

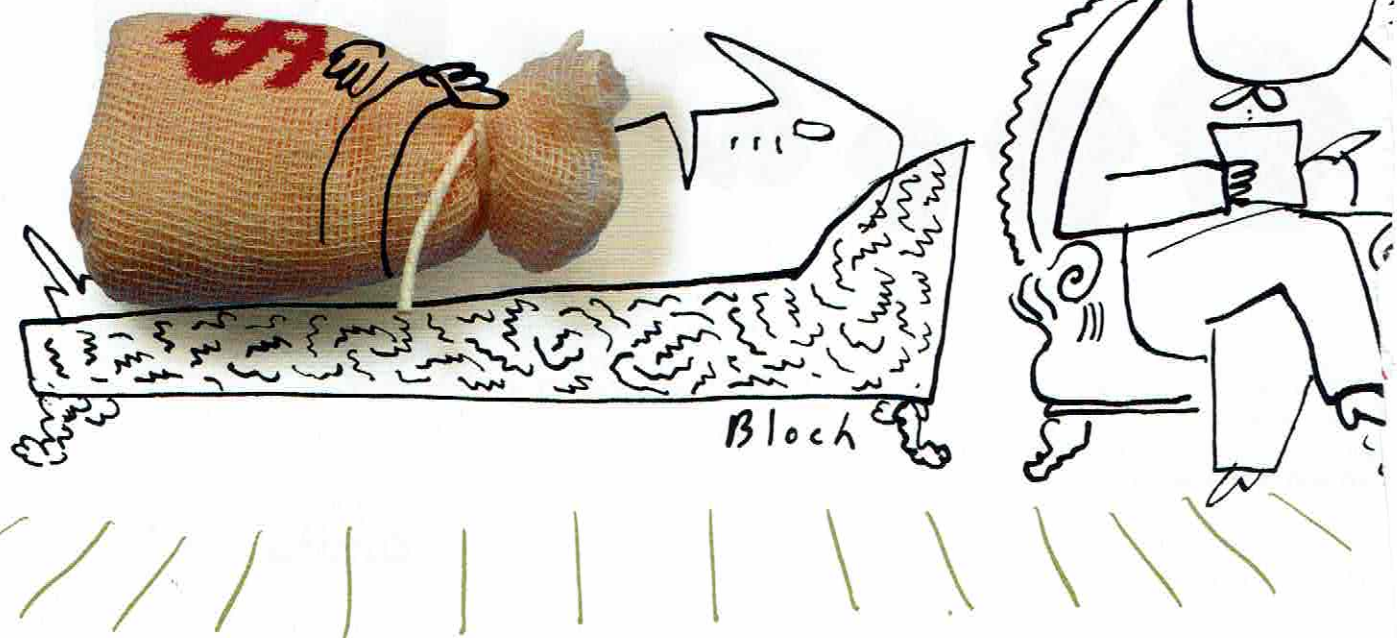
La crise sur le divan

Actualité | La Bourse est bouleversée, nous aussi. Les esprits craquent et la parole se libère jusque dans le cabinet du psy. Nous avons demandé à cinq d'entre eux d'analyser nos états d'âme face à la crise. PAR SÉGOÛNE BARBÉ

Les cours de la Bourse dégringolent, et notre confiance dans l'avenir avec. Matraqués chaque jour de chiffres catastrophiques, de pronostics alarmants, nous vivons mal cette ambiance de fin du monde annoncée. 49 % des Français craignent pour leur emploi ou celui de leurs proches, et 39 % pour leurs économies¹. Quelles sont les conséquences de cette crise sur notre équilibre? Sommes-nous tous égaux dans un tel contexte? Sondeurs privilégiés de nos âmes, cinq psychiatres et psychanalystes décryptent nos réactions face à cette crise, les peurs qui nous habitent et les pistes qui peuvent nous aider à les surmonter.

S.B.

1. Sondage Viaforce réalisé pour *Libération* les 9 et 10 octobre 2008 sur un échantillon de 1006 personnes.



« Ce qui fait peur, c'est de perdre le contrôle »



« Les gens sont inquiets car ils sont mal préparés. La menace la plus probable était plutôt du côté des infections, du terrorisme, des guerres... La crise est encore abstraite, on

ne sait pas très bien de quoi l'on a peur. Face à la catastrophe annoncée, il y a ceux qui s'adaptent, qui acceptent ce torrent de choses apportées par la vie, qui y voient une occasion de changer. D'autres, au contraire, plus anxieux, acceptent difficilement de perdre le contrôle, imaginent tout de suite le pire, l'engrenage vers la déchéance... Plutôt que d'essayer de se raisonner, je conseille à ces derniers de revenir à l'ici et maintenant, de se recentrer sur leur corps et leurs émotions, par exemple en faisant appel à des techniques de respiration et de méditation. »

1. Dominique Servant, auteur notamment de *Soigner le stress et l'anxiété par soi-même* (Odile Jacob, "Pratique", 2008).

« La crise rappelle tout ce que l'on a raté »



« Mes patients évoquent leur pouvoir d'achat, leur inquiétude face au chômage, pas la crise directement. Inconsciemment, beaucoup ont l'impression

qu'en parler, c'est la faire exister, un peu à l'image des pensées magiques de l'enfance. La crise réveille tout ce qui, dans l'histoire de chacun, a été vécu comme un empêchement à se réaliser. Que ce soit sur le plan amoureux ou financier, elle rappelle tout ce que nous avons raté, ce que nous n'avons pas su transformer, dépasser, remettre en perspective. Perdre de l'argent, ce n'est pas anodin, c'est perdre un morceau de soi, comme l'expliquait Freud en comparant l'argent à la matière fécale. Certains de mes patients me parlent du jour où l'argent ne vaudra plus rien, où les gens "s'entre-tueront pour les derniers stocks de nourriture"... La crise réveille des peurs archaïques. Elle ravive la crainte d'être perdu, sans ressources, un fantasme qui renvoie à l'enfance, quand, dépourvus de la capacité à nous débrouiller, nous étions totalement dépendants de nos parents nourriciers. »

1. Luce Janin-Devillars, auteure notamment de *Il n'est jamais trop tard pour changer sa vie* (La Martinière, 2001).

45,6 %

des 10 500 internautes interrogés sur notre site¹ affirment que la crise les inquiète. 28 % qu'elle les met en colère. 15,8 % qu'elle les indiffère. Et 10,7 % qu'elle les amuse.

1. Psychologies.com, rubrique « À votre avis ». Résultats à la date du 6 novembre.

« On ne voit plus la banque comme un sein maternel inépuisable »



« L'inquiétude est générale car cette crise touche la banque, l'institution qui fait le pont entre les gens ordinaires et le monde financier. Nous craignons qu'elle ne nous fasse plus crédit, or nous avons besoin de cette confiance pour nous

développer, pour avoir des projets. Nous voyons un peu la banque comme une maman qui nous prête tout le temps, comme un sein maternel inépuisable... dont on se rend compte finalement qu'il ne l'est pas. Cette crise rappelle aussi celle de 1929, qui a amorcé la Seconde Guerre mondiale : elle réveille la peur d'une conflagration beaucoup plus grave. Pour garder un peu de sérénité, il faut se rappeler que rien n'est jamais définitif, que rien n'est jamais absolu, que l'on ne perd jamais tout ni ne gagne jamais tout. Après tout, le mot crise veut dire "phase", "moment". Bien sûr, il y aura des conséquences. Mais si l'on ne fait plus confiance à la banque ou aux milieux financiers, on peut en revanche garder confiance en soi... et en la débrouillardise des hommes, qui se sont déjà sortis de situations bien plus catastrophiques. »

1. J.-D. Nasio, auteur notamment de *Mon corps et ses images* (Payot, 2008). ▶

MARIE-CLAUDE FRANÇOIS-LAUGIER¹,
PSYCHOLOGUE ET PSYCHANALYSTE

« Notre réaction dépend de ce que l'argent représente pour nous »



« La crise financière réveille la peur du manque, l'insécurité. Tous mes patients me parlent de la crise, quel que soit leur âge : les jeunes adultes s'inquiètent de

ne pas trouver de CDI, les 30-50 ans ont peur du chômage, les plus âgés de perdre leur retraite. Depuis le mois de septembre, certains ne viennent plus que tous les quinze jours par mesure d'économie ; d'autres sont si angoissés qu'ils m'appellent dès qu'ils reçoivent une facture... Notre réaction face à la crise dépend de ce que l'argent représente pour nous : nous sommes par exemple plus déstabilisés s'il constitue un moyen d'être reconnu, d'exister aux yeux des autres. Pour beaucoup, l'argent compense le manque maternel, il protège comme le faisaient les parents. La crise peut aussi réveiller des angoisses enfouies, comme pour cette patiente qui avait dû supporter, enfant, les visites des huissiers, les disputes de ses parents à ce sujet... Je demande à mes patients de verbaliser ce que les soucis financiers peuvent réveiller dans leur histoire, de faire un état des lieux en essayant de voir s'ils sont vraiment en danger financièrement. »

1. Marie-Claude François-Laugier, auteure notamment de *L'Argent dans le couple et la famille* (Payot, "Petite bibliothèque", 2007).



Retrouvez la chronique « Modes de vie »
le mardi à 11h45 et 15h49.

Une écoute accessible à tous

Parce qu'une psychothérapie est parfois un investissement financier trop lourd, voici des pistes pour recevoir une aide psychologique remboursée ou gratuite.

- Chez un psychiatre : les consultations sont prises en charge par la Sécurité sociale à hauteur de trente-six euros.
- Dans les centres médico-psychologiques (CMP) : ils dépendent des hôpitaux, les consultations sont entièrement remboursées. Il existe des centres médico-psycho-pédagogiques (CMPP) pour les enfants. Les étudiants, eux, peuvent s'adresser au bureau d'aide psychologique universitaire (BAPU) de leur établissement.
- Par téléphone¹ : l'appel est gratuit, les interlocuteurs écoutent, conseillent, orientent. Attention, s'ils peuvent parfois avoir reçu une formation, ce ne sont pas forcément des professionnels de la psychologie. **LOUISE POTHIER**

1. Par exemple, Croix-Rouge Écoute : 0800858858.

MICHEL LEJOYEUX¹, PSYCHIATRE

« Les tempéraments anxieux sont les plus touchés »



« Pour l'instant, le choc est plus médiatique qu'économique. Les journaux savent qu'ils vendent d'autant plus qu'ils font peur : personne n'a parlé de la montée de la Bourse, alors que sa chute est énormément médiatisée, comme

si, après la vache folle ou la grippe aviaire, chaque année devait avoir son fléau. Les plus anxieux sont les plus touchés : ils s'emparent des thèmes de l'actualité pour alimenter leurs angoisses. Lors des attentats dans le métro de Londres, en 2005, des études ont démontré que les personnes les plus atteintes psychiquement étaient déjà soignées pour des troubles anxieux ou avaient subi un traumatisme dans le passé. Écoutée en boucle, l'information crée un stress permanent ; je conseille à mes patients d'en user avec modération. Quand l'actualité est prenante, addictive, on peut aussi embrasser sa femme et ses enfants, se souvenir que l'on a par ailleurs une "actualité" intime, amoureuse, familiale qu'il ne faut pas négliger. »

PROPOS RECUEILLIS PAR S.B. ●

1. Michel Lejoyeux, auteur notamment de *Overdose d'Info* (Seuil, 2006).