

Protéger sa santé mentale

Pr Nicolas Franck,

psychiatre, chef du pôle Centre Rive gauche, centre hospitalier Le Vinatier, coordonnateur du DES de psychiatrie de Lyon, université Claude-Bernard, Lyon-1, responsable du Centre ressource de réhabilitation psychosociale.

La peur des conséquences de l'infection virale Covid-19 et le changement brutal de mode de vie lors de l'instauration du confinement au printemps 2020 ont généré un stress. La situation d'enfermement, d'isolement et de crainte pour sa survie a d'abord plongé toute la population française dans un état de sidération mentale, avant de la placer face à la nécessité de construire rapidement de nouveaux modes de vie. Ces conséquences lui ont par ailleurs permis de prendre conscience que la santé mentale concernait tout le monde, et pas seulement les personnes qui ont des troubles psychiques. Ainsi, une modification des représentations qui touchent à la santé mentale est un effet collatéral positif de la pandémie de Covid-19.

Pendant les périodes de confinement, la population a été soumise à des contraintes extrêmement fortes. La plupart des personnes ne pouvaient plus accéder à leur lieu de

travail, ni même sortir de chez elles, sauf pour acheter de quoi subsister. Leurs interactions directes étaient limitées à celles qui avaient lieu à leur domicile, du moins pour les personnes qui n'étaient pas confinées seules, ou pendant l'achat d'aliments ou d'autres produits de première nécessité. Les personnes en activité professionnelle considérée comme non essentielle ont été contraintes de l'interrompre ou de télétravailler. Ces mesures ont eu un impact immédiat et massif sur la distribution des rôles sociaux.

Augmentation des troubles... et de la résilience

Dès le début de la pandémie, l'impact sur la santé mentale a été envisagé selon deux perspectives opposées. De nombreuses études ont quantifié l'augmentation des troubles. En France, l'enquête itérative Covi-Prev [1] de Santé publique France a porté sur l'anxiété et sur la dépression. En revanche, d'autres travaux ont été consacrés à la qualité de la santé mentale. C'est cette approche qui a été retenue par l'équipe lyonnaise qui a déployé l'étude LockUwell [2] dès mars 2020. Celle-ci a permis de mettre en évidence les facteurs de résilience à l'œuvre, c'est-à-dire ce qui pouvait permettre de résister au stress durant cette période, grâce à une enquête en

L'ESSENTIEL

▣ Dès le début de la pandémie, l'impact sur la santé mentale a été envisagé selon deux perspectives opposées. D'une part, de nombreuses études ont quantifié l'augmentation des troubles. D'autre part, d'autres travaux scientifiques ont aussi permis de mettre en évidence les facteurs de résilience à l'œuvre, c'est-à-dire ce qui pouvait permettre à la population de résister au stress durant cette période, puis après. En plongeant l'humanité entière dans une situation de stress majeur, la crise du coronavirus l'a contrainte à y faire face en trouvant des solutions adaptatives. Les leçons tirées peuvent être extrapolées à n'importe quelle situation difficile à laquelle il est possible d'être confronté. Toutefois, la résilience ne peut concerner l'ensemble de la population : la pandémie continue de frapper plus durement les populations les plus vulnérables. Ainsi, à l'avenir, les autorités sanitaires pourraient accroître leur vigilance à leur égard pendant d'éventuelles périodes de confinement et de post-confinement, et au-delà, dans un contexte pandémique.

ligne – réalisée auprès de 11 391 personnes – mettant en perspective un score de bien-être mental et les conditions d'existence quotidiennes. Par ailleurs, elle a contribué à l'identification précoce des populations les plus vulnérables [3]. Ainsi, à l'avenir, les autorités sanitaires pourraient accroître leur vigilance à leur égard pendant d'éventuelles périodes de confinement et de post-confinement [2 ; 4].

Parmi les résultats mis en exergue par l'étude LockUwell, il ressort que l'immense majorité de la population (plus de 90 %) a accepté le confinement et que deux tiers des participants se sont sentis assez bien informés ou bien informés à son sujet ; deux tiers étaient plutôt satisfaits du niveau d'information et à peu près la même proportion trouvaient claires les informations fournies par les autorités au sujet de la Covid-19.



Mina, 9 ans

Les données de l'étude LockUwell montrent également que la population a été préoccupée par le manque d'accès aux moyens de protection (masques et gel hydroalcoolique). En revanche, près des deux tiers des participants ne craignaient pas une pénurie des produits de première nécessité. La plupart d'entre eux (48,4 %) étaient confinés dans un logement dont la surface était comprise entre 30 m² et 89 m². Un peu plus du quart d'entre eux vivaient dans plus de 120 m² ; 22 % des personnes ayant répondu étaient confinées seules. Plus de six participants sur dix ont continué à travailler durant la deuxième semaine de confinement : 17,8 % sur leur lieu de travail habituel et 41 % en télétravail, 43,7 % étant en arrêt de travail, en congé, en invalidité ou à la retraite. Une partie de ceux qui travaillaient auparavant se sont retrouvés au chômage partiel durant cette période. Plus de la moitié des personnes craignaient que la crise ait des répercussions financières et presque une personne sur cinq, qu'elle entraîne une précarité.

Le confinement, un facteur de stress

Au total, le confinement a joué le rôle d'un facteur de stress [5]. Il a altéré le bien-être de la population française, touchant plus fortement les étudiants, les personnes en invalidité et celles qui vivent dans les conditions les plus modestes [2 ; 6]. Cette évolution défavorable s'est poursuivie au fil des semaines durant le premier confinement [4] et les effets délétères du deuxième ont été pires que ceux du premier [7]. Une modification des consommations a été associée, avec une augmentation du recours aux écrans, aux aliments caloriques et aux substances toxiques, au premier rang desquelles figurait l'alcool [8]. Il reste à voir si cette augmentation se maintiendra dans la durée.

L'augmentation du stress est susceptible de révéler les fragilités de chacun. En pratique, il est plausible d'anticiper une augmentation des troubles anxieux généralisés et des dépressions après le confinement, modes d'expression les plus fréquents d'une vulnérabilité psychique, y compris chez des personnes indemnes



Sara, 4 ans

jusqu'à-là. Celles qui présentaient déjà des troubles de cette nature ou d'autres – psychotique, maniaque, obsessionnelle ou autre – courent le risque de voir leur pathologie s'aggraver.

Le confinement a modifié les organisations et les contraintes personnelles. Source de stress, il s'est accompagné d'une dégradation potentielle du bien-être d'autant plus importante qu'il était long. Les conditions d'existence quotidiennes ont joué un rôle important. Ainsi, être confiné seul dans une petite surface était pire qu'être confiné à plusieurs dans un grand logement. Pouvoir continuer à exercer un travail bénéficiant de l'estime de la population et source d'un sentiment d'utilité personnelle, à l'instar des professionnels de santé applaudis chaque soir à 20 heures pendant toute la durée de la crise, a été associé à un niveau de bien-être satisfaisant.

Peur de la maladie

Les restrictions de circulation imposées par le confinement ne sont pas seules à l'origine des conséquences délétères de la pandémie de Covid-19 : la peur de la maladie a été également présente d'un bout à l'autre de la crise sanitaire, venant ajouter ses propres effets négatifs sur la santé mentale. La peur : d'être contaminé, de tomber malade, éventuellement sévèrement, voire de mourir, s'est exprimée de façon très différente d'une personne à l'autre, allant de la simple appréhension à l'effroi. L'ampleur de ces craintes a été propre à chacun d'entre nous. Même les personnes objectivement

les plus exposées à un risque vital, en particulier les plus âgées, ont réagi très différemment les unes des autres. Certaines se sont contentées d'évoquer leur possible disparition de manière fataliste, comme si elles se résignaient à une éventuelle fin prochaine, alors que d'autres sont restées cloîtrées dans leur domicile pendant toute la durée du confinement et du post-confinement, effrayées par la perspective d'une proximité physique avec le moindre être humain, s'accrochant désespérément à la vie qui aurait pu les quitter sans prévenir.

Le fait de ne pas savoir combien de temps dureraient les confinements – le premier d'entre eux ayant initialement été instauré au printemps 2020 pour deux semaines, puis prolongé par quinzaines – a aggravé la contrainte subie par la population en lui ôtant la possibilité d'avoir un contrôle sur celle-ci : celui de planifier le déconfinement. Cela a placé une grande partie des personnes face à un emploi du temps vide, face à l'ennui. Être confiné dans ces circonstances a augmenté le niveau d'anxiété et a réduit le bien-être mental de chacun.

Faire face à une situation de stress

Diminuer l'impact du stress, qu'il soit dû au confinement ou à n'importe quelle autre situation d'incertitude, implique de recourir à des stratégies dites modératrices. Certaines de celles qui sont employées par les sous-marinières et par les astronautes se sont avérées pertinentes en période de confinement, étant données les caractéristiques partagées par ces trois situations [4]. Parmi

ces stratégies figurent au premier plan l'organisation du quotidien, qui permet le maintien salvateur d'activités au sein d'une organisation d'ensemble régulière et la préservation des rythmes biologiques, ainsi que le maintien d'une activité physique et de contacts sociaux réguliers.

La planification d'activités et de temps de pause permet un investissement privilégié de l'action au détriment de la rumination mentale, cette dernière étant susceptible d'aggraver les effets du stress. Elle permet aussi de prévenir les effets de l'oisiveté et de la destructuration de l'emploi du temps, causée par la perte de tout ou partie des obligations professionnelles, ou les effets sur les rythmes biologiques d'activités passives sur écran (télévision ou Internet).

La régularité favorise le sentiment de contrôle, facteur de bien-être mental. Il est préférable de rester au plus près des rythmes circadiens, en maintenant des horaires de sommeil nocturnes et en évitant un décalage de phase. Ce dernier se caractérise par un sommeil de plus en plus retardé dans la nuit avec un lever de plus en plus tardif dans la matinée voire dans l'après-midi, pouvant aller jusqu'à une inversion des rythmes. Le recours nocturne aux écrans aggrave ce processus, en particulier s'il ne fait qu'apporter des informations anxio-gènes, à l'instar du nombre de cas et celui de morts dus à l'épidémie, qui ne font que croître irrémédiablement.

Bien-être mental favorisé par les contacts sociaux

La poursuite d'une activité physique régulière est également indispensable au bien-être, physique comme mental. La pratique d'une activité sportive est recommandée, car efficace, dans le traitement de la dépression d'intensité légère ou modérée. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) préconise de faire au moins 10 000 pas par jour. Pour parvenir à parcourir ces 10 000 pas, la pratique quotidienne complémentaire d'exercices de gymnastique est facilitée par de nombreux tutoriels, sites et applications qui sont facilement accessibles.

Les contacts sociaux sont favorables au bien-être mental. Ils permettent à la fois de réguler ses

propres émotions, de limiter les effets du stress et de développer son sentiment d'utilité grâce au soutien pouvant être apporté à autrui. Les circonstances du confinement ont libéré du temps qui a pu être mis à profit pour maintenir les échanges avec des proches ou pour les renforcer et pour partager son vécu avec eux. Face à la frustration et à l'ennui, les réseaux sociaux sont venus apporter une aide effective à travers les échanges et l'entraide qu'ils ont suscités.

Lors de la pandémie, ceux qui ont des enfants les ont fait bénéficier de leurs nouvelles modalités de gestion du quotidien. Quelle que soit la crise à laquelle ils font face, il est important de permettre aux enfants de réduire les effets de leur propre stress. Pour y parvenir, il faut échanger avec eux de manière simple mais explicite sur ce sujet, de façon à ce qu'ils parviennent à faire face à la situation en regagnant un meilleur contrôle sur elle. Il s'agit de les aider

à verbaliser leurs émotions négatives telles que la contrariété, l'ennui, la colère ou la frustration et de leur faire comprendre qu'elles ont une fonction qui leur permet d'apprendre à renoncer à y résister vainement, à les accepter et, finalement, à leur laisser moins de place et à réduire leurs conséquences. Apprivoiser de la sorte les émotions négatives permet d'échapper à la détresse qu'elles sont susceptibles d'induire et de profiter des émotions positives qu'elles masquaient.

En plongeant l'humanité entière dans une situation de stress majeur, la crise du coronavirus l'a contrainte à y faire face en trouvant des solutions adaptatives. Les leçons que nous en avons tirées peuvent être extrapolées à n'importe quelle situation difficile à laquelle il est possible d'être confronté. Leur portée est universelle : elles sont valables pour chacun d'entre nous, y compris pour ceux qui sont les plus fragiles. ■

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Chan-Chee C., Léon C., Lasbeur L., Lecrique J.-M., Raude J., Arwidson P. *et al.* La santé mentale des Français face au Covid-19 : prévalences, évolutions et déterminants de l'anxiété au cours des deux premières semaines de confinement (enquête CoviPrev, 23-25 mars et 30 mars-1^{er} avril 2020). *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, 2020, vol. 13 : p. 260-269. En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/docs/la-sante-mentale-des-francais-face-au-covid-19-prevalences-evolutions-et-determinants-de-l-anxiete-au-cours-des-deux-premieres-semaines-de-confi>
- [2] Haesebaert F., Haesebaert J., Zante E., Franck N. Who maintains good mental health in a locked-down country? A French nationwide online survey of 11,391 participants. *Health & Place*, novembre 2020, vol. 66 : 102440. En ligne : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7490637/>
- [3] Orfeuvre E., Franck N., Plasse J., Haesebaert F. Mental well-being in young people with psychiatric disorders during the early phase of Covid-19 lockdown. *PLOS ONE*, 30 juin 2022, vol. 17, n° 6 : e0270644. En ligne : <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0270644>
- [4] Franck N. *Covid-19 et détresse psychologique*. 2020, *l'odyssée du confinement*. Paris : Odile Jacob, 2020.

- [5] Brooks S. K., Webster R. K., Smith L. E., Woodland L., Wessely S., Greenberg N. *et al.* The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 2020, vol. 395, n° 10227 : p. 912-920. En ligne : [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(20)30460-8/fulltext)
- [6] Franck N., Zante E., Orfeuvre E., Tanguy-Mélaç A., Rolland B., Haesebaert F. Covid-19 et santé mentale. *EM Consulte-Psychiatrie*, 5 avril 2021, 37-887-A-20. En ligne : <https://www.em-consulte.com/article/1438145/covid-19-et-sante-mentale>
- [7] Franck N., Zante E. Impact on student mental health is not related to the intensity of lockdown measures but to their recurrence. *Encephale*, 9 septembre 2021. En ligne : https://www.researchgate.net/publication/354481375_Impact_on_student_mental_health_is_not_related_to_the_intensity_of_lockdown_measures_but_to_their_recurrence
- [8] Rolland B., Haesebaert F., Zante E., Benyamina A., Haesebaert J., Franck N. Global changes and factors of increase in caloric/salty food intake, screen use and substance use during the early Covid-19 containment phase in the general population in France: Survey study. *Journal of Medical Internet Research Public Health and Surveillance*, 18 septembre 2020, vol. 6, n° 3 : e19630. En ligne : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7505683/>