

Santé mentale

Coronavirus : repérer des troubles du déconfinement avec un psychologue auvergnat

CLERMONT-FERRAND SANTÉ CORONAVIRUS

Publié le 13/05/2020 à 17h00



La liberté de sortir mais pas envie d'en profiter... c'est peut-être le syndrome de la cabane. Photo d'illustration © Rémi

DUGNE

Nous n'avons pas tous vécu le même confinement. Ni dans ses conditions, ni dans son ressenti. Bien ou mal vécu, des troubles peuvent apparaître. Mieux vaut être attentif.

Syndrome de l'escargot ou syndrome de la cabane, certains n'ont plus envie de sortir de chez eux comme avant. Avec un après pétri d'incertitudes, l'inquiétude peut être légitime. Et des troubles peuvent également intervenir. Comment les détecter ? Éclairage avec Pascal Olivier, psychologue clinicien et psychothérapeute à Clermont-Ferrand.

Quels effets le confinement peut-il avoir sur notre santé mentale ?

Tout dépend des conditions de confinement. Il peut y avoir des effets positifs et négatifs. On peut développer des angoisses, des peurs, voire faire une dépression. À l'inverse, il a pu y avoir une prise de conscience, un centrage sur soi et une reconnexion au plaisir, à ses envies, à son couple, son entourage...

A lire aussi : [La nouvelle attestation pour se déplacer à plus de 100 km de chez soi](#)

Des troubles du post-confinement peuvent-ils apparaître ?

Oui, car certaines personnes se sont retrouvées dans un cocon et ont envie d'y rester, voire de ne pas en sortir. Cela correspond à ce syndrome de la cabane. On peut donc développer des peurs, des angoisses, des troubles physiologiques, des somatisations, c'est-à-dire avoir mal quelque part et c'est totalement inconscient ; développer des troubles de l'humeur, du sommeil ; de l'agoraphobie ; une perte d'appétit ou le contraire...

Cela peut-il arriver à n'importe qui ?

Oui, cela peut arriver à tout le monde et à n'importe quel âge. Même si l'on n'avait pas de troubles psychiques avant, on peut développer des symptômes.

Comment détecter ces troubles, voire un stress post-confinement ?

Il faut faire la différence entre une appréhension qui dure quelques jours et des symptômes qui perdurent au-delà de deux à trois semaines. Si tel est le cas, il faut consulter un médecin et/ou un professionnel de santé comme un psychologue, un psychothérapeute... Le risque est de voir apparaître des TOC (troubles obsessionnels du comportement). Ce sont des mécanismes automatiques d'actions motrices visant à déconnecter d'un émotionnel angoissant. Par exemple, ouvrir et fermer les portes sans cesse afin de vérifier qu'elles sont bien fermées, compter ses pas lors d'un déplacement d'un lieu à un autre... Il faut consulter car l'angoisse est trop forte, le cerveau ne peut plus la gérer.

A lire aussi : [Et un jour les enfants quittent le nid](#)

Comment les apaiser ?

Il y a lieu d'observer, d'être à l'écoute des changements de comportements, d'attitudes... Certaines personnes vont reprendre leur rythme d'avant et tout va progressivement s'apaiser. Seul le temps va aider et constituer un bon indicateur. Reprendre un rythme habituel devrait aider.

Comment retrouver des repères ?

À quoi se raccrocher dans ce monde si incertain ? Se raccrocher à ce qui nous rend heureux. Lorsqu'on ressent la peur de retourner au travail, on peut se raccrocher à ses collègues, à un environnement de travail agréable, par exemple un coin de bureau sympa...

“ Il faut se reconnecter aux choses connues, qui font plaisir. À des personnes positives. ”

Si c'est la peur de la maladie, alors on adopte les mesures barrières et sanitaires qui ont trait à notre sécurité. D'une manière générale, penser du positif amène du positif ! On n'élimine pas la peur, mais on gère ainsi mieux ses angoisses. D'autant que lorsqu'on pense positif, on libère des hormones – notamment des endorphines – qui contribuent à notre bonheur.

Michèle Gardette

Coronavirus : la newsletter spéciale !



Une newsletter quotidienne pour connaître l'essentiel de la situation dans votre région, en France et dans le monde.

[INSCRIVEZ-VOUS](#)

A vos côtés tous les jours pour vous informer sur l'actualité autour de chez vous et ailleurs.

Abonnez-vous

CLERMONT-FERRAND SANTÉ CORONAVIRUS

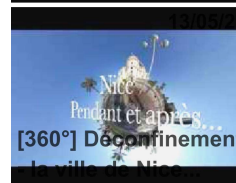
AILLEURS EN VIDÉO

Pierre-Yves Jeholet salue le travail "colossal" des écoles et soutient leur



Coussin d'extérieur
écru imprimé feuillages
et perroquets 45x45

17,99 €



A LIRE SUR LA MONTAGNE

Déconfinement - Clermont-Ferrand : cinquante-cinq jours après, place de Jaude...

Protection - Les masques défectueux livrés par l'Agglo de Vichy peuvent être remplacés

CONTENUS SPONSORISÉS

Fauteuil Olaf

229 € - LA REDOUTE | Sponsorisé

Patère 3 crochets dinosaures gris marron et verts

17,99 € - Maisons du Monde | Sponsorisé

"Même la boîte de montre est incroyable." Ces montres sont incomparables ! Pièces uniques en bois et en pierre

Holzkern Watches | Sponsorisé

Le prix des véhicules hybrides pourrait vous surprendre

Voiture hybride | Liens de recherche | Sponsorisé

CONTENUS SPONSORISÉS

Nouveau 2020 : plus de conditions de revenus pour bénéficier des aides à l'isolation

Mes Combles Gratuits | Sponsorisé

Beaucoup ont échoué avant. Voulez-vous terminer l'essai?

Hero Wars | Sponsorisé

Votre avis est précieux !

Aidez-nous à améliorer notre site en répondant
à notre questionnaire.

Je donne mon avis