

Le besoin de partage empêché

LES ÉMOTIONS EN MODE COVID

Michel PAQUOT

L'être humain est guidé par ses émotions qui participent à sa construction. Certaines d'entre elles, la peur, la tristesse, voire la colère, sont exacerbées depuis l'arrivée de la pandémie qui a rompu de nombreux liens sociaux.

« **L'**absence de contacts nous affaiblit parce que nos contacts sociaux rapprochés nous renforcent continuellement dans la vie quotidienne. Et, s'ajoutant à tout le reste, ce manque nous rend moins bien dans notre peau, moins courageux, plus anxieux, moins confiants en nous-mêmes. » Bernard Rimé, professeur émérite de psychologie à l'UCLouvain, se montre inquiet face à une situation qui perdure depuis un an. Elle est caractérisée par l'impossibilité d'à la fois voir ses proches et se réunir, coupant court à une vie sociale ordinaire, et d'entrer physiquement en contact avec l'autre, par un baiser ou une poignée de main.

Fabienne Glowacz, psychologue clinicienne, docteur en psychologie et chargée de cours à l'Uliège, a dirigé, entre mars et mai 2020, une étude sur le vécu des jeunes en Fédération Wallonie-Bruxelles. Ses résultats vont dans le même sens. « On a constaté des niveaux très élevés d'anxiété et de stress, de démotivation, de perte d'espoir, d'humeur dépressive, d'absence de perspective d'avenir. Ces ressentis manifestés durant le premier confinement sont restés à un niveau plus élevé que la normale. Plus cette crise dure, plus le développement de tensions internes est important. La perte de sens, la détresse psychologique sont d'autant plus intenses que les jeunes ne trouvent pas d'espaces de rencontre pour pouvoir exprimer leurs émotions, les penser, les élaborer. Cette situation engendre un malaise important et peut conduire à des comportements plus problématiques. »

REGARD DE L'AUTRE

« L'ouverture des écoles ne laisse pas nécessairement place à des espaces de discussion et d'échanges invitant à l'exploration du vécu émotionnel et expérientiel en cette pandémie, analyse-t-elle. Alors que le besoin pour les jeunes de se sentir entendus dans ce qu'ils vivent, pensent et ressentent n'a peut-être jamais été aussi important. Et le cadre familial n'est pas suffisant. Avec cette crise et les mesures sanitaires, les adolescents, mais aussi les jeunes adultes, se voient ainsi dépossédés de ce qui participe à leur développement. Ils sont privés du regard de l'autre, du corps à corps avec l'autre, de nouveautés, de rencontres et de lieux comme les centres sportifs et culturels, les maisons de jeunes ou les mouvements de jeunesse. Parmi tous les éléments qu'ils évoquent, le manque de contacts sociaux est mis en avant.

Car les réseaux sociaux, s'ils parviennent en partie à le pallier, ne peuvent pas répondre à tous leurs besoins. Ils ont ainsi pu mesurer combien le présentiel est essentiel. »

« Nous sommes en effet des "êtres sociaux" », rappelle Bernard Rimé, qui insiste sur l'importance de la collectivité et du besoin de partager ce que l'on vit et ressent. « Nous avons conscience que ce qui nous arrive peut aussi arriver aux autres, c'est pourquoi nous leur en parlons. En échangeant, nous nous documentons sur la manière d'aborder le monde pour être plus efficace à l'avenir. Mais actuellement, exprimer ce que nous ressentons à des personnes qui ressentent la même chose que nous revient à exacerber les difficultés plutôt qu'à trouver des voies pour les résoudre. Se stimulant réciproquement dans l'émotion, on accentue les problèmes au lieu de veiller à les gérer. »

D'autant plus que confier ses émotions n'aide pas à les évacuer. « L'idée commune qui consiste à penser qu'en parler nous permet d'évacuer une tension est complètement fautive. Si la personne à qui vous vous adressez vous apporte un soutien, de l'aide, vous ressentez un profond bien-être car vous vous sentez reconnu, soutenu, validé. Dès lors, immédiatement après, vous vous sentez bien. Mais, dans les heures qui suivent, votre besoin d'en reparler revient. Pour faire en sorte que l'émotion ne revienne plus, un travail beaucoup plus compliqué doit être fait : une relecture, une réinterprétation de l'événement émotionnel. » Une manière de se libérer d'émotions trop fortes peut aussi consister à se consacrer à des activités agréables où l'on est performant, car elles augmentent le sentiment de contrôle et de confiance en soi, favorisent l'estime de soi.

FAILLES ET LACUNES

« L'émotion joue un rôle majeur dans notre existence, insiste l'universitaire louvaniste. Elle est là pour attirer notre attention sur quelque chose qui n'a pas marché comme nous nous y attendions. Elle nous indique la présence de failles, de lacunes dans notre système d'information sur la manière dont le monde fonctionne. Détectant cela, elle est infiniment précieuse, elle nous amène à réfléchir au système de connaissances sur lequel nous nous basons. » « Sa mise en mots n'est pourtant pas spontanée, note Fabienne Glowacz. À la question "Comment vas-tu ?", on répond généralement



© Adobe stock

ABSENCE.

« Le manque de contacts sociaux rapprochés affaiblit l'être humain parce que ceux-ci nous renforcent continuellement dans la vie quotidienne. »

“Bien”, sans aller plus loin. Or cette mise en mots est très importante, elle permet à l'émotion de ne pas rester diffuse à l'intérieur de soi, ce qui peut générer un mal-être ou un envahissement incontrôlable. Mais il ne faut pas non plus la surdoser. »

Justement, faut-il exprimer ses émotions ou au contraire les refouler ? « Très tôt, nous apprenons aux enfants à les canaliser, à les réguler, remarque Bernard Rimé. Nous devons les tempérer, les maîtriser. Mais s'il ne faut pas se laisser guider par elles, l'information qu'elles donnent est précieuse, elles disent que cela ne marche pas comme on le croyait. À partir de trois-quatre ans, on apprend progressivement à les contrôler. Et à l'adolescence, on est équipé pour assurer le contrôle de son comportement, et en particulier celui de ses émotions. »

RÉSILIENCE EXTRAORDINAIRE

Dans quelles proportions relèvent-elles de l'inné et de l'acquis ? « Une part est innée. Nous sommes équipés de réflexes qui nous permettent d'avoir des réactions assez rapides dans certaines situations, comme éprouver de la peur en présence d'un danger. Ces réflexes nous sont fournis à la naissance ou avec des programmes de maturation qui gèrent notre développement. Par exemple, les manifestations émotionnelles des enfants aveugles sont plus rapides et plus brèves, avec une plus grande variété d'expressions que chez les enfants voyants. La socialisation apprend à ne pas manifester ses émotions n'importe comment, en présence de n'importe qui et dans n'importe quel contexte. »

Quatre émotions sont considérées comme fondamentales : la joie, la colère, la peur et la tristesse, d'où découlent de nombreuses autres. En ces temps de covid, les trois dernières dominent. « Cette pandémie nous expose à la mortalité et à la dangerosité de la vie, aux risques profonds de l'existence que nous essayons d'oublier dans la vie quotidienne en temps ordinaire, constate encore Bernard Rimé. Nous pensions contrôler les choses et on se rend compte que ce n'est pas le cas, que nous sommes débordés par la situation. Mais l'humanité ne serait pas ce qu'elle est, nous n'aurions pas huit milliards d'êtres humains sur la planète si l'espèce humaine n'avait pas une robustesse et une résilience extraordinaire qui lui permet de traverser tout et n'importe quoi. »

De son point de vue, cette pandémie ne va pas marquer une rupture entre un “avant” et un “après”. « Je ne suis pas du tout convaincu que la société va changer. À partir du moment où les conditions de vie vont redevenir normales, on va retrouver une vie normale. Tous les contextes situationnels vont se recréer, et ce sont eux qui déterminent notre comportement. Il faut que l'être humain soit occupé, c'est sa grande caractéristique, cela lui permet de donner du sens, de l'orientation à sa vie. Nous allons reprendre une vie ordinaire et être occupés d'une manière ordinaire. Sans penser à toutes les choses qui pourraient nous hanter si nous nous laissions aller à philosopher sur ce que nous sommes venus faire ici-bas. » ■



Bernard RIMÉ, *Le partage social des émotions*, Paris, PUF, 2009. Prix : 17€. Via L'appel : -5% = 16,15€.

*Au-delà
du corps*

**DU SENS PARTOUT**

Tout, dans l'univers, possède un aspect physique, mais aussi mental. Le “panspsychisme” peut paraître une idée étrange, mais elle permet à ce philosophe suisse d'apporter un nouveau regard sur le monde et le sens de l'existence, en abandonnant ce qui construit l'homme :

l'anthropocentrisme. Pour lui, ce qui donne sens est de vivre des expériences, qui sont autant de suites d'états psychologiques impermanents. « Le sens de la vie n'est pas une solution à un problème psychologique, mais plutôt une manière de vivre », écrit-il. (F.A.)

Jiri BENOVSKY, *L'esprit de ma cafetière*, Paris, Jouvence, 2021.