



Pourquoi la vie en collectivité fait du bien à notre moral

Par Thomas Lestavel

Publié le 11/08/2023 à 06:00,

Mis à jour le 11/08/2023 à 09:03



Construire ensemble, s'entraider, se motiver... La vie en groupe a de multiples vertus. *Yuri Arcurs peopleimages.com / Ruan J/peopleimages.com - stock.*

PSYCHOLOGIE - Pour les vacances ou pour toute la vie, les habitats partagés se multiplient. De quoi renforcer l'estime de soi et créer une émulation bénéfique, assurent ses adeptes.

Camping entre amis, stages de yoga ou de plongée sous-marine, colonies de vacances ou retrouvailles en famille... Ce mois d'août est pour beaucoup l'occasion de (re)goûter à la vie de groupe, avec ses joies et ses contraintes. Et si la montée de l'individualisme a fait se recentrer notre quotidien sur la famille nucléaire, certains vont

à contre-courant et s'adonnent à la collectivité tout au long de l'année. Ainsi Benoît, 40 ans, consultant en stratégie. Après dix-sept ans de carrière dans un grand cabinet d'audit, à Paris puis en Afrique, il s'est installé dans un écovillage de vingt adultes et dix enfants, au cœur des Cévennes. « *Il y a de la fraternité entre nous, je me sens beaucoup plus heureux* », témoigne-t-il. Les phalanstères de ce genre se multiplient sur le territoire et les sites de « coliving » pour jeunes actifs vont passer d'environ 10 000 hébergements aujourd'hui à 26 000 d'ici 2025. Quant aux habitats partagés pour seniors, ils constituent pour beaucoup une alternative séduisante à l'Ehpad. La collectivité, nouveau secret du bonheur ?

Pour ses adeptes, tout part d'une évidence : l'être humain, dès sa naissance, a besoin des autres pour survivre et grandir. « *Les structures de son cerveau qui lui permettent de s'apaiser lui-même et de freiner l'emballement des émotions ne sont matures qu'à 25 ans chez la fille et 29 ans chez le garçon. Le besoin fondamental d'autrui s'appelle l'attachement* », explique la psychothérapeute Évelyne Josse, chargée de cours à l'université de Metz.

La solitude entraîne, a contrario, une augmentation des hormones de stress et un risque accru de troubles anxieux et dépressifs. Les individus ayant peu de cercles d'appartenance (famille, amis, travail, loisirs...) ont une probabilité plus forte de souffrir de dépression. C'est le cas notamment des migrants fraîchement débarqués en Europe. Une personne à risque de dépression ou en sortant peut donc tirer profit d'une plus grande sociabilisation : « *Rompre avec le repli sur soi permet de restaurer l'estime de soi* », résume Évelyne Josse. C'est d'autant plus important que « *l'isolement aurait un impact à long terme sur le déclin cognitif et le risque de développer certaines démences comme la maladie d'Alzheimer* ».

“

Ce que j'apprécie, ce n'est pas tant le nombre d'interactions que la qualité des relations. Il y a ici un système de soutien incroyable.

Élodie Berthelie, habitante d'un écovillage dans les Cévennes.

Il y a trois ans, Élodie Berthelier a rejoint le même hameau que Benoît. Dans cette vie à trente, « *ce que j'apprécie, ce n'est pas tant le nombre d'interactions que la qualité des relations* », confie la coordinatrice de projets innovants dans la culture, qui a trouvé dans les Cévennes « *un système de soutien incroyable* ». Elle apprécie notamment de pouvoir « décharger » ses émotions sur quelqu'un d'autre que son conjoint ou ses enfants. Il y a deux ans, son père, qui habite à 4h30 de route de l'écovillage, est tombé gravement malade. « *Cela aurait pu être un enfer logistique. Mais des voisins m'ont aidé, ont pris soin de mes enfants pendant que j'allais voir mon père... Tout ne reposait pas sur mon mari, et mon couple n'a pas trop pâti de cet épisode* », témoigne la trentenaire.

Vivre en groupe satisfait notre besoin d'appartenance. C'est aussi un moyen de se sentir davantage exister. Lorsqu'on côtoie des gens plus actifs que soi, cela crée une émulation, or l'activité physique favorise la santé mentale. Pas besoin pour cela de vivre au quotidien en groupe : l'engagement associatif constitue à ce titre une forme intéressante de collectivité. « *On peut agir ensemble, lutter contre le sentiment d'impuissance, soulager son éco-anxiété... On redevient sujet* », décrit Évelyne Josse. C'est pourquoi la psychothérapeute encourage ses patients à s'engager dans des causes bénévoles. L'une d'eux a ainsi trouvé du sens en s'impliquant dans un syndicat. « *Elle qui ressentait de la fatigue en permanence, a désormais une pêche d'enfer !* », relate Évelyne Josse. Une autre de ses patientes, en rupture sociale, a intégré un centre d'aide aux enfants défavorisés. Cela lui a permis de se créer de nouvelles connaissances et son humeur s'est améliorée.

Attention au risque sectaire

Reste que la vie en groupe n'est pas de tout repos. Comme partout, des tensions et conflits entre voisins surgissent à l'écovillage des Cévennes. « *Chacun revit ses blessures familiales. Sans le vouloir, les autres jouent l'archétype du père, de la mère, ou d'une autre personne de notre histoire* », analyse Élodie Berthelier. Une occasion de mieux se connaître et, peut-être, de réagir différemment.

La collectivité peut néanmoins constituer une menace lorsqu'elle met en place des mécanismes d'exclusion ou de bouc émissaire. L'ultime danger du groupe est de porter ses valeurs à l'extrême, encourageant le mimétisme voire la rupture avec les

proches. En cas de doute, il faut consulter la Mission interministérielle de vigilance et de lutte contre les dérives sectaires (Miviludes) ou des associations de familles de victimes. Et ne jamais oublier l'essentiel : il faut se sentir libre d'affirmer sa différence, faute de quoi le groupe devient toxique.

La rédaction vous conseille

- **À La Casa, avec les adeptes du coliving à la française**
- **Le coliving, véritable innovation ou plan marketing ?**
- **Famille recomposée: faut-il aimer les enfants de son conjoint ?**

Sujets

psychologie

Questions psycho

Collectivités

famille