

Lettre d'information du Conseil national des compagnies d'experts de justice et de la Revue EXPERTS

Vivre et travailler en période de confinement



SOMMAIRE

- **Résilience.** Par Annie Verrier et Pierre Saupique. p. 1
- **Confit, dit-il. Penser l'espace en temps de confinement.** Par Philippe Choulet. p. 2
- **Confiné : s'en sortir sans sortir !**
Par Thierry Delcourt. p. 5
- **Le travail à l'épreuve du confinement.**
Par Delphine Deguerne. p. 8

Éditorial

Résilience

Il est étrange de devoir rester chez soi toute la semaine, ne pas se rendre sur son lieu de travail, et pour nombre d'entre nous « *faire ses devoirs à la maison* ».

Nous sommes confinés – « *la troisième ligne* »¹ –, seul ou en famille, dans des conditions différentes, plus ou moins enviables, jusqu'au 11 mai prochain, voire plus.

Les experts peuvent profiter de ces instants de confinement pour répondre aux dires des parties, rédiger des notes techniques ou d'étapes, des notes de synthèse, et lorsque les missions d'expertise sont plus avancées, rédiger leurs rapports.

Ce moment inédit est également propice à la lecture, à la réflexion, à l'introspection.

Le CNCEJ et la Revue Experts vous y invitent.

NOTE

1. Cf. le discours du président de la République du 13 avril 2020.



Annie VERRIER
Présidente du Conseil
national des compagnies
d'experts de justice



Pierre SAUPIQUE
Rédacteur en chef
de la Revue EXPERTS

Confit, dit-il. Penser l'espace en temps de confinement



Philippe CHOLET
Professeur agrégé
honoraire de
Philosophie en
Classes préparatoires
aux grandes écoles
à Strasbourg

Nous voici contraints au confinement. Au départ, nous pensons surtout au temps (combien de temps ?), à son organisation, sa longueur, son ennui, et à la distraction, au divertissement : s'occuper, « occuper » les enfants... Comme si le fait de « sortir dehors » (*sic* !) remplissait un temps dont on ne sait pas quoi faire : « *Notre instinct nous fait sentir qu'il faut chercher notre bonheur hors de nous. Nos passions nous poussent au-dehors quand même les objets ne s'offriraient pas pour les exciter. Les objets du dehors nous tentent d'eux-mêmes et nous appellent quand même nous n'y pensons pas. Et ainsi les philosophes ont beau dire : rentrez en vous-mêmes, vous y trouverez votre bien ; on ne les croit pas et ceux qui les croient sont les plus vides et les plus sots*¹ ». Constat décourageant, mais la vertu temporelle par excellence, la *patience*, redevient centrale.

Peu à peu, le problème de l'espace a surgi. Ce virus nous impose des contraintes de mouvement et d'immobilité, des leçons de statique et de distance. Ces contraintes, nous nous les donnons à nous-mêmes² : même dans l'angoisse, nous demeurons *autonomes*, libres de légiférer sur nous-mêmes, d'obéir aux lois que nous nous prescrivons³ — le sujet en nous obéit à ce qu'ordonne le citoyen en nous, l'énergumène en nous se soumet à l'homme responsable en nous... Faire de nécessité vertu, en bon stoïcien (« *supporte et abstiens-toi* »), voilà

« *Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos, dans une chambre.* » (Pascal, *Pensées*, « *Divertissement* », Br 139)

l'adage du présent. Mais nous sommes aussi toujours assez libres pour refuser les contraintes ou pour les transgresser, à nos risques et périls... À nous d'articuler nos trois personnages intérieurs : le sujet privé, le professionnel au travail (même au chômage) et le citoyen.

L'État, inspiré par les « experts » médicaux, légifère en grand sur ce que nous devons faire en petit... Et avec les médias, la présomption juridique « *nul n'est censé ignorer la loi* » nous rappelle que nous ne sommes ni sans ignorer ni sans savoir. La parole étatique envahit tous les territoires humains... L'espace, donc.

Quel espace pour quel confinement ?

Cet espace est celui de la *phronomie*, science du mouvement d'un corps physique dans l'espace, en tant que ce corps est porteur (*phoros*) d'une certaine loi (*nomos*) de la mécanique — ici, il y a aussi de la chimie, de la physiologie, de l'électronique (pour le détecter et en connaître la structure)... Corps porteur de quoi, alors ? De *force*, selon les rapports de masse et de distance (gravitation et attraction universelle), et d'*énergie psychique*, d'intensité et de puissance — celles du désir comme appétit de vivre et de se conserver (*endeavour* chez Hobbes, *conatus* chez Spinoza, *voluire-vivre* chez Schopenhauer, *volonté de puissance* chez Nietzsche, *élan vital* chez Bergson, *pulsion* chez Freud — pulsion de vie, pulsion de mort / Eros-Thanatos réunis). Tout cela est réactivé par la pression de la *contrainte par corps* du confinement.

Or, chaque corps vivant a besoin de *dépenser* cette énergie. Selon Bataille, l'homme est un animal non de l'épargne, mais de la dépense et de la perte⁴ : notre économie nerveuse suit la logique du besoin infiniment répété d'activité

matérielle. Mais ce confinement nous impose un ralentissement, une suspension de cette dépense.

D'où une gêne qui produit un *engorgement* (Charles Fourier *dixit*⁵), un refoulement du trop plein d'énergie qui ne trouve plus à se « dépenser », donc un énervement croissant, une irritabilité montante : on ne tient plus en place — résultat, l'augmentation des violences conjugales et de la consommation d'alcool⁶... Dialectiquement parlant, ce virus relève du *principe de réalité* : il calme les humains — les voitures ralentissent (car le constat impose la proximité, sans parler des postillons de la colère...) et le tourisme est à l'arrêt : Hulot en rêvait, le virus l'a fait ! En quoi l'humanité s'éduque comme elle peut, à condition de bien vouloir apprendre.

Confinement, c'est cette condition forcée par la restriction, le rétrécissement d'un espace de mouvement. C'est surtout quand l'espace doit être *partagé* par plusieurs que les problèmes de dépense d'énergie se posent. Un peu comme des cornichons dans un bocal, serrés les uns contre les autres, soumis au *frotti frotta* de leur épiderme. Une blague du grand-père me revient : « — *qui connaît le mieux les secrets du vinaigre ? — Le cornichon, car il est confidant du vinaigre...* » Et c'est vrai, le confit est confinement, même si l'étymologie n'est pas la même... Ça sent la déconfiture ! Serrés les uns contre les autres (métro, bus, cellules de camps et de prisons, appartements de barres HLM...), nous cuisons lentement — « *chaleur humaine, chaleur pas chère* » —, bien à l'étroit, devant nous cantonner à un espace dont les confins sont brusquement resserrés. Les rats des villes ont moins de chance que les rats des champs...

Méditons cette nouvelle condition, dont les astronautes des capsules géostationnaires ou les sous-marinières

sont les pionniers. *Se cantonner* à, c'est rester, c'est *demeurer* — une certaine statique, une restriction du mouvement de l'énergie libre, une soumission aux règles de l'énergie liée (la distinction est de Freud, mais au lieu de concerner l'énergie psychique, elle s'applique d'abord au corps physique individuel et social, et ensuite à l'énergie psychique...). Entrave à la liberté de circuler pour réduire l'imprévisible des personnes. Les États, quels qu'ils soient, peuvent expérimenter et améliorer de nouvelles formes de coercition, avec surveillance, traçabilité des mouvements, des déplacements, des voyages et des rencontres, et ce au nom de la raison d'État... Providence, quitte à passer pour un Léviathan (Hobbes), pour « *le plus froid des monstres froids* », devenu « *nouvelle idole* » (Nietzsche⁷).

En effet, comme les États ouvrent des procédures judiciaires contre les contrevenants, le principe de l'*habeas corpus* (« *ton corps t'appartient* ») en est forcément écorné. Le sacré du corps individuel, caractéristique du droit anglo-saxon, y compris dans l'espace profane de la rue⁸, disparaît. D'où la révision à nouveaux frais des libertés publiques.

Porter, en quel sens?

Certains corps portent la négation de la vie, un chemin de mort. C'est une des forces de la vie que de



L'Homme de Vitruve, de Léonard de Vinci, symbole allégorique emblématique notamment de l'Humanisme, de la Renaissance, du rationalisme, de « L'Homme au centre au centre de l'Univers », de la mesure.

parfois se contredire elle-même pour s'éprouver. La vie porte en elle son propre poison, elle s'y renforce, elle y monte ses défenses : tout vivant a besoin d'adversité. En voilà une — et l'humanité en a vu de plus rudes.

On peut y voir la main du diable, cet ange rebelle qui sépare le monde en deux. *Méphisto* dit : « *Je suis l'Esprit qui toujours nie, et ce à bon droit, car tout ce qui naît est destiné à être détruit. Mieux vaudrait donc que rien ne naquît*⁹ »... Pour le manichéen, le virus est une incarnation du Mal. Pour le spinoziste, c'est juste une force contraire et dangereuse que nous devons éviter de rencontrer, même dans l'« imprévisible » : la chose est invisible à notre œil, sauf s'il s'arme du microscope électronique et du test bio-chimique... Ce problème d'échelle de constitution d'un espace visible sur fond d'invisible, problème de seuil, rend la question de l'espace angoissant. Nous ignorons et le lieu mouvant du virus et sa trajectoire... Certes, nous sommes mieux armés que jadis (pensons à la peste, à la syphilis, à la rage, au choléra, à la tuberculose, à la grippe espagnole...), mais la recette empirique demeure : réapprendre soin et propreté, accepter éloignement et confinement ; « garder le lieu », comme on dit « garder la chambre », pendant une *quarantaine* ; monter la garde devant le seuil du lieu, devant la menace invisible de l'ennemi potentiel.

Fin de l'évidence de la promiscuité, et le démographe interroge : ce virus n'est-il pas malthusien ? Ne calcule-t-il pas le *ratio* supportable du nombre d'humains au km² ? En tout cas, il est nomade et vagabond : il se meut selon ses porteurs, ses coolies, comme un parasite ou une marchandise. Chacun de nous est un logeur en puissance, sans bail ni loyer — porteur infecté, *porteur sain* (quel oxymore !) ou malade. Un logeur sans le savoir : à l'insu de notre plein gré...

Le virus traverse les frontières entre les pays — personne pour répondre à la question du douanier « *qu'avez-vous à déclarer ? Que portez-vous sur vous ?* », sauf cela : « *je n'ai rien encore à déclarer* », et « *je ne sais pas* ». Il traverse les frontières dans notre corps pour en attaquer le système

immunitaire ; il traverse les frontières des espaces intermédiaires entre moi et les autres — l'enfer, c'est les autres (Sartre) —, ces autres qui deviennent menace : comment diable avoir confiance ?

Nous sommes les maillons d'une chaîne ; si la force d'une chaîne est celle de son maillon le plus faible (Lénine) et si la chaîne est toxique, il faut l'affaiblir, par médicaments, par exemple, et même la briser : discontinuité salutaire / sanitaire contre continuité pathologique...

L'ambivalence du partage

Parlons-en, de la continuité... C'est le paradoxe du partage, qui peut s'universaliser (droits de l'Homme, fraternité, solidarité — « *si tous les gars du monde voulaient bien se donner la main* »), ou pas : « *se donner la main, non merci !* » Après tout, les humains ont toujours eu le sens du partage, entre virus électronique, guerre, injustice, famine, mensonge et maladie. Ce partage-là se généralise mais il ne s'universalise pas.

Car, dans un vrai partage, il y a la mise en commun — mise en commun de la route (« *Ne prenez pas la route, partagez-la !* »), de l'air (malgré la pollution), de l'eau (malgré ses guerres), de la Terre (malgré la propriété privée)... Or, comme les territoires sont découpés arbitrairement, le partage de l'espace est un drame de la concurrence, car la place est exclusive, donc excluante : « *Mien, tien. (...) Voilà le commencement et l'image de l'usurpation de toute la terre*¹⁰ »

Partager un territoire devient alors une question de temps : partager l'espace de la rue pour faire ses courses, ce n'est pas *en même temps*, sinon cohue et encombrement... Il faut que l'un rentre chez lui pour qu'un autre puisse sortir : pas de partage simultané, mais un *partage successif*, comme pour la salle de bains... Apprendre une autre temporalité, donc.

L'ambivalence du confinement

Au départ, le mot est neutre, relevant de la topique descriptive, géographique, cartographique. Le latin *confinis* a donné *confins*, pour dire les limites (*finis*) communes (*cum-*) de terres à

proximité les unes des autres, avec l'idée de toucher une limite commune par un en-deçà et un au-delà (une frontière). Là où ça se corse, c'est avec le sentiment d'enfermement à l'intérieur de ces limites, car le lien avec le voisin peut être alliance et force, ou entrave et servitude. Le lien associe ET attache.

Son évaluation se fait alors selon les circonstances, comme dans le danger : on se replie sur soi, on se referme dans un espace clos, on s'isole, on se retrouve *coincé*, bref, on *exclut*. Et la topique dynamique, le conflit des énergies, prend le relais : pensons à l'ambivalence attaque-défense de la cellule — cellule biologique, avec son système de clé et de serrure, cellule du moine (soumis à la mélancolie paresseuse de l'*acedia*¹¹), cellule de réclusion du prisonnier¹², cellule du Parti... Avec le SIDA, il y eut ce slogan : « *il ne passera pas par moi* »... Le confinement est donc *logique*, même s'il fait de nous des handicapés de l'espace moteur — nous apprenons ce que signifie « mobilité réduite » !

Le drame, c'est la séparation, qui est poison *et* remède (*pharmakon*). Le virus nous lie et nous divise. Nous devons faire le deuil de la proximité, de la promiscuité et du contact. Tout d'un coup, il y a du « vide », de la case vide : le proche et le prochain sont mis à l'épreuve de la distance et du lointain.

Nous avons du mal à supporter la *vérité* de cette réalité que constitue l'*imprévu*, mixte de hasard et de nécessité, de *fatum*. Se pose ici la question de l'espace intérieur, du *lointain intérieur* (Henri Michaux), qui est la solution des conflits vécus dans l'espace physique, en ce qu'il rend possible le *pathos de la distance* (Nietzsche). On retrouve ici l'exigence d'un certain art de vivre, d'un art du lieu et du temps : apprendre la solitude, solitude à soi seul ou à plusieurs, qui n'est pas isolement ; apprendre la réciprocité. Car notre corps doit *composer* avec les corps des si nombreux autrui humains. Vivre avec, parmi tous ces multiples autres que nous sommes tous les uns *pour* les autres. Notre communauté est mise à l'épreuve de la circulation des corps, avec leurs

multiples espaces moteurs, soumis à de nouvelles contraintes, dont le respect est marqué de prudence, envers soi et envers autrui, par réciprocité : « *Les respects disent : incommodez-vous*¹³ ».

Moralité : réapprendre l'espace

C'est un problème de danseur. Oskar Schlemmer, au *Bauhaus*, travaillait sur l'espace volumétrique du corps humain et de ses membres, comme si leurs mouvements étaient enveloppés d'une série de lignes imaginaires qui jaillissent de lui et le clôturent. Imaginons un dessin animé avec des corps entrant en scène dans l'espace public, chacun à l'intérieur des volumes produits par leurs propres mouvements, mais séparés par leurs parois de volumes en fragiles bulles de savon, en perpétuel changement, en métamorphoses continues... Le drame vient de l'étanchéité de ces parois, de l'interdiction de s'approcher vraiment, de se toucher, de faire intrusion dans le champ d'autrui...

Il y a sans doute de la dialectique là-dedans : d'un mal surgit un bien. Il nous faut tirer des bénéfices secondaires de la maladie : faire *comme si* c'était une ruse de la Nature, *comme si* cela venait nous *recadrer* les humains, nous forcer à monter nos défenses, à veiller au hasard des rencontres. Si le mauvais des choses ne vient que des rapports nuisibles et si le bon vient des rapports féconds, nous pouvons résister à l'adversité par le savoir, l'imagination et la prudence. Il nous faut réinventer d'autres formes de signes de reconnaissance et d'autres rapports sociaux... Soit déjà une éthique de l'abstention : « *Qui a le pouvoir de nuire à autrui et s'en abstient mérite les bienfaits du Ciel* » (Shakespeare, *Sonnet 94*).

Il y a une fable de Schopenhauer, dans *Parerga et Paralipomena* (1851), inspirée de « l'insociable sociabilité » des hommes selon Kant : les humains sont comme les porcs-épics, quand ils veulent s'aimer, ils s'approchent les uns des autres, mais s'ils se rapprochent trop, ils se piquent. Conclusion : « *Celui qui possède assez de chaleur intérieure propre préfère rester en dehors de la société pour ne pas éprouver de désagréments, ni en causer.* » Nous y

sommes : « *Keep your distance !* »... Cette distance n'est pas que physique, elle est mentale, morale, psychique et spirituelle — elle relève du respect réciproque : se mettre à l'abri, soi et tout autre, sans exception...

NOTES

1. Pascal, *Pensées*, Br 464.
2. Un confinement qui n'en est pas un, c'est l'art du retrait dans un lieu élu : le poêle de Descartes, le cabinet des philosophes de Rembrandt, le cloître du moine, l'île des Peupliers à Ermenonville pour Rousseau (« *en me confinant dans cette île...* ») sont des lieux de méditation (religieuse, métaphysique), signes d'un art de vivre, de penser ou de prier. La vertu de certain lieu favorise le temps de l'intériorité.
3. Rousseau, *Du contrat social*, I, VIII.
4. G. Bataille, *La part maudite* et *La notion de dépense*, Minuit, 1967.
5. Fourier, l'utopiste du Phalanstère, fut le premier à s'insurger contre l'exiguïté et l'insalubrité des logements des ouvriers, de la cohabitation forcée entre les époux entre eux (cf. sa *Hiérarchie du cocuage*), entre les parents et les enfants, de l'empêchement que la civilisation impose cruellement à la dépense de l'énergie... Avant Freud, il théorise le refoulement de l'énergie psychique libre. Avec une originalité : il part de l'espace de vie véritable. Il est contre la domestication *bonzaï* des humains, la mutilation par les espaces confinés, par l'air vicié et aigre des lieux fermés, jamais aérés.
6. Lire la fin du chap. « Dans l'édicule, à hauteur des jambes... » du *Voyage au bout de la nuit*, où Céline dit ce qu'il entend dans les arrière-cours des immeubles d'une violence familiale insupportable...
7. Ainsî parlait Zarathoustra, I, « De la nouvelle idole ».
8. *Quid* alors des SDF, qui sont, pour ainsi dire, confinés dehors, étant « sans intérieur » ?
9. Goethe, *Premier Faust*, « Devant la porte de la ville », v. 1338 et suiv.
10. Pascal, *Pensées*, Br. 295. Cf. Rousseau, 2^e Discours, II, début.
11. Cf. Panofsky et alii, *Saturne et la mélancolie*, Gall., 1989.
12. Cf. Rousseau, contre la servitude des sujets dans le Léviathan de Hobbes ou dans l'État monarchique de Grotius : « *On vit tranquille aussi dans les cachots, en est-ce assez pour s'y trouver bien ?* » (*Du Contrat social*, I, IV). C'est en 1579 que *confinement* signifie *emprisonnement*, peine et châtiement. Mais nous ne sommes pas emmurés. Notre confinement a des pores légalement définis...
13. Pascal, *Pensées*, B 317.

Confiné : s'en sortir sans sortir !



Dr Thierry DELCOURT
Psychiatre,
pédopsychiatre.
Président de
l'Organisme de
développement
professionnel continu
des psychiatres privés

L'immense majorité de la population actuelle n'a pas connu la sirène de bombardement, les caves, l'exode, la perte de plusieurs enfants, d'un mari, chair à canon sur le front des guerres dévastatrices. Le peu d'ânés qui restent, risquent d'être décimés par la vague du coronavirus.

Pourtant, tout cela est fortement inscrit dans notre histoire : celle que nous ont racontée avec pudeur nos aînés, masquant le pire de ce qu'ils avaient vécu, celle qui s'est inscrite dans notre inconscient collectif. Pas étonnant que l'angoisse soit décuplée quand il est dit que « nous sommes en guerre », que cela va durer, et qu'il faut se confiner pour que soi et les autres vivent.

Pas étonnant, donc, que l'on voit se réveiller des comportements irraisonnés d'accumulation de produits, et pas seulement de première nécessité, de phobies tout aussi irrationnelles qui dépassent les recommandations de distanciation sociale, de confinement et d'hygiène stricte. Nous l'avions déjà connu avec le virus du sida et la propagation d'un délire xénophobe à l'égard des homosexuels, des marginaux et des toilettes publiques. On ne peut reprocher ces réactions de défense d'une population insécurisée, contrainte, envahie par la peur, cherchant à se protéger coûte que coûte d'un danger invisible, quitte à se perdre dans des comportements impulsifs sur un mode grégaire, comme on le voit actuellement

quand des professionnels de santé sont enjoins à quitter leur domicile sous la menace de voisins. C'est triste mais logique.

Trouver le bon dosage entre une information précise et insistante sur les recommandations à suivre, sans effrayer, sans exacerber ces comportements irrationnels, est un exercice politique difficile. Certaines personnes comprennent vite : professionnels de santé, militaires, forces de police qui savent identifier les dangers et instaurer un protocole de protection adapté. Pour les autres, nous vivons dans un pays où la liberté individuelle de se déplacer et de jouir de la vie est un droit acquis, tout au moins pour celles et ceux qui en ont les ressources personnelles. Et pas question de rogner sur ces droits, au risque d'assister à des attitudes violentes à l'égard des personnes chargées de faire respecter le confinement, et d'y soumettre les individus. Les comportements égoïstes et provocateurs se sont multipliés au début de l'épidémie, et il est à craindre que cela se poursuive quand le narcissisme prend le pas sur le respect des autres.

Autrement dit, il s'agit d'apprendre la frustration de ses envies, l'obéissance aux règles de restriction de la liberté. Ça rappelle l'adolescence, et bien évidemment la rébellion qui s'y associe. La logique doit faire place à la raison, celle d'une prise de conscience de chacun.

Peut-on espérer qu'une telle crise ouvre les individus sur le collectif, avec une dimension d'empathie et de respect de l'autre comme condition à la liberté ? Je le crois et l'ai écrit dans un livre, *Quand la crise devient une chance*¹. C'est aussi vrai pour les enfants, et la dimension éducative que cette situation insolite leur apporte. Il s'agit de penser à l'autre, à sa souffrance au regard de la sienne, plutôt que de se contenter de plaisirs immédiats. Penser à l'autre, c'est prioriser une capacité empathique, ce qui manque cruellement dans notre société : prendre des nouvelles, aider, respecter les personnes engagées et en danger (police, pompiers, soignants, caissières...). Et on le voit actuellement, de nombreuses initiatives vont dans

ce sens, comme ce fut le cas sous l'occupation et la résistance à l'ennemi. Mais beaucoup reste à faire.

On entend çà et là que « l'homme est capable du pire comme du meilleur ». Le pire, on le connaît bien, il est si répandu : barbarie, sadisme, profit, trahison, abus de pouvoir et de faiblesse, particulièrement de la part du sexe dit fort, et qui exerce sa force, pour ne pas en douter et pour en jouir. Dans cette période de confinement, les violences conjugales, principalement celles des hommes, sont en augmentation. Quant aux violences familiales, elles sont partagées car les femmes, généralement en première ligne, doivent faire face à la multiplicité des tâches et, confinement oblige, assurer leur télétravail et les enfants en continu, y compris le scolaire.

En pratique, comment faire face à cette crise, individuellement et collectivement, et faire que ce confinement ne soit pas que négatif, qu'il soit l'occasion d'un progrès social et personnel ?

Travail et engagement

En période de crise grave, quelle qu'elle soit, il s'agit d'aller à l'essentiel, mais de préserver cet essentiel. Aujourd'hui, ça suppose de hiérarchiser les priorités, d'ajuster leur compatibilité avec la réalité du confinement, d'évaluer les risques (tenue des élections, fonctionnement de certaines entreprises, tenue des examens, déplacements...), et de faire des choix, certes, souvent douloureux, mais indispensables. Quand le froid est extrême, les pingouins sur la banquise adaptent le flux sanguin pour éviter que les organes vitaux ne se refroidissent trop. Une fois sur deux, leurs extrémités ne sont pas irriguées par la circulation sanguine. Il en va de même en temps de guerre, comme en temps de crise du coronavirus, on se recentre sur la vie et la solidarité sociale afin d'éviter un désastre total.

Il est beaucoup question de la fracture numérique, en fonction de l'âge, et des zones blanches. Cette crise oblige à s'adapter de gré ou de force aux nouvelles technologies, quels que soient l'âge et le lieu d'habitation, tout en sachant qu'il y aura des laissés-pour-compte. On peut

observer que le développement du télétravail, des téléconsultations et de la visioconférence fait un bond en avant, sans pour autant perdre la qualité du lien social à condition d'y veiller. Si les jeunes générations sont tout à fait à l'aise avec les technologies numériques, il leur appartient d'enseigner à leurs aînés (parents, grands-parents, professeurs) leur simplicité d'usage.

// Veiller à préserver un rythme proche de ses habitudes, tout en se donnant le temps de valoriser ses actions! //

Le confinement modifie le rapport au temps et à l'espace. Ce peut être l'occasion de reprendre un travail de fond qu'on a tendance à différer quand on est pris dans le rythme frénétique de la vie dite normale. Réorganiser ses priorités de travail et d'engagement, réfléchir, lire la presse professionnelle entassée, écrire l'article ou le livre qu'on s'était promis de réaliser...

Mens sana in corpore sano

Le confinement ne veut surtout pas dire absence d'activité physique. Bien au contraire, cela devient essentiel. L'anxiété et l'ennui, la mise en danger financière et professionnelle vont nous conduire à fumer et à boire plus que de raison, à grignoter pour s'apaiser, à perdre un rythme de vie structuré. Or, justement, c'est tout le contraire qui permettra de tenir dans la durée face à ces conditions impropres à la vie. Facile à dire, pas facile à faire, il faut veiller à préserver un rythme proche de ses habitudes, tout en se donnant le temps et l'opportunité de valoriser ses actions.

Pourquoi pas une sieste, mais à condition de se lever en respectant son rythme circadien. Pourquoi pas un apéritif, mais à condition d'avoir une activité physique quotidienne. En fait, le confinement a une fâcheuse tendance à faire grossir. Au lieu d'une 1/2 portion pour une 1/2 activité, on est plutôt sur une double portion en absence d'activité.

Avoir le temps peut permettre de s'initier à la relaxation et la méditation, une approche utile pour contrer l'anxiété et lutter contre la tendance inévitable à déprimer dans ce contexte.

Sans contact

Sans contact ne veut pas dire sans chaleur ni affect. Au contraire, il est important de veiller à témoigner une affection à ses proches, ses collègues, ses relations. Si les rapprochements sont possibles en famille, c'est douloureux pour les personnes exposées, surtout les soignants, qui subissent un double confinement dans leur habitat pour éviter de contaminer leurs proches.

Le premier contact devient le regard, la parole et l'écoute qui peuvent préserver l'essentiel. Prendre le temps d'écouter son enfant, réapprendre à vivre ensemble, à jouer, rire, se parler vraiment devient un bien précieux, bien plus que d'avoir les yeux rivés sur son portable. La visioconférence est apte à préserver ce bien, y compris avec les personnes que l'on a tendance à négliger pour cause d'éloignement, de fossé générationnel, de rythme frénétique.

Le bricolage, les rangements, le réaménagement de la décoration, la création d'objets sont un moyen de ne pas s'ennuyer, mais au-delà de ça, d'exercer sa créativité, ce qui est la meilleure garantie pour ne pas sombrer dans l'angoisse et la dépression.

Ressortir les photos, les souvenirs de voyage, faire des projets pour l'après-confinement, c'est un bon moyen de tenir, et aussi de recentrer sa vie, d'oser réaliser un projet jusque-là différé.

La cohabitation

Il est bien plus aisé de subir le confinement quand on vit dans une maison avec un jardin et de l'espace pour soi et pour les enfants. On peut s'isoler, avoir des activités physiques telles que jardiner ou construire une cabane. On peut aussi préserver les moments intimes et la sexualité.

À l'opposé, le confinement familial dans un petit appartement est une épreuve extrêmement pénible, avec un risque de violence et d'exacerbation de tensions à tous niveaux, source de ruptures et de divorces, comme on le voit à Wuhan dans l'après-confinement.

Comment s'organiser quand on a besoin de calme pour télétravailler ou téléconsulter son médecin ? Certains patients vont même se confiner dans la voiture pour me téléconsulter. Il est important de faire respecter une discipline familiale afin de ménager ces temps intimes.

Cohabiter, c'est aussi faire ensemble et participer : la cuisine, les tâches ménagères, le relais pour les courses, sortir le chien. Si, comme à l'habitude, ces tâches pèsent principalement sur une personne, souvent la mère, il y a fort à parier qu'elle n'y résiste pas dans la durée.

Cohabiter, c'est aussi soutenir la personne qui déprime, ne serait-ce que pour que ça ne gagne pas toute la maison. Mais comment ? Il faut l'aider à relativiser, lui parler de ce que nos aînés ont vécu bien au-delà de ce confinement momentané, lui préciser que c'est justement parce qu'ils ont tenu contre vents et marées, qu'il vit et qu'il retrouvera lui aussi sa liberté.

La solitude

Les circonstances d'éloignement familial associé au grand âge, célibat ou veuvage imposent un isolement, ce qui est différent que de vivre seul. Certaines personnes vivent bien seules, et même en ont fait le choix. Le confinement complique leur vie mais ne creuse pas la solitude.

Pour les personnes qui subissent l'isolement, la solitude conduit à la dépression et à la perte des capacités de vie, notamment le glissement cognitif des personnes âgées vers la sénilité. Si on ne laisse pas seuls ses aînés, si on prend soin d'eux, il revient à eux aussi de solliciter leurs proches. Ils doivent rester actifs. On doit leur imposer de téléphoner, de se mettre à la fenêtre, de faire la cuisine, de prendre des nouvelles de leurs voisins, de ne pas hésiter à faire appel à leurs proches et aux nombreux bénévoles, toujours prêts à leur rendre service. Quand on est seul, il faut donner de la valeur à tous les actes quotidiens pour rester vivant.

Parent ou professeur ?

Suivre le cursus scolaire est bien entendu nécessaire, mais le suivre strictement pour ne pas perdre le rythme

des apprentissages, cela peut relever de l'anecdotique. Pensons au pingouin.

S'il reste essentiel d'avoir une activité cognitive, intellectuelle, de poursuivre l'apprentissage, il est bon de profiter de ce rythme particulier du confinement pour s'autoriser à découvrir des champs inexplorés de la connaissance. Regarder ensemble des documentaires, les commenter, faire une recherche historique, ethnologique, est aussi précieux que de suivre le programme.

Les parents ne sont pas des professeurs, ce qui leur permet au passage de mesurer la difficulté de ce métier avec des enfants rétifs. Si l'on veut éviter d'écraser ses enfants sur le mur, mieux vaut se limiter à un accompagnement de l'autonomie, sachant que tout ne sera pas bien fait en temps et en heure, ni parfaitement. Qu'importe, pourvu que la culture ait son mot à dire et que la curiosité des enfants soit entretenue, y compris sur les questions d'actualité.

Réseaux sociaux, oui ou non ? Nous avons vu que les outils numériques, qui permettent de communiquer, sont un précieux cordon ombilical, y compris sur un plan affectif. Heureusement, ils sont là, facilitent la présence et l'échange virtuel pour le bien de tous. Ils permettent aussi la poursuite de la vie scolaire, n'en déplaise à certains enfants.

Premier écueil : l'usage abusif des réseaux sociaux sans prise de distance critique face aux multiples informations, aux *fake news* et prises de position tronquées. C'est autant un problème pour les adultes que pour les adolescents. Donc, un usage modéré en décryptant la bêtise.

Deuxième écueil : l'usage abusif des écrans dans un contexte de jeux vidéo avec un risque addictif, mais aussi le repli sur soi sans exercice physique ni communication présente. C'est un problème pour les enfants, adolescents et adultes qui remplacent le foot/bière par la consommation effrénée de jeux vidéo, au mépris de leurs obligations, du soin et du soutien qu'ils ont à apporter à leurs proches.

Il faut savoir se déconnecter, pour autre chose de concret, de physique, de créatif. Il faut aussi s'autoriser à

imposer la déconnexion à l'enfant, et à celui qui se comporte comme un enfant.

Contamination : angoisse et réalité

On le sait maintenant, après l'avoir minimisée, la contagion par le coronavirus est importante. On sait aussi que la contamination peut conduire à la mort par pneumonie interstitielle très sévère. Il est logique d'avoir peur, et cette logique doit conduire à la logique du confinement.

La peur peut confiner à l'angoisse, avec des réactions hypocondriaques et des symptômes qui peuvent ressembler à une atteinte virale. Seul un médecin peut conclure sur la contamination.

Toutes les personnes en première ligne, particulièrement les soignants, risquent leur vie, sont durement mis à l'épreuve et touchés par ce que l'épidémie les oblige à faire et à vivre. Un soutien personnel, psychologique et psychiatrique, est déjà mis en place afin de les aider, d'éviter les suicides et l'effet dévastateur des traumatismes. Cette aide n'empêche pas la souffrance, mais elle est indispensable pour ces soldats-soignants face à la guerre sanitaire. L'aide devra être poursuivie bien au-delà de l'épidémie. La reconnaissance du travail et du sacrifice fournis par les soignants ne peut se contenter d'applaudissements fort bienvenus, mais qui ne suffisent pas. La véritable considération passe par des revenus décentés en relation avec le travail fourni en temps et en investissement.

En deuxième ligne, les proches des soignants et tous les intervenants gèrent le confinement. Ils ont peur pour eux et pour leurs proches sur le terrain. Il est important de leur apporter un soutien psychologique, et pour les intervenants, tout ce qu'il faut pour se protéger réellement.

Il n'y a pas de héros, même si la situation oblige à des efforts héroïques. Autrement dit, les soignants ne doivent pas garder pour eux, comme ils ont tendance à le faire, la souffrance face à ce qu'ils vivent. D'autant qu'ils subissent le double confinement et la peur de contaminer leurs proches. Ceux-ci doivent les inciter à appeler les plates-formes d'aide psychologique.

L'après-coup et l'espoir du « plus jamais ça »

On le sait, tout le monde y laissera des plumes, sur le plan financier, professionnel, et même personnel avec la recrudescence de conflits entre proches, des mots de trop et des divorces. L'aide psychologique est, et sera nécessaire pour éviter les déchirements et les dépressions.

« *Plus jamais ça* », on l'entend tout en sachant que cela risque fort d'être toujours comme avant, car les enjeux économiques et politiques sont plus forts que l'intelligence humaine. La société a besoin de penseurs, non de donneurs de leçons ni de ceux qui profitent politiquement de la situation. Dans un contexte de mondialisation décomplexée, et en roue libre sur la pente dangereuse du péril écologique, et maintenant épidémique, qui prendra le leadership pour tenter d'infléchir la course en avant vers une destruction de l'humanité ? Aujourd'hui, des personnalités politiques déclarent qu'elles vont œuvrer dans ce sens.

Qu'en sera-t-il, une fois l'épidémie circonscrite ? Qu'en sera-t-il quand il faudra reconstruire l'économie ? Qu'en sera-t-il quand les marchés financiers spéculeront sur la crise ? Et qu'en sera-t-il quand des pays tenteront de gagner des parts de marché au sortir de cette crise ? Alors, plus jamais ça ? Si tous l'espèrent dans leurs déclarations, qui le mettra en pratique ?

La population est partagée entre l'espoir de retrouver sa liberté et son confort, et celui de se tourner vers un autre mode de vie plus proche d'un rythme humanisé et plus respectueux de l'environnement. On ne peut pas gagner sur tous les registres. Alors, plus jamais ça ?

Une frange de la population a déjà changé ses habitudes de consommation, son mode de vie, son rapport au monde et aux autres. Aucun gouvernement politique actuel ne leur donnera la parole. Il leur faut la prendre, il nous faut la prendre dans un débat citoyen.

NOTE

1. *Quand la crise devient une chance*, de Thierry Delcourt, Eyrolles, 2018.

Le travail à l'épreuve du confinement



Delphine DEGUERNE
Psychologue du travail
Consultante,
psychothérapeute
Maître de Conférences
associée à l'URCA

D'abord, il y a eu les injonctions paradoxales qui se sont succédé : « *restez chez vous, mais allez voter !* », « *restez chez vous, mais le pays doit tourner, donc tous ceux qui le peuvent doivent privilégier le télétravail...* ».

Puis est arrivé le 17 mars dernier... Une majeure partie de la population se retrouve confinée... Et l'autre partie, concentrée à subvenir aux soins ou aux besoins primaires « de première nécessité ». Cette mise à l'épreuve est générale, tout est bousculé, toutes les familles et tous les secteurs d'activités sont concernés.

La « mise à résidence » du travail, par le chômage partiel ou le télétravail, est décrétée... Les premiers jours, les uns s'organisent, les autres sont sidérés... Et puis, le rythme se cale... Les demandes professionnelles changent de densité... Sur le champ personnel, les placards sont rangés, le tri des tiroirs est fait, le retard accumulé des derniers jours ou des dernières semaines est rattrapé...

Concernant cette fameuse « distanciation sociale », les premières heures sont confuses, désorganisées. Puis la nature « sociale » des individus reprend ses droits... Les collectifs se réorganisent, les rôles se redistribuent et le travail reprend pour certains ou s'arrête complètement pour d'autres. Beaucoup réalisent alors que ce « contenant » que représente l'activité, le « faire » nous évite l'ennui et, plus angoissant, le vide...

De nouvelles sensations font leur apparition au bout de quelques jours : les heures passées devant son ordinateur en téléconférence ou autre se succèdent... et une fatigue importante se fait sentir... Pas comme d'habitude, plus lourde, plus dense... Notre cerveau est épuisé et notre corps a du mal à supporter cette charge très particulière où se cumulent adaptabilité, tension et changement d'organisation. Et cela touche toutes les sphères de notre quotidien.

Effectivement, s'entremêlent les sphères personnelles et professionnelles et l'équilibre vie personnelle/vie professionnelle promu par les concepts de la qualité de vie au travail est mis à dure épreuve.

Alors vient le temps de l'organisation, de la planification, de la structuration, de l'instauration d'un nouveau rythme où chacun(e) doit trouver sa place, son territoire et se retrouver entre partage, convivialité et solitude nécessaire.

L'occasion alors, de convoquer la créativité, l'innovation, afin de maintenir du SENS, de continuer à savoir pourquoi on continue et ce que cela nous apporte.

Les esprits s'organisent mais les corps résistent... À la question « *réussissez-vous à maintenir un niveau d'activité physique en confinement ?* », la majeure partie des personnes interrogées répondent « *NON* ». Beaucoup me parlent de la prise de conscience qu'il faudrait se mettre « à bouger » mais expriment aussi « un quelque chose » qui vient plomber cela...

Par ailleurs, des questions laissées en suspens peuvent être plus prégnantes, comme le désir de réaliser un bilan de compétences pour s'interroger sur ses suites professionnelles. Nos priorités peuvent se redistribuer, nos valeurs peuvent prendre du relief... Enfin, le confinement peut amener à une forme de clairvoyance, à une désobstruction de ce qui est bon ou non pour chacun(e) de nous...

De plus, le maillage familial est également mis à l'épreuve. En effet, c'est l'alternance d'une maille à la

maison, une autre maille au travail, une autre avec les amis, une autre dans ses activités « extra » (associative, sportive, logistique...) qui séquence notre quotidien « hors confinement ».

Ces « respirations » qui se font, dans un contexte « ordinaire », à notre insu peuvent « étouffer », asphyxier notre existence de « confiné(e) » si nous n'y prêtons pas attention.

// Il est important d'organiser les emplois du temps sur cinq jours pour garder le rythme semaine/week-end! //

Ainsi, nous pouvons nous appuyer sur les travaux réalisés auprès de collectifs « sous-mariniens » où les seuls espaces personnels se résument à une bannette et un petit placard... Au cours d'une interview réalisée auprès d'un capitaine de vaisseau, j'ai pu collecter les conseils suivants : il est important d'organiser les emplois du temps sur cinq jours pour garder le rythme semaine/week-end, de préserver les pauses collectives et qualitatives des repas, de maintenir des contacts réguliers avec ses proches, prendre soin de soi, garder une bonne hygiène pour rester en forme psychologiquement et physiquement et enfin, accepter la situation de confinement, qu'elle soit choisie ou subie.

Enfin, nos alliés sont notre imagination et notre capacité à mentaliser des situations et à se préparer à l'après-confinement.

À la question : « *après le confinement, quelle sera la première chose que vous allez faire ?* », voici quelques exemples de réponses recueillies, avec en majorité : « *aller rendre visite à mes proches* », puis « *aller dans la nature, marcher, courir* » et pour certains étudiants contactés, confinés dans leur logement : « *Rentrer chez moi et m'allonger dans l'herbe* ».