



IDEES & DEBATS

COVID-19 // Il faudra du temps après le confinement pour se réadapter. Beaucoup auront des difficultés psychologiques liées au stress post-traumatique. Plusieurs études internationales le montrent.

Dans quel état mental sortirons-nous du confinement ?

Paul Molga
@paulmolga

Quel sera l'impact, sur la santé mentale de l'humanité, du confinement prolongé auquel sont aujourd'hui astreints plus de 4,4 milliards d'individus (57 % de la population mondiale) sur toute la surface du globe ? A la lecture des premiers retours d'expériences, les psychologues redoutent le pire. « Il y aura un déluge de stress post-traumatiques », prévient Catherine Tourette-Turgis, chercheuse au Conservatoire des arts et métiers et fondatrice de l'Université des Patients. Une enquête livrée par le Centre de santé mentale de Shanghai sur la détresse psychologique des Chinois pendant l'épidémie donne la dimension du problème. Frustration, colère, panique, anxiété, impulsivité, dépression... Sur un total de près de 53.000 réponses analysées par les chercheurs, 35 % des personnes interrogées déclarent avoir connu une détresse psychologique et 5 % ont été victimes de troubles sévères pouvant aller jusqu'au risque suicidaire.

Les femmes montrent des traces psychiques deux fois supérieures aux hommes, sans doute en raison d'une surcharge mentale plus importante liée à leur plus grande implication dans la vie familiale ; et c'est dans les tranches d'âge de 18 à 30 ans et de 60 ans et plus que les scores d'anxiété sont les plus forts. « Les jeunes sont exposés sur les réseaux sociaux à une grande quantité d'informations qui peuvent facilement déclencher le stress. Par ailleurs, comme c'est chez les personnes âgées que le taux de mortalité le plus élevé est observé, il n'est pas surprenant qu'elles soient davantage susceptibles d'être affectées psychologiquement. De même, les personnes qui ont fait des études supérieures ressentent davantage de détresse, probablement en raison d'une plus grande vigilance quant à leur état de santé », précise Jianyin Qiu, principale auteure de l'étude.

Des effets en cascade

Fin février, la revue « The Lancet » a confirmé ces risques après avoir compilé 3.166 articles portant sur l'impact psychologique des quarantaines dans dix pays. « La plupart des études examinées ont signalé des effets psychologiques négatifs, notamment des symptômes de stress post-traumatique, de la confusion et de la colère. Les facteurs de stress incluaient une durée de quarantaine plus longue, des craintes d'infection, de la frustration, de l'ennui, des fournitures matérielles et des informations inadéquates, des pertes financières et la stigmatisation. Certains chercheurs ont suggéré des effets durables », notent les auteurs de ce travail de synthèse.

Plusieurs de ces études ont pour objet les soignants et l'impact que le confinement a sur eux. Une d'entre elles, réalisée sur le personnel hospitalier pendant l'épidémie de SRAS, précisait que des symptômes aigus pouvaient apparaître dès le dixième jour de mise en quarantaine : épuisement, détachement des autres, anxiété, irritabilité, insomnie, problèmes de concentration, difficultés à décider, détérioration de la productivité et projets de démission figuraient pêle-mêle dans son inventaire des dégâts psychologiques. Pire : dans une autre étude, également consacrée au personnel hospitalier, les chercheurs ont constaté la persistance jusqu'à trois ans après les événements de séquelles de stress post-traumatique. Et pas des moindres : 9 % de leur échantillon, soit 48 personnes sur 549 interrogées, présentaient des symptômes dépressifs sévères menant même, chez certaines d'entre elles, à une dépendance alcoolique.

Plus largement, ces études montrent que confinements et quarantaines provoquent,

chez ceux qui les ont subis, des changements de comportement à long terme, l'un des plus notables étant l'évitement des personnes jugées menaçantes (parce qu'elles toussent ou éternuent), mais aussi des foules ou des lieux clos. « L'anxiété crée des effets secondaires en cascade », commente Catherine Tourette-Turgis qui prépare « un guide



d'accompagnement psychosocial des personnes en confinement ».

Défaillance de la mémoire

Forts d'un certain nombre de travaux récents, les chercheurs en savent désormais davantage sur les mécanismes cérébraux en cause dans le syndrome du stress post-traumatique. Dans un article publié par « Science » le 14 février, une équipe de l'Inserm incrimine des dysfonctionnements dans les mécanismes de contrôle de la mémoire. Cette étude a été menée dans le cadre du programme de recherche « 13-Novembre » qui a analysé les troubles psychologiques laissés par les attentats de 2015.

Les chercheurs de l'Inserm se sont intéressés aux connexions entre le cortex frontal et l'hippocampe, siège de la mémoire, chez trois groupes de participants : un groupe témoin qui n'avait pas été exposé aux attentats, un autre qui l'avait été sans développer de symptômes, et une troisième victime de stress post-traumatique. Les résultats montrent que la résurgence intempestive des images et pensées intrusives, caractéristique du syndrome de stress post-traumatique, serait liée à un dysfonctionnement des réseaux cérébraux impliqués dans le

contrôle de la mémoire et situés dans le cortex frontal.

A l'inverse, le fonctionnement de ces mécanismes de contrôle est très largement préservé chez les individus exposés aux attentats mais n'ayant pas développé de syndrome. « *On peut prendre pour analogie les freins d'une voiture, freiner revenant à mobiliser son cortex frontal pour refouler les images et pensées intrusives. Chez les patients ayant développé un syndrome de stress post-traumatique, le problème viendrait d'une surutilisation de ce système de freinage pour compenser sa moindre efficacité* », explique le chercheur Pierre Gagnepain qui a travaillé dans le cadre de ce programme « 13-Novembre » avec une centaine de survivants des attaques de Paris.

Des recherches conduites il y a deux ans par une autre équipe de l'Inserm avaient déjà permis d'identifier un groupe de neurones responsables de ce désordre. Les scientifiques avaient mis en avant que les sentiments de doute et d'incertitude à l'origine des angoisses sursollicitaient des connexions entre deux régions du cerveau impliquées dans notre réaction au danger.

« *Tout se passe comme si ce mécanisme s'emballait et laisse nos émotions négatives nous submerger* », avaient conclu les chercheurs. Reste maintenant à comprendre comment interrompre cette communication sans doute responsable du stress post-traumatique. Avec l'expérience planétaire du confinement, les scientifiques auront pour cela des centaines de millions de sujets d'étude. ■

« L'anxiété crée des effets secondaires en cascade. »

CATHERINE TOURETTE-TURGIS

Chercheuse au Conservatoire des arts et métiers et fondatrice de l'Université des Patients.

Tous en quarantaine

● 1127

Le principe de l'isolement apparaît à Venise pour lutter contre la lèpre.

● 1348

Pour protéger Avignon, le pape Clément VI met les lépreux à l'écart dans des cabanes extra-muros.

● 1377

Pour lutter contre la peste, Raguse (Dubrovnik) impose aux navires provenant d'une zone contaminée un isolement préventif de 30 jours dans une île. Venise porte la durée à 40 jours. La quarantaine se répand dans les ports italiens. Elle est adoptée par Marseille en 1383, Barcelone en 1458, Edimbourg en 1475.

● 1464

La première quarantaine sur terre est adoptée en Provence. Le système est renforcé par l'émission de certificats attestant la provenance des biens et des personnes.

● 1720

La France met la Provence en quarantaine pour éviter la propagation de la peste de Marseille.

● 1838

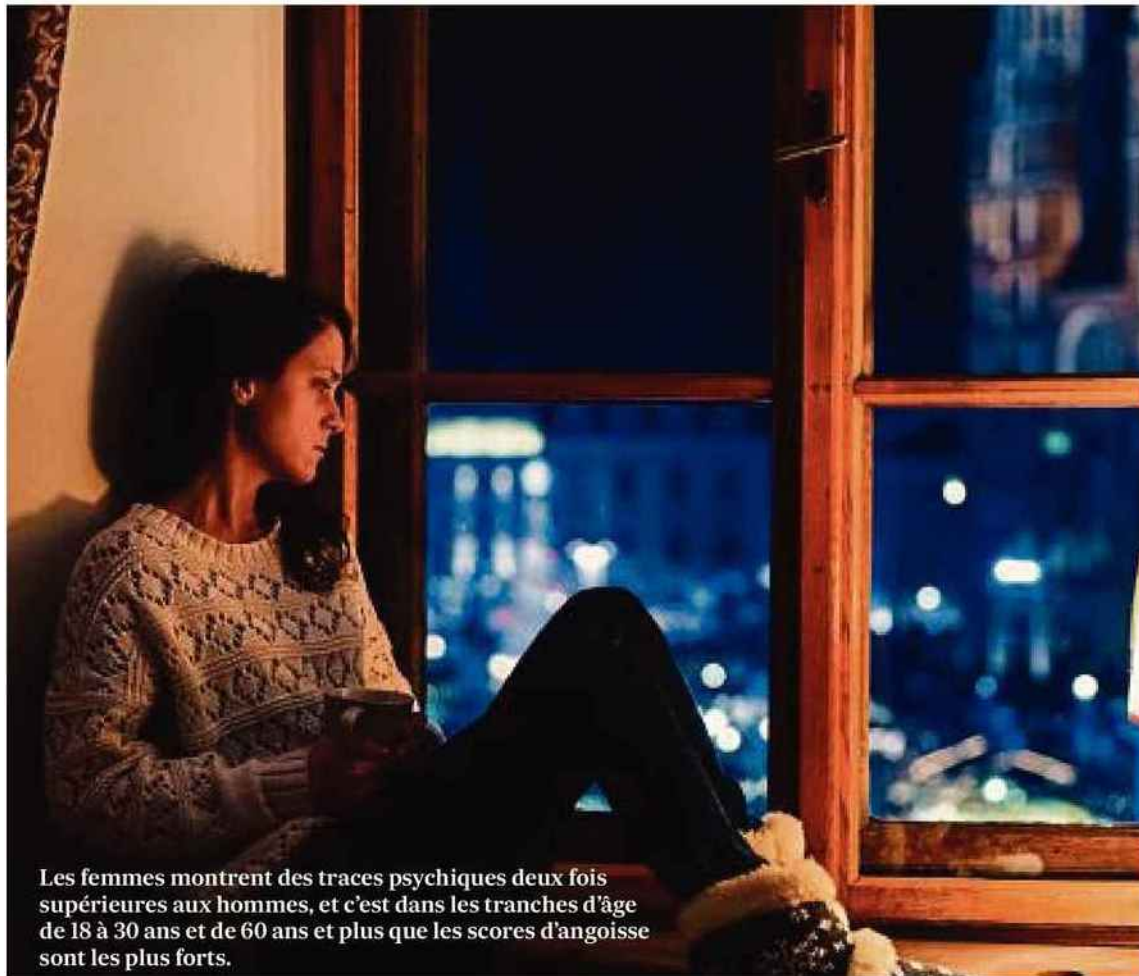
Sous l'impulsion de la France, un conseil sanitaire international est fondé pour coordonner les mesures transfrontalières contre les épidémies.

● 1920

Création du Comité d'hygiène de la Société des Nations. Il dresse la première liste des maladies quaranténaires.

● 1948

L'Organisation mondiale de la santé qui remplace le Comité d'hygiène oblige les 181 pays membres à une déclaration obligatoire des maladies épidémiques.



Les femmes montrent des traces psychiques deux fois supérieures aux hommes, et c'est dans les tranches d'âge de 18 à 30 ans et de 60 ans et plus que les scores d'anxiété sont les plus forts.