



Je me déc en douceur

Ça y est: on voit enfin le bout du tunnel! Restos, sorties entre amis, spectacles... ne sont plus qu'à quelques encablures. Mais mieux vaut suivre quelques conseils de prudence pour sortir de cette longue hibernation en douceur.

AVEC MOI-MÊME

On a beaucoup parlé du « syndrome de la cabane » lors du premier déconfinement: cette difficulté, après le confinement, de ressortir et de reprendre sa vie d'avant. « On peut constater chez certains, analyse Catherine De Geynst, psychologue clinicienne et chargée de projet au CRÉSaM (centre de référence en santé mentale), une perte d'élan vital, du mal à être en lien avec les autres, un renfermement sur soi, un peu de dépression... Il ne faut pas parler de syndrome de stress post-traumatique, on n'en est pas là, mais d'une difficulté à se réadapter. Il faut être un athlète de la santé mentale pour pouvoir passer d'une situation à l'autre sans cesse comme on l'a fait. Il est normal que cela soit compliqué pour certains. »

EN PRATIQUE

→ Restaurer un équilibre entre les diffé-

rents domaines de votre vie (on oublie le très restreint « boulot-gamins-ménage »).

→ **Fixez-vous de petits objectifs** (ne commencez pas par la rue Neuve ou un musée bondé!).

→ **Allez-y à votre rythme**, sans vous comparer aux autres. Normalement, au bout de 2 à 3 semaines, l'anxiété devrait retrouver un niveau normal. Si pas, n'hésitez pas à demander l'aide d'un professionnel.

→ **Rallumez votre petite flamme intérieure**: retrouvez les plaisirs interdits pendant trop longtemps (un barbecue entre amis, un concert...).

AVEC MES COLLÈGUES

Laurent Taskin, professeur de management à l'UCLouvain, en est persuadé: **avant de reprendre le travail normalement, il va falloir dé-brie-fer!** « Il est primordial de se mettre autour d'une table, dit-il, et de

permettre à chacun d'exprimer comment il a vécu cette année de confinement, ce qui a bien marché, ce qui n'allait pas... » Ce tour de table permettra d'une part de restaurer les liens entre collègues, et d'autre part de voir ce qu'il est possible de mettre en place en matière de télétravail. « Je doute en effet qu'on revienne un jour à la situation d'avant, affirme Laurent Taskin. Les études montrent qu'il y a un réel souhait de garder une pratique de télétravail générale, autour de 2 jours/semaine. Pas forcément plus, car la crise a aussi mis en valeur l'importance du collectif: une entreprise, c'est avant tout une communauté humaine. Ce qui est important, c'est de ne pas faire du télétravail pour faire du télétravail, mais de l'intégrer dans une politique de bien-être des employés. »

EN PRATIQUE

→ Renouez le contact avec vos collègues



« RETROUVER UNE LIBERTÉ D'ACTION VA D'OFFICE APAISER NOTRE STRESS »

PHILIPPE RODET

dès que possible. Frank Martin, coach en entreprise et auteur de *La contagion du bonheur* (Eyrolles), organise des « séminaires de retrouvailles », soit en ligne soit, selon les mesures autorisées, par petits groupes ou dans de grandes salles.

→ **Faites la liste**, ensemble, des activités pour lesquelles le présentiel est indispensable et pour lesquelles le télétravail est possible. Sur cette base, déterminez vos propres règles de télétravail.

→ « Gardez en tête, tient à préciser Laurent Taskin, que le télétravail n'est ni un droit, ni un devoir. Vous ne pouvez ni l'exiger, ni y être contrainte. »

AVEC MON MANAGER

Le télétravail a du bon, c'est sûr, mais au bout d'un an il a clairement montré ses limites : **travail invisibilisé** (« Ce qui a été visible, constate Laurent Taskin, c'est ce qui était formalisable : les résultats, le respect des délais... Il faut revisibiliser le reste : les efforts accomplis, le travailleur en tant que personne... »), **absence de reconnaissance** (28 % des employés se sont sentis moins valorisés dans le cadre de leur boulot pendant la crise, selon une enquête Prottime), **manque de contacts informels** (Zoom a permis de communiquer formellement, mais n'a pas remplacé les discussions à la machine à café), **baisse**

de la motivation (« On sait que le stress a un impact négatif sur la motivation », affirme Philippe Rodet, ancien médecin urgentiste et auteur de *La bienveillance, un remède à la crise* chez Eyrolles)...

EN PRATIQUE

→ **N'hésitez pas à aller à la pêche aux compliments** auprès de votre manager. Ne dit-on pas que l'on n'est jamais mieux servi que par soi-même ?

→ **Accordez-vous du temps** : vous n'avez pas pu travailler de manière totalement opérationnelle pendant cette crise, ou bien vous retrouvez votre entreprise après une longue période de chômage ? Vous avez besoin de temps pour vous réadapter aux anciennes (ou nouvelles) habitudes.

→ « Pour faire baisser le stress en équipe, conseille Franck Martin, il va falloir **sécuriser les collaborateurs** : les rassurer sur leur avenir professionnel, se mettre à leur écoute, prendre soin d'eux... bref parler en termes de relations plutôt qu'en termes d'organisation du travail. »

AVEC MON ADO

Les jeunes ont particulièrement souffert de la crise et des différents confinements : comment rester auprès de papa-maman à l'âge où l'on a envie de faire ses propres expériences ? Comment rester insouciant après cette douloureuse expérience ?

« Beaucoup de jeunes ont été responsabilisés pendant cette crise, constate Catherine De Geynst. C'est une maturité difficile à vivre à leur âge. » Certes, les parents ont parfois lâché la bride sur les règles imposées au nom de la santé mentale de leurs enfants, mais « comment justifier ensuite auprès des ados qu'on transgresse les règles et le rapport à l'autorité ? », s'interroge Isabelle Roskam, professeur de psychologie à l'UCLouvain.

EN PRATIQUE

→ **Aidez vos ados à réinvestir le monde extérieur, à faire des projets...**, conseille Catherine De Geynst. Ils vont avoir terriblement besoin que les adultes croient en leur avenir, en leur potentiel et leur disent « On y croit ! Ça va aller ! »

→ Vous craignez qu'ils ne rattrapent le temps perdu et tombent dans les excès de sorties ? « Il est plutôt sain vu le contexte d'accorder à son ado le droit de faire quelques excès, rassure Catherine De Geynst. **Le tout est de le traiter comme un interlocuteur de confiance et de mettre en place des limites qui ont du sens.** Si la relation est maintenue entre vous, que vous avez confiance dans votre ado et qu'il sait que vous êtes là, tout devrait bien se passer. » →



AVEC MES AMIS

Il faut bien l'avouer : à cause de la distanciation sociale imposée, nous avons moins vu nos amis et même nos relations virtuelles ont fini par nous lasser. « Normal, explique Philippe Rodet : l'hormone de l'empathie, l'ocytocine, s'effondre quand le stress augmente. » Et pourtant, tout le monde l'affirme : « J'ai tellement envie de reprendre mes proches dans mes bras ! » « Je pense qu'on va aller vers des liens sociaux forts, estime Philippe Rodet. C'est quand on est privé de quelque chose qu'on prend réellement conscience de son importance. »

PRATIQUE

→ « Profitez de l'euphorie des retrouvailles pour vous voir et rattraper le temps perdu, suggère Philippe Rodet. Cela demandera peut-être un petit effort au début, mais les contacts sociaux, il n'y a rien de mieux pour faire baisser le stress ! »

→ « Soyez à l'écoute, conseille Franck Martin. Les gens ont vécu la crise de manière très différente. Ne considérez pas que vos amis l'ont vécue comme vous. Demandez-leur 'Comment tu as vécu tout ça, toi ?' et accueillez de façon inconditionnelle leur vécu. »

AVEC LES AUTRES

Philippe Rodet s'y attend : « Après

un stress chronique si long, il y aura des contrechocs. La peur et l'inquiétude maintiennent le flux des neuro-médiateurs, mais quand cela sera fini, certaines personnes vont aller mal. » Adélaïde Blavier, directrice du Centre d'expertise en psycho-traumatisme et psychologie légale à l'ULiège, parle de « traumatisme de type 2, dû à la répétition de microsituations stressantes qui, isolées ne poseraient pas de problème, mais qui, accumulées, peuvent donner lieu à des symptômes qui s'installent petit à petit. » « La majorité de la population va reprendre une vie normale, dit-elle, on peut espérer une résilience spontanée, mais certaines personnes à risque vont avoir du mal à retrouver leur mode de vie. »

PRATIQUE

→ « Soyez attentifs les uns aux autres, conseille Philippe Rodet. Gardez un œil vigilant sur votre voisin, votre collègue, votre amie... car une personne qui va mal n'aura pas la force d'appeler son médecin. Glissez un petit mot, suggérez-lui d'aller voir un professionnel... cela peut suffire à sauver une vie. »

→ « Partout, ajoute Adélaïde Blavier, il faudra que des gens ou des structures fassent office de sentinelles afin d'aider les plus fragiles à reprendre pied dans le monde normal. »

« Tous les problèmes de santé mentale ne seront pas résolus avec le déconfinement »



Aux urgences psychiatriques des Cliniques universitaires Saint-Luc, le déconfinement de juin 2020 a coïncidé avec un pic d'admissions. Faut-il craindre les conséquences de ce nouveau déconfinement ? La réponse de Gérald Deschietere, chef du service.

Vous avez constaté une hausse spectaculaire des urgences psychiatriques lors du premier déconfinement. Observera-t-on le même phénomène cette fois-ci ?

C'est la grande question que je me pose. Il faut déconfiner pour protéger la santé mentale, c'est sûr, mais le déconfinement ne résoudra pas tous les problèmes psychologiques. On verra peut-être au contraire davantage les séquelles mentales du covid, car les gens s'autoriseront enfin à faire des demandes d'aide. Ou constateront que le mal-être qu'ils attribuaient au confinement est toujours là, après le déconfinement.

Avez-vous des craintes particulières en tant que psychiatre ?

J'ai peur que le jour où on déconfiner tout, on n'assiste à de grandes libérations, des rassemblements démesurés, qui mènent à des drames liés non plus au covid, mais à l'alcool, aux comportements extravagants. Les gens voudront retrouver leur liberté, mais la liberté est souvent difficile à apprivoiser. Il faudra des messages politiques suffisamment soutenant et structurants pour éviter des drames humains.

De quel genre ?

L'idéal sera de déconfiner de façon progressive et encadrée. Il sera aussi important de se montrer gratifiant envers les efforts faits – les Belges ont été relativement dociles par rapport à d'autres pays –, en ciblant les groupes d'âge et les professions. Cela permettra peut-être de canaliser certaines pulsions. Je suis aussi d'avis que les autorités mettent en place des lieux de parole pour que chacun puisse verbaliser son vécu. Pas question de banaliser et de passer à autre chose comme si de rien n'était. ■