

Bonjour à tous,

Je me permets de vous transmettre quelques éléments de réflexion. C'est le regard, l'éclairage du psychologue qui vous permettra de posséder quelques clés pour mieux appréhender la situation à votre niveau, avec vos élèves ou bien avec les enfants dont vous avez la responsabilité.

Mieux comprendre ce qui nous arrive permet de mieux y faire front, c'est l'objet de ce document.

Moi ? traumatisé ?

Une pandémie mondiale est un événement traumatogène que l'on soit directement concerné ou plus à distance : cela nous confronte directement à la mort, ou du moins à une menace de mort. Rien n'est plus terrifiant que le sentiment de ne pas avoir de prise sur ce qui nous arrive.

L'événement traumatisant (ou de type traumatique) est ainsi un événement violent, qui surgit, sans avertissement et auquel le sujet n'est pas préparé ; cet événement brutal - qui prend le sujet par surprise et donc le dérouté - entraîne, sur le plan psychique, une effraction de la barrière pare-excitante, ce qui fait que le psychisme est débordé par une excitation qu'il ne peut comprendre et gérer. Cela entraîne une perturbation massive du fonctionnement psychique et des défenses établies jusque là, perturbation qui peut aller, dans les cas extrêmes, jusqu'à l'effondrement.

Même pas peur ?

La tonalité guerrière de notre président frappe les esprits des grands comme des plus jeunes. Aucun de nous n'a déjà vécu la guerre et nous plongeons dans l'inconnu.

Le besoin de maîtrise est important pour l'humain, nous le perdons avec la propagation du virus d'autant plus qu'il n'est pas visible. C'est entre autre le besoin de contrôle et maîtrise qui pousse les gens à faire des réserves, à se ruer sur les pâtes, le gel hydro alcoolique ou le papier toilette.

L'humain vit dans l'illusion de l'invulnérabilité. Le virus fait effraction dans cette illusion en nous mettant face à notre fragilité et en nous faisant prendre conscience de notre finitude alors que tout est fait pour refouler la mort dans notre société.

Pour faire face à l'effraction, notre psychisme met en place des défenses qui sont propres à chacun de nous. Certains ont des réactions apaisées, d'autres plus vives qui dépendent de notre capacité à soutenir ou pas l'effraction de l'événement. Cette

dernière est fonction de notre âge, de notre vécu, de notre santé mentale et physique mais aussi de notre exposition au virus.

Cette adaptation est coûteuse sur le plan émotionnel et stressante. Elle peut entraîner une fatigue, des troubles du sommeil, une préoccupation permanente concernant l'avenir, la peur des autres, l'altération du jugement, des troubles de l'humeur, la tendance à l'hypocondrie, une déprime.... Cette situation épidémique peut affecter la santé mentale de tout le monde d'une certaine manière et chacun réagit singulièrement. Les facteurs de stress sont la peur d'être infectés, la frustration d'être coincé, l'ennui, l'absence de contacts physiques et sociaux, une vie sociale réduite, l'absence de travail, l'absence d'accès aux soins habituels, le manque d'information ou l'information biaisée, la crainte du pire, la durée du confinement ou de la quarantaine....

Outre la peur de la contamination, de la maladie, de la mort, certains vivent aussi avec l'angoisse du lendemain économique (le devenir d'une entreprise, d'un emploi, la peur du chômage, la difficulté financière ou la précarisation).

La peur éveille en nous des images apocalyptiques, nourries par les médias, les films, les précédentes épidémies. On est alors plus à même d'imaginer le pire. C'est le cas avec cette crise du coronavirus, qui souffre aussi d'être moins bien connu que le virus de la grippe. L'incertitude scientifique nourrit aussi la peur. La peur réduit notre espace de pensée : elle nous rend perméable aux discours simplistes, avive l'intolérance et la stigmatisation de certains.

Tous à la maison !

La plupart des familles se trouvent confinées à domicile. Ce repli va générer des solidarités au début car chacun fera des efforts et se serrera les coudes puis le temps distendu du confinement et la fatigue morale pourront créer des tensions intrafamiliales.

Gérer des enfants 24h/24h en vase clos est compliqué. Les adolescents qui sont habitués à sortir vont se sentir infantilisés face à l'interdiction. On sait combien la socialisation par les pairs est importante à cet âge !

Pour limiter les conflits, il faut anticiper les difficultés et les points d'achoppement. Il est judicieux d'établir des règles précises. Organiser le temps et les espaces pour chacun via des emplois du temps peut être une piste. Chacun doit prendre part à la vie de la maison.

Les enfants sont des éponges et sont perméables à l'angoisse ambiante. La mise en mot simple s'impose. Il est important de les rassurer et de leur donner des explications simples. Une réflexion sur les fake news peut être intéressante avec les plus grands.

Nous vivons un temps « hors du temps », suspendu.... et nous faisons face aussi à une réalité brutale (confinement, enfants à la maison, éloignement de nos proches) à laquelle nous devons nous adapter. Il est primordial de redonner une temporalité aux enfants. Il y a l'avant, le pendant que nous vivons maintenant et dont nous ne savons pas la durée réelle et l'après. Parler de l'après est important pour projeter l'enfant dans une réalité qu'il connaît et qui va le rassurer (retour à l'école, retrouvaille avec son enseignant(e), ses camarades, reprise des ses activités ou prises en charge).

Concernant la mise en quarantaine : Certaines personnes peuvent éprouver une impression de rejet, certaines personnes mises en quarantaine peuvent également avoir le sentiment de culpabilité de ne pas avoir pris les mesures nécessaires et d'avoir pu potentiellement infecter d'autres membres de leur entourage. Ce sentiment de culpabilité peut aussi être ressenti par les enfants qui savent qu'ils peuvent être porteurs sains.

Comment limiter l'anxiété :

Il faut éviter de se projeter dans des scénarios catastrophes et faire son maximum pour mettre à distance les pensées négatives tout en restant malgré tout vigilant et en alerte.

Un des moyens est de limiter les sources d'informations et l'exposition aux médias, ce qui permet d'éviter par la même occasion de lire des fake-news. Il faut apprendre à se couper du tumulte du monde et s'isoler un peu. S'informer oui, mais avec modération, en croisant les sources et en prenant du recul.

Passer son temps à lire des notifications angoissantes, écouter la radio ou les chaînes d'information en continu sont des actions anxiogènes qui favorisent la panique. La peur et les médias se nourrissent l'un l'autre : la peur et l'incertitude déclenchent une angoisse qui pousse à s'informer ; les médias, en retour, abreuvent les individus d'images de rayons vides, de gens masqués, de villes mortes, et le discours est anxiogène ce qui a pour effet d'alimenter la peur. La focalisation de la pensée entraîne des ruminations qui renforcent le malaise et l'anxiété. L'angoisse s'autoalimente.

Il faut se rassurer avec des informations avérées par les autorités sanitaires et les chercheurs : plus de XX% des cas sont bénins ou ne présentent pas de symptômes, il y a XX fois plus de chances d'en guérir que d'en mourir, le taux de mortalité du nouveau coronavirus est extrêmement bas jusqu'à 39 ans et aucun décès n'a eu lieu chez les enfants de moins de 10 ans.

Il faut donner à voir un message d'espoir : des équipes de chercheurs du monde entier travaillent actuellement sur un vaccin, des thérapies, des essais cliniques sont en cours ...

Un niveau d'anxiété élevé et constant peut compromettre nos ressources psychologiques en temps de crise. Les personnes qui souffrent déjà d'anxiété et de troubles connexes sont particulièrement susceptibles de rencontrer plus de difficultés psychologiques pendant la crise du coronavirus. Il est donc important de mettre en œuvre des activités qui vont faire baisser l'anxiété.

Les techniques de relaxation, la méditation peuvent être un support. Certaines applications comme Petit Bambou ou Namatata autorisent un accès restreint mais gratuit. D'autres peuvent préférer une méthode de cohérence cardiaque comme Respirelax.

Il peut être judicieux de faire des activités alternatives quand stress nous envahit. Il existe nombre de tutoriels en ligne pour se lancer dans une nouvelle activité. Nos pensées peuvent alors se focaliser sur autre chose.

Penser, en les visualisant, à des lieux, personnes, objets que l'on apprécie, fait diminuer l'anxiété et rappelle à la conscience un sentiment de bien être qui ne peut qu'être bénéfique.

J'espère que ces quelques éléments vous seront utiles. Je reste à votre disposition par mail ou par téléphone. Je suis à la disposition des familles par mail uniquement (pascale.bruc@ac-montpellier.fr), je les recontacterai ensuite par téléphone.

Dans l'attente d'un retour à un quotidien plus apaisé et serein, j'ai une pensée pour tous.

Prenez soin de vous et des vôtres.

Pascale Bruc