



Anxiété, stress, méfiance, stigmatisation, rejet de l'autre, traumatisme... Vivre dans un contexte d'épidémie comme celle du coronavirus peut avoir des répercussions psychologiques importantes *parce qu'une épidémie mondiale est un événement hautement traumatogène.*

Une épidémie mondiale est toujours un **événement traumatogène**, que l'on soit directement concerné ou plus à distance : car **cela nous confronte directement à la mort**, ou du moins à une menace de mort.

Ce genre d'événement peut générer une forte charge émotionnelle très difficile à contrôler, pouvant avoir de nombreuses répercussions sur le plan psychologique.

"Fatigue émotionnelle, troubles du sommeil, préoccupation permanente concernant l'avenir, peur des autres, altération du jugement, troubles de l'humeur, conduites provocatrices tendance à l'hypocondrie... »

Et c'est bien cette batterie de répercussions psychologiques que nous retrouvons depuis le début de l'épidémie du Covid-19".

Cette situation épidémique va affecter la santé mentale de tout le monde d'une certaine manière et **nous avons tous notre propre façon de réagir.**

Certaines personnes peuvent se sentir dépassées par les événements et ne pas comprendre ce qu'il se passe, d'autres peuvent éprouver de la peur ou de l'anxiété au quotidien.

Mais si certaines personnes ont des réactions mesurées et réfléchies, d'autres personnes réagissent de manière plus vive.

Les réactions dépendent donc de nombreux facteurs tels que notre exposition face à l'épidémie, nos expériences antérieures d'événements stressants, l'importance des liens de notre réseau social, le soutien (ou pas) de notre entourage familial ou amical, notre santé physique, notre âge, nos antécédents personnels de troubles liés des traumatismes psychiques.



Isolement, quarantaine

Quelles conséquences psychologiques ?

La mise en quarantaine ou l'isolement forcé n'est pas une période anodine. *"La première conséquence de l'isolement, c'est la stigmatisation, autrement dit, le sentiment d'être pointé du doigt, de susciter la suspicion en permanence, d'être la personne "pestiférée" à éviter ou celle par qui la maladie arrive ou peut arriver"*, décrit Johanna Rozenblum¹.

Outre cette impression de rejet, certaines personnes mises en quarantaine peuvent également avoir **le sentiment de culpabilité** de ne pas avoir pris les mesures nécessaires et d'avoir pu potentiellement infecter d'autres membres de leur entourage.

¹ Psychologue Clinicienne à Paris

La quarantaine est donc une expérience potentiellement traumatisante. !

« *Des distances sociales se créent et les liens se réduisent. Or il est prouvé que ces relations sociales protègent du mal-être et des troubles mentaux* ». Simeng Wang²

Même si l'isolement est aujourd'hui mis en place pour des raisons préventives, très peu de patients se disent soulagés par cette précaution.

On voit bien que les aspects négatifs prennent largement le pas sur le reste. La quarantaine est donc ***une expérience potentiellement traumatisante*** pour beaucoup et, comme tout trauma, les symptômes (*comme les troubles du sommeil, les troubles de l'humeur, une anxiété généralisée, allant jusqu'à une dépression voire un syndrome du stress post-traumatique*) peuvent se manifester à distance, soit des mois ou des années plus tard sous forme de ***flashbacks, d'attaques de panique, d'état pathologique d'alerte ou de vigilance***"

L'impression de mettre notre vie sur pause nous renvoie aussi à des questions plus métaphysiques ...

Cette crise fait effraction dans notre ***illusion d'invulnérabilité***. Le coronavirus nous met face de plein fouet à notre fragilité et à notre vulnérabilité d'être humain.

² Sociologue, chargé de recherche au CNRS

Elle nous fait prendre conscience de notre propre finitude, alors que la mort est refoulée par tous les moyens dans notre société depuis de très nombreuses années.

Les listes du nombre de morts quotidiens et cumulés présentées en permanence sur l'ensemble des médias vont donc avoir des répercussions sociales et sociologiques importantes

Quelles seront les conséquences de cet isolement contraint pour la vie de famille ?



Cela va demander beaucoup d'efforts de part et d'autre. Car si les premiers jours, on aura tendance à être solidaire, car on est tous dans la même galère, plus la restriction des activités extérieures va durer, plus les risques de frictions sont importants. Des jeunes qui sortaient souvent vont se sentir infantilisés en restant à la maison. Et pour certains parents, le fait d'avoir leurs enfants au domicile 24 h/24 ne va pas être

facile à gérer non plus. Ni le fait de devoir piloter la classe à distance pour leurs enfants.

Pour éviter les conflits au maximum, il faut établir des règles de vie **comme dans une colocation** : des rotations bien organisées dans la salle de bains, des tours de tâches ménagères, des temps de promenades... En évitant surtout d'être trop longtemps tous ensemble dans la même pièce !

Et on assiste déjà à une augmentation du nombre de violences conjugales.

Sommes-nous inégaux face à l'ennui et l'anxiété ?

Oui, car certaines personnes sont hyperactives. Elles vont devoir se créer de nouveaux rituels et se créer des activités : jouer à des jeux de société ou des jeux vidéo, regarder la télévision, téléphoner, dessiner, faire du sport ou de la couture... La méditation est aussi à recommander pendant cette période, car elle permet de s'éloigner de la réalité et d'apprendre à gérer son stress

L'épidémie de Covid-19 continuant sa progression exponentielle nous devons trouver des moyens pour contrôler l'anxiété qui monte, en réaction à la propagation fulgurante de cette nouvelle menace

Les suggestions suivantes peuvent vous aider à gérer l'anxiété liée à la crise que nous traversons.

1. Entraînez-vous à accepter l'incertitude : Le fait de ne pas supporter l'incertitude rend plus vulnérable à l'anxiété.

2. Combattez le paradoxe de l'anxiété : L'anxiété augmente proportionnellement à la quantité de choses dont on essaie de se débarrasser. Ou comme le disait Carl Jung, « *Tout ce à quoi l'on résiste persiste d'autant plus* ».

La lutte contre l'anxiété peut prendre de nombreuses formes : boire plus que de raison, manger un peu trop ou abuser des séries Netflix... On peut aussi chercher du réconfort en permanence auprès de ses amis, de sa famille ou de spécialistes de la santé. Cela peut aussi se traduire par la consultation obsessionnelle des flux d'informations en ligne, dans l'espoir de calmer ses craintes. Bien que ces comportements puissent aider momentanément, ***ils peuvent aggraver l'anxiété à long terme.*** Ces stratégies d'évitement se retournent presque toujours contre ceux qui les utilisent.

3. Laissez les pensées, les sentiments et les sensations physiques liées à l'anxiété vous envahir temporairement, en acceptant l'idée que l'anxiété fait partie intégrante de l'expérience humaine. Lorsque des vagues d'anxiété liées à l'épidémie affluent, prenez des notes ou décrivez cette expérience aux autres, sans aucun jugement. Résistez à l'envie de fuir ces pensées ou ces sensations, ou d'apaiser vos craintes en vous informant de façon compulsive. ***Paradoxalement, faire face à l'anxiété sur le moment aide à l'apprivoiser sur le moyen terme.***

4. **Dépassez votre anxiété existentielle** : Ce qui menace notre santé déclenche la peur qui sous-tend et dépasse toutes les autres craintes : *la peur de la mort*. Face à ces rappels de leur propre mortalité, les gens peuvent se retrouver consumés par l'anxiété liée à la préservation de leur santé, et se focaliser de façon disproportionnée sur tout signe de maladie.
5. **Essayez de vous connecter à ce qui a du sens pour vous, à ce qui compte dans votre vie**, qu'il s'agisse de spiritualité, des relations avec vos proches ou de l'engagement pour une cause qui vous tient à cœur. Démarrez un projet important que vous aviez remis à plus tard, et embrassez pleinement vos choix de vie. Se concentrer sur le « pourquoi » et le « pour...quoi » de la vie ou chercher à le découvrir peut vous aider à surmonter une anxiété inévitable en cette période de crise
6. **Ne sous-estimez pas votre capacité de résilience** : Beaucoup de gens craignent de ne pas s'en sortir si le virus se manifeste au travail, dans leur famille ou dans leur foyer. Ils s'inquiètent de la façon dont ils feront face à une quarantaine, à la fermeture d'une garderie ou à une perte de salaire. L'esprit humain est doué quand il s'agit de prédire le pire. Mais les recherches montrent que les gens ont tendance à surestimer la gravité des conséquences liées à des événements difficiles et, dans le même temps, à sous-estimer leur capacité à faire face et à s'adapter aux situations difficiles. ***N'oubliez pas que vous êtes plus résistant que vous ne le pensez. Cela peut vous aider à atténuer votre anxiété.***

7. **Ne surestimez pas la menace** : Certes, le virus peut être dangereux, en raison de son taux de mortalité estimé entre 1,4 % et 2,3 %. Tout le monde devrait donc prendre sérieusement toutes les précautions nécessaires pour lutter contre sa propagation. Mais il faut garder à l'esprit que les humains ont tendance à exagérer le danger associé à des menaces inconnues par rapport à celles qu'ils connaissent déjà, comme la grippe saisonnière ou les accidents de voiture. La couverture médiatique constante et incessante contribue à accroître le sentiment de danger, ce qui entraîne une peur accrue et une escalade du danger perçu.

Pour réduire l'anxiété liée à cette actualité, je vous recommande de ***limiter votre exposition aux informations sur le coronavirus à 30 minutes par jour, maximum***. Et n'oubliez pas que nous sommes plus anxieux lorsque nous sommes confrontés à des situations que nous ne pouvons pas comparer à une situation connue. L'anxiété que cela provoque, c'est là le cercle vicieux, rend les choses encore plus terribles à vivre.

8. **Prenez – encore plus – soin de vous** : En ces temps difficiles, il est important de se rappeler les méthodes éprouvées de prévention et de réduction de l'anxiété. Dormez suffisamment, faites régulièrement de l'exercice, pratiquez la pleine conscience, passez du temps dans la nature et utilisez des techniques de relaxation lorsque vous êtes stressé. Le fait de privilégier ces comportements pendant la crise que nous traversons peut contribuer grandement à améliorer votre bien-être psychologique et à renforcer votre système immunitaire.

Il faut limiter les sources d'informations et continuer à vivre.

La propagation du Covid-19 est certes **très préoccupante**, mais *"pour ne pas céder à l'anxiété excessive, il faut éviter de se projeter dans des scénarios catastrophes et faire son maximum pour mettre à distance les pensées négatives tout en restant malgré tout vigilant et alerte.*

Pour prendre du recul, le meilleur moyen est de limiter les sources d'informations, ce qui permet d'éviter par la même occasion de lire des fake-news. Passer son temps à lire des notifications angoissantes, écouter la radio ou les chaînes d'information en continu sont des actions anxiogènes qui favorisent la panique", insiste notre interlocutrice.

S'informer oui, mais avec modération, en croisant les sources et en prenant du recul. *"Focaliser sa pensée n'est jamais bon, on finit par ruminer et s'empêtrer dans des pensées dysfonctionnelles qui ne font que renforcer notre malaise et nourrir notre angoisse"*, alerte la psychologue.

Même dans un contexte d'épidémie, **il faut continuer à vivre**, tout en prenant les précautions nécessaires pour éviter la contamination, et **se rassurer avec des informations avérées par les autorités sanitaires et les chercheurs** : plus de 80% des cas sont bénins ou ne présentent pas de symptômes, il y a **13 fois plus de chances d'en guérir que d'en mourir**, le taux de mortalité du nouveau coronavirus est extrêmement bas (0.2%) jusqu'à 39 ans et aucun décès n'a eu lieu chez les enfants de moins de 10 ans, des équipes de chercheurs du monde entier travaillent actuellement sur un vaccin, des thérapies, des essais cliniques...



Quels sont, malgré tout, les effets positifs à attendre d'une telle expérience ?

Toutes les crises ont des effets bénéfiques.

Des nouvelles solidarités peuvent se créer : au sein d'un immeuble, certains voisins vont par exemple s'entraider pour les courses, la garde d'enfants... Des liens de famille peuvent être retissés voire réparés

Cela va aussi permettre à chacun de se retrouver face à soi-même, et de revoir ou de redéfinir ses priorités. Et une fois cette crise passée, beaucoup d'entre nous vont vivre avec encore plus d'appétit qu'auparavant en se recentrant sur des priorités différentes plus édifiantes et apaisantes.