

"40 ans, ressenti 72" : comment la pandémie nous a fait prendre un coup de vieux

23 avril 2021



«40 ans, ressenti 72.» C'est ce que répond Camille (1) quand on lui demande son âge. En cause ? Une pandémie, un couvre-feu national et trois confinements. Plus précisément dans son cas, l'absence de nouveautés et un quotidien monotone qui la font «se faner». «Vivre des choses pour la première fois donne un shoot de jeunesse, là on tourne en rond, il n'y a plus de surprise, décrit-elle. On le sent dans les corps, on est plus fatigué. Et dans nos conversations : maintenant entre amis on parle de bouffe et de notre santé, c'est déprimant.»

Le coup de vieux, dommage collatéral de l'épidémie ? Ils sont plusieurs, en tout cas, à le déclarer. Et parlent d'une mise en sommeil forcée, d'un ralentissement, d'une impression de vivre un quotidien décalé de leur âge. Il faut dire qu'avec une vie sociale laissée sur le trottoir en mars 2020, les emplois du temps se sont vidés et les rythmes ont perdu en vitesse. Dans le monde pré-Covid, Daphné, 28 ans, sortait tous les soirs. La jeune femme a donc pris un virage serré. «Avant, quand j'étais seule chez moi une soirée, j'avais l'impression de passer à côté d'une forme de vie sociale, rapporte-t-elle. Aujourd'hui, comme il n'y a plus rien de possible, je bois de la tisane devant Netflix, j'ai une consommation d'alcool bien plus raisonnée, je me couche plus tôt... J'associe tout ça à des trucs de "vieux".»

on est enfermés, obligés de gérer puisque justement, on n'a que cela à gérer.»

Un espace temps figé

Pour la philosophe Marie Robert, cette vieillesse ressentie après plus d'un an de pandémie est liée à une immense lassitude, un monde figé, un manque d'horizon. Elle précise : «Cette répétition permanente fait que l'on se sent englués dans des habitudes. D'un coup, tous les possibles se ferment, alors qu'on associe les possibles à la jeunesse, et l'aspect figé à ce qui est plus âgé».

télétravail : 7 bonnes raisons de ne pas rester chez soi du matin au soir

Insidieusement, les restrictions de déplacements impactent le cerveau. «Notre capacité à nous projeter se confronte à la privation de liberté dans l'espace, poursuit Marie Robert. Pour la première fois, on se rend compte que la liberté de mouvement réduit celle de pensée. Le fait d'être limité introduit de nouvelles notions : désormais, on regarde l'horloge à 19 heures, par exemple. Mais 19 heures est le début de tout ! Encore plus quand on est jeune.»

**Pour la première fois on
regarde l'heure à 19 heures,
mais 19 heures est le début de tout !**

Hyper-présence de la maladie

Plongés quotidiennement dans la pandémie depuis plus d'un an, la légèreté et le désir, associés à la fougue et à la jeunesse, se raréfient. «Avec l'épidémie et le risque de contagion, je me sens plus responsable, moins léger, décrit Robin, 28 ans. Quand on devient adulte, on n'est plus dans les mêmes considérations et j'ai l'impression que le Covid a accéléré cela.»

**La mort ne fait pas partie de
l'univers de la jeunesse, or on
n'arrête pas de nous y
confronter**

DOMINIQUE PICARD, PSYCHOSOCIOLOGUE