

<https://www.cosmopolitan.fr/confinement-favorise-depression,2038319.asp>

Pourquoi le confinement favorise autant la dépression ?

PAR CLÉMENTINE BILLÉ MIS À JOUR LE 13/11/2020 À 15:21



Lors du confinement, les effets sur la santé mentale sont nombreux, allant jusqu'à favoriser la dépression chez certaines personnes sujettes à cette maladie. Le moral est en tout cas en baisse. Nous décryptons pourquoi ce contexte atteint autant notre humeur et notre émotivité.

Sommaire

- Confinement et dépression : les rituels au cœur du problème
- Entre regrets du passé et peur du futur, un confinement propice à la dépression
- Comment se préserver d'un état dépressif pendant le confinement ?

Les **effets du confinement sur la santé mentale** ne sont plus à démontrer. Ils sont là, et il est important de les repérer pour vivre au mieux ces périodes d'isolement.

Fatigue, **stress chronique**, troubles du sommeil, trouble de la concentration, repli sur soi : tous ces symptômes peuvent mener à une déprime voire une dépression. Seulement, pour éviter de sombrer, parfois la solution réside aussi dans le fait de comprendre ce mal qui nous tombe dessus.

Confinement et dépression : les rituels au cœur du problème

Pour Didier Meillerand, Délégué Général du Psychodon (sorte de Téléthon dédiées aux maladies psychiques), acteur de sensibilisation sur les maladies psychiques, le point central de la **détresse face au confinement** est la perte de rituels.

"Les rituels sont ce qui nous tient debout, ce qui nous solidifie", assure-t-il. Ils sont très divers : voir ses collègues du lundi au vendredi est un rituel, une accolade quand on voit un membre de sa famille aussi, tout comme le sourire.

"En France, en Occident, le rituel du sourire est riche pour la sécrétion hormonale : au cœur de nos relations, il permet la sécrétion de la sérotonine". Appelée aussi **hormone du bonheur**, cette dernière agit sur le système nerveux central et induit différentes actions, notamment dans la régulation de certains comportements comme l'humeur ou l'émotivité. Elle intervient dans la souffrance morale, et donc dans la dépression.

"Le risque de développer une dépression est d'origine bio-psycho-social, explique Didier Meillerand. Biochimique en fonction de l'hérédité et des hormones sécrétées (nous avons parlé de la sérotonine, mais l'endorphine peut l'être aussi), psychologique en fonction des parcours et traumatismes de chacun et social en fonction de sa manière de vivre, de sa relation aux êtres, etc."

Les rituels, eux, envoient donc des messages positifs au cerveau, qui favorise à produire cette sérotonine.

Or, explique Didier Meillerand "pendant le confinement, tous les mécanismes de ces sécrétions sont parasités". Surtout, les rituels ne sont pas seulement une habitude, c'est aussi un éveil des sens, essentiel au bien-être humain. Le sourire, c'est visuel. Les accolades, bisous, ou autres signes d'affection, c'est le toucher.

"Le toucher est un message positif au cerveau qui dit : 'je suis heureux de te voir'. Le toucher est un conducteur, activateur, révélateur de nos relations comme êtres sociaux, et donc du bien-être", explique le délégué général du Psychodon. Or, "**la dépression est une maladie du lien** : le fait de perdre le lien (donc de voir ses proches mais aussi de les toucher, ndr) laisse place aux passages dépressifs".

| Lire aussi : Comment reconnaître une déprime d'une dépression ?

Le confinement chamboule tout, jusqu'aux rituels auditifs de notre quotidien : "les bruits changent dans les villes par exemple car la circulation est différente, et on entend beaucoup plus de sirènes du Samu ou de police", précise-t-il.

La période de fin d'années, avec l'arrivée de Noël renforce cette angoisse et cette morosité. Noël, c'est un ensemble de rituels qui affectent tous les sens. "Il y a les décorations (sens de la vue), la préparation des cadeaux (toucher), les chocolats chauds (gouts et odeur), les musiques de Noël (ouïe) : tous ces rituels de joie sont compromis, ce qui met dans un état de stress".

Entre regrets du passé et peur du futur, un confinement propice à la dépression

La dépression est ainsi favorisée par des éléments du présent. Mais aussi par ceux du passé. La mélancolie entre en jeu pour expliquer la morosité lors d'un confinement, selon Didier Meillerand.

"La mélancolie, ce regret du temps passé, du bonheur des autres années, est un des **symptômes récurrents des personnes dépressives**", souligne-t-il. Le contexte général du coronavirus y est bien sûr propice, et le confinement ne fait que la renforcer car on a le temps d'y penser en restant chez soi.

Passé, présent, et futur ? C'est bien ça le problème, l'interrogation après le mot futur. Le coronavirus et le confinement sont signes d'incertitude.

"Face à l'incertitude, nous ne sommes pas tous égaux, car il y a des peuples plus résistants, plus armés à cela : c'est inscrit dans leur culture, leur façon d'être de génération en génération", selon Didier Meillerand. Pour lui, en France, on n'est pas aiguisé à tout cela : "nous sommes un pays de grandes libertés, on a un système de santé qui fait rêver le monde, une protection de l'emploi".

Seulement aujourd'hui, on a peur pour son emploi car le confinement induit une crise économique, on a peur que ses enfants ne puissent pas suivre correctement leurs études, on a peur du virus, et on ne sait pas de quoi demain sera fait : on peut moins se projeter.

Ce n'est pas seulement une crise sanitaire et économique : "c'est aussi une crise de valeurs". Le confinement a bousculé nos manières d'être, de travailler. Certains ont **changé de travail après le confinement**, d'autres de vie sociale, d'autres ont voulu tirer des leçons humaines de cette épreuve pour vivre davantage en harmonie avec qui ils sont vraiment.

| Lire aussi : Quelles leçons humaines allons-nous tirer du confinement ?

Didier Meillerand note « les jeunes sont plus armés que les générations précédentes pour faire face à ce manque de projection ». Bien que la dépression (et par conséquence les suicides) soit la deuxième cause de mortalité chez les jeunes, pour la suite, « ils s'acculturent l'incertitude, le manque de visibilité en ayant vécu au cours de ces dernières années une accumulation d'événements traumatiques comme les attentats, ou aujourd'hui la Covid-19 ».

Comment se préserver d'un état dépressif pendant le confinement ?

Le premier conseil est de ne pas rester seul. Appeler ses proches est un réflexe possible, mais la démarche n'est pas toujours aisée. Des numéros d'urgence sont disponibles, et sont d'ailleurs sur le [site du Psychodon](#).

L'entourage doit rester attentif d'ailleurs, selon Didier Meillerand. "Si vous constatez qu'un de vos proches au travail ou dans votre famille, a un comportement modifié, a **tendance à s'isoler**, il ne faut pas avoir peur de l'interpeller, conseille-t-il. D'abord en lui demandant comment il va, mais surtout, s'il va mal, ne pas avoir peur de poser la question : 'est-ce que tu as pensé au suicide ?'"

Pour lui, rien ne sert de faire de la "psychologie de comptoir", en disant "mais non, ça va aller", mais il faut poser la question du risque suicidaire : "vous n'imaginez pas le nombre de personnes soulagées par le simple fait de poser cette question avec simplicité et transparence".

Ensuite, il faut lui dire que vous ne pouvez pas l'aider à aller mieux. En revanche, vous pouvez chercher avec elle le numéro pour la structure adaptée qui peut la prendre en charge, l'aider à prendre un rendez-vous chez un professionnel. À distance ou en présentiel, l'ensemble du corps médical continue ses consultations.

Lire aussi : Quelle est la différence entre un psychothérapeute, un psychiatre et un psychologue ?

De nombreuses autres pratiques peuvent venir en aide. L'exercice physique d'abord, qui permet de libérer de l'endorphine. Pour certains, ce sera la luminothérapie (il est important de profiter de l'heure quotidienne où vous pouvez sortir pour prendre l'air quand il fait jour), ou encore la [méditation de pleine conscience](#).

Par ailleurs, la frustration est anxiogène, et le stress est générateur de risque dépressif. C'est pourquoi ne plus pratiquer se déplacer comme bon nous semble, ou ne plus pratiquer ses activités comme le sport, l'art, etc., nous perturbent autant. Didier Meillerand souligne cependant que la France a le privilège d'avoir tissé un réseau associatif très dense. Pour ne pas **se replier sur soi**, garder contact et continuer à pratiquer ce qu'il nous plaît, il faut savoir préserver et se servir de ce tissu associatif qui, même au ralenti, permet de garder ce rituel du "mouvement individuel vers un mouvement collectif".