
COVID-19 : UN SACRÉ TRAUMATISME !

OLIVIER DUBOIS*

La Covid-19, ou Sars-Cov-2, ne pourra se résumer qu'à la seule crise sanitaire. Loin s'en faut ! Il s'est agi également d'une crise économique sans pareil, de réactions politico-sociales non négligeables, ou encore de conséquences psychiques qui ne manqueront pas de se faire sentir pendant de nombreuses années.

Trois types de manifestations vont durablement continuer de se décliner dans le domaine de la santé psychique : des états d'anxiété aiguë ; des troubles dépressifs secondaires et des manifestations psycho-traumatiques dont l'installation se fera pendant plusieurs années.

Si l'anxiété et l'épuisement dépressif sont bien connus, moins fréquemment décrit est le syndrome dépressif post-traumatique ou psycho-traumatique.

Le psycho-traumatique

Le stress post-traumatique est généralement caractérisé par l'association de plusieurs événements qui en favorisent ou en définissent son installation.

D'abord, l'existence d'un événement traumatique marquant, initiateur du choc ou du traumatisme psychique. Puis se crée une sorte de choc psychique entraînant un évitement avec des comportements d'inhibition et des attitudes de régression.

Plus tard, se mettront souvent en place une tendance à l'hyperactivité comme si l'individu entrait dans une lutte pour éviter l'effondrement. À ce stade, de nombreuses réactions physiologiques ou émotionnelles signalent l'impact d'un cerveau bouleversé qui utilise toutes ses voies dérivantes pour faire sortir le trop plein d'émotion qui l'envahit.

Parmi les autres manifestations que l'on rencontre dans ce type de situation se trouvent les fréquents cauchemars nocturnes et les non moins rares situations de reviviscence, c'est-à-dire que n'importe quel événement ressemblant à celui qui a initié le traumatisme

* Psychiatre - Directeur Général des cliniques Villa du Parc et Hippocrate
Président du Directoire des Thermes de Saujon. Courriel : odubois@thermes-saujon.fr

peut redéclencher la crise et le souvenir du passé traumatique.

Quatre phases constituent habituellement le mécanisme de l'épisode psycho-traumatique :

- Le premier temps est marqué par une classique réaction anxieuse, avec sentiment de peur, voire d'effroi.
- Puis le sujet est atteint par un état de sidération, d'inhibition, de blocage. Cette phase, dans l'expérience Covid-19 a été renforcée par l'attitude du Président de la République. En nous donnant l'ordre de nous enfermer chez nous et en comparant la situation pandémique à une situation de guerre, il a obtenu ce qu'il visait : nous protéger jusqu'à ce que nous refusions tout risque.
- Devant le danger extrême, seule était possible (ne serait-ce que par la législation) une attitude de repli total, d'inhibition, de sidération et même dans certains cas, et c'est la possible 3^{ème} phase, pour les plus apeurés par la maladie, un état de torpeur, jusqu'à un certain degré de dépersonnalisation.
- À l'extrême, il est décrit un 4^{ème} niveau de réaction qui est marqué par une altération de la conscience et une perte du sens de la réalité.

Facteurs de risque

Mais au fond pourquoi les choses ont-elles pris tant d'importance ?

Plusieurs facteurs ont très largement participé au traumatisme subi.

Cinq facteurs environnementaux ont créé ce déséquilibre.

- Tout d'abord, la crise sanitaire, la peur d'attraper le virus avec la conscience largement révélée et même amplifiée par les médias, du risque de mort qui l'accompagnait.
- 2^{ème} facteur : on ne peut que s'interroger sur le danger que représente, en termes de traumatisme, la surinformation ; une surinformation qui vise le sensationnel, le spectaculaire, le catastrophique et fait tourner en boucle l'information au point que l'individu conserve en lui, cette sensation infernale d'une histoire sans fin. Le sujet anxieux est pris dans un système de peur dont il ne peut décrocher et qu'il rumine en boucle. Il est aspiré par le drame qui se joue face et autour de lui.
- Le 3^{ème} facteur est le confinement, bien sûr. En maintenant les sujets à leur domicile, en limitant leurs capacités de sociabilisation ou de prise en charge médicale, il a eu un effet de renforcement des peurs. Longtemps après encore, un grand nombre de personnes a été en difficulté pour reprendre le chemin social, le travail ou leur liberté d'action. Beaucoup sont restés sidérés par l'annonce présidentielle initiale.
- Plus récemment le déconfinement a déstabilisé beaucoup de personnes, comme s'il existait une contradiction insupportable entre l'acte initial de confinement et celui du déconfinement. La peur était trop installée. Il était trop tard pour pouvoir rassurer ou minimiser la situation.
- Enfin, 5^{ème} et dernier facteur, près de 10 % des foyers ont vécu des situations de violence, bien souvent dans les milieux les plus précaires ! De quoi marquer au fer rouge cette phase de l'existence, pour ces derniers.

Si l'on ajoute à cela des antécédents traumatiques de l'enfance, tels que maltraitance ou négligence parentale, une personnalité anxieuse ou une mauvaise résilience suite à un

traumatisme passé, on imagine que cette crise fera des dégâts en cascade et à long terme.

Les premiers résultats

Une étude britannique (Manchester-Leeds) s'est intéressée aux suites du précédent coronavirus (Sars-1).

Six mois après la crise, 39 % des habitants présentaient un stress post-traumatique et 33 % des signes de dépression. L'altération de la vie sociale restait fortement altérée 6 mois après. Les individus n'avaient encore globalement pas repris leur vie normale. Et ces réactions étaient très accentuées par rapport à celles observées pour des individus qui avaient présentés des infections respiratoires graves, *a priori* comparables.

Pour Santé publique France, courant Avril, le stress avait touché plus de 21 % des français interrogés et l'étude internationale du centre de recherche zurichois avait révélé un nombre important de cas d'anxiété, de stress psycho-traumatique, de dépression et surtout des intentions suicidaires exprimées chez 16 % d'entre eux ! À noter que ce travail révélait 4 facteurs protecteurs : l'âge (élevé), l'optimisme naturel, la qualité de l'entourage et surtout l'empathie pour les proches. Le fait de rester ouvert aux autres semble représenter un excellent facteur de protection pour soi-même !

Au travail, les salariés ont été 44 % à ressentir une détresse psychologique (Opinion way) avec 2 principales plaintes : la difficulté à concilier, au domicile, vie professionnelle et vie familiale et l'alourdissement de la charge mentale.

La célèbre revue scientifique *Le Lancet* a fait une analyse de plus de 1 300 articles sur les conséquences psychiques des situations de confinement ou de quarantaine dans 10 pays au cours de l'histoire. Il en ressort l'augmentation des états de confusion, d'agitation, de dépression et le risque majeur de stress psycho-traumatique dans les trois ans post-crise. Bref, sans surprise, ces premiers travaux scientifiques confirment combien la période à venir va être difficile à gérer pour nombre de concitoyens.

Des programmes sur mesure pour les "post-covid"

Les actions thérapeutiques les plus efficaces pour prévenir et réduire l'intensité des épisodes post-traumatiques sont bien connues.

Des groupes de parole et de gestion de crise, une prise en charge en thérapie cognitive et comportementale basée sur le coping (consistant à se préparer pour faire face aux émotions émergentes), ou encore des thérapies telles que l'hypnose et l'Emdr.

Mais d'autres objectifs s'avèrent nécessaires voire indispensables dont en particulier, l'éloignement des stresseurs. Sortir de la spirale négative du stress quotidien impose souvent de s'éloigner radicalement de ses habitudes de vie. Tout se passe comme si nous entrions dans des processus de répétition et d'automatisation de l'angoisse. Ne plus rester scotché à elle pour sortir de la spirale négative, devient un objectif en soi.

L'extraction du milieu de vie dans un contexte protecteur, médicalisé, est une méthode efficace pour rompre le processus de la maladie.

L'hospitalisation est souvent vécue comme stigmatisante par peur d'être identifié à de

“vrais malades”, qui plus est en psychiatrie.

À ce titre, les cures thermales Psy sont très adaptées à ce triple objectif de :

1. prise en charge médicalisée,
2. psycho-éducation en groupe associés aux approches TCC et hypnose,
3. déstigmatisation.

Qui peut avoir honte d’aller en cure pour se reposer et retrouver une meilleure santé ?

Chacun connaît les pouvoirs décrits parfaitement déjà, 450 ans avant J.C., par le célèbre médecin grec, Hippocrate, sur l’anxiété. Chacun a expérimenté le pouvoir de l’eau pour dissoudre son anxiété, détendre son corps, induire son sommeil, accéder au lâcher-prise.

Qui peut douter des caractéristiques de douceur, de maternité, de rêverie qu’induit la crénobalnéothérapie ?

Dans ces lieux de cure psy spécialisés, un programme a été élaboré pour répondre au mieux aux situations de crise, en aigu comme en préventif.

Un programme psychoéducatif accompagnateur de cure post-Covid a été écrit. Il est basé sur 4 modules complémentaires ayant pour objectif de :

- décrypter les mécanismes d’adaptation mis en place par chacun,
- apprendre les outils de gestion du stress,
- identifier ses propres ressources et capacités de résilience,
- développer de nouvelles stratégies de défense psychique.

Dans ces lieux de cure où chacun peut retrouver le lien social, ce qui est essentiel dans ces phases de choc, de nombreux autres soins thérapeutiques sont également proposés, en particulier des activités de relaxation, de mindfulness, de sport adapté, en groupe mais aussi en individuel, des séances d’hypnose, d’Emdr, ou de thérapie avec psychiatre et/ou psychologue spécialisés.

En cette période de post-crise, la recherche de lieux autres que ceux de l’hospitalisation traditionnelle est nécessaire.

La cure thermale, pratiquée en station psy, est une modalité thérapeutique encore trop méconnue, pas assez considérée, parfaitement adaptée, et à l’efficacité démontrée.

L’adjonction de programmes spécifiquement structurés dans ce but ne peuvent qu’en souligner l’évident intérêt.

Pourquoi, ou plutôt comment plus longtemps ignorer l’évidente utilité de telles thérapies validées, prises en charge par l’assurance-maladie, à un moment où tant d’individus cherchent désespérément une solution adaptée pour soigner leur état ?