



## La peur du déconfinement

Nous arrivons à ce moment attendu depuis le début du confinement : celui du déconfinement. Mais cela va-t-il signifier cette sensation de liberté que nous attendons tous ?

Pour pouvoir répondre à cette question et savoir comment aborder au mieux cette étape de déconfinement dans une certaine sérénité, il est important de revenir sur les moyens qui ont été mis en œuvre pour nous plier au confinement ainsi que les étapes d'adaptation que nous avons traversées.

### Comment avons-nous été conditionné au lockdown ?

Rappelons que le lockdown a été imposé à la population afin d'éviter le surengorgement des soins de santé et particulièrement des soins intensifs par des malades atteints d'une forme agressive du Covid-19, la majorité d'entre eux faisant partie de la partie vieillissante de la population.

Le levier utilisé pour conditionner les gens a été la peur et ce de manière volontaire ou involontaire. Ceci a une importance cruciale pour cette nouvelle étape qui nous attend. Journalièrement, nous avons eu droit au décompte des malades, des morts, du nombre de personnes hospitalisé et aux soins intensifs. Ce décompte au départ s'est fait sans les personnes guéries ou sortant de l'hôpital puis il a été ajouté.

Les journaux ne parlant que de ça, pas de vaccin, pas de traitement officiellement efficace, argumentation sur le pour ou contre les traitements avancés par les uns et les autres, plus de contacts avec les autres car trop dangereux, dépression chez les personnes âgées, enfermés chez soi car c'est plus sécurisé pour soi et les autres...les autres sont un danger, nous le sommes aussi...

Puis l'objectif est atteint, nous pouvons déconfiner... mais une variable s'est installée chez beaucoup d'entre nous tous de manière plus ou moins importante : la peur. Elle est tellement ancrée dans le cerveau qu'elle fera obstacle à un déconfinement serein et raisonnable.

### Les étapes que nous avons traversées lors de cette période de confinement

Le psychologue D. Haikin a identifié 3 étapes que nous avons traversé :

#### Etape 1 : La phase de survie

Nous apprenons le début des mesures de confinement. Celles-ci impliquent une restriction drastique de nos libertés individuelles et un éclatement de nos repères structurels. Nous sommes bombardés



d'informations en continu, souvent contradictoires qui ne font qu'alimenter un vent de panique et nous plongent dans un mode « survie ».

Sur le plan émotionnel, on constate une montée en flèche de l'anxiété (peur d'anticipation), de la frustration, de la colère et même parfois d'un sentiment de désespoir de voir s'effondrer tout ce que l'on a construit pendant des années.

C'est la pagaille généralisée, la ruée désordonnée vers les stocks de papier WC, les bagarres dans les supermarchés pour arracher un paquet de farine. La pression est maximale et il convient de gérer dans l'urgence l'occupation de nos enfants, la promiscuité conjugale et familiale. Nous sommes impuissants et sidérés par la déconstruction brutale de nos modes de vie.

### Etape 2 : La phase de sécurisation

Nous commençons, chacun à asseoir de nouveaux modes de fonctionnement et à restructurer l'organisation de notre quotidien. Ainsi naissent de nouveaux repères qui nous permettent de sortir progressivement du mode de survie et de répondre à notre besoin de nous sentir à nouveau, en sécurité. « Restez chez vous », nous martèle-t-on. Chacun à sa manière, reconstruit ses nouveaux repères et fixe ses propres objectifs pour mieux gérer son espace-temps. C'est l'heure du rangement des placards, du grenier, du jogging quotidien.

Nous trouvons de meilleurs équilibres pour occuper nos enfants entre ses besoins d'apprentissages scolaires et ses moments de loisirs. Nous nous adaptons progressivement à la réalité du télétravail et les étudiants suivent les cours à distance.

Nous installons des rituels qui nous structurent et nous rassurent : notre cours de gym ou de yoga matinal, les applaudissements des soignants à 20h, l'apéro virtuel, la vidéoconférence avec nos parents et nos proches.

Certains s'apaisent progressivement, se stabilisent et même parfois ressentent un effet d'aubaine psychologique lié au confinement. D'autres, plus fragiles psychologiquement à la base continuent à s'engouffrer dans un profond mal-être émotionnel. L'anxieux de base devient hyper-anxieux, l'impulsif de base devient agressif et le déprimé de base devient dépressif.

Ceux qui ne supportent pas devoir répondre d'une autorité, quelle qu'elle soit continuent à braver les interdits et les amendes pleuvent.

La communication politique reste chaotique et souvent contradictoire.

### Etape 3 : La phase d'habituation

Nos vies sont de plus en plus structurées et nous démontrons que nous avons d'importantes capacités d'adaptation. Nous gagnons en efficacité et arrivons de mieux en mieux à clarifier nos vies professionnelles et personnelles.

Luxembourg, 13 mai 2020

Psychologues

*Série coronavirus – No. 6*



Nous observons avec plus de distance émotionnelle les nouveaux enjeux sociétaux et prenons conscience que beaucoup de choses ne seront plus jamais comme avant...

Sur le plan émotionnel, le besoin de serrer ses proches et ses amis dans les bras se fait de plus en plus long... Nous avons le besoin physique de nous toucher, de nous sentir proche pour déclencher l'ocytocine, cette merveilleuse hormone de l'attachement qui remplit nos cœurs d'amour et de joie.

### La peur du déconfinement

Les 2 prochaines étapes selon lui pourraient être la "**liberté d'être**" retrouvée et la **résilience**.

Mais en réalité, la peur bien ancrée chez chacun d'entre nous de manière plus ou moins forte va court-circuiter la première de ces étapes.

Nous venons de traverser 7 semaines où les sorties étaient contrôlées, avec port de masques/gants pour certains, distance de sécurité, faire attention à quoi toucher, tout ça pour se protéger et protéger les autres du virus car il y avait danger et maintenant tout à coup comme par magie, on peut sortir, il n'y a plus de danger si on respecte certaines règles. Mais notre esprit ne peut pas le croire, il a gravé à quel point tout était mauvais, les dangers, l'insécurité et a créé un effet de type syndrome de la cabane.

Les symptômes de ce syndrome sont la fatigue, l'engourdissement des jambes et des bras, les longues siestes ou encore la difficulté à se lever le matin. Le syndrome de la cabane se manifeste également par un sentiment de tristesse, de peur, d'angoisse ou encore de frustration... bref on ne veut plus sortir de chez soi.

Par rapport à cette peur latente, les individus vont réagir de manière plus ou moins forte : de la sensation d'un petit caillou dérangeant dans la chaussure au refus de sortir de chez soi et de laisser sortir les enfants de peur qu'il n'arrive quelque chose.

Il y aura aussi ces 20% de personnes qui depuis le début n'en ont rien eu à faire et qui continueront à faire pareil sans ce sentiment de peur.

### Comment se déconfiner sereinement et raisonnablement ?

La première chose est de prendre de la distance avec le flot continu des informations qui va continuer à nourrir la peur. Pourquoi ? parce que les experts redoutent que les gens fassent n'importe quoi et que le virus reparte à la hausse. Donc le message reste qu'un retour à la normal ne se fera qu'après de longs mois et encore pas sûr, que le danger est là, qu'il ne faut pas se réjouir, qu'on n'aura plus jamais la même vie... ce qui nous bloque dans un paradoxe de vouloir vivre et de peur de vivre.

Il faut donc faire les choses dans le calme avec beaucoup d'encouragement, de patience, avec prudence et petit à petit le monde reprendra, mieux ou moins bien ... mais il tournera, et nous récupérerons nos vies.

Luxembourg, 13 mai 2020

Psychologues

*Série coronavirus – No. 6*



Il ne faut pas laisser la peur bloquer notre avancement surtout pour les enfants qui ont besoin d'un retour à la normal encore plus que nous. L'enfer est pavé de bonnes intentions et enfermer les enfants pour les protéger en est un.

Il faut, petit pas par petit pas, réapprivoiser notre vie : reprendre des vrais contacts sociaux en respectant la distance de sécurité et en se lavant les mains, ne pas sortir quand on est malade, aller dans les magasins quand c'est nécessaire pas pour s'occuper, respecter les règles demandées dans ces mêmes magasins...Mais en y réfléchissant bien, ces fameuses règles sont normales et pas extraordinaire. On ne colle pas les étrangers par respect pour leur bulle privée, on ne tousse/éternue pas à la tête des gens, se laver les mains est une évidence pour TOUS les microbes et on reste chez soi quand on est malade. Donc ce qui nous est demandé est globalement normal.

Il est important d'aller chercher de l'aide si on sent qu'on est handicapé par cette peur du déconfinement, si on se sent traumatisé par ce qu'on vient de traverser (stress posttraumatique) pour pouvoir aller de l'avant, ne pas attendre trop longtemps. Cette démarche est aussi importante pour préserver les enfants et leur permettre de reprendre une vie plus normale sans subir les peurs des adultes. N'oublions pas que les enfants sont des éponges et qu'ils perçoivent et ressentent ce que nous ressentons.

Si nous arrivons à aborder ce déconfinement sereinement, nous accèderont à la dernière étape, celle de **la résilience** c'est-à-dire la reconstruction profonde après la traversée des épreuves