



Photo non libre de droits

## COVID-19 et santé mentale

### Interview du Dr Serge Tisseron

Psychiatre, docteur en psychologie habilité à diriger des recherches, membre de l'Académie des technologies, chercheur associé à l'Université Paris VII Denis Diderot (CRPMS), le Dr Serge Tisseron est un spécialiste reconnu des problématiques liées à l'usage abusif des écrans. Il est notamment à l'origine des repères « 3-6-9-12 » pour apprivoiser les écrans et l'auteur de nombreux essais, ouvrages et articles, notamment sur nos relations aux objets technologiques.  
<https://sergetisseron.com/>

**Comme le montrent de nombreuses études, la santé mentale des Français s'est considérablement dégradée au cours des derniers mois. Comment expliquez-vous cette dégradation ?**

Cette crise nous a brutalement confrontés à quatre formes d'angoisse rarement réunies : **l'angoisse de mort physique**, avec le risque de contracter la maladie ou de la transmettre à nos proches à notre insu ; **l'angoisse de mort sociale** avec les menaces sur les emplois et l'impossibilité des rencontres ; **l'angoisse de mort psychique**, chez de nombreuses personnes incapables de se tenir compagnie à elles-mêmes et que la rupture des liens habituels a menacé de vide mental ; et



même l'angoisse de disparition de l'espèce humaine, agitée par certains collapsologues<sup>1</sup>. Ne sous-estimons pas non plus l'impact des changements successifs d'avis du gouvernement, notamment sur les masques, et les désaccords des scientifiques largement étalés sur la place publique. En outre, ces angoisses ont été aggravées par l'usage d'expressions maladroites et anxiogènes comme « gestes barrières » au lieu de « gestes de protection », et « distanciation sociale » au lieu de « distanciation physique ». Enfin, la deuxième vague de confinement a pu réveiller des traumatismes vécus lors de la première vague.

### **Cette altération du bien-être touche-t-elle tout le monde ? Le cas échéant, quels sont les profils les plus vulnérables ?**

Ce confinement a exacerbé les disparités économiques et sociales et fragilisé un peu plus les plus précaires : ceux qui ont craint de perdre leur travail ou frôlé la faillite, ceux qui ne pouvaient pas concilier des moments de rapprochement et des moments d'éloignement du fait d'espaces de vie trop exigus, ceux qui ne pouvaient pas avoir recours aux outils numériques pour compenser la distanciation physique. Il faut également mentionner les enfants, qui ont été brutalement coupés de leurs camarades, et qui ont souvent dû gérer les angoisses de leurs parents en même temps que les leurs, certains d'entre eux se trouvant d'ailleurs victimes de maltraitances plus qu'à l'accoutumée.

### **En tant que psychiatre, qu'avez-vous observé dans votre pratique au moment du premier confinement ? Comment vos patients ont-ils vécu cette période d'enfermement ?**

Pendant le premier confinement, les gens ont très mal vécu l'impossibilité de rendre visite à leurs proches résidant en Ehpad et d'accompagner leurs morts au cimetière. Aujourd'hui, ces personnes risquent de réactiver facilement des mouvements dépressifs, de recourir à l'alcool ou à l'automédication pour supporter leurs angoisses, voire d'adhérer à des théories du complot pour tenter de donner du sens à leur sentiment de persécution.

### **Pensez-vous que le contexte épidémique actuel, et notamment le confinement, puissent générer des situations de "stress post-traumatique" ?**

Une situation traumatique est définie comme un phénomène d'effraction du psychisme et de débordement de ses défenses par des excitations brutales, perçues comme une menace pour la vie ou pour l'intégrité physique ou psychique. Or c'est exactement ce qui s'est passé avec l'épidémie de Covid.

---

<sup>1</sup> La collapsologie est un courant de pensée récent qui s'intéresse à l'effondrement possible de notre civilisation.



Il s'en est succédé un état de stress aigu qui est défini comme une façon normale de réagir à une situation anormale. Beaucoup se sont mobilisés pour essayer de profiter du temps disponible pour faire ce qu'ils n'avaient pas le temps de faire habituellement. Mais beaucoup ne l'ont pas pu. Soit parce qu'ils étaient seuls, soit parce qu'ils ne maîtrisaient pas les outils numériques, soit parce qu'ils étaient en situation de fragilité psychique antérieurement à l'établissement du confinement. C'est alors qu'est survenu chez eux un état de stress post-traumatique, associant de l'anxiété, une altération du sommeil, des signes dépressifs et des troubles somatoformes<sup>2</sup> et psychosomatiques tels que douleurs, psoriasis, blanchiment des cheveux, etc.

### **Quels conseils donneriez-vous aux lecteurs pour mieux vivre cette période difficile ?**

Trois choses me semblent importantes. La première est évidemment de s'occuper : cuisiner, faire de la gym, se promener, lire... ; l'Organisation Mondiale de la Santé a même conseillé de jouer aux jeux vidéo pendant le confinement, pour éviter d'être confronté à une angoisse du vide déstructurante. Et pour ceux qui ont la chance de ne pas vivre seul, il est important que ces activités soient partagées : jouer à des jeux ensemble, regarder des films et en parler, etc.

Mon second conseil porte sur le fait de se préoccuper des autres. Pour reconstruire l'estime de soi, rien ne vaut la création de liens sociaux.

Enfin, il est important de trouver un juste équilibre entre une ouverture à l'information et en même temps le refus de l'information en continu : celle-ci est à la fois très chargée émotionnellement et très peu contextualisée. Du coup, elle fait courir le risque d'engendrer une fatigue d'impuissance. Donc, on lit/regarde/écoute les informations, mais pas trop.

*Auteur : IEMP pour Groupe VYV - DSP*

*Date : décembre 2020*

*Crédit photo : © Getty Images*

---

<sup>2</sup> Selon la classification internationale des maladies (CIM-10), les troubles somatoformes sont "caractérisés par des symptômes physiques associés à des demandes d'investigation médicale, persistant malgré des bilans négatifs répétés".