

## La Psychologie à l'épreuve du confinement

*Ecrit par Marie-Laure Barbé Mellerio : psychologue : ml.barbe.mellerio@bbox.fr; 06 50 90 78 92.*

Il m'aura fallu cette expérience où le monde est « sur pause » pour écrire ces quelques mots ... et pour prendre le temps de formuler ma « pensée » que je partage « très simplement » !

Ma réflexion s'est orientée sur le lien pouvant exister entre la psychologie et le confinement. Trois aspects m'ont interpellé sur « la psychologie à l'épreuve du confinement ».

D'une part, cette situation soudaine du confinement où l'individu est exposé à sa condition humaine fragile.

D'autre part, la soif relationnelle face aux liens distendus dans notre altérité.

Et enfin, la dualité du monde, interne et externe, dans lequel l'individu évolue tant sur le plan psychologique qu'en situation de confinement, en vu de s'adapter.

Aujourd'hui, nous vivons actuellement une situation humaine qui sort totalement de l'ordinaire, et que l'on pourrait qualifier comme « extra-ordinaire », signifiant « en dehors de cet ordinaire » !

Presque 4 milliards d'être humains sont confinés sur la planète ...

Phénomène « étrange et pénétrant » nous dirait Verlaine, de voir le monde sur pause et de voir la Vie prendre la main sur chacune de nos vies !

Rien ne sera sans doute jamais comme avant ...

Quelle situation inédite, incroyable, époustouflante, consternante ... et violente !

Oui, violence de se sentir si impuissant et vulnérable face à la maladie et face à la mort qui s'invitent dans notre quotidien.

Thème de la mort encore si souvent tabou, et pourtant, le nombre de mort est « à la une » des journaux ... C'est un peu surréaliste !

Toute la planète est tendue vers un même but empreint d'espérance et de résilience ...

Celui de lutter contre un virus pour « sauver des vies ».

La vie humaine devient brutalement « la priorité des priorités ».

L'humanité entière se mobilise contre le fléau de la maladie pour dire que « la vie est plus forte que la mort » ...

Et tous les moyens sont mobilisés pour surmonter cette tornade dans un esprit de solidarité éblouissant.

Néanmoins, notre condition humaine se révèle imparfaite.

On le savait, mais les circonstances nous font prendre conscience de l'empreinte de l'imperfection humaine dans le drame de la maladie !

Aujourd'hui, on le dit de façon explicite ... Et cette maladie se répand dans le monde entier.

*Ecrit par Marie-Laure Barbé Mellerio : psychologue : ml.barbe.mellerio@bbox.fr; 06 50 90 78 92.*

Face à notre sidération, nous réalisons tragiquement que « nous ne pouvons pas tout maîtriser » ... que notre humanité n'a pas « tout pouvoir » sur la vie et sur les imperfections de la vie ...

Notre illusion de « toute puissance » s'éteint. Nos limites humaines se voient.  
Nous sommes désarmés par la raison en comprenant que le virus n'est pas maîtrisé.  
Nous touchons du doigt les limites de la science, du progrès et des insuffisances humaines.  
Notre instinct de survie nous encourage à vouloir freiner à tous prix les conséquences de cette imperfection.

Mais, nous sommes détrônés de notre « toute puissance à vouloir tout contrôler », et le fléau poursuit sa course. La notion de la finitude humaine s'impose naturellement.

Aujourd'hui, nous avons alors « à sauver notre peau » pour combattre ce chaos ...  
Le mot d'ordre sera « confinement » ...

Avec ce virus mortel, nous comprenons de façon aigüe que la vie n'est pas éternelle, que nous allons tous mourir un jour, que la mort peut venir frapper à notre porte ...  
La valeur de la vie prend un relief particulier.  
Un incroyable mouvement se lève au nom de « la vie à sauver » face à la maladie.  
La vie et la mort ne sont pas « un choix » mais une réalité pandémique.  
Et le visage de la mort s'invite dans nos vies ... sans nous demander notre avis, sans nous « laisser le choix ».

Cruel paradoxe face aux questions existentielles et sociétales sur « le respect de la vie et le droit à mourir ».

Alors, que faire, que dire, comment réagir ?  
Comment continuer à exister malgré cette épée de Damoclès qui plane sur le monde ?  
... et bien d'autres questions qui se bousculent dans nos esprits en quête de relation !

Cet état de confinement réveille et exacerbe notre dimension relationnelle !  
Nous sommes obligés de nous « enfermer ».  
Nous n'avons plus le loisir de sortir à notre gré.  
Nous obéissons à la réalité des sanctions.  
L'illusion de se croire « décisionnaire sur tout » s'effondre sans question ...  
Et nous luttons viscéralement pour « sauver des vies » ...  
La vie est au cœur de l'enjeu de cette pandémie.

Quelle ironie face à la Vie si souvent bafouée, malmenée et peu respectée.  
La contradiction humaine est à son apogée ...

Mais qu'en est-il de notre réalité humaine qui « gémit » car elle est privée de relation.  
Notre soif de vie relationnelle est exacerbée par ce mur de confinement ...  
Nos liens sont suspendus au gré des ondes !  
Nous sommes soudain émerveillés par un coup de fil !  
Nous regardons la vie se dérouler sans notre permission.  
Notre présence aux cotés de certains, fait défaut avec amertume.

Le lien est suspendu alors « qu'on passe sa vie à créer du lien » !  
Quel risque envers cette « dé-liaison » qui se profile à l'horizon.  
Et pourtant, notre nature humaine lutte pour ne pas plonger dans ce vide relationnel ...  
Car, nous sommes des êtres de relation !  
Notre essence vitale est d'être « en relation » ...  
Nous sommes TOUS ... appelés à l'altérité !

Face au confinement, nous sommes contraints de gérer les frustrations du manque de lien.  
Notre survie est de continuer « la valse » des relations et des conversations ...  
Nous pouvons explorer des nouvelles façons de se lier : par la pensée, par le cœur, par la  
voix, par des mots, par des chants, par des jeux, par des échanges inédits ...  
Tout se bouscule dans notre imaginaire pour garder l'esprit clair et le corps sain.

Nos cinq sens semblent confinés, et nous en usons avec modération. Même si la parole est  
libre, le touché ne l'est pas. Plus de câlin, plus de bisou, mais l'attente de pouvoir se serrer  
dans les bras pèse pour tous ceux qui sont seuls ou isolés. L'odeur du parfum d'un proche ne  
fait plus irruption dans notre quotidien.  
A l'inverse, nous pouvons nous parler et nous écouter au téléphone, nous voir en vidéo et  
déguster de bons mets !  
Pussions-nous rester acteurs dans cette situation où des limites inédites s'imposent ...

Cette nouvelle condition de vie, obligatoire pour tous, justifie les souffrances de ce  
confinement qui ressemble pour certains à un enfermement.  
Danger de cet enfermement qui en trois mots peut aussi dire : « l'enfer / me / ment » ...  
avec le risque de broyer des idées noires, de se laisser envahir de désespoir, de faire place  
aux divisions ?  
Ne laissons pas la peur nous séduire par le danger de se croire abandonner.  
Mais, essayons de prendre la mesure d'une telle situation.

La tentation est là : se confiner dans une muraille de silence ou d'absence de relation, ou, au  
contraire, s'exposer à la surabondance de paroles et d'actions avec la surenchère  
d'interprétations ...  
L'Homme n'est pas appelé à cet état de vie : « Il n'est pas bon que l'Homme soit seul » ...  
Même si nous ne l'avons pas choisi, nous devons obéir !

Quel retour sur notre tendre enfance, où les limites et les interdits nous contraignent d'obéir, non sans difficulté parfois ... !

Nous sommes aujourd'hui « de grands enfants » obligés d'obéir sans discuter !

Quelle leçon pour les plus jeunes de voir ces adultes obéissants ...

Bonne occasion de se rappeler que le comportement humain repose sur, la gestion des désirs et des interdits. Que tout n'est pas possible, que tout n'est pas permis !

Mais que la grandeur de l'Homme tient à sa capacité à s'adapter.

Sans tomber dans l'infantilisation, il est question aujourd'hui de se mobiliser pour un bien commun de « santé publique ».

Un esprit de dépendance et d'ajustement s'impose à tous.

Nos choix personnels deviennent dépendants des autres, malade ou en bonne santé. Cette dépendance mutuelle nous éclate au visage en famille, entre voisins, collègues, amis, ennemis ...

Nous sommes soudainement contraints d'adapter notre comportement, non plus seulement vis-à-vis de nous même, mais aussi en fonction des autres.

Oui, nous voilà rejoint dans notre altérité profonde et fondamentale ...

L'intérêt de l'autre interagit avec notre propre intérêt.

« Pas possible de sortir de chez soi » car il faut se protéger soi-même, et protéger les autres.

Notre critère de choix dépend de l'autre.

Il n'est plus question de se situer uniquement « de notre point de vu », mais de se situer aussi « du point de vu de l'autre ». Est-il contagieux, contaminé, contaminable, ou pas ?

Belle victoire de l'altérité où notre dépendance « pour le meilleur comme pour le pire » est au devant de la scène !

Quel regard nouveau se porte vers l'autre, par respect pour lui, pour sa santé, pour sa vie !

« Le respect de la vie de l'autre » s'impose à nous, un point, c'est tout !

Quel contraste avec cet individualisme qui nous guette en permanence ...

L'autre devient le centre de nos préoccupations, et cela est bon pour l'Homme ! ... car « nous sommes des êtres de relation » !

Un autre aspect de ce confinement me paraît important dans la dynamique psychologique.

C'est la distinction entre ce qu'il se passe à l'intérieur de chez nous, où nous avons l'impression d'être en sécurité, et, ce qui se joue à l'extérieur, avec la propagation du virus qui rend le monde extérieur « dangereux ».

Ces notions du monde interne et du monde externe sont bien réelles face au danger du virus qui paralyse le monde et qui circule « librement » à l'extérieur de chez nous, sans mesurer sa présence ou pas à l'intérieur ...

Du point de vu psychologique, dès le commencement, notre vécu est marqué par le monde interne qui nous anime, confronté à la réalité externe.

Le principe de plaisir se laisse apprivoiser par le principe de réalité, au fur et à mesure des premières années de vie. Et cela est bon !

Le jeu des forces internes doit composer avec les contraintes du monde externe, souvent perçu comme « dangereux » ...

La dynamique de notre psychologie est de dompter les forces psychiques internes face à la réalité externe.

L'objectif est d'apprendre à s'adapter pour gérer les conflits intérieurs face aux exigences extérieures. L'énergie pulsionnelle doit concilier ses élans au regard des limites et des interdits du monde.

Notre fonctionnement psychique est en perpétuel mouvement, dans cette dualité « monde interne / monde externe » ...

Notre but est de composer entre « réalité interne et réalité externe », et c'est cela qui nous rend vivant !

La situation atypique de notre vie actuelle, nous invite à ré-apprivoiser notre monde intérieur pour mieux affronter le monde extérieur où circule le virus ...

La distinction entre dimension intérieure et monde extérieur est une composante de notre psychologie. Centrale dans le fonctionnement humain, elle révèle la capacité à adapter les attentes des désirs internes avec les limites de la réalité externe. Cette gestion de notre vie interne se laisse apprivoiser en fonction des interdits du monde extérieur.

Dans la situation d'aujourd'hui, nous sommes tournés vers cette cause commune de chercher « à confiner la maladie », venue d'un monde extérieur pouvant être perçu comme « dangereux ».

Associé au fléau de la maladie, il semble important de dissocier le monde extérieur du monde de la maladie. Tout ce qui touche au monde extérieur n'est pas dangereux ! Faire la part des choses est essentiel, au risque de s'enfermer dans « son » monde ...

Le refuge dans un monde intérieur, peut faire oublier les bienfaits de la présence des autres, extérieurs à notre bulle. Le réflexe de survie peut conduire à se replier sur soi, par peur du monde extérieur potentiellement porteur du virus. Soyons alors vigilants !

Le mot d'ordre est « de rester chez vous » ... au risque de s'enfermer dans notre bulle. Nous avons à garder « les volets ouverts » de notre univers confiné, pour ne pas sombrer dans l'isolement mortifère.

Nous sommes obligés de gérer cette absence « d'ouverture sur le monde » par des astuces créatrices.

Notre instinct de vie pour rester « en vie relationnelle » est vitale ...

Le monde n'est pas dangereux « tout entier » !

La barrière d'enfermement ne doit pas occulter notre soif relationnelle de se nourrir les uns les autres, d'une façon ou d'une autre ...

Aussi, la perception d'un monde extérieur dangereux, nous renvoie aux confins de nos vies. Inconsciemment, nous pouvons être rejoints dans notre vie archaïque où la bulle intra-utérine nous protégeait du monde extérieur.

Notre enveloppe vitale du début de la vie, fait écho à cet état de confinement imposé. L'enceinte du sein maternel s'impose comme une muraille entre l'enfant à naître et le monde extérieur « potentiellement dangereux » ... Ce petit d'homme aura à affronter le monde tôt ou tard ! Et la vie intra-utérine le prépare à cette étape.

Le grand déménagement de la naissance s'impose à chacun ! Le passage, de cette vie confinée dans le sein maternel, à la découverte du monde avec les bruits et les odeurs, les voix et le touché, les lumières et le goût, peut se révéler comme dangereux. Dans ce moment si vulnérable, l'important est de ne pas être seul mais accompagné. La vie du nouveau né est totalement dépendante « d'un autre ».

Il en est de même avec ce confinement.

Nous « réapprenons à vivre dans notre bulle », avec le risque d'enfermement ...

Mais l'expérience de la vie, l'expérience de chacune de nos vies, nous a fait comprendre la nécessaire « ouverture sur le monde », et la joie qui en découle !

D'où l'importance de se confiner sans pour autant « se couper » du monde ...

La réalité d'un monde extérieur, possiblement « dangereux », nous renvoie aussi à la situation de notre enfance où « l'enfant est conduit hors de la mère par le père » pour s'ouvrir au monde. L'angoisse archaïque, face à cette ouverture au monde, vient peut-être habiter nos situations de confinement. Nous allons avoir à réapprendre à découvrir le monde extérieur, dangereux ou pas ...

Aujourd'hui, notre réalité humaine s'adapte, marquée par cette peur envers le monde extérieur. Le danger est à considérer, mais sans laisser la sidération l'emporter.

Et là aussi, nous aurons peut-être besoin d'être accompagné, aiguillé, soutenu, mettant en lumière cette dépendance mutuelle dans nos relations humaines.

Face à la réalité d'aujourd'hui, notre capacité d'adaptation est un authentique signe de force individuelle. Elle a été forgée au fil des années où chacun a grandi avec des désirs et des interdits. Précurseur de notre structure intérieure, cet enjeu entre le plaisir, le déplaisir et la réalité, a donné à chacun de nous la capacité à s'adapter.

Et aujourd'hui, nous en sommes témoins !

Dans notre vie relationnelle, axée sur la relation à soi-même, la relation aux autres, et pour les croyants, la relation à Dieu, se juxtapose notre monde intérieur, riche en motions et en émotions ...

Ce confinement est aussi une invitation à mettre en lumière notre vie intérieure. Ces temps d'intériorité contrastent avec l'agitation du monde extérieur. Cet espace de ressourcement interne nous invite à nous recentrer sur l'essence et le sens de cette vie terrestre.

Belle occasion de se pencher sur la profondeur insondable de notre vie intérieure.

L'épreuve du deuil vécu par certains, est une étape profondément douloureuse. La mort volée d'un proche ne peut être sans conséquences sur les vivants. Pour beaucoup, le temps d'un « à Dieu » n'a pas eu lieu.

Comment affronter et surmonter ce chagrin si peu exprimé au côté du défunt. Les funérailles ont lieu à huit clos sans pouvoir soutenir les familles, et partager ce trop plein de chagrin. Quelle souffrance et quelle épreuve de devoir se « représenter » la mort d'un proche sans l'avoir vu endormi pour toujours ...

Dans cette douloureuse situation, il est parfois bon de pouvoir « écrire ». Mettre des mots sur ce que l'on ressent face au départ d'un proche que l'on n'a pas pu accompagner. Exprimer par écrit tout ce qu'il nous reste à lui dire. Prolonger son chagrin en écrivant tout ce qui déborde de cette violente rupture. C'est une voie possible et parfois apaisante face au drame d'un deuil si peu préparé. Se laisser porter par l'écriture aide bien souvent à défaire les nœuds du chagrin, du vide, de la séparation, du manque ...

Pour finir, je souhaite à chacun que ce temps de confinement nous donne « à penser » notre fragilité humaine et la puissance des rencontres, comme un trésor, où l'intériorité de nos vies fait la force de notre rapport au monde extérieur !