

« Ce qui fait peur, c'est de perdre le contrôle »



« Les gens sont inquiets car ils sont mal préparés. La menace la plus probable était plutôt du côté des infections, du terrorisme, des guerres... La crise est encore abstraite, on

ne sait pas très bien de quoi l'on a peur. Face à la catastrophe annoncée, il y a ceux qui s'adaptent, qui acceptent ce torrent de choses apportées par la vie, qui y voient une occasion de changer. D'autres, au contraire, plus anxieux, acceptent difficilement de perdre le contrôle, imaginent tout de suite le pire, l'engrenage vers la déchéance... Plutôt que d'essayer de se raisonner, je conseille à ces derniers de revenir à l'ici et maintenant, de se recentrer sur leur corps et leurs émotions, par exemple en faisant appel à des techniques de respiration et de méditation. »

1. Dominique Servant, auteur notamment de *Soigner le stress et l'anxiété par soi-même* (Odile Jacob, "Pratique", 2008).

LUCE JANIN-DEVILLARS¹,
PSYCHOLOGUE ET PSYCHANALYSTE

« La crise rappelle tout ce que l'on a raté »



« Mes patients évoquent leur pouvoir d'achat, leur inquiétude face au chômage, pas la crise directement. Inconsciemment, beaucoup ont l'impression

qu'en parler, c'est la faire exister, un peu à l'image des pensées magiques de l'enfance. La crise réveille tout ce qui, dans l'histoire de chacun, a été vécu comme un empêchement à se réaliser. Que ce soit sur le plan amoureux ou financier, elle rappelle tout ce que nous avons raté, ce que nous n'avons pas su transformer, dépasser, remettre en perspective. Perdre de l'argent, ce n'est pas anodin, c'est perdre un morceau de soi, comme l'expliquait Freud en comparant l'argent à la matière fécale. Certains de mes patients me parlent du jour où l'argent ne vaudra plus rien, où les gens "s'entre-tueront pour les derniers stocks de nourriture"... La crise réveille des peurs archaïques. Elle ravive la crainte d'être perdu, sans ressources, un fantasme qui renvoie à l'enfance, quand, dépourvus de la capacité à nous débrouiller, nous étions totalement dépendants de nos parents nourriciers. »

1. Luce Janin-Devillars, auteure notamment de *Il n'est jamais trop tard pour changer sa vie* (La Martinière, 2001).

45,6 %

des 10 500 internautes interrogés sur notre site¹ affirment que la crise les inquiète. 28 % qu'elle les met en colère. 15,8 % qu'elle les indiffère. Et 10,7 % qu'elle les amuse.

1. Psychologies.com, rubrique « À votre avis ». Résultats à la date du 6 novembre.

J.-D. NASIO¹, PSYCHANALYSTE

« On ne voit plus la banque comme un sein maternel inépuisable »



« L'inquiétude est générale car cette crise touche la banque, l'institution qui fait le pont entre les gens ordinaires et le monde financier. Nous craignons qu'elle ne nous fasse plus crédit, or nous avons besoin de cette confiance pour nous

développer, pour avoir des projets. Nous voyons un peu la banque comme une maman qui nous prête tout le temps, comme un sein maternel inépuisable... dont on se rend compte finalement qu'il ne l'est pas. Cette crise rappelle aussi celle de 1929, qui a amorcé la Seconde Guerre mondiale : elle réveille la peur d'une conflagration beaucoup plus grave. Pour garder un peu de sérénité, il faut se rappeler que rien n'est jamais définitif, que rien n'est jamais absolu, que l'on ne perd jamais tout ni ne gagne jamais tout. Après tout, le mot crise veut dire "phase", "moment". Bien sûr, il y aura des conséquences. Mais si l'on ne fait plus confiance à la banque ou aux milieux financiers, on peut en revanche garder confiance en soi... et en la débrouillardise des hommes, qui se sont déjà sortis de situations bien plus catastrophiques. »

1. J.-D. Nasio, auteur notamment de *Mon corps et ses images* (Payot, 2008). ►