

Confinement / déconfinement : angoisse ou chance ?

Le confinement, lorsqu'il nous a été annoncé comme obligatoire, nous a en partie surpris.

Nous ne pouvions plus travailler, revoir ceux que nous avons l'habitude de voir, certains ont même réfléchi aux membres avec lesquels ils souhaitaient se confiner.

Le repli sur la sphère privée a été souvent bien accueilli. Malheureusement, ce repli a produit aussi des violences conjugales.

Il est certainement opportun de réfléchir sur les inconforts psychologiques par lesquels nous sommes tous passés, pour surtout ne pas les banaliser. Et nous sommes ici invités à orienter notre réflexion vers les ouvertures, les possibilités nouvelles, que le confinement et le déconfinement peuvent nous offrir pour progresser dans nos relations avec les autres.

Ces périodes peuvent nous rendre service, nous permettre de comprendre nos difficultés personnelles et humaines, afin que nous soyons un peu plus attentifs à nous-mêmes, que nous nous préoccupions d'y trouver des solutions, par respect pour nous-mêmes.

Nous allons examiner cinq expériences que nous avons vécues, qui étaient imprévisibles, et qui ont causé beaucoup d'anxiété.

1/ Difficulté à ressentir la proximité, sans la présence des autres

Depuis toujours, nous sommes habitués à communiquer à distance avec les gens que nous aimons, donc cela n'aurait pas dû nous poser de problèmes. Or, ils nous ont manqué encore plus que d'habitude pendant ce confinement, pourquoi ?

Le lien affectif ne tient pas à la présence des corps, donc cela ne devait pas nous poser de souci. Et pourtant nous avons été insécurisés dans nos propres liens avec les autres, nous avons eu peur souvent de perdre le lien. On n'a pas eu peur que tous les gens éloignés meurent, bien sûr, mais on a eu peur d'être moins présents dans la vie des autres. Si on était rassurés sur la profondeur des liens qui nous unissent, c'est-à-dire sur le fait que l'on ne nous oublie pas, que l'on est important, on aurait sans doute pu se passer plus facilement de la présence. Apparemment, nous ne sommes pas suffisamment sûrs de la réciprocité de notre attachement à l'autre.

Pendant le confinement, personne n'a oublié les autres, on savait qu'on pensait à eux mais on a eu peur que les autres ne se soucient plus de nous. On pouvait nous oublier, nous pouvions nous sentir seuls, c'est bien cette peur que nous avons ressentie, puisque même voir les autres en photo n'a pas suffi.

Ce qui est important maintenant, c'est de ne pas oublier ceci : on a eu peur de ne pas être assez important pour l'autre, que l'on aime, qui est à distance, on a eu peur qu'il nous oublie, on n'est pas complètement sûrs de la réciprocité. Pendant le confinement, cette vérification de réciprocité a tout simplement été interrompue.

Donc maintenant, grâce au confinement, il nous faut installer en nous la sécurité des liens qui concernent ceux avec qui nous ne vivons pas. Nous pouvons faire attention à mieux les installer dans notre intériorité, il s'agit de penser plus souvent au fait que nous sommes importants dans la vie de beaucoup de gens, et se soutenir de cela, et pas simplement de chercher à voir les gens.

2/ Agacements répétitifs au sein des familles

Dans la vie en couple, en famille, on est habitué à devoir supporter l'autre, avec qui l'on vit mais, pendant le confinement, c'est devenu plus difficile parce que c'est non-stop.

En plus, pendant le confinement, il nous a manqué tout ce que nos proches ne nous donnent pas et que les autres à l'extérieur nous renvoient de nous. Au sein de notre famille, nous sommes réduits à la personne qu'ils voient en nous. Pendant le confinement, ils nous ont renvoyé ce qu'ils nous renvoient toujours, c'est-à-dire la même chose, c'est-à-dire leur demande. Et cette fois-ci, il n'y avait plus que cela, la vie au domicile. Ceux qui vivent avec nous pensent à nous comme à un soutien, une ressource, il y a plein d'attentes affectives, mais ce que nous sommes en dehors de leurs attentes, ça n'existe plus. En revanche, en-dehors du domicile, nous allons chercher ce que les autres nous accordent comme valeurs propres.

Le confinement nous permet donc de comprendre que nous avons besoin d'être identifié comme une personne à part entière, comme un être humain qui vaut bien plus que la somme des satisfactions et des déceptions qu'il occasionne dans la maison. Il nous suggère que nous devons faire attention à ce qui fait une personne en totalité, savoir qui est notre conjoint, qui sont nos enfants, et que eux aussi fassent attention à nous et pas seulement quand ils ont besoin de quelque chose.

Donc le confinement nous a montré notre grand besoin des autres, qui sont en-dehors du foyer, besoin qui n'était peut-être pas assez conscient dans nos vies avant.

3/ La peur du déconfinement

Peur de reprendre la vie d'avant. Peur du virus bien sûr, mais aussi « il faut se remettre dans le bain, il faut y retourner... ». On redécouvrait les efforts constants qu'on doit faire pour s'adapter à la vie à l'extérieur, et les gestes-barrières ne sont que la sur-représentation des efforts que nous devons faire en permanence. Comme si le redémarrage nous demandait des efforts intenses ; les gestes-barrières sont un peu compliqués à organiser, mais est-ce vraiment ça ? Sans doute que non parce que c'est finalement assez simple.

Pendant le confinement, la règle était de nous exposer le moins possible au monde extérieur, et c'était nécessaire mais, ce faisant, nous avons mis un terme à tous nos automatismes d'acceptation des petites violences extérieures. Donc lors du déconfinement, nous avons la sensation que nous devons tout refaire.

Quelles sont ces petites micro-violences dont nous n'avions pas conscience dans nos vies d'avant et qui apparaissent lors du déconfinement ? C'est tout ce qui concerne les relations sociales et professionnelles, vivre avec le jugement, courir le risque d'échouer dans ce qui est attendu de nous, les heures de présence qui ne respectent pas le fonctionnement de notre corps, supporter un collègue, un voisin, un commerçant, tout ce qu'on doit faire ou supporter parce que ce sont des passages obligatoires.

Pendant le confinement, on a mis tout cela en pause et c'est sans doute le seul moment de notre vie où tout cela a été mis en pause.

Grâce à notre appréhension du déconfinement, nous savons maintenant que nous devons chercher, dans notre vie extérieure, les circonstances qui nous font ressentir que l'on est réellement, pour ne pas mémoriser simplement le monde extérieur comme une source d'efforts.

4/ La peur de mourir

Nos actes sont empreints de prudence, on regarde quand on traverse la route, etc. nous nous soignons régulièrement mais la peur de mourir a pris un visage très différent, elle a pris le visage de l'autre. Le danger n'est plus dans notre assiette, ni dans l'eau, elle est dans l'autre, que l'on croise n'importe où et qu'on ne peut pas éviter. Y compris les personnes avec qui l'on vit.

On se dit que le risque d'être atteint passe par tous ceux qui ne font pas ce qu'il faut. Le masque ne protège pas celui qui le porte mais ceux qui sont autour de celui qui le porte, cela veut en dire long.

Nous pouvons nous rassurer, être optimistes, mais si nous croisons dans la rue une personne qui ne porte pas le masque, nous pensons qu'elle n'est pas respectueuse des efforts de tous, égoïste, immature. Notre rapport neutre à l'autre est pour l'instant supprimé : nous sommes responsables de la croissance de ce virus devant l'autre, la mort, c'est ce que nous pouvons transmettre à l'autre dans la rue.

Le port du masque, et l'obligation de rencontrer de nouveau l'autre, peuvent nous rendre service, par une approche différente de l'autre, à travers ce risque de mort que nous lui faisons peut-être prendre quand on ne se protège pas : nous avons l'obligation de protéger l'autre et pas seulement soi. Cela donne l'obligation de penser à l'autre avant soi, c'est le changement que l'on peut peut-être apporter avec le déconfinement : nous sommes obligés de croiser le virus, et nous sommes obligés de croiser l'autre. Nous avons l'occasion de faire quelque chose pour l'autre et pas seulement pour soi.

5/ Les malaises causés par le masque

Avec le masque, on n'est pas sûr que l'autre nous entende bien, et on n'est pas sûr de la manière dont l'autre reçoit ce qu'on est en train de lui dire, on ne voit pas sa réaction, on ne peut pas vérifier qu'il nous a compris car on ne peut pas voir son visage. Je n'ai pas vu son expression quand il me parlait. Il n'a pas assez accès à moi et je n'ai pas assez accès à lui, quand nous portons nos masques. On n'est pas sûr que les intentions passent bien.

On a un langage humain très riche, on utilise des mots, qui peuvent signifier des idées abstraites, des tournures de phrases, des subtilités de langage, et malgré tout on a peur, avec nos masques, de ne pas être compris ou de ne pas comprendre l'autre. Le masque nous a fait comprendre que ce n'est pas le fait de ne pas être face à face qui pose problème, c'est le fait qu'il y ait quelque chose entre moi et l'autre. Nous ne faisons pas assez confiance à l'autre pour nous comprendre avec seulement nos mots, même très riches. Et nous ne faisons pas assez confiance à l'autre pour s'exprimer lui, seulement avec ses mots. On n'a plus que les mots et bizarrement ça ne nous suffit pas toujours. On devrait juste demander à l'autre de se dire plus, de préciser avec plus de mots ce qu'il veut dire, plutôt que de scruter son visage. De même nous avons peur de ne pas pouvoir nous faire comprendre par l'autre avec seulement nos mots et pas aussi notre visage.

Dans beaucoup de situations, on dit manquer de confiance en soi alors que, si on creuse un peu, il s'agit d'un manque de confiance en l'autre, et le masque nous permet de nous en rendre compte. Ne compter que sur les mots pour être entendu, à l'oral et à l'écrit, c'est avant tout faire confiance à l'envie que l'autre peut réellement avoir de nous comprendre avec nos mots, croire que cette envie le porte à nous comprendre réellement. Qu'il peut, aussi, bien choisir ses mots à lui pour s'exprimer, pour parler de lui. Le masque est donc une chance à

saisir, pour essayer de croire un peu plus en l'autre, de compter davantage sur les mots qu'il choisit et ne pas compter trop sur le visuel pour essayer de deviner de quoi il parle.

Quand on passe par le visage de l'autre pour le comprendre, c'est volontairement que l'on ne s'en tient pas à ce qu'il dit ; malgré lui, on choisit d'aller au-delà de ce qu'il choisit de dire, on compte sur nous pour le comprendre, on ne compte pas sur lui. Et à l'inverse, compter sur notre visage pour exprimer ce que nous voulons dire, c'est comme si l'autre ne pouvait pas ou ne voulait pas nous comprendre ; donc on ne lui fait pas confiance. Avec le masque, on a l'occasion de devoir faire autrement, d'accorder à l'autre une vraie intention. On peut se dire qu'il fait un vrai effort pour comprendre qui nous sommes, quand il fait l'effort de se faire comprendre par ses mots quand il nous parle.

Le confinement et le déconfinement nous ont rendu service :

1. à condition que maintenant on essaie de se rassurer sur les souvenirs que l'on a avec les autres, de se dire qu'on est important pour les autres et ne pas toujours chercher à le vérifier en se voyant face à face.
2. si on prend conscience qu'il y a toute une partie de ce que nous sommes que nous ne pouvons expérimenter que par la vie en-dehors de nos foyers : notre vie à domicile ne nous suffit pas pour notre équilibre
3. si nous gardons à l'esprit les efforts constants d'adaptation que l'on consacre à la vie extérieure, les micro-violences, tout ce qu'on doit supporter ; et c'est important qu'on aborde la vie extérieure en y cherchant autre chose que des choses à supporter.
4. si on essaie de faire les gestes-barrière pour les autres et pas pour nous, et pas « contre le virus » mais « pour les autres »
5. si grâce au masque on peut faire davantage confiance à l'autre, en étant obligé de se contenter des mots qu'on utilise

Yolande Mille, psychanalyste, Saumur

8 octobre 2020