



L'INJONCTION À BIEN VIVRE SON CONFINEMENT

Donia Ahmed

Coordinatrice dans une association du secteur médico-social

Article disponible en ligne :

<https://www.associationepsylon.com/articles>

Pour citer cet article :

Donia Ahmed (2020), *L'injonction à bien vivre son confinement*, article from www.associationepsylon.com/articles

L'INJONCTION À RÉUSSIR SON CONFINEMENT

Donia Ahmed

Coordinatrice dans une association du secteur médico-social

Nous venons de traverser un moment unique dans l'histoire moderne de notre société, une crise sanitaire sans précédent, qui a chamboulé nos sphères : émotionnelle, physiologique, sociale, professionnelle et psychique. Cette crise est notamment marquée par une période de confinement, mise en place du 17 mars au 11 mai 2020, consistant à l'interdiction d'une grande majorité de la population à se déplacer excepté pour des raisons strictement nécessaires (raisons médicales, approvisionnements de nourritures).

Alors qu'une partie du monde s'est mis sur pause, nous nous sommes retrouvés soudainement « inactif », nous devons alors optimiser au mieux ce confinement.

Naissance d'une injonction : « réussir son confinement »

Pour beaucoup, nous nous sommes retrouvé à devoir soudainement arrêter notre activité professionnelle, nous devons alors combler ce vide qui s'est soudainement imposé. Nous pouvons commencer de nouvelles activités ou au contraire faire le choix de couper son esprit et « de ne rien faire », du moins c'est ce que présumait le confinement. En effet, le contexte sanitaire, source d'angoisse, nous fait rendre compte qu'il n'était pas si évident que ça de s'adonner pleinement à des activités qui avaient pour but de combler nos journées. De plus, il était d'autant moins évident de laisser place à certains moments de « paresse ». En effet, au fil du confinement, il s'est glissé ce sentiment désagréable de devoir prendre cette obligation de rester chez soi, comme l'opportunité de faire plus que d'habitude et d'être plus productif. C'est alors qu'est apparue cette notion si soudaine : « réussir son confinement ». Déjà habitué à subir toutes formes d'injonctions sociales au cours de notre vie, avons nous réellement besoin de subir, en pleine pandémie mondiale, une nouvelle pression sociale ?

Cette réflexion m'a alors amenée à vouloir comprendre quels étaient les processus sociaux qui ont émergé durant le confinement suite à cette injonction sociale, essayer de visualiser comment pouvons nous juger de la réussite de son confinement et enfin aborder brièvement quelles pourraient en être les conséquences.

Processus de comparaison sociale :

Léon Festinger, développe en 1954 « la théorie des processus de comparaison sociale ». Elle stipule que les individus ont une tendance à comparer leurs opinions avec celles des autres afin de savoir ce qui est juste mais également, que les individus se comparent aux autres pour connaître leur propre valeur en l'absence de référents objectifs. Les individus utilisent alors la comparaison avec autrui pour s'auto-évaluer, engendrant une amélioration de l'image de soi lorsque la comparaison est valorisante.

Festinger met en évidence deux types de comparaisons sociales interpersonnelles :

- Descendante : se comparer avec un individu qui réussit moins bien que soi, on peut parler de comparaison positive.
- Ascendante : se comparer avec un individu qui réussit mieux que soi, on parle alors de comparaison négative.

Nous comprenons bien ici que la comparaison sociale est fondamentale afin de juger de la réussite de son confinement. Ainsi les individus vont comparer leurs activités à celles d'autres individus, ce qui permettra d'émettre une évaluation positive ou négative de son confinement. Par exemple, un individu qui a fait beaucoup de sport durant le confinement et qui se compare à un individu qui n'en a pas fait (comparaison descendante) aura tendance à juger son confinement comme étant plus réussi. Dans l'absolu oui, mais si on s'intéresse aux médias les plus utilisés comme Facebook ou Instagram pour se comparer durant le confinement, on se rend bien compte que ce n'est pas si évident que ça. En effet « coupé du monde » nous n'avons quasiment que les réseaux sociaux qui nous permettaient d'effectuer cette comparaison. Or les réseaux sociaux ne nous permettent guère d'effectuer une comparaison sociale objective, proche de la réalité. En effet Ils véhiculent une image idéalisée, retouchée, qui ne représente aucunement la réalité. Ainsi durant le confinement nous nous retrouvons plus à risque d'effectuer une comparaison ascendante (négative) pouvant affecter l'image que nous avons de nous même et l'image que nous avons de notre confinement.

Les conséquences que peut engendrer une comparaison ascendante :

Certaines théories du concept de soi et de l'estime de soi, considèrent que le concept de soi se développe sur la base des interactions avec les autres et que la valeur que nous nous attribuons en tant qu'individu est le produit de dynamiques interpersonnelles et sociales (Croizet & Martinot, 2003).

De nombreuses recherches ont étudié l'impact d'une comparaison ascendante. Celles-ci démontrent que ce type de comparaison peut engendrer une diminution de l'estime de soi et une diminution du bien-être (Martinot & Redersdorff, 2003). On peut également penser, que le sentiment « de ne rien faire » de son confinement peut générer de la culpabilité, de l'anxiété ou encore la crainte de passer pour une personne fainéante. Ainsi on se rend bien compte que durant le confinement cette injonction à « réussir son confinement » ne fut guère agréable à vivre. Elle nous poussait à devoir faire plus et à se comparer à mieux, via les réseaux sociaux, ce qui avait pour risque d'impacter l'estime de soi.

Conclusion

Ainsi, à travers cet article j'ai voulu comprendre le type de comparaison sociale découlant de l'injonction « réussir son confinement » et de mettre en lumière l'impact négatif que peut engendrer ce type d'injonction, d'autant plus en pleine pandémie mondiale. Je précise que cet article n'est que le fruit de réflexions que j'ai eu durant le confinement. De plus au fur et à mesure des réflexions j'ai réalisé que le confinement n'a mis qu'en évidence un phénomène déjà bien ancré dans notre société. En effet nous vivons dans une société qui valorise la performance, la productivité, l'efficacité et ceci construit notre identité tout le long de notre vie.

BIBLIOGRAPHIE

CROIZET, J.C., & MARTINOT, D. (2003) Stigmatisation et estime de soi.

FAUCHEUX, C., & MOSCOVICI, S. (2017) Psychologie sociale théorique et expérimentale : Recueil de textes choisis et présentés.

MARTINOT, D., & REDERSDORFF, S. (2003). Impact des comparaisons ascendantes et descendantes sur l'estime de soi : importance de l'identité mise en jeu, dans *L'année Psychologique*.