



LE BLUES DU DÉCONFINÉ

Nous avons traversé les semaines de confinement sans (presque) faillir. Mais aujourd'hui qu'il est levé, au lieu d'être soulagés, nous craquons ! Pourquoi la tristesse vient-elle nous « cueillir » maintenant ? Et comment relever la tête ?

PAR ANNE LAMY

Depuis le 11 mai, Aline, mère de deux garçons de 10 et 12 ans, est submergée par la tristesse : « J'ai un côté "bon petit soldat". J'ai alterné des temps de télétravail avec mon compagnon, j'ai fait la classe à nos fils. Et là, je suis au bord des larmes à la première contrariété. Comme si un ressort s'était cassé ! » « Nous ne l'avons pas assez mesuré sur le coup, analyse Nicole Prieur*, philosophe et thérapeute, mais, pendant deux mois, nos capacités d'adaptation psychique ont été mises à rude épreuve ; il fallait tenir, mobiliser toute notre énergie pour faire face à ce quotidien inédit, lutter contre l'angoisse, rassurer les siens, grands et petits. Mais un effort psychique, c'est toujours coûteux ! » Aujourd'hui, la pression retombe : enfin, on peut arrêter de se contenir. Il ne faut pas s'étonner d'observer en soi une décompensation psychique : des larmes, un abattement, une chape de tristesse sur les épaules.

Seuls pour construire notre destin

Pour beaucoup, le confinement a finalement été moins dur à vivre psychologiquement que le déconfinement. D'abord, note Nicole Prieur, « il a fait office de cocon protecteur, que l'on abandonne avec tristesse aujourd'hui ». Ensuite, ajoute le psychiatre et psychanalyste Serge Hefez**, « le confinement a été une "bombe atomique" dans nos vies, mais nous avons été portés par un immense mouvement collectif, le sentiment d'un destin partagé par tous, pour lutter contre l'adversité. Cette appartenance collective a été très forte. Dans cette phase, il n'y avait pas de place pour la tristesse. Le déconfinement provoque l'inverse ; il nous resitue comme des individus, livrés à nous-mêmes face à notre destin. Et les règles très strictes du confinement ont fait place à des règles plus floues sur notre futur. » Chacun doit donc opérer seul ses propres choix : remet-on les enfants à l'école ? Reprend-on les transports en commun ? Quel bilan de couple faisons-nous ? « Il y a de la tristesse, reprend-il, car nous voyons le nombre de choses qu'il y a à affronter, sur le plan psychique mais pas seulement : notre emploi est-il menacé ? Comment vivrons-nous demain ? » Comme si le temps « suspendu » pendant le confinement avait permis de dire : « On verra après... » Mais maintenant, nous y sommes ! « Cette tristesse, poursuit l'expert, c'est l'envers de "l'excitation" ressentie au moment du confinement, pour inventer de nouveaux modes de vie, prendre soin des siens, s'engager, se documenter, etc. Aujourd'hui, nous voilà tout seuls pour construire notre destin. »

Tant d'interrogations sur le monde d'après...

Seuls, et déboussolés, témoigne Sofia : « Maintenant, on fait quoi ? Voilà ce que je me répète en boucle ces jours-ci. J'ai un bébé de 1 an, un CDD qui se termine, peu de possibilités d'emploi dans ma région bordelaise. J'ai l'impression d'être à l'arrêt. Et mon compagnon n'y voit pas plus clair. » La joie d'être sortis indemnes se mélange à d'autres émotions :

l'angoisse (Comment vont se passer les vacances cet été ? Nos parents tiendront-ils longtemps ?), la peur (pour l'avenir de nos jeunes ou notre santé), la colère, etc. Pour Nicole Prieur, « traversés de sentiments ambivalents, nous ne savons pas sur quel pied danser émotionnellement. Notre élan vital est entravé, incapable de se projeter vers le futur. Désormais, il n'y a plus de ligne d'arrivée, plus d'objectif clair ». Inge vit mal ce retour à la vie, qui ne ressemble pas à celle d'avant : « Aller chercher le journal, faire une petite course : tout est devenu compliqué ! Ça me décourage. Je vois bien que je ne suis devenue plus sensible. Car, à 84 ans, c'est dur de devoir se priver de ses enfants (qui habitent à plus de 100 km), et les amis de mon âge ne sont pas rassurés que l'on reprenne notre vie sociale. Vivre dans cette incertitude, c'est difficile. » Nous sommes, de plus, terrassés par le sentiment d'impuissance. Confinés, nous avons pris sur notre destin, avec un but clair. Aujourd'hui, envahis de questions sur notre futur, nous ne maîtrisons plus rien ! Face à ce maelström émotionnel, et dubitatifs sur notre capacité à ne pas perdre de vue nos valeurs essentielles mises à jour par le confinement, nous baissions les bras...

*Aujourd'hui,
envahis de
questions sur
le futur, nous
ne maîtrisons
plus rien !*

Accepter nos émotions pour reprendre le contrôle

Pour dépasser cette période, nommer les diverses émotions qui nous submergent est un outil précieux. « Cela évite de rajouter du brouhaha intérieur à celui du monde extérieur.

Et cela nous donne le sentiment de reprendre un peu de contrôle sur nos vies. Donc d'être un peu moins impuissants face à ce grand flou qui nous attend », note Nicole Prieur. Serge Hefez ajoute que, pour ne pas subir une situation, plus on s'empare des choses (se renseigner sur les conditions de reprise des cours au lycée de nos enfants, par exemple), plus on se sent acteur, et mieux on s'en sort ! Alors, impliquons-nous. Et répétons-nous que nous avons des ressources psychiques, insistent les deux experts. « Qui aurait imaginé, il y a six mois, que l'on se serait plié de façon si exemplaire au confinement ? » interroge Serge Hefez. Nous ? Certainement pas ! Nous n'avons pas fini de nous étonner de notre capacité à rebondir.

** Auteure de l'Hypnose pour simplifier les relations familiales, Pocket. Sur son site, Nicole Prieur propose gratuitement des exercices d'hypnose de quinze minutes pour faire face à la période particulière que nous traversons. parolesdepsy.com.*

*** Auteur de la Fabrique de la famille, Kero.*