

Ce que le confinement fait (déjà) au moral



Les applaudissements au balcon deviennent un rituel, donnant une sorte de sécurité. Ils sont aussi un lien positif à l'autre qui joue dans la capacité de résilience.

FATIM KAGHATY/BELGAINAGE

Irritabilité, angoisse, stress, l'enfermement nuit à l'immunité psychologique. Il se révèle d'autant plus difficile à supporter que les confinés ignorent sa durée.

Et risque de laisser des traces sur le plan psychique.

Des professionnels s'organisent pour proposer du soutien.

Plus long et plus contrôlé. Le confinement a été prolongé au-delà de la date initiale du 5 avril. L'annonce ne faisait guère de doute car les experts étaient formels : après deux semaines de confinement, la vague était toujours « épidémique », selon le professeur Emmanuel André, médecin microbiologiste à la KULeuven et porte-parole inter fédéral de la lutte contre le Covid-19. L'allongement durera jusqu'au 19 avril au moins et pourrait s'étendre jusqu'au 3 mai.

Alors à quoi s'attendre quand on demande à la population d'un pays entier de rester chez elle deux semaines, un mois, voire plus ? Quels vont être les effets sur son mental, sur ses comportements sociaux ? Et quelles pathologies pourraient-elles

apparaître ? Un tel confinement est une expérience humaine totalement inédite, sur laquelle la science n'a aucun recul. Difficile dès lors d'anticiper l'impact psychologique. On commence cependant à collecter des données. Plusieurs équipes, notamment à l'UCLouvain, tentent de savoir ce que vivent les confinés. Elles ont lancé une enquête en ligne pour mieux comprendre la façon dont le confinement est vécu, et les stratégies déployées pour y faire face.

Femmes en détresse

D'autres études ont déjà livré un premier aperçu. Ainsi, en février, en plein cœur de l'épidémie, des chercheurs du centre de santé mentale de Shanghai ont sondé (en ligne) l'état

psychique des Chinois soumis à un huis clos le plus strict. Selon leur enquête, 35 % présentaient un stress modéré et 5 % un stress sévère. Les femmes manifestaient les formes les plus élevées de détresse. En confinement, la charge physique mais aussi mentale de la plupart des femmes augmente : faire les repas, les courses, le nettoyage, les lessives, superviser les cours et les devoirs, et, entre les coups, télétravailler. Une observation qui concorde avec d'autres enquêtes, chez nous, qui démontrent que les femmes continuent d'assurer presque deux tiers du travail ménager et parental. En l'occurrence, une pression guère nouvelle, mais le confinement l'a vraisemblablement amplifiée.

L'anxiété explosait également chez les 18-30 ans, sans doute davantage exposés sur les réseaux sociaux à un volume d'informations dont l'excès engendre l'angoisse, et chez les plus de 60 ans, forcément, la mortalité étant plus élevée parmi ce groupe d'âge.

Le danger vient de dehors et le confinement à domicile semble procurer, au début, un sentiment de sécurité. Mais il peut devenir une souffrance psychologique en soi, comme le rapporte une étude présentée, mi-mars dernier, par la revue scientifique *The Lancet*. Ici, des chercheurs du King's College (Londres) ont réalisé une méta-analyse (une littérature compilant les résultats de recherches récentes) sur l'impact psychologique d'une quarantaine mise en place dans dix pays pour endiguer le Sras (2003), Ebola (2014) ou le H1N1 (2009), et les moyens de l'atténuer. Ce qui surgit en premier est la peur d'être contaminé ou de transmettre le virus à ses proches, la frustration, le sentiment de solitude, l'ennui. Leur document de synthèse pointe surtout que c'est d'abord l'étendue d'un confinement qui influe sur la gravité des effets psychologiques. Une durée supérieure à dix jours entraîne des séquelles plus importantes. Les troubles de l'humeur et l'irritabilité sont les difficultés fréquemment observées. La détresse psychique s'exprime par des symptômes de stress, de la colère, de la confusion et une plainte dépressive, voire, au 15^e jour de confinement, un syndrome post-traumatique. « On retrouve dans le confinement des éléments du trauma : la surprise et la violence d'un événement auquel personne n'était préparé, explique Dimitri Haikin, psychologue clinicien et président

de la plateforme psy.be. Un événement tout à fait extraordinaire qui vous précipite brutalement dans l'inconnu. Et ce qui vous était familier, le monde d'hier, vos repères quotidiens n'existent plus et vous devez dans l'urgence organiser une nouvelle vie, avec des préoccupations jusque-là inconnues. »

Il peut y avoir alors chez certains une sorte de sidération, un choc. Les premiers temps, ce changement violent peut engendrer de l'inquiétude, l'impression de perdre pied. Puis, après quelques jours, vient l'angoisse qui, avec la durée, va crescendo, à mesure que le décompte des malades et des morts devient quotidien, que



NIKOLA STOJANOVIC/GETTY IMAGES

l'ennemi se montre plus visible, réel, concret. Pour l'instant, on distingue nettement deux groupes au sein de la population, selon Dimitri Haikin. Ceux qui souffrent de fragilités mentales antérieures, des patients avec des troubles sévères ou psychiatriques. « Pour ces personnes, la crise sanitaire vient renforcer leur pathologie et on assiste à davantage de flambées induites par le confinement. En temps normal, avec une prise en charge habituelle, les crises sont plutôt contenues. Mais l'incertitude face à la durée du confinement pourrait majorer leur degré d'angoisse. » L'autre groupe, ce sont les confinés plus ou moins flippés (lire ci-dessous).

Coronavirus et confinement sont également très présents dans les appels reçus par Martine Vermeylen, psychologue clinicienne et présidente de l'Union professionnelle des psychologues. « Parmi mes patients, les dépressifs consultent nettement moins. Ils vont mieux, parce qu'ils sont chez eux, entourés de leurs proches. Ils se sentent moins seuls et plus stabilisés. En revanche, les anxiodépresseifs voient leur anxiété se réactiver au plus haut point. Ils me supplient de ne pas les abandonner ou n'osent plus sortir de chez eux », détaille la spécialiste qui, comme la plupart de ses collègues, continue d'assurer ses consultations par téléphone →

« ON RETROUVE DANS LE CONFINEMENT DES ÉLÉMENTS DU TRAUMA : LA SURPRISE ET LA VIOLENCE D'UN ÉVÉNEMENT AUQUEL PERSONNE N'ÉTAIT PRÉPARÉ. »