

- Question du 28/12/20 :

Le masque et la distanciation sociale nous obligent à basculer vers d'autres codes pour communiquer. J'ai peur que cela crée un clivage social et cela m'inquiète.

Comment le relationnel entre les gens –et par conséquent aussi le mien- peut-il évoluer avec le port du masque et la distanciation sociale ?

La réponse de la psy :

*Un sourire, une moue, des joues qui rosissent... La spontanéité d'une émotion est gommée par le port du masque, alors que **chaque visage est à lui seul capable d'environ 10 000 expressions différentes.***

*La distanciation sociale empêche quant à elle une proximité des échanges, dilue l'enthousiasme communautaire qui rapproche, affaiblit les possibilités de connexion entre des populations qui bien trop souvent se frôlent sans pour autant s'accorder une véritable attention.*

*De la crise sanitaire au constat des dégâts psychologiques causés, la fracture sociale s'observe et s'est retrouvée politisée dès son apparition. Mais est-ce vraiment de cela dont vous faites mention ? Est-ce la conséquence sociale à grande échelle en son aspect politique qui vous inquiète ou est-ce peut-être une perte de repères au sein de votre propre relationnel ?*

*Ironiquement au regard de cette question, le visage de chaque problématique n'est que rarement celui qui correspond à l'émergence de celle-ci. Par exemple, une pêche ne ressemble pas à son noyau pourtant c'est bel et bien son noyau qui est à l'origine de ses caractéristiques visibles. Pour comprendre votre angoisse, essayez de réfléchir à son fond et non pas qu'à sa forme.*

*Il est naturel de craindre une évolution des échanges quand ces derniers sont soumis à l'exclusion de leurs codes principaux. De base, la communication n'est pas toujours facile à établir alors masqués, elle se brouille davantage. L'issue possible est d'investir le langage verbal en lui donnant beaucoup plus de volume : enrichir son vocabulaire, développer ses idées, s'attarder sur l'expression de ses ressentis.*

*Quand le substitut facial est moins opérant, c'est comme pour tout : on compense. Au même titre que vous avez su vous adapter aux codes généraux de communication tout en introduisant les vôtres, l'ajustement à ce manque expressif provisoire vous poussera naturellement vers une compensation. Faites-vous confiance !*

*Et si la perte de repères enfle, n'hésitez pas en ce cas à prendre RDV afin d'être accompagné.*