

Les conclusions d'une récente étude anglaise sur les effets psychologiques d'une mise en quarantaine ont été largement relayées par une presse qui n'en a souvent retenu que les graves effets de stress post-traumatique. Un point de vue à fortement nuancer, comme le rappellent les spécialistes que nous avons interrogés.

Fin mars, l'Académie nationale de Médecine alerte sur les conséquences psychiques que peut entraîner un confinement. Dans un contexte anxiogène, de peur de mourir ou de voir mourir un proche, l'isolement affectif, la perte de repères sociaux, la réduction ou la perte d'activité professionnelle, produisent un cocktail délétère dont une des conséquences les plus graves serait de provoquer un état de stress post-traumatique.

Pourtant, un sondage réalisé par Odoxa-CGI pour France Info et France Bleu se veut plutôt rassurant : « les Français sortent en moyenne deux fois par semaine, ils s'occupent avec la télévision, internet et le sport et ne se sentent globalement pas déprimés ». Ce chapô de francetvinfo.fr au ton optimiste ne doit cependant pas faire oublier les autres chiffres du sondage, qui montrent une disparité sociologique importante : 50% des femmes se sentent anxieuses et stressées (contre 36% des hommes), et si "seulement" 32% des parents trouvent leurs enfants nerveux, le pourcentage monte à 58 % pour les familles vivant dans moins de 30 m² et à 70% lorsqu'elles vivent dans une banlieue dite "défavorisée".

— Une étude anglaise alerte sur les conséquences psychologiques d'une mise en quarantaine

Contrairement au sous-marinier ou à l'astronaute, qui ont librement choisi de vivre confinés pour une durée déterminée, et pour lesquels

il serait totalement suicidaire de sortir, les confinés actuels le sont par obligation et ne savent pas combien de temps durera cette période. C'est, selon un ancien sous-marinier interrogé par France Bleu, ce qui fait la principale différence, et « cela change beaucoup de choses psychologiquement ».

Soit. Mais peut-on en conclure, comme on le lit dans les articles de presse qui relaient une étude publiée dans The Lancet en février dernier, que l'expérience de confinement pourrait être traumatisante au point de provoquer un « stress post-traumatique » qui, rappelons-le, est généralement la conséquence psychologique d'événements très violents, comme un attentat ou une catastrophe ? Les raccourcis sans nuances de la presse, qui n'a retenu de l'article scientifique de The Lancet que la notion de « stress post-traumatique », sont bien éloignés du contenu réel de cette étude, dans laquelle les auteurs sont eux-même très prudents sur l'interprétation des résultats des nombreuses recherches qu'ils ont analysés (Lire l'étude de The Lancet, en anglais). Le but des scientifiques anglais étaient d'évaluer les conséquences possibles d'une mise en quarantaine de manière à inciter les autorités à « prendre toutes les mesures pour garantir que cette expérience soit aussi tolérable que possible pour les personnes ». Pas d'effrayer la population en prédisant de lourdes et hypothétiques conséquences du confinement.

— Qu'est-ce qu'un trauma psychique ? —

En grec ancien, trauma signifie blessure. Après un événement traumatique, des manifestations cliniques peuvent se manifester de façon différée : pensées morbides, cauchemars,

sentiments de culpabilité et d'impuissance envahissent la vie psychique et créent des blessures invisibles et une souffrance chronique qui laisseront des cicatrices psychologiques, comme une blessure sur le corps. Irritable, repliée sur elle-même, la personne qui a subi un tel traumatisme peut sombrer dans une dépression (tristesse, sentiment de fatigue physique et psychique), être atteint de crises de paniques, développer des maladies psychosomatiques (ulcères gastro-duodénaux, hypertension artérielle) et des idées suicidaires.

source : [Le trauma psychique, de François Lebigot \(PDF\)](#)

————— Des effets psychologiques surestimés

L'ennui, la frustration, le sentiment d'isolement causé par le confinement et par la réduction des contacts physiques et sociaux, la restriction de circulation telle qu'on la vit, aussi stricte soit-elle, peuvent-ils être à l'origine d'une détresse psychologique aussi grave qu'un état de stress post-traumatique ? Doit-on s'inquiéter face à une menace psychologique invisible, qui nous guetterait tous au coin de la rue lorsque nous aurons le loisir de ressortir ? Non, répond dans les lignes de l'excellent magazine [Ubek & Rika](#), le médecin psychiatre et professeur de psychiatrie à l'Université de Tours Wissam El-Hage, spécialiste du stress post-traumatique : « On "pathologise" beaucoup trop le confinement ». Ouf !

Même s'il est utile de s'appuyer sur des résultats antérieurs, il faut faire attention à la "transférabilité" des conclusions d'une étude, nous expliquent les chercheurs et enseignants de l'Université de Nantes, qui pilotent l'étude « [psychologie COVID-19](#) », une recherche sur le vécu émotionnel et social dans le confinement. Il

faut donc être prudent : « on ne peut pas dire que tout le monde connaîtra un état de détresse psychologique, parce que ce n'est pas le cas. Cela dépendra d'un certain nombre d'évènements vécus. Ceux chez lesquels il y a un changement drastique entre l'avant confinement et le confinement, effectivement, ceux-là seront plus vulnérables. Un exemple : une personne âgée avec une mobilité réduite a l'habitude d'aller faire ses courses une fois par semaine pendant une heure, voit son médecin généraliste une à deux fois par mois et son pharmacien de manière sporadique ; sa famille est éloignée, donc elle entretient avec elle des liens par le biais du téléphone. Quelle est la différence entre l'avant confinement et le confinement ? Prenons un autre exemple : une femme et son conjoint trentenaires, cadres supérieurs, avec des enfants ; leur organisation professionnelle et familiale était établie, ils n'avaient jamais imaginé qu'elle pouvait changer et que, dans la famille, quelqu'un pourrait être atteint du COVID-19, voire en mourir. Là, il y a un risque important parce qu'il y a clairement une situation d'accumulation de situations, de changements drastiques, trop rapides pour qu'une adaptation psychologique se mette en place. On est dans une situation qui peut entraîner une détresse psychologique, voire un stress post-traumatique. Un des éléments qui va être saillant dans la détresse psychologique, c'est que l'on a une discontinuité entre ce qu'il y avait avant et ce qu'il y a aujourd'hui. Dire qu'il y aurait y avoir une discontinuité, et donc une détresse, chez tout le monde, ça n'a pas de sens ».

C'est ce que pense aussi le professeur Wissam El-Hage, tout aussi prudent sur les sources de l'anxiété, qu'il associe à la sur-information, aux conséquences du confinement sur les finances familiales, plutôt qu'au confinement lui-même. Parler de stress post-traumatique est trop fort et n'est pas adapté à la situation, même si la quarantaine peut effectivement entraîner des symptômes de stress aigu, voire des dépressions, et qu'il peut contribuer à renforcer les troubles de personnes déjà fragiles. Interrogé sur le sujet, il confirme

qu'il est inutile d'ajouter à l'anxiété actuelle, l'angoisse d'un potentiel stress post-traumatique.

Ci-dessous, l'interview à distance du professeur Wissam El-Hage (vidéo) — Durée 3:50 mn

——— Une perception du confinement très variée

Il ne s'agit pas de minimiser les difficultés psychologiques que beaucoup d'entre nous rencontrent dans cette période où l'anxiété due à l'épidémie exacerbe des comportements et des sentiments causés par le confinement. Enfermés, nous perdons nos repères habituels, notre routine sociale, nos allées et venues quotidiennes, nos rythmes. Certains ne supportent pas la perte de liberté. D'autres, à raison, préfèrent parler d'un choix consenti pour sauver des vies. Mais si les plus chanceux se retrouvent confinés avec une famille aimante dans une maison pleine de rires, ré-inventant de nouveaux rituels, beaucoup doivent à nouveau supporter un conjoint avec qui la vie commune n'a plus rien de romantique, assumer à temps plein, et tant bien que mal, le rôle de parent, ou se morfondre seul en attendant l'apéro-visio du soir. Pire, craindre ou subir des violences conjugales sans pouvoir les fuir. Si la pensée peut profiter de cette période pour se déployer, allégée des stress habituels du dehors, elle peut aussi se recroqueviller et laisser place à des conflits intérieurs, submergée par les stress du dedans. Confiné chez soi, on peut aussi devenir confiné en soi, enfermé dans des pensées qui tournent en rond, polluées par la tristesse et la peur, et parfois par une colère incontrôlable.

La psychologue Cédrine Jarlier continue son offre de soin, comme beaucoup de ses confrères, via des téléconsultations. Elle est elle-

même étonnée de ne pas avoir davantage de demandes de patients angoissés par l'épidémie. Et, comme les chercheurs que nous avons interrogés, elle réfute l'idée qu'un stress post-traumatique puisse surgir de cette situation, en dehors de cas très spécifiques, et constate que le confinement n'est délétère que pour les personnes souffrant déjà de troubles psychologiques plus ou moins importants. Elle voit, cependant, avec une certaine crainte, se dégrader les relations intra-familiales déjà compliquées, ainsi que les relations de couple qui n'étaient pas assez solides pour vivre cette expérience fusionnelle. Un divorce-boom pourrait suivre ! Ce qui est démontré, expliquent les chercheurs du laboratoire de psychologie de Nantes, « c'est que lorsqu'on n'a pas une place définie au sein d'un espace topographique, cela entraîne des rivalités, de la compétition et de l'agressivité. Si nous sommes quatre dans un appartement, et que je n'ai pas une place définie, un endroit pour me ressourcer, qui ne soit qu'à moi et où je ne serai pas dérangé, très vite, il y a de l'irritabilité. La violence est un risque lorsqu'un confinement se prolonge parce que, de fait, il n'y a plus de possibilité de régulation, en sortant, etc. Et définir des endroits spécifiques, c'est compliqué, notamment lorsqu'il y a des enfants en bas âge ».

Et Cédrine Jarlier de rappeler que « ce temps de confinement a des vertus positives très intéressantes, comme passer du temps en famille. Il faut s'en saisir. Mais ce qui est important aussi, c'est de pouvoir faire en sorte que chacun puisse avoir des temps d'intimité ». C'est dans la gestion de ce nouveau temps et de cette nouvelle manière de partager l'espace, que l'épreuve du confinement pourra être vécue sans trop de casse.

Ci-dessous, l'interview à distance de Cédrine Jarlier (audio) —

Durée 15:30 mn

POUR ALLER PLUS LOIN

Deux enquêtes liées à la pandémie du Covid-19

• Professionnels de santé face à la pandémie du Covid-19

Le professeur Wissam El-Hage conduit une enquête, menée par une équipe de recherche Inserm (U1253) de l'Université & CHRU de Tours, destinée aux professionnels de santé face à la pandémie du Covid_19. Avec la pandémie du COVID-19, les soignants sont exposés à des situations émotionnellement et humainement difficiles. Les professionnels de santé sont invités à répondre à cette enquête sur la situation qu'ils vivent et les stratégies mises en place pour gérer le stress.

L'enquête dure environ 15 minutes. Elle a pour but d'aider les médecins à comprendre comment mieux soutenir les soignants dans de telles situations de stress.

Accéder à l'enquête : [\[ENQUÊTE\] Professionnels de santé face à la pandémie du Covid-19](#)

• Étude de psychologie en ligne sur le COVID-19

L'Université de Nantes propose elle aussi de participer à une enquête, ouverte à tous, sur le thème du confinement. Cette étude vise à mieux comprendre les comportements, émotions, et raisonnements des individus à travers le temps. Pour comprendre les conséquences psychologiques de la crise sanitaire et leur évolution au cours des 12 prochaines semaines, un questionnaire d'une durée de 15 minutes permet d'aborder le vécu émotionnel et social des participants.

Accéder à l'étude : [\[ENQUÊTE\] Étude de psychologie en ligne sur le COVID-19](#)