

## Trouver de nouvelles marques prend du temps

Article Ouest-France du lundi 30 mars 2020, page de Rennes

### Pourquoi la durée de confinement, prolongée jusqu'au 15 avril, est-elle un facteur de stress ?

Le confinement signifie être « réduit » à vivre dans un espace clos, couper de l'autre. Il va à l'encontre du mouvement de la vie.

Ce que nous vivons est hors du commun. Tout s'est précipité, brutalement. Le confinement a évidemment un potentiel angoissant, que l'on soit seul, avec un conjoint, des enfants avec peu de possibilité d'aération !

La situation exceptionnelle exacerbe les problématiques déjà existantes pour chacun, qui jusqu'alors pouvaient être étayées par les aménagements du quotidien. Rester à la maison, justifier sa sortie, faire des tâches parfois déléguées à d'autres et auxquels on ne peut plus échapper (ménages, devoirs, repas...). Le confinement ne permet plus les alternatives, les pas de côté dans un sport, les déjeuners extérieurs...

La durée est une donnée importante, mais au-delà, cette traversée fait entrevoir dans le réel l'incertitude de demain : notre cadre de vie peut s'arrêter brutalement et rappelle combien nous sommes mortels, ce qui est pour certains une (re)découverte.

Alors, en ce sens le confinement, est source de stress ou de tensions mais aussi l'épreuve des ressources que chacun a ou aura !

Il faut le temps pour chacun de parcourir, de penser, avec indulgence, aussi les aspects de la vie.

### Mettre en place un emploi du temps est-il important ?

Nous traversons ce temps inconnu où le rythme de chacun est bouleversé, soit par une surcharge de travail angoissante, surtout pour les soignants et les métiers essentiels de la vie, soit par la mise en place du télétravail, et la présence en continu des enfants à la maison.

Un emploi du temps c'est donner un cadre, un rythme à ses jours, à ses nuits. Les repères ont un effet structurant et nous arriment chacun à notre propre vie.

### Il y a aussi le temps des petites adaptations...

L'effraction produite par le virus, bouleverse notre rapport intime à la vie. Malgré nous et pourtant avec nous, nous sommes contraints de faire autrement.

Chacun va avoir à recomposer avec le temps vaste qu'il a devant lui.

Trouver un bord quand le temps s'apparente au vide. L'inscription dans un rythme (par le travail, emmener ses enfants à l'école...) est non seulement une manière d'être accroché à la vie, mais renvoie aussi à son identité (par un métier, se sentir utile à d'autres, être parent...).

Se fixer des horaires de télétravail, de sortie, gymnastique à la maison, aide aux devoirs... vont constituer un tableau de bord pour certains, quand d'autres préféreront laisser filer le temps. Là

aussi, la manière d'aborder l'espace de ses jours, indique comment chacun se débrouillait avant. Evidement dans les moments inédits d'une vie, des changements peuvent aussi se révéler dans sa manière de faire avec le temps.

Cela prend du temps pour trouver de nouvelles marques, les justes distances, un nouvel emploi de son temps... et de « passer le temps ».