

Troubles et difficultés liés au déconfinement : de quoi les personnes ont-elles peur ?

Evelyne Josse¹, juin 2020

Chargée de cours à l'Université de Lorraine (Metz)
Psychologue, psychothérapeute (EMDR, hypnose, thérapie brève), psychotraumatologue
www.resilience-psy.com

Reproduction autorisée et bienvenue, moyennant mention de la source et accord préalable d'Evelyne Josse. « Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Article L122-4 du Code de la propriété intellectuelle).

La peur de la contamination par le virus

La crainte majeure des personnes souffrant depuis la levée du déconfinement est de contracter le COVID-19.

Entre réticence et impossibilité de sortir de chez soi

Une des caractéristiques majeures du syndrome du déconfinement est l'appréhension de quitter l'univers rassurant de son foyer. Si la plupart des personnes concernées limitent autant que possible leurs déplacements, d'autres sont tout à fait incapables de sortir de chez elles. Une jeune femme témoigne : « *Ce n'est absolument pas possible pour moi de sortir de chez moi. Impossible pour moi de franchir le pas de la porte. Je ne sais pas comment je vais faire. On déconfiner mais le virus est toujours là. Rien n'a changé* ». Un homme confie : « *Je suis chez moi depuis le début du confinement. Je ne suis pas sorti pendant le confinement et même depuis le déconfinement, je ne sors pas. Ma compagne fait les courses. Elle est plus sociable que moi et c'est un plaisir pour elle de sortir. N'étant pas très sociable, cela ne me posait aucun problème jusqu'au moment où mon employeur m'a dit que je devrais rentrer au travail. Je n'ai pas arrêté de travailler. J'ai un boulot tout à fait compatible avec le télétravail. Je passais mes nuits pratiquement normalement mais depuis cette éventualité de retour à l'entreprise, je commence à passer de mauvaises nuits et je suis, paraît-il, plus désagréable avec mes proches. Moi qui n'ai jamais pris de médicament, voilà que je me fais aider pour passer les nuits. Je pense même demander un certificat médical pour rester en télétravail* ».

¹ Evelyne Josse a travaillé pour Médecins Sans Frontières au Vietnam dans la lutte contre l'épidémie de SRAS (un coronavirus) ainsi qu'en République Démocratique du Congo et en Guinée pour des épidémies Ebola.

Une peur exprimée, non reconnue ou tue

Si certaines personnes déclarent sans ambages qu'elles redoutent le monde extérieur, d'autres déclarent qu'elles n'éprouvent pas l'envie de sortir ou qu'elles n'en ressentent pas le besoin ou bien encore qu'elles apprécient de rester chez elles et qu'elles y trouvent tout ce qui leur est nécessaire. Celles-là peuvent effectivement apprécier le confort de leur intérieur, c'est notamment le cas des introvertis, mais d'autres peuvent ne pas avoir conscience de l'anxiété sous-jacente à leur désir de rester cloîtrées ou se sentir gênées d'exprimer leur réserve face à un entourage enthousiaste d'une liberté retrouvée.

Les personnes les plus vulnérables

Les personnes les plus susceptibles de souffrir d'un syndrome de déconfinement en raison du risque de contamination par le coronavirus sont les personnes vulnérables à la forme grave de la maladie COVID-19. Une étudiante d'une vingtaine d'année explique : « *Descendre en ville me fait peur. Je dois prendre le bus. Dans le bus, je ne serai pas seule et même avec des masques, j'ai horreur qu'on me colle. Et en ville, c'est pareil, je ne serai pas seule. Plus il y aura de gens, plus on sera serré et plus j'encoure de risques et ça me fait peur. Mon angoisse est justifiée. Je suis immunodéprimée et je tombe facilement malade. J'ai été complètement abandonnée par les docteurs. Donc j'ai peur. C'est normal non ?* ». Une femme témoigne : « *Cette année, on m'apprend que j'ai un cancer de la peau stade 4. Pétrifiée... Avec mon manque de bol, faudrait plus que j'attrape le corona. Ici, en Suisse, pas d'obligation de port du masque et dans les magasins, certains ne respectent pas la distanciation sociale. Donc, peur de sortir. Je suis à risque et ça me panique de recommencer à sortir. Je m'enferme terrorisée. Le manque d'information et les contre-informations me font perdre confiance dans les médecins, les chercheurs et ceux qui se présentent comme des gourous. Ça va être un nouveau challenge de reprendre une vie normale. Je ne me sens pas prête* ». Une autre confie : « *J'avoue que je reste très en retrait socialement. Je suis asthmatique et je fais des bronchites chroniques. Donc, ceci explique aussi la peur d'attraper le virus* ».

La situation actuelle offre un terrain fertile aux personnes qui présentent un trouble anxieux (en particulier la nosophobie², la mysophobie³, l'hypocondrie⁴, l'haptophobie⁵ et le trouble d'anxiété généralisée⁶) ou un trouble obsessionnel compulsif (principalement des TOC caractérisés par l'obsession de propreté, la préoccupation par les sécrétions corporelles, les contaminants environnementaux et les microbes, entraînant rituels de nettoyage et de lavage excessifs). Une jeune femme témoigne : « *Je souffre de troubles anxiodépressifs, hypocondrie entre autres. Le confinement a, dans un premier temps, exacerbé mon angoisse. Confinée, je me suis par la suite sentie "en sécurité". Mais depuis le déconfinement, j'ai encore plus peur de la contamination. Mes TOCs de lavage sont exacerbés. J'évite les lieux publics et je n'envisage pas de retourner dans des restaurants ou dans des bars* ». Une autre raconte : « *J'ai le sentiment constant que tout chez moi est contaminé par le covid, et même si je désinfecte et que je sais que tel ou tel objet est désinfecté à l'alcool, je ne peux pas m'empêcher de courir me laver les mains après l'avoir attrapé ou touché. Je fais des crises d'angoisse parfois la nuit en pensant que ma couette est contaminée. Je fais aussi des fixettes sur les*

² Peur irrationnelle de contracter une maladie grave entraînant le décès.

³ Peur irrationnelle d'être en contact avec la saleté ou d'être contaminé par des microbes et des parasites.

⁴ Peur irrationnelle concernant la santé et le fonctionnement corporel.

⁵ Peur irrationnelle de toucher ou d'être touché.

⁶ Etat d'anxiété permanente ou de soucis excessifs.

objets tels le téléphone portable ou les ordinateurs et l'intérieur de ma voiture. Cela devient vraiment très très difficile à vivre quotidiennement, et je ne sais pas comment m'en sortir. Je ne vous parle même pas de l'état de mes mains... »

Les personnes ayant un haut niveau d'éducation sont plus sensibles à la peur de la contamination pour elles-mêmes et pour autrui. Classiquement, quel que soit le risque, elles en ont une perception plus élevée que celles dont le niveau d'instruction est bas.

Celles qui ont été atteintes par le coronavirus ou dont un proche a été malade, voire est décédé, sont généralement particulièrement anxieuses à l'idée de la circulation du virus au sein de la population et veulent éviter tout contact potentiel. Chez elles, cette esquive est à considérer comme une conduite d'évitement, symptôme pathognomonique⁷ d'un état de stress post-traumatique.

La peur des autres

Dans leur foyer, ces personnes sont dans un cocon sécurisant où tout est sous leur contrôle. Dehors, le danger menace. Le virus court toujours et peut frapper à tout moment. Plus encore depuis la levée progressive du confinement et le retour de la population dans les rues et les commerces. Le danger est d'autant plus important et la recrudescence de l'épidémie plus probable, déclarent-elles, que des concitoyens inconscients négligent les mesures de protection et que les règles sanitaires ne sont pas ou ne peuvent être appliquées strictement dans moult situations. Or, la santé de tous dépend de la santé de chacun ainsi que de la vigilance de chacun à respecter les mesures de protection. Une cinquantenaire raconte : « *Je suis très fort sur la défensive. Je suis allée à un enterrement d'un ami décédé du cancer. Il y avait plus de cent personnes. J'avais mon masque et j'ai vu, avec terreur, des gens arriver et s'embrasser, se prendre dans les bras, pleurer, se consoler... Je suis restée interdite et à distance. J'ai pensé que je n'aurais pas dû venir* ». Une autre ajoute : « *Je ne veux pas retourner au travail. On mange tous ensemble dans une toute petite cuisine. On va se frôler, on va se toucher. C'est inévitable. Et les toilettes ne sont pas désinfectées après chaque passage. Il y a des jeunes au travail. Ils sont désinvoltes. Je ne pense pas qu'ils vont faire vraiment attention. Ils font certainement n'importe quoi en dehors du travail, ils peuvent ramener ça au boulot et nous le refiler* ». Une troisième s'irrite : « *Avec moi qui ai eu le COVID, avec cette énorme fatigue... J'ai l'impression que rien n'a changé à Bruxelles. Les déplacements de la majorité des personnes se fait sans masque, un peu comme si on était tous en vacances, heureux de faire du vélo, de marcher dans la rue... Bruxelles, c'est le nouveau Saint-Tropez ! Cela m'a sauté aux yeux dès le confinement et plus encore maintenant. Cela crée une colère sourde épuisante qui se mêle à la peur* ».

C'est parfois des leurs dont les personnes se méfient le plus. Une femme explique : « *Quelque chose qui me stresse, c'est que j'ai l'impression que mon entourage, notamment mon mari et ma fille, font moins attention que moi et que je n'ai pas le contrôle sur eux. C'est assez étrange car avant le confinement, je n'étais pas stressée par ce virus et puis, je l'ai été de plus en plus d'une façon irrationnelle je trouve. Ma fille de dix-sept ans est retournée à l'école et du coup, je ne peux m'empêcher de lui répéter : "N'oublie pas de désinfecter tes mains quand tu descends du train". Je me rends compte que je suis tendue en fait. Je deviens donc contrôlante et je n'arrive pas à lâcher prise* ».

⁷ Pathognomonique se dit d'un signe ou d'un symptôme spécifique d'une affection suffisant à lui seul à poser le diagnostic.

Si le confinement a éveillé les angoisses de ces personnes, le déconfinement les a souvent attisées et renforcées.

La peur de contaminer autrui

Les personnes ont peur tant de tomber malades que de transmettre le virus, en particulier à leurs proches, notamment à leur partenaire et à leurs enfants. Un homme proche de la retraite nous livre : *« Je ne suis pas très sociable, donc le confinement ne m'a pas posé problème. Mais dès qu'on a commencé à parler de déconfinement, ça a commencé à me stresser. Je suis en télétravail mais je vais devoir bientôt retourner au siège de mon entreprise. Je ne sais pas si je vais y parvenir. Il me faudrait prendre le train et le trajet en train me fait peur. Je pense demander un certificat à mon médecin. Rien de bien sûr mais j'y pense. Je suis à moins d'un an de la retraite et voudrais bien en profiter un peu. »*. Une psychologue nous dit : *« J'ai eu quelques demandes de rendez-vous pour des consultations. Je ne les ai pas acceptées parce que je ne me sens pas capable de respecter la sécurité des patients. Je ne veux pas travailler derrière un masque, un plexi, en me demandant si je transmets quelque chose à quelqu'un d'autre. »*.

Les personnes se défient parfois de leurs propres comportements. Plus les relations sont proches et intimes, plus le besoin de toucher est fort. *« J'ai une envie immense de voir mes enfants et mes petits-enfants mais j'ai décidé de reporter ça à plus tard. Je vais partir avec de bonnes intentions : on va garder des distances, on va porter le masque, je ne vais pas prendre mes petits-enfants dans les bras, etc. Mais comment ça se passera dans la réalité ? Est-ce que je vais tenir le coup ? Est-ce que je ne vais pas craquer ? »* se demande un grand-père. *« On est très touche-touche dans la famille. On se prend beaucoup dans les bras, on s'embrasse. Je ne suis pas sûr que je vais réussir à ne pas prendre ma grand-mère dans les bras. Si jamais je suis porteuse et qu'elle attrape le COVID à cause de moi, je ne m'en remettrais jamais. Alors, j'attends encore un peu avant de la revoir »* annonce une jeune femme. *« J'ai un amant depuis plusieurs années. Je suis mariée, j'ai une famille, et lui aussi. Je me demande si c'est une bonne idée qu'on se voit. Même si on se dit qu'on ne va pas se toucher, est-ce qu'on va y parvenir ? Imagine qu'un de nous deux soit porteur, qu'il le refile à l'autre et qu'on ramène ça chez nous, dans nos familles... »* s'effraie une dame.

L'hypervigilance

Lorsqu'elles sont contraintes d'affronter le monde extérieur, ces personnes ont le sentiment d'avoir une épée de Damoclès suspendue au-dessus de la tête et leur niveau de stress est au plus haut. Outre le fait qu'elles appliquent méticuleusement les règles sanitaires préconisées, elles évitent tout contact avec des personnes (par exemple, elles font un détour dans les rayons des grandes surfaces ou sortent d'une boutique pour éviter de croiser un client) et des objets (elles portent des gants, pianotent sur les touches des claviers des terminaux bancaires avec un coton tige, etc.), désinfectent tout ce qu'elles touchent, surconsommant gel hydroalcoolique, masques et gants. Ces sorties sont souvent source de fatigue en raison de l'hypervigilance qu'elles génèrent. Une femme confirme : *« Je commence à bouger un peu mais ce qui m'épuise c'est cette hypervigilance : porter son masque, se désinfecter les mains, ne pas toucher, garder ses distances, etc. C'est hyper fatigant »*.

Lorsqu'elles rentrent chez elles, les personnes anxieuses désinfectent leurs clés de voiture, la clinche de la porte, les sacs de courses, etc. ; elles laissent leurs chaussures dehors et leurs achats dans le

hall d'entrée sans y toucher jusqu'au lendemain, elles ôtent leurs vêtements et les plongent immédiatement dans la lessiveuse ; elles vérifient leur température plusieurs fois par jour, etc. Certaines risquent de développer ou d'accentuer une phobie (nosophobie, mysophobie et hypochondrie) ou un trouble obsessionnel comme le lavage et le nettoyage compulsifs (lavage des mains au point qu'elles peuvent avoir la peau à vif⁸, très longues douches, nettoyage de l'environnement).

L'épuisement des mécanismes d'adaptation

Lorsque l'exposition au stress se poursuit trop longtemps, les défenses et les mécanismes d'adaptation s'effondrent. Ne pouvant vivre en stress aigu permanent, certaines personnes risquent ainsi de tomber dans le travers inverse de l'hypercontrôle, à savoir la négligence des règles de protection. Une femme raconte : « *La vigilance qu'il a fallu avoir m'a épuisée. D'ailleurs, je sens que j'ai du mal à tenir la longueur et je me relâche. Je ne me lave plus autant les mains et je culpabilise. Je me force. J'ai eu tellement peur que j'ai l'impression que je vais dans l'autre sens... Je vais faire mes courses le cœur léger. Je suis allée passer des examens médicaux à l'hôpital le cœur léger. Je n'en peux plus d'avoir peur... Je me rends compte que je bascule dans l'effet inverse* ».

Une longue exposition à une situation stressante peut mener à la banalisation des risques et induire un processus d'adaptation qui peut s'avérer pathologique avec le temps : appréciation amoindrie du danger, voire déni de la menace, sentiment d'invulnérabilité en raison de la jeunesse, impression d'invincibilité forgée sur le fait d'avoir survécu à de diverses épreuves traumatiques, etc. « *Moi, j'ai connu tellement de drames dans ma vie. J'ai survécu à tout ça. Alors, ce n'est certainement pas un virus qui va me mettre à terre* » clame un sexagénaire.

Des besoins fondamentaux en tension

Dans la crise actuelle, deux de nos besoins fondamentaux, le besoin de sécurité et le besoin de liberté, sont en tension. Notre liberté individuelle est contrainte par les mesures sanitaires au nom de la protection de la communauté. Devant le risque épidémique, le moi individuel a cédé la place au moi social. Pour la majorité des citoyens, aux premiers temps de l'épidémie, le besoin de sécurité a prévalu sur leur besoin de liberté. Après quelques semaines ou quelques mois, sans perspective d'une issue favorable de la situation à brève échéance, certains se lassent de payer leur sécurité du prix de leur liberté. Le moi individuel, avec ses besoins et ses prérogatives, entend reprendre sa place. Le philosophe français André Comte-Sponville, déclare : « *Je ne suis pas prêt à sacrifier ma liberté sur l'autel de la santé! [...] J'aime beaucoup les médecins, mais je ne vais pas me soumettre aux diktats médicaux. Va-t-on continuer à confiner indéfiniment les plus âgés, soi-disant pour les protéger ? De quel droit prétendent-ils m'enfermer chez moi ? J'ai plus peur de la servitude que de la mort* »⁹.

⁸ Le lavage des mains préconisé par les mesures préventives est un déclencheur important de TOC pour les personnes prédisposées.

⁹ Lugon L. (2020). André Comte-Sponville : « Laissez-nous mourir comme nous voulons ! ». Le temps, 17 avril 2020, modifié lundi 27 avril 2021. <https://www.letemps.ch/societe/andre-comtesponville-laisseznous-mourir-voulons>.

Dans une situation adverse, pouvoir anticiper un avenir meilleur est indispensable à tout être humain. L'incertitude quant à sa résolution rend pénible l'observance de mesures sanitaires frustrantes. Une femme explique : « *En fait de peur, c'est plutôt un désir que ça éclate enfin, même si c'est l'anarchie, mais ce sera "vivant". Et après, on verra... Ici, on se sent dans un temps de latence jusqu'à.... on ne sait pas...* ».

Peur et angoisse

La peur est une crainte ressentie face à une situation, présente ou à venir, perçue comme dangereuse. L'émotion éprouvée par les personnes souffrant d'un syndrome de déconfinement relève sans nul doute de la peur. Le danger est réel et la survie de l'espèce potentiellement menacée. Mais cette peur est majorée par l'angoisse.

L'angoisse se définit par un sentiment d'insécurité et de menace et se présente sous forme d'états diffus de crainte et d'inquiétude ou sous forme de crises paroxystiques. Contrairement à la peur, l'angoisse peut se déclencher sans qu'un péril ne menace directement le sujet et/ou sans que la source de l'appréhension soit précisée. Objectivement, se rendre dans un lieu public en appliquant strictement les gestes barrières et en respectant la distanciation sociale ne constitue pas un danger, au sens où le sujet n'est pas exposé à une menace physique immédiate. Les comportements prudents et responsables sont une réponse à la peur mais la réticence, voire l'impossibilité de fréquenter de tels lieux, relève de l'angoisse. Une jeune fille témoigne : « *Je suis terrifiée par la mort et pour moi, ce virus, c'est la mort. Normalement, je n'ai pas peur des virus. Je sais que le taux de mortalité est faible mais en ce moment, ce n'est pas mon côté rationnel qui a le dessus. Je sais que c'est faux mais j'ai l'impression que si je sors, ce virus va me grimper dessus, que tout est infecté. Je suis dans la vente mais pour moi, impossible de sortir de chez moi. Ce virus a totalement changé ma vie* ».

Si la peur est un moteur essentiel pour l'action, notamment pour adapter nos comportements à la situation actuelle, l'angoisse s'avère quant à elle contreproductive. La peur peut être réduite par des informations rationnelles et des conseils pertinents alors que l'angoisse s'avère nettement plus difficile à juguler. Ainsi, les mesures de prévention, telles que la distanciation sociale et les gestes barrières accentuent la frayeur des personnes anxieuses au lieu de les diminuer car elles sont perçues comme des signes de gravité de l'épidémie.

Risque connu et inconnu

Pourquoi sommes-nous si effrayés par le coronavirus alors que nous sommes soumis quotidiennement à des risques statistiquement plus significatifs ?

La perception du risque est un phénomène subjectif complexe. Elle est soumise à l'influence de nombreux facteurs physiques, psychologiques (affectifs, émotionnels, cognitifs, motivationnels, etc.), sociaux, culturels, etc. interférant avec la vision rationnelle de la situation.

Certes, il n'est pas irrationnel d'être inquiet face à une épidémie potentiellement mortelle mais surconsommer des aliments sucrés et gras, fumer ou conduire en ayant bu de l'alcool nous expose tout autant sinon davantage aux blessures, à la maladie et à la mort. Ce qui différencie la perception et la gestion de ces risques quotidiens, c'est leur répétition. Leur fréquence nous les rend familiers.

Nous avons appris à les maîtriser en les minimisant (« *Il faut bien mourir de quelque chose* », « *Je roule encore plus prudemment lorsque j'ai bu* », « *Je n'habite pas loin, il ne peut rien m'arriver sur un trajet si court* », etc.) ou en les déniaient (« *Je préfère ne pas y penser* », « *Je sais que je devrais arrêter de fumer mais je vis une période difficile, ce n'est pas le moment* », « *Je suis jeune, je veux en profiter avant qu'il soit trop tard* », « *A mon âge, c'est le seul plaisir qu'il me reste* », « *Je sais qu'on peut avoir un accident sur la route mais je n'y pense pas* », etc.). A contrario, l'épidémie de coronavirus, par sa nouveauté, nous confronte à l'inconnu, à la perte de contrôle et au sentiment d'impuissance. Ce qui fonde les peurs sociales, ce n'est donc pas le risque réel mais la représentation que nous en avons.

L'adaptation au risque

Avec le temps, les populations soumises au danger développent des moyens de l'appréhender et de le gérer. Si le nombre de personnes atteintes par le COVID-19 reste contrôlé, il est probable que notre représentation de l'épidémie évolue. Nous minimiserons le danger (« *Il faut bien mourir de quelque chose* », « *Je fais très attention* », « *Les gens que je fréquente sont très prudents* », « *Finalement, sur le nombre de personnes en contact avec le virus, peu de gens meurent du COVID* », etc.) ou le dénierons (« *Je préfère ne pas y penser* », « *Je suis jeune, je ne suis pas à risque* », « *Il n'y a pas de cas dans ma région* », etc.).

La mort peut frapper à tout moment : accidents de la circulation, de train ou d'avion, maladies, etc. C'est une réalité. Une part de l'existence ne peut être maîtrisée et il est possible de vivre avec cette donnée. Il est inconcevable de mener une vie sans aucun risque sauf à courir un risque réel de mourir d'ennui.

La peur du regard d'autrui

Les personnes souffrant d'une phobie sociale, les introvertis et les femmes sont les plus susceptibles de développer un syndrome du confinement en raison de la pression provoquée par les interactions sociales.

Les personnes atteintes de phobie sociale¹⁰ craignent d'être évaluées négativement (mises dans l'embarras, humiliées ou rejetées) ou d'offenser les autres. Le confinement leur a offert une protection salutaire en les soustrayant à la peur du jugement social. Le retour à la vie quotidienne exige des efforts d'adaptation importants et les soumet à un stress considérable qu'elles préféreraient éviter.

Les introvertis se ressourceur grâce à leurs expériences intérieures. Ils ont besoin d'intimité et de temps passé seuls ou en compagnie des quelques personnes dont ils sont le plus proches. Avec le confinement, ils ont bénéficié d'une bulle protectrice qui les a libérés des contraintes de la socialisation. Plus de conversations superficielles, plus d'intrusion dans leur sphère intime par des serremments de main ou des bises échangées, temps disponible pour la lecture ou l'écriture, etc. « *Je me sens très en décalage avec le reste du monde. Je reconnais que j'étais déjà un peu martienne avant. Je n'ai jamais aimé qu'on rentre dans ma bulle qui fait plus d'un mètre autour de moi* » confie

¹⁰ Peur ou anxiété des situations sociales dans lesquelles la personne est exposée à l'observation possible d'autrui : confrontation à des inconnus, situations où elle en train de manger ou de boire, situations où elle doit réaliser une performance (examen oral, prise de parole en public, performance artistique, etc.).

une femme. « *Le télétravail, ça me convient bien. Je ne suis pas obligé de papoter pour ne rien dire à côté de la machine à café. Je ne suis pas obligé d'aller faire la bise à tous les collègues. Les réunions sont plus efficaces en visioconférence. On s'écoute. On va à l'essentiel. Ça ne dévie pas en bavardages inutiles.* » rajoute un homme. La levée du confinement les replonge dans l'univers honni des obligations et des interactions sociales.

Les femmes¹¹ sont plus sensibles au regard d'autrui que leurs pairs masculins. Elles ont introjecté le regard objectivant que la société porte sur le corps féminin. Elles ne se regardent pas à travers leurs propres yeux mais à travers les yeux intériorisés de l'autre. Cette auto-objectivation les pousse à contrôler leur apparence à travers l'habillement, le maquillage, la coiffure, les régimes alimentaires et l'exercice physique. Durant le confinement, soustraites aux enjeux sociaux et relationnels, certaines ont pris du poids. Le déconfinement les confronte à nouveau au regard d'autrui et ces deux, trois ou quatre kilos superflus sont source d'anxiété. Leur anxiété est d'autant plus intense qu'elles ont tendance à déterminer leur valeur personnelle par l'approbation extérieure. « *Ce qui est gênant à l'heure actuelle, c'est que j'ai pris quelques kilos durant cette période. Avoir plus de temps pour vivre fût aussi plus de temps pour profiter des plaisirs de la table. En tout franchise, je ne me déplaçais pas avec ces quelques kilos en plus car je n'ai pas pris énormément mais suffisamment pour que certaines personnes maladroites me fassent la remarque. C'est alors le regard des autres qui est embarrassant et non ma nouvelle apparence* » explique une jeune femme.

La peur de la surstimulation extérieure

Les introvertis et les citadins sont les plus susceptibles de déclarer un syndrome de déconfinement en raison de la pression éprouvée lorsqu'ils sont soumis à des stimuli externes intenses.

Durant le confinement, avec la diminution drastique des gens en rue, de la circulation routière et des travaux, les villes ont été plongées dans un calme inédit. Or, la foule agitée et bruyante ainsi que le vacarme citadin exaspèrent les introvertis et les épuisent. Une femme nous dit : « *J'ai aimé ce confinement, ce calme. Juste les oiseaux... Une certaine sécurité. L'annonce du déconfinement m'a perturbée. Cet équilibre si subtilement mis en place, cette paix, je n'avais pas envie de la quitter. Pour quel monde ? J'ai vécu cette nouvelle comme une punition. J'ai senti pendant trois-quatre jours une panique intérieure. Je ne voulais pas que cela s'arrête.* ». Un homme ajoute : « *Les arrêts de l'économie et du confinement ont fait une pause à la circulation. J'avais une ville fantôme à moi, pouvoir avoir la chance d'être libre et de le sentir ... Le déconfinement, égoïstement, a mis fin à ce confort* ».

Parmi les habitants des grandes villes, depuis la levée du confinement, certains déclarent ne plus supporter les nuisances sonores. Une femme explique : « *Le bruit m'insupporte de plus en plus. Au début de confinement, c'était le calme partout. Ça s'accroît maintenant avec la reprise de la circulation dans la rue* ». Le bruit de la circulation routière (en particulier des motos et des scooters, des klaxons et des sirènes de police), des chantiers de construction et du trafic aérien dont ils s'étaient accommodés leur est devenu insupportable après avoir connu le calme.

¹¹ Pour plus d'explications sur la vulnérabilité des femmes, voir l'ouvrage et l'article du même auteur. Josse E. (2019). *Le traumatisme psychique chez l'adulte*. De boeck ; Josse E. (2020). Troubles liés au déconfinement : quelles sont les personnes vulnérables ? <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article437>

La campagne n'est pas en reste et a aussi son lot de nuisances sonores. « *Je me suis habitué au silence de ma campagne. Je n'ai pas touché à ma moto pendant le confinement, je roulais moins vite en voiture, je marchais avec ma chérie et le chien plus d'une heure par jour. Depuis le déconfinement, j'ai du mal avec le bruit des motos incessant devant chez moi et dans la nature, et du coup je trouve un peu débile cette pollution sonore que l'on provoque* » confirme un homme.

L'acclimatation à une situation délétère avait conduit ces personnes à ne pas réagir à ces agressions sonores. Cette condition est illustrée par l'allégorie de la grenouille¹². Si on plonge une grenouille dans l'eau bouillante, elle tente par tous les moyens de s'échapper. Par contre, si on la met dans l'eau froide et que l'on porte le liquide très progressivement à ébullition, elle s'engourdit et finit par mourir ébouillantée. Le déconfinement a pour effet de replonger brutalement les citadins dans un bain de pollution sonore dont ils souffrent aujourd'hui plus que jamais. Certains souhaitent acquérir une maison à la campagne pour se ressourcer les week-ends, d'autres repensent leur mode de vie et envisagent de déménager.

La peur d'un monde transfiguré par les mesures sanitaires

Certaines personnes regrettent la vie qu'elles ont connue jusqu'alors et appréhendent le « nouveau » monde, non sécurisé, où déambulent des visages masqués, où les contacts sont régulés par la distanciation sociale et les gestes barrière, où l'accès aux commerces nécessitent de faire la queue et de respecter un sens giratoire, où les loisirs et les vacances sont à redéfinir.

Les sorties sont à nouveau autorisées mais nous ne pouvons pas retrouver la légèreté d'avant. Les mesures de protection et les règles sanitaires nous remémorent constamment la présence dangereuse du coronavirus et nous rappellent qu'au-delà du périmètre de notre foyer, nous ne sommes qu'en liberté surveillée. Une femme nous livre : « *Depuis le déconfinement, je ne supporte pas l'incessant balai des voitures, la reprise de la normalité qui n'est pas normale, la peur, la distance physique qui fait qu'on ose à peine s'adresser la parole...* ». Une autre se questionne : « *J'ai de l'angoisse de ressortir dans un monde où les gens se fliquent, te font des remarques parce que tu n'es pas sur la bande autocollante, d'autres qui ne respectent pas les distances et te regardent avec un air de défi. Quand je suis dehors, je me demande si je veux vivre dans un monde comme ça. Entre des règles trop strictes ou pas assez respectées. Je suis un peu perdue à l'extérieur alors que dans mon cocon tout paraît encore normal.* ». Une troisième s'attriste : « *Alors, voilà j'ai repris les transports en commun. Le bus ressemble à un transfert de prisonnier : banderoles de protection, un siège de distance entre chacun... La première fois, j'ai eu envie de pleurer. Je regardais les rares passants et je voyais les parents avec leurs enfants et j'ai eu un choc, une drôle de vision du monde de demain comme dans un scénario dystopique¹³, du genre "Ça y est, on est passé de l'autre côté de la barrière, ce que je redoutais était arrivé". Voir des enfants avec leur masque m'a fait une drôle de sensation. Tellement de tristesse.... Quel monde désolé, désert, sans âme, cloisonné on leur donne ! Qu'est-ce qui reste de l'humain ? Ce sentiment est resté. Il y a un "truc" dérangeant quand je sors, une gêne, une grosse tristesse... Je me sens comme un lion en cage. J'ai un sentiment d'oppression. La vie, c'est le mouvement et ici, tout est carré. Il y a une révolte sourde qui roule à l'intérieur, une grosse colère d'impuissance. Je ne veux pas de ça. Je ne l'ai jamais voulu. Je ne sais pas comment en sortir. Je ne*

¹² La véracité scientifique de cette allégorie est très discutable mais elle est couramment utilisée en psychologie pour expliquer l'acceptation d'une situation adverse advenue progressivement.

¹³ Une dystopie est un récit de fiction dépeignant une société organisée de sorte qu'il est impossible de lui échapper et dont les dirigeants exercent un pouvoir absolu sur les citoyens.

sais pas si on va pouvoir en sortir. Je n'ai pas peur de mourir de la maladie, j'ai peur du gouvernement, de la politique, du traçage, des vaccins forcés, des déplacements contrôlés... Je nous sens de plus en plus le jouet des "puissants" qui vont tout décider. Ça fait des années que je me sens de plus en plus cadennassée et j'éprouve un fond de culpabilité : "Je le savais que ça allait se terminer comme ça. Pourquoi je n'ai rien fait pour en sortir avant tout ça ?"... Et si jamais on ne peut plus aller vivre à l'étranger ? Si jamais on ne peut plus partager un repas au restaurant sans barrières et plexiglas ? Je chiale tous les jours comme un gosse et à l'arrière de ma tête, il y a une petite turbine qui cherche une solution pour retrouver la liberté ».

Les mesures sanitaires chamboulent nos relations sociales. Les individus fonctionnent comme s'il existait autour d'eux une série de bulles concentriques que seules certaines personnes sont habilitées à pénétrer. Cette théorie, appelée proxémie, a été développée en 1963 par l'anthropologue Edward T. Hall. La première, la sphère intime, est réservée au contact avec le partenaire amoureux, les enfants et petits-enfants. Depuis notre naissance, être touché avec bienveillance nous apaise et nous donne un sentiment de sécurité. Être privé de contact physique avec nos intimes est source de souffrance, au point que certaines personnes choisissent de postposer les retrouvailles. Un homme confie : « *Je suis grand-père de trois petites filles dont deux de quatre ans et une de deux ans. Je suis très partagé entre le désir intense de les revoir et le rejet de ce plaisir parce qu'il serait démoli par le fait que je ne pourrais même pas les pendre dans mes bras. Je ne suis pas sûr qu'elles comprendraient et moi, j'aurais vraiment du mal de devoir garder la distanciation recommandée. Donc, je reporte cette rencontre tant souhaitée, avec beaucoup de tristesse.* ». La seconde, la sphère personnelle, est ouverte aux parents, aux amis et aux confidents. Elle varie habituellement entre 45 centimètres et un mètre vingt¹⁴. Au-delà, la position peut être perçue comme un rejet. Tenir une distance d'un mètre cinquante avec nos proches, ne pas les serrer dans les bras, en particulier lorsqu'ils vivent une situation douloureuse comme un deuil, nous fait éprouver un sentiment d'étrangeté et de malaise. « *Je commence à revoir certains amis proches mais cela reste particulier de ne pas serrer les gens que j'aime dans les bras* » témoigne une femme. La troisième, la zone sociale, accueille les connaissances et les personnes se côtoyant autour d'un projet commun (dans le cadre professionnel, de loisir, etc.). Se serrer la main et se faire la bise¹⁵ entre copains ou entre collègues, sont des intrusions autorisées dans notre sphère intime, de brève durée et culturellement codifiées. Par ces gestes, nous nous signalons mutuellement que notre relation est basée sur la coopération, le respect, voire l'amitié. Pratiquée depuis l'Antiquité, puis proscrite en 397 par le concile de Carthage, la bise disparaît complètement des salutations au 15^{ème} siècle parce qu'elle est un facteur de transmission de la peste noire. Elle réapparaît à la Renaissance dans la sphère privée mais ne fait son retour public que dans la seconde moitié du 20^{ème} siècle. Les codes sociaux évoluent et la pandémie actuelle, tout comme la « mort noire », nous oblige à reconsidérer et à réinventer nos rituels de salutation.

Un climat de peur

L'épidémie COVID-19 révèle et exacerbe nos craintes latentes, individuelles et collectives, concernant notre avenir, celui de notre société et celui de notre planète. Les angoisses générées par l'instabilité

¹⁴ Ces dimensions varient selon la culture, le statut social, l'âge, le sexe, l'état psychique et le contexte. Pour plus de détails, voir l'article du même auteur. Josse E. L'accueil des victimes. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article383>

¹⁵ Rappelons qu'il s'agit de pratiques propres à notre culture.

des relations conjugales, l'insécurité d'emploi, la crise économique, le réchauffement climatique et la menace terroriste trouvent avec l'épidémie un exutoire à même de les focaliser et de les exprimer. Ce mal-être social larvé transparaît également dans d'autres crises comme celle des gilets jaunes par exemple. « *Tout ça sur fond de désastre climatique imminent... Les masques qui arrivent en mer ne font rien pour arranger mon moral... Pour moi, voir cette nature abîmée, c'est déjà une torture.* » s'attriste une femme. Le présage d'un désastre économique et social dans les suites de la crise épidémique, largement évoqué dans les médias, accroît l'angoisse et la morosité ambiante. « *Dans la restauration, continuel questionnement sur l'avenir. Mais je dois continuer à payer mes facture. Pas plus tard qu'hier, mon patron a laissé sous-entendre qu'il ne pourrait pas garder tous les membres du personnel. Stress, angoisse...* » s'inquiète une femme.

Au niveau individuel, la menace du virus peut venir réactiver ou majorer des difficultés propres à notre histoire de vie. « *Les médias ont super bien fait leur boulot de nous foutre la boule au ventre, de nous mettre la tête à l'envers et de nous laisser complètement sidéré, sans contrôle, à la merci de ceux qui avaient le pouvoir de décision. C'est là que je me suis rendu compte que je revivais en quelque sorte les viols et la manipulation dont j'ai été victime depuis toute petite. Tout cela de façon insidieuse, sans faire de bruit, mais qui me mettait à mal de plus en plus sans vraiment savoir l'expliquer. Et le soir de l'anniversaire de mon fils, j'ai littéralement pété un câble. Je ne me reconnais plus, je suis redevenue la gamine de quinze ans complètement en insécurité, dévastée, privée de sorties, sidérée, mal dans sa peau, qui n'en peut plus* » confie une femme.

Articles et vidéos de la série

Articles

Josse E. (2020). Troubles et difficultés liés au déconfinement : de quoi les personnes ont-elles peur ?
<http://www.resilience-psy.com/spip.php?article438>

Josse E. (2020). Troubles liés au déconfinement : quelles sont les personnes vulnérables ?
<http://www.resilience-psy.com/spip.php?article437>

Josse E. (2020). Troubles liés au déconfinement : syndrome de la cabane ou de l'escargot ?
<http://www.resilience-psy.com/spip.php?article435>

Josse E. (2020). Enfants et adolescents confinés, mode d'emploi. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article417>.

Josse E. (2020). Les enfants face au coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article411>

Josse E. (2020). Niños y adolescentes confinados, instrucciones de uso. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article420>

Josse E. (2020). Aider les enfants en deuil. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article430>.

Josse E. (2020). Ces adolescents qui bravent le confinement. Pistes de réflexion.
<http://www.resilience-psy.com/spip.php?article423>

Josse E. (2020). Le deuil chez les personnes âgées au temps du coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article424>

Josse E. (2020). Sur le front d'une guerre biologique. La santé mentale du personnel hospitalier face au coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article422>.

Josse E. (2020). Le coronavirus pour les nuls. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article415>

Josse E. (2020). Infodémie : le coronavirus à l'épreuve des fake news et des théories complotistes. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article414>.

Josse E. (2020). L'épidémie de peur du coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article408>.

Boîte à outils

Josse E. (2020). La relaxation <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article155>

Josse E. (2020). Quelques techniques d'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs (pour les adultes). <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article428>

Josse E. (2020). Le syndrome d'hyperventilation lié au stress et à l'anxiété. Causes, symptômes, dépistage et solutions <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article3>

Josse E. (2020). Techniques d'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs (pour les enfants). <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article431>

Vidéos

3 capsules vidéo réalisées pour PsyForMed sur la souffrance des soignants confrontés au COVID-19.

- www.youtube.com/watch?v=aF2m5IJ1e4I.
- <https://www.youtube.com/watch?v=-WKFbjNy7q4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xxqosVJC3NM>