

# Les peurs causées par la perte du présentiel

1 - La peur d'une autre mort

2 - la peur de ce qui surgit de soi

3 - la peur de ne pas compter et la peur de ne pas être aimé

4 - la peur de la perte de la croyance en l'autre

## 1- La peur d'une autre mort, anormale, de l'autre

### ***La mort dite logique, celle qui ne fait pas peur***

La peur de mourir, il y en a bien une, bien que l'on entende souvent : "cela ne me fait pas peur !". D'ailleurs, pourquoi cela ne vous ferait-il pas peur ? La réponse est souvent : "Parce qu'il faut bien mourir de quelque chose et mourir un jour !". Voilà une réponse un peu rapide car elle n'envisage pas la souffrance dans la mort, cette souffrance qui prend un certain temps ; le temps des douleurs par exemple. Mais cette fausse absence de peur révèle au moins une chose utile : la mort qui ne fait pas peur est celle qui est perçue comme la suite linéaire de la vie. Quand elle est à sa suite, on ne la voit pas (sauf après réflexion) suffisamment effrayante pour la craindre. Elle est rationalisée et raisonnable puisqu'elle est la conséquence d'un corps fatigué d'avoir vécu longtemps. On pourrait presque croire qu'elle est la suite logique de la vie.

### ***La peur d'une mort qui se définit autrement***

Ce que l'on énonce parfois sous la forme : "j'ai peur d'y rester", "j'ai peur de ne pas supporter de", est tout autre. Cette parole annonce cette fois-ci quelque chose de brutal, quelque chose d'imposé. Il ne s'agit plus d'une mort que l'on imagine normale. Elle est comme un cauchemar qui fait irruption et nous sidère brutalement. Elle est un manque soudain de vie, comme si on pouvait perdre la vie comme on perd un objet qu'il n'aurait surtout pas fallu perdre : avec impuissance totale. Cette mort-là ne désigne pas une vie qui diminue doucement, ou se finit d'elle-même à son rythme. "Y rester", "en crever", c'est comme manquer d'air, alors que la mort dite logique advient sans manque d'air. On peut concevoir une respiration calme pour mourir. A l'inverse, dans la peur de "ne pas supporter de", ce sont les murs qui se rapprochent anormalement. On ne peut pas respirer calmement puisque c'est l'angoisse d'être empêché de vivre. La mort qui suit la grande vieillesse, elle, elle n'empêche rien, les choses ont déjà été vécues.

Pourtant, si l'on y regarde bien, peut-être que la mort issue de la grande vieillesse du corps, comporte, dans le vécu personnel de celle-ci, quelque chose qui est oppressant, qui n'est pas si rationnel et raisonnable que cela. Pour s'en rendre compte, il suffit de voir l'angoisse de nombreuses personnes très âgées lorsqu'elles sentent les dernières heures. Quel EHPAD ne pourra pas témoigner qu'il a fallu souvent donner une molécule pour les calmer et qu'elles partent dans une tranquillité artificielle. Elles ne semblent pas mourir de la douceur d'une mort logique... Elles ont peur jusqu'au bout de perdre les liens qui ont fait leur vie, même si leurs derniers liens, au présent, sont avec des soignants, des personnes étrangères...

Transition : le re-confinement, chez de nombreuses personnes, ne va-t-il pas donner un avant

goût de cette angoisse-là ? Et grâce à lui, n'allons-nous pas être en mesure de comprendre un peu mieux ce qui la cause, bien avant d'avoir l'heure d'une mort "raisonnable et rationnelle" ?

### ***Le re-confinement et la peur de ne plus croiser les autres***

Le confinement, nous le savons, nous a tous surpris. Cette surprise nous a permis de le vivre de semaine en semaine, attendant patiemment (car nous avons été réellement patients) celle qui en annoncerait la fin. L'anxiété consciente, l'oppression, la peur de suffoquer, a été vécue par ceux que l'on a décrit comme étant "très anxieux" : ceux qui ont imaginé une durée du confinement et non pas une chronologie basique du confinement. La durée c'est ce qui s'étire, ce qui n'en finit pas d'être vécu<sup>1</sup>. Elle est seulement vécue et donne l'impression qu'il n'y aura pas d'après. La chronologie elle, elle est la certitude d'une limite, l'attente d'une date qui va mettre un terme au présent. La chronologie peut causer de l'impatience, mais pas de l'anxiété.

Les choses sont aujourd'hui différentes : nous devons nous re-confiner. Le re-confinement pourrait causer chez les personnes qui n'étaient pas anxieuses lors du confinement, une nouvelle anxiété, en les mettant dans le même état que celles qui durant le confinement n'arrivaient plus à imaginer le retour à la vie d'avant. Pourquoi ?

Bien sûr, en toute logique, puisque le premier confinement a été efficace sur la contagion, celui-ci le sera aussi et, par conséquent, il devrait n'être qu'une période pénible mais salvatrice, chargée de nous reconduire vers notre vie normale. Il ne devrait pas y avoir plus d'anxieux que lors du premier.

Le souci c'est que le re-confinement n'est pas le confinement. Entre les deux nous avons découvert la résistance du virus et sa progression linéaire dès que nous reprenons notre vie normale, notre vie d'avant lui. La grande facilité avec laquelle la contagion a recommencé de plus belle, nous conduit maintenant à devoir nous protéger de l'autre. Aujourd'hui nous devons craindre ce qui pour nous tous, jadis, allait de soi : la rencontre volontaire ou fortuite de l'autre (exemples : l'autre dans la rue, l'autre d'une nouvelle rencontre). Il ne s'agit pas directement du présentiel, mais de l'importance de l'existence de l'autre dans nos vies. C'est l'autre que l'on avait la chance de pouvoir rencontrer au hasard des chemins, un peu n'importe où ! Donc y compris l'autre chez le commerçant, celui que l'on ne connaît pas.

Lors du premier confinement il s'agissait juste de patienter quelques semaines avant de pouvoir redescendre sereinement dans la rue et voir, croiser, les autres. Aujourd'hui, cela ne pourra redevenir naturel que si l'on éradique ce virus. Par conséquent, la rencontre de l'autre, même de loin, est devenue sous condition : elle ne va plus de soi !!!

C'est cette perte qui pourrait peut-être finir par nous donner l'impression de manquer d'air, alors que nous ne faisons pas partie des anxieux du premier confinement.

Bien avant de perdre ce grand luxe qu'est la durée de la présence de l'autre (ne pas pouvoir se confiner avec tous ses proches pour les garder avec soi), ne faisons-nous pas déjà l'expérience de ce qu'il y a d'effrayant dans la mort : être privé, empêché, de croiser l'existence des autres ? Si oui, alors le re-confinement va nous en donner un avant-goût si

---

<sup>1</sup> Bergson, la durée et le mouvement

nous ne le rendons pas définitivement efficace ! Autrement dit, les personnes anxieuses durant le premier confinement, ont peut-être été des personnes plus rapides que les autres à saisir ce que nous pourrions à notre tour craindre comme une autre mort.

Une situation anodine, rapportée, l'illustre bien : "Je me suis réveillée très anxieuse. Un rêve sans doute avait causé cet état. L'anxiété a duré, ce n'est pas la première fois et comme je pense être un peu claustrophobe, je me suis levée pour ouvrir une fenêtre, comme d'habitude. Mais, là, je ne comprends pas. L'air est là et il ne suffit pas. D'habitude cela suffit toujours ! Et puis sans réfléchir je me suis mise à chercher une lumière chez les voisins. Il était quatre heures du matin, donc pas de lumière dans les maisons de ma rue. L'anxiété est montée encore plus, d'un coup, quand je me suis rendu compte que j'étais peut-être la seule vivante..., je voulais dire la seule "debout" ! Excusez-moi je me suis trompée de mot ! Et puis, ouf..., enfin... j'ai vu une petite lumière dans un appartement très loin. Je ne sais pas à quelle distance, mais vraiment très loin. Un quartier dans lequel je ne connais personne et dans lequel je ne suis jamais allée. Ecoutez, je ne comprends pas, cela m'a de suite apaisée pour le reste de la nuit. J'ai même pu me rendormir encore plus calme que d'habitude !!!"

<b>1 - La peur d'une autre mort.....</b>	<b>1</b>
<b>La mort dite logique, celle qui ne fait pas peur .....</b>	<b>1</b>
<b>La peur d'une mort qui se définit autrement .....</b>	<b>1</b>
<b>Le re-confinement et la peur de ne plus croiser les autres .....</b>	<b>2</b>