



«Actuellement, on n'a même plus envie d'avoir envie»

La psychologue et professeure émérite neuchâteloise Anne-Nelly Perret-Clermont le confirme: la durée de cette situation chaotique nous rend tous un peu lunatiques. Elle nous donne des pistes pour sortir de ce marasme mental et se créer un quotidien plus salubre.

Texte: Véronique Kipfer

Anne-Nelly Perret-Clermont, sommes-nous actuellement tous victimes d'une forme de dépression?

Pas forcément de dépression, même si les médecins qui m'entourent m'ont dit qu'on en comptait deux fois plus qu'avant. Mais il y a effectivement énormément de personnes qui sont dans un état dépressif, bien moins grave, mais bien difficile à vivre. Et on peut le comprendre: on a dû intégrer des routines, au point que certains gestes, comme la désinfection des mains, deviennent névrosés chez certaines personnes. On n'en peut plus d'essayer de devoir penser sans cesse à tout, en risquant quand même d'être contaminés. Par ailleurs, on est face à de nombreuses incohérences

dans les décisions qui sont prises. Elles sont sans doute inévitables, mais participent à nous rendre un peu lunatiques.

Vu la durée de l'épidémie, est-ce que ce phénomène est réversible?

Oui, c'est réversible. Mais cela ne veut pas dire qu'il ne faudra pas mettre de la volonté à le transformer le moment venu. Si on était déjà un peu passif face à la vie et qu'on se laisse aller maintenant, il va falloir se remobiliser. C'est comme quand on se casse une jambe: on ne peut rien faire d'autre que de rester immobile, et la jambe s'atrophie. Sur le moment, on est un peu déprimé avec son plâtre, puis, pour se remettre en route, il va falloir faire un peu de physio, remarquer, ne pas avoir peur que ça fasse mal et surtout ne pas se laisser envahir par l'idée qu'on ne pourrait plus jamais remarquer.

Mais on sait qu'une succession de messages et événements négatifs sur la durée impacte le cerveau...

Je ne suis pas spécialiste du cerveau, mais je ne vois pas pourquoi cette partie du corps réagirait différemment des autres. Il faudra juste

prendre le temps de le rééduquer, et surtout ne pas le sursolliciter à nouveau d'un coup. On ne va pas pouvoir revivre exactement comme avant du jour au lendemain: si on n'a pas couru de marathon depuis longtemps, on ne peut pas s'y remettre d'un coup, il y a d'abord toute une préparation. Et là, ça va être la même chose. Ce n'est pas une question de volonté, c'est une question de patience. Ça me rappelle une anecdote: ma fille Marie-Émilienne, qui est bibliothécaire, côtoie des personnes âgées et elle leur téléphone de temps à autre pour prendre de leurs nouvelles. Dernièrement, une dame lui a dit en riant: «Grâce à vous, aujourd'hui, mon voisin, qui passe tous les jours, ne pourra pas dire que ma voix laisse supposer que je traîne au lit! Il croit toujours que je viens de me lever, à cause de ma voix enrouée... mais c'est parce que je n'ai jamais l'occasion de parler, si ce n'est à lui. Je ne vais tout de même pas parler aux murs!»

Comment expliquer que même le fait d'organiser un événement positif nous semble insurmontable, ces temps?

Les gens ont besoin de se projeter dans l'avenir immédiat, et le fait de ne pas pouvoir avoir de perspective temporelle à court terme est usant. Actuellement, comme on est entouré de gens qui ont le même problème, on est dans une drôle de consternation

collective: on n'a même plus envie d'avoir envie. C'est comme si on nous disait: «Pour Pâques, tu pourras peut-être changer de civilisation pendant un moment.» Ça fait envie, mais l'obligation de devoir organiser tout ça, tout comme n'importe quel autre projet, est de trop dans notre routine actuelle. Et cela ne sert à rien de se malmener à coups de «y'a qu'à».

Est-ce pour cela que nous continuons tous à être très fatigués?

Oui. Depuis le début du confinement, on a dû sans cesse réinventer nos habitudes de vie et gérer des émotions imprévues. Or, les habitudes et les automatismes, c'est très reposant, car ça nous laisse libres de penser à autre chose. Ces temps, tout effort en plus de la programmation habituelle est de trop: on est mentalement saturés.

Comment réussir à avancer, malgré tout?

C'est important de se fixer un cadre et un horaire et de s'ancrer dans des habitudes en y aménageant des moments de repos, puis de se demander: quand puis-je prendre des initiatives?

On a déjà beaucoup entendu parler de l'importance du cadre, mais qu'entendez-vous par «prendre des initiatives»?

J'entends beaucoup de médecins parler des nombreux maux de dos dont souffrent actuellement les gens. J'ai des amis, même sportifs, qui me disent qu'ils ont l'impression de se tasser. C'est très possible, car le physique et le psychique sont très entremêlés. Si la situation dure encore un mois, ce n'est pas trop grave, on s'en remettra. Mais si cela dure encore six mois ou plus, il faut absolument réfléchir à comment inventer quelque chose qui nous fait du bien et nous sort de l'état dépressif. Quelque chose que l'on peut routiniser. Je pense que, pour cela, il faut prendre des initiatives. Les différentes possibilités ne vont pas venir spontanément à nous.

Avez-vous des exemples?

Ce sont des moments qui doivent nous faire du bien, sans que cela dépende des autres – mais qui peuvent aussi faire du bien à d'autres. Par exemple, téléphoner à une amie, échanger des pâtisseries, réparer les vélos des petits voisins, écrire ses mémoires pour ses petits-enfants, demander une aide à quelqu'un, qui valorisera la personne et nous sera bien utile en retour. C'est égal: l'important, c'est de créer, inventer, faire bouger les choses. On ne peut pas s'enliser dans ce milieu amorphe. Certes, c'est très fatigant et démoralisant au début de réfléchir à cette initiative à prendre, parce qu'on ne sait plus comment faire. Mais si on trouve une idée qui nous plaît et qu'on la routinise, elle devient



«Si on trouve une idée qui nous plaît et qu'on la routinise, elle devient reposante»

reposante. Le bénévolat, dans ce sens, est une action à conseiller: tout le monde peut être bénévole pour quelque chose, avec son smartphone, son crayon, sa pelle, sa cuisine, son ordinateur, sa musique, une histoire à raconter aux enfants. Il n'y a personne qui ne sache absolument rien faire. Et cela enrichit aussi bien celui qui donne que celui qui reçoit.

Est-ce aussi efficace de s'y mettre à plusieurs?

Si cette situation doit durer, il est effectivement temps d'inventer collectivement des choses. C'est très bien de demander aux épidémiologistes ce qu'ils peuvent nous apprendre, mais il faut aussi demander aux psychologues, assistants sociaux, mécènes, autorités publiques et autres ce qu'on peut faire tous ensemble. Je pense à une personne aisée qui, durant le premier confinement, avait engagé quelques musiciens pour aller de home en home. Ils jouaient dans le jardin, même les gens du quartier en ont bénéficié et ça a fait vraiment du bien à l'âme de tous. On devrait démultiplier ce genre de démarche. Les gens ont besoin de rire et de rêver ensemble, tout en respectant les règles de sécurité bien sûr. Il y a donc des initiatives à prendre, des choses à inventer et à mettre en place qui peuvent faire vraiment du bien. C'est aussi une forme d'entraide. J'ai d'ailleurs réfléchi aux manifestations qui ont eu lieu dans la rue, pour des motifs de révolte parfaitement compréhensibles. Et je me demande finalement si ce n'était pas aussi un prétexte, car il y a un réel besoin de tous de se réapproprier l'espace public – et de crier!

Vous parliez aussi de l'importance de s'aménager de vrais temps de repos...

Ce sont des moments où l'on fait exactement ce qu'on se sent de faire, avec l'énergie qu'on a à disposition à ce moment-là... On débranche et on se laisse vivre, simplement. Chacun doit trouver quel moment de la journée lui convient le mieux et quel repos privilégié, si c'est lire le journal en buvant son café le matin, une sieste express, une balade avec le chien, le moment où on joue du violon, celui où on regarde notre série télé préférée ou encore où on fait un jeu vidéo, chacun dans son univers selon ses ressources et ses envies. C'est un moment un peu routinisé – cinq minutes peuvent suffire –, où on n'est pas disponible pour l'extérieur et où on n'exige rien de soi, ni physiquement ni psychologiquement. C'est une petite zone protégée où tout se régénère en profondeur et qui permet l'endurance.

Comment voyez-vous un futur retour à la «normale»?

Il faudra s'attendre à ce que ce soit aussi très fatigant, car il faudra lâcher les habitudes actuelles et refaire certains apprentissages. On va être un peu groggy, je pense. Et ça va aussi être angoissant. Car on a accepté d'intégrer toutes ces nouvelles habitudes parce qu'elles répondaient à une nécessité liée à un danger. Mais quand va-t-on vraiment savoir et croire que les rencontres vont cesser d'être dangereuses? Et qui croira-t-on? On va se retrouver gauches pour beaucoup de choses, notamment pour les rites de salutations, mais pas seulement. Certains gestes vont subsister, car ils sont loin d'être idiots. Comme se laver les mains plus régulièrement, même si ce n'est pas avec la même obsession. **MM**

Publicité

ANTIQUAIRE ACHETE AU JUSTE PRIX

manteaux de fourrure en tout état, robe de soirée, chaussures, sac à main vintage, vaisselle, verre en cristal, briquet de marque, vieux vins, pendule, argenterie, montre, pièces de monnaie, statue, tapis anciens, art asiatique, piano, billard, meubles anciens.

Mr HEITZMANN
078 305 15 89