

## « Le confinement, une épreuve psychique à ne pas sous-estimer »

**LE FIGARO**

Delphine Chayet remarque en effet dans Le Figaro : « *Anxiété, dépression, frustration : la quarantaine n'est pas une expérience anodine. Un soutien psychologique précoce ciblant les populations à risques peut toutefois en atténuer les effets* ».

La journaliste relève ainsi que « *les crises d'angoisse et les insomnies se sont succédé au rythme de la courbe exponentielle de l'épidémie de Covid-19. La peur pour leur entourage, le sentiment de leur propre vulnérabilité et la crainte d'une catastrophe sanitaire généralisée ont saisi les Français à mesure qu'ils prenaient conscience, comme les autorités, de la gravité de la situation. Cette crise qui se concrétise ces jours-ci par les mesures spectaculaires de confinement annoncées par le président de la République, laissera des traces* ».

Delphine Chayet explique qu'« *il est encore trop tôt pour en mesurer l'ampleur, mais une étude parue le 6 mars dans [...] General Psychiatry donne un aperçu du stress associé à cette période tumultueuse, entre peur de la contamination et confinement drastique, et nous indique le chemin à prendre pour limiter son impact psychologique* ».

La journaliste note ainsi : « *Directrice de recherche au Centre de santé mentale de Shanghai, le Dr Jianyin Qiu a interrogé par questionnaire plus de 50.000 personnes dans différentes provinces de Chine touchées par l'épidémie, mais aussi de Hongkong, Macao et Taïwan. Anxiété, dépression, phobies, comportements compulsifs et d'évitement ont notamment été mesurés. Selon les résultats de cette «prise de température», 35% des sondés ont connu une détresse psychique - qui s'est révélée sévère chez 5% d'entre eux* ».

Delphine Chayet souligne que « *les femmes sont particulièrement touchées. Elles affichent un score d'anxiété plus élevé que celui des hommes. Un résultat concordant avec d'autres études ayant observé leur plus grande vulnérabilité au stress* ».

Catherine Tourette-Turgis, chercheuse au Conservatoire national des arts et métiers, indique que « *le confinement est un facteur aggravant car il fait peser un poids plus important sur les épaules des femmes. C'est souvent à elles que revient en effet la charge de l'organisation de la maison, de l'alimentation, des enfants* ».

Delphine Chayet ajoute que « *l'étude chinoise pointe d'autres groupes à risque. Les adultes âgés de 18 à 30 ans, sans doute parce qu'ils ont accès sur les réseaux sociaux à un grand nombre d'informations dont l'accumulation est anxiogène* ».

« *Sans surprise, les plus de 60 ans sont particulièrement inquiets face à l'épidémie. Le taux de mortalité lié au virus Sars-Cov-2 est plus élevé dans cette population. Les travailleurs immigrés se distinguent enfin par leurs scores élevés, que la chercheuse chinoise explique par la peur de perdre leur emploi et leurs ressources financières* », poursuit la journaliste.

Delphine Chayet indique en outre que le Dr Qiu « *identifie trois moments clés qui, selon elle, ont donné lieu à des moments de panique : l'annonce d'une transmission interhumaine du virus, le placement en quarantaine de la ville de Wuhan, et l'annonce par l'OMS d'une urgence de santé publique de portée mondiale le 31 janvier. La chercheuse observe toutefois que le niveau d'anxiété diminue au fil du temps* ».

La journaliste continue : « *Si elle confère [...] un certain sentiment de sécurité à ses débuts, la quarantaine peut rapidement devenir une cause de détresse psychologique en soi, comme le montre de manière très claire une revue de littérature publiée le 14 mars dans The Lancet* ».

Delphine Chayet explique que « *les chercheurs du département de médecine psychologique du King's College de Londres ont examiné une série d'études menées ces dernières années à l'occasion d'épidémies de grippe saisonnière et du virus Ebola, ainsi que du Sras et du Mers (les deux précédents coronavirus)* ».

« *La peur d'être contaminé ou de transmettre le virus à ses proches, la survenue de symptômes de la maladie, la frustration, le sentiment de solitude et l'ennui sont autant de sources de détresse psychique chez les personnes confinées. Celle-ci s'exprime par des symptômes de stress, de la confusion et de la colère* », précise la journaliste.

Elle souligne enfin qu'« *il est possible d'atténuer l'impact de cette mise à l'isolement forcée. Les scientifiques relèvent d'abord que la durée de la quarantaine joue sur l'importance de ses effets psychologiques. Un confinement supérieur à 10 jours génère des symptômes de stress plus importants chez les individus* ».

Delphine Chayet ajoute qu'« *une information transparente sur l'objectif de la quarantaine, l'évolution de l'épidémie et le niveau de risque est essentielle pour réduire l'anxiété. Les chercheurs préconisent aussi le déploiement de consultations psychologiques à distance, la mise en place de numéros verts et de groupes locaux de soutien pour réduire l'isolement, la promotion d'une communication centrée sur l'altruisme, le soutien matériel des plus vulnérables...* ».

La journaliste souligne que « *ces efforts sont d'autant plus importants que les séquelles psychologiques de cette épreuve peuvent se maintenir dans le temps. Plusieurs mois après leur confinement, certains participants continuaient à décrire des comportements acquis pendant l'isolement, comme des lavages de mains compulsifs ou des angoisses de la foule, peinant à revenir à une vie normale* ».