

Effets psychiques du confinement : entre traumatismes et évolution bénéfique

<https://www.telerama.fr/idees/effets-psychiques-du-confinement-entre-traumatismes-et-evolution-benefique.n6621501.php>

Restriction des libertés, peur de la maladie, solitude : le confinement peut engendrer des effets négatifs, notamment sur les personnes souffrant d'instabilités psychologiques. Mais la période peut se révéler propice à des évolutions personnelles profondes, estime la psychiatre Marie-France Hirigoyen. L'occasion, pour chacun, de découvrir ses ressorts cachés.

Rester chez soi. Sortir le moins possible, muni d'une attestation. Ne plus voir sa famille, ses amis, savoir que commerces et cinémas sont clos, ne plus pouvoir se rendre au travail — ou être obligé d'y aller, parce que son métier requiert une présence indispensable... : les exceptionnelles et inédites mesures de confinement adoptées pour endiguer la fulgurante progression du Covid-19 assènent un brutal coup d'arrêt à des libertés qui nous paraissent normales. Plongeant certains dans l'angoisse, la frustration, la rage, le désarroi, l'incompréhension — ou tout cela à la fois. Comment s'adapter à cette nouvelle donne, inimaginable il y a quelques semaines ? Quelles réactions peut-elle provoquer, en particulier chez ceux souffrant d'instabilité psychologique ou vivant des situations douloureuses ? En 2007, dans *Les Nouvelles Solitudes*, la psychiatre Marie-France Hirigoyen analysait les nouvelles formes d'isolement, dans notre monde ultra connecté, et rappelait que la solitude peut aussi se révéler source d'énergie et d'inspiration... Elle analyse ici les potentiels effets psychiques du confinement, et dessine des pistes sur les évolutions profondes qu'il peut inaugurer.

Continuez-vous vos consultations depuis le confinement, et comment ?

La Direction générale de la santé a demandé aux psychiatres de mettre en place des téléconsultations et l'envoi d'ordonnances par mail, avec remboursement par la Sécurité sociale. Je travaille donc à distance, grâce à Skype, à WhatsApp, au téléphone. Certains patients vont bien et préfèrent suspendre leurs consultations. D'autres sont peu connectés, comme une dame âgée, que j'appelle sur son fixe. D'autres encore, qui travaillent, disposent de peu de temps et d'espace pour l'intimité nécessaire à des échanges thérapeutiques, mais ils me savent joignable. C'est rassurant de savoir qu'en cas de besoin, crise d'angoisse par exemple, il existe des gens prêts à les aider. D'autres, enfin, ont besoin de plus de soutien et nous avons des contacts réguliers.

Comment cette restriction massive de nos libertés peut-elle être vécue à titre individuel ?

Nous sommes dans une phase de sidération, et pas encore dans la routine du confinement. Beaucoup de gens, quels que soient leurs capacités intellectuelles, leur degré d'information ou de culture, ont du mal à comprendre qu'ils ne peuvent pas sortir à leur guise. Je fais beaucoup de pédagogie ! Le message est pourtant clair, mais certains sont dans le déni. Ne se sentant pas menacés eux-mêmes, ils ne prennent pas la mesure de l'événement collectif. Il est très difficile d'admettre la limitation de nos libertés personnelles, non seulement pour notre propre confort dont nous nous sentons seuls juges, mais surtout pour la sécurité de tous. Cette articulation entre responsabilité individuelle et engagement collectif n'est pas évidente à intégrer, car nous en avons largement perdu l'habitude.

Qu'observez-vous comme problématiques chez vos patients ?

Pour l'heure, je ne vois pas de grosse pathologie se développer, mais surtout la majoration de symptômes déjà présents. Les personnes hypocondriaques sont clairement plus déstabilisées que les autres, de même que les anxieux. Une de mes patientes doit continuer de travailler, de nuit et seule désormais sur son lieu d'emploi. Elle souffre d'insomnie et de crises d'angoisse, elle a peur non pas du virus, mais d'être seule la nuit au travail. Ceux qui s'occupent de proches âgés ou dépendants sont très angoissés, tout comme les patients déjà malades par ailleurs, et qui s'inquiètent pour la poursuite de leur traitement. Beaucoup de gens qui vivaient avec leur maladie ou leurs fragilités psychiques vont avoir besoin d'aide pour traverser cette période. Les médecins généralistes, en première ligne face au Covid-19, ne peuvent pas les prendre en charge. Nous, les psys, devons impérativement nous organiser pour le faire.

Une étude réalisée au Canada sur des gens confinés lors de l'épidémie de Sras, en 2002-2003, suggère que cet isolement contraint favorise des symptômes de dépression, et même de stress post-traumatique...

Le stress post-traumatique n'est pas un symptôme collectif, mais une réaction individuelle à un traumatisme. Il se manifeste par des souvenirs répétitifs ou par du ressassement amenant un sentiment de détresse psychique, une attitude de qui-vive permanent, une réactivité excessive avec de l'irritabilité, des troubles du sommeil. On n'en est pas là, puisque nous sommes encore dans le temps du choc. Tout le monde n'a pas les mêmes capacités pour l'encaisser et s'y adapter : tout traumatisme apporte un changement de ce que nous sommes. Il est très possible de voir à l'avenir apparaître chez certains des symptômes de ce type, mais personne ne peut encore le prédire. Chacun de nous reçoit cette épidémie et ce confinement comme une claque, nous sommes sonnés, mais je tends à penser que, pour partie au moins, ce sera l'occasion d'une prise de conscience des excès de notre mode de vie, de tri entre le nécessaire et le superflu, d'un ralentissement dans nos frénésies diverses — de consommation, d'images. Certains cherchent encore à recréer les conditions de la vie d'avant, en commandant massivement sur Internet par exemple. C'est une réaction défensive, pour faire comme si rien ne changeait, qui évoluera sans doute avec le temps.

Sommes-nous tous égaux devant le confinement ?

Bien sûr que non ! Outre les conditions pratiques (taille des logements, nombre d'occupants) et économiques (certains sont très inquiets car leur activité s'affaiblit ou disparaît), nous sommes psychologiquement très inégaux. Les personnes dépressives, anxieuses, dépendantes à l'alcool ou à des drogues, les victimes de troubles plus ou moins cachés comme l'anorexie/boulimie... tous ces gens sont incroyablement fragilisés par le fait de devoir rester enfermés, seuls ou en famille. Je constate aussi souvent de la colère : contre les politiques, les patrons, la police, contre les gens qui décident pour nous, même si c'est pour notre protection. Cette colère s'exprime comme un exutoire à la frustration et à la peur.

Vous avez beaucoup travaillé sur l'emprise mentale et conjugale. Comment, dans ces situations, peuvent-on vivre ce confinement ?

Les femmes victimes d'un conjoint violent sont dans une situation très périlleuse. Le confinement risque d'augmenter les tensions et de durcir des rapports déjà difficiles. Le numéro d'appel 3919 (plateforme d'écoute et de conseil) a été contraint de réduire ses plages horaires. Ces femmes doivent savoir que, même actuellement, elles peuvent quitter leur domicile et contacter leur médecin s'il s'agit d'échapper à un danger. Le 17, numéro d'urgence de la police, fonctionne également. Je vois aussi des situations dangereuses entre parents séparés, comme un père violent qui promet de tout casser chez la mère si elle ne lui laisse pas l'enfant, ou un autre qui menace de poursuites judiciaires pour faire venir son fils à l'étranger, alors que ce dernier ne veut pas quitter sa mère...

Quelles sont les capacités psychiques mobilisées quand on est confiné ?

Essentiellement des capacités d'adaptation, et de lâcher-prise puisque tout évolue de façon incertaine. Mais je souligne aussi l'existence de réactions très positives, comme cette patiente qui était en souffrance au travail, au bord du burn-out, et qui m'a confié son soulagement de ne plus avoir à courir avec le sentiment de bâcler son travail par manque de temps : « *Enfin, je ne culpabilise plus* », m'a-t-elle dit.

Peut-on aussi imaginer des sentiments positifs comme la fierté de participer à un effort collectif ?

Oui, je vois déjà une fierté nouvelle chez des gens dont le métier, hier dénigré ou ignoré, est aujourd'hui valorisé. Les soignants bien sûr, qui travaillent depuis des années dans des conditions très difficiles, mal payés, et dont le pays prend enfin conscience de l'importance, du courage et de l'abnégation. Mais aussi les livreurs, les caissiers, les primeurs, et même des journalistes qui sont fiers de continuer de travailler, d'aider à la bonne marche de notre société, qui trouvent du sens à leur fonction. « *Nous sommes en guerre* », selon Emmanuel Macron. Comme dans toute guerre, chacun a un rôle. Certains au front en première ligne, d'autres à l'arrière qui assurent le bon fonctionnement du pays. Et tous les autres enfin, confinés mais pas passifs pour autant car de leur comportement dépend la suite des événements et le succès de cette lutte contre l'épidémie. Tout cela fait société, et c'est essentiel. Applaudir le soir aux fenêtres, c'est continuer de

faire corps. En manifestant sa gratitude et, au-delà, en garantissant un moment quotidien de lien, où, même chacun chez soi, on est ensemble.

Les réseaux sociaux jouent un grand rôle, eux que l'on soupçonne parfois de renforcer, paradoxalement, la solitude des individus...

Heureusement qu'ils sont là ! Tout dépend de l'usage qu'on en fait, leur principal effet pervers étant la diffusion massive de la peur ou des fausses nouvelles. Mais ils permettent aussi d'échanger, de se soucier les uns des autres, d'organiser des solidarités. On peut aussi reprendre le temps de rédiger ses mails ou ses textos, de se parler vraiment, de ralentir au lieu de communiquer compulsivement par smileys.

Quel rapport à l'information avons-nous intérêt à privilégier ?

Il faut se contenir et résister à la tentation d'être en permanence branché à la télévision ou à Internet : la multitude des informations qui se succèdent peut être facteur d'angoisse, surtout pour les hypocondriaques ou les grands anxieux. Or ce sont ceux qui ont tendance à s'informer de manière compulsive.

Chacun pressent qu'il y aura « un avant et un après » cette épidémie. Comment imaginer l'« après » ?

Nous vivons un traumatisme collectif, que chacun devra absorber individuellement et familialement. La mondialisation nous a fait passer d'une culture patriarcale pleine d'interdits et de limites à une culture fondée sur la liberté individuelle, avec pour corollaires le développement d'une intolérance croissante à toute frustration, d'une certaine inaptitude à prendre en considération les autres, d'un « moi et les miens d'abord » généralisé. Or ce monde de performance et de surconsommation, uniquement centré sur le court terme, rend des gens malades : stress, burn-out, dépressions, addictions, isolement. Aujourd'hui, l'arrêt est brutal, il va nous obliger à trouver d'autres rythmes. Le confinement est, ou sera, l'occasion de découvrir nos ressorts cachés. Même si on observe des réactions de rejet, on assiste aussi à l'émergence de nombreuses solidarités, au service des plus vulnérables. Tout espoir est permis.

MARIE-FRANCE HIRIGOYEN EN CINQ DATES

1948 Naissance à Coulaines (72).

1993 Formation à la victimologie aux États-Unis.

1998 *Le Harcèlement moral. La violence perverse au quotidien*, éd. Pocket.

2005 *Femmes sous emprise. Les ressorts de la violence dans le couple*, éd. Pocket.

2007 *Les Nouvelles Solitudes*, éd. La Découverte.