

Les conséquences du confinement sur la vie quotidienne

Suite à la crise sanitaire mondiale vécue entre 2019 et 2022, chacun a pu observer que le confinement avait apporté son lot de changements. Nous avons pu le remarquer, par exemple, à travers le prix de l'essence ainsi qu'une diminution de la pollution, mais également par un ennui profond et un isolement social ayant pu amener à commettre des actes désespérés sous le coup de la solitude. Nous pouvons donc dénombrer un certain nombre de conséquences positives, tout comme négatives, à l'échelle internationale. Mais qu'en est-il de la vie quotidienne ? La population a-t-elle ressenti certains bienfaits ou garde-t-elle plutôt un mauvais souvenir de cette période ? Dans les rues de Fribourg, des passants de tout âge ont accepté de répondre à plusieurs questions, afin de nous partager leur point de vue.



Photo : Larigaldie Almara

Pour beaucoup, ce confinement a été synonyme de développement de l'esprit créatif et littéraire. En France, si les librairies ont été contraintes de fermer, environ 33 % des habitants ont pourtant trouvé à travers la lecture une bulle d'évasion. Parmi eux, près de 42 % des jeunes entre 18 et 24 ans ont repris goût à cette activité, certains pour lutter contre l'ennui, d'autres dans le but de se déconnecter de la situation et de l'actualité. Cela a donc été le moment parfait pour dépoussiérer sa bibliothèque et enfin s'en remettre à son imagination !

C'est d'ailleurs ce que nous confirme une passante de 16 ans étudiant au Collège Saint-Michel et ayant découvert la lecture peu avant le début du confinement. Celle-ci a ainsi pu profiter de cette période en prenant du temps pour lire et développer cette passion, sans compter sa reprise de la pratique du crochet.

Certains ont pu développer leur passion pour le dessin ou ont même commencé à pratiquer cette activité. On nous a également parlé de jardinage ou de découverte de la nature, car lorsqu'on habite à la campagne, le confinement n'est pas un problème et on peut mieux profiter de la beauté du paysage, d'autant plus lorsque l'on vit dans une maison.

Enfin, une femme nous a expliqué s'être mise au sport. Une routine d'une vingtaine de minutes par jour qui permettait de la maintenir en forme. Si, selon elle, ce n'était pas un exploit, cela nous prouve bien que le confinement a poussé certaines personnes à se maintenir en forme et à s'améliorer dans bien des domaines.

Cependant, la santé psychique a été fortement impactée. De nombreuses personnes, en particulier les jeunes, ont ressenti un effet plutôt néfaste sur leur santé respective.

C'est donc environ une personne sur deux qui se sentait plus stressée durant le confinement qu'avant le début de la crise, d'après l'Université de Bâle. Les raisons évoquées étaient souvent liées à ce confinement, car il en découlait une vie sociale fortement réduite, la garde des enfants comme charge de plus à gérer ou encore un changement au travail comme le télétravail pour beaucoup. Aujourd'hui, les étudiants préfèrent en sourire, même si les professeurs ont pu leur donner un travail parfois très conséquent sans être disponibles pour répondre aux questions. Les adultes, eux, se sentent peu impactés et disent qu'ils n'en ressortent pas avec des séquelles, sauf ceux dont un proche était en EMS, le lien étant devenu immédiatement plus complexe à entretenir.



Photo : Larigaldie Almara

Si nous devions relever un point qui a été soulevé durant plusieurs discussions, c'est celui du vaccin. Les décisions du conseil fédéral le concernant ont véritablement été source de conflit pour certains, entre les interdictions de voir des proches car on ne désirait pas se faire vacciner ou une divergence d'opinion au sein de la même famille. Les non-vaccinés ont donc mieux vécu l'interdiction de se rendre à des activités extérieures, comme les restaurants ou les cinémas, que d'avoir été mis à l'écart, étant parfois traités de « pestiférés ».

Pour conclure, les personnes ayant atteint la soixantaine auraient a priori moins souffert de cet isolement que les jeunes car, étant à la retraite, elles avaient déjà été contraintes de trouver diverses manières d'occuper leur temps libre. À ce propos, les loisirs créatifs et littéraires ont largement trouvé leur place durant cette phase, que ce soit par le biais du dessin, de la lecture ou du crochet. Les campagnards ont aussi pu profiter de la nature des alentours et développer la pratique du jardinage, un avantage méconnu des citadins.



Photo : Larigaldie Almara

Cependant, l'aspect psychologique est moins positif. Isolés de force, certains se sont sentis décontenancés et plus anxieux. Les individus non vaccinés étaient mis à l'écart, car incompris, et certaines relations se sont détériorées. Quant aux étudiants, parfois submergés par les devoirs donnés par leurs professeurs, ils ont eu plus de mal à comprendre la matière enseignée et étaient dans l'incapacité de s'aérer l'esprit en sortant avec des amis, par exemple.

Les effets positifs sont donc autant nombreux que les effets négatifs et les personnes interrogées semblaient toutes s'être remises de cette douloureuse période. Dans une telle situation à l'avenir, le Conseil fédéral prendrait-il d'autres décisions et seraient-elles mieux approuvées par le peuple ?

Almara Larigaldie et Anaïs Duc

Audio :

https://eduetatfr-my.sharepoint.com/personal/almara_larigaldie_studentfr_ch/Documents/Collège/JT/Groupe3.mp3

Sources :

- Midi Libre, « Les dix bienfaits du confinement », Les dix bienfaits du confinement - midilibre.fr, consulté le 15 avril 2025
- Blick, « Le confinement fête ses cinq ans, retour sur les conséquences du Covid », <https://www.blick.ch/fr/suisse/ses-impacts-sur-nos-quotidiens-le-confinement-fete-ses-cinq-ans-retour-sur-les-consequences-du-covid-id20686276.html>, consulté le 15 avril 2025
- Le Figaro, « Les jeunes ont retrouvé le goût de la lecture grâce au confinement », Les jeunes ont retrouvé le goût de la lecture grâce au confinement, consulté le 15 avril 2025