

1 Belge sur 2 souffre de confinement

6
CONSEILS
POUR
RETROUVER
LE MORAL

52 % des Belges vivent psychologiquement mal la crise actuelle. Pourtant, malgré l'angoisse, le manque de contacts sociaux, l'incertitude... il existe des pistes pour rester optimiste

Selon une enquête réalisée par l'UCLouvain, 1 Belge sur 2 a le moral en berne à l'heure actuelle, soit 3 fois plus qu'en temps normal. (1) **Anxiété, déprime (42%), irritabilité, mise sous pression (42%), troubles du sommeil (33%), troubles de la concentration (32%)...** (2). Les raisons de se sentir mal sont nombreuses : peur de perdre un proche, manque de contacts sociaux, tensions familiales, craintes financières... Mais plus que tout, estime Xavier Noël, docteur en psychologie et chercheur FNRS lié à l'ULB, **c'est l'incertitude qui ronge**. « L'incertitude est anxiogène, explique-t-il. Nos vies fonctionnent à 60-80 % sur des routines acquises et des habitudes protectrices. Le cerveau ne se sent jamais aussi bien que lorsqu'il fait des prévisions et que celles-ci correspondent à ses attentes. Mais la crise actuelle ne permet pas d'appliquer les modèles connus, car on ne sait pas combien de temps le confinement va durer, ni si l'on va arriver à éradiquer le virus... » Catherine De Geynst, psychologue et responsable de projet au CréSaM (Centre de référence en santé mentale), voit aussi ce mal-être comme le signe **d'une perte d'insouciance**. « 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. » (3)



1

Limitez votre temps d'exposition aux infos

C'est l'une des recommandations de l'OMS : « Un flux brusque et ininterrompu d'informations sur une épidémie peut faire naître de l'anxiété ou de l'angoisse. **Recherchez des informations actualisées à des moments précis de la journée, une ou deux fois par jour.** »

2

Structurez vos journées

« Les rituels de vie, assure Xavier Noël, permettent de fournir des repères temporels bien utiles pour structurer le fonctionnement mental de chacun (temps des repas, des mesures d'hygiène...) »

du ent

3

Faites preuve d'altruisme

« L'altruisme (s'ouvrir au ressenti des autres, s'intéresser à leurs besoins et faire preuve de solidarité en proposant son aide) 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, recommande Catherine De Geynst. 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. » On le sait : l'altruisme fait autant de bien à celui qui l'offre qu'à celui qui le reçoit !

4

Reconnectez-vous à vous-même

Tout ne nous est pas interdit, loin de là. Par exemple, le confinement est l'occasion de prendre du temps pour se reconnecter. « Ces moments, explique Catherine de Geynst, 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'imagi-

5

Méditez !

Vu leurs effets positifs sur le stress et l'anxiété, c'est peut-être le bon moment pour se mettre à la méditation ou à la pleine conscience. L'application Namatata vous propose un accès gratuit pendant 7 jours et vous trouverez des méditations guidées plusieurs fois par jour sur la page Facebook Prezens. Par ailleurs, l'association Emergences a décidé d'organiser ses cycles d'initiation à la pleine conscience en ligne (voir emergences.org).

Qui est le plus déprimé ?

Selon l'enquête de l'UCLouvain, ce sont les plus jeunes qui expriment le plus grand mal-être (2/3 des répondants), ainsi que les femmes. « Les plus jeunes sont ceux qui sont le plus affectés au quotidien par le confinement en raison de leurs activités sociales, analyse Vincent Lorant. Les plus âgés, qui ont a priori un réseau social plus petit, sont moins perturbés (1/3 des répondants environ le sont) par la situation actuelle. Quant aux femmes, leur mal-être plus grand vient sans doute du fait qu'elles sont davantage exposées dans leur vie professionnelle – le personnel soignant et dans les supermarchés est surtout féminin – et qu'elles ont peut-être davantage besoin de support émotionnel extérieur que les hommes. » Plus de mal-être aussi chez les personnes qui sont atteintes du Covid-19, ou qui ont un proche qui l'est, chez les personnes souffrant de solitude ou qui sont déjà fragiles à la base. « On dit que tout le monde doit faire des sacrifices, note Xavier Noël, mais tout le monde ne fait pas les mêmes ! Quid des gens qui vivent dans des appartements en ville ? Quid des petits indépendants ? Quid des familles où le climat était déjà détérioré ? Quid des personnes souffrant déjà de problèmes psychologiques avant et qui n'ont plus les ressources d'avant ? Nous ne sommes pas égaux devant cette logique et je pense que les divisions vont se manifester avec le temps. »

6

Consultez des professionnels

Que vous n'ayez jamais franchi la porte d'un psy, ou a fortiori, si vous êtes une habituée, sachez que de nombreux professionnels de la santé mentale sont disponibles pour vous aider à distance. Bonne nouvelle : Maggie De Block a annoncé que les consultations vidéos étaient désormais elles aussi remboursées. Quelques conditions cependant : être âgée entre 18 et 65 ans, être envoyée par votre médecin et choisir un psychologue (ou orthopédagogue) clinicien conventionné (liste sur inami.fgov.be >> Accès directs >> Prestations remboursées >> Soins de santé mentale). Il vous en coûtera alors 11,20 € (4 € si vous bénéficiez de l'intervention majorée) par séance (8 séances maximum par an).

→ UN MAL-ÊTRE EN AUGMENTATION ?

L'enquête de l'UCLouvain a été réalisée au tout début du confinement, juste après le choc initial. D'où la grande question : la proportion de gens en mal-être s'est-elle ensuite accentuée ou au contraire réduite ? « Notre enquête continue (4), assure Vincent Lorient, professeur de sociologie médicale à l'Institut de recherche santé et société de l'UCLouvain et co-auteur de l'enquête. On ne s'attend pas à une augmentation des chiffres, mais plutôt à un retour à la normale pour la majorité de la population. » C'est d'ailleurs ce que suggère le billet d'un certain Sina Farzaneh, « réfugié du coronavirus » à Shanghai comme il se qualifie, qui a listé les phases psychologiques du confinement. **S'il constate d'abord une phase de survie – la plus compliquée –, il estime qu'ensuite suivent une phase de sécurité et d'appartenance, où l'on prend ses marques et enfin, une phase où l'on commence à tirer des leçons de ce vécu.** Gwenaëlle Vanderborgt, coordinatrice psychosociale au SISU (soutien psychosocial d'urgence de la Croix-Rouge), elle, n'a pas vu le nombre d'appels diminuer au fil du temps. « Au début, dit-elle, le mal-être venait de l'angoisse face aux changements d'habitudes. Puis avec le temps, c'est davantage l'accumulation qui cause des difficultés : les gens perdent patience, espoir, les situations problématiques s'accroissent... On remarque des pics d'appels aussi, comme lorsque la jeune fille de 12 ans est décédée, ou à chaque fois que le conseil de sécurité prend de nouvelles mesures. »

LE RISQUE D'UN CONTRECOUR

La professionnelle ne croit pas non plus que le mal-être disparaîtra après le confinement. « Il s'imprimera dans les comportements et les habitudes de tout le monde. Certains vont vouloir oublier, mais il restera des traces. Il faudra y être attentif : chacun aura des rythmes différents pour s'en remettre. »

« Pour le moment, confirme Xavier Noël, on s'est concentré sur l'aspect médical, mais après, il faudra gérer les autres aspects. Et d'un point de vue psychologique, il faudra compter sur un contre-coup qui surgira peut-être des mois plus tard... » Pour l'heure, il est important d'essayer de gérer nos coups de déprime au jour le jour, grâce notamment aux conseils des professionnels (voir ci-contre). « Tentons, rassure Catherine De Geynst, 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 confiné 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. » ♦

(1) Enquête *Le Covid et moi* de l'UCLouvain. Le pourcentage de 52 % est à mettre en lien avec le pourcentage de 18 % de Belges qui connaissent habituellement un mal-être psychique (chiffres Sciensano).

(2) Chiffres issus de l'enquête Corona de l'UAntwerpen.

(3) Extrait de *L'Impact du COVID-19 sur notre santé mentale: comprendre et réagir* sur cresam.be.

(4) À remplir sur uclouvain.be/covidetmoi.

Aller plus loin

A LIRE

→ **Comment Psymmuniser**, kit de confinement (exercices de respiration et de relaxation, conseils pour bien vivre ensemble...) réalisé par le CPAS de Charleroi. À télécharger sur cpascharleroi.be.

CONTACTS

→ **0800 14 689** Le call center du SISU, Service d'intervention psychosociale urgente de la Croix-Rouge. De 8 à 20 h.

→ **081 777 150** Centre wallon de prévention du suicide.

→ **0800 32 123** Centre bruxellois de prévention du suicide.

→ **02 477 30 30** La ligne téléphonique de l'Hôpital des Enfants pour les enfants et les adolescents en souffrance psychologique et leurs parents. De 9 h à 18 h 30 du lundi au vendredi.

INTERNET

→ **Les Services de santé mentale** restent ouverts (permanences, téléconsultations...) Liste complète sur cresam.be/adresses-2 (Wallonie) et lbfsm.be à Bxl.

→ **Tout le monde OK ?** La psychologue Elke Van Hoof, spécialisée en gestion de stress, a développé un outil d'intervention thérapeutique en ligne de 90 minutes pour diminuer le stress lié au confinement. toutlemondeok.be.

→ **Anne-France Wéry**, fondatrice de l'Hédo-Performance, a réuni autour d'elle 20 coachs pour des téléconsultations gratuites. pre-face.be/confinement.

→ **Valérie Claeys**, médiatrice et coach, vous offre une heure de consultation gratuite en coaching de vie ou en médiation de couple (avec Yves Dinsart), comediation.be/seance-gratuite-speciale-confinement ou valerie@osetavie.be.