontairement exclus, car ils ne semblaient pas avoir une incidence importante sur la nature des réponses obtenues.

7.1 Les femmes et les généralistes : un terreau du silence

D'une part, réitérons que 80 % des journalistes rencontrés n'ont pas été sensibilisés aux risques psychosociaux de leur métier, ce qui est conforme à ce que nous avons relevé dans notre revue de littérature. De fait, le volet psychologique est avant tout abordé dans des situations exceptionnelles rencontrées par une minorité de journalistes, telles que des guerres. Pourtant, ce même chiffre représente le pourcentage minimal de journalistes qui seront confrontés à un événement traumatique au cours de leur carrière (Smith *et al.*, 2015). D'autre part, bien que 60 % des répondants estiment que la perception des troubles de santé mentale dans le milieu journalistique a évolué au cours des dernières années, cette donnée ne représente que l'opinion de répondants masculins. En effet, toutes les femmes ont affirmé qu'un tabou perdure. Certaines études, dont celles de l'Université du Kansas publiée en 2015, concluent d'ailleurs que les femmes journalistes sont plus susceptibles de souffrir de détresse psychologique, notamment en raison de la pression sociale exercée sur elles (Krings, 2015). Être plus à risque de souffrir de détresse psychologique ne signifie pas nécessairement que cela constitue un tabou, mais on pourrait s'interroger à savoir si la perception des femmes est biaisée par cette idée.

Qui plus est, il existerait une double stigmatisation selon la fonction journalistique et le type de trouble psychologique vécu. En effet, l'ensemble de ce travail – plus particulièrement, l'absence de discussion sur la situation des journalistes locaux dans la littérature et les témoignages recueillis – nous laisse croire que la détresse des journalistes travaillant en zones hostiles serait mieux acceptée, voire plus légitime, que celle des reporters couvrant des événements de proximité. Dans le même ordre d'idées, le journaliste souffrant d'épuisement professionnel est mieux perçu que celui aux prises avec un trouble dépressif ou

un syndrome de stress post-traumatique, parce que le message envoyé n'est pas le même. L'un a tellement travaillé qu'il s'est épuisé, tandis que l'autre s'est laissé toucher par un événement, ce qui représenterait un signe de faiblesse dans un milieu professionnel où l'engagement, la performance et la capacité de détachement sont fortement valorisés. Ces résultats nous permettent de remarquer que la notion de stigmatisation proposée par Erving Goffman, tout comme les normes déontologiques et les valeurs journalistiques, sont encore fort présentes dans ce milieu de travail. Par conséquent, nous jugeons que le manque de prévention et de sensibilisation sur les risques psychosociaux du métier continue de véhiculer l'idéal du journaliste surhumain, qui se met en danger pour servir l'intérêt public, et contribue en ce sens à cultiver cette stigmatisation.

7.2 Valser entre deux positions : quand le journaliste est aussi citoyen

Malgré une culture du silence persistante et une vision parfois archaïque du rôle social et professionnel du journaliste, la notion d'objectivité pure est souvent perçue comme un mythe, voire rejetée. De fait, même si quelques journalistes avouent se censurer pour correspondre à la norme, la majorité considère que les émotions sont indispensables à l'exécution de leur travail, parce qu'elles agissent comme un vecteur d'actions, ne serait-ce que dans le traitement de l'information. En d'autres termes, ils conçoivent les émotions comme un outil de compréhension et de liaison : elles permettent d'observer une situation et d'y réfléchir (jugement), de gagner la confiance des sources d'information (empathie) et de mieux entrer en relation avec le public (sensibilité). Elles sont donc autant utiles professionnellement que personnellement. Par contre, elles constituent un couteau à double tranchant, en ce sens où si le journaliste ne doit pas les nier, il doit tout de même savoir les gérer pour ne pas se laisser envahir et tomber dans la dérive émotionnelle. Pour ce faire, les journalistes appliqueront diverses techniques de mise à distance, telles que l'utilisation d'un dispositif (ex. : caméra, micro) entre eux et l'événement. Rappelons toutefois que les émotions surviennent le plus souvent une fois la couverture terminée. Ces

techniques ne sont donc qu'une illusion de protection lors de la couverture. En effet, après le reportage, le journaliste n'est plus habité par son rôle professionnel et adopte plutôt une position citoyenne. En percevant la situation avec un œil de spectateur, le reporter est alors désarmé, parce qu'il n'y a plus de dispositif entre lui et l'événement et qu'il n'est plus tenu de faire preuve d'objectivité non plus. Il peut donc se permettre de ressentir des émotions. Ceci étant dit, nous constatons que la théorie du travail émotionnel d'Arlie Hochschild et la théorie de la dissonance cognitive de Léon Festinger s'appliquent tout à fait à la profession journalistique.

Soulignons toutefois que là où la conjoncture peut devenir particulièrement problématique, c'est lorsque les deux contextes de réception s'entremêlent : le journaliste reçoit l'information tant comme professionnel que comme citoyen et n'arrive pas à dissocier ces deux positions. Ceci nous apparaît plus probable chez les journalistes couvrant un événement de proximité que chez ceux travaillant en zones hostiles, par exemple. En effet, les journalistes couvrant des terrains hostiles évoluent quasi toujours dans un contexte de réception où leur rôle professionnel prime. Dans un sens, ils ne sont jamais vraiment dans une position citoyenne, bien qu'un événement en zone hostile puisse leur laisser des séquelles tout aussi légitimes. Les journalistes travaillant à une échelle locale doivent donc valser entre ces deux positions, ce qui peut influencer leur capacité à gérer une situation traumatique sur le plan émotionnel.

7.3 Au cœur du trauma : là où généralistes et spécialistes se rencontrent

Lorsqu'on leur demande quel événement a été le plus déstabilisant à couvrir, les journalistes spécialistes ont tendance à d'abord parler d'un reportage à l'étranger. D'après les dires des répondants, les conditions de couverture, reconnues pour être plus difficiles en zones hostiles, y sont pour beaucoup. Toutefois, les faits divers restent la catégorie d'événements qui bouscule le plus les journalistes, et ce, indépendamment de la fonction (généraliste / spécialiste), au Québec comme

en Belgique. Ils auraient une plus grande portée traumatique, notamment en raison de l'accumulation et de la difficulté à parler avec des victimes. On pourrait d'ailleurs croire que les journalistes spécialistes sont mieux préparés à couvrir des événements traumatiques de proximité parce qu'ils sont plus souvent exposés à ce type de situation et ont donc développé une « accoutumance », leur donnant une plus grande impression de contrôle. Pourtant, une fréquence d'exposition élevée n'entraîne pas toujours une désensibilisation et n'immunise pas nécessairement le journaliste contre les couvertures difficiles; il arrive, au contraire, qu'elle favorise ou précipite la détresse émotionnelle. Les événements de proximité comportent aussi un effet de surprise exacerbant l'impression d'un manque de préparation et la réaction de sidération. Les journalistes peinent à croire que cette situation se produise dans un environnement qui n'est pas réputé hostile. Ainsi, même les journalistes les plus exposés et les mieux préparés sont susceptibles de vivre un traumatisme lors d'une couverture locale. Ceci s'explique, entre autres, par la proximité entre le journaliste et l'événement. De fait, qu'elle soit géographique, psychoaffective ou culturelle, la proximité aurait une incidence importante sur la gestion émotionnelle d'un événement traumatique. Le journaliste se projette dans l'événement parce que ce dernier se déroule près de lui (proximité géographique), parce qu'il s'identifie aux victimes (proximité psychoaffective) et/ou parce qu'il remarque des similarités culturelles avec la communauté touchée (proximité culturelle).

À la lumière de tout ce qui a été dit précédemment, nous pouvons valider notre hypothèse initiale selon laquelle certains journalistes peuvent être perturbés par la couverture d'événements traumatiques de proximité, en raison du manque de préparation, de l'effet de surprise et de la proximité entre eux et l'événement. Par le fait même, notre recherche permet de confirmer que la loi du mort kilométrique – selon laquelle l'importance d'une nouvelle dépend de son rapport au lecteur – s'applique également aux reporters, parce qu'il n'y a pas de rupture entre la vie privée et la vie professionnelle, contrairement à la couverture en zones hostiles.

7.4 Des attentats plus déstabilisants que d'autres

Pourquoi les attentats du Métropolis ne sont-ils pas ressortis dans les témoignages? Lors de nos entretiens, nous nous sommes aperçue que certains des journalistes ayant couvert les événements n'étaient pas à l'intérieur de la salle et ne se sont donc pas sentis en danger comme tel. Les autres répondants ont affirmé sans hésitation que la situation a été contrôlée si rapidement qu'ils ne se sont pas rendu compte de la tournure des événements. De plus, sans banaliser l'événement, la réaction aurait probablement été plus forte si l'arme de Richard Henry Bain n'avait pas déraillé et que le nombre de victimes avait été plus élevé. Les répondants admettent toutefois avoir été marqués professionnellement : le photojournaliste RC1, par exemple, explique que sa position stratégique lui a permis de capter des images exclusives qui ont fait le tour des médias. La fusillade représente donc un élan pour sa carrière.

Mentionnons toutefois que les autres attentats étudiés dans le cadre de cette recherche arrivent en deuxième position des événements cités comme étant particulièrement perturbants, derrière les faits divers. Notre analyse nous permet de noter qu'ils touchent au moins deux fois plus les journalistes généralistes que les journalistes spécialistes. Dans le même ordre d'idées, malgré un trop faible échantillon pour émettre une conclusion, nous constatons que les attentats de Paris ont particulièrement perturbé les répondants, tant comme professionnels que comme individus : deux journalistes sur les trois qui les ont couverts les ont mentionnés et trois autres répondants ont dit avoir été particulièrement ébranlés lorsqu'ils ont appris la nouvelle, en tant que citoyens.

Afin d'expliquer cette sidération générale, nous nous permettons d'émettre une hypothèse interprétative justifiant la prédominance de cette réponse par rapport aux autres attentats faisant l'objet de cette recherche. Outre le nombre de victimes plus élevé et le fait qu'ils soient parmi les premiers événements de la sorte en Occident dans les dernières années, nous pensons que les attentats de Paris ont

été plus déstabilisants parce qu'ils ne ciblaient pas une communauté précise. En ce sens, même si les journalistes français ont été touchés par les attentats de *Charlie Hebdo*, parce qu'ils se disent défenseurs de la liberté d'expression, ils ne se sentaient pas nécessairement visés, que ce soit en tant que journaliste ou en tant que citoyen. De fait, ils n'avaient pas de lien direct avec l'institution que représente le média. Ils ont plutôt insisté sur la proximité géographique entre eux et l'événement et le nombre important d'activités terroristes en France, en 2015-2016. Dans le cas du 13 novembre 2015, les attentats ne ciblaient pas une institution précise, mais plutôt des gens au hasard qui représentaient des idéaux de liberté de par leur mode de vie. Tous les répondants ont déjà bu un café en terrasse ou assisté à un concert. Or, ils n'ont pas nécessairement travaillé pour un média satirique comme *Charlie Hebdo*, fait partie de son lectorat ou même, partagé sa vision du journalisme. Ainsi, nous supposons que les attentats ciblant une communauté précise n'affectent pas autant les journalistes qui les couvrent, parce que le lien de proximité psychoaffective ou culturelle est moins fort. Le répondant JDQ1 en est l'exemple parfait : d'origine arabo-musulmane, il a été particulièrement ébranlé par la couverture des attentats à la mosquée de Québec. Toutefois, il ne peut affirmer avec certitude que son expérience aurait été différente s'il n'avait pas partagé autant de similarités culturelles avec les victimes de l'événement, raison pour laquelle nous préférons émettre une hypothèse plutôt qu'une conclusion définitive.

Suivant cette logique, cette hypothèse ne devrait être appliquée qu'aux événements ciblant une communauté précise. Comment expliquer donc que deux situations hautement similaires n'aient pas le même impact? Comparons les attentats de Paris (13 novembre 2015) à ceux de Berlin (19 décembre 2016). Malgré une certaine distance géographique dans les deux cas, un journaliste de RTL Info affirme que les Belges ont été davantage ébranlés par les attentats en France que ceux en Allemagne. Plusieurs explications sont possibles, mais ce même répondant en retient deux. D'une part, les Belges s'identifieraient davantage aux Français, en raison de la proximité culturelle entre les deux

nations, notamment au niveau de la langue parlée. D'autre part, les attentats de Paris ont été parmi les premières activités terroristes en sol européen depuis plusieurs années; les gens se seraient donc « habitués » à cette menace lorsque ceux de Berlin sont survenus. Rappelons toutefois que, bien que la fréquence d'exposition puisse contribuer à pallier les effets traumatiques d'une couverture, plus de la moitié des répondants (8 sur 15), dont ce journaliste de RTL Info, croient qu'on ne peut pas se préparer à couvrir une situation traumatique, et ce, indépendamment de la fonction (généraliste / spécialiste). Dans cette même optique, Chuzeville affirme que les attentats de Nice, qui ont eu lieu quelques mois après ceux de Bruxelles, en juillet 2016, ont eu un impact considérable sur la communauté journalistique européenne. On ne peut donc pas confirmer que l'accumulation d'activités terroristes en Europe contribue nécessairement à une désensibilisation chez les journalistes qui les couvrent, mais on ne peut nier la grande proximité culturelle entre la France et la Belgique.

Par ailleurs, bien que notre analyse nous permette de confirmer que les événements de proximité comportent une portée traumatique particulière, nous ne pouvons nous prononcer sur l'influence de leur nature (intention criminelle ou accidentel). En d'autres termes, les situations comprenant une intention criminelle, comme des attentats, ne sont pas nécessairement plus troublantes que les événements accidentels, mais elles sont différentes, en ce sens où on ne sait pas quand elles se terminent et si un retour à la normale sera possible.

7.5 Aider les journalistes couvrant un événement traumatique de proximité

À la lumière de tout ce qui a été énoncé précédemment, nous retenons que tous les journalistes sont affectés par différents événements et à divers degrés. Plusieurs facteurs peuvent jouer : leur perception des troubles de santé psychologie, la vision qu'ils ont de leur rôle professionnel, la place qu'ils accordent aux émotions dans le travail, le contexte de réception dans lequel ils s'inscrivent et la proximité entre eux et l'événement. Par contre, notons que la

recherche de soutien professionnel n'est pas habituelle au sein de la communauté journalistique. En effet, seulement deux répondants en ont parlé avec leur patron et trois femmes ont dit avoir consulté un psychologue ou un *coach* pour des raisons professionnelles. À vrai dire, les journalistes ont plutôt tendance à se tourner vers leurs collègues (12) ou leur entourage (8). Nous avons tout de même demandé à notre échantillon de nous expliquer les mesures mises en place par leur employeur pour soutenir les journalistes dans la couverture de traumatismes de proximité. Plus du tiers (6) a affirmé qu'il n'y avait pas de mesures d'aide instaurées, soit chez Belga, *Le Soir*, *La Croix* et *Le Monde*. Cette dernière information nous surprend, puisque, d'après les répondants, les médias belges, notamment, connaissent d'importants problèmes d'épuisement professionnel. En effet, Belga a mené une enquête sur le bien-être de ses employés qui aurait révélé des résultats « alarmants ».

B2 : « Honnêtement, le seul truc que je retiens, c'est qu'on n'a eu aucun soutien psychologique par le boulot après. Ils nous en ont juste parlé en termes de quantité d'informations données, genre "Ah, félicitations! Vous avez donné tant de dépêches. Les clients sont super contents!". Un aspect très commercial de la chose alors que de toute évidence... bien je pense qu'eux aussi étaient marqués. [...] Pour moi, le plus grave, c'est qu'on n'a pas eu de soutien psychologique. Il y a eu une enquête sur le bien-être avant les attentats, mais aucun suivi par après. Et ça aurait pu être utile, je pense, parce que chez nous, on a un gros problème de... On a vraiment beaucoup de cas de *burnout* depuis [les attentats]. Ce n'est pas forcément uniquement à cause des attentats, mais ça a joué... Et c'est pareil ailleurs, je crois. »

La direction du *Soir*, quant à elle, bien qu'elle adopte un discours d'ouverture, n'aurait rien mis en place. Il en est de même pour les médias français *La Croix* et *Le Monde* : les journalistes rencontrés pensent que leur employeur s'inscrit dans une logique d'accompagnement, mais aucune action concrète en ce sens ne semble avoir été entreprise.

LC1 : « À ma connaissance, ce n'est pas quelque chose qui est institué. Je pense que les gens peuvent en recevoir, mais c'est plutôt des démarches privées. [...] Il n'y a pas de... Ce n'est pas ancré dans la culture. Ce n'est pas systématique. Enfin, je ne sais pas comment c'est au Canada, [...] mais je me suis souvent posé la question. Effectivement, on se dit que voilà, on encaisse des choses assez lourdes et en fait, on se retrouve un

peu dans l'ombre après. J'en ai parlé surtout avec [...] des gens de la Croix-Rouge, des pompiers, des médecins et des secouristes qui ont travaillé sur les attentats et qui, eux, ont souvent ce genre de *débriefing*. Et c'est là que je me suis dit : "Nous, en fait, on n'a rien". Alors, ces gens, eux, effectivement ont été bien plus exposés et ont souvent vu des choses que moi, je n'ai pas vu. Mais eux, c'est dans leur procédure. C'est systématique qu'ils puissent en parler, autrement qu'en buvant des bières avec un collègue. »

Il y a donc un souci du bien-être, mais les intentions sont parfois mal comprises et on ne peut pas parler de proactivité, du moins, pas chez les plus petits joueurs. En effet, plusieurs organisations médiatiques françaises comptant des effectifs importants, tels que l'Agence France-Presse ou le Groupe France Télévisions, offrent diverses formes de soutien psychologique à leurs salariés, dont de la sensibilisation et de la psychoéducation, une ligne téléphonique anonyme, des *débriefings* post-reportage et un accès facile à un professionnel de la santé (Chuzeville et Maillé, 2020; Hicks et Maillé, 2019; Ossey-Woisard, 2018).

Du côté du Québec, tous les journalistes ont dit que du soutien était disponible, notamment en évoquant le programme d'aide aux employés (5), les ateliers de la FPJQ (2) ou une formation privée sur la gestion du stress (1). Notons cependant qu'une seule répondante, la journaliste du *Devoir*, était en mesure de réellement décrire le soutien psychologique offert par son employeur. D'ailleurs, peu importe le territoire, le genre ou la fonction, plusieurs répondants ont insisté sur le fait qu'il n'existe aucune structure ou procédure systématique (7) et que si des mesures avaient été instaurées, elles n'étaient pas assez mises de l'avant (7). De fait, deux journalistes québécois et un belge nous ont confirmé n'avoir eu connaissance de cette offre qu'après la couverture des attentats étudiés : « Moi, honnêtement, avant de couvrir l'attentat à la grande mosquée, je ne le savais pas qu'il y avait de l'aide potentiellement pour... pour ça. » (RC2). Un autre (RTL1) a renchéri, ajoutant que son employeur intervient surtout lors d'événements majeurs (dont les attentats, mais aussi la catastrophe de Sierre, par exemple). Notons qu'aucune femme n'a reçu de proposition de soutien psychologique à la suite de la couverture des attentats qui ont fait l'objet de cette recherche,

probablement parce qu'elles n'étaient pas toujours sur les lieux précis de l'événement. Il semblerait donc exister un double standard entre les journalistes qui sont sur le terrain et ceux qui travaillent depuis la salle de nouvelles : les premiers reçoivent parfois du soutien psychologique, tandis que les autres ne bénéficieraient d'aucune proposition. Pourtant, la littérature a démontré que tous les professionnels de l'information (journalistes, vidéastes, graphistes, éditeurs, etc.), qu'ils soient sur le terrain ou non, peuvent être affectés par un événement dans le cadre de leurs fonctions (Feinstein *et al.*, 2014; Gregoire, 2015; Taibi, 2015). Nous avons donc demandé aux répondants comment leur employeur pourrait bonifier l'offre de soutien psychologique. Si le tiers de l'échantillon (5) a de la difficulté à définir comment il pourrait être optimisé, plusieurs actions ont été proposées :

- structurer la procédure par des *débriefings* systématiques (7);
- informer et sensibiliser sur les risques psychosociaux du métier (5);
- publiciser davantage les mesures déjà en place (3);
- initier la discussion dans les écoles et universités (2);
- créer une cellule psychologique ou un espace de discussion (2);
- travailler de concert avec les associations professionnelles (2).

Malgré ces propositions, quatre répondants estiment que la recherche de soutien relève du devoir du journaliste, l'objectif étant d'éviter toute standardisation dans une situation où on se doit de fonctionner au cas par cas. Ainsi, dans l'optique où les journalistes recherchent avant tout le soutien de leurs pairs, qu'ils n'osent pas parler à leur patron de crainte d'en subir des répercussions professionnelles et que chaque organisation médiatique ne dispose pas des mêmes moyens et ressources, nous préférons émettre une recommandation globale applicable, à notre avis, à l'ensemble des médias composant notre corpus. Celle-ci nous a été suggérée par un journaliste de Radio-Canada.

RC3 : « L'expérience que j'ai eue sur des terrains difficiles et en ayant l'occasion de parler à des collègues, je pense que ça manque. J'ai des collègues qui ont beaucoup d'expérience, qui prennent leur retraite et ce n'est pas... Comment dire? Il n'y a pas d'échange d'informations avec les jeunes qui commencent et qui sont *pitchés* sur le terrain. Ils n'ont pas accès à ça. Ils n'ont pas d'échanges. Ils ont une connaissance un peu théorique, quand ils ont une formation, mais on dirait qu'ils n'ont pas de

grosses expériences. [...] Si j'avais une recommandation à faire, c'est... Je ne sais pas comment traduire ça dans une boîte comme Radio-Canada, mais... Jamais Radio-Canada ne m'a demandé de faire profiter de ça à mes collègues. Il n'y a jamais de formation à l'interne. On ne valorise pas l'expérience du terrain qu'on a eue et ça ne bénéficie pas au plus grand nombre. Ce que j'ai appris, moi, sur le terrain, je n'ai jamais eu... Je n'ai jamais été associé à des formations à Radio-Canada, par exemple. On va chercher des consultants à l'extérieur et moi, ce que j'apprends, je ne le fais partager à personne. C'est comme si ça n'existait pas. Il n'y a pas de valeur aux yeux des patrons. Ils ne comprennent pas. Ils ne jugent pas la valeur de mon expérience : à la fois des années de terrain, de ce que j'ai vu, de ce que j'ai entendu et des formations que j'ai suivies. Ça reste... C'est perdu, ça. Quand je vais prendre ma retraite, ça va être perdu et il n'y a pas de... J'aime beaucoup, en France, il y a le système d'apprentissage, par exemple. [...] Mais ça n'existe pas du tout en journalisme. [...] Radio-Canada, certainement, se prive, à mes yeux, d'une source d'information intéressante. »

En d'autres termes, nous recommandons aux médias, écoles et associations professionnelles de travailler conjointement afin d'instaurer un système d'aide par les pairs (compagnonnage) au sein des salles de nouvelles. Celui-ci peut prendre la forme d'une simple séance d'informations, de la création d'un poste spécifique occupé par un journaliste expérimenté³⁴ ou d'un système de parrainage des nouveaux journalistes par les plus anciens, par exemple. Nous jugeons que cette recommandation comporte plusieurs avantages. D'une part, elle exige peu de ressources et de moyens, comparativement à d'autres actions, telles que l'embauche d'un professionnel de la santé. Si les grands médias ont généralement les moyens de créer leur propre système de soutien par les pairs, nous croyons que les plus petits joueurs, qui n'ont pas forcément accès aux ressources nécessaires, pourraient être aidés par les associations professionnelles dans une telle mise en place. D'autre part, elle s'inscrit dans la continuité de ce qui a été

³⁴ L'ancien rédacteur en chef de Reuters à Bagdad, Dean Yates, a connu des problèmes de détresse psychologique en lien avec son travail. En 2016, il a été diagnostiqué d'un trouble de stress post-traumatique. Dès lors, il a affirmé sa volonté d'aider ses collègues aux prises avec les mêmes problèmes. En mai 2017, Reuters lui a proposé un poste de « défenseur de la santé mentale et du bien-être » (traduction libre), ce qui lui permettait de combiner des années d'expérience comme journaliste, correspondant et rédacteur en chef à son parcours en tant que victime de stress post-traumatique. Il pouvait ainsi faire bénéficier de son expérience à quelques 2500 personnes à travers le monde (Gourarie, 2017).

énoncé précédemment, à savoir que les journalistes préfèrent trouver du soutien auprès de leurs collègues et n'osent pas toujours parler directement à leur patron. Ces collègues se veulent des « autres compatissants », tel qu'évoqué dans la théorie de Goffman (1963). Notre recommandation permet ainsi de renforcer la solidarité entre les collègues et le sentiment d'appartenance à une équipe, tout en pouvant servir à d'autres fins que les traumatismes. Or, il va sans dire que chaque média est invité à consulter son personnel afin d'implanter la meilleure solution pour répondre à ses besoins. Peu importe les actions entreprises, l'objectif final est d'initier l'ouverture d'une réelle discussion sur la santé mentale dans le milieu journalistique, ce qui contribuera certainement à une diminution de la stigmatisation, voire éventuellement à l'effacement du tabou persistant.

7.6 Limites de la recherche

Malgré les efforts déployés pour trouver des réponses à nos interrogations et faire avancer les connaissances scientifiques, cette recherche comporte certaines limites méthodologiques. La cueillette de données à partir d'entrevues semi-dirigées compte une multitude d'avantages dans le cadre d'une approche qualitative comme celle appliquée à notre recherche. Or, bien qu'elle « donne un accès direct à l'expérience » (Savoie-Zajc, 2009, p. 356), en permettant notamment au répondant d'expliquer sa perception d'un phénomène, de raconter une situation et de mieux exprimer ses émotions et ses pensées, cette méthode fait souvent appel à un échantillon trop petit pour pouvoir être représentatif. De fait, faute de moyens et de temps, il nous était impossible de rencontrer chaque journaliste et photojournaliste ayant couvert au moins un événement traumatique de proximité, raison pour laquelle nous ne pouvons pas nous permettre de généraliser les résultats obtenus à l'ensemble de la communauté journalistique.

Dans le même ordre d'idées, nous ne pouvons pas non plus tirer de conclusion en ce qui concerne la couverture spécifique des attentats de proximité sur les terrains étudiés (Québec, Belgique ou France). D'une part, certaines variables

étaient plus représentées que d'autres dans notre corpus, dont le terrain et la fonction. En effet, sept répondants travaillent pour un média québécois, cinq, pour un média belge et trois en territoire français³⁵. Il nous était également impossible de comparer convenablement la situation des journalistes à celles des photojournalistes, puisque seulement deux photojournalistes – travaillant tous les deux au Québec – ont été rencontrés. Ce dernier élément a donc volontairement été mis de côté dans l'analyse des résultats. D'autre part, notre corpus se concentre essentiellement sur les journalistes travaillant pour un média national écrit. De fait, sur les neuf organisations composant notre corpus, sept sont des médias écrits. Ainsi, malgré le parcours professionnel des participants, la situation des journalistes indépendants ou travaillant pour un média régional ou audiovisuel (radio, télévision) n'est que très peu considérée dans la présente recherche. Chaque journaliste, chaque média, chaque événement et chaque terrain étant différent, les résultats obtenus ne peuvent s'appliquer à l'ensemble des journalistes ayant couvert des attentats de proximité au Québec ou en Europe francophone. Dans la même optique, notre recherche aborde uniquement la perspective des journalistes, parfois appuyée par les propos de quelques professionnels en communication et en médecine du travail. Elle ne tient pas compte de l'expérience des patrons de presse et directions d'organisations médiatiques. Cette recherche se veut donc avant tout exploratoire.

Le peu d'informations scientifiques disponibles concernant notre objet d'étude figure également parmi les aspects limitant notre recherche. En ce sens, nous avons redoublé d'efforts pour combler certaines lacunes dans la littérature scientifique sur le journalisme et la couverture de proximité. Par contre, devant l'importante quantité d'informations recueillies pour mener à bien cette recherche, nous avons dû effectuer des choix. Nous avons donc été contrainte de rejeter certaines thématiques abordées lors des entrevues, telles que le paradoxe entre le sentiment d'impuissance et la fierté d'accomplir son rôle professionnel.

³⁵ Deux répondants travaillent pour un média français (*La Croix*, *Le Monde*) et un était correspondant à l'étranger pour un média québécois (Radio-Canada).

Enfin, on ne peut omettre de mentionner les limites et biais occasionnées par le bagage professionnel et personnel de la chercheuse elle-même. D'une part, notre mémoire s'inscrit dans l'optique de l'obtention d'une maîtrise en communication stratégique internationale. Notre expérience en journalisme a donc été particulièrement utile pour mener les entretiens et faire preuve de rigueur et d'objectivité tout au long de l'analyse et de l'interprétation des résultats. Rappelons toutefois que le journaliste, considéré comme un spécialiste du discours et des mots, n'est pas habitué d'être de l'autre côté du micro. Le chercheur peut donc parfois donner l'impression d'adopter une posture surplombante et méta-médiatique, tout en paraissant incapable de comprendre le quotidien de son sujet (Broustau *et al.*, 2012). De son côté, le journaliste peut vouloir « négocier [...] des droits de regards sur les écrits », parce qu'il se trouve « dans une posture inversée par rapport à ses interactions traditionnelles » (Broustau *et al.*, 2012, p. 7, 9). Quelques répondants ont accepté de participer sous certaines conditions (préservation de l'anonymat, destruction des enregistrements, etc.) ou ont admis censurer quelques détails dans leur témoignage puisque ce mémoire est public. Également, malgré notre expérience en journalisme, cette recherche se veut multidisciplinaire et fait donc appel à des notions de psychologie et de gestion du travail, des domaines pour lesquels nous n'avons pas développé de compétences académiques ou professionnelles. D'autre part, en raison de la nature de notre sujet de recherche, il peut être difficile d'engager une conversation transparente puisque la santé mentale fait encore l'objet d'un tabou de nos jours (Savoie-Zajc, 2009). Ceci étant dit, notre statut de chercheuse franco-qubécoise et de témoin des attentats de Paris, ainsi que notre expérience en journalisme, ont, nous croyons, permis une meilleure ouverture au dialogue et des échanges plus authentiques avec les répondants.

7.7 Perspectives pour de futures recherches

Notre recherche nous a permis d'explorer et de mieux comprendre la manière dont les journalistes québécois, belges et français vivent la couverture

d'événements traumatiques de proximité et, plus spécifiquement, d'attentats. Or, tel que mentionné précédemment, la littérature scientifique sur le sujet demeure très rare et toutes les données recueillies n'ont pas pu être exploitées dans le présent mémoire. Nous amènerons donc, dans les prochaines lignes, quelques pistes de réflexion afin d'élargir les perspectives de recherche.

Dans un premier temps, comme notre étude demeure exploratoire, nous jugeons qu'il serait intéressant de modifier quelques variables. Notre mémoire se concentre sur les attentats de proximité; toutefois, chacun des trois territoires étudiés a connu bien d'autres événements tragiques. Pensons notamment aux faits divers, plus particulièrement ceux impliquant des enfants, qui semblent avoir une portée traumatique élevée. Nous pourrions également étudier le sujet sur d'autres terrains : les journalistes qui couvrent des zones hostiles tout en y habitant, notamment, n'ont que très peu attiré l'attention de la communauté scientifique jusqu'à aujourd'hui. Enfin, plutôt que de se concentrer quasi uniquement sur les médias nationaux écrits, nous suggérons de bonifier la littérature en analysant la réalité des journalistes indépendants, des pigistes, des éditeurs photos et des monteurs vidéo ou encore, en comparant la situation des différents corps professionnels en fonction du type de média (écrit, télévision, radio, numérique). Notre recherche nous permet de croire que tous les professionnels de l'information sont susceptibles de souffrir d'un événement traumatique. Nous sommes toutefois persuadée qu'ils ne bénéficient pas tous du même soutien.

Dans un deuxième temps, nous remarquons qu'une vaste majorité de la littérature scientifique s'intéresse à la prévalence du trouble de stress post-traumatique. Pourtant, les journalistes sont également sujets à d'autres troubles en lien avec leurs fonctions, tels que la dépression, l'anxiété, l'épuisement professionnel et la dépendance à l'alcool ou aux drogues. Tous ces éléments peuvent être des symptômes du trouble de stress post-traumatique, mais sont également des troubles en soi, qui peuvent parfois émerger à cause de la précarité des conditions

de travail. Quelques répondants ont d'ailleurs souligné qu'ils trouvaient leur travail de plus en plus difficile, notamment en raison de l'apport des nouvelles technologies. On pourrait donc se demander si les nouvelles pratiques journalistiques issues de l'essor numérique sont devenues une prédisposition à l'émergence de ces troubles. Dans le même ordre d'idées, nous n'avons trouvé aucune étude, qu'elle relève de la psychologie, de la communication ou du *management*, évaluant l'efficacité des mesures de soutien mises en place par les organisations médiatiques.

Par ailleurs, bien que les effets de la couverture de situations dramatiques majeures, comme des tueries de masse ou des attentats, aient été quelque peu observés dans les dernières années, certains événements historiques mériteraient, nous croyons, de faire l'objet d'études plus approfondies concernant leurs impacts sur la population générale et les journalistes qui les couvrent. Nous pensons notamment à la pandémie de COVID-19, qui aurait occupé 75 % de l'actualité – voire, parfois entre 80 et 90 %, selon les sources – durant les mois de mars et avril 2020, éclipsant d'autres sujets d'envergure, tels que la fusillade en Nouvelle-Écosse (Marchand, 2020; Tremblay, 2020). Il s'agit certes d'une situation inédite dans l'Histoire, mais la surmédiatisation de la pandémie, voire la saturation de l'espace médiatique, a certainement eu des répercussions importantes sur le bien-être mental de chacun, qu'il soit journaliste ou non.

Enfin, dans l'optique où nous aspirons, par ce mémoire, à contribuer à une déstigmatisation des troubles de santé psychologique, nous croyons que les futures recherches auraient tout intérêt à opter pour une méthodologie basée sur les groupes de discussion. Non seulement cette méthode de cueillette de données n'a, à notre connaissance, jamais été utilisée sur un tel objet d'étude, mais nous sommes d'avis qu'elle permettrait d'ouvrir d'autant plus le dialogue et de pousser la réflexion plus loin. Ceci pourrait par exemple constituer la prémisse d'une étude de cas portant sur la réalité d'une salle de nouvelles spécifique.

BIBLIOGRAPHIE

- Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail. (2018). La directive-cadre sur la SST. Commission européenne. https://eur-lex.europa.eu/eli/treaty/tfeu_2016/art_153/oj
- Agence QMI. (2016). Le journaliste de presse écrite, pire métier selon CareerCast. *Journal de Montréal*. <https://www.journaldemontreal.com/2016/04/18/le-journaliste-de-presse-ecrite-pire-metier-selon-careercast>
- Agnès, Y. (2015). *Manuel de journalisme - L'écrit et le numérique* (3e éd.). La Découverte.
- Aiken, C. (1996). Reporters Are Victims, Too. *Nieman Reports*, 50(3), 30-32.
- Aoki, Y., Malcolm, E., Yamaguchi, S. et Thornicroft, G. (2012). Mental illness among journalists: A systematic review. *International Journal of Social Psychiatry*, 59(4). <http://dx.doi.org/10.1177/0020764012437676>
- Asselin, Y., Brisson, P. et Maltais, R. (2016). *L'écriture journalistique sous toutes ses formes: Deuxième édition revue et augmentée*. Les Presses de l'Université de Montréal. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/usherbrookemgh-ebooks/detail.action?docID=4750239>
- Association des médecins psychiatres du Québec. (2020). *Qu'est-ce qu'une maladie mentale?* [ordre professionnel]. Associations des médecins psychiatres du Québec. <https://ampq.org/info-maladie/quest-ce-quune-maladie-mentale/>
- Backholm, K. (2012). *Work-related crisis exposure, psychological trauma and PTSD in news journalists*. Uniprint.
- Barnes, L. (2016). *Journalism and Everyday Trauma: A Grounded Theory of the Impact from Death-knocks and Court Reporting* [doctor of philosophy]. Auckland University of Technology.
- Beaton, R., Murphy, S. et Pike, K. (1996). Work and nonwork stressors, negative affective states, and pain complaints among firefighters and paramedics. *International Journal of Stress Management*, 3(4), 223-237. 10.1007/BF01857685
- Beaud, J.-P. (2009). L'échantillonnage. Dans *Recherche sociale : De la problématique à la collecte de données - Sous la direction de Benoît Gauthier* (5e édition, p. 251-283). Presses de l'Université du Québec. <http://livre.fun/LIVREF/F8/F008059.pdf>
- Bell cause pour la cause. (2018). *Bell cause pour la cause*. Bell cause pour la cause. <https://cause.bell.ca/fr/>
- Bilsker, D. et Gilbert, M. (2011). *Amélioration de la santé et de la sécurité psychologiques en milieu de travail : Analyse critique et options pragmatiques* (p. 24). Commission de la santé mentale du Canada.

- Boccia, N. (2008). The War Inside. *Ryerson Review of Journalism*. <https://rrj.ca/the-war-inside/>
- Boisseaux, H. (2015). Le stress post-traumatique des journalistes et reporters de guerre. *Soins Psychiatrie*, 36(297), 41-43.
- Brillon, P. (2007). *Comment aider les victimes de stress post-traumatique - Guide à l'intention des thérapeutes* (3e édition). Les éditions Québec-Livres.
- Broustau, N., Jeanne-Perrier, V., Pereira, F. H. et Le Cam, F. (2012). L'entretien de recherche avec des journalistes. Propos introductifs. *Sur le journalisme, About journalism, Sobre jornalismo*, 1(1), 6-12.
- Browne, T., Evangelini, M. et Greenberg, N. (2012). *Trauma-related guilt and posttraumatic stress among journalists* (n° 25) (p. 207-210). International Society for Traumatic Stress Studies. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jts.21678>
- Brun, J.-P., Biron, C. et St-Hilaire, F. (2009). Guide pour une démarche stratégique de prévention des problèmes de santé psychologique au travail. Chaire en gestion de la santé et de la sécurité du travail dans les organisations, Université Laval.
- Buchanan, M. et Keats, P. (2011). Coping with traumatic stress in journalism: A critical ethnographic study. *International Journal of Psychology*, 46(2), 127-135. 10.1080/00207594.2010.532799
- CareerCast. (2019). *The Worst Jobs of 2019*. CareerCast.com. <https://www.careercast.com/jobs-rated/worst-jobs-of-2019>
- Centre d'étude et de recherche en santé mentale et travail. (2020). *Santé mentale et travail – Acteurs, intervention et outils*. Centre d'étude et de recherche en santé mentale et travail. <http://www.santementaletravail.ca/>
- Chartier, J. (2015). Pauline Marois. Dans *L'Encyclopédie Canadienne*. <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/pauline-marois>
- Chuzeville, A. et Maillé, H. (2020). *Entretien avec Antoine Chuzeville* [mp3].
- ComCorp. (2019). *Être journaliste en 2019*. ComCorp. <https://comcorp.fr/etre-journaliste-en-2019/>
- Commission de la santé mentale du Canada. (2020). *Santé mentale en milieu de travail*. Commission de la santé mentale du Canada. <https://www.mentalhealthcommission.ca/Francais/ce-que-nous-faisons/sante-mentale-en-milieu-de-travail>
- Conseil de déontologie journalistique. (2017). Code de déontologie journalistique. <https://www.lecdj.be/wp-content/uploads/Code-deonto-MAJ-2017-avec-cover.pdf>
- Conseil de déontologie journalistique et de médiation. (2020). *CDJM*. Conseil de déontologie journalistique et de médiation. <https://cdjm.org/>

- Conseil de presse du Québec. (2015). Guide de déontologie journalistique du Conseil de presse du Québec. https://conseildepresse.qc.ca/wp-content/uploads/2017/12/Guide-de-deontologie-journalistique_CPQ.pdf
- Dart Center. (2018). *Dart Center*. Dart Center. <https://dartcenter.org/>
- Demby, G. (2017). *What We Know (And Don't Know) About « Missing White Women Syndrome »* [informations]. National Public Radio. <https://www.npr.org/sections/codeswitch/2017/04/13/523769303/what-we-know-and-dont-know-about-missing-white-women-syndrome>
- Dewa, C. S. (2017). Les coûts des troubles mentaux en milieu de travail peuvent-ils être réduits ? *Santé mentale au Québec*, 42(2), 31-38. 10.7202/1041912ar
- Dorvil, H., Kirouac, L. et Dupuis, G. (2015). La stigmatisation et les troubles mentaux en milieu de travail. Dans *Les troubles mentaux en milieu de travail et dans les médias de masse* (1^{re} éd., p. 21-40). Presses de l'Université du Québec. 10.2307/j.ctt1f118b3.7
- Drevo, S. E. (2017). *The War on Journalists: Pathways to Posttraumatic Stress and Occupational Dysfunction Among Journalists* [thèse, The University of Tulsa]. <http://search.proquest.com/docview/1949686678/abstract/D0958B116CAD4DF9PQ/5>
- Entreprises Québec. (2019). *Santé mentale au travail : prévention et moyens d'action*. Entreprises Québec. <https://pportale6co.pes.si.qc/portail/quebec/infosite?lang=fr&x=3109472046>
- Feinstein, A. (2004). The Psychological Hazards of War Journalism. *Nieman Reports*, 58(2), 75-76.
- Feinstein, A. (2013). Mexican journalists and journalists covering war: a comparison of psychological wellbeing. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*. 10.1108/17596591311313672
- Feinstein, A., Audet, B. et Waknine, E. (2014). Witnessing images of extreme violence: a psychological study of journalists in the newsroom. *JRSM Open*, 5(8), 205427041453332. 10.1177/2054270414533323
- Feinstein, A., Levaot, Y. et Sinyor, M. (2013). Trauma and Psychological Distress Observed in Journalists: A Comparison of Israeli Journalists and their Western Counterparts. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 4.
- Feinstein, A., Owen, J. et Blair, N. (2002). A Hazardous Profession: War, Journalists, and Psychopathology. *American Journal of Psychiatry*, 159(9), 1570-1575. 10.1176/appi.ajp.159.9.1570
- Feinstein, A., Pavisian, B. et Storm, H. (2018). Journalists covering the refugee and migration crisis are affected by moral injury not PTSD. *JRSM Open*, 9(3). 10.1177/2054270418759010
- Feinstein, A. et Storm, H. (2017). *The Emotional Toll on Journalists Covering the Refugee Crisis*

- (p. 42). University of Oxford - Reuters Institute for the Study of Journalism.
- Feinstein, A., Wanga, J. et Owen, J. (2015). The psychological effects of reporting extreme violence: a study of Kenyan journalists. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 6(9), 6. 10.1177/2054270415602828
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Standord University Press.
- FPJQ. (2010). Guide de déontologie des journalistes du Québec. Fédération professionnelle des journalistes du Québec. http://www.ledevoir.com/documents/pdf/fpqj_deontologie.pdf
- Gartman, C. A. (2010). *Not Just for the Military: A Study of PTSD and Student Journalists on the Trauma Beat* [maîtrise, University of Kansas]. *ProQuest Dissertations and Theses*. <http://search.proquest.com/docview/1842431312/abstract/D0958B116CAD4DF9PQ/3>
- Glenn, M. (2017). Local Crime Reporter Reflects on PTSD. *Dart Center*. <https://dartcenter.org/resources/local-crime-reporter-reflects-ptsd>
- Goffman, E. (1963). *Stigmate - Les usages sociaux des handicaps*. Les éditions de Minuit.
- Gourarie, C. (2017). Newsroom leader Dean Yates has a new mission. *Columbia Journalism Review*. https://www.cjr.org/the_profile/dean-yates-reuters-ptsd.php
- Gouvernement du Canada. (2020). *La COVID-19 et la santé mentale au Travail* [gouvernemental]. Gouvernement du Canada. <https://www.canada.ca/fr/gouvernement/fonctionpublique/covid-19/covid-19-sante-mentale-travail.html>
- Gouvernement du Québec. (2018). *Le travail et la santé mentale*. Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/sante-mentale/le-travail-et-la-sante-mentale/>
- Gouvernement du Québec. (2019). *Maladie mentale*. Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/sante-mentale-maladie-mentale/>
- Gouvernement du Québec. (2020). *Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19* [gouvernemental]. Gouvernement du Québec. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/stress-anxiete-et-deprime-associes-a-la-maladie-a-coronavirus-covid-19/>
- Gratton, S. (2018). *Le trouble de stress post-traumatique chez les militaires canadiens* [mémoire, Université d'Ottawa]. https://ruor.uottawa.ca/bitstream/10393/38281/1/Gratton_Sylvianne_2018_m%C3%A9moire.pdf
- Greenberg, N., Gould, M., Langston, V. et Brayne, M. (2009). Journalists' and media professionals' attitudes to PTSD and help-seeking: A descriptive study. *Journal of Mental Health*, 18(6), 543-548. 10.3109/09638230903191231
- Gregoire, C. (2015). What Constant Exposure To Negative News Is Doing To Our Mental Health.

HuffPost US. https://www.huffingtonpost.com/2015/02/19/violent-media-anxiety_n_6671732.html

Gril, E. (2016). *Santé mentale en entreprise : l'heure des bilans*. CRHA. <http://ordrecrha.org/fr-CA/ressources/sante-securite/2016/04/sante-mentale-en-entreprise-heure-des-bilans/>

Groupe Technologia. (2019). *Quel avenir pour le journalisme de demain?* ([Résultats d'enquête]) (p. 14). Groupe Technologia. https://www.technologia.fr/wp-content/uploads/bsk-pdf-manager/2019-03-07_63.pdf

Gutkowska, M. R. (2005). *The impact of reporting traumatic events on journalists and photojournalists: A training program for students of journalism* [thèse, The Chicago School of Professional Psychology]. <http://search.proquest.com/docview/305374097/abstract/D0958B116CAD4DF9PQ/15>

Hicks, O. (2018a). *Prévalence du trouble de stress post traumatique à l'Agence France-Presse* [mémoire]. Université Paris Descartes.

Hicks, O. (2018b). *Se relever d'une couverture traumatisante* [conférence]. Conférence communication présentée au Congrès annuel de la FPJQ.

Hicks, O. et Maillé, H. (2019). *Entretien avec la Dre Olivia Hicks* [mp3].

Hicks, O. et Sérot, E. (2016). La vigilance de mise face au risque de stress post-traumatique. *Agence France-Presse*. https://www.afp.com/communication/report_2016/afp_fr_rapport_d_activite_2016/dossiers/la-vigilance-de-mise-face-au-risque-de-stress-posttraumatique/index.html

Hochschild, A. R. (2003). *The managed heart: commercialization of human feeling* (20th anniversary ed). University of California Press.

Hopper, K. M. et Huxford, J. E. (2015). Gathering emotion: examining newspaper journalists' engagement in emotional labor. *Journal of Media Practice*, 16(1), 25-41. 10.1080/14682753.2015.1015799

Howatt, B., Bradley, L., Adams, J., Mahajan, S. et Kennedy, S. (2018). *Comprendre la santé mentale, la maladie mentale et leur incidence en milieu de travail* (p. 32 pages). Commission de la santé mentale du Canada. https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/2018-07/Monreau_White_Paper_Report_fr.pdf

Humblot, L. (2015). Règlements généraux. Fédération professionnelle des journalistes du Québec. https://s1.membogo.com/company/CPY9xhmJrXC8hpGUQ5ssMX3n/asset/files/19-02_R%C3%A9glements%20g%C3%A9n%C3%A9raux.pdf

Idås, T., Backholm, K. et Korhonen, J. (2019). Trauma in the newsroom: social support, post-traumatic stress and post-traumatic growth among journalists working with terror. *European Journal of Psychotraumatology*, 10(1). 10.1080/20008198.2019.1620085

- IFJ. (2020). *L'avenir du journalisme*. FIJ. <https://www.ifj.org/fr/quoi/lavenir-du-journalisme.html>
- Jones, M. (2014). Mental health: why journalists don't get help in the workplace. *Ryerson Review of Journalism - The Ryerson School of Journalism*. <https://rrj.ca/mental-health-why-journalists-dont-get-help-in-the-workplace/>
- Jukes, S. (2017). *Affective journalism – uncovering the affective dimension of practice in the coverage of traumatic news* [thèse]. Goldsmiths, University of London.
- Killeen, J. A. (2011). *Journalists and PTSD: Below the fold* [thèse, University of Missouri-Columbia]. <https://mospace.umsystem.edu/xmlui/bitstream/handle/10355/11180/Research.pdf?sequence=3>
- Krings, M. (2015). Study Shows Journalism 'Burnout' Affects Women More Than Men. *The University of Kansas*. <https://news.ku.edu/2015/03/23/study-shows-journalism-burnout-affecting-women-more-men>
- Kucinkas, A. (2019). Le blues des journalistes. *L'Express.fr*. https://www.lexpress.fr/actualite/medias/le-blues-des-journalistes_2057244.html
- La Presse. (2018). Secrets et anecdotes d'un photjournaliste. *La Presse*. <https://www.lapresse.ca/arts/medias/201806/14/01-5185845-secrets-et-anecdotes-dun-photojournaliste.php>
- Le Cam, F., Libert, M. et Ménalque, L. (2018). *Être femme et journaliste en Belgique francophone* ([Rapport de recherche]) (p. 228). Laboratoire des pratiques et identités journalistiques (LaPIJ), ReSIC, Université libre de Bruxelles et Université de Mons. <http://www.ajp.be/telechargements/JournalistesFemmes/l-etude.pdf>
- Le Cam, F. et Maillé, H. (2019). *Entretien avec Florence Le Cam* [mp3].
- LégisQuébec. (2020). Loi sur la santé et la sécurité du travail. Éditeur officiel du Québec. <http://legisquebec.gouv.qc.ca/fr/showdoc/cs/s-2.1>
- L'Express.fr. (2015). La photographe témoigne: « Lorsque j'ai vu le corps d'Aylan, j'étais pétrifiée ». *L'Express.fr*. https://www.lexpress.fr/actualite/monde/europe/la-photographe-temoigne-lorsque-j-ai-vu-le-corps-d-aylan-j-etais-petrifiee_1712267.html
- Lipani Vaissade, M.-C. (2010). *Quelle éthique possible pour les journalistes confrontés au « mal de mère » ?* Les journalismes : réalités plurielles, éthique commune ?, Ottawa (p. 18). <http://crej.ca/publications/Lipani.pdf>
- L'Obs. (2015). « Je suis restée pétrifiée » : la photographe qui a pris le cliché d'Aylan raconte. *L'Obs*. <https://www.nouvelobs.com/societe/20150903.OBS5247/je-suis-restee-petrifiee->

la-photographe-qui-a-pris-le-cliche-d-aylan-raconte.html

- Loubet del Bayle, J. L. (2000). *Initiation aux méthodes des sciences sociales*. J.-M. Tremblay. 10.1522/030329268
- MacDonald, J. B., Saliba, A. J., Hodgins, G. et Ovington, L. A. (2016). Burnout in journalists: A systematic literature review. *Burnout Research*, 3(2), 34-44. 10.1016/j.burn.2016.03.001
- Marchand, L. (2020). Coronavirus : une couverture médiatique « sans précédent » dans l’histoire. *Les Echos*. <https://www.lesechos.fr/tech-medias/medias/coronavirus-une-couverture-mediatique-sans-precedent-dans-lhistoire-1188927>
- Mari, J.-P. et Dhelens, F. (2010). Sans blessures apparentes. Dans *Infrarouge*. France 2. <https://www.youtube.com/watch?v=I-yYt9lVlco&t=11s>
- Marthoz, J.-P. (2017). Les Médias face au terrorisme: manuel pour les journalistes. UNESCO. <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000247075>
- Matloff, J. (2004). Scathing Memory: Journalism finally faces up to the psychic costs of war reporting. *Columbia Journalism Review*, 43(4), 19-21.
- McCaffrey, R. (2013). *Tributes to fallen journalists: The role of the hero myth in journalistic practice* [thèse, University of Maryland]. <http://search.proquest.com/docview/1465059961/abstract/887BF84B0AAE421BPQ/1>
- Monteiro, S., Marques Pinto, A. et Roberto, M. S. (2016). Job demands, coping, and impacts of occupational stress among journalists: a systematic review. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 25(5), 751-772.
- Montpetit, J. (2019). Fusillade à la mosquée de Québec. Dans *L’Encyclopédie Canadienne*. <https://www.thecanadianencyclopedia.ca/fr/article/attentat-de-la-grande-mosquee-de-quebec>
- Moreau, M. (2013). Les photojournalistes et le choc post-traumatique. *Polka Magazine*, (23). <https://www.polkamagazine.com/les-photojournalistes-et-le-choc-post-traumatique/>
- Morin, E. et Forest, J. (2007). *Promouvoir la santé au travail: Donner un sens au travail*. Colloque de l’Ordre des conseillers en ressources humaines et en relations industrielles agréés du Québec, Sherbrooke (p. 31-36).
- Moritz, M. (2000). *Covering Columbine* [documentaire]. Dart Center. <https://www.youtube.com/watch?v=p3aUo89yjFI>
- Morneau, S. (2019). La guerre du clic. *Journal Métro*. <https://journalmetro.com/opinions/la-boite-a-images/2368300/la-guerre-du-clic/>
- Naudet, J. et Naudet, G. (2018). Épisode 1 (n° 1). Dans *13 novembre : Fluctuat Nec Mergitur*.

Netflix.

- OCDE et Commission européenne. (2018). Panorama de la santé : Europe 2018. https://www.oecd.org/fr/sante/systemes-sante/Panorama-de-la-sant%C3%A9-Europe-2018-CHARTSET_FRAN%C3%87AIS.pdf
- OMS. (2017). *La santé mentale au travail – Journée mondiale de la santé mentale 2017*. <http://www.euro.who.int/fr/media-centre/events/events/2017/10/mental-health-at-the-workplace-world-mental-health-day-2017>
- OMS. (2019). *La santé mentale au travail*. WHO. http://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/fr/
- Osofsky, H. J., Holloway, H. et Pickett, A. (2005). War correspondents as responders: Considerations for training and clinical services. *Psychiatry*, 68(3), 283-293. 10.1521/psyc.2005.68.3.283
- Ossey-Woisard, B. (2018). *Journalistes face aux risques psychotraumatiques: quelle prévention?* [mémoire]. Université Paris Descartes.
- Paillé, P. et Mucchielli, A. (2012). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (3e éd.). Armand Colin. https://www.academia.edu/33925118/L_analyse_qualitative_en_scienc_-_Pierre_Paille_Al
- Papineau, P. (2018). Journalistes pigistes sous pression. *Le Devoir*. <https://www.ledevoir.com/culture/medias/542059/medias-pigistes-sous-pression>
- Perspective monde. (2015). *Manifestations d'envergure en France à la suite d'attentats terroristes*. Perspective monde. <https://perspective.usherbrooke.ca/bilan/servlet/BMEve?codeEve=1242>
- Perspective monde. (2016). *Attentats terroristes à Bruxelles*. Perspective monde. <https://perspective.usherbrooke.ca/bilan/servlet/BMEve?codeEve=1333&langue=fr%27>
- Poitras, C. (2017). *12 émissions qui parlent de santé mentale*. C'est juste de la TV. <http://cestjustedelatv.artv.ca/actualites/571-12-emissions-qui-parlent-de-sante-mentale>
- Poitras, D. et Laforest, J. (2019). *Tueries de masse et traitement médiatique : outil à l'intention des professionnelles et des professionnels des médias d'information* (20 p.). Institut national de la santé publique du Québec. https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/publications/2493_tueries_masse_traitement_mediatique.pdf
- Pyeovich, C. (2002). *The relationship among cognitive schemata, job -related traumatic exposure, and PTSD in journalists* [thèse, The University of Tulsa]. <http://search.proquest.com/docview/305517695/abstract/66EC26990FBE4A8DPQ/1>
- Pyeovich, C., Newman, E. et Daleiden, E. (2003). The relationship among cognitive schemas, job-related traumatic exposure, and posttraumatic stress disorder in journalists. *Journal of*

Traumatic Stress, 16(4), 325-328. 10.1023/A:1024405716529

Reinardy, S. (2009). Women in newspaper newsroom show signs of burnout; intentions to leave journalism. *Newspaper Research Journal*, 30(3), 42-57.

Reporters sans frontières. (2017). Guide pratique de sécurité des journalistes - Manuel pour les reporters en zones à risques. https://rsf.org/sites/default/files/guide_fr_2017_1.pdf

Restier-Melleray, C. (2015). La proximité dans les médias : retour sur une « loi ». Dans R. Lefebvre et C. Le Bart (dir.), *La proximité en politique : Usages, rhétoriques, pratiques* (p. 251-270). Presses universitaires de Rennes. <http://books.openedition.org/pur/9715>

Rodier, A. (2018). Santé mentale au travail : plus d'un travailleur sur cinq en situation de risque. *Le Monde*. https://www.lemonde.fr/emploi/article/2018/11/26/la-sante-mentale-des-actifs-au-travail-est-preoccupante_5388652_1698637.html

Rostaing, C. (2015). Stigmate. *Les 100 mots de la sociologie*, 100.

Roulot-Ganzmann, H. (2013). *Journaliste: vraiment le pire métier au monde?* JSource. <http://j-source.ca/article/journaliste-vraiment-le-pire-metier-au-monde/>

Ruellan, D. et Maillé, H. (2019). *Entretien avec Denis Ruellan* [mp3].

Samra, J. (2017). *L'évolution de la santé mentale en milieu de travail au Canada : Rapport de recherche (2007-2017)* ([Rapport de recherche]) (p. 86). Université de Fredericton. https://www.strategiesdesantementale.com/pdf/Evolution_Research_Project_Full_Report___Jan_2017_1.pdf

Savoie-Zajc, L. (2009). L'entrevue semi-dirigée. Dans *Recherche sociale : De la problématique à la collecte de données - Sous la direction de Benoît Gauthier* (5e édition, p. 337-361). Presses de l'Université du Québec.

Schumacher, R. E. (2016). *An exploration of female journalists' experiences of covering potentially traumatic news stories. An IPA study*. [thèse]. London Metropolitan University.

Seely, N. K. (2017). *Reporting on Trauma: The Psychological Effects of Covering Tragedy and Violence* [thèse]. University of North Carolina.

SEUQAM. (2018). *Dossier santé psychologique au travail*. Syndicat des employées et employés de l'UQAM. <http://www.seuqam.org/2018/01/06/dossier-sante-psychologique-travail/>

Simon, L., Greenberg, J. et Brehm, J. (1995). Trivilization: the forgotten mode of dissonance reduction. *Journal of Personality and Social Psychology*, (68), 247-260.

Simpson, R. A. et Boggs, J. G. (1999). An Exploratory Study of Traumatic Stress among Newspaper Journalists. *Journalism & Communication Monographs*, 1(1), 1-26. 10.1177/152263799900100102

- Slaughter, A., Brummel, B., Drevo, S. et Newman, E. (2017). *Journalists and Safety Training: Experiences and Opinions*. Dart Center. <https://dartcenter.org/resources/journalists-and-safety-training-experiences-and-opinions>
- Smith, R. (2008). *Trauma and journalism: Exploring a model of risk and resilience* [thèse, The University of Tulsa]. <http://search.proquest.com/docview/304467106/abstract/D0958B116CAD4DF9PQ/4>
- Smith, R., Newman, E. et Drevo, S. (2015). *Covering Trauma: Impact on Journalists*. Dart Center. <https://dartcenter.org/content/covering-trauma-impact-on-journalists>
- Smyth, F. (2012). Réactions de stress. Dans *Guide de sécurité des journalistes - Couvrir l'actualité dans un monde dangereux et changeant* (p. 51-53). Comité pour la protection des journalistes. https://cpj.org/fr/2012/04/reactions-de-stress.php?fbclid=IwAR1-p7-T_WjUXPVqYZ14klSe5jtEhhPqN3eHCrdnzJiPoALBJdixysr_RSs
- Sobel Fitts, A. (2013). Journalists and PTSD: Is it about guilt? *Columbia Journalism Review*. http://www.cjr.org/the_observatory/ptsd_anders_breivik_journalist.php
- Sylvain, L. (2000). *Le guide d'entrevue : son élaboration, son évolution et les conditions de réalisation d'une entrevue*. Colloque de l'Association de la recherche collégiale (p. 5).
- Taibi, C. (2015). It's Not Just War Reporters: How Viewing Graphic Content Secondhand Can Lead To Mental Health Issues In Journalists | HuffPost Canada. *HuffPost US*. https://www.huffingtonpost.ca/entry/secondhand-trauma-journalists_n_7305992?ec_carp=2618622503147124584
- Tremblay, M.-È. (2020). Covid-19 : souffre-t-on d'amnésie informationnelle? Dans *Corde sensible*. Radio-Canada.
- Université de Montréal. (s. d.). *Qu'est-ce que le journalisme?* Université de Montréal. <https://fas.umontreal.ca/dess-en-journalisme/quest-ce-que-le-journalisme/>
- Usito. (2020a). Dépêche. Dans *Usito*. Université de Sherbrooke. <https://usito.usherbrooke.ca/définitions/dépêche>
- Usito. (2020b). Objectivité. Dans *Usito*. Université de Sherbrooke. <https://usito.usherbrooke.ca/définitions/objectivité>
- Vigneault, L. (2017). De la stigmatisation vers le rétablissement. *Santé mentale au Québec*, 42(2), 119. 10.7202/1041918ar
- Wells, N. (2017). Renowned journalist John Scully slams Canada's lack of mental health care. *CTV News*. <https://www.ctvnews.ca/health/renowned-journalist-john-scully-slams-canada-s-lack-of-mental-health-care-1.3295734>

ANNEXES

Annexe 1 – Grille d'analyse pour la revue de littérature

En-tête : informations générales sur le contenu recensé

- Titre :
 - Auteur :
 - Année :
1. Langue (*Cochez la case correspondant à la langue du contenu*)
☐ Anglais ☐ Français ☐ Autre (préciser)
 2. Provenance (*Identifiez la provenance du contenu*) : _____
 3. Type de source (*Cochez la case correspondant au type de source du contenu*)
☐ Article scientifique ☐ Billet de blogue ☐ Chapitre de livre/livre
☐ Film / émission de télévision / documentaire ☐ Article de journal
☐ Article de magazine ☐ Mémoire/thèse ☐ Site Web
☐ Émission de radio ☐ Autre (préciser)
 4. Source scientifique (*Spécifiez s'il s'agit d'une source scientifique*)
☐ Oui ☐ Non
 5. Domaine (*Cochez la case correspondant au domaine de recherche*)
☐ Communication ☐ Psychologie ☐ Psychiatrie
☐ Non applicable ☐ Autre (préciser)
 6. Méthodologie (*Cochez les cases correspondant aux méthodologies utilisées*)
☐ Analyse de contenu ☐ Entrevue ☐ Observation ☐ Questionnaire
☐ Revue de littérature ☐ Non applicable
 7. Sujet principal (*Spécifiez le sujet principal du contenu*)
☐ Conseils sur la couverture de traumatismes
☐ Dépendances (alcool, drogue) chez les journalistes
☐ Détresse psychologique (général)
☐ Détresse psychologique (organisation spécifique)
☐ Épuisement professionnel chez les journalistes
☐ Journalistes pigistes/indépendants (conditions de travail, détresse, etc.)
☐ Place des émotions et image du rôle professionnel
☐ Responsabilités des employeurs et écoles
☐ Risques et impacts d'une couverture traumatisante
☐ Risques liés à l'exposition à du contenu graphique choquant
☐ Syndrome de stress post-traumatique chez les journalistes
☐ Témoignage de journaliste par rapport à une couverture traumatisante

8. Échantillonnage (*Cochez la case correspondant à la population à l'étude*)

☐ Éditeurs, monteurs et/ou infographistes

☐ Étudiants en journalisme

☐ Femmes journalistes

☐ Journalistes locaux

☐ Journalistes locaux en zones hostiles

☐ Journalistes en zones hostiles

☐ Journalistes pigistes/indépendants

☐ Organisation spécifique

☐ Non spécifié / Autre (préciser)

9. Terrain étudié (*Spécifiez le terrain étudié*) : _____

Annexe 2 – Certificat du comité éthique de la recherche



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Comité d'éthique de la recherche
Lettres et sciences humaines
Sherbrooke (Québec) J1K 2R1

Sherbrooke, le 28 juin 2019

Mme Hélène Maillé
FLSH Communication
(études) Université de
Sherbrooke

**Objet : Avis du comité d'éthique de la recherche – Lettres et sciences humaines
sur la nécessité de soumettre une demande d'évaluation éthique**

Madame,

Le Comité d'éthique de la recherche – Lettres et sciences humaines a reçu les documents relatifs à votre projet intitulé : « *La détresse psychologique chez les journalistes couvrant des attentats de proximité : analyse comparative de cas s'étant déroulé au Québec et en France* ».

Les documents suivants ont été analysés :

- Formulaire de demande initiale (F1-LSH);
- Description du projet de recherche (Projet d'essai - CER.docx);
- Outil pour le recrutement (Exemple de courriel - Collecte de données.docx);
- Formulaire de consentement (Formulaire_de_consentement.doc);
- Outil de collecte de données (Questionnaire - Projet d'essai.docx).

À la lumière des informations fournies, le comité constate que cette demande ne relève pas du mandat d'un comité d'éthique de la recherche. Cette décision repose sur le fait que cette étude ne s'inscrit pas dans la portée de l'*Énoncé de politique des trois Conseils : Éthique de la recherche avec des êtres humains* (EPTC-2, 2014) telle que décrite dans le chapitre 2.

Par ailleurs, le comité vous invite à prendre connaissance du formulaire d'information et de consentement commenté que vous trouverez joint au courriel d'envoi de la présente lettre. Vous y trouverez des suggestions et pistes de réflexion pour assurer une meilleure protection des enjeux éthiques pouvant être soulevés au cours de votre projet. De plus, puisque le sujet abordé est de nature sensible, le comité vous recommande de prévoir dès maintenant une liste de ressources d'aide vers lesquelles vous pourrez diriger les journalistes qui en exprimeront le besoin.

Veillez ainsi utiliser cette lettre en remplacement d'un certificat d'éthique du Comité d'éthique de la recherche – Lettres et sciences humaines de l'Université de Sherbrooke. Cette lettre pourra ainsi être fournie dans le cadre de toute demande en lien avec l'approbation éthique de ce projet (ex. lors d'une publication).

Le comité vous remercie d'avoir soumis cette demande d'avis à son attention et vous prie, Madame, d'accepter ses salutations distinguées.



Olivier Laverdière
Président du CÉR - Lettres et sciences
humaines Professeur au département de
psychologie Faculté des lettres et sciences
humaines Université de Sherbrooke

Annexe 3 – Gabarit de courriel envoyé aux personnes participantes

Bonjour [Madame/Monsieur ...],

Je m'appelle Hélène Maillé et je suis étudiante à la maîtrise en communication stratégique internationale à l'Université de Sherbrooke, au Québec, et à l'Université catholique de Louvain, en Belgique.

Mon mémoire porte sur la gestion émotionnelle des journalistes et photojournalistes ayant couvert des événements traumatiques de nature terroriste, à une échelle locale, régionale ou nationale. Plus précisément, je réalise une étude comparative de cas s'étant déroulés au Québec, en Belgique et en France, à savoir les événements suivants : Métropolis (2012), Charlie Hebdo (2015), Paris (2015), Bruxelles (2016) et Mosquée de Québec (2017).

Je vous écris aujourd'hui, car je crois que vous pourriez m'être d'une aide particulièrement utile pour nourrir mon mémoire. En effet, j'ai remarqué que vous aviez couvert [nom de l'événement couvert et date], pour [nom du média]. Dans l'optique où je souhaite concentrer ma recherche sur les événements traumatiques de proximité dont le motif est idéologique, j'aimerais en discuter avec vous. Il s'agirait d'une entrevue portant essentiellement sur votre parcours professionnel et la couverture des événements cités précédemment. Cette discussion devrait prendre un maximum d'une heure et, avec votre autorisation, sera enregistrée à des fins méthodologiques uniquement. L'enregistrement sera détruit une fois le mémoire déposé et votre anonymat sera préservé dans la mesure du possible, en ce sens où je dois citer le nom des médias pour lesquels les personnes que je rencontre travaillent.

Je vous prie de me faire part de vos disponibilités dans le cas où mon invitation vous intéresse. Je pourrais vous envoyer le formulaire de participation par la suite. Je serai bien sûr en mesure de me déplacer à l'endroit qui vous convient le mieux.

Merci d'avance pour votre précieuse aide!

Hélène Maillé

Étudiante à la maîtrise en communication stratégique internationale
Université de Sherbrooke & Université catholique de Louvain

Annexe 4 – Profil détaillé des répondants

Code	Genre	Formation	Ancienneté	Employeur (lors des attentats)	Fonction	Type	Sujets habituels	Attentats couverts
LP1	Homme	Baccalauréat en journalisme	13 ans	La Presse	Journaliste	Spécialiste	Enquête, crime organisé, terrorisme	Métropolis & Mosquée
LD1	Femme	Baccalauréat en journalisme	16 ans	Le Devoir	Journaliste	Généraliste	Faits divers, politique, santé, éducation, social	Métropolis & Mosquée
JDM1	Femme	Baccalauréat en communication publique	10 ans	Le Journal de Montréal	Journaliste	Spécialiste	Affaires judiciaires	Métropolis
RC1	Homme	Technique en arts et technologies des médias	27 ans	Radio-Canada	Photojournaliste	Spécialiste	Nouvelles et faits divers (à l'époque)	Métropolis
RC2	Homme	Baccalauréat et maîtrise en sciences politiques	5 ans	Radio-Canada	Journaliste	Généraliste	Politique, faits divers, environnement, enquête	Mosquée
RC3	Homme	Master en journalisme	27 ans	Radio-Canada	Journaliste (correspondant)	Spécialiste	Actualité américaine	Charlie Hebdo & Paris
JDQ1	Homme	Baccalauréat en droit et maîtrise en communication	18 ans	Le Journal de Québec	Journaliste	Généraliste	Actualité municipale	Mosquée
LSQ1	Homme	Pas de formation dans le métier	10 ans	Le Soleil	Photojournaliste	Spécialiste	Faits divers	Mosquée
B1	Femme	Master en presse et information	7 ans	Belga	Journaliste	Généraliste	Informations générales, bureau international	Bruxelles
B2	Femme	Licence en journalisme et master en relations internationales	6 ans	Belga	Journaliste	Généraliste	Économie et informations générales	Bruxelles
B3	Homme	Licence et master en communications	16 ans	Belga	Journaliste	Généraliste	Mobilité et transports	Bruxelles
LSB1	Femme	Licence en journalisme	15 ans	Le Soir	Journaliste	Spécialiste	Judiciaire, terrorisme, radicalisation, sécurité	Bruxelles

RTL1	Homme	Master en information et communication	17 ans	RTL Info	Journaliste	Généraliste	Informations générales	Bruxelles
LC1	Homme	Licence en sciences politiques et formation en école de journalisme	20 ans	La Croix	Journaliste	Généraliste	Tout sujet en lien avec le service France	Charlie Hebdo & Paris
LM1	Homme	Licence d'histoire et formation en école de journalisme	26 ans	Le Monde	Journaliste	Spécialiste	Terrorisme, crime organisé, sécurité	Charlie Hebdo & Paris

Annexe 5 – Formulaire de participation et de consentement (répondants)



FORMULAIRE D'INFORMATION ET DE CONSENTEMENT

Vous êtes invité(e) à participer à un projet de recherche. Le présent document vous renseigne sur les modalités de ce projet de recherche. S'il y a des mots ou des paragraphes que vous ne comprenez pas, n'hésitez pas à poser des questions. Pour participer à ce projet de recherche, vous devrez signer à la fin de ce document et nous vous en remettrons une copie signée et datée. Prenez tout le temps nécessaire pour prendre votre décision.

Titre du projet de recherche

La détresse émotionnelle liée à la couverture d'événements traumatiques de proximité : le cas des journalistes et photojournalistes ayant couvert des attentats au Québec, en Belgique et en France.

Personnes responsables du projet de recherche

La chercheuse responsable est Hélène Maillé. Elle réalise cette recherche dans le cadre de ses études à la maîtrise en communication stratégique internationale. Le tout est effectué sous la direction de madame Nadine Vincent.

Hélène Maillé (étudiante-chercheuse)
helene.maille@usherbrooke.ca
+1 (514)-290-1874

Nadine Vincent (directrice)
nadine.vincent@usherbrooke.ca
+1 (819)-821-8000, poste 62259

Objectifs du projet de recherche

Cette recherche vise à établir un bilan de la situation actuelle des journalistes et photojournalistes ayant couvert la fusillade au Métropolis (2012) et les attentats à la Mosquée de Québec (2017), en la comparant à celle des journalistes et photojournalistes ayant couvert les attentats de Charlie Hebdo (2015) et du Bataclan (2015), en France, et les attentats de Bruxelles (2016), en Belgique.

Raison et nature de la participation

Votre participation à ce projet sera requise pour une entrevue d'un maximum d'une (1) heure. Cette entrevue aura lieu à l'endroit qui vous convient, selon vos disponibilités. Vous aurez à répondre à des questions concernant la couverture d'attentats terroristes de proximité. Cette entrevue fera l'objet d'un enregistrement audio, à des fins méthodologiques.

Avantages pouvant découler de la participation

Vous ne retirerez aucun avantage direct à participer à ce projet de recherche. Cependant, votre participation aidera à faire avancer les connaissances scientifiques et à mieux comprendre la

détresse psychologique que peuvent vivre certains journalistes ayant couvert ou couvrant des événements dits traumatisants à une échelle locale ou provinciale.

Inconvénients et risques pouvant découler de la participation

Votre participation à la recherche ne devrait pas comporter d'inconvénients significatifs, si ce n'est le fait de donner de votre temps. Vous pourrez demander de prendre une pause ou de poursuivre l'entrevue à un autre moment qui vous conviendra.

Toutefois, il se pourrait, lors de l'entrevue, que le fait de parler de votre expérience vous amène à vivre une situation difficile. Si c'est le cas, n'hésitez pas à en parler avec la personne responsable du projet de recherche dont les coordonnées apparaissent sur ce formulaire. Elle pourra vous suggérer des ressources de soutien. En voici quelques-unes :

Appeler le 911 ou se rendre à la clinique d'urgence ou du CSSS le plus proche

Centre de prévention du suicide

<https://www.aqps.info/besoin-aide-urgente/liste-centres-prevention-suicide.html>

1-866-APPELLE

Centre de crise du Québec

<https://www.centredecrise.ca/listecentres>

418 687-2747

Organisme Revivre

Ligne sans frais : 1-866-REVIVRE (738-4873)

<http://www.revivre.org/>

Participation volontaire et possibilité de retrait

Votre participation à ce projet de recherche est volontaire. Vous êtes donc libre de refuser d'y participer. Vous pouvez également vous retirer de ce projet à n'importe quel moment, sans avoir à donner de raisons, en informant l'équipe de recherche.

Advenant que vous vous retiriez de l'étude, demandez-vous que les documents audio ou écrits vous concernant soient détruits?

Oui ☐ Non ☐ Initiales du participant : _____

Il vous sera toujours possible de revenir sur votre décision. Le cas échéant, la chercheuse vous demandera explicitement si vous désirez la modifier.

Confidentialité, partage, surveillance et publications

Durant votre participation à ce projet de recherche, la chercheuse responsable recueillera, dans un dossier de recherche, les renseignements vous concernant et nécessaires pour répondre aux objectifs scientifiques de ce projet de recherche. Il est à savoir que la directrice, Mme Nadine Vincent, sera la seule personne, hormis la chercheuse, à avoir accès à des données identificatoires sur les personnes participantes.

Votre dossier de recherche peut comprendre des renseignements tels que votre nom, votre sexe, votre origine ethnique, des enregistrements audio, des informations sur vos expériences passées en

tant que journaliste et sur les événements que vous avez été appelés à couvrir, ainsi que toute autre réponse obtenue en entrevue dans le cadre du projet de recherche.

Tous les renseignements recueillis au cours du projet de recherche demeureront strictement confidentiels dans les limites prévues par la loi. Vous ne serez identifié que par un numéro de code. Le code reliant votre nom à votre dossier de recherche sera conservée par la chercheuse responsable de ce projet de recherche.

Les données recueillies seront conservées, sous clé, pendant une période de 7 ans suivant la dernière publication par la chercheuse aux fins exclusives du présent projet de recherche, puis seront détruites.

Les données de recherche pourront être publiées ou faire l'objet de discussions scientifiques et on ne peut garantir l'impossibilité de vous identifier, puisque les noms des institutions médiatiques ayant couvert les événements devront être mentionnées. Dans cette optique, toute personne consultant le projet pourrait être en mesure de reconnaître les participants en fonction de l'événement couvert et du média pour lequel ces journalistes travaillent.

Résultats de la recherche

Si vous souhaitez obtenir un résumé des résultats généraux de la recherche, veuillez indiquer une adresse où nous pourrions vous le faire parvenir :

Adresse électronique : _____

Adresse postale dans le cas où vous n'avez pas d'adresse électronique : _____

Coordonnées de personnes-ressources

Si vous avez des questions ou éprouvez des problèmes reliés au projet de recherche, ou si vous souhaitez vous en retirer, vous pouvez communiquer avec la chercheuse responsable au numéro suivant : Hélène Maillé, + 1 514 290 1874 (Canada) ou +32 485 77 18 05 (Belgique).

Vous pouvez également contacter la directrice du projet, pour toute question ou commentaire : Nadine Vincent, +1 819 821-8000, poste 62259.

Signature de la personne participante

J'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement. On m'a expliqué le projet de recherche et le présent formulaire d'information et de consentement. On a répondu à mes questions et on m'a laissé le temps voulu pour prendre une décision. Après réflexion, je consens à participer à ce projet de recherche aux conditions qui y sont énoncées.

ET

J'autorise la chercheuse responsable de la présente recherche à communiquer avec moi afin de me demander si je suis intéressé(e) à participer à d'autres recherches.

J'accepte ☐

Je refuse ☐

Nom de la personne participante

Signature

Date

Engagement du chercheur ou de la chercheuse responsable du projet de recherche

Je certifie qu'on a expliqué à la personne participante le présent formulaire d'information et de consentement, que l'on a répondu aux questions qu'elle avait.

Je m'engage, avec l'équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu au formulaire d'information et de consentement et à en remettre une copie signée et datée à la personne participante.

Nom du chercheur ou de la chercheuse responsable

Signature

Date

Annexe 6 – Formulaire de participation et de consentement (spécialistes)



Vous êtes invité(e) à participer à un projet de recherche. Le présent document vous renseigne sur les modalités de ce projet de recherche. S'il y a des mots ou des paragraphes que vous ne comprenez pas, n'hésitez pas à poser des questions. Pour participer à ce projet de recherche, vous devrez signer à la fin de ce document.

Titre du projet de recherche

La détresse émotionnelle liée à la couverture d'événements traumatiques de proximité : le cas des journalistes et photojournalistes ayant couvert des attentats au Québec, en Belgique et en France.

Personnes responsables du projet de recherche

La chercheuse responsable est Hélène Maillé. Elle réalise cette recherche dans le cadre de ses études à la maîtrise en communication stratégique internationale. Le tout est effectué sous la direction de madame Nadine Vincent.

Hélène Maillé (étudiante-chercheuse)
helene.maille@usherbrooke.ca
+1 (514)-290-1874

Nadine Vincent (directrice)
nadine.vincent@usherbrooke.ca
+1 (819)-821-8000, poste 62259

Objectifs du projet de recherche

Cette recherche vise à comprendre comment les journalistes travaillant pour un média national vivent la couverture d'un événement traumatique de proximité, tel qu'un attentat. Pour ce faire, la chercheuse responsable a rencontré des journalistes ayant couvert les attentats suivants : Métropolis (Montréal, 2012), Charlie Hebdo (Paris, 2015), 13 novembre (Paris, 2015), les Bruxelles (Bruxelles, 2016) et Mosquée de Québec (Québec, 2017).

Raison et nature de la participation

Votre participation prendra la forme d'un entretien privé d'environ une (1) heure. Cette rencontre aura lieu à l'endroit qui vous convient, selon vos disponibilités. Vous aurez à répondre à des questions concernant les obligations des organisations médiatiques en matière de santé psychologique, les conditions de travail des journalistes et la couverture d'événements traumatiques. L'entretien fera l'objet d'un enregistrement audio, à des fins méthodologiques.

Avantages pouvant découler de la participation

Vous ne retirerez aucun avantage direct à participer à ce projet de recherche, si ce n'est que votre nom sera mentionné à titre de spécialiste dans ce mémoire. Votre participation aidera également à faire avancer les connaissances scientifiques et à mieux comprendre la détresse psychologique que peuvent vivre certains journalistes ayant couvert ou couvrant des événements dits traumatisants à une échelle locale, provinciale ou nationale.

Inconvénients pouvant découler de la participation

Votre participation à la recherche ne devrait pas comporter d'inconvénients significatifs, si ce n'est le fait de donner de votre temps. Vous pourrez demander de prendre une pause ou de poursuivre l'entrevue à un autre moment qui vous conviendra.

Participation volontaire et possibilité de retrait

Votre participation à ce projet de recherche est volontaire. Vous êtes donc libre de refuser d'y participer. Vous pouvez également vous retirer de ce projet à n'importe quel moment, sans avoir à donner de raisons, en informant l'équipe de recherche.

Advenant que vous vous retiriez de l'étude, demandez-vous que les documents audio ou écrits vous concernant soient détruits?

Oui ☐ Non ☐ Initiales : _____

Il vous sera toujours possible de revenir sur votre décision. Le cas échéant, la chercheuse vous demandera explicitement si vous désirez la modifier.

Confidentialité, partage, surveillance et publications

Durant votre participation à ce projet de recherche, la chercheuse responsable enregistrera l'entretien, à des fins méthodologiques. Il est à savoir que la directrice, Mme Nadine Vincent, sera la seule personne, hormis la chercheuse, à avoir accès aux enregistrements audio des entretiens.

En tant que « personne spécialiste », des données identificatoires (votre nom, votre fonction et le nom de l'organisation pour laquelle vous travaillez) ainsi que les propos recueillis lors de l'entretien pourraient se retrouver dans la recherche.

Les données recueillies seront conservées, sous clé, pendant une période de 7 ans suivant la dernière publication par la chercheuse aux fins exclusives du présent projet de recherche, puis seront détruites.

Résultats de la recherche

Si vous souhaitez obtenir un résumé des résultats généraux de la recherche, veuillez indiquer une adresse où nous pourrions vous le faire parvenir :

Adresse électronique ou postale : _____

Coordonnées de personnes-ressources

Si vous avez des questions ou éprouvez des problèmes reliés au projet de recherche ou si vous souhaitez vous en retirer, vous pouvez communiquer avec la chercheuse responsable au numéro suivant : Hélène Maillé, +1 (514) -290-1874.

Vous pouvez également contacter la directrice du projet, pour toute question ou commentaire : Nadine Vincent, +1 (819)-821-8000, poste 62259.

Signature de la personne participante

J'ai pris connaissance du formulaire d'information et de consentement. On m'a expliqué le projet de recherche et le présent formulaire d'information et de consentement. On a répondu à mes questions et on m'a laissé le temps voulu pour prendre une décision. Après réflexion, je consens à participer à ce projet de recherche aux conditions qui y sont énoncées.

ET

J'autorise la chercheuse responsable de la présente recherche à communiquer avec moi afin de me demander si je suis intéressé(e) à participer à d'autres recherches.

J'accepte ☐

Je refuse ☐

Nom de la personne participante

Signature

Date

Engagement du chercheur ou de la chercheuse responsable du projet de recherche

Je certifie qu'on a expliqué à la personne spécialiste le présent formulaire d'information et de consentement, que l'on a répondu aux questions qu'elle avait.

Je m'engage, avec l'équipe de recherche, à respecter ce qui a été convenu au formulaire d'information et de consentement et à en remettre une copie signée et datée à la personne participante.

Nom du chercheur ou de la chercheuse responsable

Signature

Date

Annexe 7 – Questionnaire (répondants)

1. Depuis combien de temps êtes-vous journaliste/photojournaliste? Quelle est votre formation? Quels sujets couvrez-vous actuellement?
2. Pourquoi avez-vous choisi cette profession? Qu'est-ce qui est le plus difficile dans votre travail?
3. Au cours de votre carrière ou durant votre formation, avez-vous été sensibilisé/sensibilisée aux risques psychosociaux (stress, traumatisme, épuisement professionnel...) liés au métier de journaliste/photojournaliste? De quelle manière?
4. Comment est-ce perçu de demander de l'aide psychologique dans ce milieu? Est-ce tabou? Connaissez-vous des collègues qui en ont eu besoin?
5. Au meilleur de vos connaissances, votre employeur offre-t-il du soutien psychologique aux journalistes qui couvrent des événements potentiellement traumatisants?
 - a. Si oui, quels types de soutien sont offerts? Sont-ils efficaces?
 - b. Si non, croyez-vous qu'il serait pertinent qu'il en offre et de quels types?
6. Comment votre employeur pourrait-il bonifier la préparation, la prévention, l'encadrement et le soutien psychologique offerts aux journalistes qui couvrent des événements potentiellement traumatisants?
7. Au cours de votre carrière ou durant votre formation, quels événements avez-vous trouvés les plus déstabilisants ou perturbants à couvrir? En quoi l'était-ce?
 - a. Avez-vous été appelé(e) à reparler de cet événement (témoignage, couverture de procès, réécrire sur le sujet, etc.)?
 - b. Pensez-vous que le fait d'avoir écrit sur cet événement a permis d'atténuer les effets psychologiques de la couverture?
8. Comment vous êtes-vous rendu compte que la couverture de ces événements vous affectait? En quoi vous affectait-elle?
9. Avez-vous cherché une quelconque forme de soutien? Si oui, lequel? Sinon, pourquoi?
10. Vous avez couvert [attentats couverts]. Par rapport aux autres couvertures et reportages que vous avez été appelé(e) à réaliser, à quel point cet événement en particulier a été déstabilisant ou perturbant?
11. Est-ce qu'il y a une certaine fierté à avoir couvert ces événements?
12. Maintenant que vous avez couvert ces événements, comment auriez-vous pu être mieux préparé(e)?

Annexe 8 – Questionnaire (spécialistes)

À noter que toutes ces questions ne s'adressaient pas à chaque personne rencontrée, en ce sens où certains ont une expertise en journalisme et d'autres en médecine du travail.

1. Qu'est-ce qu'un traumatisme et un trouble de stress post-traumatique?
2. Quels sont les principaux signes et symptômes d'un trouble de stress post-traumatique?
3. Existe-t-il un certain tabou dans le milieu journalistique concernant la détresse émotionnelle ou psychologique?
4. Quelle est la place des émotions dans le travail journalistique?
5. La proximité géographique, psychoaffective ou culturelle entre un individu et un événement favorise-t-elle l'émergence d'une forme de détresse psychologique, comme le trouble de stress post-traumatique?
6. Quels sont les risques psychosociaux qu'encourent les journalistes couvrant des événements potentiellement perturbants, tels que des attentats?
7. Les organisations médiatiques ont-elles un devoir de protéger les journalistes qui couvrent des événements potentiellement perturbants, tels que des attentats? Y a-t-il des mesures mises en place par les écoles ou médias pour pallier cette problématique?
8. Comment bien préparer les journalistes qui couvrent des événements traumatiques de proximité?
9. Quels moyens les organisations médiatiques devraient-elles mettre en place pour aider les journalistes dans la couverture d'événements perturbants?
10. Comment aider les journalistes qui souffrent de séquelles psychologiques à la suite d'une couverture traumatique?
11. Le dispositif (écrit, visuel, etc.) a-t-il une incidence sur la gestion émotionnelle d'un événement traumatique? Est-ce plus facile pour un reporter qui écrit d'extérioriser ce dont il a été témoin qu'un photjournaliste? L'écrit comporte-t-il une vertu thérapeutique?
12. La fréquence d'exposition joue-t-elle un rôle dans la gestion émotionnelle d'un événement traumatique (meilleure préparation, sentiment d'accumulation...)?
13. On parle beaucoup d'équilibre entre investissement professionnel et projection personnelle. Comment trouver cet équilibre?

Annexe 9 – Extrait de verbatim

Extrait de verbatim d'une entrevue avec un journaliste de *La Croix* (France)

[...]

Hélène : Au meilleur de vos connaissances, est-ce que votre employeur offre une quelconque forme de soutien psychologique aux journalistes qui couvrent des événements potentiellement traumatisants?

Journaliste : Non, pas que je sache.

Hélène : Est-ce que vous croyez que ce serait pertinent que *La Croix* en offre?

Journaliste : Je pense... Non pas que ce soit comme une offre, mais au moins, qu'il y ait, comme on appelle en bon français, un *débriefing* ou qu'on puisse en parler. Ça je pense que...

Hélène : Oui, je comprends ce que vous voulez dire.

Journaliste : Il n'y a pas de... Ce n'est pas ancré dans la culture.

Hélène : Ce n'est pas systématique?

Journaliste : Voilà, ce n'est pas systématique. Enfin, je ne sais pas comment c'est au Canada, mais...

Hélène : Ce n'est pas systématique non plus.

Journaliste : Mais je me suis souvent posé la question. J'en ai parlé à des collègues aussi. Effectivement, on se dit : « Voilà, on encaisse des choses assez lourdes et en fait, on se retrouve après un peu dans l'ombre ». J'en ai parlé surtout avec des... Parce qu'ensuite, j'ai été amené à rencontrer des bénévoles, des gens de la Croix-Rouge, des pompiers, des médecins et des secouristes qui ont travaillé sur les attentats et qui, eux, ont eu souvent ce genre de *débriefing* et là, je me suis dit : « Nous, en fait, on n'a rien ».

Hélène : Oui, je comprends. Les premiers répondants qui subissent des séquelles, on leur dit qu'il y a la possibilité d'avoir de l'aide...

Journaliste : Alors, ces gens, eux, effectivement ont été bien plus exposés et souvent, ils ont vu des choses que moi, je n'ai pas vues. Mais eux, c'est dans leur cheminement, leur procédure systématique qu'ils soient... qu'ils puissent en parler, en dehors qu'en buvant des bières avec un collègue.

[...]

