



Société

Paroles de confinés volontaires, Covid-19 ou pas

Temps de lecture : 6 min

Sara Saidi — 29 janvier 2021 à 9h39

Alors que la plupart des Français craignent un nouveau confinement strict, certaines personnes ont décidé de se retirer de la société le temps de la pandémie.

Je dé



Essentielle



Le nouveau jeu de construction qui rend tout le monde accro. Pas d'installation

Forge Of Empires | Sponsorisé

[Read Next Story >](#)



chargée de cours à l'Université de Lorraine (Metz).

«Fin mars de l'année dernière, un matin je me suis levé, j'ai allumé ma cigarette et j'ai commencé à ne pas pouvoir respirer, j'ai ouvert la fenêtre pour chercher de l'air. On m'a dit de rester chez moi, de ne surtout pas me rendre aux urgences qui, à l'époque, étaient débordées. Pendant six jours j'allais très mal... ça m'a servi de leçon», raconte Hoàng Phan Bigotte, président de l'association Académie gay et lesbienne.

Depuis cette épisode, Hoàng Phan Bigotte n'est ressorti de chez lui qu'une seule fois: «*Je suis atteint de VIH, j'ai repoussé tous mes rendez-vous médicaux. Ça me stresse d'y aller et de choper autre chose. Les courses sont livrées devant le portail. Mon conjoint est en télétravail.*» Il l'affirme, depuis qu'il a eu ces symptômes, l'extérieur lui semble moins important: «*Si je veux voir les gens, je monte sur un escabeau et je regarde les gens passer à travers le portail ou depuis ma fenêtre. Avec mon conjoint, nous nous occupons depuis vingt ans de recueillir la mémoire LGBT. On a une lourde responsabilité, s'il nous arrivait quelque chose c'est toutes les archives qui seraient perdues. Ce n'est pas que par égoïsme qu'on est resté chez nous.*»

«Avec la pandémie, le lien social devient menaçant.»

Natacha Vellut, psychosociologue

Jessica, 43 ans, maman de deux petites filles, a également ressenti cette angoisse de la contamination et est donc restée enfermée chez elle jusqu'à la fin du mois de mai, acceptant très peu de visites et seulement à distance: «*En mars, il y avait une certaine psychose. Le message était "si vous sortez vous l'attrapez", du coup, je suis restée avec mes deux filles dans la maison. Nous n'avions aucun voisin, le temps était agréable, nous avons profité du jardin et petit à petit, j'ai commencé à avoir peur de l'extérieur. Je faisais mes courses tous les quinze jours, mais c'était un problème parce que je devais laisser mes enfants seuls. Je faisais donc les courses à ras bord et une amie me ravitaillait de temps en temps tout en évitant le contact physique*», se souvient-elle.

Le nouveau jeu de construction qui rend tout le monde accro. Pas d'installation

Forge Of Empires | Sponsorisé

[Read Next Story >](#)



C'est un des aspects qui différencie les confinés volontaires des hikikomori. Pour ces derniers, les réseaux ne servent généralement pas de lien social car ils se contentent de n'y être que des observateurs: «*Les hikikomori visent la distanciation sociale. Pour eux, les relations sociales sont trop dures, trois blessantes. Quelque chose fait qu'ils préfèrent s'en extraire*», précise la chercheuse.

Pour cet article, nous avons tenté d'entrer en contact avec des hikikomori français pour obtenir leur témoignage. Ils ont refusé. L'un d'entre eux avait cependant publié sa réflexion sur le groupe Facebook (privé) de l'[association Hikikomori France](#): «*Je ne sais quoi en dire. Voir le président nous demander de ne plus sortir de chez nous, alors que le monde entier nous critiquait sur le sujet il n'y a pas si longtemps? Et tous ceux qui pensaient que rester confiné était la vie de rêve, qui se retrouvent maintenant à risquer des amendes pour sortir [...] Les gens deviennent fous confinés chez eux, et pour la première fois, expérimentent cette folie et cette souffrance qui nous est [sic] propres... Bien sûr à moindre taux, que diraient-ils s'ils devaient se confiner pendant des années... De ce fait, il y a un certain espoir qui émerge, celui de la compréhension, avoir partagé cette condition même brièvement par la population, les amèneront peut-être à réviser leurs jugements envers nous*», peut-on ainsi lire.

À LIRE AUSSI [Hikikomori: la vie cloîtrée des ados en retrait](#)

Pour Evelyne Josse, même s'il existe des points communs entre ceux qui souffrent de ce qu'on appelle le [syndrome de l'escargot](#) et les hikikomori, les deux phénomènes restent éloignés: «*Dans l'acception actuelle, hikikomori renvoie à un syndrome d'isolement pathologique qui touche les adolescents et les jeunes adultes, majoritairement de sexe masculin. Or, dans le contexte épidémique actuel, le phénomène de retrait se rencontre aussi chez les femmes et chez les personnes au-delà de la trentaine. De plus, ce qu'on remarque dans le syndrome de l'escargot, c'est que certaines ne se coupent que partiellement du monde: elles sortent peu, le moins souvent et le moins longtemps possible, mais régulièrement et elles continuent à entretenir des relations via les réseaux sociaux. Or, une personne qui sort plus de quatre fois par semaine n'est pas considérée comme un hikikomori*», développe l'autrice de [Le traumatisme psychique chez l'adulte](#) (2019).

Le fantasme de l'intérieur

Mélanie* est enseignante. Essoufflée au tout début du confinement, elle pense avoir attrapé le Covid et observe donc un isolement strict: «*Je ne voulais pas sortir pendant quinze jours et un collègue m'a apporté les courses*», se rappelle-t-elle. Une fois remise, Mélanie a créé son cocon: «*J'étais vraiment en harmonie avec mon chat, sourit-elle aujourd'hui. Je travaillais depuis chez moi, mais à mon rythme. Par contre, les gens passaient beaucoup de temps au téléphone... C'était pesant, on sentait qu'ils s'ennuyaient alors que moi pas du tout.*»

Fanny Parise, anthropologue spécialiste de l'évolution des modes de vie, a réalisé [une anthropologie du confinement](#). L'étude permet de comparer les comportements liés au confinement en France et en Suisse. Il en ressort notamment que

Le nouveau jeu de construction qui rend tout le monde accro. Pas d'installation

Forge Of Empires | Sponsorisé

[Read Next Story >](#)



Enfin, pour la plupart des personnes interrogées, le déconfinement était perçu comme une angoisse autant qu'un soulagement: «*Je stressais, je ne comprenais pas pourquoi je pouvais aller m'occuper des enfants des autres mais pas voir mes nièces*», relate Mélanie. «*À partir du moment où j'ai senti qu'on pouvait reprendre une vie normale, j'ai commencé à avoir envie de retourner au travail*», note pour sa part Jessica.

Perte d'appétit, sommeil perturbé, anxiété... le confinement strict peut néanmoins avoir des conséquences négatives. Cela a été le cas pour Franck*, confiné pour des raisons médicales jusqu'en juillet: «*J'ai pris du poids pendant le confinement et l'activité physique a été difficile à reprendre. Faire une balade demandait des efforts. Je ne pouvais plus marcher juste pour me détendre et méditer, je devais faire des pauses régulièrement et donc me concentrer sur l'exercice. Le confinement a modifié mon rapport à mon corps*», assure-t-il.

À LIRE AUSSI Quand le déconfinement angoisse plus que le confinement

«Le retour à la vie quotidienne exige des efforts d'adaptation importants et soumet les reclus volontaires à un stress considérable. Lorsqu'ils vivent dans leur bulle, les journées sont sans surprise, sans aléas. La routine offre une prévisibilité parfaite et sécurisante. Dans le cocon de leur foyer, tout est sous leur contrôle. [...] Revenir dans le flux de la vie, c'est se frotter à l'imprévu, aux incidents, aux pressions, aux tensions... explique Evelyne Josse. Je voudrais toutefois souligner qu'il existe une gradation dans la sévérité de ces retraits sociaux. Si la plupart des personnes concernées limitent autant que possible les sorties de chez elles, d'autres sont tout à fait incapables de quitter leur foyer.»

*Ce prénom a été changé.

[En savoir plus:](#) Société confinement isolement angoisse relations sociales Covid-19

Le nouveau jeu de construction qui rend tout le monde accro. Pas d'installation

Forge Of Empires | Sponsorisé

Fabriqué en Suisse: La montre slow vous rappelle de cesser de courir après les minutes

slow-watches.com | Sponsorisé

Beaucoup ont échoué avant. Voulez-vous terminer l'essai?

Hero Wars | Sponsorisé

Le nouveau jeu de construction qui rend tout le monde accro. Pas d'installation

Forge Of Empires | Sponsorisé

[Read Next Story >](#)