

Quelles opportunités m'offre le confinement ? Partie 1

Vanina L. – 14/04/2020

D'abord ce fut l'annonce de la fermeture des écoles, mettant des milliers de parents en questionnement sur le « comment on va faire ? ». Ensuite l'annonce sans grande surprise d'un confinement quasi général de 2 semaines, une rallonge de 2 semaines supplémentaires, histoire de ne pas démoraliser les troupes qui ont déjà bien eu du mal à rester à la maison, se découvrant une nouvelle passion dans le jogging. Et le 13 avril, le coup de massue : 1 mois supplémentaire. Plus de gants, les dés sont jetés.

Dans une série de 3 articles, nous allons nous interroger sur « comment voir des opportunités pendant cette crise sanitaire sans précédent ? ». Nous allons tout d'abord voir quelles sont les réactions psychologiques qui peuvent se manifester et le cycle du deuil, puis nous évoquerons comment nous pouvons aller à la rencontre de nous-mêmes et nous verrons la restructuration cognitive ou le principe de résilience. Cet ensemble d'articles a pour but de prévenir une éventuelle dépression pendant et surtout après le confinement.

L'annonce, le choc

Quelle a été votre première réaction quand vous avez appris que nous allions devoir rester chez nous pendant 15 jours ?

Comment avez-vous réagi lors de l'annonce de la première prolongation ?

Et lundi 13 avril, quels ont été vos sentiments lorsque la date est tombée : pas avant le 11 mai ?

Pour ma part, l'annonce du premier confinement m'a plutôt rassurée : le gouvernement prend les choses en main, si chacun respecte cela, nous en aurons pour un mois tout au plus. Et puis, je travaille à la maison, et comme les enfants n'avaient plus cours, j'étais finalement bien contente de ne plus avoir à me lever à 6h00. Sauf que jongler entre mon travail, les devoirs des enfants et leurs demandes, sans compter des idées de repas à avoir 2 fois par jour (alors que je mangeais seule le midi, et donc comme je l'entendais), je commençais à m'épuiser, voulant que tout soit parfait, ou du moins, le mieux possible. Et qui disait confinement, disait aussi pour moi prendre du temps pour soi, se reposer, aller voir ce que j'avais encore à travailler sur ma vision du monde et en particulier mon monde intérieur.

Le prolongement, je l'ai vécu comme une évidence, me disant que de toute façon, je n'avais pas fini ce que j'avais prévu de faire pendant ce temps inespéré. J'avais dès le début fait une to do list assez ambitieuse, il faut bien l'avouer (on ne se refait pas !). Mon moral s'améliorait au fur et à mesure que j'avançais dans mon travail, mais aussi, il faut l'avouer dans le fait que les vacances scolaires arrivaient. Parce que, bien qu'ayant fait 2 ans d'école à la maison pour mon fils il y a 4 ans, je n'étais pas du tout préparée psychologiquement à réitérer l'expérience !

Et à l'annonce de notre président, la date du 11 mai a créé chez moi une grande pour ne pas dire énorme déception ! En effet, je m'attendais à une prolongation de 15 jours, comme les autres fois, parce qu'on avait évoqué un total de 6 semaines et que bon, m'imaginer pouvoir sortir et retrouver une vie plus sociale fin avril, voire début mai, me convenait plutôt bien !

Mais là, j'ai été déçue, en colère presque devant la privation d'une liberté. Et ce qui me fait bondir, c'est l'obligation ensuite de devoir mettre un masque si je veux sortir de chez moi. Alors, je comprends mentalement l'utilité, même si je fais partie des personnes qui ne sortent que tous les 15 jours pour le réapprovisionnement alimentaire, mais cela a fait remonter en moi une privation de l'air que je respire. Il faut dire que j'ai un arrière-grand-père auquel je suis très très liée, qui est mort enseveli et donc étouffé.

En plus, faisant des rapprochements et des similitudes entre ce qui se passe actuellement et ce qui s'est passé pendant la deuxième Guerre Mondiale d'un point de vue psychogénéalogique, je m'étais dit que la date du 8 mai, date de l'armistice 1945, était symbolique pour la sortie de cette crise, et que nous pourrions tous sortir de nos foyers, célébrant une victoire historique contre le mal. Sauf que si une guerre se termine par la signature d'un traité, celle que nous vivons actuellement (selon notre président) n'aura pas de fin réelle, dans la mesure où le danger planera toujours au-dessus de nous. De ce constat peut naître une inquiétude, une anxiété, qui peut mener à une dépression. Et s'il n'y avait que ça ! Cette anxiété mène à une rumination, qui mène à un sommeil réparateur de moins en moins long, qui mène à une fatigue de plus en plus importante, puis à l'irritabilité, la culpabilité et le cercle vicieux se met en place.

La violence psychologique

« Plus le confinement dure, plus c'est compliqué d'un point de vue psychologique ». Voilà ce qu'on peut lire de droite et de gauche dicté par les psychologues et thérapeutes. De nombreux troubles peuvent apparaître : fatigue, insomnie, anxiété, cauchemars, peurs, colère, difficultés de concentration. Peur d'attraper le virus à chacune de nos sorties obligatoires pour le ravitaillement. Peur des autres, d'être contaminés ou d'être malades sans le savoir.

Après l'épidémie de SRAS, des études ont montré qu'il a fallu plusieurs mois à certains pour se défaire des réflexes protecteurs comme éviter les gens qui toussent ou éternuent, de ne plus fréquenter les lieux bondés.

Des dérives addictives telles que l'alcoolisme peuvent se mettre en place. Les troubles psychiques sévères et persistants mènent à l'isolement, à une perte de capacité à entreprendre, à des difficultés à réaliser les actes de la vie courante ou encore à poursuivre un emploi.



Mon but n'est pas de vous plomber le moral, mais de vous ouvrir les yeux sur ce qui se passe pour vous en ce moment pour mieux vous relever et vous révéler ensuite.

Parce que cette tristesse, ou cette colère, cette mélancolie, n'est peut-être pas la vôtre. Combien d'entre vous ont un grand-père qui a fait l'une ou l'autre des guerres ? Notre président n'a-t-il pas martelé que nous sommes en guerre ? Vos ancêtres ont vécu des traumatismes dont ils n'ont, pour la plupart, jamais parlé et qui les ont murés dans une

violence psychologique. Voir quelque chose de traumatisant, être témoins d'une catastrophe à l'échelle mondiale, peut amener à un état de stress aigu. Selon un article de pseudo-sciences.org, « la personne exposée qui a été menacée dans son intégrité physique et psychique ou si elle a été témoin d'un événement traumatique pour une autre personne, a éprouvé une peur intense, un sentiment d'horreur et d'impuissance. Durant l'événement ou peu après, la personne a présenté des symptômes dissociatifs (impression de déréalisation, de dépersonnalisation, d'être dans le brouillard ou détachée de la réalité). Ensuite, l'événement est revécu fréquemment sous forme de souvenirs pénibles ou cauchemars. L'activation neurovégétative est intensifiée, ce qui se manifeste par des difficultés de concentration, de l'irritabilité, des troubles du sommeil. La personne éprouve des difficultés dans son environnement social, professionnel ou dans d'autres domaines ».

Et en l'occurrence, nous avons, pour la plupart étaient privés de notre liberté, liberté de circuler (sans la fameuse autorisation), liberté de travailler pour certains pour lesquels le télétravail est impossible, et qui sont dans l'obligation de garder les enfants et de se transformer en enseignant du jour au lendemain. Privés du lien social et familial qui nous permettait de nous sentir vivants, aimés. Peur d'attraper le virus ou que nos aînés, notre famille l'attrapent et que nous ne puissions pas leur venir en aide. Peur de l'aspect financier qu'engendre cette crise dite sanitaire, mais qui aura des conséquences sur tout un chacun : fermeture de l'entreprise, crédit que l'on ne peut pas rembourser, augmentation des impôts et charges sociales (ben oui, parce que tout cet argent qu'ils ont sorti de sous leur chapeau, il va bien falloir que quelqu'un le rembourse !). Ce confinement que nous vivons en ce moment n'est pas sans source de motifs qui pourraient nous mener à la dépression. Mais ça, c'est quand on voit le verre à moitié vide !



Les étapes du deuil

Ce que je vous propose maintenant et dans les 2 prochaines articles, c'est de voir où vous en êtes par rapport au processus de deuil de votre vie d'avant et comment vous pouvez réagir pour voir dans ce confinement des opportunités pour grandir.

Mais avant d'entamer le « comment », revoyons ensemble les différentes étapes du processus de deuil.

D'abord, le deuil pourrait se définir par la séparation brutale ou la mort d'un être cher, ou d'une situation. Cela peut créer un stress ou un choc traumatique qui peut parfois ressurgir longtemps après l'événement. Le deuil dépend de la nature de la perte et du mental de la personne qui vit ce drame. Il n'y a pas de temps fixé pour gérer, digérer ou vivre un deuil.

Nos ancêtres avaient des règles : une femme qui venait de perdre son époux devait porter le noir pendant un an, puis le gris ou le mauve pendant une autre année. Elisabeth KUBLER-ROSS a modélisé les 7 étapes du deuil.

D'après le site « soutien-psy-en-ligne.fr »,

1. En premier lieu, il y a le **choc et le déni** : le choc est une étape légitime de défense de l'esprit pour une situation causant cette insupportable douleur. La réaction est souvent la négation des faits qui se sont réellement produits. La personne pense qu'elle rêve et refuse d'accepter la situation causant cette insupportable douleur. Dans le cas du confinement, la question à se poser est : *comment vous êtes-vous senti quand vous avez entendu l'annonce ?*
2. La **douleur et la culpabilité** : à ce stade, la personne se rend compte que la perte est bien réelle. C'est l'étape la plus chaotique et effrayante de douleur. Beaucoup de gens compensent avec de l'alcool ou de la médication. D'intenses sentiments de culpabilité sont expérimentés en raison des mauvaises choses qui ont pu être faites et qui semblent avoir conduit à cette perte irréversible. Par rapport à la période actuelle, la question qu'on pourrait se poser est : *dans quelle mesure je suis responsable de la propagation de cette épidémie ?*
3. **Colère** : La personne peut se mettre en colère à cause de l'injustice ressentie de ce qui est arrivé. Elle peut inconsciemment dévier cette colère sur une personne qu'elle désigne comme responsable de la perte. En l'occurrence, la colère par rapport aux différents renouvellements de confinement pourraient être dirigée vers ceux et celles qui ne respectent pas les règles, mettant ainsi la population en danger ou bien contre son enfant parce qu'il ne fait pas ce qu'on attend de lui. Ou encore contre soi-même parce qu'on n'arrive pas à tout gérer. *Qu'est-ce qui vous met en colère par rapport à cette situation ? A moins que ce ne soit votre privation de liberté, d'amis physiques, ...*
4. **Le marchandage** : la personne peut commencer à blâmer les autres. Bien que cela ne soit pas juste, la personne en souffrance n'est pas en capacité de comprendre et d'accepter cette réalité. Commence alors une sorte de négociation de la perte et une tentative pour trouver les moyens de renverser la situation et la compenser. *Si je mets un masque, des gants, si je respecte les distances entre les personnes, si je cours seul, si je vais me promener avec les personnes qui sont confinées dans le même espace que moi, est-ce que je peux sortir ? S'il vous plait !*
5. **Dépression et douleur** : la personne accepte la perte mais n'est pas en mesure d'y faire quoi que ce soit. Dépression, perte de moral, la personne en deuil est au désespoir et se comporte de façon passive. Elle n'arrive plus à vivre normalement le quotidien. Ok, je ne peux plus aller travailler, je ne peux plus voir mes amis, j'en souffre et je ne vois pas quand tout va redevenir comme avant. Et là, je vous pose une question : *comment viviez-vous votre vie avant ? Était-ce à cent à l'heure, sans voir vos enfants grandir ? Votre priorité était le travail et votre phrase favorite « je n'ai pas le temps » ? Vous alliez dans le magasin chaque fois qu'il manquait un rouleau de papier toilette ? J'exagère, bien sûr, mais je vous invite à réfléchir sur*

comment était votre vie avant que tout ne s'arrête brutalement ? Qu'est-ce que le confinement vous a permis de faire ? Quelle opportunité cela vous offre ? Ce peut-être partager du temps de jeu avec vos enfants, réapprendre à cuisiner, laisser votre inventivité et créativité prendre une grande place, vous accorder du temps pour lire ou vous former sur internet à une chose qui vous tenez à cœur. Vous rendre compte que vous êtes tout aussi efficace avec le télétravail qu'en perdant 2 heures par jour dans les transports, ou bien que vous n'en pouviez plus de votre métier. Qu'est-ce qui était bien avant et que vous ne pouvez plus faire ? Toutes ces questions vous permettront de faire le point sur votre vie et d'avancer vers une vie meilleure, plus sereine, en accord avec qui vous êtes et vos valeurs.

6. **Reconstruction** : il s'agit de la phase dans laquelle la personne déprimée commence à s'ouvrir à nouveau aux autres et accueille les activités afin d'échapper à la douleur. Pourquoi ne pas en profiter pour vous mettre au yoga ou pilates ? Je ne suis plus la même personne, j'aspire à autre chose. Ma question : *qui voulez-vous être ?* Tout est possible à qui ose le croire ! « L'impossible d'hier est le possible d'aujourd'hui »
7. **Acceptation** : la personne accepte la réalité. Elle sait qu'elle ne peut changer certaines choses, mais se projette dans une autre réalité : la sienne. Elle reprend le cours de sa vie. Ma question : *voulez-vous retrouver la même vie après le confinement que celle que vous aviez avant ?*

Je fais partie des personnes pour qui le confinement n'a pas fondamentalement changé les habitudes. Cependant, j'ai pris conscience de certaines habitudes de consommation que j'avais et qui peuvent être modifiées. J'ai appris que la notion de temps est bien relative et que la santé compte beaucoup. J'ai aussi appris à travailler autrement, j'ai appris à aimer écrire des articles pour mon site internet par exemple, j'ai appris à sortir de ma zone de confort et à me recentrer sur ce qui me fait vraiment vibrer.

Et vous, où en êtes-vous et qu'avez-vous appris durant ce premier mois de confinement ?

On se retrouve très vite pour la suite des opportunités que vous offre le confinement. On évoquera le fait d'aller à la rencontre de soi. Belle journée. Prenez soin de vous.