

C'est fou mais je ne supporte plus rien ni personne!

Bien sûr, il y a la pandémie et le lot de difficultés qui va avec. Il n'empêche, constater que notre seuil de tolérance fond comme neige au soleil ne nous réjouit guère. Il y a bien un moyen de sortir de cette galère, non ? SÉGOLENE BARBÉ



© ISTOCK/GETTY IMAGES

Lors du premier confinement, on a applaudi les soignants tous les soirs, découvert les joies des apéros en visio, pris soin des personnes âgées de notre immeuble... Un an plus tard, la « fatigue pandémique » s'est installée et pèse sur notre moral. « Avec les premières annonces liées au Covid, nous avons d'abord connu une période de sidération ; nous sommes maintenant fragilisés par un épuisement dû à la répétition du stress », résume le psychiatre Michel Lejoyeux, auteur des *Quatre Temps de la renaissance* (éd. JC Lattès). Selon une récente enquête du Comité international de la Croix-Rouge dans sept pays, 51 % des personnes interrogées estiment que la pandémie a des effets négatifs sur leur santé mentale. « Notre équilibre repose sur les liens sociaux, l'activité physique ou la liberté de découvrir

notre environnement. En réduisant tout cela, le Covid génère un certain mal-être. Pour ceux qui étaient déjà fragiles, cela peut être pire : troubles du sommeil, dépression, stress post-traumatique », commente Nicolas Franck, psychiatre, auteur de *Covid-19 et détresse psychologique* (éd. Odile Jacob). Si vous vous sentez irritable, c'est normal ! Mais ce n'est pas une raison pour vous laisser miner par la sinistrose ambiante. Décryptage et conseils.

JE N'EN PEUX PLUS DE CETTE AMBIANCE MOROSE

► **Pourquoi c'est si dur ?** Restrictions de libertés, chiffres alarmants martelés... aggravées par notre hyperconnexion, les mauvaises nouvelles mettent en péril notre psychisme. Influencé par un « biais de négativité », notre cerveau est fasciné par les catastrophes, qu'il retient plus que les informations positives.

Ce phénomène cognitif serait un héritage de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs : ceux qui se méfiaient des baies, parfois mortelles, ont survécu davantage que les autres. Une attention accrue aux informations négatives qu'ils auraient transmise à leurs descendants.

► **L'étude qui va (peut-être) nous consoler.** Confinement, Covid, triste, merdique, difficile, solitude et déprime sont les mots les plus associés à 2020. Pour 46 % des Français, le plus pénible à vivre est l'incertitude sur la fin de l'épidémie (sondages Odoxa/Dentsu Consulting et Odoxa/Lundbeck, décembre 2020).

► **La question à se poser pour relâcher la pression.** Suis-je seulement irritable ou vraiment déprimée ? Quatre signes évocateurs de la dépression doivent vous alerter : l'impression de ne plus avoir envie de rien, le sentiment de culpabilité, l'estime de soi en berne, les troubles du sommeil et/ou de l'appétit.

► **Les bonnes parades.** Cassez la routine en testant des activités inédites ! Appelez quelqu'un dont vous n'avez pas de nouvelles depuis longtemps ; intéressez-vous à un genre littéraire ou musical que vous ne connaissez pas bien ; commencez votre repas par le dessert... « Face à ce grand changement que nous impose la pandémie, il est important de s'offrir des petits moments de nouveauté qui nous aident à sortir sans risque de notre zone de confort, à nous détendre face à l'imprévisibilité du futur », assure Michel Lejoyeux.

TOUS LES BRUITS M'AGRESSENT

► **Pourquoi c'est si dur ?** Parce qu'on a perdu l'habitude ! « Le seul point positif des confinements, c'est le calme, reconnaît Aline, 55 ans, qui vit dans une rue parisienne bruyante. Je peux jardiner tranquillement sur mon balcon, ouvrir grand les fenêtres quand il fait beau. » Depuis que la circulation a repris un cours plus normal, le bruit nous est devenu vraiment désagréable. Cause de 10 000 décès prématurés en Europe chaque année, selon l'Agence européenne de l'Environnement, il aggrave le stress et affaiblit le système immunitaire.

► **L'étude qui va (peut-être) nous consoler.** 57 % des Français s'estiment aujourd'hui plus sensibles à la qualité de l'environnement sonore qu'avant la crise sanitaire. Les sons perçus comme les plus gênants : le trafic routier (pour 49 % d'entre nous), les bruits de voisinage (36 %) et les chantiers (8 %), selon le Centre d'information sur le bruit.

► **La question à se poser pour relâcher la pression.** Quelle nuisance me fait sortir de mes gonds ? Si les klaxons et les bruits de circulation vous sont devenus intolérables, cela signifie peut-être que vous n'avez pas envie de reprendre une vie à cent à l'heure.

► **Les bonnes parades.** Offrez des « vacances » à votre cerveau ! Tendez l'oreille pour mieux entendre le chant des oiseaux ; testez la méditation ou la relaxation ; réservez-vous quinze minutes par jour de rêverie. À partir d'une musique douce, d'une image, d'un poème... laissez votre esprit dériver et, surtout, auto-risez-vous à ne rien faire du tout. ●●●

LES RÈGLES SANITAIRES ME RENDENT DINGUE

► **Pourquoi c'est si dur ?** Masque, attestation de sortie, gel hydroalcoolique... Même pour aller acheter le pain, il faut planifier sa sortie ! Les règles sanitaires pèsent sur notre charge mentale, limitent nos déplacements et nos distractions, nous font vivre aussi dans un monde de suspicion, où nous devons nous protéger des autres avec les fameux gestes barrières.

► **L'étude qui va (peut-être) nous consoler.** Le port du masque, les limitations dans les transports ou le suivi numérique par le biais d'une appli sont acceptés par les Français. En revanche, nous contestons les semaines supplémentaires de confinement, la fermeture des restaurants et des bars ou encore la restriction excessive des déplacements pour les loisirs... La palme du civisme revient aux plus de 60 ans. Cette tranche d'âge, très touchée par le virus, est la plus respectueuse des règles sanitaires selon une étude de *The Lancet Public Health*, publiée en décembre 2020.

► **La question à se poser pour relâcher la pression.** Quel rapport entretient-on avec les règles ? Certains se sentent infantilisés, « fiqués » dans leurs libertés les plus élémentaires, alors que d'autres appliquent sans moufter les mesures imposées. Interroger son histoire aide à mieux comprendre ses réactions.

► **Les bonnes parades.** Essayez de changer de regard sur ces obligations passagères, de moins les subir... « Aussi pénibles soient-elles, ces règles ont un sens : protéger nos aînés, rappelle le psychiatre Nicolas Franck. S'en souvenir permet de mieux les supporter, de retrouver aussi des perspectives, l'impression d'avoir une maîtrise sur les événements, ce qui est essentiel pour la santé mentale. »

LES INCIVILITÉS ME METTENT DANS TOUS MES ÉTATS

► **Pourquoi c'est si dur ?** « Lorsque je vois ces jeunes qui s'agglutinent sans masque sur les quais de Seine, ça me rend folle », admet Hélène, 63 ans. Quand nous avons l'impression de déployer beaucoup d'efforts, nous aimerions que tout le monde en fasse autant !



“ Râler un peu, c'est bon signe : cela prouve que notre appareil à produire des émotions est toujours actif ”

Michel Lejoyeux, psychiatre

© ISTOCK/GETTY IMAGES.

► **L'étude qui va (peut-être) nous consoler.** 92 % des Français estiment mieux respecter le confinement que les autres, selon le University College de Londres. En avril 2020, jusqu'à 70 % des appels à la police dans les grandes villes visaient à dénoncer le non-respect du confinement (syndicat Alternative Police).

► **La question à se poser pour relâcher la pression.** Faut-il forcément chercher un bouc émissaire ? « En guerre » contre un ennemi invisible, nous avons tendance à pointer du doigt des responsables plus identifiables, quitte à manquer de recul et d'objectivité.

► **Les bonnes parades.** Râlez un peu si ça vous fait du bien ! « Notre irritabilité est aussi un indice de réactivité mentale, le signe que notre appareil à produire des émotions est toujours actif », assure Michel Lejoyeux.

J'AI PERDU TOUT INTÉRÊT POUR MES VOISINS

► **Pourquoi c'est si dur ?** Bruits de perceuse juste au moment où nous commençons à faire la sieste, galopades d'enfants sur le parquet...

jamais nous n'avons été autant chez nous, ce qui nous oblige à cohabiter avec l'entourage dans une promiscuité pas toujours idyllique.

► **L'étude qui va (peut-être) nous consoler.** 45 % des Français échangent des services dans leur quartier, un chiffre stable depuis le début de la crise sanitaire, selon une publication de l'Institut national d'études démographiques. Les plus de 75 ans sont les plus entourés : 46 % d'entre eux ont reçu de l'aide de leurs voisins pendant le premier confinement (contre seulement 30 % le mois précédent). Mais les 60-74 ans sont les plus altruistes. « Ils ont joué un rôle central de pourvoyeurs d'aide pendant la crise sanitaire », assure une récente étude publiée par l'Ifop, qui note que « leurs échanges avec le voisinage se sont intensifiés, davantage en offrant des services qu'en en recevant. »

► **La question à se poser pour relâcher la pression.** Alors que notre vie sociale est déjà très limitée, est-ce vraiment le moment de nous brouiller avec les rares personnes avec qui nous pouvons encore échanger de visu ?

► **Les bonnes parades.** « Prenez soin de vos voisins, suggère malgré tout le psychiatre Michel Lejoyeux. Notre niveau de bien-être est étroitement corrélé à notre altruisme. En psychologie, on parle de décentrement. Plutôt que de ne s'intéresser qu'à ses angoisses, cela fait du bien de s'apercevoir que l'on fait partie d'un collectif. » Si vous n'en pouvez vraiment plus, vous pouvez aussi afficher une charte de bon voisinage dans l'ascenseur.

J'EN AI (AUSSI) ASSEZ DE MON CONJOINT

► **Pourquoi c'est si dur ?** « Il y a quelques années, je craignais notre passage à la retraite mais à côté du confinement, ce n'était rien ! s'émeut Violette, 68 ans. Les tournois de bridge de mon mari ont été annulés, mes expos entre copines aussi et, bien sûr, nous ne voyons presque plus nos petits-enfants. À la maison ensemble, toute la journée, nous n'avons finalement plus que cela à faire : nous chamailler pour un oui ou pour un non ! »

► **L'étude qui va (peut-être) nous consoler.** 78 % des personnes en couple affirment que leur vie conjugale a été plus harmonieuse pendant le second confinement que lors du premier, selon un sondage Ifop/Gleeden de décembre 2020. Beaucoup ont opté pour la réconciliation sur l'oreiller (70 % notent une hausse de leur activité sexuelle entre les deux confinements) et seuls 48 % se sont disputés à propos des tâches ménagères à l'automne, contre 64 % au printemps 2020.

► **La question à se poser pour relâcher la pression.** Est-ce que je préférerais vraiment être confiné(e) tout(e) seul(e) ? Et pensez-y : d'après les études, la vie de couple semble s'améliorer de confinement en confinement !

► **Les bonnes parades.** Écrivez une lettre de gratitude à la personne qui partage votre vie. « Dans un moment où l'on a envie d'en vouloir à tout le monde, c'est salutaire de se mettre dans la posture inverse en cherchant un motif et un destinataire de sa gratitude », assure Michel Lejoyeux. L'optimisme, c'est comme le reste, ça s'entretient : en ces temps troublés, il est sans aucun doute notre meilleur allié. ●