



# loisirs...

avec Yannick Urrien



## Littérature

### Les effets psychologiques du confinement analysés par Florence Lautrédou.

**F**lorence Lautrédou est coach spécialiste en développement des talents et en orientation de carrière. Ancienne élève de l'École Normale Supérieure, agrégée de lettres modernes, elle a commencé dans le journalisme. Spécialisée dans les pays de l'Europe de l'Est, elle a été Expert national auprès de la Commission Européenne. Entre 1997 et 2003, Florence Lautrédou a exercé une activité de conseil en management auprès de « Spencer Stuart » puis de « Heidrick & Struggles » pour des missions de recrutement, audit en ressources humaines, team building et coaching en France, Russie et Europe de l'Est. Parallèlement, elle a suivi à l'IFAS une formation de coaching dont elle a complété le volet international chez Anthony Robbins Company aux États-Unis. En juin 2003, Florence Lautrédou a créé sa propre société, FHL Consultants, dédiée au coaching et au conseil en orientation de carrière, avec un accent sur le développement des talents, l'intelligence émotionnelle, la prévention des risques psycho-sociaux, la créativité au niveau individuel et systémique, ainsi que l'utilisation du « cerveau droit » (intuition, inspiration, sensibilité) dans le monde de l'entreprise. Elle intervient en France et à l'étranger. Florence Lautrédou est également psychanalyste praticien, certifiée par le Conseil Supérieur des Psychanalystes (CSDP) et est certifiée Praticien en Hypnose Ericksonienne (IFHE - Institut Français d'Hypnose Ericksonienne). Florence Lautrédou a publié cinq romans ainsi que trois essais sur le management, dont « L'Inspiration, cet élan qui change nos vies » et « L'Amour, le Vrai ».

Sur le plan psychologique, des gens ne se relèveront peut-être pas sans séquelles de ces longues semaines de confinement. On ne saurait imaginer qu'au lendemain de la délivrance, tout le monde va refaire la fête

### La vie des Médias

#### NBC préfère miser sur Skynews.

La chaîne américaine NBC vient de revendre sa participation de 25% au capital d'Euronews, acquise il y a moins de trois ans, à l'actionnaire majoritaire, MGN, holding de l'homme d'affaires égyptien Naguib Sawiris. Euronews devait progressivement devenir la déclinaison européenne de NBC News, mais le groupe Comcast, actionnaire de NBC News, a finalement racheté le groupe britannique Sky. Comcast souhaite transformer Sky News en une chaîne d'information paneuropéenne qui serait donc directement concurrente d'Euronews.

#### France 4 va continuer d'émettre.

La chaîne de télévision publique France 4, qui doit en principe cesser d'émettre le 9 août, pourrait finalement être maintenue, compte tenu de l'utilité de ses programmes éducatifs et jeunesse pendant la crise du coronavirus, indique le ministre de la Culture Franck Riester. Depuis le début du confinement, la chaîne retransmet tous les jours de la semaine des cours enregistrés et dispensés par des enseignants du primaire, du collège et du lycée. Plusieurs députés LREM réclament maintenant le maintien de la chaîne.

comme si rien ne s'était passé. Nous avons donc demandé à Florence Lautrédou son opinion sur ce sujet : « J'espère que les gens n'en ressortiront pas indemnes. Si tout le monde ressortait de là en se disant qu'il faut reconstruire et retravailler comme des fous, ce serait dommage ! Il y aura certainement des personnes qui vont en rajouter, par réflexe de réassurance. Ce serait une manière de nier le choc du confinement, qui est quand même quelque chose d'inraisemblable pour nous tous. Il y aura certainement des effets positifs, c'est-à-dire une prise de conscience profonde. On dit qu'il faut plus de 21 jours pour intégrer une nouvelle habitude ou une prise de conscience, donc il y aura certainement des personnes qui regarderont le fait de pouvoir aller dans la rue librement comme quelque chose de précieux. Mais il y aura aussi beaucoup de personnes qui auront perdu leurs repères et qui seront dans l'anxiété que cela reparte. Il y aura une espèce de conscience inconsciente, en voulant profiter de tout ce que la vie offre, mais ce ne sera plus totalement garanti puisque cela ne l'a pas déjà été. Donc, il y aura un précédent ». Ce seuil psychologique des 21 jours n'est pas neutre et l'on peut se demander, par exemple, si celui qui allait souvent au restaurant, et qui a donc perdu cette habitude, va y retourner aussi facilement : « Il peut y avoir un mouvement dépressif de fond. Dans la chanson de Jacques Brel sur les vieux, ils sont d'abord dans tout leur appartement, puis seulement la cuisine, ensuite la chambre et, enfin, au lit... C'est une sorte de rétrécissement progressif. On voit bien que certaines personnes se rétrécissent, en perdant le plaisir de téléphoner aux autres et de parler aux gens, c'est une sorte de renfermement. Il est possible qu'à la fin du confinement, des personnes manifestent davantage des tendances dépressives, cela ne fera qu'amplifier la situation et elles ne repartiront pas tout de suite car un élan d'inconscience aura été abîmé. Pour beaucoup, les choses vont repartir, mais avec une conscience plus grande. Toutefois, ce ne sera pas automatique. Des gens apprécieront davantage un dîner au restaurant, parce qu'ils comprendront que cela fait partie des choses précieuses qu'on peut leur enlever. Il peut y avoir plus de conscience, plus de plaisir à vivre les choses, et peut-être moins d'automatismes à faire les choses sans y penser, comme des personnes qui vivent dans un état de profusion évidente ».

Les gens ont été habitués à un État très protecteur, comme si rien de grave ne pouvait arriver, et l'effondrement de l'État semblait impossible en France. Florence Lautrédou explique : « Nous avons une science médicale absolument extraordinaire mais, en même temps, l'état des hôpitaux publics est lamentable. J'espère qu'il y aura un correctif à cela. Il est certain que c'est une situation anormale. Ce que cela induit chez les personnes, c'est un sentiment d'impuissance et de colère. Ce ne sont pas des très bonnes émotions, l'impuissance étant l'une des pires, parce que toute une colère reste à l'intérieur de nous, sans pouvoir s'exprimer, car les gens ont le sentiment qu'ils ne peuvent pas agir. Or, ce n'est pas tout à fait vrai et l'on observe déjà un mouvement citoyen en faveur des soignants. Alors, pourquoi ne pas imaginer un autre mouvement citoyen pour rappeler au président de la République et à ses ministres les engagements pris vis-à-vis du personnel médical ? C'est l'impuissance qui est la plus dangereuse. Le journal de 20 heures est terrible, parce qu'il enferme les gens dans un ascenseur émotionnel, avec un peu d'espoir mais aus-

si des nouvelles aberrantes. Tout cela est fait pour les mettre dans un état d'infantilisation ou d'impuissance, ce qui n'est pas bon. Je trouve que c'est un appel à l'intelligence, donc il faut s'informer, il faut lire des choses intéressantes et pas trop polémiques. Faisons fonctionner notre cerveau et, après, on pourra plus facilement agir en se rapprochant des personnes qui veulent faire bouger les choses ».

Un autre point sur lequel il était intéressant d'avoir l'avis de Florence Lautrédou concerne le sort des couples confinés. Certains déclarent ironiquement que dans neuf mois, il y aura beaucoup de naissances et beaucoup de divorces... Le contexte est-il aussi simple ? « Je ne crois pas à la caricature de la fête du slip parce que les gens sont confinés... Il peut y avoir une réaction au démarrage, mais l'érotisme, après 45 jours, franchement, je ne suis pas très convaincue de cela. Quant aux divorces, à mon avis, cela va être un scanner, une mise au clair des couples qui ont des choses à comprendre et à découvrir ensemble. Ceux qui ont des projets communs vont y arriver, parce qu'ils vont avoir du temps pour eux. Et puis, pour ceux qui ne sont pas sur la bonne route, parce qu'ils n'avaient rien à faire ensemble mais ne s'en rendaient pas compte, clairement, ce sera plus difficile. Cela dit, cela ne veut pas dire qu'ils vont divorcer. Il n'y a pas de jugement à porter, mais il y a des gens qui préfèrent la sécurité du connu - quand bien même ce connu serait ténue et peu engageant - à la certitude du vide. Surtout après un phénomène qui aura ébranlé les aspects de la sécurité des gens. Notre premier besoin est celui de la sécurité et, à partir du moment où leur sécurité est ébranlée avec ce problème sanitaire, les gens auront tendance à prioriser tout ce qui apporte la sécurité. Donc, cela peut être le couple ou la famille ». Ainsi, même les couples qui ne sont pas bien ensemble peuvent souhaiter rester unis, en estimant qu'ils se protègent mieux à deux : « Oui, ils peuvent se maintenir en se disant que c'est mieux que rien, parce que l'on n'est jamais trop sûr... Il ne faut pas oublier que le système immunitaire est largement dépendant de nos émotions et, si l'on a des émotions de colère, d'agacement, de rage, de frustration ou de peur, on s'affaiblit. Donc, paradoxalement, on est davantage en danger lorsque l'on n'est pas bien accompagné, que quand on est seul ». Dans ce contexte, celui qui est tout seul n'est pas forcément le plus exposé, parce qu'il a déjà l'habitude de vivre ainsi : « Les personnes qui ont des vies vraiment intéressantes sont aussi des gens qui sont capables d'apprivoiser une forme de solitude qui est consubstantielle à l'être humain. On sera a priori seul dans notre cercueil ou dans les airs... Donc, c'est une façon de se préparer que d'être capable de vivre la solitude dans ce qu'elle a de beau, puisque c'est une rencontre avec nous-mêmes. Pour les plus croyants, il y a des anges gardiens et des signes, on peut imaginer que l'on n'est pas tout à fait seul. Il y a aussi des gens qui ont le sentiment que leurs ancêtres sont avec eux et d'autres qui sont en communication puissante avec la nature, avec les animaux, le monde... J'encourage chacun à renforcer sa capacité à intégrer la solitude, car c'est meilleur pour la santé ».

Florence Lautrédou a notamment publié

« L'Inspiration : cet élan qui change nos vies »

(Odile Jacob) et « L'Amour, le Vrai » (Odile Jacob)

