De la maison … à la prison.

Un jour de mars 2020, on nous a demandé de rester à la maison. Un virus menaçait une population âgée, et par respect pour eux, nous devions être *confinés.* Peu d’explications, peu de directives, des masques, pas de masques, indemnités chômages, tout était flou, et au départ, c’était des vacances !

Plusieurs questions nous ont interpellées individuellement et chacun. En effet, nous avons perdu quelques références. La première, c’est qu’on nous met en garde dès notre plus jeune âge sur la nécessité de bien travailler à l’école pour avoir un bon métier. Alors, nous avons tous essayé de bien travailler. Et puis soudain, on nous a demandé de ne plus quitter notre foyer pour aller à notre labeur. Ben, à quoi ont bien pu servir tous nos efforts passés ? Si la société n’a plus besoin de mes compétences, à quoi puis-je bien servir et pourquoi tous les soucis inutiles d’avant la COVID, les printemps à réviser en regardant le reste de la famille partir à la plage, le stress des examens ?

 Nous avons perdu d’autres repères . Subitement, notre temps n’était plus compté, et nous nous sommes retrouvés devant un désert d’inactivités qui n’avait pas de limites. Nous n’avions plus d’heure pour aller travailler, plus de courses à faire entre deux, plus de projections pour les semaines à venir. Devant l’incertitude de l’avenir, ce désert est aujourd’hui toujours aussi présent. Que ferons-nous cet été ? Cette question qui paraissait si simple il y a encore quelques mois n’a aucune réponse à ce jour.

Là-dessus, les médias nous inondent d’informations contradictoires. Imaginons une personne qui se pose quelques questions : « Je ne me sens pas compétente pour choisir des démarches sanitaires à suivre, et les journaux télé ne m’aident pas, bien au contraire. Si je regarde autour de moi, je ne suis pas aidé non plus. Le masque, pas le masque, plus de tissus, certains partent en vacances, d’autres non, alors, que dois-je faire ? »

Pire, les chaines nous donnent des chiffres de mortalités quotidiens, avec des tranches d’âges qui descendent chaque mois, nous confrontant à notre propre finitude ! L’avenir n’est pas délimité, sauf par notre mort, c’est gai !

Et puis, nous sommes restés longtemps à la maison, très longtemps! Tout doucement, à cause de cette obligation de confinement, notre Home Sweet Home est devenu notre prison. Le plus compliqué dans cette histoire, c’est que nous possédons la clé et nous surveillons nous-même la porte de notre cellule. Du masochisme à l’état pur ! Et ça, nous l’avons vu en neurophysiologie, le cortex n’aime pas. S’il n’a pas de réponses, il se sent en danger, et c’est le cerveau reptilien qui prend le relai et choisit les 2 comportements qu’il sait adopter, la consommation (excès de nourritures ou autres), ou la peur (angoisses), qui vont se développer, grossir …

Pire encore, les barrières sanitaires nous obligent à ne pas nous toucher ! Les proches, les parents, les enfants, les petits enfants ! Le cerveau mammalien (des mammifères) et son émotionnel sont frustrés, car en désaccord avec les envies, et sous une pression qui n’est à nouveau pas de notre décision. Mais nous sommes tout de même obligés de nous infliger nos privations.

Bref, ce que j’essaie de vous expliquer, c’est que ne pas aller bien en ce moment, c’est normal. Nos cerveaux et nos émotions sont mises à de rudes épreuves ! Pour rétablir de l’ordre dans ce capharnaüm, il faut l’intervention du cortex, le seul de nos 3 cerveaux conscient, et **donc réfléchir.** Il est donc nécessaire en ces temps difficiles de se poser pour penser …

La maison, qu’on appelle le foyer parce que c’est à cet endroit que la tribu se rassemblait autour du feu, devient une prison, car on est exilé, donc puni, quand on est COVID contact, ou confiné, alors qu’on n’est pas responsable de la situation ! Elle n’est plus un endroit où on se ressource, elle est devenue le **mitard.** Retransformez vos intérieur, même peu pour vous ressentir chez vous, par exemple, achetez un punching-ball et collez y les photos des gens qui vous énervent, frappez-les et injuriez-les, ça défoule et ça ne fait de mal à personne !

Les solutions, au-delà du défoulement ? Il faut déjà se donner du temps. Il faut à nouveau conscientiser ce qui se passe pour pouvoir l’accepter, trouver ses limites, adapter ses envies, trouver d’autres centres de plaisir et surtout, ne pas culpabiliser. Chacun doit réfléchir pour surmonter les obstacles, mais à sa propre vitesse. Réfléchir, c’est déjà s’adapter.