

Les experts en santé mentale insistent: il faut donner des perspectives claires à la population pour éviter que tout le monde ne sombre dans la dépression en cas de reconfinement.

Pour ne pas sombrer mentalement, les gens ont besoin d'un message clair

NATHALIE BAMPS

Fambée de l'épidémie de coronavirus, reconfinement partiel, limitation stricte des interactions sociales, couvre-feu... Le pays sombre à nouveau dans un climat anxiogène. Le resserrement des mesures anti-Covid suite à cette deuxième vague ne sera pas sans conséquences psychologiques sur la population. Des conséquences qui pourraient même être plus graves encore que lors du premier épisode de cette crise sanitaire.

Olivier Luminet, psychologue de la santé à l'UCLouvain, fait partie d'un groupement d'experts psychologues qui alimentent régulièrement de leurs rapports les réflexions menées au sein du Ceval. «De manière générale, on a pu observer, lors du premier confinement, une hausse des problèmes mentaux, les troubles anxieux, notamment. Mais le danger supplémentaire auquel on fait face aujourd'hui, c'est que les gens se souviennent de ce premier épisode. À l'époque, il y avait eu une mobilisation importante face au danger. Ici la population a déjà perdu beaucoup de son énergie. Beaucoup sont entraînés dans cette deuxième vague sans avoir pu recharger leurs

batteries. Les gens sont beaucoup moins armés pour faire face, il y a un réel danger d'accumulation.»

Le dernier rapport de Sciensano, paru ce vendredi, est clair: les enquêtes menées auprès de la population montrent que les mesures d'hygiène et de distanciation sociale sont moins respectées. Les troubles anxieux sont en hausse de 18%, 30% de la population ne se sent pas soutenue.

Le baromètre, un outil indispensable

Les risques de voir des troubles psychologiques, comme l'anxiété et la dépression, monter en flèche sont là. «Ce qui est très compliqué, poursuit Olivier Luminet, c'est le manque de perspectives. La date du vaccin est incertaine, le temps durant lequel on devra vivre avec la maladie aussi. Or, l'incertitude est un des facteurs les plus dangereux pour la santé mentale.»

L'expert fait partie de ceux qui ont plaidé pour la mise sur pied du baromètre épidémiologique. À ses yeux, c'est un outil crucial pour la survie mentale de la population. «Pour le moment, on prive les gens de la possibilité de se projeter dans le futur. Or, au niveau psychologique, cette planification est essentielle.»

Le baromètre «permet de la prévisibilité. Les gens vont se sentir mieux si on leur dit à quoi ils devront s'attendre. Si on leur dit clairement ce qui est permis et interdit dans chacun des niveaux, ils peuvent s'organiser, s'adapter, planifier les choses en fonction.»

Garder le contrôle

À côté de la prévisibilité, le sentiment de contrôle est aussi important pour garder le cap. «Quand les gens perçoivent que leurs actes ont des effets, que la propagation du virus diminue, ils peuvent mieux accepter de faire des efforts supplémentaires. Mais aujourd'hui, on a un sentiment de perte de contrôle.»

Les discours contradictoires ont aussi problématiques, estime le psychiatre Nicolas Zdanowicz, chef de service aux cliniques universitaires de Mont-Godinne. «C'est ce qu'il y a de plus anxiogène dans la société, dit-il. Les êtres humains peuvent facilement faire face à un discours clair, mais ils ont beaucoup plus de mal face aux informations contradictoires. Or, on en est abreuvé en permanence.»

Faut-il clarifier drastiquement les choses et basculer vers la pensée unique? «Non, je ne prône pas un discours univoque. On pourrait traiter la crise à la méthode

chinoise, militaire, ou à la manière de Trump ou Bolsonaro, où tout est permis. Mais je ne plaide pas pour cela. Je préfère que l'on génère plus d'angoisse que de se retrouver avec un Bolsonaro ou un Xi Jinping. Avoir un discours plus contradictoire, c'est peut-être le prix à payer pour notre démocratie. Ce qui n'empêcherait pas un peu plus de clarté, ça oui...», répond le professeur Zdanowicz.

La crise économique, facteur aggravant

Au-delà du manque de clarté et de perspectives, d'autres facteurs plus terre à terre risquent d'aggraver les problèmes de santé mentale. Le contexte est différent de celui de mars. L'hiver, saison propice aux dépressions, arrive. Beaucoup se retrouvent aussi aujourd'hui dans des situations économiques ou financières dramatiques. Les risques de stress chronique, de dépression ou de suicide sont beaucoup plus élevés.

Enfin, les personnes souffrant déjà de troubles de l'anxiété sévères pourraient aussi replonger. On parle ici – quand même – de 15% de la population, les phobies sociales venant en tête de liste... «Vivre un 2e confinement-déconfinement pourrait aggraver leurs troubles», craint Nicolas Zdanowicz.

30%
de la population

Selon le dernier rapport de Sciensano, paru ce vendredi, 30% de la population ne se sent pas soutenue.

PUBLICITE



L'Echo 17/10/2020, pages 6 & 7

Tous droits réservés. Réutilisation et reproduction uniquement avec l'autorisation de l'éditeur de L'Echo

