

→ et par vidéo. Au bout du fil, ses interlocuteurs confient l'impact très concret du confinement, évoquant les conflits conjugaux et familiaux, l'ennui, la vulnérabilité à l'addiction, parfois la difficulté à la gérer parce qu'ils ne peuvent pas sortir...

Martine Vermeulen a vu arriver une nouvelle patientèle : le personnel soignant et ceux qui travaillent encore à l'extérieur, les caissières, les éboueurs, ceux qui nous transportent. « Ils sont confrontés à la peur de contracter le virus et de le ramener chez eux, de le transmettre à leurs enfants. Ils vont au boulot la boule au ventre. » La trouille prend alors des airs d'état de panique et de crise d'angoisse. Sur le front depuis plusieurs semaines, les soignants bénéficient gratuitement de plusieurs plateformes de soutien psychologique. Chez psy.be, une cellule d'écoute en vidéoconférence a ainsi vu le jour il y a deux semaines. Les débuts se révèlent timides, puisqu'elle a reçu jusqu'ici une quinzaine d'appels. « Les soignants s'autorisent rarement l'épanchement. Ils prennent sur eux », répond Dimitri Haikin.

### L'après-confinement, le second stress-test

Au-delà des patients déjà suivis, il y a tous les autres, nous, vous, eux. Chez certains, (ce second groupe évoqué plus haut), on observe des états de stress. « Il s'agit majoritairement de poussées d'anxiété, qui se traduisent par un excès d'anticipation, des pensées négatives sur un lendemain très incertain », poursuit le psychologue. Il insiste : ces craintes sont « légitimes », au regard de l'épisode exceptionnel actuel. Or, il constate une peur d'en parler, de les partager. « Nous ne sommes pas encore dans la phase où le confinement

## APRÈS LE CONFINEMENT, IL RISQUE D'Y AVOIR UN REGAIN D'ANXIÉTÉ CHEZ CERTAINS.

devient insupportable. On s'attend à ce que les frustrations augmentent bientôt, après les vacances de Pâques », prévient-il.

Ne rien dire, ne rien confier sur des peurs justifiées fait craindre aux experts un risque de syndrome post-traumatique qui pourrait ne survenir qu'après la fin de la quarantaine. En résumé, il s'exprime par du stress, de l'angoisse, de l'insomnie ; on revit intensément les mêmes émotions qu'au moment de l'épreuve... « Ça, on va en avoir », prédit Dimitri Haikin.

Il est possible d'atténuer l'impact d'un isolement forcé. Plusieurs initiatives se mettent en place. La situation inédite a déjà incité le SPF Santé publique et l'Inami à rembourser les consultations psychologiques à distance. Dans la note envoyée le 27 mars aux psychologues de première ligne, les deux institutions soulignaient que « les médecins généralistes sont, momentanément, submergés par des questions de personnes qui présentent des troubles de panique et d'anxiété ».

Il y a surtout des inégalités sociales dans le confinement : une population précaire ou déjà isolée avant, parce qu'agée ou handicapée, et avec laquelle le fossé pourrait s'accroître. Puis il y a la solitude des personnes vivant seules. Dans les cellules familiales et les couples déjà fragiles, les psychologues évoquent un danger accru de comportements agressifs. « Le confinement va réveiller des tensions, des conflits. Cela risque de produire des dégâts dont on n'a pas totalement pris conscience », relève Martine Vermeulen. C'est pourquoi ils redoutent la vague qui viendrait juste après.

Parce qu'après, justement, le stress ne s'arrête pas. Comme dans une situation d'après-guerre, il peut y avoir une sou-

pape de relâchement après le confinement, avec des conduites de prise de risque accrues, d'échappement. Des symptômes ou des comportements peuvent également perdurer. Quand il faudra sortir de cette zone de sécurité et retrouver une vie normale, il risque d'y avoir un regain d'anxiété chez certains. L'étude du *Lancet* rapporte ainsi que, dans les semaines suivant une quarantaine, la moitié des personnes évitait ceux qui toussaient ou éternuaient. Un quart fuyait les lieux publics. « Et on peut s'attendre à des effets comparables chez nous », conclut Dimitri Haikin. ▣

SORAYA GHALI



Les psys voient arriver une nouvelle patientèle : le personnel soignant et ceux qui travaillent encore à l'extérieur, les caissières, les éboueurs, ceux qui nous transportent.