

## La « santé mentale » à l'épreuve de la COVID 19...

**Dr Jean-Jacques Bonamour du Tartre**

Past-président de la Fédération Française de Psychiatrie

Vice-président de l'AFPEP-SNPP

3 décembre 2020

Ces dernières semaines ont été marquées par un concert de messages plus alarmistes les uns que les autres concernant les risques pour la « santé mentale des français », apparaissant comme nettement augmentés selon plusieurs études, selon la formule consacrée, avec à l'appui un chiffre, incontournable, alléguant semble-t-il d'une augmentation des idées noires de 20 %, par exemple.

Alertes émanant de membres du gouvernement, mais aussi de certains organismes prétendant au statut d'autorités, invoquant le risque de détresse psychologique, d'anxiété, de dépression, de stress post traumatique à venir, sur le ton d'une catastrophe psychique inévitable venant à coup sûr redoubler l'impact somatique du virus.

### **De quoi parle-t-on ?**

*Notre propos n'est certainement pas de contester que la situation de pandémie impacte la population, avec son fort degré d'incertitude sur le présent et l'avenir, avec les contraintes qu'elle impose comme ces confinements passés, présents et à venir, avec ce qu'elle laisse présager de difficultés matérielles aujourd'hui ou plus encore demain : cette maladie imprévue a brusquement changé la donne du quotidien et pris l'avenir en otage, nous forçant à subir les multiples privations et précautions que l'on sait.*

Il sera plutôt de pointer à cette occasion une aberration contemporaine, à l'origine de beaucoup de confusion et d'errements, qui a pris nom de « santé mentale », et particulièrement nocive en tant qu'elle a effondré les frontières de la réactivité normale et le trouble psychiatrique, induit ou réactionnel.

Ainsi, la santé serait selon l'OMS « *un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ».

Comment a-t-on pu en arriver là ? la question s'impose à la relecture de cet énoncé, aussi éloigné de toute expérience humaine !

Car une telle définition donne inévitablement à penser que tout manquement au bien-être serait donc à considérer comme une altération de cette santé mentale, et introduit une sorte de nouveau principe de Nirvana comme un droit/devoir inaliénable du citoyen-consommateur (surtout occidental), à l'instar de l'autonomie (autre dimension de l'aberration contemporaine). Et elle enjoint de fait au même citoyen-consommateur de se prémunir de tout insuffisance à ce niveau.

Mais si l'introduction de cette définition n'a pas été sans créer un malaise persistant parmi les psychiatres français, accompagnée de concepts satellites comme le stress, la détresse psychologique, par exemple (le flou de ces notions de santé mentale ayant servi d'argument à contester la légitimité et les limites de la pratique), ce malaise est aujourd'hui un peu enterré pour entériner une paix des braves, mais certainement pas résorbé... Au nom de l'on ne sait quel respect d'un certain ordre planétaire, ou d'alliances sans doute opportunistes, nous voilà embringués depuis des lustres dans ce projet absurde d'une course à la santé mentale, qui a à l'évidence tout d'une arlésienne !

*S'il paraît essentiel de pointer cette aberration, c'est qu'elle contribue à l'évidence aujourd'hui à pathologiser artificiellement des réactions somme toute assez normales, en s'appuyant sur des concepts tout aussi banals qu'imprécis, comme le stress, la détresse psychologique et autres, et qu'elle tendrait à indiquer que la solution est d'ordre médical, voire médico-psychiatrique.*

### **Sur le terrain...**

Pour en revenir à l'actualité, les constatations de la plupart de professionnels de santé sur le terrain sont loin de corroborer les propos inquiétants relayés par les autorités, tant dans le public qu'en pratique libérale : si la COVID tient bien une grande place actuellement dans les préoccupations des personnes, malades ou pas, et provoque indéniablement des inquiétudes parfois fortes, il n'apparaît cependant pas qu'elles déterminent si fréquemment à elles seules des troubles psychiatriques à proprement parler, c'est-à-dire des difficultés invitant à diagnostic et traitement médico-psychiatriques, ce qui relève de la compétence de ces spécialistes de la pathologie que sont les psychiatries.

*Loin de tout esprit de polémique, notre intention serait donc surtout de proposer les jalons d'une analyse un peu plus discriminante que celle qu'on a pu entendre ces derniers temps à propos des effets psychiques de la pandémie, et de dégager la pensée de cette forte compulsion sociétale à fabriquer et à diffuser des alertes plus ou moins dramatiques, qui est en elle-même porteuse d'effets psychiques nocifs : il serait bon que gouvernants et media prennent la mesure de leur responsabilité dans la genèse et l'entretien d'angoisses pour une population par trop abreuvée d'informations, délétères dans leur forme comme dans leur fond.*

*Et peut-être d'énoncer quelques indications sur ce qui pourrait être de nature à nous aider collectivement et individuellement à traverser cette épreuve, qui est loin d'être terminée.*

### **L'impact psychique d'une Covid19 grave**

Il est clair que de traverser une telle infection, parfois très délabrante sur le plan somatique, incertaine quant au rythme de son évolution et à ses éventuelles séquelles constitue potentiellement un traumatisme majeur : traverser une situation de survie n'est pas chose anodine.

Et l'on est sans doute encore loin d'avoir fait le tour des atteintes psychiques ou neurologiques pour ces états graves, nous en sommes toujours à la phase d'observation et d'apprentissage, notamment de formes chroniques ou récidivantes de l'affection.

Bien que relativement peu nombreux eu égard au nombre de personnes asymptomatiques ou paucisymptomatiques, les psychiatres auront sans doute à contribuer à l'amélioration clinique de ces personnes, passant notamment par la proposition d'approches multiples, médicamenteuses et psychothérapiques, dans un accompagnement de longue durée.

### **Impact de la COVID en psychiatrie publique**

Il est essentiel de rapporter ici le volume et la qualité des efforts d'adaptation réalisés par les collègues et les équipes de psychiatrie publique, tant dans le champ des adultes que dans les soins adressés aux enfants et adolescents ; ceci malgré une situation calamiteuse des lieux de soins, malgré une le climat délétère de réduction de moyens qui a été imposé à tout le service public de psychiatrie depuis maintenant fort longtemps.

Sans doute le point le plus critiquable est celui de l'inégalité de l'offre de soins sur le territoire, où on déplore des disparités importantes, avec des secteurs très pauvrement pourvus en personnel médical et paramédical, mais cette situation endémique n'a rien à voir avec la pandémie !

Dans la grande majorité des secteurs relativement préservés dans leurs moyens, la continuité des soins a été assurée grâce au développement des relations de soins à distance, et les mesures de séparation entre malades touchés par le virus et les autres ont été très tôt comprises et assumées (bien avant que ne tombent les recommandations des autorités...) : en conséquence, peu d'impact sur les malades, en fait, lesquels ont également fait un effort d'adaptation aux nouvelles conditions de suivi. On sera cependant plus réservés sur la continuité des soins pédopsychiatriques du fait des contraintes sanitaires, certes, mais sans doute surtout du fait d'un état calamiteux du dispositif de soins pour enfants et adolescents, fruit d'une négligence prolongée des pouvoirs publics.

Il est par contre notable que cet automne, les équipes de soins hospitaliers ou extrahospitaliers ont été plus impactées par le virus que lors de la première vague, amenant de fortes tensions pour certaines d'entre elles du fait de l'absence de certains collègues pour cause de maladie ou de confinement après contact : il est probable que l'effet de répétition et donc d'usure face à ces situations d'exception a une incidence plus marquée sur le moral des troupes que lors du printemps dernier.

### **Impact de la COVID en psychiatrie privée**

Il est toujours délicat de donner une image réaliste de ce qui se passe en pratique privée, car chaque clientèle et chaque praticien ont un profil particulier, et aucun relevé des variations saisonnières n'existe, apte à montrer la nature de certaines évolutions sur le terrain.

Il ne semble pas qu'il y ait eu cette automne une augmentation massive des demandes de soins aux psychiatres privés, pour des états pathologiques nettement constitués comme l'anxiété ou la dépression ; par contre, il apparait que le niveau de préoccupation des personnes suivies concernant les effets de la pandémie a nettement augmenté.

Autant pour de nombreuses personnes, le premier confinement a pu paraître comme la découverte inattendue d'un monde intérieur et extérieur sous un tout autre jour, avec pour certains une dimension de bonne surprise, en quelque sorte, autant cette seconde vague, survenue dans le contexte automnal et ne cessant de jouer les prolongations, semble exposer

beaucoup plus les personnes à une morosité plus ou moins torpide, se traduisant volontiers par une perte d'initiative notamment relationnelle.

De nombreuses personnes rapportent une modification du rapport à l'espace et surtout au temps, comme probable produit de la réduction des scansion habituelles, ou encore un sentiment de glissement inexorable vers une passivité quelque peu accablante...

On peut se demander si la notion de confinement n'a pas eu cette fois des effets de signifiant, installant une certaine dissuasion à rencontrer, à bouger, à désirer, comme si ce monde plein de précautions, restrictions et autres interdits n'avait plus de réel attrait : c'est sans doute là un point sur lequel porter attention, comme une sorte de maladie insidieuse du désir de vie...

Mais est-ce un problème psychiatrique ou une problématique sociétale contemporaine d'un moment de crise ?

### **Pour certains, une situation très éprouvante...**

Si l'atteinte physique par le virus est le plus souvent bénigne si ce n'est imperceptible, tandis que certaines personnes peuvent être terriblement affectées, on pourrait faire un parallèle avec l'impact psychique, tant là aussi l'inégalité paraît flagrante ; ainsi certaines personnes ont eu et ont encore bien plus de difficultés que la moyenne, comme :

- Les femmes seules avec enfants en bas âge contraintes par le travail à distance,
- Les familles en difficulté relationnelle interne, notamment quand elles ne disposent que d'un logement exigu,
- Les personnes âgées et celles dites vulnérables, notamment confinées en institution, ou seules à domicile,
- Les jeunes gens étudiants isolés et déprivés de leurs investissements habituels, en difficulté financière de surcroît,
- Les catégories socio-professionnelles plus ou moins interdites d'activité à plusieurs reprises cette année, dans une problématique de survie professionnelle,
- Les professionnels de santé et de service qui se doivent d'assumer leur fonction et donc d'accepter une exposition au risque.

Il nous paraît important de pointer ces sous-groupes de population qui devraient sans doute faire l'objet d'une attention et d'une solidarité particulières.

### **Trouble psychique ou inquiétude normale en temps de crise ... ?**

Mise en danger vital de sa santé physique ou celles de ses proches, réelle ou redoutée, régression de la vie sociale et professionnelle à quelques fonctionnalités de base (se nourrir, faire un peu d'exercice, travailler en solitaire le plus souvent, notamment...), perte de revenus voire d'emploi à court ou moyen terme, empêchements multiples de toutes cérémonies et célébrations, évitement obligatoire des contacts sociaux, réduction de la liberté d'aller et venir, perte de la dimension corporelle dans les contacts, la liste est copieuse et largement incomplète des sujets d'inquiétude liés à ce virus pernicieux...

Tout cela dans un climat de profonde incertitude, de grande insuffisance des connaissances sur ce fléau, situation bien embarrassante pour nous, hommes modernes gonflés de notre

toute-puissance : nous voilà renvoyés aux temps immémoriaux (pourtant pas si lointains...) où nous cherchions par tous les moyens où fuir et où trouver les indices aptes à décrypter l'avenir.

Et dans le même temps que l'exhortation à la discipline est maintes fois rappelée, une injonction latente habite fortement les esprits, celle à tenir, à faire de la résistance malgré tout, à affronter l'adversité et à s'en sortir malgré tout, car on a sa dignité et sa résilience, même si elles sont parfois mises à rude épreuve...

## **Que faire ?**

### **D'abord se plaindre**

Bien que cette activité soit fortement déconsidérée (comme si se plaindre et geindre étaient synonymes), il serait temps de la réhabiliter au rang des modalités essentielles du jeu psychique « sain », en tant qu'elle permet de « dire du mal », du virus, de soi-même, des chinois et des pangolins, de ses voisins qui ne portent pas le masque, des gouvernants qui n'en ont pas prévu assez et qui nous l'imposent maintenant, etc. Dire du mal, comme une façon de mettre au dehors quelque chose qui nous tourmente au-dedans, et peut-être de l'atténuer un peu en passant. Se plaindre comme tentative de restaurer un partage, un lien...

*Cet aspect n'est pas négligeable à considérer, si l'on veut s'épargner la confusion entre se plaindre et aller mal : si ceux qui vont vraiment mal peuvent également se plaindre, tous ceux qui se plaignent ne vont pas nécessairement mal, loin de là ! Et prenons garde à ne pas prendre toute plainte au pied de la lettre, et d'en faire un indicateur trop facile du moral des troupes, comme semblent peut-être le faire certaines enquêtes un peu trop généralistes...*

### **Et aussi avoir peur**

Oui, il y a un tas de bonnes raisons d'avoir peur, et l'époque est dépassée, espérons-le, où montrer sa peur exposait gravement au risque d'être pris pour faible ou lâche, quelqu'un qui ne voudrait que fuir ou se cacher devant tout danger ou même risque modéré, et se réfugierait dans une position d'enfant à protéger : reconnaître sa peur, la partager, c'est se donner une chance de pouvoir l'affronter, agir et peut-être la dépasser, au moins partiellement.

### **Je n'ai pas le moral...**

Voilà une expression plus ou moins tombée en désuétude, à l'heure où la « déprime » a gagné en popularité comme elle a perdu en précision : l'époque est friande de mots fourre-tout, la déprime et le « psy » en font sans doute partie, malgré tout bien évocateurs d'une réelle angoisse existentielle, d'une authentique difficulté à vivre.

*Et l'énorme reproche qu'on peut faire à la définition de la « santé mentale », c'est bien d'avoir tenté d'escamoter cette incontournable inquiétude devant la vie qui afflige tout homme : l'état de bien-être évoqué est purement imaginaire, une telle béatitude est de l'ordre de la fable quelque peu déshonorante certes pour son inventeur, mais plus encore pour celui qui l'écouterait, tant on le placerait dans la posture du nigaud à qui l'on peut faire croire n'importe quoi !*

La vraie santé mentale, c'est probablement plutôt d'en accepter l'augure sans trop s'en affoler : cette angoisse de la vie, notre lot commun, notre défi, c'est de (se) faire confiance pour parvenir à la dépasser, si ce n'est à la transcender, même si cela peut passer par des

moments de découragement, voire de désespoir (au sens littéral d'avoir perdu l'espoir), en tout cas par ces périodes où l'on n'a pas le moral, on broie du noir, etc.

### **Où l'Autre est-il bien passé ?**

Sans doute un des nœuds de la difficulté de l'époque consiste dans la profonde perturbation du lien interpersonnel et social, du rapport à l'Autre, cet encombrant complément de nous-mêmes : l'indispensable geste-barrière s'est invité dans tout contact, dans tout projet de rencontre ou de réunion, le voisin ou collègue d'hier est devenu un suspect de connivence avec le virus, vis-à-vis duquel la défiance s'impose, quelle que soient la sympathie, l'affection ou l'hostilité antérieures...

On s'est fortement inquiétés du sort des personnes âgées dans les institutions, brutalement sevrées de fait des relations à leurs proches ; comme on peut aussi s'inquiéter de tous les catégories de population pour lesquelles le groupe est une modalité presque obligée de rapport à l'Autre, notamment les jeunes enfants ou les « adolescents ».

On pourrait également s'inquiéter de l'impact de l'isolement dans le télétravail, qui réduit considérablement le temps de partage entre collègues, si souvent essentiel dans l'entretien de l'investissement, ce à quoi beaucoup de « managers » ne semblent pas porter une attention suffisante.

Et il y a là un vrai problème de fond, avec des conséquences importantes y compris sur la gestion de la situation pandémique : ces perturbations sensibles des modalités du lien à l'Autre sont probablement à l'origine des manquements notoires au respect des consignes officielles, ou de certains décrochages notamment professionnels qu'il faudrait peut-être tenter de prévenir.

### **Réinventer le lien par temps de Covid ?**

On s'inquiète forcément de l'avenir de la « cohésion sociale » en une telle période, où en plus des risques sanitaires, resurgit avec force la problématique des inégalités dans la société : pourrait-on aller jusqu'à la fracture entre des groupes relativement protégés et d'autres particulièrement exposés ?

Le risque n'est pas nul, surtout si l'on met plus d'énergie à faire monter l'angoisse qu'à promouvoir ou suggérer des initiatives, ou si l'on néglige la nécessité impérative d'entretenir le lien à soi-même, bien sûr, sur le plan psychique mais aussi corporel, et le lien à autrui dans la famille, le voisinage, le quartier ou la sphère amicale.

Cette pandémie a probablement réveillé ou activé une problématique d'abandon qui a fortement surpris les citoyens du monde que nous croyons être devenus, brutalement rappelés à leur vulnérabilité et leur relative impuissance.

Le lien y survivra-t-il ? très probablement, si l'on veut bien ne pas laisser s'embourber notre plainte dans une position passive, qu'elle soit fataliste ou victimaire, ou dans une posture plutôt persécutive, si ce n'est complotiste : il serait sans doute bienvenu que « les autorités » s'emparent de cette nécessité d'encourager notre créativité dans l'adversité, ce qui s'est presque toujours fait dans l'histoire, plutôt que de persévérer à l'envi dans des recommandations purement sanitaires ou des restrictions sociales.

Et dans ce sens, on pourrait rappeler au ministre de la Santé qu'il est avant même, celui des Solidarités...

### **Comment faire ?**

Reste à déterminer quelles seraient les aides adéquates, au-delà des recommandations médicalisées ou des soutiens économiques, car on ne peut sans doute pas se contenter d'exhorter les citoyens à consulter un médecin ou un psychologue, pas plus qu'il ne suffirait de leur conseiller de déposer un dossier de demande d'aide matérielle.

Sans doute avons-nous à tenter d'activer une créativité dans notre sociabilité usuelle, privée comme professionnelle ; par exemple :

- Il serait sans doute nécessaire de développer des modalités de rencontre active vers toutes les personnes qui, momentanément ou par tempérament, ont des difficultés à prendre conscience de leur glissement et donc à demander la moindre aide ; sur ce plan, on ne peut que se féliciter de la nature des initiatives installées par certains établissements scolaires, qui vont en quelque sorte à la pêche aux décrocheurs, car on a pu constater le peu d'efficacité du dispositif du type « numéro vert »,
- De même qu'il n'est probablement pas vain de rappeler à toute personne (et pas seulement à celles en soin psychique) qu'il en est de sa responsabilité vis-à-vis d'elle-même et d'autrui que de chercher les contacts et de proposer des soutiens, dans l'idée de contrer un tant soit peu les conséquences de cette sorte d'alexithymie (difficulté à lire ses propres émotions et sentiments) induite par la situation de confinement,
- Ou encore, plutôt qu'une énième recommandation sanitaire, ne faudrait-il pas rappeler aux responsables d'équipes, aux dirigeants d'entreprise et autres décideurs, d'une part qu'il importe de faire confiance à leurs employés, même en télétravail, et d'autre part qu'il importe pour le bien de l'entreprise également, de veiller à ce que le lien entre les professionnels soit suffisamment créé et entretenu dans ce contexte de distanciation, qui nous enchaîne plus qu'il ne nous libère...

Ne faudrait-il pas songer à restaurer une capacité d'initiative locale et de responsabilité des professionnels et des élus à cet effet ? c'est peut-être un des enseignements qu'on peut tirer de la « performance » médico-hospitalière du printemps, dès lors qu'on a libéré les individus des carcans du contrôle envahissant...

### **Pour conclure...**

Il semble que la situation actuelle nous renvoie à nos fondamentaux, en quelque sorte, notamment la nécessité de la lutte et de la solidarité dans l'adversité face à un monde hostile, ce dont la modernité consumériste et mondialisée tendait à nous distraire à tout prix, y compris en promouvant des concepts aussi absurdes de celui de santé mentale version OMS.

Si le bonheur n'est plus dans le pré, les « psy », les psychotropes et les « prises en charge » sont là pour faire le ménage de cette santé dérégulée...

Il nous paraît essentiel aujourd'hui de faire soigneusement la différence entre ce qui relèverait d'une nécessaire attention psychologique ou psychiatrique, et ce qui nous appartient en tant que citoyen dans le rapport à nous-mêmes ou à autrui menacé en temps de crise.

Un vaste champ s'est ouvert concernant les effets psychiques de la Covid19 chez les personnes atteintes de formes lourdes : symptomatologie durable ou erratique, fatigue persistante, troubles neurologiques, insuffisance des connaissances des risques de séquelles génératrice d'anxiété, etc., il y a certainement là une nécessité pour les médecins et les psychiatres en particulier de développer une attention sur des troubles induits pouvant indiquer des soins spécifiques.

Il serait sage de bien réserver nos moyens, qui restent bien précaires au demeurant, pour faire face à de réels besoins, et de ne pas disperser les énergies dans des problématiques artificielles.