

PSYCHO



# Pas de. ***panique !***

Coronavirus, mais aussi examen, opération, deadline qui se rapproche, prise de parole en public... La panique vous envahit ? On essaie de comprendre pourquoi et on vous explique comment l'apaiser.



Boule au ventre, palpitations, sueurs froides... Vous ne pouvez vous empêcher de vous sentir angoissée quand vous lisez les derniers chiffres sur la propagation du coronavirus? C'est normal. « Le coronavirus est un phénomène nouveau, imprévisible et incertain, analyse Bernard Rimé, professeur de psychologie émérite à l'UCLouvain et spécialiste des émotions. C'est un virus qu'on ne peut pas voir, ni toucher, que la médecine ne maîtrise pas et dont les chiffres ne cessent de grimper. Il y a de quoi paniquer. D'autant plus que les questions sont nombreuses et les réponses contradictoires. Or, l'émotion se glisse dans ces espaces d'incertitude. »

Et les statistiques qui se veulent rassurantes en comparant le coronavirus à une grosse grippe n'y changent rien. « Les gens sont assez mauvais pour appréhender les statistiques, note Olivier Klein, professeur de psychologie sociale à l'ULB: ce qui leur parle, ce ne sont pas les chiffres globaux, mais les exemples précis, comme ce médecin chinois ou cette jeune footballeuse iranienne décédés du virus. Et puis, ce qui fait peur ne dépend pas de la valeur absolue d'un risque, sinon plus personne ne prendrait sa voiture ou son vélo par peur des accidents. On a déjà eu la grippe, on s'en est remis, on sait qu'on peut la gérer, mais on ne sait rien du coronavirus. »

« CONNAISSEZ-VOUS LE VIRUS LE PLUS CONTAGIEUX DE LA TERRE? CE N'EST PAS CELUI DE LA GRIPPE OU D'EBOLA, C'EST CELUI DE L'ÉMOTION. »

## PAS ÉGAUX DEVANT L'ANGOISSE

Or, c'est le point commun de toutes les situations qui nous plongent dans la panique: l'incertitude. « Opération, examen... Dans tous les cas de panique, explique Bernard Rimé, la capacité de prévoir, de contrôler se réduit. Moins on maîtrise, plus on angoisse. » Humaine et irrationnelle, la peur est une émotion, et comme toute émotion, elle surgit sans qu'on sache rien y faire (libre à nous ensuite de la laisser nous envahir ou de l'apaiser, voir plus bas). Comme toute émotion également, elle a son utilité: celle de nous rendre vigilantes face au danger et de nous préparer à l'affronter (en prenant les précautions d'hygiène, en étudiant consciencieusement avant un examen, en s'informant avant une opération...). Alors, ne soyons pas trop sévères avec elle! Nous ne sommes pas toutes égales face à l'angoisse. Tandis que les unes vont à un examen les mains dans les poches, d'autres se font un sang d'encre au point, parfois, d'en perdre l'appétit. « La tendance à la panique dépend de chacun, affirme Bernard Rimé, de son tempérament, de son besoin de contrôle, de sa confiance en soi, de ses expériences antérieures... » « Cela dépend également du taux de neuropeptide Y avec lequel on naît, ajoute le docteur Philippe Rodet, ancien médecin urgentiste et auteur de *Vous pouvez vivre mieux*. On s'est aperçu que plus on avait un taux élevé de neuropeptide Y dans le système nerveux, mieux on résistait au stress. Ainsi, dans les entreprises, plus on monte dans la hiérarchie, plus les gens ont un taux de neuropeptides Y élevé et moins ils sont naturellement stressés. »

## DES ÉMOTIONS CONTAGIEUSES

Nous n'avons pas non plus toutes les mêmes façons de réagir. Quand certaines se sentiront anxieuses pour tout, d'autres se mettront à mal dormir, se montreront irritées (le stress intense altère l'empathie), se ruent sur les infos disponibles ou se mettront à commettre des actes irrationnels. On a ainsi vu ces derniers jours certains constituer des réserves dans les magasins ou faire des stocks de masques (alors qu'ils ne sont, paraît-il, pas nécessaires)... « Acheter des masques, du désinfectant, analyse Bernard Rimé, c'est une façon de mettre la menace à distance, de récupérer un certain contrôle face à elle, de pouvoir agir au lieu de rester →

## ET VOUS, QUELLE EST VOTRE STRATÉGIE FACE AU STRESS ?

Le coping (de l'anglais « to cope with »: faire face) désigne nos stratégies d'adaptation face au stress. Elles peuvent être regroupées dans 3 catégories. Ainsi, face à un événement stressant, nous pouvons décider:

→ Soit d'agir sur le problème

Rechercher des informations, prendre des précautions, réduire l'exposition au problème, parler à la personne concernée...

→ Soit d'apaiser nos émotions

Nier ou minimiser le problème, exprimer ses émotions, par exemple dans un journal intime, relativiser en repensant à d'autres épisodes stressants, se relaxer...

→ Soit d'augmenter nos propres ressources de façon générale

Chercher du soutien, se changer les idées, voir les gens qu'on aime, adopter une bonne hygiène de vie...

Nous avons toutes notre stratégie d'adaptation préférée, mais lorsque celle-ci ne fonctionne pas, mieux vaut en essayer une autre ou en combiner plusieurs!

### UNE PLUS LOIN

À lire

- Vous pouvez vivre mieux, Dr Philippe Rodet, Eyrolles.
- La contagion émotionnelle, Christophe Haag, Albin Michel.
- Vaincre son anxiété par soi-même, Jean-Luc Ducher, Odile Jacob.





→ figé par l'angoisse. » Utile ou pas ? On l'ignore... Impossible de rester rationnel lorsque la panique l'emporte. « Il est très difficile de réfléchir correctement sous l'emprise d'une forte émotion, écrit Moira Mikolajczak, professeur de psychologie à l'UCLouvain, dans le livre *La contagion émotionnelle*. Les zones du cerveau dédiées aux émotions et au raisonnement ont un effet inhibiteur réciproque : en clair, l'activation de l'une tend à provoquer la désactivation de l'autre. » Alors, quand on ne sait pas, on fait comme les autres. « Quand on ne sait pas quoi faire, explique Olivier Klein, on regarde ce que font les autres. Parfois la panique est plus destructrice que la cause elle-même. » Christophe Haag, auteur de *La contagion émotionnelle* l'affirme : « Connaissez-vous le virus le plus contagieux de la Terre ? Ce n'est pas celui de la grippe ou d'Ebola, c'est celui de l'émotion. » Selon lui, les émotions – surtout les négatives ! – se propagent plus vite que les virus et les poux...

### PLEURER ET FAIRE DU SPORT

Que faire face à un stress intense, que ce soit la peur de la maladie, la peur de laisser son enfant partir en classe verte pour la première fois ou la peur de devoir prendre la parole en public ? Peut-on apaiser le sentiment de panique ? Au plus fort de l'épidémie, les autorités chinoises ont donné ces conseils aux populations stressées : « Vous pouvez chercher un endroit isolé et pleurer pendant quelques minutes » ou « Vous pouvez installer un sac de frappe ou un sac de sable dans les bureaux. » Bref, pleurer et faire du sport (les effets antistress du sport sont avérés). Ou adopter les réflexes ci-contre. ●

## ● On respire et... on se détend

Quand la panique débarque, on adopte quelques réflexes qui font du bien.

### ▷ SOYEZ BIENVEILLANTE ENVERS VOTRE PEUR

La peur est une émotion irrationnelle qui naît face à l'incertitude. Elle est normale. Ne rajoutez pas du stress au stress en culpabilisant de la ressentir.

### ▷ RESPIREZ !

Respiration 4-7-8, respiration en carré... Il existe plusieurs types de respiration antistress, mais le principe est toujours le même : inspirer vite, expirer lentement.

### ▷ CONCENTREZ-VOUS SUR VOTRE VIE QUOTIDIENNE

« La vie quotidienne donne de la stabilité, elle est le meilleur des régulateurs, estime Bernard Rimé. Concentrez-vous sur vos tâches habituelles. Faites les choses sur lesquelles vous avez du contrôle. »

### ▷ VOYEZ LES GENS QUE VOUS AIMEZ

« Mettez les choses de la vie entre vous et le stress, en l'occurrence voir les gens que vous aimez. Parlez un peu de ce qui vous tracasse, puis passez à autre chose. », conseille Bernard Rimé. Le Dr Philippe Rodet recense dans son livre plusieurs études l'affirmant : l'ocytocine, produite au contact des gens qu'on aime, diminue le taux de cortisol, l'hormone du stress.

### ▷ FAITES PREUVE D'HUMOUR

« Les émotions positives ont des effets physiologiques qui contribuent réellement à "annuler" les émotions négatives, assure Christophe Haag. Et le meilleur moyen de déclencher une émotion positive dans le contexte d'une émotion négative, c'est l'humour. »

### ▷ BALADEZ-VOUS DANS LA NATURE

Des centaines d'études le prouvent : être en contact avec la nature procure un tas de bienfaits, parmi lesquels la réduction du stress et de l'anxiété. Une expérience réalisée par des chercheurs de l'université du Michigan a montré que des sorties en pleine nature diminuaient le niveau de cortisol. Durée idéale ? 20 à 30 minutes !

### ▷ ÉCOUTEZ DE LA MUSIQUE

Vos morceaux préférés, bien sûr, mais

aussi et surtout de la musique classique. Une étude menée en Allemagne a comparé les effets antistress de la musique de Mozart, de Strauss et de Abba : la musique classique remportait le match haut la main. Autre morceau conseillé par le docteur Philippe Rodet : *Weightless* (littéralement « en apesanteur ») du groupe Marconi Union (à voir sur Youtube), conçu à partir de différentes théories scientifiques pour diminuer le rythme cardiaque. Les scientifiques ont observé une diminution de 65 % de l'anxiété à son écoute !

### ▷ RAPPELEZ-VOUS DES BONS MOMENTS

« Une étude scientifique récente, écrit le Dr Philippe Rodet, montre que le simple fait de se remémorer naturellement des moments de bonheur permet de construire une forte capacité de résilience. » En cas de gros stress, réfugiez-vous dans vos souvenirs les plus réconfortants !

### ▷ FAITES COMME SI...

On le dit souvent par rapport à la bonne humeur : feignez la joie en souriant devant le miroir et votre cerveau sera inondé de bonnes ondes. Idem avec l'angoisse : feignez la sérénité physiquement (traits et corps détendus) et votre cerveau s'apaisera comme par magie.

### ▷ INFORMEZ-VOUS (OU PAS !)

C'est le conseil n°1 en cas de phobie de l'avion : informez-vous sur son fonctionnement. Idem avant une opération : demandez à votre médecin comment les choses vont se passer. Mais attention, dans le cas du coronavirus, à l'excès d'infos : « Les médias alimentent la peur, constate Olivier Klein, les gens cherchent des infos pour se rassurer, les médias en donnent d'autant plus, les gens estiment que si les médias en parlent autant, c'est que la situation est grave. Résultat : ils angoissent encore plus et cherchent encore plus d'infos... » D'où cette blague qui circule sur Facebook : « J'ai trouvé un truc imparable pour ne plus avoir peur du coronavirus... J'ai éteint la télé ! »