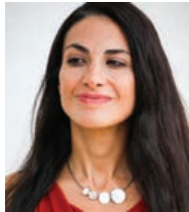


Gérer peur et anxiété en temps de coronavirus



par
**Hala
KERBAGE**

Psychiatre à l'Hôtel-Dieu de France et chargée d'enseignement à la faculté de médecine de l'USJ.

La crise mondiale du coronavirus a bouleversé notre quotidien et créé une nouvelle ère marquée par l'anxiété collective. Le caractère soudain et imprévisible de l'épidémie, l'incertitude pour l'avenir et surtout la nécessité d'une responsabilité sociale ne se limitant pas uniquement aux initiatives individuelles peuvent engendrer des sentiments de peur et d'impuissance. Cette peur est initialement une réaction justifiée et a une fonction adaptative et même nécessaire face à un danger réel. Si on arrive donc à dépasser ce moment de panique initiale pour prendre les mesures adéquates, la peur aura servi de moteur positif pour l'action collective. L'absence totale de peur ou d'anxiété entraîne une banalisation de l'épidémie, voire un déni et une négligence, avec une absence d'application des mesures de prévention et des conséquences désastreuses en termes de santé publique.

Flot incessant

Le problème, c'est quand cette anxiété, normale et adaptative au début, se transforme en peur paralysante et obsession. « Ai-je bien nettoyé toutes les surfaces ? Les aliments ? Les vêtements ? Les habits ? » « Peut-être dois-je le faire encore une fois ? Une dernière fois ? » Tout devient sujet à suspicion, les gens peuvent commencer à s'imaginer qu'ils ont les symptômes du coronavirus au moindre malaise, même s'ils prennent toutes les mesures de prévention nécessaires. La peur dans ce cas peut paralyser notre quotidien et nos efforts d'adaptation au nouveau mode de vie imposé par l'épidémie.

Les médias et les réseaux sociaux contribuent fortement à la genèse de cette angoisse, à travers le flot incessant d'informations parfois contradictoires sur le virus. Les experts en santé mentale et l'Organisation mondiale de la santé recommandent de limiter l'exposition aux réseaux sociaux en se fixant un court moment par jour pour vérifier



Photo d'archives AFP

les nouvelles concernant le virus sur des sites fiables. Une autre source importante d'anxiété, voire d'angoisse, est la nécessité du confinement. « Tout le malheur des hommes vient d'une seule chose, qui est de ne savoir pas demeurer en repos, dans une chambre » (Blaise Pascal). Nous sommes fondamentalement tournés vers l'autre, vers le lien, les relations humaines, et le confinement peut être vécu par certains avec beaucoup d'angoisse, les privant des ressources habituelles auxquelles ils ont recours pour faire face au stress (voir des amis, la famille, la salle de sport, les activités en groupe...). Même pour des personnes introverties, l'isolement forcé est difficile à vivre quand il ne résulte pas d'un choix.

Cela peut être exacerbé si la personne

vit seule ou dans un contexte familial conflictuel. Le fait de se retrouver face à soi-même peut faire émerger des doutes, des questionnements sur sa vie, auxquels tout le monde n'est pas prêt à faire face. Les études menées auprès de personnes en quarantaine stricte ont révélé qu'elles ont le plus souvent un vécu de colère, de honte, de tristesse et de confusion sur le sens de ce qu'elles vivent. Comme on a souvent recours à des ressources externes pour se divertir et combler le vide, le confinement nous contraint en quelque sorte à chercher en nous-mêmes une source de courage, d'espoir et des moyens d'adaptation à ce nouveau quotidien. Certains y verront l'occasion de renforcer leurs liens sociaux, en prenant des nouvelles des membres de leur famille âgés ou vulnérables, en passant

des moments de qualité avec leurs enfants. Cependant, cela n'est pas toujours possible quand on se sent envahi par la peur et les émotions négatives.

Accepter l'ennui

Dès lors, comment reconnaître quand la peur devient pathologique et qu'il devient nécessaire de consulter un professionnel en santé mentale ? L'indicateur le plus significatif semble être l'intensité de ces émotions et leur impact sur nos capacités d'adaptation. Quand la peur est constante, envahissante, au point de paralyser notre potentiel d'action – notre puissance d'agir – et nous empêcher de trouver des moyens constructifs pour nous adapter à cette période ; quand on se sent constamment submergé par un sentiment d'impuissance, de

perte d'espoir, de perte d'intérêt allant jusqu'aux idées suicidaires ; quand on commence à développer des troubles sévères du sommeil ; quand on se sent paralysé par des symptômes physiques d'angoisse sans cause organique (sentiment d'oppression thoracique, palpitations, bouche sèche) ; ou qu'on a recours à des comportements autodestructifs, tous ces symptômes constituent un signal d'alerte pour demander de l'aide professionnelle.

À part ces situations où consulter devient nécessaire, il n'y a pas de recette miracle pour gérer la peur et l'anxiété que nous ressentons tous à des degrés divers. Ce qui fonctionne pour une personne ne fonctionne peut-être pas pour une autre et il est important de ne pas se laisser décourager si on se sent incapable de se plier aux injonctions qu'on entend partout de faire du sport et du yoga pour tirer profit de cette période de confinement. Il s'agit de penser à ce qui nous a déjà aidés dans le passé à faire face à des moments difficiles, que ce soit le sport, la lecture, les films, la cuisine, le fait de reconnecter avec des gens qu'on aime, d'enrichir nos liens même à distance... Limiter l'exposition aux réseaux sociaux, maintenir une certaine routine si possible, se rappeler surtout que toute épidémie a une fin et que cette chaîne de solidarité à travers le confinement est le seul outil efficace pour limiter la propagation du virus et protéger les personnes les plus vulnérables. Enfin, il est surtout important d'accepter que nous vivons une période difficile avec des changements inévitables, de reconnaître nos émotions négatives, d'accepter l'ennui et de le vivre, tout simplement, sans nous forcer à être en mode performance et productivité, quand tout appelle au repos et à la pause. S'il y a un avant et un après le 17 octobre, il y a aussi un avant et un après le coronavirus, nous permettant de penser autrement la responsabilité sociale, le lien interhumain et notre façon de gérer l'ennui existentiel.