

IMAGE DE SOI

PROPOS RECUEILLIS
PAR STÉPHANIE TORRE

Notre corps et nous

Ce que le Covid a changé

En cet été 2021, près de dix-huit mois après le premier confinement, tout le monde ou presque fait ses comptes. Quid de l'impact de la pandémie sur notre poids, notre sommeil, notre énergie, nos addictions, notre sexualité? Contraints de bouleverser toutes nos habitudes, dans quel rapport nous inscrivons-nous désormais avec notre corps? Si, pour l'heure, peu d'études permettent de tirer des conclusions définitives, quelques chiffres viennent nous éclairer. Ainsi, selon une enquête¹, 25 % des Français déclarent avoir développé de nouveaux complexes, 64 % avouent avoir connu des situations de compulsions ou de restriction alimentaire... Mais 43 % se félicitent d'avoir pris de nouvelles habitudes qu'ils comptent bien

Après des mois de retrait de la scène sociale, montrer son corps, le remettre à l'effort ou même le faire exulter n'est pas toujours facile. Pourquoi? Trois experts nous éclairent, pour mieux le retrouver.

conserver. De fait, où en sommes-nous avec notre corps? Réponses de trois spécialistes qui, durant ce repli, n'ont pas cessé de nous écouter.

1. Sondage mené par l'application Feeleat (2021).





“Nous avons manqué de ce ressort essentiel à la sexualité qu’est l’excitation”

Philippe Brenot, sexologue



« La pandémie et son climat anxigène ont mis à rude épreuve les célibataires, mais surtout certains couples, notamment ceux qui connaissaient déjà des tensions. La raison principale ? Le problème de la permanence de l’autre. En effet, lorsqu’on vit ensemble depuis longtemps, on a, en temps normal, des

sas de décompression (le travail, les sorties, le sport), qui, oxygènent le couple. Or, dans ce moment inédit de télétravail, plus moyen d’aérer les unions. De fait, nombre de conjoints ont dit, en consultation, que les disputes étaient plus nombreuses, même si d’autres couples, notamment ceux récemment formés, ont témoigné d’un raffermissement de leur alliance. Mais contrairement à ce que l’on avait pronostiqué, les femmes et les hommes n’ont pas fait davantage l’amour, et il n’y a pas eu le baby-boom escompté. Selon une étude¹, c’est l’inverse qui s’est produit : notre sexualité a durement pâti de cette période. Un tiers des participants ont admis que la fréquence de leurs activités sexuelles ainsi que leur satisfaction avaient diminué. Pour expliquer cet impact, il faut comprendre que, privés de source de gaieté, nous avons presque toutes et tous manqué de ce ressort essentiel à la sexualité qu’est l’excitation. En effet, cette dernière est conditionnée par notre humeur. Or, on a vu que la disposition d’esprit n’y était pas. Et comment pouvait-elle l’être quand on entendait parler de la mort quotidiennement ? Mettant à mal les forces de vie, et oblitérant les signaux de proximité les plus intimes (goût, odorat, toucher) indispensables au désir, cette pandémie a généré une grande difficulté à se mobiliser sexuellement. Ces perturbations vont-elles durer ? Il est encore tôt pour le dire. Si certains vont vivre l’été dans une désinhibition pulsionnelle pour tenter de rattraper le temps perdu, il est aussi probable que de nombreux couples aient des difficultés à se retrouver. D’où ce conseil : renouons doucement avec la sensualité. C’est à partir de celle-ci que reviendra la sexualité. Plutôt que de viser le plaisir génital, réapprendre à se regarder, s’embrasser, se caresser permet de retrouver cette excitation si essentielle à une sexualité épanouissante. »

1. Menée par l’équipe du Pr Cyril Tarquinio (université de Lorraine).

Philippe Brenot, psychiatre, anthropologue, sexologue, est l’auteur, avec Laetitia Coryn, de *L’Incroyable Histoire du sexe en bande dessinée* (Les Arènes) et de *Pourquoi c’est si compliqué l’amour ?* (Pocket, “Évolution”).

>>



“Une dimension dépressive a poussé beaucoup à manger, boire, dormir davantage que d’habitude” Jacques André, psychanalyste



« Ces périodes de confinement ont confronté les psychanalystes à une difficulté sensible : comment entendre, par téléphone, les paroles et silences des patients aussi justement que lorsqu'on se retrouve dans le même espace ? À vrai dire, j'ai l'impression que cela a moins perturbé celles et ceux qui ont continué à me consulter que moi, qui ai dû repenser les séances sans présence. Cette histoire de rendez-vous sans corps me semble bien illustrer la rupture qu'a engendrée ce moment étrange, qui a conduit chacun à envisager le risque de contamination à partir de sa propre porte psychique. Pour les névrosés obsessionnels, qui souffrent souvent d'un tabou du toucher, l'affaire tombait pile, en venant renforcer leur inquiétude préalable. Pour les hypocondriaques, l'occasion était aussi une aubaine pour trouver la confirmation de leurs tracassés dans la réalité... Mais ce que je retiens de mes observations et de mon écoute, c'est que quelque chose, dans cet événement, a favorisé, chez beaucoup, une dimension dépressive et, par là même, l'essor des symptômes classiques qui peuvent l'accompagner. Ainsi, nombre

de patients ont témoigné qu'ils mangeaient, buvaient, dormaient, fumaient davantage. Et pour cause : en nous empêchant de nous projeter, c'est-à-dire de prévoir et donc de désirer, cette catastrophe sanitaire est venue impacter chez tous ce qui fait le sel de la vie. Ainsi, l'anorexie et la boulimie, par exemple, se sont largement accentuées, notamment chez les jeunes. Comment, dès lors, sortir de cette vacillation psychique ? Je pense qu'il ne faut pas se leurrer : cette crise va laisser des traces. En effet, cette pandémie, qui a concerné toute l'humanité, est venue, chez beaucoup, activer plus encore un fond anxieux déjà installé, du fait de la question climatique très préoccupante, mais aussi de la violence ambiante, qui avaient déjà fait émerger un climat de catastrophisme bien avant que le virus apparaisse. Sommes-nous, alors, condamnés au “malaise” dont parlait déjà Freud à son époque ? Je dirais plutôt que cette pandémie nous aura peut-être enfin permis d'ouvrir les yeux sur un monde aussi fragile qu'un château de cartes. »

Jacques André, psychanalyste et professeur émérite de psychopathologie à l'université Paris-Diderot, est l'auteur de plusieurs ouvrages, dont *La Revanche des méduses* (PUF) et *L'inconscient est politiquement incorrect* (Stock).

“Les sportifs se sont aperçus que l'esprit comptait autant que le corps”

Sophie Huguet, psychologue du sport



« Si le confinement du printemps 2020 a été difficile à vivre pour les sportifs, ceux qui ont suivi ont été bien plus compliqués à gérer. Plus de cadre, d'objectifs, de sécrétions hormonales et, pour beaucoup, une prise de poids significative... Rien n'allait plus. Et très peu, finalement, ont vu là

l'opportunité de récupérer physiquement. Pour la plupart, c'est l'anxiété qui a primé : les sportifs savent bien toute la difficulté qu'il y a à retrouver sa forme après une période d'arrêt. Mais aussi la perte de confiance que cela peut entraîner, et donc les remises en question qui, elles-mêmes, entraînent le doute. D'où le fait que nous ayons été particulièrement sollicités. La première des urgences a été de les amener à comprendre ce qui se passait à la fois dans leur tête et dans leur corps, c'est-à-dire à travailler sur leurs ressentis, ce qui n'est pas chose aisée, car les sportifs ont souvent du mal à parler de leurs vulnérabilités. Mais écouter leur désarroi, leur solitude parfois aussi, était essentiel pour les amener à comprendre leur perte de repères. Deuxième mission : favoriser un travail d'acceptation, pour ensuite les encourager à découvrir que ce temps particulier pouvait leur permettre de se découvrir autrement. Certains se sont mis au dessin, à la musique, d'autres ont passé du temps en famille... Il était urgent de leur donner les moyens de trouver d'autres appuis pour empêcher toutes les ruminations ou les anticipations négatives. Et, au bout du compte, cela a plutôt fonctionné. Le monde du sport a pris conscience que le repos peut être un élément clé d'un entraînement efficient, mais aussi que se maintenir mentalement est essentiel pour performer physiquement. D'ailleurs, tous ceux qui, durant cette crise, se sont mis au sport, peuvent en témoigner. Nombre de personnes ont, en effet, éprouvé comme une urgence de ressentir davantage leur corps, et beaucoup ont bien saisi que, en cas d'efforts, le corps compte autant que l'esprit. Et donc que, au-delà de l'entraînement, il y a souvent des réponses à aller chercher dans nos ressorts psychologiques. » ■

Sophie Huguet est docteure en psychologie du sport, préparatrice mentale et autrice de *Sport, psychologie et performance, du sportif au champion : la quête de soi!* (Amphora). Elle est également la créatrice du blog « Psychologie du sport et préparation du mental » (psychologiesport.fr/blog).

LOIN DES YEUX, PRÈS DU CORPS?

Assisterions-nous, depuis dix-huit mois, à une émancipation esthétique des Françaises? Catherine, qui a vu dans la crise sanitaire l'opportunité de faire la paix avec ses cheveux blancs, en est convaincue. Tout comme Chloé qui a laissé tomber faux cils et vernis semi-permanent. « Enfin, je ne fais plus en pensant aux regards des autres, mais uniquement à moi! » commente-t-elle. Dire qu'il s'agit là d'une tendance durable est, pour l'heure, impossible. « Rappelons que, pour Freud¹, l'investissement vers les objets (c'est-à-dire vers les autres), cesse au moins dans deux cas : l'hypocondrie et la douleur, explique Anthony Huard, psychanalyste. On peut donc se demander si ce retrait social n'a pas encouragé un certain élan autoérotique régressif : de bien paraître à se faire du bien, il peut n'y avoir qu'un pas. » Mais une chose est sûre : si, dans un premier temps, ce relâchement a été subi, force est de reconnaître qu'il semble être désormais choisi par certaines. L'avenir nous dira donc si cette envie de « naturel » est une défense ou une conquête.

1. Dans *Pour introduire le narcissisme* (In Press).