

Faut-il se méfier du stress post-confinement ?



Marie Bonnet,
psychothérapeute.

Le retour à une vie presque normale ne fait pas que des heureux. Il représente même une source supplémentaire d'angoisse.

Peur de tomber malade, phobie, décompensation, stress post-traumatique : le déconfinement est loin de rimer avec soulagement. Il est une phase de tous les dangers et l'ensemble des événements traversés peut constituer une expérience traumatisante par certains et certaines. Psychothérapeute spécialisée dans l'accompagnement des retours d'opérations militaires, Marie Bonnet revient sur les effets du déconfinement après 55 jours à huis-clos.



Certains vont être rassurés par le port du masque là où d'autres vont s'en inquiéter.

■ Le déconfinement n'a pas libéré. On s'attendait à des élans de joie à l'idée de pouvoir ressortir, revoir ses proches. On s'aperçoit que ce n'est pas le cas pour tout le monde...

De la même manière qu'il y a eu mille sortes de confinement, malheureux, heureux, strict ou bohème, il y a tout un éventail de déconfinements. Aujourd'hui, on voit le "déconfiné" version "saut à l'élastique". C'est celui qui organise le "gros apéro dans l'appartement", arpente les 100 km ou fait du shopping sans mettre le masque parce que ce n'est pas obligatoire. Bref, celui qui va se jeter à corps perdu dans la petite ouverture. Et il y a l'autre, "l'extrême", la personne anxieuse qui continue à y aller très doucement. Dans cette crise, il y a des personnalités qui se dessinent mais l'important est de suivre son instinct dans le respect des règlements. Chacun y va à son rythme, sinon c'est courir le risque de se déclencher une énorme crise d'angoisse.

■ Le masque ne rajoute-t-il pas une anxiété supplémentaire ?

En effet, certains vont être rassurés par le port du masque là où d'autres vont s'en inquiéter. Cette question s'est d'ailleurs posée au moment de la reprise des classes. Dans tous les cas, l'important est de promouvoir les bonnes pratiques. Il doit y avoir de la pédagogie sur la signification de ces gestes.

Prendre le risque d'être infecté est plus angoissant que porter le masque. Il reste un moyen d'éviter la propagation du virus.

■ Est-ce que l'on peut considérer cette période comme un vrai traumatisme ?

Tant qu'il y a de la vie, il y a du stress. Mais, ce confinement a été un gros pourvoyeur d'angoisses auxquelles les citoyens ont été exposés de manière inégale. Selon les personnes et leur exposition, ce retour à une vie normale peut entraîner des troubles que je qualifierai de péri-traumatiques. Ils apparaissent quand le stress ne s'évacue pas spontanément. Il est impératif de drainer ces restes toxiques.

■ Comment les repérer ?

Ils se présentent sous plusieurs formes : troubles anxieux, troubles du sommeil, agressivité, pensée négative, changement de personnalité, voire dépression. Cependant, un syndrome post-traumatique s'apprécie dans la durée même s'il y a de petites symptomatologies dès à présent. Les proches ont un rôle à jouer : alerter dès l'apparition des premiers signes et pousser à consulter. Avec ma patientèle, j'observe déjà une petite amplification naturelle des tendances anxieuses. Je remarque aussi quelques décompensations. Des personnes vont déraisonner. Plus rare-

ment, elles vont dériver vers des phases délirantes.

■ Cette période ne risque-t-elle pas de voir se développer des comportements phobiques ?

Certains patients évoquent le développement d'une tendance agoraphobique. Au moment du déconfinement, c'est normal. En revanche, dans la durée, ce sera ennuyeux.

■ Les patients qui ont été touchés par le Covid-19, sont-ils des sujets à risque ?

Bien sûr. L'irruption très rapide de la maladie, la dégradation en quelques heures, la perte de connaissance avec le coma artificiel et un réveil où ils sont affaiblis, très amaigris, une perte

de contact avec la réalité peut engendrer un risque de stress post-traumatique. Chez ces patients, un accompagnement pluridisciplinaire a d'ailleurs été mis en place.

■ On a parlé de guerre. Vous êtes spécialiste de la prise en charge de militaires au retour de missions. Faut-il s'attendre à des états psychologiques similaires à des soldats chez les soignants en première ligne ?

Ce n'est pas une guerre conventionnelle mais on retrouve certaines caractéristiques chez ceux qui ont été au front de la maladie. Il y a une confrontation à la mort, la peur pour sa propre santé avec l'exposition à un agent pathogène, difficilement qualifiable d'ennemi au sens propre. Ajoutez à cela une grande fatigue, il est impératif de prendre soin d'eux.

■ Auriez-vous un conseil pour sortir positivement de cette crise sanitaire ?

Ceux qui ont trouvé des modes d'adaptation qui leur convenaient (cuisine, activités physiques,...) ou ont réinventé des formes de communication (discussions avec leurs proches via les outils numériques,...) pendant le confinement auront tout intérêt à continuer. C'est une sorte de résilience. L'antidote du traumatisme.

Florence COTTIN

La Provence
Rubrique "Santé"
Publié le lundi 1er juin 2020