



Introduction de la problématique

Paradoxe de la situation de confinement : nombreux sont les CE, acteurs de l'EC...parents...qui expriment une surcharge, une impression d'être « sur tous les fronts ». Une explosion de mails, visio-conférences, documents... Risque de trop-plein, d'épuisement, burn-out. Dans le même temps, il y a ceux qui sont en chômage partiel ou en télétravail mais sans beaucoup de travail, qui ne vivent pas non plus facilement cette situation.

Quels sont les processus psychologiques en œuvre dans la situation que nous vivons?

Quelques postulats de base

- Les émotions en ce moment sont variées, intenses, changeantes.
- Nos besoins essentiels, si on reprend la pyramide de Maslow, sont troublés
- Nous avons des mécanismes protecteurs, de défense qui nous permettent de nous adapter à la situation
- Nous réagissons chacun de manière différente.

Le besoin de sécurité intérieure

- **Agir afin de garder un certain contrôle** et faire face à une situation qui nous échappe complètement, situation que nous subissons, qui s'est imposé à nous. Afin d'échapper à une passivité insupportable, nous avons besoin de réagir, de garder un certain contrôle sur ce qui se passe **par l'action**.
- **Agir pour se relever**. Après une première période de sidération possible, comme un temps suspendu où il a fallu réaliser ce qui se passait, arrivent des phases possible d'abattement, de renoncement, de tristesse... l'action, la réaction permettent de retrouver du dynamisme.
- **Agir, s'agiter afin « de s'occuper » pour ne pas penser, pour oublier nos peurs, pour se détourner de nos angoisses**. L'épidémie nous renvoie brutalement à la maladie, à notre mort et à celle de nos proches.
- **Agir pour lutter contre le silence, contre l'ennui** qui ne nous sont pas familiers et qui peuvent donner l'impression de ne plus exister
- **Agir afin de combler le vide, le désœuvrement** qui nous ramène à un face à face avec nous - mêmes, pouvoir se regarder tel que nous sommes avec nos capacités, nos qualités et notre fragilité.
- **Agir afin de combler la solitude** que le confinement met en lumière cruellement. Agir pour conserver ou retrouver des liens, pour se sentir aimé et appartenir à un groupe familial, social, professionnel

Le besoin d'être reconnu et d'être apprécié (dimension sociale)

- **Le besoin de se sentir utile**, compétent pour soi-même et aussi aux yeux des autres. Une manière de se réassurer soi-même dans le doute, de garder confiance en soi et de conserver sa place parmi ses pairs.
- **Le besoin de répondre efficacement et du mieux possible à ce qu'on nous demande**, particulièrement en développant ses compétences dans le numérique, ce qui a pu engendrer un investissement important et chronophage. Il a fallu aussi organiser soi-même son travail, son emploi du temps, **avec des limites devenues floues entre l'espace personnel, familial et professionnel et dans le temps de la journée, de la semaine...**
- **Le besoin de répondre à une forme de pression sociale**, de se conformer au groupe, faire comme les autres pour ne pas être en marge.
- **Le besoin de se mettre en valeur**, de donner le sentiment d'être à la hauteur de la situation, d'être un être unique, exceptionnel, de s'en sortir mieux que les autres

Le travail, les actions que nous menons nous aident à nous adapter à la situation et à répondre à nos besoins. Il existe un risque, celui d'en faire trop et de tomber dans l'épuisement.

Quels leviers possibles, comment garder un équilibre ?

- **Accueillir** les processus psychologiques en œuvre en soi, **s'en parler ou en parler à un proche** ou à un professionnel
- **Identifier ses propres ressources personnelles qui apportent sécurité et confiance.**
- **S'écouter**, être attentif à soi-même, prendre soin de soi : reconnaître les signes d'alerte : perturbation du sommeil, de la conduite alimentaire, fatigue, douleurs somatiques... (le corps lance un signal)
- **Écouter ses proches**, son conjoint, ses enfants, ses amis ... ou son employeur, son médecin...
- **Oser dire ses limites**
- **L'expérience de savoir fragile nous pousse vers les autres**, s'appuyer, compter sur les autres, faire confiance aux autres
- **Développer la responsabilité en partage**

Les psychologues du CA de l'ANPEC