



Le second confinement : une opportunité pour certains, une difficulté pour d'autres.

Lorsque ce confinement a été plutôt perçu comme **une opportunité**, certains en ont profité pour **expérimenter** :

- Sur le plan professionnel, développer de nouveaux modes d'accompagnement de leurs clients, trouver d'autres opportunités d'accompagnement à partir de leur savoir-faire, redéployer différemment la répartition de leur activité (faisant moins de formation, ils en ont profité pour faire davantage de conseil ou de coaching) ; Le contexte d'une relation de travail distanciée a poussé à la recherche de solutions créatives et sur mesure. Certaines personnes en ont profité pour consacrer du temps à l'exploration de nouvelles activités, de nouveaux contacts notamment via les réseaux sociaux.
- Sur le plan personnel, ils ont libéré du temps pour entreprendre des choses nouvelles qui leur tenaient à cœur (comme créer un potager) ou d'anciennes activités délaissées faute de disponibilité (en profiter pour se mettre à jour).
- Pour les entrepreneurs, la période a fait naître des défis pour assurer un fonctionnement correct des activités, pour satisfaire les clients et garantir la santé des collaborateurs, des clients, des usagés. Il a été nécessaire, par exemple, de jongler avec les plannings, les absences, les congés, les chômages partiels, les souhaits ou injonctions de télétravail, la disponibilité ou l'indisponibilité des partenaires. D'autres ont été contraints d'inventer des solutions alternatives, ont pallié difficilement le problème des solutions habituelles inapplicables en période covid (par exemple par la mise en place d'un accueil téléphonique de personnes en grande précarité, à cause de la fermeture des lieux habituels d'accueil)

Ce temps différent a été vu par d'autres comme une occasion de **se recentrer** sur ses objectifs, de lire, de se former, de réfléchir, d'envisager de nouvelles perspectives professionnelles ou de vie, une occasion de récupérer du temps pour soi afin d'optimiser le temps contraint du confinement, d'être « zen » et concentré. Profiter, ce fût aussi supporter la situation et accepter l'incertitude qu'elle véhicule en faisant confiance à ce qui pourrait advenir.

Cette période inhabituelle a été vécue par certains comme un ralentissement positif, car il a installé un contexte qui a **créé une disponibilité** pour davantage de présence ou d'empathie avec d'autres, dans la nécessité ou confronté à des problèmes (finance, promiscuité, violences), une possibilité de renforcer les liens familiaux ou parfois entre

membres d'une association : une opportunité pour revenir à l'essentiel, le plaisir d'être ensemble.

Lorsqu'il a été vécu comme **une difficulté**, la nature de celle-ci a pris des formes diverses.

Celle de la frustration du manque de rapports humains réels, concrets, sociaux, amicaux et familiaux : " Le plus difficile c'est le manque de rencontres physiques et toutes les "vibrations" qu'elles dégagent. Ce qui nous rend vivant quoi ! " ; La mise en pause des activités extra professionnelles, de sport, de détente, de loisir, de culture et de nouvelles rencontres.

La liberté d'aller et venir a été perçue comme largement contrainte par les règles imposées dans le cadre du deuxième confinement : le kilomètre à vol d'oiseau, l'autorisation de sortie... ; Les restrictions de liberté, l'impossibilité de se déplacer, de rencontrer des amis, sa famille, de se promener dans la nature, ont entamé les possibilités de se ressourcer et conféré un sentiment, d'isolement, d'enfermement. Ce sentiment a alimenté pour certains la sensation de ne pas avoir de prise sur sa vie, pour d'autres cela a produit du renfermement sur soi, et alimenté un doute quant à la validité des décisions politiques prises.

La nature de la réponse apportée par l'état à la crise n'en a pas satisfait certains. Elle a été perçue comme humainement contre-nature, trop manichéenne, subie, imposée. Certains ont dit avoir vécu les nouvelles mesures sanitaires comme oppressantes ou arbitraires. Dès lors, se soustraire ou s'opposer à une autorité non reconnue a demandé ou consommé davantage d'énergie. Ce désaccord a été vécu comme révoltant pour certains ou difficile à intégrer pour d'autres.

Le confinement a été vécu comme un sevrage relationnel et émotionnel dont l'impact a provoqué une diminution de l'enthousiasme, de l'élan vital, de la motivation, une augmentation des dépenses d'énergie pour d'autres afin de garder le moral. L'absence de perspectives, la tristesse de ne pas voir ses proches a entamé la possibilité de se projeter dans des choses positives et généré un manque de légèreté et de joie de vivre.

L'impossibilité de se projeter dans le temps, de faire des projets à moyen terme, ne pas avoir de perspectives de sortie de crise ; l'ambiance générale a été caractérisée comme étant morose, négative, apathique, et nourrissant un sentiment de solitude. L'ambiance négative et un dynamisme qui est diminué par le second confinement, a empêché de faire des projets. Le confinement a ralenti les projets, ou les a arrêtés. Le manque d'interactions a réduit les possibilités de développements, de nouveaux contacts, d'opportunités.

L'impossibilité de se projeter a cantonné à un quotidien « boulot dodo ». L'incertitude pour l'avenir et l'absence de perspectives comme attendre quelque chose dont on ne se sait pas quand ça arrivera, se sont conjuguées avec une vision uniquement centrée sur le court terme. La vie a semblé tourner en rond.

Le second confinement n'a pas été sans poser quelques problèmes concrets : Le confinement a ralenti l'activité. Les chiffres d'affaires ont baissé faute de : disponibilité, à causes de reports, vues les restrictions de contacts, les difficultés à engager de nouvelles affaires, le ralentissement des prises de décision ; accélération du rythme et durcissement des conditions de travail pour certains ; démotivation, solitude, stress de l'incertitude et impossibilité d'accéder au télétravail pour d'autres. Certaines activités ont pu être mises en péril. Des baisses de rémunération ont été effectives ou redoutées et ont fait naître des interrogations quant à la capacité de chacun de faire face à ses charges familiales ou professionnelles.

Une expression, qui a semblé revenir souvent dans les commentaires laissés dans les réponses aux questionnaires, a été que cette période a été marquée par "trop de" : écran, surcharge, hyperconnection, suractivité, règles de travail en fonction de ce que s'autorisent ou pas les entreprises (parfois perçues plus contraignantes que ce qu'imposait l'Etat) ; port du masque vis à vis d'enfants qui se construisent avec le regard et les expressions de l'adulte.

Un certain nombre de problèmes ont été à résoudre dans le cadre de la seconde vague. Il s'est agi entre autres de trouver un bon ajustement entre télétravail et présentiel ; temps de travail, temps familial et temps pour soi ; discours à propos du confinement et confrontation contradictoire au nombre élevé de personnes présentes en ville, dans les transports et sur les routes.

Il a été possible de distinguer dans ce qui s'est dit trois natures d'appréhensions : économique, globale, et familiale. :

Sur le plan économique, l'inquiétude face à l'activité professionnelle est alimentée par la baisse du chiffre d'affaire, la perte de clientèle et l'incertitude quant à l'évolution de l'activité, mais aussi par des difficultés organisationnelles à résoudre pour fonctionner au mieux dans la période. Puis sont venues les préoccupations quant à l'emploi : pourra-t-on retrouver un emploi ? et pour finir l'interrogation sur l'économie en général : va-t-elle repartir ?

Sur le plan global, les appréhensions sont liées à la difficulté de se projeter dans la situation. Cela alimente une sensation d'impuissance et fait redouter de l'immobilisme. Certains craignent un avenir sombre et fermé pour leurs enfants. D'un point de vue global, il est exprimé un stress lié à la peur d'être contaminé, de sortir, de croiser des personnes.

Sur le plan familial, les appréhensions ont plutôt tourné autour de la crainte de ne pouvoir se voir entre générations, ni se retrouver à Noël.

Vue sous l'angle des difficultés, l'ambiance n'est pas apparue comme porteuse ou facilitatrice de résilience. Une oppression a été ressentie aux nouvelles mesures sanitaires, vivre uniquement pour ne pas attraper une maladie, s'enfermer dans une seule manière de voir la sortie de crise (le vaccin), et l'absence de débat entre humain,

économique et social n'est pas apparu comme de nature à nourrir une dynamique de résilience.

La période du second confinement a produit un double inconfort : des habitudes antérieures ont été perturbées voir suspendues, et il s'est agi de prendre de nouvelles habitudes qui n'étaient pas encore installées. Les habitudes antérieures perturbées ont concerné des routines qui ne pouvaient plus avoir lieu (À la maison, en famille, avec les collègues, dans la société en général... ?). La suspension d'activités de détente a modifié défavorablement la perception du temps qui a été ressenti comme plus long. D'autres activités spontanées n'ont pas pu plus avoir lieu, alors qu'elles étaient importantes pour les personnes concernées : flâner, découvrir, partir sur un coup de tête...

Le calage de nouvelles habitudes n'a pas eu lieu de façon évidente ou rapide. Certains disaient : « on manque d'organisation et l'on n'est pas efficace dans sa journée ; on doit trouver de nouveaux modes de fonctionnement et ceux-ci sont souvent remis en cause. La restriction des libertés, l'absence de contacts sociaux ou familiaux, imposent des efforts d'adaptation supplémentaires ». La période a fait naître pour chacun des changements face auxquels il a fallu trouver des nouvelles solutions : nouvelles dépenses pour les uns, nouvelles anxiétés pour les autres, et tristesse ou chagrin de ne pas pouvoir voir les siens pour d'autres.

Dans le contexte du second confinement, quelles interrogations ont été suscitées par le contexte ?

D'un point de vue général, **4 grandes questions** sont revenues de manière récurrente.

La première a été une interrogation sur l'avenir au sens large du terme. Elle s'est déclinée de plusieurs manières différentes : Dans quel sens l'humanité va t'elle évoluer ? Va t'on prendre conscience que nous ne faisons qu'un avec la planète ? Que se passe t'il en réalité ? Vers quel type de société allons-nous ? Comment va-t-on s'en sortir ? Et comment sera-t-il possible de retrouver une vraie liberté ? Quel sera notre avenir avec cette pandémie ?

La seconde a concerné l'horizon incertain de temps dans lequel s'inscrit la crise : combien de temps cela va durer ? Quand sortirons-nous de cette crise ? Quand va t'on retrouver notre liberté de se voir, d'aller et de venir ? Jusque quand les contraintes vont se prolonger ou durer ?

La troisième a porté sur la capacité à faire face aux conséquences de la crise : Quelles seront les impacts pour les organisations et l'économie, les relations à long terme ? Vais-je réussir ma reconversion professionnelle dans ce contexte ? A quoi va ressembler l'année qui vient ? Comment va-t-on rembourser la dette abyssale ? Comment faire face à mes dettes ?

La quatrième a été en lien avec les décisions prises par nos dirigeants : Que valent-elles ? Sont-ils incompetents ou pratiquent-ils à dessein ? Que se cache-t-il derrière ces mesures absurdes ? Que se passe-t-il en réalité ?

Au-delà de ces questions générales, pour certaines personnes les questions ont été plutôt en lien avec elles-mêmes.

Elles se demandaient :

Au niveau professionnel : Comment vais-je me renouveler ? c'est à dire trouver des modes de fonctionnement alternatifs plus adaptés, savoir ce que l'on va encore faire demain, savoir si son offre de service sera encore adaptée à ses clients sachant qu'ils sont plutôt préoccupés à trouver comment survivre dans cette période. C'était aussi de trouver des offres différentes à faire dans la période, en lien avec le métier exercé. D'autres ont réfléchi à comment programmer leurs activités selon quelques axes peu précis dans un avenir incertain.

Pour d'autres les inquiétudes reflétaient les interrogations quant à la continuité de l'emploi : pourront-ils encore travailler ? Comment vais-je garder mon travail ? quel sera leur avenir professionnel ? comment vais-je faire pour retrouver un travail qui me convienne ? Comment réussir à travailler dans l'ambiance actuelle ?

Au niveau personnel : Certaines personnes ont souligné que le matin, elles se posent des questions au réveil pour savoir comment elles vont occuper leur journée ? Elles se demandent si elles vont subir celle-ci ou mieux la vivre en étant particulièrement attentif aux autres ? Elles ont aussi la sensation de céder parfois à des activités qui ont tendance à les occuper plutôt qu'à les nourrir sur le plan de leur bien être personnel. Pour d'autres les préoccupations sont plutôt financières : comment payer ses dettes ? comment remonter la pente ?

D'autres, enfin, pensent à leur famille et se demandent quand elles vont pouvoir revoir leurs enfants, leurs parents, en "chair et en os", plutôt qu'en virtuel...? Une partie des questions concerne la santé : et si j'étais ou nous étions touchés par le Covid ? Vais-je l'attraper ? Vais-je tenir le cap ? Pour l'aspect travail, soit les questions concernent l'attention et la relation aux autres pour savoir, repérer comment ils vont, ou bien elles concernent la meilleure manière d'être en relation avec chacun. D'autres natures d'interrogations sont en lien avec le contenu du travail, l'activité proprement dite et son avancement dans la période actuelle. Les pensées pour les autres s'adressent aussi à l'évolution générale du contexte : comment la vie dans les villes va-t-elle évoluer ? comment vont vivre mes enfants ? D'autres personnes aimeraient savoir comment vivent des personnes auxquelles elles pourraient s'apparenter (même âge, même situation familiale) ?

Un tiers des répondants ont dit ne pas avoir de questions qui les envahissent. Ils mettent l'accent sur le fait qu'ils dorment bien, par nature ou par fatigue car les journées sont bien remplies ou qu'ils peuvent être physiquement ou moralement

éprouvés. D'autres diront que les pensées sont habituelles, qu'ils pensent aux uns et autres comme il leur arrive fréquemment de le faire. Ils essayent de vivre dans le moment présent sans se poser de questions. D'autres parlent juste de légers inconforts, rien d'envahissant. Peut-être une interrogation en lien avec le travail et son organisation alors que pour d'autres cela pourrait être une préoccupation financière à moyen terme ! Certains n'ont pas de difficultés, ne trouvent pas la situation actuelle insupportable.

L'art de rebondir pour ne pas céder à l'accaparement

Pour y parvenir, certaines personnes se sont lancées des petits défis ou en ont profité pour pratiquer des activités professionnelles inhabituelles : relancer ses prospects, communiquer sur les réseaux sociaux, faire des podcasts et une newsletter, animer des conférences... Mais sans résultats très concrets.

D'autres ont utilisé les moyens digitaux de communication pour maintenir le contact avec leurs clients et réaliser quelques activités à distance à partir de nouvelles offres de prestations adaptées à la période. D'autres ont tenté de rassurer leurs clients en leur présentant cette période difficile comme créatrice d'opportunités pour tenter de nouvelles expériences ou les ont invités à maintenir le lien entre leurs employés, à poursuivre les dispositifs de formation même à distance, à engager des coachings.

D'autres encore ont inventé comment continuer leurs activités en mode dégradé dans un contexte de confinement. Certaines en ont profité pour avancer sur des projets qui leur tenaient à cœur ou bien de faire progresser leur niveau d'équipement ou de maîtrise d'outils et de méthodes nouvelles. D'autres ont tenté d'inscrire leur fonctionnement quotidien dans un emploi du temps structuré mais un peu en vain, car n'arrivant pas à tenir leur objectif. Pendant que d'autres ont préféré se distraire en regardant des émissions tv pour ne pas trop penser à la période.

L'attitude et le comportement de chacune des personnes a évolué entre deux tendances : des efforts pour maintenir le lien ; un travail sur la posture personnelle.

Pour *maintenir le lien*, elles ont fait en sorte d'être en contact régulièrement avec leurs collègues, collaborateurs et clients, comme avec leur famille et leurs amis. Cela a pu passer par la recherche d'activités qui rassemblent, ou la mise en place d'outils et échanges quotidiens avec l'équipe, pour ajuster au mieux l'organisation du service et faciliter la conciliation entre vie professionnelle et vie personnelle des salariés. L'utilisation des technologies numériques à chaque fois que ce fut possible a permis une certaine continuité du contact familial, amical, professionnel ou commercial et des activités professionnelles, associatives, sportives et culturelles.

Pour *travailler leur posture* : certaines avancent pas à pas, vers un avenir incertain, en s'appuyant sur des réalisations ou des équipements concrets. D'autres mettent en place des actions concrètes pour manifester leur désaccord. D'autres se comparent à des personnes plus déshéritées et apprécient leur position favorable à plus d'un titre.

Celles qui recherchent en elles les ressources pour faire face à la situation, font en sorte d'accepter l'incertitude, de discuter du sujet avec leur entourage, et de faire au mieux pour l'organisation. Elles s'octroient des temps réflexifs personnels de qualité, augmentent la richesse de leur vie intérieure, et certaines indiquent qu'elles prient individuellement ou collectivement, à distance afin de préserver une ouverture de cœur et d'esprit.

D'autres encore sont attentives aux éléments agréables du déroulement de leur journée et recherche du positif dans la situation de confinement. Elles positivent et cherchent les moments agréables, se focalisent sur ce qui va bien. Elles disent apprendre à lâcher prise et faire de leur mieux.

D'autres aussi se "coupent" d'une information trop répétitive et anxiogène. Elles préfèrent s'isoler, prendre du recul, éviter les contacts avec des personnes toxiques. Certaines peuvent faire en sorte de limiter leur temps de travail ou d'apprendre à dire stop au travail afin de se recentrer sur des activités ayant davantage de sens pour elles. D'autres attendent « une bonne nouvelle » ou plus d'informations positives sur l'évolution du virus ou la fin du confinement, un horizon temporel (même vague).

Certaines personnes vont plutôt pratiquer une activité physique ou sportive qui va aider à tenir dans la période. Le yoga, la gym, la course à pied, la cuisine et la relaxation sont pratiqués pour se détendre et éviter de tourner en rond. Pour certaines encore, elles peuvent se reconnecter à elle-même, savourer le moment présent, observer avec conscience leurs ressentis, prendre le temps de sortir dans la nature, ou pratiquer des exercices de respiration.

La plus petite chose qui fait une différence avec la première vague, pour cette nouvelle vague.

La première différence exprimée a été celle de la lassitude, l'impression que « nous devons nous habituer à vivre ainsi ». A cette lassitude s'ajoutent plus d'inquiétude, d'incertitude et d'inconfort face au nombre élevé d'infections, malgré les recommandations : « Le confinement non total. Sera-t-il vraiment efficace ? ». Il a été évoqué également une baisse de solidarité envers ceux considérés essentiels lors du premier confinement, comme les personnels soignants.

Cependant nos répondants ont tiré les leçons de l'expérience de la première vague et ont mis en place de nouveaux comportements : des pauses entre les réunions à distance, de la marche dehors tous les jours, des techniques de management plus collaboratives. Il y a aussi plus de discernement : « nous avons développé des croyances bien établies et affirmées sur ce qu'est le COVID 19 et comment il convient de faire avec. » Le maintien des écoles a été également perçu comme un point facilitant.

Nous avons repéré dans les réponses une seconde différence : celle de la transgression. Contrairement à la première vague, certains des répondants ont dit s'autoriser une certaine flexibilité par rapport aux règles : marcher à plus d'1 km de chez soi, visiter sa mère, etc., ce qui « donne une meilleure ambiance qu'au premier confinement ».

En conclusion, il nous apparaît que si le premier confinement a confronté chacun à une expérience inhabituelle, le second confinement a été abordé, marqué de la première vague. Qu'il ait été vu comme une opportunité ou une contrainte, il a suscité des interrogations pour lesquelles il n'existait pas de réponses à court terme évidentes. En revanche, ces tranches de vie contraintes ont provoqué des réactions riches et variées pour en atténuer les effets délétères et profiter des écarts avantageux. Une certaine porosité des contrôles par la puissance publique en dépit des règles édictées, les moyens numériques à disposition et la créativité de chacun a permis de se confronter à cette deuxième période de confinement avec une plus grande souplesse.

Nous espérons que cette synthèse croise vos perceptions et contribuera à alimenter votre réflexion pour aborder ou anticiper une éventuelle troisième vague. Celle-ci aura ses particularités que nous essayerons de repérer si elle avait lieu. Quoiqu'il en soit ces périodes difficiles et douloureuses pour un grand nombre de personnes, de familles, d'entreprises provoque ou pousse à des changements d'habitudes dont le temps qui passe dira s'ils ont été fondateur ou pas. Peut-être qu'au-delà des menaces et des difficultés de la période, nous vivons une période fondatrice d'une nouvelle ère qui nous invitera à considérer notre interdépendance à notre environnement plutôt que de poursuivre dans une illusion de maîtrise ?

Afin de nous permettre de d'approfondir notre exploration de la seconde vague, nous vous invitons à répondre au sondage que nous avons élaboré à partir de notre analyse qualitative des réponses à notre questionnaire. Cette phase plus quantitative devrait mettre en perspective nos conclusions selon le point de vue des catégories de personnes qui y répondront. Nous vous remercions par avance pour votre participation.

*Janvier 2021,
Abigail Heathcote
Olivier Millet
Avec la complicité d'Anne Monier*