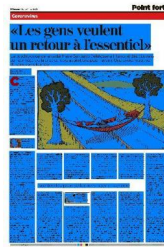




«Les gens veulent un retour à l'essentiel»

La psychologue de la santé Marie Santiago Delefosse a interrogé des citoyens sur leur vécu de la crise et leurs aspirations pour l'avenir. Une envie: retrouver du sens dans leur vie





Marie Nicollier Texte
Manuel Perrin Illustration

Comment la population a-t-elle vécu le semi-confinement? À quoi ressemblerait un monde post-Covid-19 désirable? La recherche interdisciplinaire «Swiss Corona Citizen Science», menée en ce moment par l'UNIL, l'EPFL et l'Institut de recherche de l'Idiap, explore ces questions. L'un des buts est de recueillir les expériences de la population en vue de dégager des bonnes pratiques, si une nouvelle crise devait survenir. Au programme: une application permettant de partager son vécu et des forums de discussion entre citoyens et chercheurs. L'étude est en cours; des milliers de questionnaires ont déjà été recueillis en Suisse. La phase des entretiens a débuté sous la houlette de la professeure Marie Santiago Delefosse, psychologue de la santé et doyenne de la Faculté des sciences sociales et politiques de l'UNIL. Ses premières tendances.

Comment les participants aux entretiens vivent-ils la situation?

Il y a eu, au début de la crise, un temps d'adaptation de deux ou trois semaines avec, pour certains, de l'anxiété et des craintes. Puis, au fur et à mesure, beaucoup de personnes ont trouvé que ces nouveaux rythmes de vie, ce moment de recentrage sur soi, sur la famille, sur l'essentiel, étaient très bénéfiques. La reprise va donc poser un certain nombre de questions.

En quoi ce nouveau rythme est-il jugé positif?

Les gens ont remarqué qu'ils n'avaient pas besoin de courir le monde et les boutiques pour être heureux et qu'ils pouvaient se pas-

ser de beaucoup de choses. Ils se sont recentrés et aimeraient bien que cela continue. Ils ne veulent pas que les choses redeviennent comme avant! Cette idée de retrouver du sens ressort naturellement de 90% des entretiens. Les gens aimeraient qu'il y ait plus de respect, plus de concentration sur les valeurs essentielles, plus de sens au travail, plus de temps pour vivre, plus de respect des écosystèmes, plus d'attention pour les produits locaux...

Et le télétravail?

Énormément de personnes disent qu'elles aimeraient à l'avenir travailler davantage à la maison et avoir un rythme plus adapté, c'est-à-dire un rythme qu'elles peuvent choisir. Les gens ont l'impression d'avoir plus de temps. Une ou deux heures de temps de trajet en moins, c'est plus de temps pour eux et leur famille. Ils y voient aussi un avantage par rapport au bilan carbone et leur niveau de stress. Il faudrait que dirigeants et employeurs prennent en compte ces aspirations.

Peut-on parler de prise de conscience?

Il y a en effet eu une prise de conscience, en six semaines seulement. Les gens ont découvert qu'il y avait des choses importantes. Beaucoup se sont rendu compte qu'ils avaient un rythme effréné; certains disent qu'ils étaient au bord du burn-out. Il ne s'agit pas là du Grand Soir, d'un chambardement social. C'est plus l'idée de respecter son rythme naturel.

Croient-ils vraiment que les choses vont changer?

Presque tous pensent que c'est un peu utopique et que tout va redevenir comme avant. Certains disent aussi que cela va dépendre de la durée de la crise. Ils pensent que si on est obligé de faire atten-

tion pendant un ou deux ans parce qu'il n'y a pas de vaccin, on aura plus tendance à changer de comportement. Mais que par contre, si on nous propose à nouveau un aller simple pour Barcelone à vingt francs, les gens vont repartir...

Quels aspects de la crise sont mal vécus?

Un point qui ressort concerne la manière dont cette crise a été gérée au départ. Des personnes qui ont été malades ou ont des proches qui l'ont été trouvent qu'il y a eu des cafouillages. Je pense à quelqu'un qui avait le coronavirus et qui a été renvoyé par le médecin à la maison sans être testé, par exemple. Il y a donc cette idée d'avoir été peu ou mal suivi. Des craintes se dessinent aussi par rapport à la reprise avec cette question: est-ce qu'on aura tous la même conception de ce qui sera acceptable? Être cinq dans un ascenseur, porter un masque ou pas...

Qu'est-ce qui manque le plus aux gens avec le semi-confinement?

Ce qu'ils ont le plus mal vécu, quel que soit l'âge et le sexe, c'est le manque de lien social et une sensation de perte de liberté. La distanciation, le manque de spontanéité... Parmi les personnes qui ont de jeunes enfants, certaines m'ont dit que ces derniers sont relativement traumatisés. On sent une inquiétude chez eux, une certaine anxiété. Ils ont peur de contaminer ou d'être contaminé. Le retour à l'école va être compliqué.

Que pensez-vous des élans de solidarité? Superficiels?

L'élan de solidarité existe bel et bien mais il concerne des foyers bien précis. Il y a des personnes qui ont été laissées sur le carreau; je pense aux personnes très défavorisées, en grande vulnérabilité. Ou à cette femme qui a été malade et confinée



seule avec des enfants, loin de sa famille. Il faut travailler sur des stratégies de solidarité pour que cela ne se reproduise pas. Comment favoriser cette solidarité le plus vite possible dans une crise, quand la famille est loin et qu'on ne peut pas faire ses courses? C'est pour cela qu'on aimerait mettre en place un forum citoyens-chercheurs.



Marie Santiago Delefosse

Professeure de psychologie de la santé, UNIL

Participez à l'étude sur www.coronacitizenscience.ch.

Incertitudes, peur de l'autre et liberté intérieure

● La psychologue et philosophe Alexandrine Schniewind évoque ce qui l'a le plus frappée depuis le début du confinement. «C'est ce passage vers un temps ralenti ainsi que la transformation de notre mode de vie avec le travail et l'école à la maison. Ce mouvement de repli est extrêmement fort et peut être angoissant. Je suis confinée à Paris en ce moment, et ici il faut une attestation pour pouvoir sortir. Je ne me sens donc pas complètement libre de mes mouvements.»

«Sur le plan philosophique, c'est notre vécu temporel face à la crise qui est en train de se modifier. Nous ne savons pas combien de temps cette crise va durer; cette expectation collective est inédite. On se rend compte que l'on va devoir attendre longtemps avant de vivre comme avant et retrouver une certaine insouciance. Comprendre cela peut provoquer de l'angoisse. Comme le changement risque d'être plus durable que ce que l'on soupçonnait, nous allons être obligés de modifier quelque

chose en nous. Comment?»

«Cette crise me fait penser à l'école des Stoïciens, une période de l'Antiquité avec beaucoup de maladies et de changements politiques. Épictète, ancien esclave, a développé une philosophie reposant sur l'idée que s'il n'est pas libre de ses mouvements, il reste toujours libre dans son intérieur. Ce virus ne dépend pas de moi, les restrictions non plus. En revanche qu'est-ce que j'en fais? Quelle est la part de liberté que je peux explorer dans le cadre du confinement? Je recommande le «Manuel d'Épictète», un texte magnifique et facile d'accès. Dans cette période anxieuse, le lire a quelque chose d'apaisant.»

«Une autre chose m'a frappée. Je pensais que tout le monde serait joyeux à l'idée du déconfinement, mais dans mon entourage l'inquiétude prime. Cette crainte est peut-être liée à la question du risque personnel que l'on va prendre. Est-ce que je veux profiter de la liberté que l'on me redonne ou je préfère attendre? Si je veux prendre un

bus à l'heure de pointe ou envoyer mon enfant à l'école, est-ce que je prends un risque?»

«Cette incertitude a quelque chose d'angoissant et cela peut faire naître de nouvelles formes d'égoïsme. Tout cela est quand même lié à la peur de l'autre et soulève une idée assez philosophique: est-ce que l'autre n'est pas un étranger, n'est-il pas définitivement menaçant? On insiste tant sur les distances sociales... Le port de masques renforce cette méfiance, qui s'insinue même au sein des familles avec le fait de ne pas pouvoir approcher ses parents ou ses grands-parents.»

«Il n'y a jamais eu quelque chose d'aussi violent depuis fort longtemps. C'est évident que tout cela va laisser des traces. Il faut réfléchir dès maintenant aux dégâts que cela peut causer pour tous les âges. Quels effets sur les enfants, qui par nature vont vers l'autre? Le retour à l'école risque d'être terrible, car ils n'auront pas le droit de se sauter au cou, de se bagarrer dans la cour... Bref de vivre comme avant.» **M.N.**



Alexandrine Schniewind

Professeure de philosophie à l'UNIL