

L L'avis du psychologue sur les mesures: **«Le message est de maintenir un lien social»**

Le 16/10/2020 à 22:58

Quatre invités, un seul contact rapproché, ça implique de faire des choix. Mais la convivialité n'est pas en reste et c'est crucial d'un point de vue psychologique.

La prise en compte de la santé mentale qui est aussi liée à la sociabilité et à la vie affective n'est cette fois plus en reste. « Malgré les chiffres alarmants de l'épidémie, nous ne sommes pas dans la radicalité du printemps et le ministre de la Santé a bien insisté là-dessus en disant que le gouvernement ne voulait pas laisser les gens seuls », se félicite le psychologue des émotions Olivier Luminet (UCLouvain). « Le message est bien de maintenir la convivialité, avec quelques amis, dans les lieux de culture ou même sur les marchés. Si je comprends que les cafés ne permettent pas de maîtriser toujours la situation, je suis par contre surpris qu'on ferme les restaurants parce que des tables réduites sont possibles et encadrées. »

Avec le déconfinement, «le pire est à venir sur le plan psychologique»
Les mêmes quatre convives tous les quinze jours, ça implique évidemment de faire des choix, de même que l'élu(e) unique avec qui on pourra faire fi des gestes barrières en dehors de son foyer. Mais ce contact maintenu avec quelques êtres chers est crucial : « Il a été prouvé que ce n'est pas l'étendue du réseau social qui compte, mais sa qualité. C'est cette notion-là qui a été mise en évidence », décrypte le psychologue.

Le psychologue note également une amélioration de la communication et de l'empathie du nouveau gouvernement qui a salué les efforts faits par les citoyens, tout en les mettant en perspective : « On sent qu'ils ont réfléchi à la façon d'annoncer les mesures et à bien les justifier. C'est

essentiel pour retrouver l'adhésion de la population. »

Avec ses collègues du groupe Psychologie et corona, le spécialiste plaide depuis longtemps pour un baromètre qui permette d'anticiper la situation et de pouvoir à terme la contrôler : « C'est une excellente chose, parce que ça donne aux gens la possibilité de percevoir le risque et d'adapter leurs comportements. Toutes les études sur les émotions montrent qu'on n'est jamais aussi heureux que quand il y a une issue finalement favorable à quelque chose qui aurait pu mal finir. La marche arrière, comme ce qu'on a connu après l'été, c'est ce qu'il y a de pire parce que ça fait l'effet d'une douche froide. »

Reste que par rapport au printemps, l'automne et l'hiver sont souvent synonymes de ce qu'on appelle la dépression saisonnière. « Il va falloir mettre des moyens dans la santé mentale. Les psys sont déjà débordés d'appels », confirme Olivier Luminet.

Le télétravail ne simplifie en outre pas la donne. « On surestime sa facilité. Il y a beaucoup de gens qui décompensent », avertit le psychologue. « C'est important qu'il soit encouragé, mais pas obligatoire. Permettre aux travailleurs d'aller un jour par semaine en entreprise permet de garder un contact avec les collègues, y compris informel à la machine à café. »