

A l'heure du déconfinement, ils préfèrent rester dans leur tanière

Alors que la Belgique se dirige vers la deuxième phase de son « plan été », de nombreux citoyens redoutent la levée des restrictions sanitaires. Un « syndrome de la cabane », diront certains, qui n'a, pour l'heure, aucune validité scientifique.



David (41 ans) a trouvé dans le confinement une source d'apaisement. - HATIM KAGHAT.

Par Charlotte Hutin

Le 25/06/2021 à 15:22

L'assouplissement des mesures sanitaires s'amorce et je suis envahie par l'angoisse. Sophie (prénom d'emprunt), la cinquantaine, a recommencé un ulcère à la vue des supporters des Diables rassemblés en masse dans les cafés de la capitale. « La dernière fois, c'était lors du premier déconfinement. » Seize mois déjà qu'elle craint le covid comme la peste. Ses deux doses de vaccin administrées n'y changent rien. Pour elle, mettre le nez dehors nécessite une sacrée dose d'anticipation et de courage. « J'ai changé toutes mes habitudes. Si je dois faire les courses, je vais dans le petit commerce du coin à l'ouverture. Lorsque je sors de chez moi, ma voiture a beau être garée juste devant, je mets un masque. »

Par écran interposé, Sophie a laissé tomber son bout de tissu protecteur. Chose rare depuis l'avènement de l'épidémie. Seule au volant de sa voiture, elle continue de le porter. « J'ai bien conscience que je peux paraître un peu extrême », dit-elle pour se défendre. « Mes enfants m'ont même traitée d'asociale. » Cette maman

est bien loin d'être un cas isolé. Il suffit de se balader une après-midi dans les rues de Bruxelles pour s'en apercevoir. Le masque n'a pas délaissé le visage des passants. Haut perché, il trône fièrement, peu enclin à mettre fin à son heure de gloire.

LIRE AUSSI

Le blues des nostalgiques du confinement

(<https://plus.lesoir.be/306628/article/2020-06-11/le-blues-des-nostalgiques-du-confinement>)

Etudiante à l'UCLouvain, Pauline n'est pas encore décidée à ranger son masque au placard. Les règles sanitaires, elle les respecte à la lettre, et même plus. « Je ne me sens pas prête à retourner boire un verre en terrasse, à voyager à l'étranger », avoue la jeune femme. « Je recommence à peine à voir quelques amis. A condition que ce soit en extérieur, en respectant les distances, et que chacun porte un masque. »

Un syndrome qui n'en est pas un

Des difficultés à reprendre certaines activités, d'être en contact avec les autres. La peur de se déconfiner porte désormais un nom : le « syndrome de la cabane ». Depuis le premier confinement, ce terme a envahi les réseaux sociaux, ainsi que les médias, belges comme étrangers. Selon certains, il faut remonter au début du 20e siècle aux Etats-Unis lorsque les chercheurs d'or, après de nombreux mois confinés dans leur cabane, étaient submergés par l'angoisse au moment de retrouver la civilisation. « Cette origine me paraît peu vraisemblable », tempère la psychologue et psychothérapeute Evelyne Josse. « Les orpailleurs travaillaient à l'air libre et n'étaient pas claustrés dans leur cabane. De plus, rares étaient ceux qui restaient isolés. L'annonce de la découverte d'un filon d'or entraînait une arrivée massive d'aventuriers en mal de fortune. »

LIRE AUSSI

Coronavirus – «La vie en pause», jour 69: la cabane

(<https://plus.lesoir.be/305363/article/2020-06-05/coronavirus-la-vie-en-pause-jour-69-la-cabane>)

La chargée de cours à l'Université de Lorraine (Metz) évoque une autre hypothèse. « Le mot “cabane” apparaît dans la littérature anglo-saxonne sous la locution “cabin fever”. La fièvre de la cabane désignait alors la souffrance psychologique des personnes contraintes au confinement ou isolées dans une zone reculée durant un séjour prolongé. On sait depuis longtemps que des troubles psychologiques peuvent survenir à la suite de longues périodes hivernales. » Sauf que ce « syndrome de la cabane » ne figurerait nulle part dans la recherche scientifique.

« Ce concept relève avant tout de la culture populaire », expose Alexandre Heeren, professeur de psychologie à l'UCLouvain. « L'inquiétude à l'idée de se déconfiner n'a rien de pathologique, bien au contraire. Après deux semaines de vacances, il est normal d'appréhender le retour au travail. Alors imaginez après seize mois de confinement. » Pour la grande majorité des gens, le retour à la vie « normale » va se faire sans encombre et progressivement. Selon le chercheur du FNRS, seule une minorité va éprouver des difficultés sur le moyen ou long terme. « Ces personnes vont éviter toutes situations, s'enfermer complètement chez elles. Cela va avoir un impact non négligeable sur leur vie quotidienne. Mais la peur du déconfinement peut dissimuler une myriade de réalités cliniques. »

Equilibre retrouvé

Diagnostiqué d'un trouble autistique en 2017, David (41 ans) a trouvé dans le confinement une source d'apaisement. Lui qui, dans sa « vie d'avant », enchaînait les rencontres, les festivals, et les grands événements. « Je suis journaliste depuis une quinzaine d'années, notamment dans le milieu culturel. » Un métier passion dans lequel il avait tendance à s'oublier. « Déjà avant la pandémie, j'avais décidé de ralentir le rythme, sans y parvenir pour autant. » Lorsque le coronavirus arrive, il pousse presque un « ouf » de soulagement. « Après l'inquiétude des premières semaines, j'ai constaté que le boulot pouvait continuer en restant tranquillement chez moi. »

Du coup, le retour à la vie d'avant ne l'enchanté pas. « Les événements culturels reprennent sur les chapeaux de roue. Il y a des attentes pour aller boire un verre, et je suis déjà en train de devoir mettre le holà. On vit à une époque où, grâce à

internet, on peut faire beaucoup de choses de manière autonome : regarder des films, parler à des amis en ligne. En tant qu'autiste, les réseaux sociaux sont bien moins énergivores. »

Peur de la contamination

Si certains ont pu voir le confinement comme une bénédiction, Pauline, elle, ne se satisfait pas de cet isolement. « Je commence à ressentir un trop-plein. Avant le confinement, je faisais du sport trois fois par semaine, je sortais avec mes amies, j'allais souvent à des concerts. Choses que je ne ferais pas à l'heure actuelle, même si j'en avais la possibilité. » L'étudiante de 20 ans ne se voit pas arrêter ses efforts en si bon chemin. « Un membre de ma famille est décédé du covid. Je ne voudrais pas que mon comportement puisse avoir une telle conséquence. »

LIRE AUSSI

Grand Baromètre: malgré le déconfinement, les Belges aiment rester dans leur coquille (<https://plus.lesoir.be/308552/article/2020-06-21/grand-barometre-malgre-le-deconfinement-les-belges-aiment-rester-dans-leur>)

A l'heure qu'il est, difficile de déterminer avec exactitude qui va souffrir le plus du déconfinement. « Toutefois, il y a des personnalités plus à risque que d'autres », pointe Anne-Françoise Meulemans, médecin et coordinatrice de la plateforme de consultations en ligne Emergence. « Les personnes plus introverties, anxieuses, hypersensibles aux stimulations externes, les travailleurs en burn-out. Il y a aussi le fait d'avoir une santé fragile ou d'avoir autour de soi des personnes qui ont souffert du covid. » Pour la psychothérapeute, il faut à tout prix éviter de s'engouffrer dans la brèche. « Moins on est confronté à la réalité du monde extérieur, plus on va être envahi par l'angoisse à l'idée de ressortir. C'est un peu comme quelqu'un qui a des rhumatismes et qui ne veut plus marcher. Si les symptômes persistent, il ne faut pas hésiter à en parler à un professionnel. » Car c'est bien connu : plus le week-end se prolonge, plus le dimanche soir est difficile.