

Observations tirées de la pratique

Comment les rituels du « coronavirus » ont contraint à faire le ménage et à remettre de l'ordre dans les choses¹

Barbara Goossens

Lorsque je demande à des gens ce qu'ils associent avec les rituels, ils y voient la plupart du temps les rituels et les cérémonies à caractère festif ou religieux. Les esprits sont partagés quant au fait de savoir si les brossages de dents quotidiens, le fait de se rendre tous les matins à la cafétéria ou la méditation de groupe hebdomadaire doivent être compris comme des rituels, ou ne sont qu'une habitude ou un automatisme. Les rituels du quotidien, qui peuvent également être décrits comme des activités régulières, nous structurent et nous orientent. Une orientation qui procure aux gens du sens et une assurance intérieure.

Si je porte un regard rétrospectif sur ces derniers mois passés dans mon cabinet de psychothérapie et la période de confinement au printemps de cette année, j'ai entendu mes patientes et patients me dire qu'ils se sentaient insécurisés et mis sous tutelle. J'ai également observé que des gens se sentaient « coupés » de leurs rituels quotidiens. Ils ont été quasiment coupés d'une partie à travers laquelle ils définissaient entre autres leur vie et leur bien-être, ou qui leur donnait – peut-être inconsciemment – une orientation en contribuant à leur évidence individuelle. Au début, ces soudaines restrictions exigeaient de la souplesse et une capacité d'adaptation, suivie de patience et d'endurance.

Les entretiens psychothérapeutiques ont montré à nouveau, mais comme c'était déjà le cas « avant le coronavirus », à quel point nous sommes pilotés de l'extérieur, par notre environnement direct et en dépendons. À quel point nous manquons de liberté en dépit d'une liberté supposée.

Peut-être que tout ceci a incité certains à se confronter à eux-mêmes. Un « ménage intérieur » allant au-delà des livres ayant pour but de se mettre « au diapason » avec soi-même, a pris d'autant plus d'actualité que la « discordance » individuelle respective apparaissait au grand jour sous la tension provoquée par la situation et la disparition des distractions. C'est en ce sens que la période de confinement et les consultations psychothérapeutiques téléphoniques ont également produit des trésors. Parce qu'il n'y avait justement

plus de possibilités de distractions, certaines patientes et certains patients ont vraiment osé aller au fond des choses pendant les entretiens et ensuite dans la vie quotidienne, et regarder et mettre en œuvre des mesures concrètes de changement, de croissance ou de prolongation dans leur vie. Nombreux sont ceux qui ont effectué des démarches qui s'imposaient depuis longtemps.

Certaines personnes, qui doivent déjà depuis des années vivre avec des restrictions physiques, psychiques ou financières, se sont senties véritablement perçues et comprises par leur environnement. Leurs expériences variées de l'attitude à adopter en cas de restrictions leur a donné une voix nouvelle dans leur environnement. Cela leur a permis de changer de perspective, de stimuler leur santé et de se stabiliser.

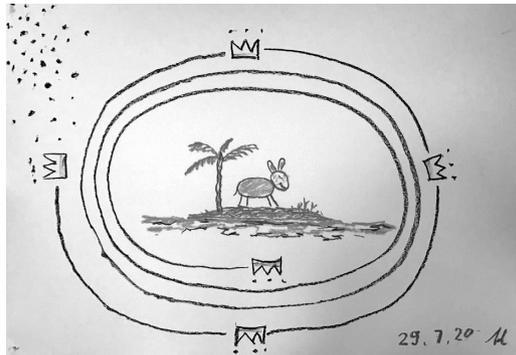
Le « ménage intérieur » a également semblé s'étendre à l'ensemble des « espaces intérieurs » moins visibles de l'habitat. Même si ceci a purement servi à meubler le temps ou à profiter des circonstances. Entre avril et juillet, les paquets de cartons devant les maisons semblaient attendre le ramassage des ordures dans des volumes plus importants que ça n'avait jamais été le cas auparavant. Un dicton chinois dit que « Si tu veux savoir si quelqu'un existe vraiment, regarde dans ta cave ou l'enduit ». La question se pose de savoir si le ménage peut être considéré comme un rituel promouvant la santé. Peut-être en vaudrait-il la peine d'essayer de pratiquer une psychothérapie sur place chez les patientes et les patients pour faire le ménage ensemble ? Quand on « déménage », on en arrive inévitablement à sa propre vie. Dans le meilleur des cas, on peut se libérer d'un lest superflu après l'avoir travaillé.

Lorsque le confinement a été levé, Monsieur K. est revenu en consultation psychothérapeutique par l'art et a dit, avec une pointe d'humour dans les yeux, que « le bal masqué continuera certainement ». Après des incertitudes au début, il avait pu très bien mettre à profit le temps pour s'occuper d'affaires laissées depuis trop longtemps à l'abandon. Il avait vraiment pu se retrouver. Il aurait maintenant enfin aussi pu mettre en œuvre son activité habituelle hors de chez lui, chez lui et autour de chez lui. Ça aurait été une des plus belles périodes pour lui. Il a fait un dessin intitulé *Tempête de petites couronnes*.

Monsieur K. a expliqué à ce sujet qu'il avait appris que « l'on doit simplement rester là où on est (chez soi). Tout est calme au centre de la tem-



¹ Au lieu de l'interview habituelle avec un membre de l'ASP, la rédaction a préféré profiter de la situation pour donner à un membre la possibilité d'écrire sur les expériences acquises avec les effets des restrictions dues au COVID-19 sur la pratique.



pête. Toujours se déplacer avec le centre. Si on sort du centre, on parvient dans la tempête et les petites couronnes volent. Dans la tempête, on a soi-même aussi besoin d'une petite couronne (un masque). Si on reste au centre, on n'a pas besoin de petite couronne. » Le fait que le calme règne au centre de la tempête est scientifiquement prouvé. Cultiver son propre centre était conseillé dès avant le Covid-19 et est un art de vivre. Même si, pendant la période du coronavirus, des rituels réguliers à l'extérieur avaient brutale-

ment disparu sans être réapparus jusqu'à présent, ces derniers mois ont peut-être permis de réapprendre des rituels oubliés à l'intérieur, de dépoussiérer des rituels au sein de la relation ou de la famille, de trouver de nouveaux rituels ou d'apprendre à estimer davantage encore des rituels déjà existants. Et le fait que ceux-ci soient maintenant considérés comme des rituels ou des habitudes ne change en fin de compte rien à la chose. Le principal est que l'être humain puisse savoir qu'il a près de lui des gens, des activités, des choses et des outils pouvant être mis en œuvre et qui le soutiennent, qui lui « font du bien » et qui lui fournissent une assurance intérieure, y compris dans les temps exceptionnels. Puisse ceci contribuer à l'avenir au « calme au centre de la tempête ».

Barbara Goossens est psychothérapeute reconnue par la confédération (ASP). Elle travaille comme psychothérapeute par l'art au département de psychothérapie ambulatoire à l'hôpital d'Affoltern am Albis et dans son propre cabinet à Zurich. www.saYes.ch | office@sayes.ch

