

Le déconfinement

ÇA ME STRESSE !

On l'attendait comme une libération. Et pourtant, maintenant que les étapes du déconfinement sont connues, près de 75 % d'entre vous avez la boule au ventre. Analyse.

Vous l'avez affirmé dans un minisondage sur notre page Facebook: **74 % d'entre vous êtes stressées à l'idée d'être déconfinées.** Retourner dans les magasins? Renvoyer les enfants à l'école (75 % des mères ne le sentent tout simplement pas, selon un autre sondage Femmes d'aujourd'hui)? Reprendre les transports en commun? Revoir la famille? Repartir en vacances...? Vous regardez toutes ces étapes avec méfiance. « **Le déconfinement n'est pas une libération,** affirme Catherine de Geynst, psychologue clinicienne et chargée de projet au CRéSaM (centre de référence

en santé mentale): **ça le serait si le virus avait disparu, mais ce n'est pas le cas.** Pendant le confinement, les gens se sont mis dans un cocon familial - ce qui peut avoir été vécu comme un soulagement pour beaucoup, mais a pu augmenter la perception de la gravité de la menace extérieure. Or, il va falloir non seulement en sortir et affronter le risque de maladie, mais de nouveau se réadapter et recréer de nouvelles habitudes. » Et cela sans aucune certitude (or, on sait que l'incertitude est la cause n°1 du stress et de l'anxiété): les mesures de protection vont-elles suffire? Le retour à



nt

« VOUS AVEZ VÉCU
UNE ÉPREUVE
DIFFICILE. IL EST
NORMAL QUE
VOUS SOYEZ
STRESSÉE. »

JÉRÔME ENGLEBERT

l'école sera-t-il possible ? Un vaccin va-t-il être trouvé ? « Les choses étaient finalement plus claires avec le confinement », glisse Catherine de Geynst.

UNE CRISE EXISTENTIELLE

Pour Alexandre Heeren, professeur de psychologie à l'UCLouvain et chercheur qualifié au FNRS, la peur de la contamination est loin d'être la seule crainte. « Il y a des millions de sources d'inquiétudes dans ce contexte. Les conséquences du confinement sont elles aussi à craindre : pertes économiques, voire pertes d'emploi, deuil compliqué car on n'a pas pu dire correctement au revoir à ses proches... » « Ce n'est pas tellement le déconfinement qui me fait peur au niveau de la santé mentale, lance Catherine de Geynst, mais la combinaison des effets post-traumatiques du confinement, de la pression du déconfinement - certains employeurs affirment déjà vouloir mettre les bouchées doubles - et des conséquences socio-économiques. Le résultat risque d'être catastrophique. » Il va falloir aussi repartir dans l'arène et retrouver les rythmes d'avant, ce qui, en tout cas pour ceux qui avaient fini par voir ce confinement comme une pause bienvenue, risque de faire grincer des dents. « Certains, explique Alexandre Heeren, ont découvert un nouveau rapport à eux-mêmes, à leur travail. Ce confinement a été l'opportunité de s'arrêter, de prendre du recul, de regarder à quoi ressemble leur vie et d'évaluer à quoi elle pourrait ressembler. Mais il va falloir relancer la machine économique et sociale, ce n'est pas le moment d'envoyer tout balader. D'où pour certains, un risque de crise existentielle. »

UN STRESS NORMAL

Heureusement, tout le monde ne sera pas logé à la même enseigne. Alors que certains →

7 CONSEILS PSY

Pour un déconfinement serein

- **Prenez toutes les précautions d'usage** : portez un masque, des gants, lavez-vous les mains, évitez les transports en commun... Si vous appliquez toutes les recommandations, vous devriez déjà vous sentir plus en sécurité et, par conséquent, moins stressée.
- **Posez-vous des questions avant chaque étape**, conseille Anne-Marie Etienne : comment je me sens par rapport à ce retour à l'école/au boulot/dans les centres commerciaux ? Suis-je très angoissée ou ai-je seulement le cœur qui bat un peu plus vite ? Est-ce que je peux agir sur mon angoisse (gestes barrières, relaxation...) ? Est-ce que j'ai des éléments qui corroborent mes pensées ou est-ce que je pars en vrille ? « Si vos baromètres sont à l'orange, explique Anne-Marie Etienne, demandez-vous quelles sont les ressources à votre portée. S'ils sont rouges, ne vous forcez pas. C'est le moment d'être bienveillante avec soi-même et son ressenti. »
- **Allez-y progressivement**. « Comme après un traumatisme, estime Alexandre Heeren, exposez-vous graduellement à ce qui vous fait peur : allez d'abord au coin de votre rue, puis à la boulangerie, constatez par vous-même que ça va, que vous ne tombez pas d'office malade, que les autres respectent les mesures, puis passez à l'étape suivante. »
- **Rassurez-vous !** « Vous avez vécu une épreuve difficile. Il est normal que vous soyez stressée, rassure Jérôme Englebert. Et comme cette épreuve a été collective, dites-vous bien que vous êtes loin d'être la seule à ressentir ce stress. »
- **Réappropriez-vous la situation autant que possible**. « Il est stressant de subir quelque chose passivement, d'avoir l'impression de n'être qu'un pion, constate Catherine de Geynst. D'où l'importance de reprendre le contrôle (ou tout du moins d'essayer) : discutez-en avec votre conjoint/vos collègues, réfléchissez à la façon de sortir du confinement qui vous correspond le mieux, en fonction de vos (nouveaux) besoins... »
- **Restaurer les liens**. « La peur incite au repli sur soi, explique Catherine de Geynst. Pourquoi ne pas faire l'inverse ? Favoriser le lien (pas obligé de s'embrasser, ni d'aller à un concert pour autant) est une solution antistress redoutable ! »
- **Consultez un psy**. « Vous vous sentez excessivement effrayée, paniquée ? interroge Alexandre Heeren. Ça vaut la peine de ne pas laisser ce mal-être s'installer en consultant un professionnel. » « Les thérapies cognitivo-comportementales ont 70 à 75 % d'efficacité dans la désensibilisation à la peur. Elles l'ont montré après les attentats », souligne Anne-Marie Etienne.

→ trépassaient d'impatience depuis longtemps, d'autres se sentent soulagés qu'on y soit enfin, ou voient la situation comme un défi à relever. « Chacun va réagir selon ses ressources, affirme Anne-Marie Etienne, psychologue clinicienne de la santé à l'ULiège, son ressenti du moment (qui peut varier d'un jour à l'autre, c'est tout à fait normal), sa personnalité : tandis que certains se sentaient plus en sécurité pendant le confinement parce qu'une autorité extérieure prenait les décisions, d'autres apprécieront davantage de retrouver la maîtrise de leur vie. Chacun va le vivre à son rythme aussi. D'ailleurs, ce déconfinement en plusieurs phases est une bonne chose pour la santé mentale. »

Quoi qu'il en soit, que les stressés se rassurent : « Il est tout à fait normal, à l'heure actuelle, d'être stressé et de se sentir vulnérable, affirme Jérôme Englebert, docteur en psychologie à l'ULiège, l'UCLouvain et l'ULB. C'est l'inverse qui est même plutôt inquiétant pour le moment. La peur a une utilité : elle

permet la survie. Et il ne faut pas trop vite vouloir la fuir. »

ON NE RETROUVE JAMAIS SA VIE D'AVANT

Reste que, tous nos spécialistes en sont persuadés, l'être humain est capable de s'adapter à son environnement, et cette fois encore, il arrivera à le faire. « Il ne faut pas trop s'inquiéter, rassure Catherine de Geyst : parfois l'anticipation est plus négative que la réalité. Ressortir se fera peut-être plus facilement que prévu. » Retrouvera-t-on pour autant notre vie d'avant ? « On ne retrouve jamais sa vie d'avant, affirme Anne-Marie Etienne. Ce serait un manque de respect par rapport à tout ce qu'on a vécu pendant ce temps-là. Certains seront un peu différents, d'autres, beaucoup plus. On retrouvera des comportements familiers, d'autres seront nouveaux. Ne pas rester figé, c'est l'une des richesses de l'être humain. »

« CE DÉCONFINEMENT EN PLUSIEURS PHASES EST UNE BONNE CHOSE POUR LA SANTÉ MENTALE. »

ANNE-MARIE ETIENNE



BESOIN D'AIDE ?

- 0800 14 689 Le call center du Sisv, Service d'Intervention Psychosociale Urgente de la Croix-Rouge, accessible de 8 h à 20 h.
- 081 777 150 Le Centre wallon de prévention du suicide.
- 0800 32 123 Le Centre bruxellois de prévention du suicide.
- Les Services de santé mentale restent ouverts (permanences, téléconsultations...). Liste complète sur cresam.be/adresses-2 (Wallonie) et lbfsm.be à Bxl.

Témoignages

Sophie « Mon fils est en 6^e primaire, mais il ne retournera pas à l'école. Je ne m'inquiète pas pour sa santé – il a une excellente immunité –, mais l'obliger à mettre un masque, à respecter l'éloignement et autres règles anxigènes va lui faire perdre le bénéfice de la douceur de vivre qu'il a pu connaître durant les 6 semaines de confinement. »

Alice « Je suis en congé de maternité depuis le début du confinement et, honnêtement, le déconfinement additionné à la reprise du boulot ainsi qu'aux premiers jours de crèche de mon bébé ne me rassure pas du tout ! Surtout que je n'ai été en contact avec personne pendant cette période de confinement ! Le risque que je puisse attraper ce virus dès la reprise est réel. Mais on n'a pas le choix, il faut payer les factures. »

Flo « Je travaille comme aide-ménagère, je ne peux pas rester au chômage temporaire éternellement ! Mais comment faire avec mes trois enfants une fois que j'aurai repris le travail ? Le petit va retourner à la crèche, les grands vont rentrer à l'école... mais quand ? Ma maman vient de terminer son traitement pour un cancer et ne doit en aucun cas tomber malade, pas question qu'elle les garde en attendant. Et puis, je ne sais pas ce qui est bien ou pas, remettre les enfants à l'école ou pas ? Et pour mon boulot : passer de client en client est-il risqué ? Je suis perdue... »

Valérie « Je ne sais pas comment je vais gérer. Moi, je suis très carrée dans mon organisation. Mais voir les gens qui ne respectent pas les règles, ça me rend dingue ! »

Isabelle « J'appréhende complètement la suite. J'ai peur que ce virus fasse à nouveau des ravages... J'ai peur pour mes proches, et pour moi. »

Corinne « J'ai très peur de devoir un jour sortir, m'exposer à la témérité de ceux qui se croient invincibles, mais qui contaminent les autres. Si on pouvait rester confinés jusqu'à la création du vaccin, ça m'irait très bien. »

Véronique « J'ai l'impression que je ne serai jamais à la hauteur des exigences sanitaires. Si ça ne tenait qu'à moi, j'hibernerais jusqu'à la fin de l'année ! »