



«Nous souffrons tous d'un terrible manque de chaleur humaine»

Le confinement, puis une obligation de distanciation sociale qui s'éternise... Vincent Aveni, thérapeute lausannois, constate que la population souffre actuellement de la perte de liens affectifs. Et donne différentes pistes pour compenser l'absence de contacts physiques.

Texte: Véronique Kipfer Photos: Mathieu Rod

De quoi parle-t-on?

Auteur du livre «Blessures de vie: se libérer des chaînes du traumatisme», publié en février dernier, Vincent Aveni, thérapeute spécialisé dans la résolution des traumatismes et des symptômes de stress post-traumatique, compare cette période de confinement et de distanciation sociale à un «hiver émotionnel» et estime qu'il est important de le combattre en y trouvant un sens, mais aussi en se couchant et en prenant le temps de se recentrer.

Vincent Aveni, nous avons vécu presque deux mois de confinement... quel impact cela a-t-il sur nous?

Cela nous a fait perdre une forme de spontanéité. Habituellement, quand on reçoit la famille ou des amis à table, on se coupe la parole, on discute par petits groupes, c'est très dynamique. Mais là, quand on se parle par le biais de l'écran, par exemple, j'ai l'impression d'être en séance de thérapie: on doit sans cesse questionner ses interlocuteurs pour relancer la conversation et faire attention de se passer la parole à tour de rôle, ça manque de spontanéité. Et comme dans toute crise existentielle importante, car c'en est une puisqu'elle modifie fortement notre rapport à notre existence et notre façon de vivre, on a aussi perdu une forme de naïveté, en réalisant que les crises n'existent pas uniquement ailleurs, et qu'il ne suffit pas de manger sainement et de ne pas boire ni fumer pour vivre éternellement.

Et aux niveaux physique et psychologique?
Ce qui est le plus dur, c'est cette perte de lien, provisoire mais réelle, due au fait qu'on doit se protéger de sa famille, des êtres chers.

L'ennemi, c'est l'autre et soi-même. Notre affectif est profondément touché, et nous souffrons tous actuellement d'un terrible manque de chaleur humaine. Ce sera long avant de retrouver la confiance qu'on ne risque pas sa peau si on s'approche de quelqu'un, ou si on retourne un geste tendre ou amical. Par ailleurs, psychologiquement, la situation a gommé une forme de sérénité et amène diverses peurs, voire de la terreur pour certains. Quand vous êtes en guerre, vous pensez peut-être pouvoir vous protéger. Mais là, on est en guerre contre quelque chose qui n'est pas visible, ce qui est encore plus angoissant. C'est comme si on était dans la nuit totale, avec un ennemi tout autour de nous.

Quelles sont les personnes qui souffrent le plus de cette situation, selon vous?

Les personnes âgées, qui ressentent un douloureux manque dû à l'éloignement physique avec leurs petits-enfants et leurs enfants, car leur vie s'articule autour de leur famille. Les personnes qui sont maltraitées, obligées de vivre avec leur bourreau. Les parents qui déléguaient tout à l'école. Et aussi les couples qui trouvaient des stratégies pour éviter de trop se côtoyer, ou nourrissaient d'habitude leur duo en sortant avec des amis. Pour tous ces gens, l'impact doit être assez perturbant.

Quelle est la réaction sociale face à cette mise à distance?

Heureusement, on n'est pas restés confinés assez longtemps pour perdre des mécanismes automatiques de communication. Mais cela a fait naître la méfiance. Et la frustration, car on ne peut toujours pas, actuellement, apporter aux autres des gestes de réconfort. Certes, avant la pandémie, on n'était pas tout le temps collé les uns aux autres en famille ou avec des amis. Mais on ne se disait pas non plus sans cesse que c'était dangereux de se

Ensemble contre le coronavirus: merci de planifier vos achats à l'avance.

Ascension est à nos portes. C'est pourquoi nous vous prions de:

- Planifier vos achats à l'avance
- Ne pas faire vos courses au dernier moment
- Respecter les règles de la Confédération
- Désinfecter vos mains à l'entrée du magasin
- Vous conformer aux instructions de notre personnel

En planifiant vos achats, vous aidez à réduire le temps d'attente dans les magasins. En respectant les règles de comportement, vous vous protégez vous-même, les autres et nos collaborateurs. Merci, votre Migros.

MIGROS
Ensemble

rapprocher. Et le possible mouvement de recul qu'on a parfois, encore actuellement, peut provoquer un sentiment de rejet chez l'autre, ou de l'agressivité. Que ce soit en famille ou dans la rue. Lorsque l'on pourra à nouveau recommencer à se côtoyer, le risque est grand de se laisser aller et d'oublier peu à peu les gestes et la distance de protection. Du jour au lendemain, en effet, notre vie avait explosé et on nous avait privés d'une forme de liberté et de choix. Et voilà que, soudain, on nous ouvre à nouveau les portes... mais pas complètement. Cela va donc nous manquer toujours davantage d'être totalement libres, physiquement et psychologiquement.

Il me semble effectivement que de nombreuses personnes sont vite agressives, actuellement...

C'est sûr que les règles de politesse en prennent un coup! Actuellement, ce qui prime quand on est à l'extérieur, c'est le «moi d'abord» et un instinct de survie: on ne s'occupe pas des autres, et à la limite, on ne les regarde même pas. Par ailleurs, certains de nos besoins relationnels, qu'on peut généralement assouvir en étant au travail, avec les amis ou autre, ne peuvent être comblés que dans la famille. Mais celle-ci a ses limites et ces besoins s'entrechoquent. Ça pousse forcément à plus d'égoïsme.

Cet état d'esprit va-t-il durer?

Oui, tant qu'un danger plane au-dessus de nos têtes. Mais après quelque temps, du moment qu'un sentiment de sécurité s'installera en nous, cette partie sombre s'effacera peu à peu et on pourra revenir à un comportement plus sociable. Par ailleurs, il faut quand même noter que tout le monde n'est pas centré sur soi: il y a aussi beaucoup d'élans de solidarité. Une partie importante de la population a compris qu'elle ne peut pas vivre repliée sur elle-même.

L'être humain est-il tactile par essence?

Bien sûr, car nous sommes des êtres corporels! Il y a tout un code relationnel qui passe par le corps et qui est un code tactile. En venant au monde, un nouveau-né n'a pas la complète définition de lui-même et de son corps. Pour l'acquiescer, il a besoin d'être touché. La société suisse n'est certes pas la plus tactile du monde, mais on voit que les gens se touchent d'ordinaire facilement, ne serait-ce que le bras, la main, ou en se faisant la bise. Ils ont un besoin de proximité. Parce que finalement, quand une personne vous touche, la façon dont elle le fait vous montre à quel niveau affectif se vit votre relation: car le lien relationnel étroit passe par le contact physique. Et c'est ce qui va être difficile à contenir pour certains, tant que dure cette obligation de distanciation.

Bio express

- 1958** Naissance à Lausanne, de parents émigrés. Apprentissage de prothésiste dentaire. Marié et père de 3 enfants, il dirige un laboratoire dentaire pendant vingt-sept ans.
- 2002** Reconversion professionnelle. Diplômé en diverses approches psycho-corporelles sur la résolution des traumatismes.
- 2018** Devient formateur en Méthode de libération des cuirasses (MLC), un processus d'éveil corporel développé par Marie Lise Labonté.
- 2020** Publie le livre *Blessures de vie: se libérer des chaînes du traumatisme** aux Éditions Favre.



«Le masque est un handicap à la relation sociale, car il dissimule tout un tas d'interactions»

Tout comme cela va peut-être prendre du temps pour retrouver la confiance que ce lien physique ne nous fait pas courir de risques.

Y a-t-il un moyen de compenser ce manque de chaleur humaine?

Oui, en s'occupant de soi: en prenant des bains, en se chouchoutant, en se massant, tout ce qui est de l'ordre du tactile. C'est aussi bien de faire bouger son corps, parce que même s'il n'est pas touché quand on fait du sport, de l'art, du bricolage ou de la cuisine, il reçoit quand même une gratification. Vis-à-vis de l'autre, on peut utiliser la parole, le regard. Les muscles de l'expression faciale peuvent ainsi montrer sa réjouissance, son soutien. Dans ma pratique, j'utilise ce qu'on appelle le miroir: on reproduit l'expression de l'autre pour montrer qu'on est en empathie avec lui. On peut aussi compenser le manque physique par l'écriture, sans hésiter à dire à la personne tout le bien qu'on pense d'elle, l'amour qu'on ressent, qu'il soit amical ou relationnel.

Le fait de porter un masque accentue-t-il la mise à distance?

Tout à fait. Quand on travaille avec les traumatismes, on observe le langage corporel ainsi que les expressions du visage du patient. Les muscles du visage sont en effet ce qu'on appelle les muscles sociaux, qui expriment par la mimique le ressenti intérieur de la personne. Ainsi, de manière générale, voir uniquement les yeux, cela signifie se couper d'une partie de l'expression du visage qui a un rapport avec l'affect. On a par ailleurs besoin d'être en relation non seulement orale, mais physique, et quand vous voyez le visage d'une personne, il se passe quelque chose dans votre corps en fonction de son expression. Bien sûr que les yeux expriment aussi des émotions, mais le masque est un handicap à la relation sociale, car il dissimule tout un tas d'interactions. À noter toutefois que s'il accentue la distanciation, il peut en même temps rassurer les personnes qui ont peur. Et hélas, permettre aussi à celles qui n'ont pas bien compris comment ça fonctionne de ne pas respecter les règles...

La distanciation sociale aura-t-elle des répercussions?

Oui, mais c'est encore un peu tôt pour le voir. On va remarquer les dégâts à plus long terme. Ainsi, une personne maltraitée prendra peut-être son courage à deux mains pour quitter celle qui la maltraite. D'autres verront leur santé impactée. Je pense qu'on observera tout cela au fur et à mesure, d'ici un mois environ, aussi dans certaines familles et dans certains métiers. Par ailleurs, on va pouvoir comptabiliser après cette phase