

Coronavirus, cohabitation « étroite » en appartement ? Les règles de la psychologie (et l'importance de l'ordre)

Traduction libre d'un article de Chiara Maffioletti, dans le « Corriere della Sera » du 24 mars 2020

La cuisine devient un laboratoire, le salon change par rapport aux horaires et la chambre à coucher se transforme en lieu de répit : il faut s'organiser comme dans un couvent.

Un guide pour bien vivre à la maison. Quand l'impensable devient le quotidien, les conseils dont on a besoin changent également. Et ainsi, si historiquement on se prépare à la vie en dehors du nid, durant ces longues journées de cohabitation prolongées il est plus que jamais indispensable de réfléchir sur la façon de rester au mieux à l'intérieur, dans nos habitats qui, aussi grands qu'ils soient, semblent presque toujours exigus. C'est encore pire si les surfaces à se partager sont réellement faibles, comme pour la majeure partie des familles qui habitent en ville ou en appartement. La réalité de la plupart d'entre nous se résume à deux ou trois pièces qui, au vu de la situation, sont repensées pour être utilisées au mieux. La psychologue et psychothérapeute Silvia Vegetti Finzi n'a pas de doute à ce propos.

LA CUISINE

« Partons de la cuisine. Dans ces jours également, c'est le cœur opérationnel de la maison, mais cette pièce peut devenir le lieu de plusieurs autres utilisations selon qui l'occupe. L'idée est que celui ou celle qui en a le monopole trouve plaisir à laisser la place à ceux qui d'habitude ne cuisinent pas ». Dans cette optique, frigo et fourneaux « peuvent se transformer en laboratoire. En cela, je pense plutôt à des hommes pour lesquels la cuisine est un terrain d'expérimentation : ils se mettent au travail comme des scientifiques, créant souvent une sorte de suspense ». En ce cas, l'idée est de laisser faire, « laisser faire sans interférer. Celui ou celle qui est d'habitude en cuisine doit déléguer aux autres le plus possible, mais toujours avec la règle que la personne qui fait est celle qui nettoie ». Et si cela vaut pour les adultes, c'est aussi une nouvelle dimension possible pour cet espace pour les enfants : « pour eux, la cuisine peut devenir une salle de jeux : il est possible de les impliquer dans des recettes simples, ou pour ranger les courses ou les ustensiles et couverts. Mettre en ordre, ranger est toujours très important pour tous, également parce que c'est une activité tranquillisante qui permet de mettre aussi de l'ordre dans ses propres pensées ».

LE SALON

Le salon est un endroit dans lequel les espaces « doivent être régulés étroitement : il ne faut pas mélanger les types d'utilisation. Il est clair que, si une personne veut regarder la télévision, une autre est en train de jouer et une autre encore étudie ou fait ses devoirs, le taux de litige potentiel devient très élevé. Pour éviter les conflits, il faut stabiliser en définissant des horaires précis, comme si nous étions dans un couvent médiéval : du reste, nous sommes en cette période une communauté qui vit recluse. Donc, la solution est de délimiter le temps avec des horaires précis pour chaque activité. En général, mon conseil est de conserver le temps des repas, avec tous les convives assis autour de la table, avec la télévision éteinte. D'habitude, avec le rythme de nos journées, il est difficile d'échanger sereinement. En ces jours, nous avons la possibilité de nous arrêter et de laisser du temps au partage ».

LA CHAMBRE A COUCHER

Il s'agit d'un chapitre à part : « si tous les espaces sont utilisés au maximum, la chambre à coucher, spécialement la chambre des parents, devrait rester le plus possible vide et silencieuse. Un lieu dans lequel la personne qui a besoin de 15 minutes de pause puisse se retirer sans crainte d'être dérangée. En somme, un espace réservé ». Si le salon devient salle de jeux, lieu de rencontres ou d'étude, la chambre à coucher devrait rester l'endroit dans lequel on cherche et on trouve le silence. Pour les chambres des enfants, l'approche est différente : « dans cette situation, il n'est pas nécessaire que l'ordre soit parfait tous les jours, mais au moins une fois par semaine il est nécessaire de faire avec les enfants un grand rangement : cela servira à réfléchir, et c'est très utile. En les aidant par exemple à choisir quels jeux ne sont plus adaptés à leur âge, on les met en contact avec leur propre évolution, le fait qu'ils grandissent. Ils sont ainsi invités à se libérer des jouets et jeux qu'ils n'utilisent plus : même si cette démarche est potentiellement source de dynamiques conflictuelles, c'est important de les confronter à la réalité de leur croissance ».

LA SALLE DE BAINS

Il s'agit d'un espace assez délicat et particulier. « Mot d'ordre : établir des tournus. Et, comme pour la cuisine, la salle de bains doit être laissée comme on l'a trouvée. Je suggère un peu d'indulgence avec les adolescents : pour eux, cet endroit est souvent considéré un lieu qu'ils privilégient pour se retirer, et comme les adolescents sont les plus affectés par la situation actuelle, il est nécessaire d'avoir plus de tolérance ».

BALCONS ET TERRASSES

Les balcons et terrasses, enfin, « seront valorisés le plus possible, y compris dans les immeubles. Aussi petits qu'ils soient, ils sont utiles pour prendre l'air ou un peu de soleil. C'est encore mieux si on peut y faire une activité physique, du stretching. En général, dans un contexte comme celui que nous vivons, ce qui peut aider le plus est la fantaisie : l'amélioration du moral arrive par-là ».