

<https://www.doctissimo.fr/sante/deconfinement/deconfinement-confinement-risques-troubles-mentaux>

Déconfinement : les risques de troubles psychiques

Après deux mois passés cloîtrés, comment allons-nous vivre le déconfinement ? Malgré la joie liée au retour à une certaine forme de vie sociale, certains professionnels craignent l'émergence ou la recrudescence de troubles psychiques.

Sommaire

1. Troubles psychiques et Covid : les personnes plus à risque
2. Des troubles liés au stress post-traumatique
3. Déconfinement : des comportements relationnels phobiques
4. Une augmentation des comportements addictifs
5. Prendre le temps de retrouver ses marques

Dans un message vidéo diffusé, jeudi 14 mai, António Guterres, secrétaire général de l'ONU s'inquiète du manque d'attention porté aux troubles psychologiques entraînés par le Covid-19 : "*Même quand la pandémie sera maîtrisée, le deuil, l'anxiété et la dépression continueront d'affecter les personnes et les communautés*"

Selon notre propre structure psychique, nos conditions de vie et la façon dont nous avons pu appréhender cette situation extra-ordinaire, le **confinement** aura été vécu de manière très différente dans la population.

Troubles psychiques et Covid : les personnes plus à risque

"Le fait de vivre dans une sorte de bulle protectrice, de se recentrer sur des activités simples, comme la lecture ou la cuisine, et subir moins d'injonctions sociales a été positif pour bon nombre de mes patients", souligne le psychiatre parisien Christophe Bagot. L'expérience du télétravail, lorsqu'elle a été positive, le ralentissement du rythme et le fait de se recentrer sur sa famille proche ont certainement été bénéfiques pour bon nombre de Français.

Mais d'autres ont pu souffrir d'anxiété, de troubles du sommeil, voire de dépression pendant ce confinement. Les membres des équipes soignantes, les personnes ayant côtoyé la mort de près, qui ont perdu un proche ou ont été confrontées chaque jour à une contamination potentielle sont les plus exposées à ces troubles psychiques. Enfin, les personnes victimes de violence dans la sphère domestique et celles souffrant déjà d'affections psychiatriques (troubles bipolaires, schizophrénie...) qui n'ont pas pu être prises en charge de manière adéquate en raison du contexte, ont pu vivre difficilement une forme d'abandon de soins, aggravant, par là même, leur état de santé.

Des troubles liés au stress post-traumatique

Compte tenu de la diversité des modes réactionnels et du caractère inédit de ce contexte sanitaire, quels peuvent-être les risques en matière de santé mentale, au sortir du confinement ? Si nous n'avons aucune idée précise quant aux conséquences de cette situation sur la santé mentale, une étude chinoise réalisée par l'université de psychologie et de santé mentale de Naval Medical Industry à Shanghai portant sur 2091 personnes habitant la région de Wuhan a mis en évidence des troubles de stress post-traumatique pour 4,6% de la population et 18,4% pour la population considérée à risque (personnes en contact avec les malades, par exemple). **Le seuil de 10 jours consécutifs de confinement semble être une donnée marquante**, déjà révélée dans une étude réalisée par l'University Health Network de Toronto pendant l'épidémie de Sras. (*). A noter que chez le personnel soignant, ces chiffres sont dramatiquement plus élevés.

Le repli sur soi, la privation de libertés, la distanciation sociale ainsi que les autres gestes barrières peuvent avoir alimenté en effet chez une partie de la population, une situation de stress post-traumatique. "Reprendre les transports en commun, retourner un bureau ou amener son enfant à l'école peut ainsi être vécu comme générateur d'angoisse", analyse Didier Meillerand, sociologue et fondateur du psychodon. Le risque de perdre son emploi, la crainte quant à la situation économique viennent ajouter une dimension anxigène à ce déconfinement, même si pour le moment, c'est l'incertitude (elle-même génératrice de stress) qui prévaut.

Déconfinement : des comportements relationnels phobiques

Ainsi, dans ce contexte anxiogène, des comportements réactionnels "phobiques" peuvent se mettre en place, comme l' *agoraphobie*, la peur de la foule ou d'un lieu où il est difficile d'être secouru. Didier Meillerand craint même l'apparition de nouvelles phobies sociales, comme l'anthropophobie (la peur des gens) ou la blemmophobie (la peur du regard des autres, d'être jugé ou perçu comme anormal). *"Hypocondrie, phobie sociale... il existe en effet des risques de comportement d'évitement et d'anxiété généralisée au sortir du confinement"*, confirme le Dr Christophe Bagot.

Une augmentation des comportements addictifs

Une augmentation des comportements addictifs : tabac, alcool, cannabis... est également à craindre, notamment chez les jeunes (15-25 ans). *"Face à une situation sans précédent, le recours aux substances addictives est utilisé pour faire baisser l'angoisse"*, résume Didier Meillerand. Difficile en effet de se projeter dans l'avenir tant les inconnues sont nombreuses. Enfin, chez les malades souffrant de pathologies mentales, le risque de décompensations au sortir du confinement ne doit pas non plus être sous-estimé.

Prendre le temps de retrouver ses marques

Prenons garde toutefois à ne pas dramatiser. Tout le monde ne vivra pas difficilement le déconfinement. Une clé ? Prendre le temps de reprendre ses marques : *"Certaines entreprises proposent un retour progressif au bureau avec une alternance de télétravail et de présence dans l'entreprise Cela me semble une bonne façon de reprendre un rythme"*, estime Didier Meillerand. Une autre ressource : cultiver le lien social en reprenant peu à peu les activités qui nous font du bien et en renouant le contact avec ses proches. Enfin, en cas de difficultés psychologiques, ne pas hésiter à consulter un médecin ou un psychothérapeute

A retenir :

A retenir : le 12 juin prochain, le Psychodon organisera un web event "A chaque jour sa tête" à destination des jeunes portant notamment sur les conséquences du confinement pour repenser la prise en charge des troubles psychiques dans l'après coronavirus. L'événement sera diffusé sur Ma Chaîne étudiante (MCE TV) et relayé simultanément par C8, CNews, Cstar, Facebook, You Tube et Instagram.



Ecrit par:

Nathalie Ferron

Journaliste

Créé le 15 mai 2020

Sources :

- Entretien avec Didier Meillerand, sociologue, délégué général du Psychodon, auteur de "La Poire en bois : grandir avec un frère schizophrène", Le Texte vivant, 2017.
- Entretien avec le Dr Christophe Bagot, psychiatre et psycho-thérapeute
- Etude publiée en juillet 2004 dans la revue Emerging Infectious Diseases : "Sans control and psychological Effects of Quarantine", Toronto