



# Sortir faire ses courses stresse beaucoup de gens

NICOLAS.POINSOT  
[nicolas.poinsot@lematindimanche.ch](mailto:nicolas.poinsot@lematindimanche.ch)

## Cette angoisse de la visite au supermarché préfigure la crise psychologique qui va accompagner le déconfinement.

Elles devraient être une parenthèse de liberté dans un quotidien se déroulant entre quatre murs. Pourtant, les courses pour l'alimentation sont devenues une épreuve pour de nombreuses personnes qui vivent ce passage obligé comme un traumatisme. «Au début, mon mari est resté plusieurs jours confiné à la maison sans avoir le temps de sortir, et c'est moi qui me chargeais des commissions, raconte Jessica, 40 ans. Lorsqu'il a pu lever le pied et faire ses premiers achats, je l'ai vu revenir choqué par les files avec les espaces de deux mètres, le rituel du gel hydroalcoolique à l'entrée, le filtrage des clients, toutes ces choses qui s'étaient mises en place progressivement et qu'il découvrait d'un coup. Il m'a dit avoir eu l'impression de vivre en état de guerre.» Philosophe et psychanalyste, Hélène L'Heuillet confirme que les magasins sont le théâtre d'un stress intense, «avec beaucoup de clients tétanisés par l'anxiété, se sentant obligés de se dépêcher, s'interdisant de trop toucher et de trop parler, s'accordant à peine un regard».

Pourquoi ces lieux auparavant familiers

et inoffensifs, voire sympathiques, car synonymes de convivialité, d'envies à combler, sont-ils parfois perçus comme oppressants? «Il y a quelque chose dans le cérémonial à l'entrée des magasins qui refroidit, constate Hélène L'Heuillet. Certes, toutes ces précautions ont pour but de nous protéger, mais elles rendent le danger plus palpable en mettant l'accent sur le risque. Par ailleurs, en dépit des restrictions limitant le nombre de clients, ce sont les rares lieux où nous sommes contraints d'être à proximité des autres. Or, n'importe qui peut potentiellement être vecteur du virus, ce qui instaure une atmosphère épouvantable, où l'ennemi pourrait se cacher en chacun des individus que nous croisons.»

Si les médias se focalisent sur les personnes peu respectueuses des mesures - celles qui font du vélo en peloton ou courent dans la foule dans les parcs - la réalité est plus complexe, rappelle Laurent Michaud, médecin associé au service de psychiatrie de liaison du CHUV: «Il y a tout un continuum entre des gens très inquiets, qui préfèrent rester chez eux en évitant soigneusement tout contact et d'autres qui craignent peu la contagion et n'adaptent que modérément leur comportement.» Le confinement est ainsi loin d'être un séjour zen dans son cocon. Une enquête nationale menée en Chine et publiée il y a quelques semaines révèle que cette situation a généré un état de stress psychologique chez 40% des individus. «L'une des raisons vient probablement du fait que les véritables motifs du confinement sont fréquemment mal interprétés, souligne Stephan Eliez, professeur de psychiatrie à l'Université de Genève. Le but était avant tout de faire baisser le ratio de contamination, afin de ne pas engorger les hôpitaux et de mettre les personnes à risque à l'abri.»



Dans la réalité, la peur de la mort a été la vraie motivation de se confiner pour beaucoup, même ceux pour qui le Covid-19 est censé ne pas présenter de danger mortel, c'est-à-dire la majorité. Mettre le pied dehors représente alors un geste pouvant s'avérer fatal.» Conséquence de ce malentendu, les confinés «vivent avec un risque qui leur semble aléatoire et incontrôlable, alors qu'on sait que les complications graves concernent essentiellement des personnes âgées et, ou déjà malades, alors que pour des individus jeunes et bien portants, le risque vital est très modéré», rappelle Stephan Eliez.

### Faiblesses du corps

Certes, les 5 à 8% de personnes souffrant déjà de troubles anxieux s'avèrent particulièrement touchés par cette déflagration psychologique, mais pas seulement. «Je suis étonnée de la prévalence de cette anxiété de sortir chez les jeunes, confie Hélène L'Heuillet. On voit chez nombre de vingtenaires et de trentenaires un criant manque de sécurité dans le rapport au corps, dans le sens où, même en bonne santé, ils sont persuadés qu'ils vont mourir s'ils sont contaminés. A-t-on trop pris l'habitude de déléguer aux traitements médicamenteux les ressources de la guérison, alors que des paroles reconfortantes sont également utiles pour se sentir fort contre une maladie?»

Quoi qu'il en soit, la peur des courses risque bien d'être un aperçu de ce que sera

l'après, soulignent les pys. «Au début du confinement, on imaginait que la levée des restrictions serait comme une fête, que l'on sortirait en courant dans la rue pour aller boire un verre avec les amis, se souvient Hélène L'Heuillet. Mais au-delà du fait que le déconfinement sera bien plus progressif que prévu, on s'en rend compte aujourd'hui que beaucoup ne voudront tout simplement pas sortir de chez eux. Si l'on s'est confiné parce que c'était tellement grave, pourquoi retourner à l'extérieur alors que le virus est toujours en circulation?» Cet état d'esprit peut sembler déroutant, à l'heure où une furieuse envie de liberté devrait titiller la moitié de l'humanité coincée à la maison. Ce serait négliger les conséquences énormes, à long terme, du confinement et de la pandémie sur notre mental, qui pourraient, selon les experts, générer une autre épidémie, celle de syndromes de stress post-traumatique. «On a beaucoup parlé des répercussions négatives de la solitude, de la promiscuité, de l'ennui et de la sédentarité, mais on n'a probablement pas encore pris la mesure des séquelles psychologiques du déconfinement, s'inquiète Stephan Eliez. Cela aura un impact concret, avec une hausse prévisible des attaques de panique lors du retour au travail, et un plus grand nombre d'absences dus à des arrêts de travail pour troubles psychiques.» Ce n'est donc pas pour tout de suite que nous recommencerons tous à flâner l'esprit léger devant le rayon légumes des supermarchés.



**«Il y a quelque chose dans le cérémonial à l'entrée des magasins qui refroidit»**

Hélène L'Heuillet,  
philosophe  
et psychanalyste



Les magasins d'alimentation sont un lieu de stress intense pour beaucoup de personnes, qui voient les mesures de précaution prises pour se protéger du Covid-19 comme le signe d'un danger concret et les autres clients comme des contaminateurs potentiels. *Keystone/Salvatore Di Nolfi*



## Une étude internationale sur l'impact psychologique du confinement



### ANIK DEBROT

*Maître-assistante au département de psychologie de l'Université de Lausanne*

#### **Vous faites partie de l'équipe de «L'amour au temps du Covid», étude internationale lancée mi-avril. Quels sont ses objectifs?**

Cette étude a pour but de mettre en lumière l'impact de la situation actuelle sur le bien-être individuel et relationnel. Le confinement que nous vivons provoque un isolement inédit, à une échelle encore jamais vue. Or, la distanciation sociale ainsi imposée soulève des questionnements, car elle va à l'encontre de ce qu'il y a de plus fondamental pour l'être humain et le lien social. L'étude se base sur des questionnaires remplis toutes les deux semaines par les participants, et se poursuivra au-delà de la période de confinement pour mieux appréhender ses conséquences sur le long terme.

#### **Dispose-t-on de résultats préliminaires sur ce que le confinement provoque?**

Au niveau des couples, on observe une certaine polarisation, selon la satisfaction conjugale qui était de mise avant la pandémie. Pour certains, cette phase offre un ralentissement bienvenu, permettant de se retrouver, et la perspective du déconfinement n'apparaît pas forcément comme réjouissante. En revanche, pour ceux vivant une relation déjà tendue ou source d'interrogations, il y a plus une impatience de passer à autre chose. Globalement, les chiffres montrent que 40% des gens se sentent très ou extrêmement en détresse en ce moment.

#### **Peut-on déjà imaginer les conséquences sur notre psychique?**

Certaines personnes pourraient se sentir angoissées de revoir les autres, de rejoindre la foule des passants, avec une difficulté pour se réhabituer à la proximité, au vu de la peur de la contamination. Sans ressentir cette anxiété face au dehors, d'autres personnes pourraient être nostalgiques de cette période, car elle leur offrait une pause dans la spirale des activités incessantes. Elles craindront de retomber dans le rythme infernal.