

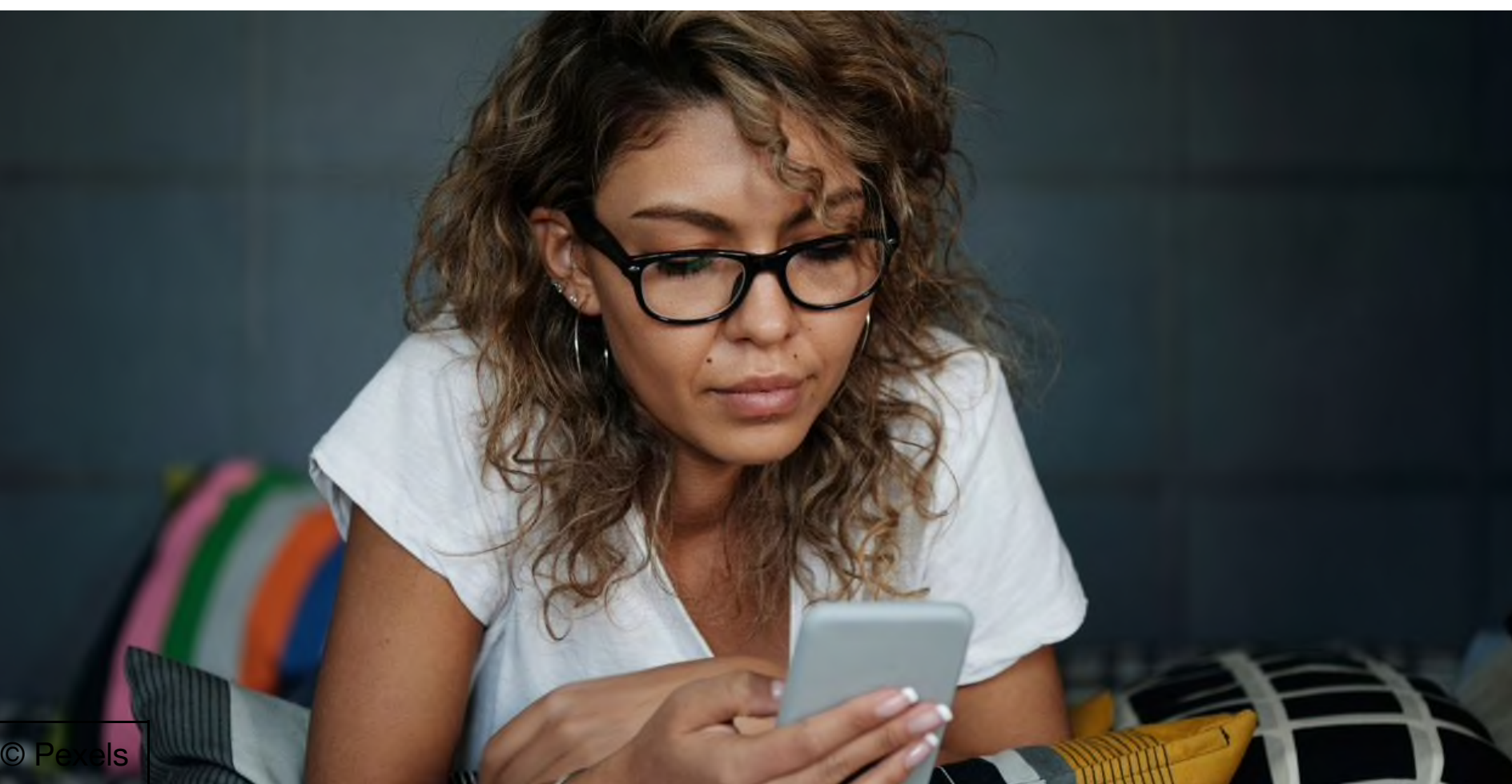
Pourquoi ressent-on un malaise à l'idée de se projeter dans une vie sociale et professionnelle comme avant?

Bien-être (/lifestyle/love-sex)

E.W.

Abonnés

Publié le 10-06-20 à 11h43 - Mis à jour le 10-06-20 à 13h00



© Pexels

◀22

Avec la réouverture de l'horeca, la crise sanitaire semble s'éloigner un peu plus et la normalité retrouver plus d'ampleur. Oui mais...

Pour beaucoup, la satisfaction et la joie de retrouver une vie sociale sont au rendez-vous. Pour d'autres pourtant, la situation est plus compliquée : l'anxiété liée à la contagion n'est plus le problème, celui-ci est d'un autre ordre, plus intime : on a rêvé d'un changement, vécu au rythme de sa propre horloge et là, tout s'accélère à nouveau,

la foule est partout et l'injonction sociale sonne le clairon ! Soudain " *se met en place un écart entre le désir de faire et ce que l'on se sent obligé de faire* ", explique Nicolas Pinon, psychologue, docteur en Sciences psychologiques et de l'Education à l'UCLouvain et HE Vinci.

Pour lui, cette période a conduit à plusieurs constats : " *Le ralentissement a permis de reprendre prise sur son propre rythme biologique, sans contrainte externe, d'une part. D'autre part, ce temps a aussi permis de développer d'autres habitudes. Une étude anglaise menée par Philippa Lally, a mis en évidence qu'il semblerait que nous soyons capables de développer des comportements nouveaux de façon automatique en 12 semaines environ (avec une moyenne de 66 jours). Les personnes ayant choisi leur nouveau rythme peuvent se sentir " agressées " de devoir à nouveau prendre le rythme " imposé " par l'extérieur* ", réfléchit le psy.

Et pour ceux qui ont fait l'expérience de se retrouver face à soi, " *sans être perturbé par le flot des distractions et des actions dont parle le psychiatre et auteur Christophe André* ", souligne le psychologue, cela a permis de se recentrer et de réfléchir, peut-être pas clairement à ce qu'ils voulaient mais en tout cas à ce qu'ils ne souhaitaient plus.

Des pensées contradictoires

En fait, on en fait souvent l'expérience... rien n'est blanc ou noir : " *Quand nous sommes entrés dans les phases de déconfinement, certains ont pu ressentir une forme de "dissonance cognitive", c'est-à-dire le fait que coexiste en soi deux impressions, ce qui conduit à un inconfort : d'un côté, la soumission à l'autorité, la nécessité donc de retrouver une vie professionnelle, sociale "comme avant" et d'un autre, le sentiment qu'on avait trouvé un rapport plus authentique à soi* ". Or, il a fallu trancher pour avancer... Ce qui a pu se traduire par un "bon, allons-y" sans conviction !

"*Puisque tout était à l'arrêt, qu'il fallait rester chez soi, j'ai pu réinvestir mon appartement, me reposer, être reposée et donc efficace et c'était agréable dans un sens, comme une autre vie que je ne soupçonnais pas* ", raconte Isabelle qui ressent un malaise à l'idée de se projeter dans une vie sociale (trop) remplie. Mais dans laquelle elle va se relancer par peur d'être oubliée, "*Cela a un nom : l'athazagoraphobie*", sourit Nicolas Pinon, et par peur de rater l'événement "là où il faut être" soit le concept récent de FOMO (Fear of missing out).

Et la perte du sens...

Nicolas Pinon va plus loin encore, en soulignant que cette période où tout s'est arrêté se cogne contre l'accélération qui a repris ses droits très vite : "*Nos sociétés post-modernes se fondent sur une triple accélération selon le sociologue et philosophe Armut Rosa : technique (innovation), sociale (modification des contacts entre humains) et institutionnelle (rentabilité, efficacité...).* Cela conduit à des formes d'aliénation chez les personnes. Elles se trouvent confrontées à un océan de choses à faire qui produit une sorte d'immobilité hyperaccélérée ". A force de se mettre la pression pour tout réussir, elles peuvent arriver à... ne rien faire du tout. Et à ressentir un vrai malaise devant cet "échec".

C'est la pente glissante vers une perte de sens générale par rapport à sa situation professionnelle, à ses rapports aux autres, à sa place dans la société, à l'avenir. Un malaise existentiel finalement qui conduit le psychologue à craindre dans les mois qui viennent une augmentation des phénomènes de dépression, de bore out (l'ennui de faire un métier répétitif, peu intéressant), de brown out (le sentiment de faire un job absurde, un "bullshit job") ou de burn out (épuisement professionnel).

Sur le même sujet

Le livre qui donne les clés (/lifestyle/love-sex/le-livre-qui-donne-les-cles-pour-pour "prendre soin de soi et prendre-soin-de-soi-et-des-autres-des autres" 5ec3cb7dd8ad581c54ff6291)

Comment se faire du bien par (/lifestyle/love-sex/comment-se-faire-du-bien-auto-massages ? Les conseils par-auto-massages-les-conseils-en-video-de-en vidéo de Martine de martine-de-richeville-Richeville 5ea2da637b50a64f9cf06bd9)

Les articles abonnés les + lus

1 "Pas le droit de conduire ou de (/international/moyen-orient/pas-le-droit-de-voyager", "jetée en prison et torturée" conduire-ou-de-voyager-jetee-en-prison-et-torturee-: L'émir de Dubaï rattrapé par les l-emir-de-dubai-rattrape-par-les-accusations-de-accusations de séquestration de ses sequestration-de-ces-filles-filles 60326a777b50a62acf2d9c47)

2 Un permis de voyager "très coûteux" : (/belgique/societe/un-permis-de-voyager-tres-l'injuste et étonnante idée que les couteux-l-injuste-et-etonnante-idee-que-les-experts Covid ont soufflée à la classe experts-covid-ont-soufflee-a-la-classe-politique-politique belge belge-602f57247b50a62acf115459)

3 Le Conseil supérieur des Finances (/economie/mes-finances/le-conseil-superieur-des-propose de réduire l'avantage finances-propose-de-reduire-l-avantage-fiscal-sur-les-fiscal sur les pensions pensions-complementaires-complémentaires 6033f5897b50a62acf3d298a)

4 L'arme magique contre le Covid- (/planete/sante/l-arme-magique-contre-le-covid-19-19 viendra-t-elle de Guadeloupe viendra-t-elle-de-guadeloupe-? 60337c417b50a62acf39bab6)

5 Face aux demandes (/belgique/societe/face-aux-demandes-d-d'adoucissement des mesures adoucissement-des-mesures-sanitaires-le-prochain-sanitaires, le prochain Comité de comite-de-concertation-s-annonce-sous-pression-concertation s'annonce sous pression 6032bdf77b50a62acf3212fa)

