

CORONAVIRUS

ANXIÉTÉ, STRESS

LES IMPACTS PSYCHOLOGIQUES DE L'ÉPIDÉMIE

Anxiété, stress, méfiance, traumatisme...

Vivre dans un contexte d'épidémie comme celle du coronavirus peut avoir des répercussions psychologiques. Lesquelles ?

Comment ne pas céder à la psychose ?

Conseils de Johanna Rozenblum, psychologue clinicienne. (maj 3 avril 2020)

La France est l'un des pays au monde les plus touchés par le Covid-19 et la psychose autour de cette épidémie mondiale ne cesse de s'intensifier, particulièrement après l'annonce de mesures inédites ("confinement général" de la population française, limitation des déplacements "non essentiels...") par Emmanuel Macron le lundi 16 mars.

Épidémie de coronavirus : quels effets psychologiques ?

"Vivre dans un contexte d'épidémie n'est évidemment pas neutre d'un point de vue psychique, pose d'emblée Johanna Rozenblum, psychologue clinicienne. Une épidémie mondiale est un événement traumatogène que l'on soit directement concerné ou plus à distance : cela nous confronte directement à la mort, ou du moins à une menace de mort. Ce genre d'événement peut générer une forte charge émotionnelle très difficile à contrôler, pouvant avoir de nombreuses répercussions sur le plan psychologique. "Fatigue émotionnelle, troubles du sommeil, préoccupation permanente concernant l'avenir, peur des autres, altération du jugement, troubles de l'humeur, tendance à l'hypocondrie... C'est cette batterie de répercussions psychologiques que nous retrouvons depuis le début de l'épidémie du Covid-19", décrit la psychologue. Cette situation épidémique peut affecter la santé mentale de tout le monde d'une certaine manière et on a tous notre propre façon de réagir. "Certaines personnes peuvent se sentir dépassées par les événements et ne pas comprendre ce qu'il se passe, d'autres peuvent éprouver de la peur ou de l'anxiété au quotidien. Mais si certaines ont des réactions mesurées et réfléchies, d'autres réagissent de manière plus vive. Les réactions dépendent donc de nombreux facteurs tels que notre exposition face à l'épidémie, nos expériences antérieures d'événements stressants, le soutien de notre entourage, notre santé physique, notre âge, nos antécédents personnels de troubles liés à la santé mentale..." liste notre interlocutrice.

Isolement, quarantaine : quelles conséquences psychologiques ?

Première conséquence : la stigmatisation ou le sentiment d'être une personne à éviter.

La mise en quarantaine ou l'isolement forcé n'est pas une période anodine. *"La première conséquence de l'isolement, c'est la stigmatisation, autrement dit, le sentiment d'être pointé du doigt, de susciter la suspicion en permanence, d'être la personne "pestiférée" à éviter ou celle par qui la maladie arrive"*, décrit Johanna Rozenblum. Outre cette impression

de rejet, certaines personnes mises en quarantaine peuvent également avoir le sentiment de culpabilité de ne pas avoir pris les mesures nécessaires et d'avoir pu potentiellement infecter d'autres membres de leur entourage.

La quarantaine est une expérience potentiellement traumatisante.

"La quarantaine est donc une expérience potentiellement traumatisante pour certains et, comme tout trauma, les symptômes (comme les troubles du sommeil, les troubles de l'humeur, une anxiété généralisée, allant jusqu'à une dépression voire un syndrome du stress post-traumatique) peuvent se manifester à distance, soit des mois ou des années plus tard sous forme de flashbacks, d'attaques de panique, d'état pathologique d'alerte ou de vigilance" détaille la spécialiste.

Y a-t-il des personnes plus à risque ?

"Il n'existe pas de typologie de la personne qui présenterait plus de risques de décompensation psychologique qu'une autre. Malgré tout, si on a une tendance à l'hyper-anxiété, si on est hypocondriaque ou si on traverse un épisode dépressif, mieux vaut prendre les devants en s'adressant à un psychologue qui pourra nous aider à traverser cette période, nous dire des mots rassurants et soulager les symptômes liés au stress", conseille la psychologue.

Quelle prise en charge ?

Une prise en charge psychologique est indispensable pour aider à surmonter ces répercussions sur le mental. Que l'on soit directement concerné par l'épidémie ou non, il ne faut pas hésiter à en parler à un professionnel de santé, même si la démarche semble difficile, qu'on souhaite éviter le sujet ou qu'on ressent de la honte à aller mal. En fonction des symptômes et du niveau de traumatisme, l'adulte ou l'enfant peut recourir à "une cellule de crise", un dispositif qui pratique une médecine psychologique d'urgence au même titre que le SAMU ou les pompiers. Constituée d'un psychiatre-référent, de psychologues et d'infirmiers spécialisés dans la prise en charge des traumatismes psychiques, cette cellule de soutien psychologique ou moral a pour but de repérer les personnes les plus fragiles psychologiquement et de les orienter le plus rapidement possible vers des spécialistes pour un suivi plus individualisé. Elles peuvent être situées dans des commissariats, dans des écoles, dans des lycées, dans des établissements de santé... Pour en savoir plus sur les cellules de crise, contactez votre préfecture départementale ou régionale ainsi que le rectorat de votre ville.

"Les thérapies brèves comme les thérapies cognitives et comportementales (TCC) semblent particulièrement bien indiquées dans ce genre de situation. En consultation, le patient peut évoquer son propre récit des événements, exprimer ses émotions, et faire part de toutes les pensées négatives que l'épidémie suscite. Un travail pourra être engagé pour soulager la personne en attendant que le climat de tension actuel s'apaise", précise Johanna Rozenblum. A savoir que d'autres méthodes comme l'hypnose ou l'EMDR (eye movement desensitization and reprocessing), peuvent aussi aider.

Comment ne pas céder à la psychose ?

Avant toute chose, il convient de se protéger soi-même ainsi que son entourage en adoptant des gestes simples recommandés par l'Organisation de la Santé : se laver fréquemment les mains avec de l'eau et du savon, ou en l'absence d'un point d'eau, utiliser du gel hydro-alcoolique, éternuer et tousser dans le pli du coude, jeter les mouchoirs directement après usage, éviter de se toucher les yeux, le nez et la bouche, porter un masque si on est malade pour éviter de diffuser la maladie par voie aérienne...

La propagation du Covid-19 est certes très préoccupante, mais *"pour ne pas céder à l'anxiété excessive, il faut éviter de se projeter dans des scénarios catastrophes et faire son maximum pour mettre à distance les pensées négatives tout en restant malgré tout vigilant et alerte. Pour prendre du recul, le meilleur moyen est de limiter les sources d'informations, ce qui permet d'éviter par la même occasion de lire des fake-news. Passer son temps à lire des notifications angoissantes, écouter la radio ou les chaînes d'information en continu sont des actions anxiogènes qui favorisent la panique"*, insiste notre interlocutrice. S'informer oui, mais avec modération, en croisant les sources et en prenant du recul. *"Focaliser sa pensée n'est jamais bon, on finit par ruminer et s'empêtrer dans des pensées dysfonctionnelles qui ne font que renforcer notre malaise et nourrir notre angoisse"*, alerte la psychologue. Même dans un contexte d'épidémie, il faut continuer à vivre, tout en prenant les précautions nécessaires pour éviter la contamination, et se rassurer avec des informations avérées par les autorités sanitaires et les chercheurs : plus de 80% des cas sont bénins ou ne présentent pas de symptômes, des équipes de chercheurs du monde entier travaillent actuellement sur un vaccin, des thérapies, des essais cliniques...