

Quel impact de la crise

A Monaco, comme ailleurs, la situation sanitaire qui perdure n'est pas sans conséquences psychologiques et psychiques. Patients, experts et professionnels de santé témoignent

Depuis près d'un an, la Covid-19 accapare notre quotidien, chamboule nos habitudes de vies, brise des familles. Certains abordent la situation sanitaire avec un recul qui force le respect ; d'autres n'arrivent pas à en faire abstraction. La faute, sans doute, à une médiatisation à outrance et aux prises de parole tous azimuts, parfois en dehors de toute légitimité. L'impact de la Covid-19 sur la santé mentale est réel, d'autant plus que la situation tend à s'éterniser. « À l'automne, quand on a vu que ça commençait à s'inscrire dans la durée, les psychiatres ont commencé à alerter sur les conséquences psychiques de l'épidémie », confie le Dr Valérie Aubin, chef du service psychiatrie au CHPG. À Monaco, plusieurs patients atteints de troubles psychiques stabilisés ont accepté de livrer leur ressenti sur cette année pas comme les autres. Des professionnels de santé et experts témoignent, eux aussi, d'une angoisse nourrie par bon nombre de facteurs.

Dossier :
Thibaut PARAT
tparat@nicematin.fr

« La hantise d'un troisième confinement » pour ces patients atteints de troubles psychiques

C'était une de leurs pires craintes. Que le « Gemm » (Groupe d'entraide mutuelle monégasque) ferme à nouveau ses portes, rue Pasteur. Qu'on les prive de leur « seconde maison ». Bien sûr, cela n'est que temporaire, le temps de l'obligation du télétravail en Principauté jusqu'au 19 février. Mais chez ces adhérents souffrant de troubles psychiques stabilisés, la fermeture de ce lieu d'accueil de jour non médicalisé ravive de vieux démons, en l'occurrence le spectre du premier confinement. Au printemps dernier, du jour au lendemain, les ateliers, voyages à l'étranger, sorties culturelles et tout lien social avaient été sacrifiés pour combattre une pandémie galopante.

Plateforme en ligne

« Quand je viens au Gemm, j'aime voir du monde, discuter, rigoler, penser à autre chose. Tout couper d'un coup n'avait pas été facile, admet Raoul (*). Ce trentenaire roquebrunois, diplômé de cinéma, souffre de schizophrénie et est sujet aux hallucinations corporelles, aux dépressions et aux angoisses. « À l'époque, je ne sortais que pour faire les courses. Tout le monde ne portait pas de masques. J'avais peur de l'attraper, je transpirais, je tremblais, j'avais envie de vomir. Depuis, les gestes bar-



Dans les locaux du Gemm, les adhérents atteints de troubles psychiques stabilisés bénéficient d'ateliers en groupe. (Photos DR et Jean-François Ottonello)

rières sont bien appliqués. Mais quand quelqu'un tousse dans le train, j'ai peur et j'angoisse » Pour que les deux mois sous cloche ne soient pas un calvaire, les séminaristes éducatrices et la présidente de l'association D'Amore Psy, Béatrice Latore, ont usé des réseaux sociaux pour maintenir un lien social et, de fait, la cohésion de groupe. « On a mis en place des jeux en ligne mais aussi de la méditation et de la gymnastique », se remémorent Mylène Lampidechia et Anne Toebes, animatrice et responsable du

Gemm. Une plateforme numérique que l'association a réactivée ce lundi avec la nouvelle fermeture. « Avant cette crise sanitaire, on était ces intermédiaires qui les liaient les uns aux autres. Depuis le premier confinement, au lieu de rester dans leur solitude en attendant notre présence, les adhérents ont continué à jouer et à s'appeler en dehors des horaires d'ouverture. Cela a eu du bon, ils sont à l'écoute des autres », expliquent-elles.

« Peur de tout »

Dorothee (*), 35 printemps,

en proie à un trouble anxieux généralisé depuis ses 23 ans, avait eu du mal à adhérer à ces ateliers par écrans interposés. « En résumé, moi j'ai peur de tout et j'ai beaucoup de pensées négatives. Lors du premier confinement, je n'ai pas mis le nez dehors. J'ai beaucoup cogité, j'étais complètement déphasée. Je me couchais à 8 h du matin et je me réveillais à 17 h. J'avais peur d'attraper le virus, d'y rester, ou de le transmettre à mes parents à risque », confie cette résidente monégasque. Admise en clinique cet été, Dorothee a, depuis, repris du

poil de la bête. « Ça va bien, je me sens moins stressée », sourit-elle. Une épée de Damoclès plane, toutefois, au-dessus de la tête des adhérents du Gemm : la menace d'un second ou troisième confinement, selon qu'ils résident en France ou à Monaco. « Leur hantise », disent-ils.

« Mes habitudes me rassurent »

« Un confinement drastique est dur en soi. Mais le plus compliqué, c'est le retour à la civilisation, poursuit Raoul. J'ai une vie très routinière et mes habitudes me rassurent. Quand tout est coupé et qu'il faut sortir de la maison, on perd tous ses repères. » L'évolution sinusoïdale de l'épidémie et l'ajustement permanent des mesures n'aident pas à la sérénité. « Ils ont beaucoup de mal à faire du tri dans l'information, reconnaît Béatrice Latore. Quand le président Macron va parler, ils se posent des questions pendant deux jours, anticipent les scénarios catastrophes, se demandent si cela va avoir un impact sur Monaco et le Gemm. L'important est de dédramatiser la situation. Anne et Mylène les appellent tous les jours, les stimulent et prennent en charge leurs situations administratives. Elles sont une oreille et un soutien moral. »

* Les prénoms ont été modifiés.

Au bout du fil, une voix pour « désamorcer l'angoisse »

Au bout du fil, une voix rassurante. Une oreille sans jugement. Tous les jours, depuis l'instauration par le gouvernement princier du Centre de suivi des patients à domicile, des infirmières s'assurent de l'état de santé des personnes ayant contracté la Covid-19 (*) sans qu'une hospitalisation ne soit nécessaire. « On suit autant la symptomatologie – comme la fièvre et les difficultés respiratoires – que l'apparition d'une détresse psychologique », explique Karine Wielgus, l'une des infirmières. Pour certains patients suivis à distance, le confinement à domicile de dix jours n'est pas sans conséquence. « Dès les premiers instants, on effectue une anamnèse succincte du patient et de son environnement, on essaye de connaître son vécu, de savoir s'il vit

seul. En étant isolés, certains n'ont pas les moyens de verbaliser leurs maux et de désamorcer cette angoisse. »

Les adolescents touchés

Depuis le 1^{er} janvier, le sentiment d'anxiété grimpe crescendo parmi la population locale. Les 17 décès de résidents monégasques à déplorer, en 2021, et le nombre exponentiel d'hospitalisations au CHPG n'y sont pas étrangers. « On a senti cette bascule, confirme-t-elle. Monaco est un petit pays. Avant, on entendait parler de la Covid-19 à la télévision, cela restait assez lointain, de l'ordre de l'imaginaire. Aujourd'hui, tout le monde connaît quelqu'un qui a eu le virus ou qui a été hospitalisé. » Si tous les profils se présentent aux professionnels de santé, les plus

sujets à l'anxiété demeurent les personnes âgées mais aussi... les adolescents (lire page suivante). « Certains se murent dans le silence ; d'autres sont tristes. Ils ont moins de liberté. Normalement, ils vivent le bel âge », poursuit Karine Wielgus. Au fil des jours, les infirmières et leurs patients nouent une relation de confiance, d'authenticité. Une conversation peut durer deux minutes, parfois vingt si nécessaire. « On fait une alliance thérapeutique avec le patient tournée vers l'autre, vers son vécu, sa souffrance. On n'est jamais intrusif, on ne décide jamais pour lui. Le patient doit être acteur de sa vie. On tente de lui donner des outils, qu'il s'accroche à quelque chose de positif, qu'il pose des mots sur des maux. » La parole est souvent libératrice et



le mal-être passager. Mais quand celui-ci s'avère plus profond et que le réconfort ne suffit plus, les patients sont orientés vers la cellule

psychiatrique du CHPG où une continuité des soins est nécessaire. * Sous la supervision d'un médecin qui prend en charge les patients aux pathologies complexes.

sur la santé mentale ?

« On observe une certaine désespérance »

Chef du service psychiatrie au Centre hospitalier Princesse-Grace, le Dr Valérie Aubin apporte son éclairage sur les conséquences néfastes de la Covid-19, aussi bien chez une population sans antécédents psychiatriques que chez des patients psychiatriques suivis sur le long terme. Depuis le début de la crise sanitaire, son service a été largement associé au comité scientifique monégasque.

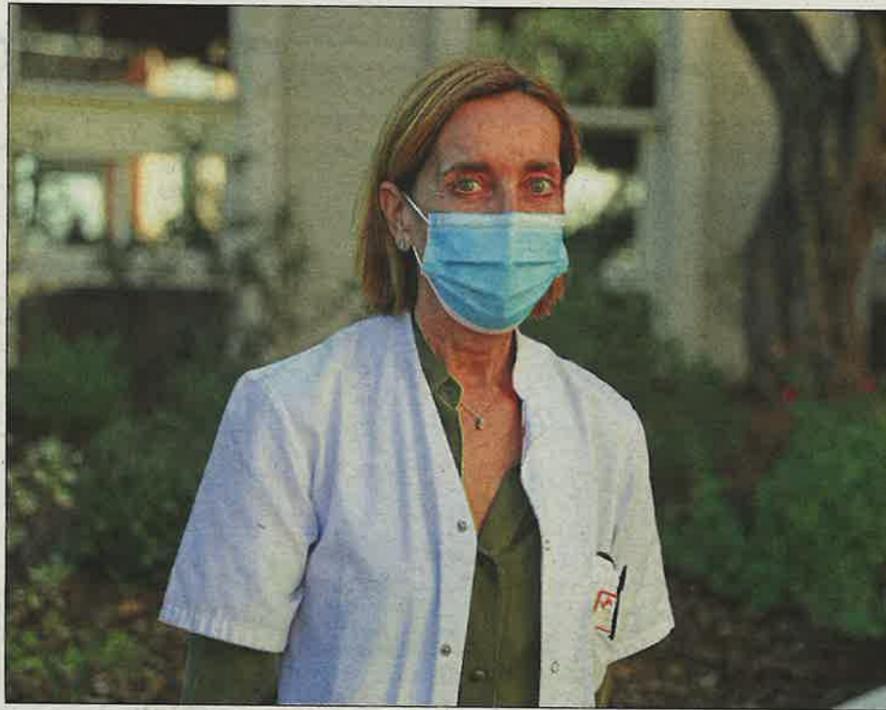
Pourquoi la Covid-19 et la période que nous vivons nourrissent tant d'angoisses ?

On distingue plusieurs phases de l'épidémie avec des angoisses bien distinctes. Avec l'apparition du virus et le premier confinement, on a observé un stress majeur, un effet de doute et une perte de confiance dans nos structures sanitaires mais, à cela, s'est ajouté un élan de reconnaissance et de solidarité envers les soignants. Beaucoup ont aussi développé des capacités créatrices, cela a permis de mieux digérer la période. L'esprit humain est prompt à oublier ce qui est négatif et à rebondir. Mais, malgré les alertes, les gens se sont ressourcés pendant l'été pensant que la crise était derrière eux. Lors du deuxième confinement, il est apparu une lassitude, une résurgence des angoisses. L'OMS a qualifié cela de « fatigue pandémique ».

Les craintes ne sont plus seulement liées à la santé physique des gens ?

Non. Il y a désormais une anxiété par rapport à la crise économique, au chômage, au devenir, à l'isolement, à l'impossibilité de se déplacer. Là, on arrive sur une troisième vague où se rajoute une certaine désespérance, l'impression que cela n'en finira jamais. L'esprit humain peut gérer beaucoup de choses, réagir, mais il lui faut des repères et des certitudes ou, au moins, une possibilité de se projeter. L'absence de visibilité a fait souffrir, de façon manifeste, les personnes âgées et surtout les jeunes.

« L'absence de visibilité a fait souffrir les jeunes »



Valérie Aubin, chef du service psychiatrie au CHPG de Monaco. (Photos J.F.O. et DR)

Pourquoi la jeune génération ?

C'est typiquement l'âge où l'on supporte le plus mal l'isolement. Ils ont besoin d'être avec leurs pairs, de quitter le foyer familial. Certains étudiants n'ont plus leur petit boulot, sont inquiets pour l'avenir ou dans l'impossibilité de trouver des stages. Ils ignorent quand tout reviendra à la normale. Ils se sentent d'autant plus « sacrifiés » qu'ils sont peu touchés par la maladie mais ils ont peur de la transmettre.

Une étude dit que l'infection à la Covid entraîne un trouble élevé psychiatrique...

On observe plusieurs facteurs : le retentissement psychologique de toute maladie grave qui vous affecte, vous

angoisse. Le retentissement physique, ensuite : on voit des gens, contaminés à la Covid-19, revenir ou arriver en psychiatrie. Cela est souvent dû à une conjonction de facteurs : ils gardent sur le long terme des séquelles respiratoires, une fatigue chronique mais à cela s'ajoute l'isolement ou des difficultés économiques. Cela peut entraîner une dépression et une impression de ne pas s'en sortir. Enfin, il peut y avoir des atteintes neurologiques et neurovasculaires avec le virus qui peut, transitoirement, affecter les capacités cognitives, d'attention ou de concentration. Cela peut être très mal vécu, quel que soit l'âge. Pour ce dernier point, on manque encore de recul.

Quel suivi mettez-vous en place pour les

patients psychiatriques stabilisés afin d'éviter une réhospitalisation au CHPG ?

Avec l'émergence des nouveaux variants et l'augmentation de la contagiosité, on revient à une prise en charge hybride, c'est-à-dire à la fois en présentiel et à distance. On continue les consultations individuelles et on a maintenu les groupes de psychothérapie avec 4-5 patients. On ne travaille pas spécifiquement sur la Covid. Chaque patient peut avoir sa vision des contraintes sanitaires, du confinement, de l'isolement. On l'aborde forcément mais on tâche de conserver une prise en charge globale et axée sur leur problématique psychologique de base. C'est important qu'ils maintiennent un objectif, qu'ils se concentrent sur leur pathologie.

Vous êtes aussi en lien avec le Centre de suivi des patients à domicile (lire page précédente) ?

Des psychiatres tiennent une permanence de soins 7j/7 24h/24 au CHPG. On répond sur sollicitation à ces patients. Il y a beaucoup de demandes de soutien pour l'entourage, lequel peut être angoissé par l'évolution de la maladie subie par leurs proches. On fait aussi du soutien aux proches dans les unités Covid-19 et en réanimation.

Et aux équipes soignantes ?

Comme au début de la crise sanitaire, on remet en place cette aide. Ils sont épuisés, ont des horaires difficiles, on leur en demande beaucoup. La reconnaissance et les attentions de la population ont disparu. Ils ont tendance à dire que c'est leur travail, que c'est normal. Ce qui est extrêmement délétère pour le psychisme, c'est de ne plus avoir ces repères qui nous ressource habituellement. Chacun d'entre nous avait des domaines de prédilection pour se faire du bien : le ski, la salle de sport, le restaurant, les apéros. Tout ça, il n'y a plus. Les gens n'ont l'impression de faire que travailler.

« Se maintenir un objectif »

Bientôt un numéro spécial pour les jeunes ?

Le service psychiatrie du CHPG, dirigé par le Dr Valérie Aubin, a proposé à la Direction de l'action sanitaire de réfléchir ensemble à un dispositif de hotline à destination des jeunes. Un besoin, semble-t-il, pressant. Les médecins et psychologues scolaires ont déjà été associés à la discussion. « En psychiatrie adulte, on a eu le retour de parents de jeunes étudiants qui décrivent des situations de souffrance, de cohabitation compliquée, détaille le chef de service. Comme ce jeune de 20 ans qui vivait à l'étranger, qui était autonome depuis deux ans, et qui se retrouve confiné avec ses parents

dans un logement exigu, les yeux rivés sur son écran toute la journée. Il se retrouve dans une position où il n'est ni enfant, ni adulte. » Et de rajouter : « Les jeunes ne sont pas au courant de ce que sont la santé mentale et le bien-être psychique. Ils ont du mal savoir à qui s'adresser. » Un numéro spécial pourrait donc voir le jour.



« Mon seul conseil : il faut se décontaminer des informations »

Depuis le début de la crise sanitaire, l'augmentation du nombre de nouveaux patients dans le cabinet de Rachel Huber n'est guère criante. De l'ordre de 10 % environ. « Chez les patients sans antécédents, j'observe une perte de sens, indique la sophrologue et praticienne en psychothérapie basée à Cap-d'Ail. Ils ont l'impression de ne plus avoir de sources de plaisir, qu'ils ne font que travailler. À cause du virus, ils se retrouvent face à eux-mêmes, face à un vide que la société ne nous a pas appris à combler. Cela crée des angoisses existentielles. Par contre, la Covid-19 a clairement influé sur le moral des personnes que je suis sur le long terme. La dépression peut s'accroître, les doses de cachets vont être augmentées. Ce n'est pas évident car cela les empêche de penser. »



Rachel Huber, sophrologue et praticienne en psychothérapie.

Rachel Huber décompose sa consultation en trois parties : un temps pour l'échange, un autre pour la sophronisation et enfin un moment pour exprimer son ressenti. « Il y a un double travail : l'élargissement de la conscience et le travail sur le corps au niveau de la respiration, mais aussi la prise de conscience de tout ce qui se passe à l'intérieur de soi. C'est là où le patient va trouver les réponses face à la peur, détaille-t-elle. Car ce n'est pas moi qui possède la solution. Je ne donne pas de conseils, je ne fais que poser des questions. » La praticienne en psychothérapie en distille tout de même un aux personnes qui franchissent les portes de son cabinet : « Se décontaminer des informations car il est difficile de trouver une source fiable et cela participe à la confusion. »