

Le pays Briard

actu.fr/le-pays-briard

Tél. 01.64.75.38.00 • lepaysbriard@lepaysbriard.com • 1,30€ • 73^e année - Vendredi 13 novembre 2020 - N° 7197

Confinement

Comment faire face à l'angoisse ?



Le confinement, même allégé, n'est pas sans conséquence sur le moral. Nous avons recueilli quelques conseils de spécialistes. p. 4 et 5

Dr en psychologie, il conseille de se « centrer sur le présent et se fixer des objectifs »

Installé à Rozay-en-Brie, Maximilien Bachelart est Docteur en psychologie et psychothérapeute. Il s'inquiète de ce nouveau confinement, qui risque d'atteindre encore davantage la santé psychologique de la population. Si selon lui, le premier au printemps pouvait avoir des conséquences néfastes, de nouvelles problématiques se posent cette fois.

Le Pays Briard : Selon vous, quelles sont les problématiques posées par cette deuxième période ?

Maximilien Bachelart : À peine sorti du premier confinement, la remise en route était presque joyeuse, mais ce deuxième opus sonne comme un faux départ. Les gens sont de plus en plus inquiets pour leurs proches, la restriction des libertés déplaît, des entreprises ferment parfois définitivement, l'insécurité financière pointe, le télétravail est

compliqué, beaucoup de licenciements, de travaux arrêtés, de voyages annulés, d'opérations médicales repoussées...

Sans compter les incohérences qui commencent à agacer : plus de livres, de DVD et de musique à acheter... Dans des rayons vides cela s'entend, mais dans des rayons pleins et barrés cela crée de la frustration par l'incompréhension. La suppression des lits d'hôpitaux est toujours en cours sur le territoire, les écoles sont cette fois-ci ouvertes mais de plus en plus en grève. Il y a bien évidemment des logiques derrière tout ça, mais au niveau individuel, chacun trouve ça injuste. Il y a besoin de trouver un sens à toutes les mesures... Autant de réalités matérielles qui viennent ébranler les fondations d'individus, d'entreprises et de familles.

Pour moi, deux problématiques échauffent la population : la première, difficile à appréhender pour l'être humain, est la notion d'infini ; la deuxième celle de l'acceptation. Mais comment accepter quelque chose

qui semble tourner en boucle ou être sans fin ? Comment accepter un confinement dont on ne peut connaître la date de fin et savoir si c'est bien le dernier ? C'est compliqué sur un plan psychologique.

« Les notions d'infini et d'acceptation »

L.P.B. : Selon vous, quelles pourraient être les solutions pour vivre au mieux face aux incertitudes liées à la situation actuelle ?

M.B. : Selon moi, il pourrait y avoir deux façons de l'accepter : en se centrant sur le présent ou en se fixant des objectifs personnels. Ces deux façons de procéder demandent de se décaler et de revenir vers soi. Il faut tenter de jouer avec l'espace et le temps... clore des espaces dans lesquels nous ne laissons pas s'infiltrer la négati-

vité du monde, et jouer avec la perception du temps en ayant des occupations qui procurent du plaisir, qui créent des objectifs pour combattre cette sensation d'infini.

L.P.B. : Quels seraient vos conseils pour se reconnecter à soi quand le moral n'est pas au beau fixe ?

M.B. : Je recommande personnellement de s'éloigner d'un trop-plein d'informations car elles sont contradictoires, ce qui va créer de la colère. Il y a encore beaucoup de monde branché 24h/24 sur la télévision comme en temps de guerre... C'est de nouveau le moment de s'intéresser à quelque chose, d'apprendre à jouer aux échecs, à commencer un livre, à regarder des reportages en ligne. C'est un moment propice pour alimenter son imaginaire et sa curiosité, de cultiver sa vie intérieure.

Propos recueillis par Margaux DESDET



Maximilien Bachelart, Dr en psychologie, psychothérapeute.