

# “ Ce confinement est l’occasion de **prendre conscience** de la nécessité de se protéger ”

DÉCRYPTAGE. Alors que se généralise le confinement dans le monde, quels vont être les effets sur les comportements sociaux ? Comment mieux se protéger ? Réponses de **Philippe Rodet**, médecin urgentiste, que RCL a rencontré et qui, depuis le 30 mars, a rejoint le centre hospitalier d'Issoudun (36).

## RCL: Quelles conséquences psychologiques peut avoir le confinement sur les populations ?

**Philippe Rodet:** Le risque majeur est l'émergence d'un stress si important qu'il devient, pour chacun, ingérable. Si l'on s'appuie sur les études apparues après le Sras [Syndrome respiratoire aigu sévère, NDLR], Ebola ou H1N1, le niveau de stress pendant la phase de confinement varie en fonction de la durée. Mais toutes les études se rejoignent: une durée de confinement de plus de dix jours est prédictive de syndrome post-traumatique, anxiété, stress, troubles de l'alimentation ou du sommeil, entretenu par la peur de la maladie.

En confinement, on casse les liens sociaux. Or, c'est prouvé, ceux-ci sont de solides protecteurs du stress. On peut

d'ores et déjà dire que l'angoisse est plus dangereuse que la maladie elle-même, comme l'a écrit dans le journal *La Croix* Jean-Paul Stahl, professeur d'infectiologie au CHU [Centre hospitalier universitaire] de Grenoble (38).

Sans compter que le stress altère nos défenses naturelles et augmente le risque de contracter une infection, notamment virale.

Le lien entre stress et contagion des infections virales avait été abordé dès 2009 par le professeur José Ivan Sanchez, chercheur en virologie à l'Université nationale autonome du Mexique (UNAM). Il montre que le stress, la pollution et la malnutrition expliqueraient l'importance de la propagation du virus de la grippe porcine dans l'agglomération de Mexico: « *Si on vivait dans un environnement naturel, sans stress, sans smog et avec une bonne alimentation, on éviterait de faciliter la propagation du virus.* »

## Les remèdes au stress et à l'anxiété, vous les avez identifiés dans votre dernier ouvrage *Vous pouvez vivre mieux*, paru aux Éditions Eyrolles. Quelles sont vos préconisations ?

**P.R.:** Le confinement va être long. On le sait. Si on accepte cette réalité, on peut se projeter plus facilement. Car d'une façon générale, lorsque l'on sait où l'on va, on développe de meilleurs moyens

d'adaptation aux situations, même les plus extrêmes. Ensuite, il faut conserver les routines de la vie pour mieux se protéger de l'angoisse. En d'autres termes garder ses repères. Et dans ce sens, le rythme alimentaire est

“

L'ANGOISSE EST PLUS DANGEREUSE QUE LA MALADIE ELLE-MÊME. SANS COMPTER QUE LE STRESS ALTÈRE NOS DÉFENSES NATURELLES.

”

fondamental. Il ne faut pas grignoter toutes les heures, car cette anarchie alimentaire est dévastatrice pour le moral et l'organisme. Il faut prendre le temps de se préparer des repas qui procurent du plaisir. Enfin, il faut continuer de pratiquer, comme on peut, de l'activité physique pour éviter de plonger dans une sorte de lassitude démoralisatrice. En résumé, vous l'aurez compris, il faut agir et non subir ce confinement.

Le télétravail, est, dans ce sens, une façon idéale de rester dans l'action et devient ainsi une barrière de protection efficace. Pour ceux qui ne peuvent télétravailler, jouer l'entraide est une autre barrière de protection. Faire les courses pour ses voisins âgés, soutenir moralement sa famille... c'est prouvé, agir pour autrui, c'est protecteur. Le meilleur traitement contre le stress est l'altruisme. Même si la démarche au départ consiste à se mettre au service des autres, indirectement elle vous profite en vous apportant une sorte de satisfaction, de raison d'être, voire du plaisir. Et j'insiste, il faut continuer à conserver le lien social



Spécialiste du bien-être au travail, Philippe Rodet propose des clés utiles en ces temps de confinement forcé. Sa principale recette : être vigilant, et faire preuve de bon sens et de bienveillance.

et familial. Car l'autre ennemi, c'est la solitude. De ce futur incertain il faut au fond de soi, se construire, d'ores et déjà, une issue positive. Et continuer, comme nous le suggère l'OMS [Organisation mondiale de la santé], à raconter des histoires positives.

**Les risques psychologiques provoqués par le confinement, sont-ils les mêmes que ceux auxquels nous avons été exposés lors des attentats ?**

**P.R. :** Ce que l'on vit actuellement est proche de ce que vivent les populations dans les pays en guerre. Cela me ramène à ce que j'ai vécu durant la guerre de Sarajevo, j'étais alors jeune médecin urgentiste. Ce qui augmente le stress

dans un théâtre de guerre, c'est l'absence de contrôle. Et c'est précisément ce que nous vivons aujourd'hui.

**Vous semblez craindre que la phase post-confinement soit encore plus difficile ?**

**P.R. :** Effectivement, l'après-confinement risque d'être difficile pour une population française très consommatrice déjà d'anxiolytiques. En 2009, un an après la crise financière, Guillaume Pepy, alors PDG de la SNCF, alertait sur le nombre record de suicides. Or, de la crise économique, on n'en meurt pas. Aujourd'hui, le contexte est beaucoup plus anxiogène, les populations ont vraiment peur de mourir. Je crains que l'après soit beaucoup plus violent. C'est

pourquoi, il faut se protéger. Aller chercher le succès dans chacun de vos actes, même les plus insignifiants. Ce confinement pourrait alors être l'occasion pour chacun de prendre conscience de la nécessité de se protéger.

**Dans ce contexte unique, qu'est-ce qui vous inquiète par-dessus tout ?**

**P.R. :** La violence familiale et conjugale. C'est une conséquence collatérale du confinement. Entre l'angoisse d'une dangereuse promiscuité, la peur de se signaler et les doutes sur la capacité des forces de l'ordre à intervenir rapidement, l'inquiétude plane sur les victimes, dans un pays en pleine crise sanitaire.

■ *Propos recueillis par Danièle Licata* ■