

**11**

**STRESS ET (DE) CONFINEMENT**

ATELIERS GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

ATELIERS GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

En complément de la fiche descriptive incluse dans ce dossier sur **l’inhibition de l’action** et ses inconvénients, nous avons élaboré quelques réflexions permettant de faire un parallèle entre ce blocage émotionnel, psychologique et souvent physiologique, et la situation de confinement dans laquelle nous nous trouvons en ce moment.

Henri LABORIT (voir ci-dessus) a appuyé ses thèses sur de nombreuses études, chez l’homme et l’animal. Hormones, neuro-transmetteurs, glandes endocrines, cerveau, neuro-biologie, … Nous ne parlerons pas ici de ces phénomènes biologiques, mais des états d’âme et comportements qui en découlent.

Ainsi, il décrit trois attitudes, face à une épreuve, un stress : la fuite, le combat (on peut préférer le terme « action »), et l’inhibition de l’action (voire la sidération).

Si je suis confiné, je suis stressé, interrogé par cette situation. Surtout si je suis dans un petit appartement, sans balcon, avec vue sur le mur de l’entrepôt et le parking, avec des enfants turbulents, des voisins bruyants et énervés, et préoccupé par un proche en fin de vie dans un EHPAD où je ne peux me rendre… Alors, que faire ?

1. LA FUITE

C’est ce qu’ont fait certains citadins en tout début de confinement, cherchant un confinement moins désagréable, en allant en province, par exemple dans leur famille ou maison secondaire. Après, on ne peut plus fuir physiquement, ni sur le territoire, ni à l’étranger (ou ce n’est pas forcément mieux). Restent les fuites dangereuse : médicaments calmants ou anti-dépresseurs, alcool, tabac, drogues. Addictions diverses, par exemple aux jeux numériques, ou aux exercices physiques excessifs (celui qui court un semi marathon en tournant autour de sa maison, ou mieux encore sur son balcon …).

Mais cette fuite peut être salutaire (sauf substances toxiques évoquées ci-dessus), si on s’aperçoit qu’elle est insatisfaisante, et fait passer à l’action. Elle est en tout cas beaucoup moins nocive, à terme, que l’inhibition de l’action.

L’ACTION

Le télétravail, le bricolage, le jardinage, les échanges et réunions via internet, sont du **FAIRE**. C’est bénéfique. Mais ça peut aussi empêcher de réfléchir à ce qui se passe aux niveaux social, sanitaire, politique, familial, car on ne s’en donne pas le temps (ce qui est un comble, en confinement !). Certaines femmes, souvent jeunes, et/ou seules, en plus des travaux ménagers, peuvent avoir à gérer un télétravail, les enfants, un compagnon, des parents et amis qu’il faut soutenir (ça pouvait être comme ça déjà avant le confinement pour certaines ...). Cet AGIR matériel peut devenir une sorte de fuite : on n’a plus le temps de lire, d’écouter de la musique, de se faire plaisir. De faire un travail d’introspection, que l’on pouvait souhaiter, par la lecture, l’écriture, la méditation, les échanges avec autrui.

D’autres voudront tricher : je pense au « coup de colère » d’un quadragénaire sorti d’une grande école (donc probablement assez rationaliste). Son état d’intelligence émotionnelle de confiné l’a fait se rendre au chevet de son père mourant, malgré les consignes de confinement, la distance, le risque de PV, le risque d’être contaminé par cette sortie, ou de contaminer autrui, surtout en entrant dans cette EHPAD ou il n’y a, par définition, que des « personnes fragiles ». Son argument du moment est celui de l’exercice de sa liberté. En l’occurrence ici une désobéissance civile, qui selon chacun de nous sera justifiée, ou pas. Nous ne pouvons ici entrer dans ce débat, mais ce peut être l’occasion d’y réfléchir.

**2**

**Agir, en tout cas, c’est le plus salutaire**. L’action soumet le corps à des tensions, mais moins nocives que l’inhibition de l’action.

L’INHIBITION DE L’ACTION

Tétanisé, figé sur place, liquéfié, blanc (ou vert) de peur ! Toute solution semble hors d’atteinte, les interdits sont trop nombreux, les réponses des experts sont incohérentes, quand ce ne sont pas des « fake-news » … Il ne reste qu’à compter les jours (compte à rebours, lui même anxiogène, d’autant que la date de dé-confinement est aléatoire, et que les modalités en sont incertaines, n’ouvrant droit qu’à des libertés restreintes. Autant se lever à 11 heures (si on se lève), s’abrutir devant la télévision qu’on n’écoute d’ailleurs pas, ne pas se raser, ni se changer, laisser tomber le ménage, … ne manger, sans plaisir, que des aliments tout prêts ...On ne cherchera d’ailleurs plus de plaisir du tout, ni physique ni intellectuel. On n’en aura « plus la force ». Le corps se met à mal fonctionner, sur le plan cardio-vasculaire, digestif, immunitaire. **Le stress devient chronique**.

Il y a bien sûr des formes atténuées. Mais cette inhibition de l’action est la plus mauvaise solution en face de l’adversité.

Nous nous appuyons beaucoup sur cette approche pour démontrer à nos bénéficiaires qu’ils ont intérêt à bouger, agir, devenir acteur de leur futur, car l’inhibition de l’action est leur plus sure carte à jouer s’ils veulent continuer à perdre du temps et des chances de se sortir de leurs galères.

La **résilience**, dont les composantes ont été mises en évidence et décrites par le neuropsychiatre, Boris Cyrulnik dans ses différents travaux, est basée sur le choix de modes d’action dans notre vie, reposant sur le fait que nous ne sommes pas responsables de ce qui nous arrive, mais que nous sommes responsables de ce que nous en faisons.