

GUERRE EN UKRAINE TROP S'INFORMER EST-IL NEFASTE ?

© <https://www.lejisl.com/magazine-sante/2022/03/22/guerre-en-ukraine-covid-19-trop-s-informer-est-il-nefaste>

ACTU 2022 06 01

Source : interview de Jean-Yves Hafez, psychologue spécialisé dans les enfants et les adolescents – interview du Dr Christophe Bagot, psychiatre

Guerre en Ukraine, Covid-19... : trop s'informer est-il néfaste ?

Les actualités autour du Covid-19 et du conflit russo-ukrainien sont omniprésentes. Or, s'il est important de rester informé, la proximité des événements et le risque qu'ils engendrent exposent de nombreuses personnes à des angoisses. Lesquelles sont accentuées par une surexposition aux informations...

En partenariat avec Destination Santé - 22 mars 2022

Dans les journaux écrits et sur Internet, les radios, la télévision, les réseaux sociaux... Les nouvelles du déroulement de la guerre en Ukraine se succèdent, d'heure en heure, et avant cela celles de la crise du Covid-19, quand elles ne sont pas concomitantes.

Entre les chaînes d'information en continu et les notifications des médias sur le smartphone, cette actualité inquiétante peut vite devenir envahissante. Or c'est cela qui provoque des angoisses et du stress. Pour le Dr Christophe Bagot, psychiatre à Paris, « il faut se déconnecter ». Mais aussi, « chercher à s'informer par des sources sûres afin d'obtenir une perspective sur la situation ». Sinon, « le fonctionnement des médias et des chaînes d'information en continu notamment crée l'addiction ».

L'angoisse ressentie par de nombreuses personnes face à l'actualité vient, selon lui d'un « manque de recul politique, historique ». Les gens « regardent sans cesse, pendant des heures en espérant trouver du réconfort, quelque chose qui ferait baisser leur anxiété et ce n'est jamais le cas », poursuit-il. Alors, l'angoisse prend toute la place.

Raisonner son moi anxieux

C'est aussi l'avis de Jean-Yves Hayez, docteur en psychologie et professeur émérite à la Faculté de médecine de l'Université catholique de Louvain (Belgique). Pour lui, « s'informer auprès de sources sérieuses, prendre conscience des enjeux complexes peut faire baisser l'anxiété ». Les chaînes d'information en continu doivent être totalement évitées selon lui.

Pour lutter contre les inquiétudes liées à cette guerre, « il faut s'entraider », estime-t-il. « Dans le but de raisonner le moi anxieux de chacun en ayant par exemple des pensées positives », ajoute-t-il.

Mais bien entendu, lorsque la personne est déjà fragile, l'angoisse peut être difficile à gérer seule. Il ne faut alors pas hésiter à consulter un psychiatre ou un psychologue. Ou à en parler à son médecin traitant.