

Serge Tisseron : « Quelle place pour la santé psychique des Français confrontés au Covid-19 et au terrorisme ? »

Serge Tisseron, psychiatre

Aux quatre angoisses de la pandémie – la mort physique, sociale et psychique, ou la disparition de l'espèce – s'ajoute le terrorisme, analyse le psychiatre Serge Tisseron.

Le Monde, 30 octobre 2020

Tribune. Les grandes lignes du nouveau plan de lutte contre la propagation du Covid-19 présentées par le président de la République, mercredi 28 octobre, suffiront-elles à désamorcer le déni de la gravité de la pandémie qui sévit chez beaucoup de nos concitoyens ? Un déni qui se perçoit dans la façon dont le masque est souvent réduit à un accessoire inefficace, et qui alimente parfois des déclarations sur la prééminence des liens sociaux sur toute autre considération.

Un déni problématique, certes, mais qui ne fait, hélas, que répondre en miroir à un autre : le déni de l'importance des liens sociaux, notamment familiaux, qui semble avoir présidé aux mesures de confinement imposées entre mars et juin 2020.

L'angoisse de perte des liens

En mars 2020, nous avons été 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 l'impossibilité des rencontres et les menaces sur les emplois ; 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. Enfin, ne sous-estimons pas l'impact des changements successifs d'avis du gouvernement, notamment sur les masques, et les désaccords des scientifiques largement étalés sur la place publique.

Ces angoisses inévitables, 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 », ont affecté chez beaucoup les trois piliers de l'identité subjective et sociale : l'estime de soi, la certitude d'aimer et d'être aimé, et la capacité de se sentir reconnu et intégré dans sa communauté.

Les conséquences sont chiffrées. D'après [une étude du groupe scientifique de l'Epi-Phare](#) regroupant l'Agence nationale de sécurité du médicament et la Caisse primaire d'assurance-maladie, 480 000 traitements hypnotiques et 1,1 million de traitements anxiolytiques supplémentaires ont été délivrés en six mois par rapport à ce qui était attendu, avec une augmentation respectivement de 3 % et de 5 % des nouveaux patients traités pour ces affections.

Des mesures qui ont gravement affecté l'identité

« L'atteinte de l'estime de soi » a concerné pour certains le fait de se découvrir plus vulnérables qu'ils ne l'auraient cru, de ne plus pouvoir correspondre à leur idéal, de devoir remettre en cause l'ensemble des représentations d'eux-mêmes sur lesquels ils s'étaient construits précédemment, tandis que, chez d'autres, c'est la culpabilité de ne pas avoir fait les provisions financières qui leur auraient permis de mettre leur famille à l'abri des besoins qui a prévalu. Enfin, l'éloignement physique a obligé à avoir recours aux outils numériques pour maintenir les liens, et tout le monde n'a pas eu la capacité de le faire.

« L'angoisse de perdre l'affection de ses proches » s'est nourrie de plusieurs [erreurs d'appréciation du conseil scientifique](#). Pour beaucoup de personnes âgées placées en institution spécialisée, le fait de ne plus recevoir la visite de leurs proches a été incompréhensible. Et les familles, tenues éloignées de leurs seniors, ont pu craindre que ceux-ci [vivent la situation comme un abandon](#), pensent que leurs enfants ne les aimaient plus, et en deviennent désespérés. L'interdiction faite aux familles, même géographiquement proches, de participer aux rituels de deuil, alors que les marchés étaient maintenus, a frappé les imaginations, à juste titre.

Certes, les gens ont besoin de manger, mais l'homme est un animal sociable et les liens familiaux sont la première assise sur laquelle chacun construit sa sécurité intérieure. Ce déni de l'importance des liens, dont on sait en outre aujourd'hui qu'ils jouent un rôle important dans les défenses immunitaires, a pesé très lourd dans le désespoir de certaines familles, alors que, au même moment, beaucoup d'autres facteurs de contamination leur semblaient minimisés, ajoutant ainsi au sentiment d'incompréhension dont elles se sentaient victimes.

Enfin, cette pandémie a mobilisé chez beaucoup l'angoisse de se trouver retranché de sa communauté : être coupé de son groupe familial, mais aussi du lien avec ses collègues de travail, ses amis appartenant au même groupe de loisirs ou d'action militante. Pour certains, cette angoisse a même pu prendre la forme de se retrouver retranché de l'humanité par une suite de ruptures successives : perdre son emploi, ne plus pouvoir payer les traites de son logement, sombrer dans la misère, et finalement perdre les liens qui rattachent à la société. Toute forme de déchéance sociale, même si on n'en est pas responsable, peut susciter des sentiments de culpabilité et de honte ravageurs pour la vie psychique et sociale.

La santé réduite au physique

Le discours d'Emmanuel Macron du mercredi 28 octobre témoigne d'une prise de conscience du problème. En témoignent deux changements majeurs par rapport à la première période de confinement : [la possibilité de rendre visite à ses seniors dans les Ehpad](#) et la possibilité de [participer aux enterrements de ses proches](#).

En revanche, si le président a clairement pris position sur la nécessité de tenir compte à la fois de la santé de l'économie et de la santé des Français, il semble ne pas avoir envisagé les deux volets de celle-ci, physique, mais aussi psychique. N'aurait-il pas fallu réfléchir, parallèlement aux mesures économiques, à la création d'un parachute psychologique pour les personnes qui le souhaitent ? Autrement dit, un soutien psychologique facilité pour tous ceux qui estiment en avoir besoin, mais n'ont pas les moyens de se payer des consultations privées ?

Cette question de la santé psychique de nos concitoyens est d'autant plus préoccupante que l'assassinat de Samuel Paty suivi de l'attentat perpétré jeudi 29 octobre dans la basilique Notre-Dame de Nice ont considérablement accru le climat d'insécurité psychique. Les auteurs de ces actes sont d'autant plus redoutables qu'ils sont très difficiles à détecter. A tel point que l'impossibilité d'éviter totalement le risque d'infection se double maintenant de l'inquiétude d'être victime d'un acte terroriste imprévisible.

Le déni de l'importance du lien social pour la santé psychique, manifesté tout au long du premier confinement, à la fois dans les mesures prises et la façon de les présenter, a déjà eu des effets désastreux. La prise en compte nouvelle par le chef de l'Etat de l'importance des liens suffira-t-elle à mettre fin aux nouveaux dénis qui menacent et aux théories du complot qu'ils alimentent ?