

# Gare au burn-out du confiné

Alors que les réseaux sociaux et les spécialistes en tous genres nous inondent de conseils pour bien vivre le confinement et occuper intelligemment nos enfants, d'autres alertent au contraire sur les dangers de se mettre ainsi la pression. Faut-il garder le rythme ou se lâcher la grappe ?

CATHERINE MAKEREEL

Quand on y pense, le confinement a des airs de séries américaines, genre *Desperate Housewives* ou *Mad Men*. D'un côté, il y a la façade : la pelouse est impeccable, le rôti sort du four, l'épouse pomponnée attend son mari avec un whisky et les enfants, ces petits anges, ont fini leurs devoirs. Et puis il y a la réalité, beaucoup moins propre : les doutes et les disputes. N'observe-t-on pas la même dualité en ces temps confinés ? D'un côté, ces projections incessantes de confinement exemplaire, alimentées par ces marchands de conseils avisés pour être efficace en télétravail, faire l'école à la maison, cuisiner un gâteau bio et finir la journée en fabriquant une maison à insectes dans le jardin. Et de l'autre, en grattant un peu, se profile une situation beaucoup moins rose : une maison en chambard, des parents qui ont des envies de meurtre et des émotions conflictuelles en pagaille.

Ce sont toutes ces injonctions à devenir une famille modèle au moment même où la société est en plein bouleversement qui font réagir la psychologue Françoise Leroux. « On s'est rendu compte qu'il y a énormément de reportages sur des familles où les parents télétravaillent, le papa fait à manger, les enfants font leurs devoirs calmement sur la table du salon », explique la thérapeute. « Mais personnellement, tous ces exemples parfaits et autres conseils de spécialistes me culpabilisent plus qu'ils ne me rendent service. »

Brisant quelques tabous, Françoise Leroux confesse un quotidien chaotique où les écrans tiennent lieu de garderie, où les règles et les horaires sont abolis et où on se surprend à éprouver des désirs coupables qui contreviennent à tous les interdits actuels. Alors même qu'elle se trouve dans un cadre privilégié, le confinement n'est pas une sinécure : « Je vis dans une maison, je n'ai pas un grand jardin mais j'ai accès à du matériel de bricolage ou à l'ordinateur et je m'entends bien avec mon conjoint. »

Psychologue et ayant fait des études d'institutrice, Françoise Leroux semble donc la mieux placée pour mettre en œuvre les mille recommandations qui parsèment nos réseaux sociaux. « J'avoue que c'est compliqué de faire réviser mes enfants en suivant les consignes de l'école ou de prendre du temps pour moi. Parfois, j'ai juste envie de jeter mes enfants par la fenêtre. Évidemment, je ne le ferai jamais, mais il faut pouvoir accepter d'avoir ce genre de pensées. » L'exemple de cette mère de deux enfants (7 et 8 ans) illustre comment ces dernières semaines ressemblent moins au petit manuel du



Evidemment, on peut encore sortir faire une promenade, d'autant qu'il fait beau. Mais il faut quand même rester beaucoup plus longtemps chez soi que d'habitude. © REUTERS.

parfait « confineur » et plus à un grand « binge watching » décomplexé. D'ailleurs, le trafic internet dû à Netflix explose littéralement et le temps passé devant la télévision monte en flèche.

## « Dissociation collective »

Spécialiste des traumas, la psychologue et psychothérapeute Vera Likaj ne mâche pas ses mots quand il s'agit de décrire la situation actuelle : « Le choc remonte à un peu plus de deux semaines. Les gens ramassent encore les débris dans leur salon, il y a de la fumée partout. Quand on regarde le JT, on nous sert le choc, l'émotion – par exemple le décès de cette petite fille récemment. A ce moment-là, les émotions émergent chez les spectateurs, mais tout de suite après, on a des reportages sur « les Belges en confinement », où on nous donne des conseils de coiffeurs pour rester belle, on nous dit comment occuper les enfants, garder une structure, ne pas boire trop d'alcool. On gère des émotions et on les annule tout de suite après. Les patients me parlent souvent d'angoisse, de peur, de tristesse. Le monde qu'ils ont connu n'existe plus et ils ne savent pas à quoi ressemblera demain. Et on ne sait pas combien de temps va durer cette attente. Et à côté de ça, on fait comme si de rien n'était. Après avoir vécu le trauma collectif, on vit une dissociation collective, c'est-à-dire qu'on ne peut pas agir conformément à ses émotions, la peur, la tristesse, le choc, l'angoisse, le deuil. »

Alors que chacun sur les réseaux sociaux publie sa plus belle photo d'un confinement parfait, la réalité se tisse d'émotions moins positives. Voir les reportages idylliques ou son voisin tondre sereinement sa pelouse crée un complexe d'infériorité face à un vécu personnel parfois tout autre. « Certains patients me disent : "Je n'arrive pas à me concentrer, je reste devant mon ordinateur pendant des heures sans rien faire, c'est moi qui suis nul." Tout cela provoque un phénomène de burn-out. Les gens ne se sentent pas à la hauteur de ce qu'ils voient à la télé ou ailleurs », explique Vera Likaj. « D'autant plus, qu'en cas de choc, d'habitude le réflexe de l'être humain est de se prendre la main, d'aller faire des veillées ensemble, ce qu'on n'a pas le droit de faire ici. » Face à cette situation inédite, sa consœur Françoise Leroux rappelle simplement l'importance de relâcher la pression : « Peu importe qu'on garde un rythme ou pas, on doit surtout être bienveillant avec nous-même et accepter que chacun fait comme il peut. »



Tous ces exemples parfaits et autres conseils de spécialistes me culpabilisent plus qu'ils ne me rendent service

Françoise Leroux  
Psychologue



## Bernard De Vos

« Les enfants sont des éponges à stress »

ENTRETIEN

C.M.A.

Délégué général aux droits de l'enfant, Bernard De Vos s'exprime beaucoup sur la gestion de l'interruption scolaire actuelle. Il n'hésite pas à critiquer certaines attitudes et remet quelques pendules à l'heure.



### Pourquoi faut-il particulièrement faire attention aux enfants en ce moment ?

Dans la crise actuelle, tout le monde est stressé et on sait que les enfants sont des éponges à stress. Ils sont très réceptifs à cette émotion et la reçoivent souvent à leur compte. Il est donc inutile de rajouter du stress avec une surcharge de travail scolaire. Les enfants vivent de façon très vive cette interruption scolaire : non seulement ils sont privés de leurs relations amicales, mais ils sont aussi confinés, donc parfois privés d'extérieur. Sans compter que pour les ados, être sans cesse avec leurs parents, ce qu'ils essaient d'habitude de fuir, ça peut être un enfer.

### Qu'en est-il des inégalités ?

Certains ont plus d'espace ou l'opportunité de se réfugier dans une chambre s'ils veulent être seuls. Certains ont un grand jardin alors que d'autres vivent dans des logements exigus ou insalubres. Il faudrait donc que les décisions politiques englobent tout le monde et pas seulement les publics les plus privilégiés. N'oublions pas que tout le monde n'a pas accès à internet.

### Faut-il absolument garder un rythme de travail scolaire ?

Je peux entendre que certains parents demandent que les écoles envoient plus d'activités pour avoir moins les enfants dans les pattes et pouvoir télétravailler. Mais il faut aussi canaliser l'inquiétude des parents sur l'avenir de leurs enfants. Les politiques doivent avoir des messages rassurants pour expliquer aux parents que tout cela n'aura pas d'impact sur la scolarité de leurs enfants. Surtout quand on sait que certains des ministres ont connu les grèves dans l'enseignement en 1996 : deux mois sans cours. Cette privation d'école d'alors n'a pas l'air de les avoir si amochés que ça intellectuellement.

### Les médias ne participent-ils pas de cette pression ambiante ?

Oui. Il y a quelques jours par exemple, un reportage de la RTBF montrait un gamin clairement issu d'un milieu bourgeois, avec sa maman penchée vers lui qui expliquait que, finalement, l'horaire de son fils n'a pas été fort modifié, que le matin, il travaille sur des devoirs envoyés par son enseignant et que l'après-midi, il fait un travail de rédaction. Tout cela est un peu imbécile. Bien sûr, c'est bien de préserver les acquis mais il ne faut pas exagérer. Ce genre de sujet est aussi démobilisant et culpabilisant pour les familles qui ne se reconnaissent pas dans ces situations privilégiées.

### Que recommandez-vous ?

La recommandation du politique est de ne pas aborder de nouvelles matières mais plutôt de réviser les matières déjà vues. Hélas, certaines écoles ne respectent pas ces consignes. Je recommande qu'on laisse les familles gérer tranquillement et comme elles l'entendent ce confinement.