

Le temps suspendu

Entre confinement et passage à l'heure d'été, beaucoup perdent la notion des jours qui passent. La psychologue et professeure honoraire neuchâteloise Anne-Nelly Perret-Clermont explique pourquoi et **comment éviter ce décalage.**

Texte: Véronique Kipfer

Quel jour sommes-nous, déjà? Est-on encore en avril? Depuis le début du confinement, les heures s'allongent et la temporalité semble s'effacer. Une sensation de décalage encore accentuée par le passage à l'heure d'été et la chaleur exceptionnelle pour la saison. Anne-Nelly Perret-Clermont, professeure honoraire de l'Institut de psychologie et éducation de l'Université de Neuchâtel, explique ce phénomène. Et comment y parer au mieux.

Espace et temps

«Nous avons plus facilement l'expérience des pertes de repères dans l'espace que dans le temps: chacun, fatigué voire angoissé, s'est une fois senti perdu: où ai-je donc garé ma voiture? Je croyais avoir suivi le sentier: où ai-je bifurqué? Nous avons les mêmes problèmes avec le temps. Or, pour se sentir bien dans sa peau, il faut pouvoir se repérer dans l'espace et dans le temps.»

Un bouleversement à tous les âges

«Pour les personnes âgées, tout est devenu monotone. Il y avait des régularités: activités quotidiennes, visites du week-end. En quelques jours, ces repères sont tombés. De leur côté, les



Anne-Nelly Perret-Clermont,
psychologue et professeure

tout-petits étaient habitués à ce que leurs parents partent travailler. Et voilà que ces derniers ne partent plus – mais s'enferment dans une chambre avec interdiction de les déranger. Quant aux adultes, une pluie de nouvelles obligations leur tombe dessus sans que les anciennes aient disparu. Il faut tout faire en même temps: le domestique et le professionnel et, en plus, avec d'autres outils! Il y a tellement d'éléments qui ont changé au quotidien qu'une fatigue profonde vient s'ajouter aux difficultés. Et il faut énormément d'énergie pour tenter de donner un sens à ce qui se passe. Sans compter cette inquiétude qui nous ronge, en pensant aux proches et collègues dont on n'a plus de nouvelles.

Le piège du télétravail

«L'anthropologue Jacques Perriault parlait de «l'effet diligence» qui fait accomplir bien des gestes inutiles lors d'un

changement de technologie. En effet, quand on est passé de la diligence au chemin de fer, on s'est appliqué à construire des wagons («carrozze» en italien) ayant les mêmes formes et suspensions que les cabines de diligence. Mais c'était inutile. Il en va de même du passage au télétravail ou au télé-enseignement: imiter la forme ancienne complique la vie sans efficacité. On sous-estime toujours les adaptations indispensables pour réussir le changement, et le temps que cela prend. On veut faire comme avant et on se retrouve épuisé et inefficace.»

Mieux écouter son corps

«L'expérience du temps est avant tout corporelle: on sent que c'est l'heure de la pause, de rentrer chez soi, d'aller dormir. Le surmenage rend ces signaux illisibles. Le canton de Neuchâtel a ainsi très bien fait d'écrire à tous les parents pour leur recommander de bien organiser le rythme de la journée de leurs enfants, en n'oubliant pas d'y inscrire les pauses, les moments de jeu libre, les contacts à distance avec les camarades, ainsi que des activités intéressantes qui leur permettent de se sentir créatifs voire de développer des passions (cuisine, bricolage, couture, musique, danse, etc.). Bébés, enfants et adolescents ont tous besoin d'un cadre horaire explicite et sécurisant.»

L'importance des repères et du rythme

«Nos repères dans le temps sont liés, interconnectés, à nos activités et aux lieux où elles se déroulent. Tout s'est effondré en créant un stress énorme. On s'est senti parfois perdu. Il a fallu réinventer des rythmes pour ne pas se retrouver ballotté sur les flots du temps, comme sur une petite barque au milieu d'une tempête d'angoisses. Peu à peu, nous avons établi un rythme pour nos journées, puis pour nos semaines afin de ne pas devoir penser à tout, tout le temps, pour éviter l'ennui et la dépression qui rôde: un programme pour chaque jour (même en EMS). Car chaque jour doit avoir sa couleur, qu'on puisse l'attendre et s'en réjouir ou le craindre, l'important étant que les



émotions aient un cadre au sein duquel les gérer.»

Ralentir, pour mieux se synchroniser

Toutes nos activités sont entrelacées avec celles d'une multitude d'autres personnes, selon un ordre temporel dont nous avons l'habitude mais généralement pas conscience. Si cet enlacement

est perturbé, on est débordé, on ne sait plus que faire quand. Dans le travail en ligne, tous les partenaires doivent se synchroniser, ce qui n'est pas facile, et d'autant moins avec les absences des malades. Dans son allocution de début de crise, Alain Berset avait demandé au pays de ralentir. Certains ont cependant maintenu un niveau irréaliste d'exigences, engendrant un orage menaçant. On a alors enfin ralenti.

Il ne faut maintenant pas l'oublier: quand on va reprendre, il va falloir resynchroniser toutes les activités individuelles et collectives, avec du temps et de la patience, au ralenti pour ne pas dérailler et mettre à dure épreuve les nerfs de chacun et les infrastructures. Nous découvrirons tout ce que nous devons aux uns et aux autres. Il en naîtra, je l'espère, un plus grand respect à l'égard de toutes les professions.»

L'après-confinement

Après quatre semaines de confinement, nous avons pris un certain rythme de croisière. Mais la douleur des décès, les pannes, la fatigue et les reprises progressives vont casser ce rythme. Il faut s'attendre à être à nouveau désorientés: mille sensations étranges, mille questions, et de nouvelles explorations à faire pour inventer les étapes suivantes. **MM**