

Appel aux artistes et aux politiques
Dans le cadre du « Still-Standing for Culture » à Namur
Par Claudia Ucros
Psychologue

Le 20 février 2021

Je vous invite dans un premier temps à prendre conscience de votre perception de vous-mêmes ici dans cet espace, dans l'instant présent. Dirigez votre esprit à l'intérieur, pour le centrer en vous, en commençant au niveau de votre ventre ...

Respirez ...

Puis, situez-vous dans l'espace autour de vous, le sol sous vos pieds, l'espace jusqu'aux murs des bâtiments qui nous entoure ...

Et, dans cet espace, accueillez la réalité que vous n'êtes pas seul.e.s. Nous sommes réunis ici, d'horizons plus ou moins semblables et différents. Nous sommes réunis par une même activité, un même intérêt et une même motivation.

Prenez en conscience des changements que cela amène dans vos sensations, votre présence à ce qui est.

Nous ne touchons pas physiquement mais nous sommes ensemble, dans le même espace, et grâce à cela nos états intérieurs communiquent, se régulent. C'est le propre des mammifères, c'est le propre des humains.

Cela fait partie de notre évolution et de notre besoin de survie de l'espèce, d'avoir développé à côté d'un système pour gérer le stress et un pour gérer le danger, un troisième système pour gérer la vie à partir de la confiance, à partir du sentiment d'appartenance à un groupe, à partir de la sensation de sécurité que cela procure.

Le fait d'être régulièrement en interaction dans un espace physique avec les autres active le système de régulation de notre soi de manière naturelle. Cela nous donne un sens de qui nous sommes.

Nous utilisons inconsciemment, de manière automatique, tous ces signes et réactions infra verbales et subliminales pour dessiner le contour de nos êtres et ceux des autres, un peu comme les chauves-souris utilisent les ultrasons pour se repérer dans l'espace.

Et cela nous manque cruellement aujourd'hui, car les messages transmis par les consignes de barrières sanitaires et sociales, comme le masque, la distance sociale impérative, la peur de la contamination, la peur de l'autre ... nous mettent dans un mouvement de retrait.

Donc, non seulement notre système de peur est activé, mais sans cette co-régulation sociale naturelle, nous avons plus de mal à nous réguler émotionnellement, à nous ressentir...

Cette présence relationnelle, la possibilité de vivre des émotions partagées, c'est cela aussi que nous offrent les artistes avec leur qualité de présence qui vise à nous captiver, à nous émouvoir.

Nous avons absolument besoin de leur aide pour retrouver cette matrice émotionnelle collective qui nous permet de nous réguler et de nous situer dans le monde en nous et autour de nous.

Nous avons besoin de réintégrer notre place au milieu des autres, de faire refonctionner ce système de la confiance, et de la sécurité à travers un lien avec ceux qui nous entourent. Ce lien est essentiel pour activer notre résilience, notre capacité de faire face, à la fois à accueillir nos émotions, nos vulnérabilités, mais aussi envisager des solutions créatives.

Etre dans l'accueil et le respect de ce que nous vivons et de ce que les autres vivent, le manifester, le communiquer, avec le langage inter-relationnel et non-verbal de nos émotions.

Nous pouvons alors être et agir avec prudence et respect.

C'est tout autre chose que ce que le gouvernement nous a proposé pour gérer ce qui est considéré comme une « crise » sanitaire : le gouvernement a voulu nous faire réagir à partir de notre système de la peur et du danger en mettant l'accent sur les menaces « sans précédent » pour la population, en proposant des mesures avec des stratégies changeantes et incohérentes, en nous culpabilisant, et, de plus, en nous privant de nos systèmes de co-régulation émotionnelle naturels du fait du confinement, de la restriction des activités et des barrières sociales contraignantes.

Plus que jamais nous avons besoin de vous les artistes pour nous aider à recréer du lien avec notre humanité, pour recréer du lien et de la régulation avec la palette de nos émotions afin de pouvoir nous aider à faire face à tous les défis à venir.

La population va mal, et nous commençons seulement à voir l'ampleur de l'impact à long terme des mesures COVID, qui sera peut-être plus important que la mortalité et les séquelles physiques dues directement aux contaminations COVID.

La population va mal. Nous sommes non seulement éloignés, séparés par les distances imposées, mais aussi empêchés dans notre libre auto-détermination. Et nous sommes aussi divisés quant à nos opinions sur comment faire face à cette situation et aux mesures prises par nos gouvernements.

De ce fait, nous continuons à répéter des polarisations qui existent entre le bien, le mal, le vrai, le faux, les amis, les ennemis. Ces divisions sont à la fois en nous et entre nous. La solution est dans l'accueil de toutes nos parties

Nous avons besoin de nous sentir solidaires. Nous avons besoin de nous sentir accueillis et accueillants, aimés et aimants. C'est cela qui active notre système de régulation de sécurité, à l'opposé du système de la peur.

Les neurosciences ont prouvé aujourd'hui que le fait de pouvoir vivre des proximités sociales bienveillantes nous fait produire de l'ocytocine, de la sérotonine, des neurotransmetteurs et hormones qui ont un impact positif sur notre bien-être psychologique mais aussi sur notre immunité.

Nous avons besoin de vous les artistes, pour nous aider à retrouver le chemin de nos émotions partagées, pour nous relier à notre humanité et aux autres grâce et à travers vous.

Nous avons besoin de vous pour nous aider à nous relier à nouveau à nous mêmes, pour nous relier à notre élan vital.

Un trauma comme celui de cette crise ne peut être intégré que collectivement, et c'est ce que ces mesures de distance et de prohibition des contacts sociaux physiques nous empêchent de réaliser, notamment en empêchant les artistes d'œuvrer !

Le temps de l'urgence est passé ! Il est temps de soigner nos blessures et ces traumatismes individuels et collectifs.

Je vous appelle vous, les artistes, à nous y aider car nous avons besoin de vous. Je demande aux politiques de prendre conscience de l'ampleur de la tâche pour restaurer l'intégrité et le bien-être des citoyens. Je demande aux politiques de réaliser à quel point les artistes sont une ressource indispensable pour le bien-vivre de toute la population.

Nous ne serons pas assez de psychologues pour gérer tout cela, et vous avez une place privilégiée auprès de votre public pour le reconnecter à sa vitalité et à sa capacité de résilience émotionnelle. Je vous mets au défi de trouver des moyens pour nous relier et nous faire retrouver ces dimensions d'amour, de chaleur humaine, de solidarité, de sécurité de l'être ensemble qui sont si essentielles à notre intégrité physique, psychique, individuelle et collective.

Claudia Ucros
Rue de la chapelle St-Donat 35
5002 NAMUR

0479/33.94.33
claudia.ucros@mac.com