

CONSÉQUENCES PSYCHOLOGIQUES DE LA PANDÉMIE COVID19 ET DU CONFINEMENT

Quelques pistes peuvent nous aider à retrouver plus de sérénité

Durant la pandémie actuelle, nous recevons des informations, nombreuses mais souvent contradictoires, partielles, alarmistes.

Les recommandations peuvent varier rapidement et s'avèrent parfois paradoxales.

La conséquence est que nous pouvons nous retrouver dans une incertitude et une incompréhension propice à favoriser une **anxiété plus ou moins envahissante** ; c'est-à-dire la peur de quelque chose d'inconnu qui pourrait advenir sans que nous puissions réagir.



Le confinement nous met dans une situation où nous pouvons avoir le sentiment de ne plus rien maîtriser ni décider par nous-mêmes. Il s'ensuit un **état régressif**, c'est-à-dire des comportements et un état d'esprit correspondant à des stades antérieurs à l'état d'adulte autonome. Les problèmes non résolus de l'enfance resurgissent alors brutalement et dominent à notre insu notre conduite.

Cela provoque une **plus grande vulnérabilité** qui se manifeste par des **états émotionnels pénibles** qui nous submergent, par la difficulté à prendre du recul et à trier les informations reçues et par le risque de prendre des décisions péremptoires inadaptées, pouvant aller du "je ne sors pas de chez moi" au "je sors quand je veux et sans les protections préconisées".

Cet état psychologique en émoi peut aussi rendre notre organisme moins résistant aux attaques virales.

Quelques pistes peuvent nous aider à retrouver plus de sérénité :

- 1 **limiter les prises d'informations** surtout visuelles qui sollicitent notre imaginaire à créer des scénarios dramatiques provoquant des émotions correspondantes
- 2 **Analyser la pertinence des informations** ; celles-ci peuvent être vraies, fausses, partiellement vraies à un moment donné, dans un contexte donné...
- 3 **Réfléchir à la manière de nous protéger de la contagion** et à protéger les autres (gestes barrières, renforcement du système immunitaire...)
- 4 **Accepter de ne pas maîtriser cette situation inédite**, tant sur le plan individuel et encore moins sur le plan collectif
- 5 **Prendre conscience de nos ressources intérieures personnelles** habituelles chaque fois que nous avons rencontré une situation délicate
- 6 **Remettre cette période dans la continuité du temps** : millénaires, années, jours ... précédant la pandémie; jours, semaines, mois, années qui suivront la pandémie...