



Le déconfinement pourrait s'avérer aussi difficile à vivre que la quarantaine.

Le stress post-traumatique en embuscade

Pouvoir retrouver peu à peu une certaine liberté soulage. Mais les angoisses liées à cette période pourraient pourtant revenir comme un boomerang dans les mois à venir. - Texte: Louise Tessier -

Depuis quelques jours flotte un sentiment étrange. Mélange d'excitation, d'angoisse et d'appréhension. Un mois et demi après le début d'un confinement qui a fait exploser simultanément habitudes et émotions, les prémices d'un retour à la normale se dessinent. Presque trop tôt, glissent certains. *"J'ai même pas fait la moitié de ce qui était sur ma liste."* Se replonger dans un rythme effréné, un quotidien rempli de bonjours polis et de banquettes de tram, à quelque chose de stressant. Rester chez soi

a marqué les esprits, peut-être plus durablement qu'il n'y paraît. Peur de l'entourage, rapport au temps altéré, cauchemars... À bien des égards, le déconfinement pourrait s'avérer aussi difficile à vivre psychologiquement que la mise en quarantaine. Voire davantage. Nombreux sont les psychologues qui craignent un rebond des troubles anxieux et post-traumatiques dans les mois à venir.

Les troubles post-traumatiques, ce sont ces angoisses qui se réveillent une fois passée l'adrénaline d'un événement dangereux. Quand l'accalmie est revenue →

“52 % des Belges ressentent actuellement un mal-être psychologique important. Du jamais vu.”

→ et qu'on ne s'y attend plus. La psychologue clinicienne Catherine De Geynst, responsable de projet au Centre de référence en santé mentale, observe que “l'après” donne lieu à des symptômes particulièrement paralysants. *“C'est notamment visible par exemple avec les personnes réfugiées. Quand elles fuient leur pays, elles vivent des moments très durs et stressants, mais ce n'est qu'une fois installées dans un lieu sûr que des symptômes comme la dépression apparaissent.”* Les soignants, aujourd'hui en première ligne, sont susceptibles de connaître une situation similaire. *“Pour le moment ils sont dans l'action, c'est ce qui leur permet de tenir. Les réactions au stress viennent dans un second temps.”* Les troubles peuvent alors s'installer pour une période relativement longue.

Toqués et hypocondriaques

Moins exposé, le reste de la population est malgré tout concerné par ces risques de bouleversements post-traumatiques. Insomnie, hyper-vigilance, flash-back, difficultés à contrôler ses émotions... L'épidémie de coronavirus fait l'effet d'une menace qui rappelle à l'individu sa vulnérabilité. Avec, en arrière-plan, un possible impact sur la santé mentale à long terme. Le professeur de psychologie à l'UCLouvain Pierre Philippot s'attend surtout à *“une grosse vague de troubles anxieux”*. *“Les mesures sanitaires, comme les rituels de désinfection, vont sûrement provoquer une augmentation des troubles d'ordre obsessionnel (TOC) et d'hypocondrie.”* Selon une étude publiée par la revue scientifique *The Lancet* en mars, 54 % des gens évitaient les individus éternuant dans les semaines qui ont suivi l'épidémie de SRAS en 2003. Un cinquième de la population s'abstenait également de se rendre dans les lieux publics.

Pour Catherine De Geynst, cette peur de l'entourage qui pourrait se développer risque d'accentuer une société déjà individualisée. *“Après le déconfinement, le danger sanitaire existera toujours. Certains risquent de se replier sur eux-mêmes face à un monde extérieur qui ne semble pas rassurant.”* Le sociologue à l'UCLouvain Vincent Lorant estime pour sa part que ce repli ne concernera qu'une petite frange de la population. *“Globalement les interactions sociales vont revenir rapidement. Les relations permettent de nous*

donner une estime de soi et une utilité sociale, nous en avons besoin.” Une étude qu'il mène actuellement - nommée “Covid et moi” - montre que 52 % des Belges souffrent d'un mal-être psychologique dû au confinement et au manque d'interactions. *“C'est du jamais vu!”,* commente Pierre Philippot. *Le déconfinement va permettre d'en soulager certains, mais d'autres vont au contraire se sentir davantage en danger. Tout dépend de la source du stress: s'il est lié à la maladie, aux difficultés financières ou à l'enfermement notamment.”*

Pour se préserver et vivre les mois à venir le plus sereinement possible, la psychologue Catherine De Geynst recommande de se réapproprier la situation autant que possible. *“Le pire, c'est le sentiment d'impuissance: pour ce confinement et ce déconfinement, la population est à la merci des décisions politiques. Il faut suivre les indications sanitaires bien sûr, mais c'est aussi important d'essayer d'avoir une petite voix au chapitre. On peut se sentir davantage acteur du moment en négociant des conditions de retour au travail correspondant à ses besoins par exemple.”* Réaménager son espace de vie, réinstaurer des rituels... Le but est de se reconnecter à ses envies pour se positionner “du côté de la vie”. *“En général les gens ont du mal à être fidèles à ce qu'ils ressentent. Il y aura des angoisses, du stress, des difficultés à réguler son humeur. Ce sont des symptômes normaux et acceptables, il ne faut pas fuir ses émotions. Soyons indulgents avec nous-mêmes!”*, insiste la professionnelle.

Une reprise sans pression

Quand les économistes répètent partout qu'il va falloir mettre les bouchées doubles pour rattraper des semaines à l'arrêt, les psychologues freinent des quatre fers. *“Rajouter de la pression sur une société traumatisée ne ferait que mettre de l'huile sur le feu”*, considère Catherine De Geynst. Selon elle, il faut essayer de se décaler de cette injonction. S'autoriser à reprendre en douceur. *“À circonstances exceptionnelles, faisons preuve de bienveillance exceptionnelle envers nous-même et nos pairs.”* Dans cette entreprise, elle estime que les politiques ont un rôle à jouer. Le retour à la normale doit se faire progressivement, et pas seulement pour des raisons sanitaires. *“Le gouvernement doit éviter d'inciter à l'hyper-productivité, ce serait vraiment nocif.”* Pierre Philippot abonde dans ce sens: *“Il est nécessaire que les dirigeants se préoccupent de la santé mentale des citoyens, ne serait-ce que pour assurer le maintien du respect des règles”*. Après le déconfinement, la distance physique et le port du masque imposés vaudront encore leur lot d'angoisses. *“On en parle encore très peu, mais les masques vont avoir un impact psychologique sur les individus car toute une partie du contact non verbal sera perdue”*, estime le professeur en psychologie. ✕