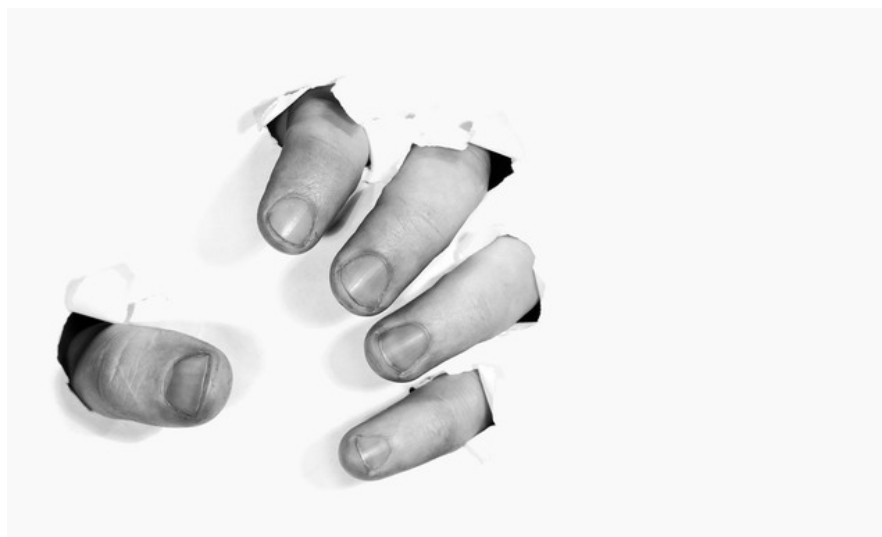




Ce que les appels à la Main Tendue disent des difficultés psychologiques du confinement

par Yvan Pandelé



Pixabay / Wendy Corniquet

Via le numéro 143, l'association La Main Tendue répond aux appels de toute personne ayant besoin de se confier, à tout moment. En période de confinement, l'association fait état d'une hausse modérée des appels, en réalité peu sensible au niveau des cantons. Mais le coronavirus domine les esprits et pose des questions inédites. Focus sur ce qu'en disent les associations genevoise et vaudoise.

Pourquoi c'est important. Le semi-confinement à la Suisse est loin d'être vécu par tous de la même façon. Si les personnes confinées en famille, dans un environnement agréable (maison, campagne) s'en sortent très bien, les personnes les plus vulnérables, au plan psychique ou social, sont bien plus à risque de connaître des difficultés. Y compris, dans un futur proche, lorsque viendra le temps d'assouplir le confinement.

La Main Tendue. L'association, initialement créée par des gens d'église à la fin des années 1950, se veut depuis longtemps apolitique et aconfessionnelle. Elle a vocation à offrir un soutien téléphonique disponible 24 heures sur 24, via le numéro 143, aux personnes en détresse émotionnelle. Elle emploie pour ce faire environ 670 bénévoles, répartis dans toutes les régions linguistiques de Suisse et du Liechtenstein.

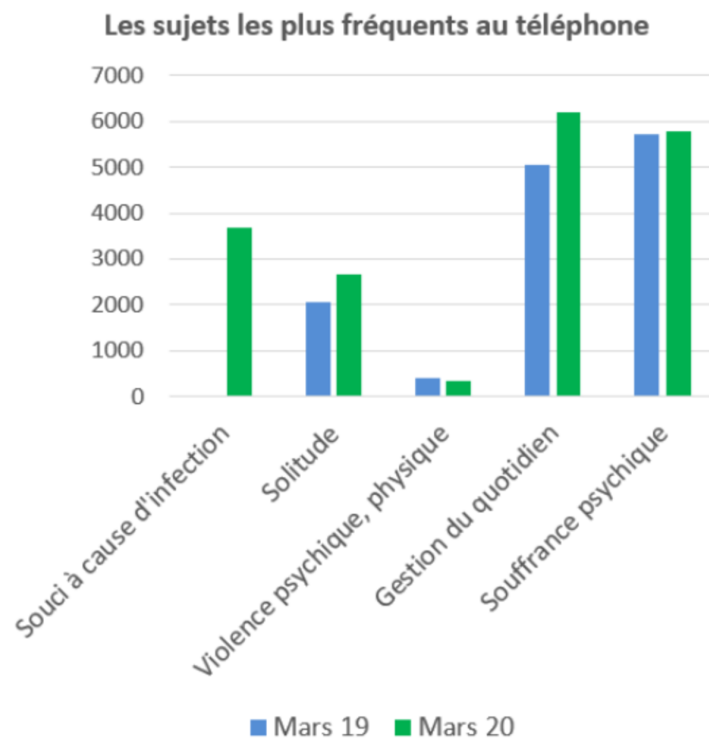
Yaël Liebkind, directrice de la Main Tendue Genève:

Connecté.

cherche à accueillir la parole de la personne sans jugement ni conseil. La simple écoute est thérapeutique, lorsqu'elle est pratiquée avec cette posture.»

Au mois de mars. La crise sanitaire et le confinement partiel (initié à la mi-mars) ont donné un regain d'activité aux bénévoles de la Main Tendue. Sur le mois de mars, l'association dénombre 17'000 conversations tenues, soit 7,5% de plus que l'année précédente à la même période. Le coronavirus figure au rang des préoccupations exprimées dans 1 appel sur cinq.

La liste des principaux motifs fait néanmoins apparaître une hausse des soucis liés à la solitude (+ 29%) et à la vie quotidienne (+23%).



Motifs des appels de la Main Tendue, en mars 2020 versus mars 2019. Chaque appel peut donner lieu à un maximum de trois motifs principaux, répartis dans les cinq catégories figurant sur le graphe. Le bénévole qui reçoit l'appel juge des motifs.

Seul item en (légère) diminution: les violences, mais les professionnels de l'association estiment que ce chiffre reflète plutôt une difficulté à recourir à l'aide téléphonique dans le cas des violences conjugales – du fait du confinement avec le conjoint violent – qu'une diminution sur le terrain, jugée peu plausible.

En Suisse romande. Yaël Liebkind est directrice de la Main Tendue Genève, qui compte une soixantaine de bénévoles et un bureau composé de 4 professionnels. Si elle ne note pas d'augmentation sensible du nombre d'appels, plusieurs éléments dénotent par rapport à l'accoutumée:

«Un entretien dure en moyenne 20 minutes, mais actuellement ils tendent à être un peu plus longs, afin d'offrir l'attention et le soutien nécessaires pour réduire l'état d'anxiété des appelants.»

une hausse des signalements de voisinage

«On voit émerger des signalements de violences de la part de voisins. Ça peut être des enfants et parents qui crient à l'étage du dessus, des jeunes qui font du bruit. Des soupçons de violence chez les voisins. Ça, c'est nouveau.»

des familles désemparées

Beaucoup d'appels concernent des parents en difficultés avec leurs enfants adolescents ou jeunes adultes.

«Certains parents ne savent plus comment mettre du cadre. Et il y aussi la problématique des écrans qui s'impose. Remettre des limites pour certains parents, c'était déjà compliqué mais maintenant sans l'école, c'est encore plus compliqué.»

Catherine Bezençon est directrice de La Main Tendue Vaud, à Lausanne, qui compte également environ 60 bénévoles. Elle estime que l'épidémie de Covid-19 est présente «dans presque tous les appels, soit au premier plan, soit à l'arrière-plan». Plusieurs thématiques émergent, en complément de celles rencontrées à Genève:

une solitude plus aiguë

«Les personnes qui souffrent de solitude qui nous appellent nous disent qu'elle se sentent encore plus seules: elles perdent leur peu de relations à cause du confinement.»

des personnes âgées désemparées

«Les personnes âgées souffrent d'être stigmatisées: certaines disent "on nous regarde mal dans la rue". Pour elles, c'est très dur d'être exclu.»

des difficultés conjugales

«Du simple fait d'être soudain ensemble 100% du temps, certains couples se rendent compte que leur relation devient difficile.»

L'après-confinement. Plusieurs craintes se font jour, alors que la Confédération s'apprête à assouplir les mesures de confinement en trois étapes, à partir du 27 avril: la crainte de l'après, et de tous les problèmes non résolus qui s'y attachent.

«La crainte du déconfinement ça va beaucoup être autour de la peur d'être contaminé. Moi, j'ai l'impression que les gens sont très réservés par rapport au retour aux activités normales, de réunion, formation, etc. Les parents avec ds enfants qui vont retourner à l'école se demandent comment gérer les risques. Et les masques, où les trouver, faut-il les porter? Faut-il porter des gants?»

Se pose aussi la question des rapports sociaux, alors que le virus circule toujours et que les mesures de protection en vigueur interdisent normalement tout contact rapproché. Yaël Liebkind:

«Est-ce qu'on va pouvoir s'embrasser, se serrer la main, aller au resto sans être à deux mètres de distance?»

Même constat chez Catherine Bezençon (La Main Tendue Vaud):

«L'angoisse va se déplacer sur des questions comme: "est-ce que je vais l'attraper chez moi?". Pour l'instant, les gens sont dans une bulle protectrice. Et ce n'est pas parce qu'on déconfiner que ça va être simple, au contraire.»

La Lausannoise rapporte également les craintes exprimées par les seniors, particulièrement vulnérables à la maladie:

«Se pose la question de ce qu'on met derrière le terme "qualité de vie". Certaines personnes âgées disent que c'est long de ne pas voir les petits enfants. Ils disent "oui Skype, c'est sympa mais ce n'est pas la même chose..." C'est une vraie problématique.»

[Covid-19](#) [Coronavirus](#) [Déconfinement](#) [Confinement](#) [Psychologie](#)
