

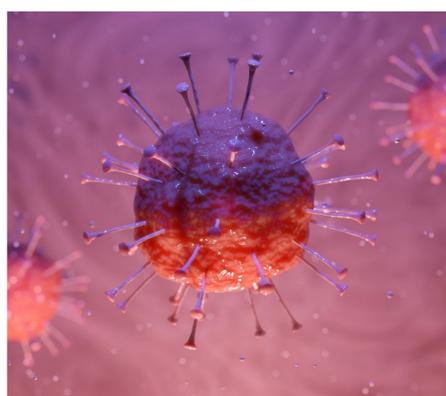
**Catherine De Geynst**  
Responsable de projet  
CRéSaM

# L'impact du COVID-19 sur notre santé mentale : comprendre et réagir

L'arrivée de cette menace virale qu'est la pandémie de COVID-19 confronte toute la société à un sentiment diffus de persécution par une entité qu'il est difficile de cibler et de localiser. Elle fait échos aux peurs qui ont précédé et à beaucoup de leurs séquelles. Le bouleversement engendré par cette maladie vient se répercuter à tous les niveaux de fonctionnement de la société, des dirigeants du monde entier jusqu'au foyer intime, provoquant une crise. Brutalement rappelé à une réalité inquiétante et sombre, à un pragmatisme déroutant, à la fragilité de sa condition, l'individu perd un certain degré d'insouciance lui permettant, d'habitude, de mener la vie quotidienne. Comme lors d'un traumatisme, il est exposé aux notions de mortalité, de maladie, de ses limites. Dans un contexte où les mauvaises nouvelles arrivent sans interruption et sur un laps de temps réduit, où rien de très réjouissant ne se profile, il est très difficile de voir le monde et de se projeter dans l'avenir avec positivité, poésie et beauté. La mesure de confinement venant rajouter, à l'inquiétude, la privation des interactions sociales et des loisirs habituels. S'en suit une frustration de notre liberté d'aller et venir.

Quelles sont les conséquences d'une telle confrontation sur notre santé mentale à tous (professionnel, particulier, parent, humain) ?

Comment les gérer ? Quelles astuces pour ramener notre nouveau quotidien à la vie ?



Qu'il s'agisse de la peur d'être contaminé, de contaminer les autres ou les divers effets provoqués par le confinement - voire le tout ensemble - beaucoup d'entre nous luttent aujourd'hui, aux quatre coins du monde, contre plusieurs maux. Face à la peur (ou au risque d'avoir peur) chacun réagit à sa façon, en fonction de divers facteurs : la sensibilité de chacun à l'environnement et aux ressentis de l'entourage, les insécurités personnelles, les expériences passées, les peurs ou croyances préexistantes (vision du monde comme menaçant, crainte de l'effondrement, anxiété, phobies,...), elles-mêmes liées à des dimensions transgénérationnelles notamment (des traumatismes dans les générations précédentes). La situation actuelle secoue des difficultés déjà bien installées à un niveau sociologique également : mal-être social, difficultés économiques, difficultés à être en lien, fragilités conjugales, incertitude de l'avenir... Mais une chose est sûre, avoir peur et ressentir une variété d'émotions désagréables vis-à-vis de la situation actuelle est tout à fait normal. Ces émotions peuvent être difficiles à identifier, se loger parfois dans le corps, par exemple, et provoquer des sensations étranges (douleurs d'estomac, sensation d'engourdissement, difficultés à se mouvoir, ou à l'inverse, agitation ...). Quelle que soit votre manière d'y répondre, cette situation de virus est extrêmement anxiogène, c'est un fait. Or, il peut être difficile de parler de nos fragilités, de nos craintes, de nos émotions dans une société où elles restent parfois synonymes de faiblesses, de tabous et encore davantage durant une période où chacun est invité à l'isolement. On note que, indépendamment de la tournure qu'elles prennent ensuite, ces émotions sont archaïques, puissantes, comme surgies de nos entrailles. Il est parfois très difficile de les identifier, de les nommer, de les accueillir avec bienveillance et de savoir comment les apprivoiser.

---

## Conséquences sur notre santé mentale

---

### Physiologie & comportements

La peur provoquée par une situation qui nous est imposée, nous dépasse et menace notre intégrité avant tout une fonction évolutive, protectrice et normale. Physiologiquement, c'est l'amygdale (la zone du cerveau qui correspond aux émotions) qui est hyper-activée en cas de danger et provoque les premières réactions réflexes, spontanées et irréfléchies (fuir, faire des réserves, se défendre, attaquer) (Decleire, 2006). Sans prise de recul, cette hyper-activation de la peur peut mener à une tendance au repli sur soi et ses proches, à l'individualisme. Il peut être plus difficile pour la personne effrayée de faire passer les besoins des autres au même plan que ses propres besoins. Le cortex préfrontal (région du cerveau responsable de la rationalité et de la réflexion) qui, d'habitude, collabore avec l'amygdale pour définir nos comportements, est ici dépassé. C'est ce que l'on peut remarquer chez les personnes qui ont envahi les supermarchés pour faire des réserves, par exemple, indépendamment des injonctions qui leur disaient que ce n'était pas nécessaire et très peu solidaire. C'est la peur de manquer qui a pris le dessus sur tout le reste. En réaction à cette hyper-anxiété, certains, aussi, adoptent le désintérêt, la minimisation, voire le déni face à la problématique, s'en déconnectant (d'abord, et avant tout, des sentiments négatifs que cela pourrait susciter en eux) comme pour s'en protéger. Certains font ça quotidiennement avec les risques liés au fait de fumer la cigarette ou de conduire une voiture, par exemple. Les personnes qui ont ces systèmes de défense ont davantage de probabilité d'arborer des comportements à risques pour eux-mêmes et pour les autres. Dans leur cas, la peur les pousse à des comportements antisociaux et de transgressions. De cette façon, elles tentent de se rassurer en se redonnant un sentiment de puissance et de contrôle. On peut noter cette tendance chez les personnes qui font des fêtes et réunions clandestines sans égard pour les mesures de sécurité. Les adolescents sont, aussi, particulièrement sujets à ce genre de comportement de défi pour éviter le stress.

---

## Sentiment d'impuissance

On l'aura compris, un sentiment marquant découlant de ces situations effrayantes (et des traumatismes et abus en général) est celui de l'impuissance. Nous avons l'impression terrible que nous n'avons plus d'impact sur les événements, sur l'environnement, que nous basculons dans une position passive et avons perdu le contrôle. Dans ce contexte, et soutenu par l'hyperréactivité émotionnelle, l'individu est alors prêt à tout pour reprendre ce contrôle, parfois même à l'agressivité. La colère va tenter de pallier au sentiment d'impuissance. Il est donc possible de se sentir irritable et hyper réactif en ces temps particuliers. L'hyper-vigilance, cet état de veille, un peu agité, sur le qui-vive, peut provoquer des difficultés à dormir notamment. Comme il s'agit d'une menace invisible, en l'occurrence, difficilement tangible, notre imaginaire prend le dessus et va parfois amplifier le danger ou chercher un responsable et localiser la menace sur un type de personnes (les politiques, les médias, les personnes d'autres origines, les chinois, théories du complot etc.). On assiste alors à ce que l'on appelle un clivage et une stigmatisation. Les conflits interpersonnels sont aussi favorisés dans un tel contexte d'émotions et de défense. Les différentes manières de réagir de chacun se rencontrent, parfois se heurtent, mises en exergue par les circonstances.

---

## Confusion & sidération



La confusion ambiante, qui a duré plusieurs jours, en tout cas avant que le fédéral n'établisse des mesures plus strictes, a joué aussi dans les difficultés de tout un chacun à assimiler les informations (et surtout les bonnes), et à savoir à quoi s'en tenir. Les premiers jours de ces précautions historiques ont laissé certains d'entre nous un peu sonnés, prostrés, sachant que l'on devait télétravailler par exemple, mais sans trop savoir encore ni comment, ni combien de temps, ni si c'était faisable. Le raz de marée Covid-19 a pu en laisser plus d'un sidérés, pour plusieurs heures, voire jours. Le rapport de chacun à l'information sur le sujet souligne deux tendances extrêmes, révélatrices d'angoisse et d'impuissance. D'un côté, l'hyperconsommation d'infos pour être sûr de ne rien louper du phénomène, pour tenter de maîtriser l'ennemi et se substituer aux éventuels manquements de l'Etat. Le risque est alors de se maintenir dans un flot continu de peur et de ne plus parvenir à faire la part des choses. De l'autre, le désintérêt-déni, la minimisation, la théorie du complot, au risque de ne pas prendre la mesure de la situation et de ne pas participer à son endiguement.

---

## Perte de contrôle

Le sentiment de perdre le contrôle, déjà inhérent à la situation de danger viral, peut être amplifié par les mesures de confinement et restrictions de nos libertés habituelles. Outre les symptômes évoqués plus haut, il peut en résulter des manifestations telles que des comportements d'évitement (éviter un maximum la source d'angoisse, déni, fuite, transgression) ou des comportements obsessionnels : faire une fixation sur le sujet du virus (sur les mesures de sécurité, sur les gestes du conjoint, sur le comportement du cadet...) ou sur un autre souci qui d'habitude n'aurait pas sollicité tant d'attention. Certains peuvent même se sentir emprisonnés suite au confinement, comme objectalisés car plus maîtres de la totalité de leurs droits, ceci pouvant aller jusqu'à provoquer de réelles crises d'angoisse (ou autrement appelées : attaque de paniques).

---

## Singularité

Si nous sommes peu égaux face à la peur, nous le sommes encore moins face à l'impact du confinement. En effet, ces mesures et restrictions représentent plus de difficultés pour certains que pour d'autres. Certaines personnes sont plus habituées à passer du temps seules. En ce moment, les facteurs de stress sont particulièrement nombreux pour les parents qui doivent jongler entre télétravailler, s'occuper des enfants à la maison, du ménage etc. D'autant que les ressources disponibles pour aider à la parentalité en temps normal, ne le sont plus (aide-ménagère, grands-parents, écoles, etc.). Le rapport à la société entier est chamboulé. Pour les personnes vulnérables, telles que les sans-abri ou les réfugiés qui sont les uns sur les autres dans des centres d'accueil surpeuplés, ce sont et le danger de contamination et les effets négatifs des mesures de confinement qui sont multipliés de façon considérable. Puissent ces circonstances nous inviter à, non seulement reconnaître et accepter que c'est dur pour nous et que c'est normal, mais aussi nous ouvrir à ce qui se passe au-delà de nos foyers, chez l'autre.

---

## **Comment canaliser ces effets indésirables et retrouver un peu de légèreté ?**

---

### L'indulgence

Tout d'abord en accueillant avec bienveillance ces émotions, réactions et humeurs qui sont tout à fait normales au vu de la situation. Il ne s'agit ni de les rejeter, ni de les enfuir, ni de les nier, ni même de les combattre, mais bien de les identifier d'abord et de les apprivoiser ensuite, sur le long terme bien évidemment. Reconnaître la légitimité de ses propres émotions et de celles des autres a une influence très positive, tant sur la résilience que sur l'organisme. En effet, autant l'inquiétude et le stress sont délétères pour le système immunitaire, autant les éléments que nous décrivons contribuent à sa protection.

---

### Être acteur

Pour diminuer la sensation de subir la situation, il est possible de choisir, de prendre la décision de poser des actions constructives qui soient en accord avec ses valeurs. Localiser son action sur l'exécution du respect des mesures de sécurité, par exemple, redonne un sentiment de contrôle sur les événements et diminue l'anxiété. On peut y faire quelque chose, le problème ne nous échappe pas totalement, on peut même jouer un rôle qui a son influence dans un sens, comme dans l'autre. La distinction entre ce sur quoi nous avons le pouvoir d'agir et ce qui est à laisser, prend ici tout son sens. On peut faire un peu confiance aux spécialistes et au dispositif mis en place et faire le nécessaire à notre échelle. Une autre manière d'être acteur dans ce contexte est de s'ouvrir au ressenti des autres, de s'intéresser à leur besoin et de faire preuve de solidarité en proposant son aide. En effet, se rendre utile et humain a aussi son poids dans la balance du pronostic de cette situation ainsi que sur notre propre bien-être. L'altruisme est la meilleure chose qui puisse arriver tant cela nous permet de nous décentrer de notre peur et de nous sentir appartenir à un ensemble. S'il y a un « avantage » à cette situation c'est bien celui d'être si nombreux à ressentir des émotions similaires, que nous ne sommes pas seuls face à cette adversité.



---

## Le lien

---

Le contexte actuel interroge notre capacité à être en lien avec l'autre au-delà de sa présence physique, de nous sentir liés aux autres même en leur absence. Nous sommes invités à développer d'autres moyens de communiquer, voire au retour à des moyens quelque peu délaissés, comme le téléphone par exemple. C'est se sentir connecté à la communauté des humains qui ramène du côté de la vie. Alors, à l'inverse de ce qui est provoqué par l'anxiété, chez certains, penchons-nous ici sur l'importance de se lier. Aussi, de s'intéresser à l'autre, de faire preuve d'empathie et de compréhension, envers son employé, son collègue, son ami, etc. dans de tels moments. La bienveillance d'autrui et celle que l'on applique envers soi-même diminue considérablement le stress. Aussi, aider, être solidaire redonne un sentiment d'utilité et pallie l'impuissance.



---

## La manière de s'informer

---

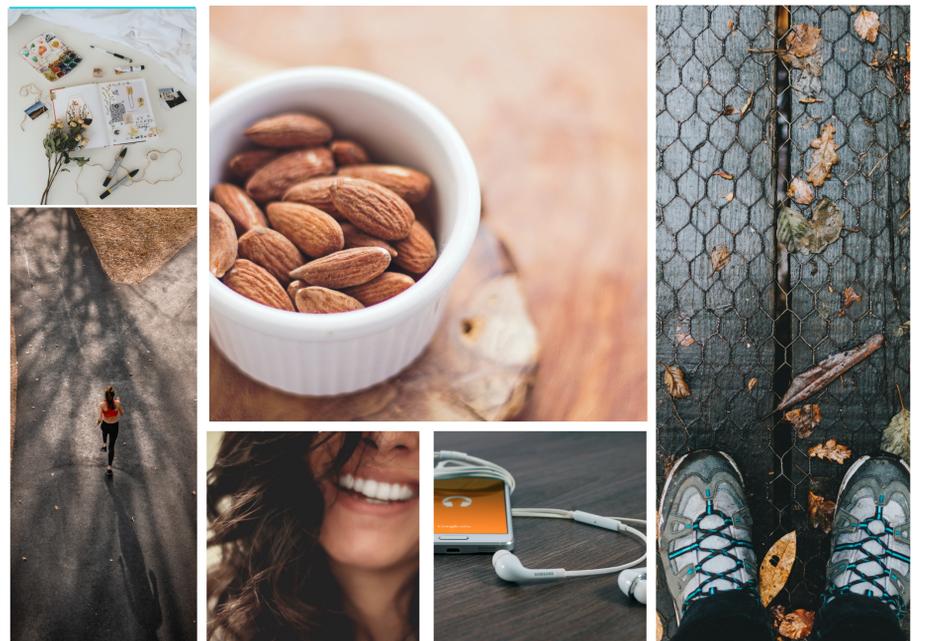
Être informé est également une bonne façon de reprendre le contrôle. Sachant mieux à quoi on a à faire, on peut comprendre, mettre du sens à la situation (et favoriser le rôle rationalisant du cortex préfrontal). Certes, mais seulement si l'info est claire, concise et vérifiée. L'excès de nouvelles tout au long de la journée maintient la tension constante (la sur-activation de l'amygdale), l'état d'alerte et les émotions négatives. Il est bénéfique d'aménager des moments de distraction qui ne soient pas en rapport direct avec l'actualité. S'informer mais à juste dose, avec prudence et sélection. Il peut convenir d'identifier un lieu et temps (émission radio spécifique par exemple) où l'info vous semble la plus complète, réaliste et s'en tenir à ce moyen, sans chercher l'info compulsivement, ni rester disponible aux notifications intempestives d'actualités toute la journée. Enfin, les images, en période de calamité, ont particulièrement tendance à susciter l'angoisse, elles sont donc à éviter. La peur peut avoir un effet boule de neige, comme lorsque l'on a encore peur après la fin du film d'horreur ainsi qu'un effet de contagion entre individus.

---

## L'humour

---

Outre les exercices de relaxation connus tels que la respiration profonde et lente, plusieurs éléments peuvent permettre d'interrompre la machine et de diminuer le niveau de stress : l'exercice physique (la simple marche aérée suffit déjà), une alimentation équilibrée, la musique a des vertus extrêmement dé-stressantes, les activités créatives, et surtout, rire tant que possible. L'humour dédramatise, permet de prendre du recul et apaise.



---

## La reconnexion à soi

Le confinement nous pose des restrictions mais tout ne nous est pas interdit, c'est l'anxiété qui nous fait penser ça. Des choses qui ne nous étaient pas spécialement autorisées en temps normal nous sont aussi plus accessibles, à présent. Il nous est offert l'occasion de prendre ce temps un peu « hors société », pour se recentrer, se réconcilier, se relier à soi. Un temps pour prendre soin de soi et être davantage à l'écoute de nos besoins, de nos envies, de nos émotions et tenter d'y répondre avec indulgence. Dans la vie « active », des stimuli sont sans cesse présentés avec ce qu'ils comportent de messages et d'injonctions-pressions. Il s'agit d'être toujours productif, rapide, performant, de correspondre à un idéal présenté. A l'inverse, le confinement peut inviter à une recherche plus interne de ressources, si tant est qu'on s'en laisse l'occasion. Une introspection, trop souvent évitée par peur de ce qu'elle pourrait engendrer, peut être pourtant bénéfique. Ces moments, en apparence vides, sont aussi les plus favorables à la créativité, si tant est que l'on n'essaie pas de les remplir intempestivement. Apprivoiser l'ennui, accepter de ne pas toujours être actif ou occupé et se concentrer sur des moyens de distractions qui laissent davantage place à l'imagination, au rêve, à la création (écrire, lire, jouer, ne rien faire), a des vertus thérapeutiques considérables. Ce peut être l'occasion de penser à quelque chose qui a beaucoup de sens pour nous, qu'on a toujours reporté à plus tard. Le temps est à la créativité au sens plus large également. Nous sommes amenés à réinventer les manières de faire et d'être. Pour ce faire, il n'y a pas de recette, chacun doit pouvoir trouver ses propres moyens, qui correspondent à sa personnalité et avec lesquels il est le plus confortable.

---

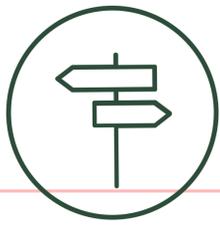
## Les rituels, la famille

Par ailleurs, maintenir ou créer de nouveaux rituels dans le système familial peut avoir une valeur inestimable dans une situation de confinement un peu « hors temps ». Des moments spécifiques choisis autour d'une activité, d'un repas, d'une habitude, lient les individus entre eux et maintiennent le rapport au temps dans la journée. En période d'urgence ou d'instabilité, garder ces rituels qui structurent les moments ensemble et les temps seuls au sein d'un foyer permet, pour chacun, de pouvoir se recentrer. Ainsi, ils assurent d'être bien avec le groupe, sans se sentir envahi. Cela permet aussi aux enfants et à chacun de sentir que la vie continue et que certaines choses sont sécurisantes. La charge parentale étant particulièrement importante, il est important de mettre ses limites et de solliciter de l'aide lorsque l'on sent que c'est trop. Dans la mesure du possible, les tâches peuvent être réparties entre membres de la famille. Pour éviter d'augmenter la pression, il y a lieu d'accepter de renoncer à certains aspects, on ne peut tout faire et c'est plus que normal. Les rythmes habituels (de sommeil etc.) seront maintenus tant que possible, on mime la vie de tous les jours, même confinés. On garde la place pour le loisir et l'oisiveté. Mettre de la joie dans ces moments (mettre de la musique, danser, etc.) fait toute la différence, occupe, canalise nos ressentis et ramène à la vie. C'est plus facile à dire qu'à faire, mais on tente de ne pas être trop exigeant avec soi-même et envers les autres.

---

## La symbolisation

Tentons de faire confiance à nos propres capacités d'adaptation, nos ressources et dans le fait que l'on ne doit pas tout réapprendre parce qu'on est confinés ou qu'il y a une menace virale. La majorité des ressources dont on a besoin pour faire face à cette situation, nous les avons déjà, différentes pour chacun. Pour le reste, nous en développerons de nouvelles petit à petit, étape par étape et un jour après l'autre. C'est ce que l'homme a toujours fait et continuera de faire, s'adapter. L'incertitude est un facteur de stress très important mais l'on peut se rappeler que, quel que soit la durée de la situation, elle est temporaire, elle aura une fin. Nos limites physiques ne sont pas celles de notre psychisme. La richesse intérieure et notre créativité dans ce domaine sont sous-estimées, lorsque l'on a peur, mais elles sont pourtant bien là. Nombreux sont ceux qui, dans l'histoire, en ont été la preuve.

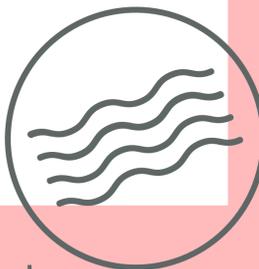


## Pour solliciter de l'aide

Vous trouverez des informations utiles et des numéros d'appel dans la rubrique "Pour solliciter de l'aide - numéros d'appel" en cliquant [ici](#)

## Pour aller plus loin

- Declaire, L. (2016). Le temps suspendu du traumatisme. *Cahiers critiques de thérapie familiale et de pratiques de réseaux*, 56(1), 173-186. doi:10.3917/ctf.056.0173.
- <https://www.pourlascience.fr/sd/neurosciences/les-circuits-de-la-peur-10773.php>
- [https://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i\\_04/i\\_04\\_cr/i\\_04\\_cr\\_peu/i\\_04\\_cr\\_peu.html](https://lecerveau.mcgill.ca/flash/i/i_04/i_04_cr/i_04_cr_peu/i_04_cr_peu.html)
- [https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/les-effets-psychologiques-de-la-quarantaine\\_142244](https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/les-effets-psychologiques-de-la-quarantaine_142244)
- Roisin, J. (2010). De la survivance à la vie. *Essai sur le traumatisme psychique et sa guérison*. PUF, France.
- Panteleimon Giannakopoulos, professeur de psychiatrie à l'université de Genève : <https://www.rts.ch/info/culture/11175687-la-crise-du-coronavirus-revele-nos-peurs-profondes-et-archaiques.html>
- Les enfants face au coronavirus : Evelyne Josse <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article411>
- L'épidémie de peur du coronavirus : Evelyne Josse <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article408>
- COVID-19 : Free articles from APA Journales : [https://www.apa.org/pubs/highlights/covid-19-articles?utm\\_source=linkedin&utm\\_medium=social&utm\\_campaign=apa-pandemics&utm\\_content=covid-free-articles](https://www.apa.org/pubs/highlights/covid-19-articles?utm_source=linkedin&utm_medium=social&utm_campaign=apa-pandemics&utm_content=covid-free-articles)
- Conséquences du confinement sur la santé mentale des belges : [https://www.rtf.be/info/societe/detail\\_confinement-il-y-aura-des-consequences-pour-la-sante-mentale-des-belges?id=10463483&fbclid=IwAR198tAOyg7BymaKE4VjKPTmUWKiVzJrd3SY9k5PSUG2kYwWCQHftEvnsCE](https://www.rtf.be/info/societe/detail_confinement-il-y-aura-des-consequences-pour-la-sante-mentale-des-belges?id=10463483&fbclid=IwAR198tAOyg7BymaKE4VjKPTmUWKiVzJrd3SY9k5PSUG2kYwWCQHftEvnsCE)
- Des ressources pour prendre soin de notre santé mentale en période d'épidémie : <http://m.psychom.org/Espace-Presse/Actualites-du-Psychom/Des-ressources-pour-prendre-soin-de-notre-sante-mentale-et-de-celle-des-autres-en-periode-d-epidemie>



## C o n t a c t

Catherine De Geynst



Psychologue Clinicienne,  
Psychothérapeute  
Systémique, Victimologue  
& Responsable de projet au  
CRéSaM

Centre de Référence en Santé Mentale,  
agréé et subventionné par la Région  
wallonne

Boulevard de Merckem 7  
5000 Namur  
[cresam@cresam.be](mailto:cresam@cresam.be) 081/25.31.40

