

# Le confinement des esprits nous guette aussi

**B**ien entendu, les dégâts causés par le Covid-19 sont très importants s'agissant des vies humaines et dans le domaine économique. Mais sur le plan psychologique, ils ne le sont pas moins du fait des restrictions de la liberté de circulation et des échanges interhumains. Ces derniers sont largement méconnus car plus souterrains et différés. Et intéressent de ce fait moins les médias.

Et pourtant qu'observe-t-on ? Un rétrécissement de la vie quotidienne, des sujets de conversation. On ne parle que Covid.

Chacun est soumis à un resserrement des mouvements, des déplacements, des pratiques sociales, amicales. On assiste à un cloisonnement des corps les uns par rapport aux autres. Chacun dans sa case, derrière son masque.

Le confinement des corps conduit à l'autolimitation des projets et de l'espace du rêve, avec pour seule ouverture les écrans

À la difficulté de saisir l'expression des émotions d'autrui s'ajoute le fait de devoir considérer l'autre comme potentiellement dangereux pour soi. Nous plongeons dans une société de la méfiance et de l'évitement.

Ce qui conduit insensiblement, avec le confinement des corps, au confinement de la pensée, au point d'en arriver à négliger les ouvertures possibles, comme si elles n'existaient plus. L'autolimitation des projets, des pensées et de l'espace du rêve en découlent avec pour

seules ouvertures les écrans et leurs univers virtuels.

L'être humain, être social, est en souffrance. Et le plus il est en besoin d'interactions (en raison de son âge,

de sa situation personnelle, familiale ou sociale), plus cette souffrance augmente. C'est particulièrement le cas des enfants, des adolescents et des jeunes adultes dont la construction psychique dépend étroitement des interactions dont ils peuvent bénéficier.

Dans une telle situation inédite, il y a bien entendu des différences importantes du point de vue des conséquences entre les plus vulnérables psychiquement par l'âge, la situation de vie et la majorité des autres.

Et nous observons quelques effets paradoxaux : le rétrécissement des vies avantage les handicapés de la relation à l'autre. Ce qui souciait leur entourage jusqu'alors apparaît comme une compétence en termes d'adaptation au stress ambiant. Ce qui les stressait dans le monde extérieur est évité, suivant en cela les consignes officielles.

De même pour ceux qui trouvent dans leur monde interne une source de jeux, et un repos dans le repli sur soi. Mais ils sont largement minoritaires. Quelles conséquences

observe-t-on ? Un repli sur le singulier et une négligence des pluriels. Une condensation des investissements dans le présent. L'oubli progressif du plaisir et de la richesse de l'altérité. La fermeture des mondes et le repli de chacun sur son monde interne, refuge en même temps que source de souffrance.

Mais aussi des dépressions, insomnies, angoisses plus nombreuses, ainsi que des décompensations et des effondrements conduisant à majorer les demandes de soins, y compris en hospitalisation. Des projets jusqu'alors investis sont abandonnés. Comme une sorte d'asphyxie psychique.

Des remèdes existent pourtant pour éviter qu'aux morts du Covid-19 s'ajoutent les naufragés et les désespérés de la vie confinée, avec les dégâts pour l'avenir que cela générera.

Certes, le prix sera à payer plus tard, mais une prévention ne serait-elle pas utile ?

Il serait urgent d'ouvrir les fenêtres permettant l'aération de l'esprit, autant que celles de nos espaces de vie. C'est là toute l'importance des productions culturelles, quelles qu'elles soient et celle des relations aux autres.

La réanimation psychique devrait compter autant que la réanimation médicale pour offrir d'autres issues au désespoir d'une partie de la jeunesse. L'ouverture des cours pour les étudiants et les lycéens en est un exemple. Il s'agit de l'entretien indispensable des

relations sociales, si précieuses dans la construction de soi. Le « distanciel » ne suffit pas. Comme en psychothérapie, une première rencontre « en vrai » permet seule de recourir ensuite éventuellement à d'autres par écran interposé.

Il y a urgence à considérer qu'une prise en compte raisonnable des précautions sanitaires n'exclut pas le soin à apporter à ce qui constitue notre humanité.

\* *Président d'honneur de l'Institut du virtuel. Dernier ouvrage paru : « Lieux de vie : ce qu'ils disent de nous », coécrit avec François Robine (Odile Jacob, 2017).*

## L'Écosse appartient au Royaume-Uni tout en aimant l'Europe !

**E**n Écosse, à cette époque de l'année, nous célébrons la Burns Night. Rabbie Burns (1759-1796) est notre plus grand poète, un homme qui a traduit son immense passion pour la vie en vers d'un esprit et d'une poésie incomparables. Habituellement - mais hélas pas cette année -, nous nous réunissons pour dîner autour d'un haggis, boire du whisky, et réciter son œuvre. C'est aussi une célébration de ce que signifie être écossais.

Je vous invite donc à lever votre verre, ce soir, pour honorer notre plus grand poète, mais également pour porter un toast aux liens d'amitié durables entre l'Écosse et les pays de l'Union européenne (UE). L'accord détaillé conclu entre le Royaume-Uni et l'UE à la veille

étudiants européens. Dès que possible, nous prendrons le soleil sur les plages de la Méditerranée ou skierons dans les Alpes, et nous espérons que vous reviendrez pour profiter de nos montagnes, lochs et glens impressionnants. Ou pour faire du golf.

Or dans une tribune parue dans *Le Figaro* le 4 janvier, Nicola Sturgeon, dirigeante du Parti national séparatiste écossais et première ministre du gouvernement écossais décentralisé, a suggéré que tout cela pouvait s'arrêter.

Laissez-moi vous rassurer : cela n'a pas de sens. Nicola Sturgeon a affirmé que, parmi tous les habitants du Royaume-Uni, seuls les Écossais partagent les valeurs fondamentales chères aux Européens modernes. C'est également faux. Dans tout le Royaume-Uni, comme dans les pays de l'UE, nous célébrons l'État de droit, la démocratie



DR PATRICE HUERRE

La crise sanitaire et les mesures décidées par les pouvoirs publics provoquent, chez chacun, repli sur soi et désintérêt pour le futur, explique le pédopsychiatre des hôpitaux et psychanalyste\*.