

Existe-t-il des confinés privilégiés ?

PSYCHOLOGIE

Est-on tous égaux face au confinement ?

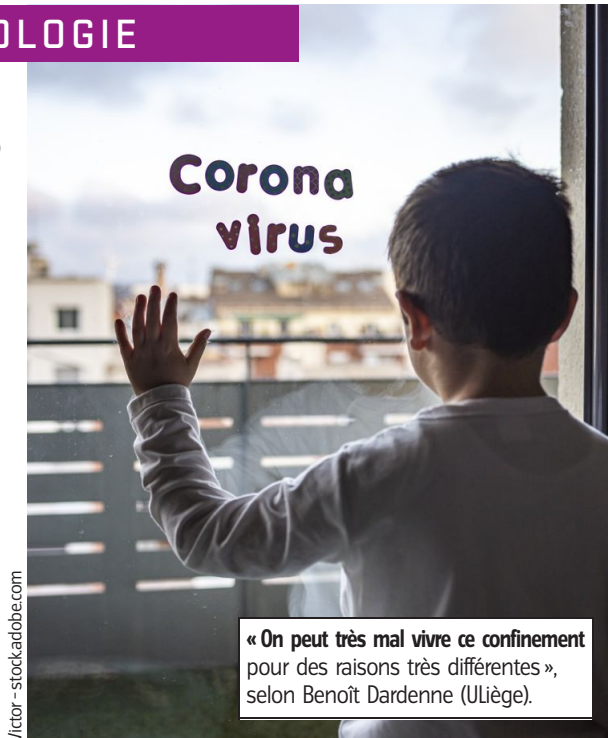
Non, mais on est tous dans le même bateau, expliquent des psychologues.

● **Caroline FIXELLES**

« **Q**uand je pense à ma pote qui est dans un 50m², avec ses deux enfants... La pauvre, je suis chanceuse d'avoir un jardin... » Ce genre de réflexion est courant en ces temps de confinement. En fonction de l'endroit où l'on vit, des relations intrafamiliales ou de nos ressources financières, le confinement n'a pas la même saveur pour tous.

Pour le professeur de psychologie sociale à l'ULiège, Benoît Dardenne, il y a bien sûr des circonstances plus difficiles. « Être confiné dans un appartement avec des enfants, sans moyen de s'isoler, est plus difficile que quand on a un peu d'espace. » Le calme, le bruit, le fait d'être seul peuvent aussi jouer.

Mais pour le professeur, il en va surtout de l'adéquation entre ce que la personne est (ses besoins...) et le confinement vécu : « Je caricature : une personne peut très bien vivre le confinement en appartement si seul



Netflix compte pour elle. Par contre, pour un fou du boulot obligé de rester à la maison, le travail lui manquera et ce sera compliqué. »

Des personnalités différentes

La personnalité compte aussi, insiste Olivier Luminet, professeur de psychologie de la santé (UCLouvain). « Les extravertis, stimulés par la compagnie des autres, auront plus de mal. »

Pour le professeur Dardenne, les difficultés du confinement sont propres à chacun : « On peut très mal le vivre pour des raisons très différentes. Pour un ado, le contact avec ses pairs est essentiel. En être privé physiquement est très difficile. »

Et cette difficulté individuelle, on doit la comprendre, dit Benoît Dardenne. « On n'a pas arrêté de stigmatiser les jeunes. Ils sont égoïstes et ne respectent rien. Ça ne sert à rien. Il ne faut pas laisser faire, certes, mais il faut comprendre et avoir un langage qui leur correspond. »

Ce confinement, et la manière différente dont les gens le vivent, peut aussi créer des frustrations. Pour Benoît Dardenne, l'être humain ne peut éviter de se comparer. « D'où le choix des bons messagers. Si c'est une star, dans sa piscine, qui vous dit de rester chez vous, cela passera moins bien... D'où l'importance aussi de la solidarité. On est

tous dans le même bateau, tous concernés. Et si certains peuvent mieux le vivre que d'autres, c'est l'occasion de se serrer les coudes. »

Pour Olivier Luminet, ce confinement met par ailleurs en exergue les inégalités. « On se rend compte que pour certains les échappatoires sont plus limitées. Ces personnes doivent faire l'objet d'une attention particulière. »

Une recette miracle ?

S'il n'existe pas de recette miracle pour traverser cette épreuve, Benoît Dardenne donne des pistes. « Retrouver de l'espace » dans cet endroit confiné, un moment pour soi. Rester dans le présent, « ne pas se dire, voilà ce que j'aurais pu faire si... » Reconnaître ses émotions. Pour Olivier Luminet enfin, réviser ses attentes peut aider : de petites choses nous rendent aussi heureux.

Et si le confinement est prolongé ? « Le fait de ne pas avoir de perspective de fin est dur, dit Benoît Dardenne. Il y aura une polarisation des réactions : ceux qui "s'habitueront", et ceux pour qui ce sera toujours plus pénible. »

Quant à l'impact sur la santé mentale : « Je pense qu'il y a moins de risque de dépressions lors du confinement car on mobilise ses énergies, avance Olivier Luminet. L'après sera crucial. Ceux qui ont une sécurité d'emploi pourront vite oublier ce moment, quant aux autres... » ■

► Olivier Luminet a lancé avec ses collègues une étude en ligne sur les réactions émotionnelles et comportements face à la pandémie : <http://bit.ly/corona-uclouvain>

Drôles de vacances

Peut-être aviez-vous prévu de partir quelques jours durant ces vacances, d'aller faire du shopping avec les enfants ? De profiter de quelques excursions. Et puis, bam, le confinement chamboule vos plans. Poussant certains même à se demander s'ils devraient prendre congé. « Tant pis, ces vacances sont de toute façon gâchées... » Pour le professeur Dardenne, ces vacances pourraient justement s'avérer salvatrices. « Cela fait trois semaines que la situation nous impose de jongler entre le boulot, les enfants, les tâches ménagères. Et le fait de pouvoir, pendant une semaine, quelques jours, mettre un rôle de côté est essentiel. C'est l'occasion de se retirer de cette situation compliquée où les rôles s'entrechoquent et de remettre de l'ordre, revenir à certaines valeurs, se redonner des petits projets, qui seront certes adaptés à la situation. Lire les Harry Potter que l'on a jamais lus, etc. » Pour Olivier Luminet, on a besoin de cette déconnexion « dans cette semi-déconnexion actuelle où l'on a l'illusion d'être déconnecté du train-train quotidien parce qu'on est à la maison. Il faut aussi en profiter pour sortir de la surinformation qui peut être anxiogène. » **Ca.F.**

COMMERCES

Un report des soldes est envisagé

La possibilité de voir les soldes d'été postposés pourrait bien se concrétiser. C'est en tout cas une demande formulée en fin de semaine dernière par 78 marques et détaillants du secteur belge de la mode, pour éviter « des centaines de faillites et de licenciements ».

La ministre fédérale de l'Économie, Nathalie Muylle (CD&V), est elle aussi d'avis qu'il faudra reporter les soldes d'été jus-

qu'au mois d'août, a-t-elle indiqué dimanche sur la VRT. Le gouvernement prendra des dispositions en ce sens dans les semaines à venir.

Le ministre fédéral Denis Ducarme (MR), en charge des indépendants, ainsi que l'Open Vld, par la voix de son chef de file à la Chambre Egbert Lachaert, ont également dit être favorables à un report. Ce dernier a déposé une proposition de loi visant à retarder d'un mois

et demi la période des soldes.

En repoussant les soldes d'été du 1^{er} juillet à la mi-août, « nous voulons donner une perspective aux magasins de vêtements », souligne Egbert Lachaert. Actuellement fermés, les commerces accumulent des stocks.

Pour Nathalie Muylle, un report des soldes d'été au mois d'août nécessiterait aussi d'envisager un report des soldes d'hiver, en raison de leur proximité. ■

SANTÉ

Le port du masque pour tous n'est pas préconisé

Le port du masque buccal par tout un chacun lorsqu'il sort

n'est pas nécessaire en cette période, ont répété dimanche les autorités sur les plateaux télévisés. Ce pourrait devenir une des pistes lors d'une phase ultérieure de déconfinement progressif. Actuellement, « scientifiquement, cela n'a pas de sens », a répété le ministre de la Santé Maggie De Block (Open Vld). Mais elle dit comprendre l'émotion et les angoisses des

gens qui souhaitent en porter. Quoi qu'il en soit, les mesures d'hygiène comme le lavage des mains « sont plus importantes ». Pour le virologue Marc Van Ranst, la société se trouve actuellement dans une phase de nervosité dans laquelle une part de la population semble demandeuse de nouvelles mesures, « mais il faudrait que de telles mesures aient du sens ». « Si chaque Commune mène une politique différente de l'autre, cela n'aidera pas », a-t-il ajouté.