

Même si on ne les conteste pas, on ne peut nier que les mesures anti-Covid (masque obligatoire, bulle limitée à 5, distanciation sociale...) ont un impact négatif sur nos relations sociales. Comment garder le lien malgré tout?

*Christelle Gilquin*  
Journaliste



# Comment garder le lien

## SORTEZ MASQUEES!

➤ « Avec le port du masque, j'ai l'impression que tout le monde est dans sa bulle, pas moyen de capter les regards... »

➤ « Il m'est arrivé plusieurs fois de ne pas reconnaître les gens à cause du masque, cela crée des situations parfois gênantes! »

En cachant les trois quarts de notre visage, **le masque nous prive d'un large accès aux expressions d'autrui, et par là même à ses émotions**: des joues qui rougissent, une bouche qui s'étonne ou des lèvres qui tremblent... « Le visage, explique Jérôme Englebert, docteur en psychologie à l'ULiège, l'UCLouvain et l'ULB, est un lieu central pour notre identité et pour nos liens: c'est là qu'on déchiffre les signes et

les mimiques des autres, et c'est là qu'on s'y

exprime via nos signes et nos mimiques. »  
« **Il est important de pouvoir lire les émotions sur le visage d'autrui, ajoute Claudia Ucros, psychologue, c'est ainsi que naît l'empathie.** » Or, le masque empêche tout ce jeu relationnel. « Dans les échanges sociaux superficiels (par exemple dans les magasins), ce n'est pas un problème, estime Jérôme Englebert, mais dans les relations plus profondes, le masque peut empêcher des petites choses de passer et donc entraîner insensiblement comme un manque... »

→ **Bonne nouvelle cependant** Selon la chercheuse Ursula Hess <sup>(1)</sup>, spécialiste des expressions faciales et des émotions, **il ne serait pas si difficile de reconnaître**

**les expressions émotionnelles quand la bouche et le nez sont masqués**: les yeux joueraient en effet un rôle essentiel dans ce travail (sauf pour la peur et la surprise). De même que le langage de tout le corps et le ton de la voix. « C'est vrai que le port du masque apporte un côté un peu déshumanisé, confirme Catherine De Geynst, psychologue clinicienne et chargée de projet au CRéSaM (centre de référence en santé mentale) et qu'il a un côté anxiogène, mais il nous invite à faire preuve de davantage de créativité dans nos liens: pourquoi ne pas arborer un masque rigolo, le retirer lorsqu'on est à une distance raisonnable, ou se parler à travers un plexiglas...? »  
(1) [cerveauetpsycho.fr](http://cerveauetpsycho.fr), 8 juin 2020.



## ON VEUT DES BISOUS!

► « Je n'ai plus embrassé mes petits-enfants depuis 6 mois! »

► « Je ne vois plus mes proches qu'à travers la fenêtre de la maison de repos où je vis: je risque plus de mourir de solitude que du Covid! »

► « On avait l'habitude de s'embrasser tous les matins au bureau. À présent, les salutations sont bien plus rapides! »  
« L'être humain est un être de contact, affirme Jérôme Englebert, il a besoin de toucher les autres. Ainsi, **le bisou permet de jauger la disponibilité émotionnelle de l'autre pour entrer en interaction.**

Interdire le toucher, les bisous... est donc problématique. Si on pousse la logique à fond, on empêche même aux nouveaux couples de se former, d'où un risque pour la survie de l'espèce! » « Le contact physique, c'est ce qui fait qu'on se sent avoir une place dans la vie, ajoute Claudia Ucross, parce qu'il transmet la dimension affective. À la naissance, c'est par le toucher que le bébé sent qu'il a une raison d'être dans le monde des autres. C'est par là qu'on le rassure. Le contact physique est un abri, une sécurité. Or, **alors que nous vivons dans un climat d'insécurité, on nous interdit ce contact physique qui nous rassure. C'est une double peine!** »

→ **Bonne nouvelle cependant** Ici aussi, on peut laisser place à la créativité: « Se

toucher le coude peut être un geste tendre si on prend le temps, estime Claudia Ucross, on peut aussi se mettre dos à dos. Ce moment d'isolement affectif peut aussi être l'occasion de revenir vers soi: on peut contrebalancer en développant la conscience de nos propres perceptions (s'enlacer, enlacer un arbre, caresser un animal...). Cela active aussi les mécanismes régulateurs naturels dans notre cerveau. » « **Il n'y a pas que les bisous qui créent de l'ocytocine, l'hormone du bien-être,** ajoute Catherine De Geynst. Un coup de fil à quelqu'un de cher peut procurer le même résultat. » Sans oublier les nouvelles technologies de communication, qui, malgré leurs limites, permettent à des relations de qualité préexistantes de continuer à s'épanouir.

Et puis, **la distanciation sociale ne doit pas empêcher la proximité sociale:**

« La menace du virus et les mesures de sécurité ont tendance à renforcer l'individualisme, souligne Catherine De Geynst, d'où le réflexe d'avoir peur de l'autre et de penser à soi. Faisons plutôt l'inverse: intéressons-nous à notre voisin, demandons à nos amis comment ils vont vraiment, créons du lien avec des gens à qui on n'aurait pas parlé en temps normal. Non seulement vous ferez preuve d'altruisme, mais en plus vous contribuerez à apaiser votre propre anxiété. »

## TU VIENS DANS MA BULLE (DE 5)?

► « Une partie de ma famille vit en Espagne, je ne les ai plus vus depuis Noël, c'est très dur! »

► « Quel dilemme de devoir choisir entre la famille de mon fils et celle de ma fille! »

► « Lorsque la bulle sociale a été limitée à 5, le compte était bon pour moi: j'avais justement 5 amis à voir. C'était sans compter sur mon beau-fils et sa famille qui sont passés chez moi à l'improviste. »

► « Je souffre de solitude. Je comptais m'inscrire dans un nouveau club de sport en mars pour me faire de nouveaux amis, mais mon projet a dû être reporté. »

« Limiter la bulle sociale des gens à 5 personnes est loin d'être anodin, affirme Jérôme Englebert. Jusqu'à **nous avons une totale liberté (insouciance) dans notre façon de vivre nos relations sociales. Or, nous avons perdu cette liberté. Notre vie sociale n'est plus naturelle!** » « Nous avons besoin de contacts sociaux pour nous sentir confirmés dans qui nous sommes, ajoute Claudia Ucross. Or, **plus nos contacts sociaux diminuent, plus nos capacités de ressourcement diminuent aussi.** »

→ **Bonne nouvelle cependant**

« C'est peut-être le moment, souligne Catherine de Geynst, de se poser et de se demander quels sont les moments qui valent vraiment la peine d'être vécus, quels sont les amis qui valent vraiment la peine d'être vus. Au fond, faut-il vraiment un dîner avec 20 personnes pour se sentir en lien? Une promenade avec une amie ne m'apporte-t-elle pas autant? Et si on privilégiait la qualité à la quantité? » →

## TELETRAVAIL : UN PEU, CA VA, BEAUCOUP...

► « Au début, le télétravail, c'était chouette, mais avec le temps, il est difficile de continuer à se motiver. »

► « Nous avons une chouette équipe au boulot, mais au bout de 6 mois à ne plus nous croiser, je sens que les liens commencent à se distendre. »

► « On s'appelle sur Zoom une fois par semaine, mais on ne parle que des choses vraiment importantes, pas de place pour les discussions informelles. »

Le télétravail a beau avoir de nombreux bénéfices, sur le long terme, **il a tendance à mettre à mal l'esprit d'équipe, la motivation et la créativité.** « Lorsqu'on est au bureau, constate Catherine De Geynst, on est soutenu par ses collègues, on parle du boulot, on se raconte son week-end, on se plaint de son patron, une idée en appelle une autre... **Cela crée une émulation qui permet de se sentir bien et d'être productif.** Les contacts humains professionnels ne sont pas les mêmes via écran interposé. De plus, il a été prouvé qu'il faut faire plus d'effort pour déchiffrer ce que l'autre (représenté par son visage uniquement) nous dit. C'est épuisant. » À long terme, difficile aussi de maintenir cette absence de frontière entre la vie professionnelle et la vie privée : lorsqu'on travaille, on ne peut s'empêcher de remarquer la pile de linge à repasser, alors que lorsque la soirée commence, il est très tentant de vite envoyer un dernier petit mail. « En temps normal, dit Catherine de Geynst, le trajet est là pour établir une coupure nette entre vos deux vies. »

→ **Bonne nouvelle cependant** Catherine De Geynst se veut rassurante : « **Si esprit d'équipe il y avait, esprit d'équipe il y aura à nouveau lorsque tout cela sera derrière nous, même s'il a été mis à mal entre-temps.** » Elle invite également à faire preuve d'indulgence envers soi-même : « Le climat actuel n'est pas facile pour travailler, pourtant on nous demande de continuer à être aussi efficace que d'habitude. Ce message est très dur. Moi, j'ai envie de dire : « C'est normal que vous n'arriviez pas à vous motiver toute seule devant votre ordinateur. **Soyez indulgente avec vous-même, puisque la société ne l'est pas !** »



## VADE RETRO !

► « Je découvre avec consternation sur Facebook que des amis, que je croyais bien connaître, publient tous les jours des messages invitant à se rebeller contre les mesures de sécurité anti-Covid. »

► « L'une de mes amies est rentrée il y a quelques jours d'une zone rouge, et a proposé qu'on se voie. Je lui ai rappelé qu'elle était censée rester en quarantaine, mais cela ne l'inquiétait pas, et c'est moi qui suis passée pour une rabat-joie ! »

► « C'est triste, mais il y a quelques-uns de mes amis que je préfère ne pas voir pour le moment, car je sais qu'ils ne sont pas très à cheval sur les mesures de sécurité. »

« La peur du virus nous incite à créer des catégories, analyse Jérôme Englebert : les gens qui respectent les règles comme nous, et les autres. **Ces clivages ne sont bons ni pour l'individu, ni pour la société.** »

« Je pense que chacun de nous a peur, constate Catherine De Geynst, mais que **nous ne réagissons et ne rationalisons pas de la même façon face à la peur**, en fonction de notre propre histoire : certains respectent les mesures à la lettre, d'autres se

braquent, voire deviennent agressifs (rappelez-vous les bagarres à Blankenberge) à cause de l'accumulation de frustrations, d'autres encore cherchent un coupable et accusent l'État... Pas étonnant que des tensions naissent entre les gens. »

→ **Bonne nouvelle cependant** « On n'est pas obligés d'être toujours d'accord avec ses amis, rassure Claudia Ucross. **Il y a bien d'autres sujets de conversation sur lesquels vous n'êtes pas d'accord, et c'est normal.** Il suffit de dire : « Je ne suis pas d'accord avec ce que tu dis, j'ai un autre point de vue... » « On n'est pas non plus obligés d'être d'accord avec les mesures décidées par le gouvernement, ajoute Jérôme Englebert : on peut garder sa liberté de penser et l'affirmer. Pourvu qu'on applique malgré tout les mesures obligatoires. » Jérôme Englebert a confiance dans la capacité de l'être humain à s'adapter. Il invite aussi à relativiser et à garder espoir : « Dans 6 mois, 1 an..., on sera loin de toutes ces mesures. Elles ne vont pas durer éternellement. Et alors, on retrouvera avec bonheur les embrassades, les visages ouverts, et une vie sociale insouciant. » •

# Alline procap

ÉDITION LIMITÉE :  
Alline Procap en rose !<sup>1</sup>

Plus d'informations sur [www.allineprocap.com](http://www.allineprocap.com)



# 100%

des utilisatrices constatent  
moins de perte de cheveux<sup>2</sup>

**Kératine** naturelle biodisponible

+ Vitamines **B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12**

+ Vitamines **C, E, β-carotène**

+ **Cuivre, fer & zinc**

1 à 2 gélules par jour



NUTIAS 21/233 • Complément alimentaire • ©Trenker\_2020-08

1. Édition limitée de septembre à décembre 2020 : les Laboratoires Pharmaceutiques Trenker, partenaires de Pink Ribbon, soutiennent la lutte contre le cancer du sein.

2. Bear C. et al. (2014). A Clinical Trial to Investigate the Effect of Cynatine HNS on Hair and Nail Parameters. The Scientific World Journal, Volume 2014.

\* Le zinc participe à la synthèse normale des protéines (comme la kératine) et au maintien des cheveux normaux.

Made in  
Belgium



[www.allineprocap.com](http://www.allineprocap.com)

En pharmacie

Passion for  
family health

Trenker  
LABORATOIRES

Partenaire de

Pink  
RIBBON