



Au milieu d'une situation intense, nos ressources sont mobilisées. Le contrecoup ne se manifeste que lorsque nous ne sommes plus dans le feu de l'action et nous avons le temps pour digérer les événements. LDD

Une crise existentielle

COVID-19 La pandémie n'est pas sans impact sur la santé mentale. Des psychiatres de la région constatent certains facteurs aggravants, comme l'isolement, la précarité ou des troubles psychiques préalables.

PAR MAEVA PLEINES

« Je m'inquiète surtout pour la santé mentale des personnes isolées lors des Fêtes », soupire Jean-Christian Muziek-Fankhauser, médecin-chef du service ambulatoire et semi-hospitalier au Pôle santé mentale de l'Hôpital du Jura bernois. Ce psychiatre remarque qu'il y a effectivement eu une hausse des sollicitations auprès des psychothérapeutes de la région lors de la première vague. « L'augmentation s'est toutefois calmée pour la deuxième vague », note-t-il. Il n'exclut toutefois pas que des troubles se manifestent d'ici les prochains mois.

« Nous observons habituellement un temps de latence entre les événements traumatiques et les réactions psychologiques », confirme Jean-Christophe Coujitou, psychiatre et chef d'établissement des Toises, à Bienne. « Au cœur d'une crise, nos ressources sont mobilisées pour y faire face. Le contrecoup psychologique se manifeste lorsque nous ne sommes plus dans le feu de l'action et que nous avons le temps pour digérer les événements », explique-t-il, comparant ce phénomène à l'état de choc qui s'installe en nous une fois la voiture arrêtée après avoir frôlé l'accident. Auprès des patients actuels, les psychothérapeutes remarquent une hausse des syndromes anxio-dépressifs. « J'ai moi-même connu ce phénomène mais les personnes dépressives

et y sont encore plus vulnérables », confie le psychiatre biennois Eberhard Riechers, qui exerce en privé. Celui-ci note en outre que le fameux « coup de blues hivernal », lié au manque de lu-

Les problématiques de deuils, de proches mais aussi de nos libertés, sont accentuées.

JEAN-CHRISTOPHE COUJITOU
PSYCHOTHÉRAPEUTE
AU CENTRE LES TOISES, À BIENNE

mière, n'aide évidemment pas à égayer les cœurs.

Parmi les raisons principales de consultations liées au Covid, Jean-Christophe Coujitou note avant tout les inquiétudes issues du monde professionnel. « Les craintes exprimées revêtent une véritable dimension existentielle, car elles mettent en doute pour chacun la possibilité d'accéder à une vie heureuse. Par ailleurs, notre rapport à la maladie et à la mort se trouve bousculé et certains métiers sont touchés très directement. » Il cite ainsi l'exemple des soignants, des ambulanciers ou des professionnels de pompes funèbres, quotidiennement confrontés aux corps. « Il y a aussi de nombreux métiers dont les conditions ont été complètement bouleversées par les nouvelles mesures, comme les restaurateurs ou les artistes qui ont besoin du contact avec le public pour se réaliser. »

Le thérapeute juge, en outre, que les problématiques de deuils sont actuellement accentuées. « Des deuils pas seulement de proches, mais également le sentiment de perte de notre mobilité, de notre autonomie, de nos libertés, etc. Dans notre établissement, nous rencontrons également des covidosceptiques qui vivent les mesures de sécurité comme une contrainte incompatible avec le principe de responsabilité individuelle et qui en développent un sentiment de mise en danger supplémentaire de leur qualité de vie. »

Jean-Christian Muziek-Fankhauser ajoute un facteur important dans la souffrance liée au coronavirus: « L'isolement social joue un rôle central. En cela, les personnes âgées sont souvent les plus touchées car, moins actives, elles vivent généralement en retrait. Elles sont également moins enclines à conserver une vie sociale actuellement puisqu'elles encourent davantage de risques sanitaires. En outre, les niveaux socio-économiques plus précaires se trouvent aussi désavantagés car leurs conditions de vie deviennent plus compliquées à gérer. Ce n'est pas la même chose d'être confiné dans une maison avec jardin que dans un 15m² avec des inquiétudes financières quotidiennes. »

Des troubles accentués

Un constat se distingue parmi les différents praticiens: les patients souffrant de troubles psychiques

préalables. Jean-Christophe Coujitou détaille ainsi que les personnes à tendances obsessionnelles sont très attachées à leur routine et le manque actuel de certitudes et de perspectives claires accentue leur pathologie. Quant aux patients souffrant de psychose, leurs délires se nourrissent parfois d'éléments issus de leur environnement, ils peuvent donc être amenés à y inclure le coronavirus. Eberhard Riechers observe, lui, que les schizophrènes peuvent avoir encore plus de peine à discerner le vrai du faux, et donc devenir particulièrement sensibles aux théories du complot. « Notre travail consiste alors également à partager une information aussi objective que possible », précise-t-il. De son côté, Jean-Christian Muziek-Fankhauser se dit « plutôt surpris », car contre toute attente les personnes souffrant de schizophrénies ne semblent pas véritablement influencées selon ses observations. « Lors de la première vague, nous avons prévu davantage de réactions. Ce n'est pas le cas, sans doute car ces personnes vivent dans leur propre réalité », postule le psychiatre.

Prise en charge impactée

Au niveau de leur travail, les médecins estiment avoir appris de la première vague. « Grâce aux mesures de sécurité, l'accueil peut, à ce jour, se poursuivre en présentiel, ce qui est très important en psychiatrie. Les téléconsultations restent toutefois possibles », souligne Jean-Christophe Coujitou. Son ho-

mologue de l'Hôpital du Jura bernois nuance: « Nous avons encore de nombreuses demandes pour des consultations téléphoniques. Même si la rencontre est privilégiée, ces options sont intéressantes pour les patients résidant dans des localités isolées du Jura bernois ou dont les conditions n'indiquent pas de contacts sociaux. » Jean-Christian Muziek-Fankhauser rappelle également que le masque reste obligatoire lors de ses séances. Eberhard Riechers a, lui, préféré combiner distance et vitre de plexiglas, « car l'écoute et l'empathie se transmettent notamment par les expressions du visage. »

Quant aux conseils pour traverser cette période éprouvante, les trois psychiatres s'accordent

sur les bienfaits du partage. « Même lorsque les personnes à risque évitent les contacts, je préconise d'utiliser le téléphone autant que possible », indique Jean-Christian Muziek-Fankhauser. « Cette crise amène aussi à renouer avec notre entourage familial, en évitant de ressasser les sujets conflictuels », complète Eberhard Riechers. Celui-ci précise qu'il faut toutefois se sentir libre de parler de nos sensations, même négatives, car on peut alors les analyser et s'en décharger. Dans le même sens, Jean-Christophe Coujitou incite à identifier la nature et les causes de nos peurs liées au Covid afin d'éviter leur transformation en anxiété et angoisse, d'autant plus impactantes qu'elles n'ont plus d'origine identifiable.

Une offre pour les plus démunis

Le Pôle santé mentale de l'Hôpital du Jura bernois dispose d'une unité, nommée « Parterre » pour les personnes défavorisées. Au rez-de-chaussée des locaux biennois, celles-ci peuvent venir librement pour s'entretenir avec un soignant, sous réserve d'une indication médicale. « Elles peuvent profiter d'un soutien ou simplement d'une parenthèse positive avec un billard ou un ordinateur à disposition », raconte le médecin-chef Jean-Christian Muziek-Fankhauser. Il ajoute qu'une bourse aux habits s'y tient également ponctuellement. Cet accueil est ouvert du lundi au vendredi de 9h30 à 11h30 puis de 14h à 16h, à l'exception du mardi après-midi. Il est pris en charge par la caisse-maladie, sur ordonnance. Selon Jean-Christian Muziek-Fankhauser, cette offre rencontre beaucoup de succès, en lien avec la situation sanitaire. Initialement ciblée pour les patients atteints de schizophrénie, elle permet également à d'autres personnes en souffrance de profiter d'une activité régulière et structurante encadrée par un professionnel de la santé mentale. **MAP**