

La santé mentale pour sortir de l'épidémie

Par , le 27/3/2020 à 03h07

Par Denis Leguay, président de Santé mentale France.



La redoutable pandémie que nous connaissons ne menace pas que notre santé physique. Elle s'insinue dans notre vie subjective et vient concerner notre santé mentale. C'est un enjeu aujourd'hui collectif, à l'échelle de notre pays.

? [DOSSIER Coronavirus : notre dossier spécial sur la pandémie de Covid-19](#)

Le confinement, par exemple, est une bonne chose dans une logique de santé publique. Mais on voit déjà qu'il pèse de façon délétère sur les esprits. D'abord parce qu'il manque de sens explicite et précis, ensuite parce qu'on met en avant à longueur de journaux TV la rigueur d'un contrôle qui se vante presque d'être aveugle. « C'est interdit ». Comme si l'on pensait qu'une contrainte ne pouvait porter de fruits si elle n'était pas un peu injuste.

Or c'est d'en partager le sens qui fait l'adhésion à une consigne. Et ce sens, en l'espèce, reste ambigu. En l'absence (à ce jour) de traitement, est-il destiné à écriéter la vague, protéger nos capacités hospitalières de soins, ou à faire barrage à l'épidémie ? Les deux mais il ne faut pas cesser de l'expliquer, et être clairs sur ce que cela implique : il est inévitable qu'une part significative de la population doive contracter le virus et ainsi ériger l'immunité de groupe qui fera reculer durablement l'épidémie. Le confinement, pour le moment, c'est se donner du temps.

? LES FAITS. Coronavirus : la chloroquine, une clarification qui n'éteint pas toutes les controverses

Nous plaiderons donc pour un confinement intelligent : qu'est-ce qui est efficace dans le confinement ? La distanciation sociale. Eh bien insistons sur la distanciation, sur toutes les petites occasions de la vie quotidienne qui font la proximité et montrons comment on peut, et doit, s'en débrouiller. Soyons moins anxiogènes, et valorisons davantage les bonnes pratiques. Et arrêtons de verbaliser les joggeurs isolés sur une plage déserte, les alpinistes qui font seuls un peu de montagne à vache, et les petites familles qui aèrent en périmètre clos et précautionneusement les enfants ! Nos forces de l'ordre sont parfaitement capables de faire appel à leur bon sens pour distinguer les citoyens respectueux et de bonne foi des provocateurs cultivant délibérément l'inconscience coupable.

? ÉDITO. Apprendre de nos erreurs

Mais en même temps, si nous devons le prolonger sans pouvoir définir son terme, il nous faut redonner collectivement du sens à ce confinement : ce n'est qu'une étape. Nécessaire mais provisoire : il ne durera pas. Demain, la vie « normale » reprendra. C'est non seulement une nécessité économique et sociale, c'est un impératif de santé psychique. L'économie, en tant qu'elle traduit notre vie, doit continuer à fonctionner. Maintenant. Le commerce, l'approvisionnement, l'agriculture, la santé, les services aux personnes, les transports urgents et impérieux, les échanges culturels et sociaux, les services collectifs... et la production de ce dont notre pays a besoin pour vivre et commercer. Équiper ses agents de moyens de protection, apprenons-leur à ne pas se mettre en danger, et, avec eux, préparons la suite, qui sera de se rétablir de cette catastrophe. Ces deux messages doivent être portés ensemble.

? VIDEO - Pablo Servigne : « Face à l'effondrement, un autre monde est possible »

Car cette crise n'est pas la première (grippe « espagnole » (18/19), tuberculose, sida, gripes asiatique (57/58), de Hong Kong (68/70), Ebola, canicule...), et ne sera pas forcément la plus dure. Et nous savons que ce ne sera pas la dernière. Pour notre santé mentale, pour notre vie tout court, nous devons durablement adopter la bonne posture. Vigilance, rationalité, anticipation, réalisme. Nous avons à voir plus loin, à rester à

distance de l'avalanche des commentaires, à peser les risques, à nous réinstaller en « mode projet » comme disent les managers. En mode espoir, en mode futur. Aujourd'hui, le risque infectieux est à mettre en balance avec le risque psychique. Qui n'est pas seulement celui des effets du confinement, mais celui de la réduction dépressive de notre horizon de vie à la thématique lancinante de l'épidémie.

? TRIBUNE Coronavirus : ce qui fera la différence, ce sont nos solidarités collectives

Serrons les dents et restons solidaires. Cette pandémie passera. Il est aujourd'hui tout aussi vital de faire qu'après l'avoir vaincue, la vie sociale, économique, affective, ne soit pas dévastée. Que les citoyens retrouvent leurs liens amicaux et sociaux, leur travail, leurs passions, leurs projets, et les moyens de s'y investir.

Nous pouvons faire face. À nous de ne pas consentir à notre propre déréliction. C'est aussi ce qu'une approche par la santé mentale peut apporter à la période que nous traversons.