



Mieux vivre la proximité physique : en cas de doute, blâmez la COVID!

– Brigitte Lavoie

Il y a des événements qu'on ne choisit pas. Je n'ai pas choisi d'avoir le cancer il y deux ans et nous n'avons pas décidé de vivre une pandémie. On parle beaucoup des difficultés liées à la distanciation physique, mais plus j'y pense, plus j'ai l'impression que pour certaines personnes, c'est plutôt la proximité qui représente un défi. Le cancer permet de resserrer certains liens, il peut aussi apporter des tensions avec les personnes qui nous entourent. Vous avez l'impression que votre maison a rapetissé depuis le début de la pandémie? Vous auriez besoin de distance parce que vous sentez que vos proches le sont un peu trop? Je suis psychologue et j'offre de la formation sur l'approche orientée vers les solutions, la résilience et la croissance post-traumatique. Je vous propose ici des éléments tirés de la recherche qui m'ont aidée à avoir plus de bonnes journées que de mauvaises journées pendant une année de traitements contre le cancer. Ces connaissances m'ont tellement aidée que je souhaite qu'un plus grand nombre de personnes puissent les utiliser, en ce moment.

Choisissez de passer des moments de qualité et des moments de pas-de-qualité

Il y a beaucoup de pression pour vivre des moments de qualité avec les enfants. Je comprends l'intérêt, mais je vous raconterai ici un épisode qui pourrait en enlever. Ma fille avait 8 ans et elle partait pour la première fois en camp de vacances - le soir même. J'étais inquiète. Je n'étais plus certaine que c'était une bonne idée de l'envoyer. Elle était si petite. Je lui avais dit le matin que j'espérais passer du temps de qualité avant d'aller la reconduire au camp. Je ne me rappelle plus du contexte exact, je pense que je faisais des propositions de jeux et que rien ne l'intéressait. Je me suis irritée et j'ai dit sur un ton dépassé : *je ne comprends pas comment ça fonctionne dans ton cerveau!!* (Attention, malgré la fin heureuse de cette histoire, svp, ne dites jamais ça, je savais en m'entendant que c'était mauvais). C'est pourquoi j'ai été surprise de l'entendre me proposer, enthousiaste : *tu veux que je te montre?*

Elle est partie chercher une feuille et des crayons de couleur et m'a demandé de l'aider à dessiner son cerveau. J'ai fait le contour et elle a commencé à créer des espaces proportionnels à leur importance : pour les parents, les amis, la fatigue (qui était plus grosse

aujourd'hui. C'est pour ça qu'elle ne voulait rien faire). Il y avait la peur, le courage, etc. Après quelques sections, elle s'est arrêtée, en manque d'inspiration : *Tu mettrais quoi d'autre, toi?* Je lui ai répondu spontanément qu'elle devrait mettre une section *idées* parce qu'elle avait de bonnes idées. Je crois que ça l'a encouragé parce qu'elle m'a demandé d'aller chercher une feuille pour que je dessine aussi mon cerveau.

Un peu plus tard, nous étions toutes les deux concentrées sur notre dessin quand j'ai senti sa petite main sur mon bras. Elle me regardait, la tête un peu penchée, pensive : *Maman, est-ce que tu penses que ça compte, ça, pour un moment de qualité?* – *Est-ce que ça compte?* Je suis encore émue en repensant à ma grande fille qui voulait m'offrir un moment de qualité avant de partir. Elle était déjà nerveuse. Est-ce que j'avais besoin de lui mettre plus de pression? Est-ce qu'elle avait besoin de me faire un dessin pour que je comprenne? On dirait que oui.

Je vous invite donc à accepter qu'il y ait un peu plus de moments de pas-de-qualité dans les prochains jours, et que ce soit normal dans les circonstances, compte tenu de l'espace pris par la fatigue dans nos cerveaux. Mais si vous tenez à planifier du temps avec vos enfants, je vous propose ceci. Choisissez un moment précis, sans aucune distraction (nouvelles, téléphone) où vous leur offrez votre attention complète. Donnez-leur la possibilité de décider de l'activité et du rôle que vous jouerez. Ne prenez aucune initiative dans les mises en scène et n'enseignez rien. Essayez de manifester de l'intérêt pour le spectacle de danse que vous voyez pour la énième fois, jouez à leur jeu vidéo préféré, perdez. Ils ont très peu de contrôle sur leur vie en ce moment. De cette façon, vous leur en donnerez un peu. *Est-ce que ça compte ça, comme un moment de qualité?* À vous de décider.

Choisissez tout de suite ce que vous souhaitez raconter à fin de cet épisode

Qu'est-ce que vous aimeriez raconter sur votre façon d'être passé à travers cet épisode? À quoi voudriez-vous avoir accordé de l'importance? Peu d'importance? Qu'est-ce que vous voudriez que vos enfants ou votre conjoint.e disent à propos de votre attitude pendant la COVID-19? Quelles valeurs souhaiteriez-vous avoir mises à l'avant-plan? Pourquoi penser à un futur lointain quand vous avez peut-être de la difficulté à passer à travers vos journées?

Mieux vivre la proximité physique

Il y a plusieurs effets. Le premier, c'est de vous assurer que vos proches soient toujours là, après. Si c'est ce que vous souhaitez, évidemment. Si vous voulez que vos enfants disent que vous avez été patient, si vous voulez que votre conjointe raconte à quel point elle a apprécié votre soutien et votre sens de l'humour, il y a peut-être des décisions à prendre maintenant. **Qu'est-ce que vous ne ferez pas pendant la COVID-19 pour que vous puissiez raconter cet épisode avec fierté?**

Vous pourriez être tenté de peindre la chambre des enfants (pour reprendre le contrôle), mais si vous le faites, ça pourrait compromettre votre capacité d'être patient, soutenant et drôle. De plus, est-ce que c'est le bon moment de peindre la chambre quand c'est tout ce qu'il y a de familier dans leur vie ? Peut-être, peut-être pas. Ça vaut la peine de se poser la question avant d'acheter la peinture. Ça pourrait aussi être intéressant d'avoir cette conversation avec les enfants. Peu d'enfants diront : *je suis content qu'on ait saisi cette opportunité pour se débarrasser de mes toutous*. Vous voyez l'idée. Encore une fois, **il est tout à fait normal et humain de vouloir reprendre le contrôle de son environnement. Il y a cependant d'autres individus qui partagent le même.**

Au début de mon congé de maladie, j'avais identifié que je voulais être présente auprès de ma fille, malgré le cancer. Rien de mal à ça? Mmmm...Vous vous rappelez vos 16 ans? Est-ce que vous auriez voulu que vos parents soient plus présents? En plus, avec cet objectif en tête, j'ai décidé d'améliorer notre alimentation. Je ne voulais pas la contrôler, bien sûr. Mais peu importe mes intentions, il y avait peu de chances que ce soit ressenti comme autre chose. Bon, j'ai arrêté ça (avec son aide) et je me suis dit que j'espérais être là pour elle, quand elle le choisirait.

Elle était à un party lorsque j'ai reçu ce texto : *peux-tu venir me chercher?* Nous avons une entente que si elle (ou une amie) est dans le trouble et qu'elle nous appelle, on ne posera pas de questions. C'est ce que j'ai fait. Lorsque je suis arrivée, elle a ouvert la porte et a annoncé : *il y avait de l'alcool, je suis correcte, mais les parents ne veulent pas laisser partir mon amie parce qu'elle a trop bu. Tu peux leur parler?* Sur le seuil, elle a ajusté affectueusement le petit foulard qui cachait mon crâne chauve, comme on ajuste le collet d'un enfant qui va faire une présentation orale. Ces parents l'intimidaient et j'allais leur faire face. J'ai réussi à les convaincre que je pouvais être responsable de l'amie en question. J'ai ensuite rempli la voiture d'adolescents plus ou moins intoxiqués. Son amie a évidemment été malade, quelques coins de rue plus tard, dans mon auto. Quand tout le monde a été reconduit en sécurité, ma fille de 16 ans, pratiquant déjà la distanciation sociale, m'a donné un long câlin et m'a dit merci. Moi aussi. Pouvez-vous croire que je me suis couchée complètement heureuse ce soir-là? Le cancer m'avait volé beaucoup, mais il ne

m'a pas empêché d'être présente pour ma fille, quand elle en avait besoin; comme je souhaitais le raconter, à la fin de cet épisode.

Vous devez savoir que je n'ai pas gagné le prix de la mère de l'année en 2019. Je n'étais pas à mon meilleur, ma fille non plus. Mais à ce moment-là, nous étions toutes les deux à notre meilleur. Elle avait respecté sa promesse de m'appeler dans le besoin, j'avais respecté la mienne de ne pas poser de questions et d'être là. **Ce qui donne du bonheur, c'est quand il y a un match parfait entre ce que l'on veut être et ce que l'on réussit à être.** Ça ne peut pas arriver tous les jours. Mais si on a pris le temps de décider ce qui est vraiment important dans nos relations, il y a plus de chances que ça arrive, surtout en temps de crise. Sinon, on peut donner trop d'attention à des détails.

Choisissez de croire que vos proches font leur possible et laissez leur jouer un rôle

Est-ce qu'il vous arrive d'imaginer que les animaux parlent? L'an passé, le chat de ma sœur m'accueillait toujours avec mépris : *Pas encore cette %?&*, elle est toujours ici ces temps-ci!* Quand il s'agit des animaux, c'est drôle ou inoffensif. Avec nos proches, c'est probablement la chose la plus toxique que l'on puisse faire : *il me prend pour sa servante, elle fait exprès, elle pense que je n'ai rien d'autre à faire... Il me cherche et il va me trouver*. Je vous invite à remplacer ces phrases par : *il a sûrement de bonnes raisons; ça ne doit pas être facile en ce moment; si c'était facile, elle le ferait; ça doit être dur d'être 24/24 avec moi...* Pas évident? Non, mais tellement utile. Il ne s'agit pas ici d'accepter de l'abus, mais la plupart des comportements sont souvent juste ça, des comportements. Vous ne faites pas exprès de rendre leur vie plus difficile, eux non plus.

Vous pouvez aussi éviter bien des déceptions si vous êtes précis dans vos demandes. Ils ne peuvent pas lire vos pensées. Je vous invite aussi à prendre le temps d'identifier le bon rôle pour chacun. Il y a des personnes qui vous font rire, d'autres qui savent vous écouter, d'autres qui sont meilleures dans les tâches pratiques. Je vous entends dire : *Mais je ne veux pas déranger les autres* : j'ai dit ça moi aussi. Une amie m'a cependant fait réaliser que ce n'est pas une affirmation très utile : *demander de l'aide ou ne pas demander de l'aide*. Elle m'a proposé une question : **qu'est-ce qu'ils voudraient faire s'ils savaient?** Et elle a ajouté, gentiment et sérieusement : *tu dis toujours que ça te rend heureuse de faire des choses pour les autres. Est-ce que tu peux nous laisser être heureux en faisant quelque chose pour toi?* – Touchée.

Je vous souhaite donc de vivre des moments de bonheur, malgré la proximité. Si vous n'y arrivez pas, j'espère que vous arriverez à ne pas trop vous critiquer, vous et vos proches. En cas de doute, blâmez la COVID!