

## Du confinement à une obscure liberté

Par Audrey Platania-Maillot, Psychologue du Développement



Le Covid s'est imposé et a tout bouleversé. Nous nous sommes adaptés du mieux possible.

Nos cerveaux ont surchauffé de devoir se contorsionner pour échauffer des solutions pour tout, pour nous, pour nos enfants, notre famille, notre travail... Des solutions flexibles qui tiennent compte à la fois des changements de direction, de nos droits, de nos lois, tout en restant fidèles et engagés à nos valeurs qui donnent sens à chacune de nos vies. De véritables compositeurs en recherche permanente de la « juste note » à jouer pour maintenir un équilibre dans la mouvance.

Et maintenant une nouvelle étape pointe son nez... Il va falloir se déconfiner à nouveau et composer encore et encore entre exaltation des retrouvailles et inquiétude face à cette épée de Damoclès que nous connaissons maintenant que trop bien.

Nouvelle oui, car ce ne sera ni la vie normale, ni la vie confinée, ni le déconfinement de 2020... Encore de nouvelles modalités inconnues à paramétrer pour tous. Notre flexibilité n'a jamais été autant sollicitée. Et cette nouvelle étape est encore périlleuse. Acrobatique même. Le flou est de mise. Aucune règle vraiment claire. Aucun repère vraiment cohérent. Nous devons nous déconfiner à nouveau. D'accord. Mais pas trop. Mais quand même si. Un peu, beaucoup, passionnément, à la folie... Bref, le cadre reste encore extrêmement confus, ce qui nous plonge tous dans des interrogations, des hésitations, des

décisions à prendre, des choix à faire particulièrement difficiles et insécurisants.

Insécurisant. Le sentiment de sécurité est profondément relié à notre besoin de repères. Pouvoir prévoir, anticiper, pouvoir évoluer dans un environnement lisible et prévisible nous apaise, renforce notre sentiment de sécurité intérieure. Dans ce manque de cadre et de directives claires, cohérentes et consistantes, nous nous sentons dépassés par tant de responsabilités à prendre, de choix à jager, pour notre vie et celle des autres.

### **DOUTE, QUAND TU NOUS TIENS...**

Se faire vacciner ? Voyager ou rester chez soi ? Prendre de nouveau le risque d'arpenter le monde ? ... Ambivalence. Doutes.

**« Tu penses que je peux aller à cette fête d'anniversaire sans risque ? » ; « Mais si je suis vacciné, je peux y aller, non ? » ; « Penses-tu qu'il faut leur demander un test PCR avant de les inviter cet été ? » ; « Penses-tu que nous allons pouvoir nous revoir sans crainte ? » ; « Pourrais-tu, sans risque, te serrer dans mes bras ? »**

Notre cœur est ambivalent entre le désir de la relation à l'autre et le besoin de nous en protéger... encore. Ce sentiment n'a jamais été si palpable qu'aujourd'hui.

Et puis là, nous avons appris. Appris à nous méfier, à nous cloîtrer, à nous masquer. Nous avons été sommés de cette leçon ressassée tous les jours : ne vous approchez plus des autres ! Gardez vos distances ! Toute personne devient menace potentielle, porteuse de ce virus qui peut vous tuer. Vous êtes vous-même devenu dangereux. Vous pouvez causer la mort de ceux que vous aimez ! Comme des enfants, nous avons écouté, nos cœurs se sont imprégnés de ces règles vitales : L'autre est une menace. Pour vivre, restons cachés, restons masqués...

Pourtant, en restant attentif aux murmures de nos émotions, notre cœur nous parle un autre langage. Il n'en peut plus, nous dit-il. Il se meurt de cet enfermement. Il étouffe de cette distance. Ces murmures devenant par moments des brûlures, des blessures que nous ressentons dans nos ventres noués, sur notre peau desséchée. Besoin vital de sentir l'autre, d'embrasser nos amis, de serrer notre famille. Désir charnel de retrouver les baisers, les câlins, les caresses, les poignées de main, les tapotis amicaux sur nos épaules, la douceur d'un geste qui effleure notre main.

L'amour et le désir de l'autre n'ont jamais été si ambivalents. Allons-nous pouvoir nous laisser aller vers l'autre sans angoisse ? Puis-je vraiment te faire confiance ? Dans tes bras, suis-je vraiment en sécurité ? Et suis-je suffisamment bienveillant pour toi ou vais-je te faire du mal ?

Nous jouons de manière improbable toutes nos angoisses d'attachement et de séparation...

Aujourd'hui, il va nous falloir un peu de temps pour retrouver ce sentiment de sécurité. Pour faire taire toutes ces voix tissées dans la peur.

Mais en réalité, nous n'avons pas le choix... Le corps ne ment jamais. C'est tellement vrai. Notre corps est mouvement. Ce mouvement nous ramène vers l'autre. Nous sommes des êtres incontestablement sociaux. Des êtres de liens. Nous devons aller vers ce lien qui lui seul est capable de nous apporter notre substance de vie, les hormones de notre véritable bonheur. Ce lien qui apaise, qui soulage, qui nous guérit.

Alors, nous recherchons « le chemin du milieu ». Celui qui pourra nous rassasier de ce besoin de lien tout en maintenant allumée notre responsabilité face à la crise sanitaire. Responsable de nos choix. Nous nous agrippons à notre boussole intérieure qui elle seule pourra nous aider à tracer cette voie dans l'alternative pour ne pas sacrifier une de nos valeurs pour une autre. Valeur de protection et de bienveillance pour soi et les autres. Valeur du lien, de la présence, de l'Amour, de l'Amitié.

### **TOUS RESPONSABLES, MAIS PAS COUPABLES !**

**« Et si c'était à cause de moi ? » ; « Et si cette décision nous entraîne à une nouvelle pandémie ? » ; « Et s'il ou elle tombe malade à cause de la bise que je me suis laissé aller à lui offrir ? » ; « C'est à cause de gens comme ceci ou comme cela que nous n'arrivons pas à sortir de ce Covid ! »**

Tous responsables !

Les voix de la Morale, de la « bonne parole », pèsent lourd depuis quelques mois... On nous martèle de prendre nos responsabilités de Citoyen. Oui évidemment. Oui bien

évidemment. Mais parfois, la tonalité utilisée se sert de notre anxiété pour nous culpabiliser au lieu de nous responsabiliser.

Vigilance à ne pas confondre responsabilité et culpabilité !

Avoir une part de responsabilité sur ce que vit l'autre, éprouver notre responsabilité face à ce que traverse notre humanité et bien différent de s'en sentir coupable. Or, trop souvent, nous nous ressentons coupable là où l'autre et le contexte ont également leur part de responsabilité à jouer.

Pourtant, nous le constatons dans nos vies quotidiennes, notre sentiment de culpabilité nous fait rarement avancer vers des voies plus raisonnables et empathiques, mais au contraire nous entraîne vers des angoisses mal fondées et inutiles qui brouillent nos capacités de discernement.

La culpabilité est trop souvent un sentiment trompeur. S'estimer coupable, ne prouve jamais que c'est justifié. En effet, généralement trop sévère, ce sentiment peut devenir tyrannique et nous en demande toujours plus : « Renonce à tes envies » ; « Pense d'abord aux autres » ; « Tu aurais dû faire mieux » ... La voix destructrice de la culpabilité s'enracine dans une vision déformée de nous-mêmes et de nos attentes personnelles. Elle nous entraîne dans des jugements erronés sur notre part de responsabilité, nous rendant entièrement coupables des situations et des autres.

Il en est de même, à l'inverse. Culpabiliser entièrement l'autre ou le gouvernement de notre état d'être, nous déresponsabilise et nous empêche de comprendre notre situation de manière entière et globale. La déresponsabilisation est dangereuse. Elle entraîne la mise en danger de Soi et des autres.

Entre culpabilisation et déresponsabilisation, nous avons là aussi à bien nous accorder. Le challenge est bien là : composer une pensée fonctionnelle qui restera cohérente entre nos valeurs, qui maintiendra de la congruence entre nos besoins et nos comportements

Les biais de jugement s'enracinent fréquemment dans un manque de connaissance de Soi qui fragilise l'estime de Soi. Autoriser les erreurs, accepter le risque du mauvais choix, de la mauvaise décision, accueillir nos fragilités, voilà ce que la culpabilité, ou plus exactement le jugement de notre part de responsabilité sur l'autre, nous invite à entreprendre.

Pas si simple. Il est alors essentiel de faire un état des lieux, de redonner de l'espace en Soi, de se reconnecter à ses ressources pour remettre du sens dans nos jugements trop sévères, trop extrême.

### **DEMAIN, QUI ES-TU ?**

Et si tout était possible finalement ?

Beaucoup de nos masques sont tombés, nous sommes tous vulnérables. Une sorte d'égalité dans notre sentiment de fragilité. Et c'est précisément ce sentiment de vulnérabilité partagé qui nous rend plus forts et plus empathiques.

Qui que l'on soit, quoique l'on vive, aujourd'hui nous sommes tous des naufragés du sentiment de sécurité.

Unis dans la vulnérabilité et l'insécurité. Dans la peur de se séparer et le désir impérieux de nous retrouver.

Unis dans le doute entre responsabilité et liberté.