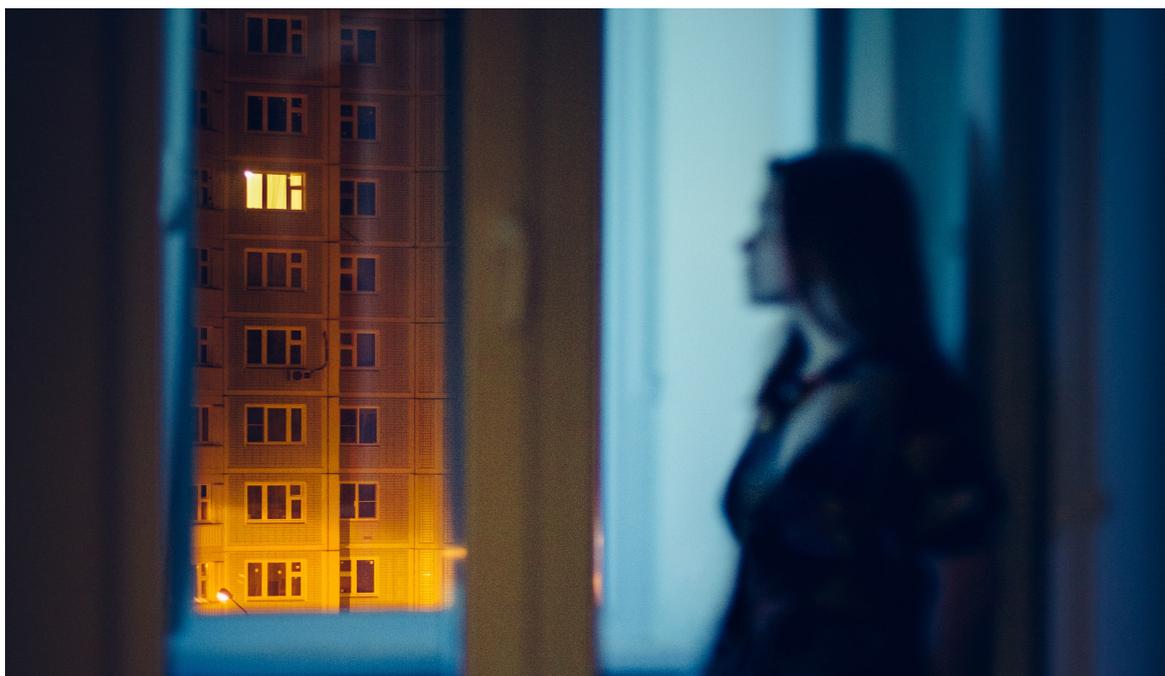


Revenir à la vie d'avant ? Non merci !



Marina Khramova/Unsplash

Face aux confinements polymorphes à répétition et autres couvre-feux, certains Français jouent les prolongations. Alors que la grande majorité de la population attend avec impatience de pouvoir sortir librement, d'autres redoutent, secrètement ou non, un retour à la normale. Appelé syndrome de la cabane, ce phénomène, loin d'être nouveau, nous pousse à revoir nos habitudes de socialisation.

Le déconfinement n'a pas eu que du bon pour tout le monde. Un état émotionnel s'est insinué parmi les habitants de l'Hexagone et du monde entier : le syndrome de « l'escargot » ou de « la cabane ». Loin d'être une pathologie psychologique, ce sentiment transitoire est habituellement visible après une longue hospitalisation, un long séjour en prison ou chez les gardiens de phare. Il a été théorisé pour la première fois au début du 20^e siècle, en référence aux chercheurs d'or aux États-Unis qui restaient isolés pendant des mois dans des cabanes. Ainsi, la cabane représente un monde illusoire et

monotone qui préserve de l'inattendu et qui est donc très reposant. Preuve en est, en mettant sa vie entre parenthèse, il a été possible de cultiver son jardin intérieur en toute tranquillité. Ce syndrome, ou trouble de l'adaptation, apparaît donc naturellement lorsqu'il faut sortir de ces quatre murs et reprendre le rythme. C'est une transition violente et radicale qui a pu être observée dans le sens inverse lorsqu'il a fallu s'adapter à un nouveau mode de vie inédit en mars dernier. Ce syndrome phobique se retrouve généralement chez des personnes anxieuses, déjà fragilisées par des problèmes sociaux. Mais pas de profil type à l'horizon, « *tout le monde peut être concerné* » confirme Viola Choain, psychologue. Sédentarité, décalage du rythme de sommeil, prise ou perte de poids rapide, démotivation, repli sur soi-même sont les signes les plus fréquents.

L'individualisation comme solution première

Pour expliquer ce comportement, il n'y a qu'à retourner un an en arrière et écouter les annonces gouvernementales. Notre arme de défense contre le virus : rester chez soi. Il a fallu alors participer à l'effort collectif en devenant acteur de la lutte

contre la Covid-19. Problème : ce qui devait être un isolement temporaire a fini par s'éterniser. Le caractère exceptionnel de la situation a laissé place à des comportements excessifs de personnes qui sont aujourd'hui déstabilisées devant un monde extérieur qu'ils ne reconnaissent pas. Dehors, on est exposé à une agression insondable et impalpable. N'importe quel contact avec l'autre devient une possibilité d'attraper le virus ce qui engendre une certaine méfiance. Ce climat anxigène a été exacerbé par les médias alarmistes, les politiques gouvernementales floues ou encore les comportements imprévisibles des autres. Certains, devenant très agressifs lorsqu'un geste barrière n'est pas respecté. « Avec mes amis, je sais que tout le monde respecte les gestes barrières. Mais dans des environnements comme avec des collègues de travail ou avec des inconnus dans la rue, je suis moins à l'aise à l'idée de les recôtoyer » explique Aurélie*, 35 ans, designer graphique. Depuis plusieurs années, avec une accentuation depuis un an, on assiste à une tendance à l'individualisation. On tend de plus en plus vers un délitement des collectifs notamment avec le boom du bien-être. On a pu le voir avec la hausse de nombreuses activités de « self-care » durant le premier confinement comme la cuisine, le yoga ou les loisirs créatifs. Cependant, ce syndrome de la cabane est à tempérer. Nous n'avons pas tous vécu de la même manière le confinement et ne vivons pas la situation actuelle dans sa globalité de façon similaire. Beaucoup de critères rentrent en compte comme le lieu d'habitation, le métier exercé, la possibilité financière ou encore si on vit seul ou non.

De nouvelles règles sociales non écrites

Le syndrome de la cabane ne fait que traduire une cristallisation de la peur de l'autre. Après un certain temps loin des autres, on oublie à quel point il faut de l'énergie pour aller vers quelqu'un et ne pas être en représentation permanente. On a été, un temps, mis à l'abri des enjeux sociaux et

relationnels, libérés du regard de l'autre et de la tyrannie de l'apparence. Ainsi, on a assisté à une période de relâchement des règles sociétales non écrites. Elles sont généralement plus ou moins acquises mais elles ont fini par être oubliées, voire ont mutés. « L'autre, masqué, devient anonymisé », détaille Gianni Haver, professeur de sociologie, « on doit donc reconfigurer nos interactions sociales avec ces nouveaux paramètres qui supposent beaucoup d'interprétations lorsque nous sommes condamnés à voir une seule partie du visage ». On doit aujourd'hui d'autant plus peser et soupeser ses gestes et ses décisions. D'autre part, libéré de toute pression sociale, il n'y a plus besoin de se justifier pour ne pas prendre part à un événement social aussi bien personnel que professionnel. Cette reprise de contrôle sur sa vie séduit. Dans nos vies à cent à l'heure, le confinement a permis de voir au-delà du quotidien « métro-boulot-dodo ». Cela a aussi ouvert la possibilité à travailler de chez soi. « Je parle le lundi matin dans ma réunion d'équipe et la fois suivante c'est le jeudi soir quand je vais à l'épicerie. Entre les deux, ça ne me manque pas de ne pas avoir des conversations » confie Aurélie*. De même pour les réunions entre amis. Nous sommes d'autant plus compréhensifs face à un « non ». Encore faut-il que, dans la durée, ce type de comportement puisse prospérer.

Des répercussions encore inconnues

Bousculé à l'idée de sortir et de reprendre sa vie, les angoisses se font plus présentes. « Avant la Covid, j'allais en thérapie pour vaincre mon agoraphobie. Mais avec le confinement j'ai dû tout arrêter. C'est donc d'autant plus difficile pour moi car à chaque fois que je me sens mal dehors, cela alimente la croyance que l'extérieur est dangereux. C'est comme une bataille de tous les jours », raconte Lucas, 27 ans, étudiant. N'étant pas confrontées à l'extérieur pendant un laps de temps aussi important, nos habitudes bien ancrées vont être difficiles à déconstruire. Et quand il s'agit de renouer avec le monde extérieur, c'est davantage

pour travailler que pour s'amuser à cause, notamment, du couvre-feu. *«Il va y avoir des conséquences psychologiques dont on ne mesure pas encore la gravité et ça a déjà commencé. Je pense qu'il y aura des séquelles qui vont se répercuter au moins pendant un an ou deux»* confie Pierre Nantas, psychologue. Dans notre vie quotidienne pré-Covid, l'injonction à l'hypermobilité et l'hypersocialisation étaient de mise. Avec le télétravail, le stress des transports et l'exigence du monde de l'entreprise se sont dissipés pour laisser place à une distanciation de la communication notamment à travers des outils numériques. Les codes pour communiquer en face à face nous sont connus parce que nous les héritons de millions d'années d'histoire. Les appels en visioconférence existaient bien avant, mais ils ne nous étaient jamais imposés. Les règles n'étant pas claires, on applique cette logique de consommateur et non pas de participants. Cela nous invite donc d'autant plus à rester chez nous. *«La liberté de mobilité spatiale va être une lutte dans les prochaines années. On va vivre des transformations sociales extrêmement importantes dans le rapport au travail et aux autres»*, explique Sylvain Beck, sociologue spécialisé dans la sociologie des migrations et de la mobilité.

Un comportement excessif en appelle un autre. On assiste de plus en plus à des transgressions d'une partie de la population, notamment des plus jeunes. Ils utilisent leur *«presque immunité»* face au virus pour sortir sans respecter la loi. Dans la même mouvance que l'on a pu observer avec les Années Folles après la Première Guerre Mondiale, ils attendent avec impatience l'occasion de profiter de leur liberté et de leur jeunesse pensant fermement que celle-ci a été sacrifiée. Ce discours de *«sur socialisation»* laissera sans doute place à la naissance d'un nouveau syndrome, en contre-courant total avec celui du syndrome de la cabane.

Léa Dechambre ■

**le prénom a été modifié*

3 pistes pour réapprendre à vivre en dehors de chez soi

1. Essayez de reprendre une vie sociale progressivement. Faites le tri dans les personnes que vous avez envie de voir. Évitez les regroupements avec des connaissances lointaines et privilégiez des personnes avec qui vous vous sentez bien. C'est une bonne manière de se réhabituer à un environnement bienveillant et de confiance.

2. Tentez de faire quelque chose qui vous fait peur tous les jours. Cela vous poussera à vous dépasser un peu plus sans brutaliser un retour à tout ce qui vous angoisse.

3. Changez de look pour ne plus associer votre ancienne apparence à la période d'isolement. Avec l'arrivée du printemps, cela peut aussi passer par la pratique de sports.