

Coronavirus

Pandémie et blues hivernal ne font pas bon ménage

Par Marise Ghyselings,



L'époque où on était déjà déprimé par ce temps, mais où le port du masque n'était pas obligatoire - Unsplash

Les experts en santé mentale sont inquiets. Le reconfinement couplé à la dépression saisonnière risque d'aggraver les dégâts psychologiques déjà engendrés

par cette crise sanitaire.

La nuit tombe à 17h. Le jour, il fait gris et il pleut sans arrêt. Jusque-là un mois d'octobre ordinaire. Mais ajoutez à cela un reconfinement dans ces conditions maussades afin d'enrayer le regain de l'épidémie de Covid-19... Le moral des Belges est aussi plombé que l'économie. Avec le blues hivernal - ce coup de mou général dû au manque de luminosité -, ce deuxième confinement risque d'être plus difficile à traverser que celui du printemps, et donc de faire davantage de dégâts.

« *Nous sommes devant des conditions saisonnières différentes, avec en plus l'expérience de ce qu'il s'est déjà passé au printemps* », explique Olivier Luminet, professeur de psychologie de la santé à l'UCLouvain et membre du groupe d'experts « Psychologie et coronavirus », craignant « *un effet cumulatif* ». Le concept de lockdown n'est plus un mystère. Si le premier était vu comme une nécessité inédite, le deuxième laisse, lui, un parfum de déprime. On sait désormais ce qu'il nous attend. Et sans luminosité ou sous la pluie, se promener dans le parc ou faire un footing dans les bois est tout de suite moins tentant.

Pire que le premier

De quoi se plaint-on face au personnel soignant épuisé, aux personnes moins privilégiées, aux malades et à celles et ceux qui sont endeuillés? C'est vrai. Mais cette sinistrose, allant pour certains jusqu'à un véritable trouble affectif appelée la dépression saisonnière, est également à prendre au sérieux.

Ici, il ne suffit pas de dire « ça va passer », tant les perspectives sont floues. Face à cette épidémie qui risque de durer, l'avenir est plus qu'incertain. Les experts de la santé mentale ne cachent pas leurs inquiétudes: les conséquences psychologiques d'un deuxième confinement seront pires.

Le bilan de la première vague était pourtant plus positif que ce que l'on avait redouté. Certes, le sentiment de mal-être psychologique était en très forte hausse, surtout chez les jeunes. Mais il n'y a pas eu d'effet particulier ou brutal sur des aspects liés à la dépression ou au suicide, constate Olivier Luminet, se basant sur deux études belges. « *Globalement on peut dire que les gens se sentaient moins bien que d'habitude, mais l'impact n'était pas énorme en termes de santé mentale* », résume le professeur. La crainte de le voir arriver dans ce contexte-ci est grande à cause de ce fameux effet cumulatif. « *Peu de gens ont eu le temps de recharger leurs batteries pendant l'été. Certains ont déjà souffert de la crise précédente, que ce soit au niveau financier, au travail ou à travers la perte d'un proche. Cet effet d'accumulation risque de produire beaucoup plus de dégâts au niveau psychologique.* »

Un conseil: y aller étape par étape

Sans activité ou vie sociale, auxquels nous avons pu regoûter du bout des lèvres cet été, le cap sera nécessairement beaucoup plus dur à passer. Pour tenir le coup, Olivier Luminet a quelques recommandations. Au-delà des conseils basiques - prendre l'air, faire du sport, manger sain -, le psychologue des émotions insiste avant tout sur le besoin de se donner « des

objectifs à court et moyen terme ». Dans son dernier rapport, le groupe d'experts Psychologie et Coronavirus, dont il fait partie, compare les citoyens engagés, qu'ils le veulent ou non, dans la lutte contre le coronavirus à des cyclistes confrontés à une course par étapes faite de montagnes et de vallées. *« Il faut plutôt se concentrer sur un but positif, comme atteindre le sommet de la côte. Une bonne stratégie est aussi de se focaliser sur des objectifs intermédiaires et réalistes, tout comme les cyclistes gèrent leur course, kilomètres après kilomètres, et, dans la montée, virage après virage. »* Olivier Luminet propose aussi de réaliser des actions solidaires. *« Rendre service aux autres fait aussi du bien à soi-même et redonne du sens à notre existence »*, dit-il. Enfin, dans ce « Tour du coronavirus », il conseille de choisir ses compagnons de route, et d'investir dans ces relations. La qualité plus que la quantité, insiste-t-il. Vous pourrez partager vos inquiétudes, vous soutenir mutuellement et pratiquer des activités amusantes et intéressantes ensemble, par écran interposé. C'est la force du groupe qui nous permettra d'avancer et de rester motivés jusqu'au bout.