

«Il est important de ne pas s'encapsuler chez soi»

Coronavirus Les Suisses doivent désormais apprendre à rester chez eux. Mais les psychologues appellent à trouver de nouveaux modes de communication pour ne pas s'isoler.



Pour les personnes vivant sous le même toit - que ce soit des familles, des couples ou des colocataires, le vivre ensemble doit être redéfini, parce qu'il va falloir beaucoup plus vivre ensemble ces prochaines semaines, souligne une experte.

Image: Keystone

Mis à jour à 13h33

Aller au bureau ou à l'école, boire un verre avec des amis ou encore se faire un cinéma: du jour au lendemain, les Suisses ont dû abandonner nombre de leurs habitudes. Les psychologues appellent à réinventer le lien social pour éviter de tomber dans l'angoisse de l'isolement.

«Il est important de ne pas s'encapsuler chez soi. Il faut trouver de nouveaux modes de communication, notamment à travers les nouvelles technologies, pour continuer à échanger», exhorte le psychothérapeute Philip Jaffé. Et de donner en exemple la mise sur pied de cafés virtuels, de séances de fitness à distance ou encore de simples groupes de partage sur les réseaux sociaux.

«L'antidote aux angoisses de l'isolement est de créer ou de recréer du lien social», poursuit le professeur à l'Université de Genève. Ce travail est particulièrement important pour les personnes qui étaient déjà isolées avant la crise, souligne la psychologue psychothérapeute Eléonore Hohl.

Note aux voisins

Les aînés ne doivent pas hésiter à mettre une note dans leur immeuble pour signaler qu'ils ont besoin d'aide pour faire les courses ou sortir leur chien. Les personnes particulièrement anxieuses ou dans des relations toxiques ne doivent pas hésiter à partager leurs inquiétudes avec leurs proches par téléphone ou via des services de messageries instantanés.

En cas de panique, la psychologue conseille de se recentrer sur soi-même et faire des exercices de respiration, de relaxation ou de méditation. «Cela aide à diminuer les réactions physiologiques liées à l'angoisse et à prendre du recul.»

Plutôt que de passer sa journée à lire des articles anxiogènes, Eléonore Hohl propose en outre de «s'investir dans des activités qui nous font du bien, comme des lectures ou du jardinage sur son balcon». Et de rappeler que les services d'aide d'urgence sont toujours disponibles si nécessaire.

Inquiétude légitime

«Être plus inquiet que d'habitude est légitime, car nous vivons une situation inédite et nouvelle. Beaucoup de gens ne le réalisent pas encore. Mais il est important de reconnaître que c'est un moment difficile auquel on doit s'ajuster», poursuit la docteure qui a fait sa thèse sur l'anxiété sociale. Un défi qui touche tout le monde.

«Chacun doit retrouver une nouvelle routine pour se fixer un cadre rassurant», explique-t-elle. «Pour les personnes vivant sous le même toit - que ce soit des familles, des couples ou des colocataires, le vivre ensemble doit être redéfini, parce qu'il va falloir beaucoup plus vivre ensemble ces prochaines semaines.» Eléonore Hohl recommande dès lors de prendre le temps d'y réfléchir et de différencier clairement des temps et des pièces dédiés à chaque activité.

La chambre à coucher peut ainsi servir de bureau durant les heures de travail et de pièce où se reposer la soirée et la nuit. Le salon peut faire office de pièce d'étude pour les enfants, les chambres de salle de jeux. «L'encadrement des enfants en bas âge peut être particulièrement compliqué lorsque les deux parents travaillent à la maison», note à ce sujet Philip Jaffé.

«Les parents doivent alors établir un planning avec des rythmes prédéfinis pour étudier, s'amuser, mais aussi s'isoler et se retrouver soi-même. Les enfants doivent comprendre qu'il ne s'agit pas de vacances, mais d'une variation particulière du quotidien», explique l'expert qui siège au Comité des droits de l'enfant des Nations Unies.

Pas de psychose généralisée

Philip Jaffé relativise toutefois la situation. «Nous ne sommes pas en temps de guerre et les bombes ne nous tombent pas dessus. Nous n'en sommes pas non plus à un stade de confinement extrême, comme en Italie ou dans certains pays voisins. Il nous reste encore beaucoup de loisirs, notamment à travers les écrans et les réseaux sociaux.»

«Je suis convaincu que la société ne vivra pas une psychose généralisée où tout le monde sera affecté dans sa santé mentale. Les individus recèlent beaucoup de résilience et de créativité, comme les Italiens qui chantent au balcon», souligne-t-il.

«La situation pourrait aussi être l'occasion de modifier certains de nos comportements, comme notre manière de consommer ou nos activités», note de son côté Eléonore Hohl. Elle pourrait aussi nous faire réfléchir sur nos relations aux autres, la répartition des tâches au sein du couple ou encore nos valeurs essentielles. Et peut-être entraîner des changements sociétaux. (ats/nxp)

Créé: 18.03.2020, 13h44