

Santé mentale et Covid-19

F. KACHA,
Psychiatrie,
EHS Mahfoud Boucebc, Chéraga, Alger.



Résumé

La pandémie du Covid-19 et le confinement général qui dure depuis deux mois a augmenté le stress et l'anxiété de la population. Le ralentissement planétaire et le confinement ont également ralenti toutes les démarches de soins non liées à l'infection du Covid-19. Nos malades connus avant la pandémie, surtout ceux qui présentaient des troubles anxieux (phobie, obsession, anxiété généralisée etc.), ont aggravé leurs troubles. Le confinement a provoqué des réactions au stress et à l'anxiété exprimées en fonction des personnalités et de la stabilité socio-familiale antérieure (troubles du sommeil et du caractère). Une partie de la population a profité de l'isolement et du rassemblement de la famille. Par contre, les soignants et les familles endeuillées, eux sont exposés en plus, au trauma ou traumatisme psychologique. Ces troubles doivent être accompagnés afin d'éviter leur chronicisation.

>>> Mots-clés :

Pandémie Covid-19, trauma, épidémie, confinement.

Généralités

Notre pays a acquis une expérience certaine dans la prise en charge du psycho-trauma après les traumatismes humains et naturels qui se sont succédés ces dernières décennies (tremblements de terre, inondations, violences sociales etc.). Par ailleurs les champs cliniques et thérapeutiques autour de cette question sont les domaines de la psychopathologie qui ont le plus évolué ces vingt dernières années. Alors les premières nouvelles concernant l'arrivée de cette pandémie n'ont pas beaucoup inquiété les psychologues et les psychiatres qui ont rapidement mis en place des aides et soutiens sur

Abstract

The pandemic Covid 19 and the general confinement that has been going on for two months has increased the population's stress and anxiety. The global slowdown and confinement have also slowed down all care procedures not linked to the infection of Covid-19. Our known patients with anxiety disorders before the pandemic (phobia, obsession, generalized anxiety, etc.) worsened their disorders. The confinement provoked reactions to stress and anxiety expressed in terms of previous personalities and socio-family stability (insomnia, character disorders). Part of the population benefited from the isolation and the gathering of the family. On the other hand, the caregivers and the bereaved families are exposed in addition to psycho-trauma. The disorders must be accompanied in order to avoid their chronicity.

>>> Key-words :

Pandemic Covid-19, Psycho-trauma, confinement, epidemic.

les réseaux sociaux. Ce qui inquiétait les soignants, était plus en rapport avec la réponse à la pandémie de notre système sanitaire.

Mais le confinement de toute la population qui dure dans le temps, l'agressivité et la puissance de propagation du virus puis les informations anxiogènes circulant dans le monde entier ont durement éprouvé l'équilibre psychologique de nos malades et de la population générale. Nous avons été régulièrement sollicités par nos patients pour des troubles anxieux et dépressifs. Avant d'aborder la variété des troubles psychologiques

et psychiatriques secondaires à l'impact de la Covid-19 dans notre pays, nous vous proposons deux préalables :

- La nécessité d'appréhender la distinction entre stress, angoisse et trauma.

- La prise de conscience que l'impact du confinement et de l'épidémie va dépendre de la variété des personnalités impliquées et de l'organisation sociale de la population concernée.

a. Les réactions psychiques

• **Le stress** : est une réaction physiologique, naturelle de l'individu soumis à une agression, une menace ou à une situation imprévue. Cette réaction touche à la fois aux domaines somatique, psychique et moteur. Éminemment réactionnel, le stress se dissipe lorsque disparaît la situation qui stresse. Mais le stress qui dure dans le temps peut provoquer des troubles psychosomatiques et psychologiques durables qui relèvent des spécialistes du soma.

• **L'angoisse** : est un sentiment de danger et d'inconfort. Vécu de danger sans précision, « comme s'il allait arriver quelque chose ». Elle est communicative et entraîne des réactions de défense et d'agressivité. Elle peut également, lorsqu'elle est importante, occasionner des réactions dépressives et anxieuses aiguës.

• **Le trauma** : ou traumatisme psychique diffère totalement du stress. Il s'agit d'un choc violent qui s'accompagne d'effroi. L'effroi correspond à un état d'horreur, au-delà de la peur de l'angoisse et du stress et qui traduit la rencontre avec le réel de la mort. C'est une confrontation à la mise en danger de sa propre vie ou à la mort d'un proche, pris dans la même catastrophe. Le trauma se définit par les conséquences psychologiques de la confrontation brutale d'un individu, à la mort ou à une menace pour sa vie, ou celle d'un proche vivant la même situation.

b. Famille et société

La situation de pandémie que nous vivons actuellement est une situation totalement inédite pour l'ensemble de la population comme pour les soignants. Mais les conséquences psychologiques sont différentes en fonction des paramètres personnels, type de personnalité, adaptation sociale et fonctionnement familial. Nous ne sommes égaux ni devant les risques, ni devant les mesures prises pour les conjurer. Ceci est valable pour toutes les situations traumatiques.

Par ailleurs, par rapport à l'Europe et aux États-Unis, dans notre pays les personnes vivant seules sont rares,

ce sont les familles pléthoriques qui sont fréquentes. La solitude augmente le sentiment de vulnérabilité et le pessimisme. La famille est un facteur de protection lorsqu'elle est harmonieuse. Elle a un rôle primordial dans notre culture. Il y a souvent dans une maison les représentants de trois générations. La religion et le ramadan sont des facteurs de résilience.

On peut séparer les populations urbaines en deux grands groupes :

• Un groupe d'individus bien insérés dans l'économie ou dans l'administration, disposant de ressources économiques et de mobilité. Moins dépendants des ancrages sociaux de proximité sociale ou familiale. Ils ont une plus grande distance dans les rapports sociaux.

Les individus de ce groupe tolèrent le confinement mais réagissent mal au risque d'être contaminé.

• Le deuxième groupe fonctionne dans la nécessité de rester à proximité des liens familiaux, des liens communautaires ou des liens dans le quartier. Ils sont inscrits pour la plupart dans l'économie informelle, demeurant le plus souvent en périphérie des grandes villes. Leur survie sociale et économique est étroitement liée à leur capacité à mobiliser les liens de proximité comme dans un village. Les individus de ce groupe tolèrent plus facilement le risque épidémique que le confinement.

Le confinement

a. Les troubles non spécifiques

Le confinement est un facteur de stress pour la majorité de la population car il modifie les habitudes de chacun. Les enfants ne sont plus scolarisés mais ils ne sont pas en vacances et les adolescents qui se regroupent souvent entre eux sont confrontés aux parents à longueur de journée. Le confinement peut les mettre dans une situation explosive, ils transgressent alors et prennent la liberté de s'opposer, de sortir, de prendre des risques ; ces passages à l'acte sont réalisés sans mesurer le danger, c'est ce qui s'est passé dans plusieurs quartiers périphériques d'Alger et des grandes villes. Les adultes qui ont des rituels et des espaces privilégiés se voient envahis dans leur espace habituel et les femmes qui ont habituellement la responsabilité des enfants et des personnes âgées sont rapidement dépassées. Le confinement bouleverse les espaces et les prérogatives des hommes et des femmes qui sont bien ritualisés dans notre culture. Les hommes ont leur espace à l'extérieur et les femmes à l'intérieur de la maison. D'où les tensions agressives dans les couples.

Le stress qui dure, va faciliter les troubles des conduites : abus compulsif de nourriture, de drogue et de tranquillisants pour se calmer. Sentiment d'insatisfaction avec colères, irritabilité et impulsivité. Ce sont là les raisons de l'agressivité et des bagarres au sein des familles.

L'anxiété est favorisée par les informations contradictoires entre ce que disent les gens, la télévision, les réseaux sociaux, les journaux et les spécialistes qui défilent à longueur de journée. Elle est également entretenue par les perspectives et l'avenir incertain.

La télévision, qui habituellement est un objet d'occupation ludique, devient anxiogène par le nombre d'information contradictoire et la comptabilité morbide quotidienne. Certaines familles gardent malgré tout comme d'habitude la télévision allumée toute la journée, ce qui entraîne une anxiété et des céphalées permanentes.

Les couples qui ne sont pas habitués à une proximité permanente, ou qui ont des conflits non résolus développent des comportements agressifs et une impulsivité aggravant ainsi les facteurs de stress et d'anxiété.

Les enfants hyperactifs, les enfants autistes et les enfants turbulents vont aggraver le stress des parents et de la fratrie. Les psychiatres et les psychologues ont proposé des conseils sur les réseaux sociaux.

Les troubles du sommeil sont fréquents et sont facteur de développement de l'agressivité. L'insomnie initiale en début de nuit s'installe à cause des changements dans les habitudes quotidiennes, le stress perturbe l'endormissement, la grasse matinée va diminuer les heures de sommeil. Les consultations pour obtenir des hypnotiques ont été plus nombreuses. Nous avons conseillé chaque fois une meilleure hygiène de vie et surtout de garder les habitudes et les rituels d'endormissement. Mais le ramadan complique la difficulté de maintenir les rituels.

Dans l'ensemble, le stress est plus durement vécu par le deuxième groupe qui fait face rapidement à des problèmes économiques et à des nécessités de liens de proximité sociale et familiale.

b. Les troubles spécifiques

Les obsessions apparaissent ou, lorsqu'elles existaient avant le confinement, s'aggravent. Multiplication des activités de ménage, recours aux produits reconnus pour leur efficacité, lavage interminable, écoutes compulsives du nombre des malades et celui des décès. Les obsessions de la contamination peuvent donner lieu à des confinements volontaires et des refus de sortir. L'obsession du virus fait qu'on le voit partout. Certains patients refusent de sortir de chez eux.

Les phobies peuvent survenir ou s'aggraver lorsqu'elles préexistaient au confinement.

Contrairement aux obsessions qui sont des idées et des comportements qui s'imposent à nous, même s'il n'y a aucune raison qui les justifie, les phobies, elles, sont liées à des situations réelles. Peur de sortir dehors par peur de rencontrer des personnes infectées dans l'agoraphobie, peur que le confinement dure dans le temps pour les claustrophobes.

La tristesse : lorsque les agressions persistent, que ce soit sous forme de stress, d'anxiété, des phobies ou des obsessions, une tristesse s'installe ; elle peut conduire à une dépression qui va à son tour amplifier les phobies et les obsessions. Mais il faut avouer que le confinement a réduit le nombre de consultants dans toutes les spécialités. Chaque personne considère qu'il est normal de ressentir ces troubles compte tenu de la situation nationale et mondiale.

Les attaques de panique peuvent survenir sur les terrains anxieux ou phobiques. Ce sont des peurs avec une conviction de mourir dans l'instant présent. Ce sont des crises spectaculaires qui mobilisent toute la famille et se retrouvent aux urgences médicales.

Enfin tous les troubles psychiatriques antérieurs sont aggravés soit par le confinement lui-même, qui se trouve être une proximité qui n'est pas souhaitée ; soit par le stress et l'anxiété de la famille, à laquelle ils sont généralement très sensibles. Nous avons des patients qui s'enferment et refusent de sortir, et d'autres qui augmentent leurs traitements pour stabiliser leur anxiété.

c. Il y a des aspects psychologiques positifs du confinement, et recommandations

Il y a des personnes par contre, qui sont heureuses de passer du temps avec leur famille. Ce retour au foyer peut contenter certaines femmes qui ne trouvent pas beaucoup de satisfaction dans leur activité professionnelle et qui sont heureuses de consacrer du temps à leurs enfants. Reconstituer la famille est également un bonheur pour certains parents et grands-parents.

C'est également pour certains l'occasion de prendre conscience des automatismes stériles et de réfléchir à leur mode de vie antérieur afin d'y apporter de nouvelles perspectives.

Enfin certains sont heureux de se retrouver seul, pour enfin disposer d'un temps pour lire, pour écrire ou entreprendre une activité qui leur fait plaisir.

Nous voyons que l'équilibre familial antérieur est très important.

Le rôle des parents doit s'adapter à la situation nouvelle. Il faut contenir les enfants, les occuper, leur consacrer du temps et leur organiser un emploi du temps adapté au logement, à leur âge et au niveau de leur développement.

Tenter de respecter l'espace pour chacun lorsque cela est possible et il est souhaitable d'oublier que l'enfermement est imposé.

L'humour est un excellent anxiolytique, il y a des blagues et des propos humoristiques qui ne cessent de circuler sur les réseaux sociaux, elles ont un rôle salutaire lorsque le confinement se prolonge.

La religion est un facteur de protection, ainsi que le ramadan. Ils donnent un rythme au temps et du sens à la vie, ils enlèvent le stress, redonnent des perspectives à un avenir confiant. Ceci est particulièrement important lorsque la science est décrédibilisée et devient source d'inquiétude.

Enfin il faut éviter la télé ouverte toute la journée au centre de la maison, mais programmer les films, les activités ludiques. Éviter les informations anxiogènes, ne pas oublier que les enfants ne sont inquiets que lorsque les parents le sont.

Épidémie et contamination

Les soignants confrontés à la mort par le virus et les familles de victimes qui ont vécu les mêmes peurs de la mort peuvent développer des troubles aigus.

Ces troubles se manifestent par de l'agitation, de la confusion, une fuite brutale éperdue, une situation de vide de la pensée ou un état de stupeur. Après deux jours apparaissent chez certains, des troubles plus spécifiques : un syndrome de répétition caractérisé par une reviviscence des émotions et des sensations vécues. Ce sont des flash-back qui envahissent la personne de jour comme de nuit. La victime revit cauchemars et des sursauts qui la réveillent. Des états dépressifs peuvent compliquer le tableau ainsi que troubles anxieux aigus. Le ministère de

la santé a mis en place une plateforme à l'intention des soignants qui sont les premières victimes.

Le trauma peut laisser des séquelles : des conduites addictives peuvent s'installer, des modifications de la personnalité peuvent se voir et être définitives, des troubles anxieux peuvent devenir permanents.

En dehors de ce trouble spécifique, tous les troubles abordés dans le confinement, peuvent se retrouver après le confinement lors de la confrontation au risque de l'épidémie.

Conclusion

La pandémie du Covid-19, a des impacts psychologiques indéniables sur la population. Nous relevons des troubles plus spécifiques au confinement comme les troubles anxieux et secondaires aux différents stress vécus par la population. L'épidémie et la confrontation à la mort, va occasionner chez certaines personnes comme les soignants et famille de victimes, un psycho-traumatisme ou trauma dont il faudra surveiller l'évolution.

Il faut signaler le fait que, pendant cette période de confinement, nous avons eu très peu de nouveaux patients. Par contre, il est possible que le déconfinement s'accompagne d'une recrudescence des consultations.

Date de soumission

14 Mai 2020.

Liens d'intérêts

Les auteurs déclarent ne pas avoir de liens d'intérêts.

Références

1. De Clerq M., F. Lebigot, Les traumatismes psychiques. Éditions Masson, Paris 2011.
2. Vildé J.L., H. Tsiang, J. Milliez, M. Tubiana, A. Aouati. La peur des pandémies. JMS no 6, Passages n0 126-127 Juillet/Août/Septembre 2003.

Retrouvez tous les numéros
de l'année 2020 sur
www.el-hakim.net

 [elhakim.revuemedicale](https://www.facebook.com/elhakim.revuemedicale)

 [ei_alg](https://twitter.com/ei_alg)

 [linkedin.com/in/el-hakim](https://www.linkedin.com/in/el-hakim)

 [elhakimmedecine](https://www.instagram.com/elhakimmedecine)

