

Santé mentale et deuxième confinement

Confinement d'automne : bis repetita du confinement du printemps ?

Evelyne Josse¹, novembre 2020

Chargée de cours à l'Université de Lorraine (Metz)
Psychologue, psychothérapeute (EMDR, hypnose, thérapie brève), psychotraumatologue
www.resilience-psy.com

Reproduction autorisée et bienvenue, moyennant mention de la source et accord préalable d'Evelyne Josse. « Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite. Il en est de même pour la traduction, l'adaptation ou la transformation, l'arrangement ou la reproduction par un art ou un procédé quelconque. » (Article L122-4 du Code de la propriété intellectuelle).

Table des matières

Introduction.....	2
Un deuxième confinement plus difficile à vivre que le premier	3
L'épuisement des ressources psychiques	3
L'impuissance acquise	4
Le manque de perspective positive.....	5
L'inquiétude face au danger viral devenu tangible	6
L'inquiétude par rapport aux conséquences économiques	7
La défiance à l'égard des dirigeants	7
La défiance vis-à-vis des médias officiels	8
Les controverses d'experts légitimes et l'absence d'un consensus	9
La saison automnale	10
Les désavantages du confinement sans les avantages	10
Le deuxième confinement mieux vécu que le confinement	12
L'impression de ne pas être confiné	13
Bibliographie.....	13
Articles et vidéos de la série.....	14

¹ Evelyne Josse a travaillé pour Médecins Sans Frontières au Vietnam dans la lutte contre l'épidémie de SRAS (un coronavirus) ainsi qu'en République Démocratique du Congo et en Guinée pour des épidémies Ebola.

Articles.....	14
Boîte à outils.....	15
Vidéos.....	15

Introduction

Le deuxième confinement d'octobre 2020 est-il perçu par la population de la même manière que celui du printemps ? Constitue-t-il un simple bis repetita ou comporte-t-il des caractéristiques qui lui sont propres ?

Les nombreux témoignages récoltés nous portent à croire que ce nouveau confinement est plus mal vécu par la majorité d'entre nous, y compris par celles et ceux qui ont géré correctement le premier.

Voici quelques retours de psychothérapeutes : « *Si mes clients me parlaient peu des conséquences du coronavirus dans leur vie lors de la première vague, là, c'est le contraire. Cette deuxième vague est vécue avec plus de souffrance, de dépression. Un exemple de discours : "Au moment où enfin, je me sentais prête à retrouver une vie normale, voilà que la deuxième vague arrive. Je supporte mal la privation, surtout la fermeture des restaurants et le couvre-feu. J'ai l'impression d'être punie parce que d'autres ne sont pas assez prudents." J'ai de nombreux clients qui râlent sur la manière dont la Belgique gère le confinement et sur les décisions peu congruentes. Les problèmes financiers sont plus souvent abordés. Les problèmes de couple aussi.* », « *Je trouve que les femmes avec lesquelles je travaille vivent moins bien le deuxième confinement que le premier : la météo, le fait d'avoir pensé que la vie allait reprendre et puis, de nouveau reconfinées, l'incertitude, plus d'envie, et surtout plus de gens proches touchés, malades ou décédées. Elles disent souvent "Là, aujourd'hui, c'est à côté de nous".* », « *Je vois plus de passages à l'acte pendant ce confinement que pendant le premier : violence conjugale, tentatives de suicide et malheureusement, récemment, un suicide causé probablement, entre autres, par le vide lié au Covid ; la personne a eu moins d'activités et a été privée des contacts qui lui permettaient de tenir le coup.* », « *Au cabinet, soignants et entrepreneurs s'effondrent.* », « *Je vois beaucoup de gens vivre moins bien cette nouvelle vague.* », « *Je trouve qu'il y a plus de personnes en difficulté. Les personnes qui étaient en mal-être voient leurs problèmes s'accroître et se sentent complètement isolées. Les contacts réduits, les activités non essentielles -mais sources de plaisir- suspendues, le changement d'heure, la saison, les fêtes sans doute vécues différemment sont les différentes raisons évoquées.* », « *Dans l'école où je travaille comme psy, trois ados ont fait des tentatives de suicide.* », « *Il y a de plus en plus de patients en décompensation, qui ont des idéations suicidaires, c'est le désespoir en mode "no future".* », « *J'ai plus de demande de patients en visioconférence mais aussi des gens qui veulent venir en présentiel car ils pètent un boulon fortement. Ils en ont marre du télétravail, de la visioconférence, de l'anxiété générale.* », « *Je travaille avec des ados qui souffrent d'un handicap psychique ou mental. Ils sont très anxieux, déroutés d'où des états de crises assez violentes.* »

Un deuxième confinement plus difficile à vivre que le premier

L'épuisement des ressources psychiques

Nous n'affrontons pas cette nouvelle épreuve de confinement avec le même bagage de ressources psychiques qu'au premier. Nombreux sont ceux qui ont mal supporté le confinement du printemps et certains ne s'en sont pas complètement remis. *« J'ai toujours été un peu anxieuse, nous dit une jeune femme, mais avec le confinement, j'ai commencé à avoir des attaques de panique. Ça commençait à aller un peu mieux, ce n'était pas résolu mais il y avait une amélioration, et paf ! Un deuxième confinement ! Les attaques de panique sont revenues de plus belle et je me demande comment je vais sortir de tout ça... »* Une thérapeute témoigne : *« C'est très compliqué aussi pour les patients qu'on a sortis d'états suicidaires pendant le premier confinement. Ils avaient enfin repris le contrôle de leur vie et là on le leur retire... »*.

Pour certains, le déconfinement a été une expérience plus éprouvante que le confinement lui-même. Une étude menée en septembre par la Fondation Jean Jaurès révèle que 11% des Français ont pensé au suicide durant le premier confinement et ce chiffre a grimpé à 17% dans les premiers mois du déconfinement (Debout, 2020).

Pour la plupart d'entre nous, l'été n'a pas tenu ses promesses et les vacances n'ont pas permis de se ressourcer comme elles le font habituellement. Poussés par la nécessité financière, certains ont travaillé pour combler les pertes subies durant le confinement. Grand nombre de vacanciers ont modifié leurs projets et renoncé aux voyages à l'étranger ; d'autres ont purement et simplement fait une croix sur la transhumance estivale.

Depuis le mois de mars, nos ressources se sont peu à peu amenuisées. Un homme reconnaît : *« On vit sur ses réserves, donc un peu épuisé. »* Un autre complète : *« Les difficultés à surmonter le premier confinement sur un plan économique et humain ne sont pas surmontées et ce deuxième confinement vient achever les indépendants que nous sommes. Pas étonnant que certains se suicident. »*. Une femme dit : *« Éclaboussés, à l'improviste, par une vague qui nous fait perdre l'équilibre... Quand une deuxième vague nous frappe avant qu'on ait eu le temps de se relever, on serait facilement désorienté et même un peu désespéré... Mais nous finirons par reprendre pieds et nous remettre debout. »*

En raison de l'épuisement psychologique, la distanciation sociale et les mesures sanitaires sont plus difficilement supportées durant ce nouveau confinement. Voici quelques témoignages : *« L'isolement pèse plus lourd cette fois-ci au plan affectif et relationnel. »*, *« Je ne suis pas quelqu'un de tactile et pour autant, ça ne m'a jamais autant manqué de faire la bise, de serrer la main ou de prendre un ami dans mes bras. »*, *« Et par-dessus tout : le contact humain. J'ai envie d'embrasser mes proches, les serrer dans mes bras, leur faire des câlins. Je suis lassée de les voir à distance, voire carrément avec un masque. Le contact physique manque. En gros : beaucoup plus compliqué que le premier confinement d'un point de vue santé mentale pour moi. »*, *« Le premier confinement s'est bien passé. Ici, le manque se présente. Aller manger une glace, boire un verre, s'acheter des chaussettes... Pouvoir aller "simplement" flâner dans ma ville natale en toute liberté... »*, *« Une année loin de ceux qu'on aime. Manque de câlins et de tout ce qui fait lien social. J'ai bien sûr de l'espoir avec le vaccin mais ça devient trop long. »*, *« Pour moi, pas trop de changement pour ce confinement mais j'ai plus de mal à l'accepter cette fois. Grosse fatigue psychologique, un gros ras le bol. »*,

« Les contacts sociaux sont restreints depuis trop longtemps, il y a comme une lassitude au sein de la sphère sociale, moins active que lors du premier confinement. » De plus, aux règles contraignantes en vigueur durant le premier confinement sont venues s'en ajouter d'autres, accroissant la pénibilité de la situation. Une femme reconnaît : « Le couvre-feu est très difficile à supporter. » Une autre confirme : « Je supporte mal le couvre-feu car je le sens comme liberticide. »

Cette usure psychique fragilise émotionnellement les confinés. Une femme explique : « Le temps est mauvais, on n'a plus de loisirs, on a moins d'amis au téléphone que durant le premier confinement ou on faisait la fête via FaceTime. École à la maison pour mon fils et boulot pour moi. Cela commence à me taper sur le système et le moindre détail me fait vriller et demande beaucoup de contrôle pour ramener le calme. ». Une autre confie : « Le vécu du deuxième confinement est plus compliqué. Mal vécu, pulsions boulimiques, tristesse, moments de découragement les week-ends. »

L'impuissance acquise

Les efforts consentis pour lutter contre la première vague épidémique n'ont pas abouti aux résultats escomptés par la population. Percevoir ses efforts comme inutiles et se sentir incapable d'agir sur son environnement engendrent une « résignation acquise » ou « impuissance acquise »². Or, ce n'est que lorsque les personnes perçoivent leurs actions comme fécondes qu'elles peuvent accepter de poursuivre leurs efforts, voire d'en fournir davantage. Dans le cas de la crise épidémique actuelle, l'impuissance acquise génère une baisse de motivation à se conformer aux mesures sanitaires³ et entraîne une forme de dépression. En France et en Belgique, les enquêtes menées auprès de la population en cet automne 2020 montrent que les mesures sanitaires et de distanciation sociale sont moins respectées. Un homme relate : « Lorsque je m'intègre à fond dans notre société, les infos, le rapport social, le travail, les déplacements, etc., j'ai comme l'impression que je rêve, et que je ne me reconnais pas. Par rapport à ce qu'on vit depuis dix mois, j'ai l'impression que je ne suis plus moi. Du coup, je bascule instantanément et, pendant environ dix jours, je ne m'informe pas ! Je ne remplis plus les attestations pour sortir, je ne mets pas le masque. Je fais en sorte que tout ce que je vois autour de moi, c'est un jeu... Et contrairement aux vrais rêves la nuit, je contrôle ! »

Pour celles et ceux qui se sont conformés aux mesures sanitaires depuis le premier confinement, le sentiment d'impuissance s'accompagne souvent de colère à l'égard de contrevenants sur lesquels ils n'ont aucun contrôle. Une femme s'irrite : « Voir l'inaction et les bêtises continues du gouvernement, les règles qui changent tous les trois jours... Et cette impression qu'il n'y a que moi ou presque qui suit les mesures sanitaires... Surtout pour le deuxième confinement ! Les gens vivent comme si de rien n'était. Je ne suis même pas sûre qu'ils soient au courant qu'il y a un confinement quand je vois les voisins qui reçoivent à dîner, les magasins qui sont pleins... Cette impression de dissonance cognitive constante entre mon vécu et celui des autres est l'aspect le plus difficile à gérer. » Un autre s'indigne : « Au premier confinement, j'avais déjà beaucoup de colère contre les contrevenants. Actuellement, c'est de l'incompréhension. Je respecte ce

² Traduction de « learned helplessness », selon la théorie générale des effets de l'incontrôlabilité de Martin Seligman (Seligman, 1975). La résignation acquise est une notion issue des théories de l'apprentissage et du conditionnement. Elle se définit comme la résultante d'expériences répétées d'insuccès entraînant l'abandon des efforts et se caractérise par un déficit de réaction face aux événements.

³ L'impuissance acquise n'est pas l'unique facteur expliquant le manque d'adhérence aux mesures sanitaires. Plus avant dans cet article, nous verrons que les discours contradictoires émanant d'autorités légitimes y contribuent eux aussi. Dans un article précédent, « Ces adolescents qui bravent le confinement. Pistes de réflexion », nous avons évoqué la notion d'évaluation du risque.

qu'on me demande. Je n'ai vu que dix personnes, foyer compris, depuis mars... Et là, retour à zéro car beaucoup de personnes sont indisciplinées. Il y a ce sentiment d'une génération très immature, tout âge confondu. Si papa et maman, les autorités en l'occurrence, n'interdisent pas ou ne donnent pas de directives, on ne fait pas. "Ils ne montrent pas l'exemple alors je ne le fais pas !" Donc, un sentiment d'injustice. Je suis triste en même temps car les valeurs ont tellement changé et pas en bien selon moi. On parle de solidarité mais le mot n'a pas de sens dans la bouche des personnes qui le prononcent. Il suffit de voir le nombre de personnes partant au Luxembourg faire les courses... C'est triste. La terre n'est pas près d'être sauvée. Mon ressenti ? Je dirais déception. » Un homme s'énerve : « Frustration qui commence par le fait que nous subissons ce confinement comme une injustice car en grande partie dû au comportement écervelé des vacanciers, tout spécialement les jeunes, pendant l'été. Pour ma part, cela influe sur mon humeur générale et me transforme en vieux bougon ! »

Le manque de perspective positive

Sans réelle perspective de juguler l'épidémie, nous nous décourageons. Dans une situation adverse, pouvoir anticiper un avenir meilleur est indispensable à tout être humain. Or, actuellement, nous sommes face au douloureux constat que nos premiers efforts ont été vains et nous ne pouvons être assurés que les nouvelles contraintes porteront leurs fruits. Nous sommes donc plus à risque de souffrir psychologiquement de ce deuxième lockdown. En ma qualité de psychologue, j'ai travaillé avec de nombreuses personnes atteintes d'un cancer. La deuxième vague épidémique n'est pas sans rappeler les sentiments qu'elles éprouvent à l'annonce d'une rechute de leur pathologie : déception d'avoir subi des traitements désagréables et contraignants "pour rien", appréhension de traverser une nouvelle période de soins, généralement plus agressifs, tristesse, découragement, perte d'espoir, dépression, colère, sentiment d'injustice, peur de l'avenir et de la mort, etc. Voici quelques témoignages : « *Au premier confinement, on avait peut-être cette naïveté de penser que ceux qui parlaient de seconde vague exagéraient. Aujourd'hui, on ne voit pas le bout du tunnel.* », « *Ce second confinement est beaucoup plus dur que le premier. Paradoxalement, je travaille plus que nécessaire mais la différence, c'est le manque de perspective. Durant le premier confinement, on vivait avec l'illusion "Ça va passer". Ici, je me dis : "On va peut-être passer par une troisième vague".* », « *Au niveau personnel, c'est le manque de perspectives qui est le plus compliqué, le fait de ne pas pouvoir se projeter, de manquer de projets.* », « *Durant le premier confinement, nous étions nombreux à espérer que nos efforts arrêtaient la propagation du virus. Aujourd'hui, nous sommes reconfinés et on nous parle déjà de la possibilité d'une troisième vague.* », « *Une impression qu'on ne verra jamais le bout de cette crise sanitaire, une impression qui n'était pas là lors du premier confinement.* », « *Pour ce confinement, on sait que ça va durer... En mars, on pensait que c'était une grippe et que ça allait aller...* », « *En mars, on croyait que ce serait vite passé. Maintenant, les perspectives sont beaucoup moins optimistes. Ira-t-on vers une troisième vague, un troisième reconfinement et ainsi de suite ?* », « *L'isolement se fait plus pesant, et surtout, la crainte que ce ne soit plus quelque chose d'inédit mais quelque chose qui se pérennise. Un nouveau confinement dès l'arrivée d'une nouvelle vague ? Pour combien de temps ? Fin définitive des contacts humains ?* », « *Pour moi, la principale différence avec le premier confinement est de ne pas voir le bout, et donc de se dire que l'on change de vie, de se dire que la distanciation sociale et la peur vont devenir la norme...* », « *Nous sentons une chape de béton qui s'installe doucement au-dessus de nos têtes.* », « *Les messages d'espoir de renouveaux tant voulus lors du premier confinement ont disparus. La bienveillance est remplacée par la crainte. Qui fera bander la France, qui sera cet élu qui redonnera l'envie de croire et d'espérer ? Entre résilience et fatalisme, il n'y a qu'un pas...* », « *C'est plus difficile à vivre que le premier confinement parce que je sais désormais que la vie ne sera plus la même qu'avant.* »,

« Aujourd'hui, un peu plus d'angoisse que pour le premier confinement. Le fait de penser que la vie d'avant n'est plus. Une certaine lassitude, et l'impression que le temps passe et qu'il nous enlève des souvenirs. »

L'inquiétude face au danger viral devenu tangible

Pour de nombreuses personnes, la crainte de contracter le virus s'est accrue depuis le premier confinement. Le danger sourd aujourd'hui de toutes parts. Il est devenu réel et tangible. Voici quelques témoignages : « *Au premier confinement, on se sentait un peu loin de la maladie. Une ou deux personnes dans l'entourage l'avaient eue, et c'était exceptionnel. Aujourd'hui, on se sent encerclés. De plus en plus de personnes de notre entourage tombent malades. A quand notre tour ? La peur de l'autre est plus puissante et la polarisation entre ceux qui suivent les règles et les autres continue. Les jeunes contre les vieux, les cons contre les sages...* », « *Les gens se sentaient moins touchés personnellement par la première vague. Ici, beaucoup connaissent quelqu'un diagnostiqué positif, de plus en plus... En bref, je sens les gens plus inquiets...* »

La crainte se mue en peur et en angoisse chez les personnes vulnérables et celles qui ont été touchées de près par la maladie. Une retraitée reconnaît : « *Ce reconfinement est plus difficile car j'ai souffert du covid et mon mari aussi, plus fortement que moi. Il y a eu quelques jours d'angoisse. Dans le premier confinement, l'ennemi était invisible. Là, on l'a vu de près et c'est très compliqué de se garder de la peur...* ». Une autre confirme : « *Ce qui change par rapport à la situation de mars est la peur accrue du virus car il y a plus de personnes dans notre entourage qui ont été touchées. Sa transmission est plus rapide. Mon mari a contracté le coronavirus et j'ai été témoin de ses souffrances. Il est cardiaque et diabétique, et donc à risque. Il va bien et a repris le travail. Par contre, j'ai perdu un ami de trois ans son aîné, touché par le coronavirus... Je porte aujourd'hui un regard différent sur cette deuxième vague. Consciente que cela nous concerne tous, et que la vie peut basculer en quelques jours.* »

Si certains craignent la contamination par le virus, pour d'autres, la répétition du risque a rendu le danger plus familier et plus maîtrisable. « *Paradoxalement, je vis plus sereinement ce deuxième confinement, nous dit un homme, car au premier confinement, la sidération l'a emporté... La peur d'un virus dangereux, la peur de perdre des proches qui ont été touchés...* » Une infirmière témoigne : « *Pour moi c'est étonnant : j'ai bossé la peur et l'horreur m'habitait tout au long du premier confinement à tenter de soigner en première ligne, en faisant face à des phénomènes humains autant bizarres qu'effrayants. Et puis, il y a le second confinement, et là, étonnamment, je me trouve enfin, je peux de nouveau soigner, prendre soin avec joie malgré la confrontation bien plus proche des patients Covid.* » De plus, les moyens de se protéger du virus sont aujourd'hui disponibles. « *Je le vis plutôt mieux car contrairement au premier confinement, nous ne sommes pas sans moyens de défense. Nous avons des masques, du gel, etc.* » dit un homme. « *Au premier confinement, j'avais peur. Je me méfiais de tout : courriers, courses, tout passait par un sas de 24 heures sans contact dans la cave. Je faisais un maximum de courses online. J'avais vraiment peur de cet ennemi invisible que je voyais partout.* » Je me rappelle encore : *j'allais faire les courses, je mettais les courses dans la cave, je me déshabillais de la tête aux pieds et j'allais prendre une douche. Maintenant, je suis tout à fait bien rodée dans ma pratique des gestes barrières ; ce sont devenus des automatismes. Le roulement des masques, la place du masque et du gel, l'utilisation du masque et du gel, tout est devenu routinier. Mon angoisse est bien moindre. Je n'ai plus peur de sortir faire mes courses. Mais cette fois, c'est émotionnellement beaucoup plus difficile. Je suis coupée dans mes élans : plus de Karaoké, plus de restaurant, peu d'activités de loisirs.* » explique une femme.

L'inquiétude par rapport aux conséquences économiques

Chez certains, l'inquiétude par rapport aux conséquences économiques et les pertes d'emploi prédomine la peur du virus. Cette anxiété, déjà présente au printemps, s'est accrue dès l'annonce du deuxième confinement. Voici quelques témoignages : « *Je n'ai pas peur du virus même si je m'en méfie. Mais je ressens beaucoup d'injustice pour tous ces commerçants qui ne peuvent pas travailler.* », « *Je suis inquiète par rapport à tous les dégâts économiques, psychiques et physiques qu'on ne constatera que dans plusieurs mois.* », « *Mes amis restaurateurs, qui ont pourtant joué le jeu des mesures sanitaires, vont petit à petit fermer... Déjà, je vois des pancartes "bail à céder"... Des étudiants qui sont aux restaurants du cœur... La pauvreté augmentée par le covid, les bas de laine qui fondent, pas pour tous...* », « *Je trouve que chaque confinement accentue la situation de précarité de bon nombre de personnes qui n'avaient déjà pas facile avant.* », « *Paradoxalement, j'ai plus de mal avec ce confinement qu'avec le premier. Je suis plus inquiète concernant mes contemporains, je redoute la crise sociale et psychologique qui va suivre.* », « *Personnellement, je m'inquiète pour la troisième vague. Les egos semblent un peu dégonflés pour les vendeurs de vaccin... J'appréhende une guerre civile ou, à minima, plus de criminalité* ».

La défiance à l'égard des dirigeants

En 2016, le baromètre Edelman a signalé que plus de la moitié de la population mondiale n'accorde pas sa pleine confiance à ses institutions démocratiques (Edelman, 2016). L'effondrement de l'économie, l'injustice sociale, la montée des inégalités, les crises financières, les abus de biens sociaux et la corruption, la crise migratoire, les crises écologiques et environnementales contribuent à altérer la confiance des citoyens.

Le manque d'anticipation coupable de la crise sanitaire, la disparité incompréhensible des décisions politiques prises pour éviter la propagation du covid-19 par les pays européens et au sein d'un même État, dans les différentes régions, les revirements radicaux par rapport aux mesures jugées efficaces pour lutter contre l'épidémie et les dissensions entre experts ont plongé les populations dans la perplexité et a renforcé leur défiance à l'égard des dirigeants. « *J'ai le sentiment que rien n'a changé par rapport au premier confinement, et que, de nouveau, le gouvernement ne s'est pas du tout préparé pour une deuxième vague. Il y a toujours un manque de personnel, un manque de lits, c'est la précarité pour les soignants... Et j'ai l'impression que la responsabilité est attribuée à l'individu.* » se désole une femme. « *Être dans le flou et sentir que tout le monde l'est, de la base au sommet, est particulièrement inquiétant. Personne ne sait grand-chose sur le sujet mais tout le monde s'exprime. C'est agaçant et ça fait reculer d'autant la confiance.* » s'irrite une autre. De plus, comme le premier confinement ne s'est pas révélé efficace, un nombre croissant de citoyens remettent en cause le bienfondé de mesures prises par les gouvernements. La peur qui nous a aidé à accepter le lockdown printanier cède aujourd'hui le pas à l'irritation et à la colère. « *La théorie de la gouvernance par la peur couplée à l'ignorance, forcée ou non, apportera un changement...* » prophétise un homme.

Les autorités sont fréquemment perçues comme autoritaires, prenant leurs décisions au mépris des droits fondamentaux de la démocratie et du bien-être de leur population. Voici quelques témoignages : « *Je pense que les politiciens, même si ça ne doit pas être facile, ne gèrent pas bien. Ils campent sur leur conception du pouvoir, "J'ai été élu donc je décide", sans prendre en compte les savants sur le sujet.* », « *J'ai l'impression d'être manipulée. Il y a un manque de cohérence dans les interdictions. Les risques sont mal évalués, avec des dommages collatéraux qui ne sont traités qu'a posteriori. En bref, une*

sensation de dictature et d'avilissement des populations qui perdent tout sens critique et toute possibilité de réflexion saine. », « J'aimerais qu'on nous laisse notre liberté et notre choix de vie. Il y a des épidémies bien pires et on ne nous a pas enlevé notre liberté... Vivement un retour à la normale si c'est possible car on peut se poser des questions sur notre devenir. Les États vont-ils devenir des dictatures ? On peut se poser la question. »

L'incohérence des décisions prises par les dirigeants fait suspecter que les autorités dissimulent leurs intentions réelles au grand public. *« Sentiment d'être dans une dictature, que tout est fausseté, délations et manipulations. Incohérences de certaines mesures et lois... »* dit une femme. *« J'ai l'impression maintenant que les gens, amis ou pas, sont divisés entre la peur et l'espoir. Les vérités d'aujourd'hui seront les mensonges de demain... Pro Raoult ou contre⁴, ceux qui s'interrogent ou pas... »* constate un homme.

Aux États-Unis, les théories du complot, marginales dans la vie politique des premières années post-11 septembre, ont vu leur popularité croître corrélativement à l'impopularité de Bush et de la guerre en Irak. Leur influence a régressé, sans toutefois disparaître, à la fin de l'administration Bush. Cet exemple illustre bien le fait que la suspicion à l'égard des autorités crée les conditions favorables au complotisme et lui permet de gagner des adeptes en cas de troubles ou de tragédies.

La défiance vis-à-vis des médias officiels

A chaque grande crise, quelle qu'elle soit, les critiques, justifiées ou non, fusent quant à la gestion médiatique de la situation. Les médias se retrouvent irrémédiablement en position d'accusés. On les tient pour responsables de l'amplification du climat de peur, on leur reproche de paniquer l'opinion publique par la multiplication de nouvelles alarmantes ou sensationnalistes, on met en doute la réalité du danger, on les soupçonne d'être de mèche avec les politiques et d'utiliser la menace pour étouffer les affaires qui empoisonnent le pouvoir, etc. *« Et surtout ras le bol des médias qui noircissent tout et qui disent tout et n'importe quoi, comme d'habitude ! »* s'exclame une femme. Les différents scandales sanitaires, politiques, sociétaux, économiques et financiers des dernières années ont altéré la confiance envers ceux qui délivrent l'information officielle. A contrario, si les médias font preuve de modération dans leurs propos, on les suspecte de retenir des informations pour ne pas inquiéter la population ou pour d'autres raisons obscures. L'impression d'un manque de transparence nourrit le sentiment que les médias cachent ou travestissent la réalité. *« A force de me connecter à la presse autre que la presse mainstream⁵, je m'interroge sur les coulisses de cette histoire de Covid où The Lancet⁶, par exemple, a joué un jeu bizarre. La peur qui en découle se transforme en colère profonde. »* témoigne une femme.

L'impression d'être trompé, manipulé et désinformé par les institutions est un terreau fertile pour les thèses complotistes. En effet, la peur et la méfiance sont les deux facteurs principaux prédisant

⁴ Le professeur Didier Raoult, spécialiste français des maladies infectieuses, s'est fait connaître du grand public en 2020 après avoir proposé l'hydroxychloroquine comme traitement de la covid-19. La validité de la recherche menée par Raoult et son équipe ainsi que l'efficacité de la molécule ont rapidement fait débat dans le monde scientifique. La polémique a franchi les frontières du monde médical et s'est retrouvée sur la place publique. Le professeur Raoult est soutenu par une partie du grand public.

⁵ L'anglicisme médias mainstream désigne les grands médias nommés également médias traditionnels.

⁶ The Lancet est une revue scientifique médicale hebdomadaire britannique. En juin 2020, la prestigieuse revue a annoncé le retrait de son étude sur l'hydroxychloroquine. Cette étude avait conduit à la suspension de l'usage de ce traitement en France contre le Covid-19.

l'adhésion à de telles théories. Un homme constate : « *Ce qui est aussi préoccupant, c'est la profusion d'informations à caractère anxiogène qui circulent sur le net. Il n'est pas rare, chez moi, d'avoir des conversations houleuses avec ceux qui sont convaincus d'un grand complot et qui ne prennent pas le temps de vérifier les faits. La pensée critique semble disparaître. Donc, en plus de la distanciation avec les proches, des personnes œuvrent à diviser davantage.* »

Les controverses d'experts légitimes et l'absence d'un consensus

Les travaux du psychologue américain Stanley Milgram menés dans les années 1960 (Milgram, 1974) illustrent expérimentalement comment les individus obéissent aveuglement aux injonctions d'une autorité scientifique. Dans le cadre d'une expérience scientifique, prétendument sur la mémoire et l'apprentissage, des volontaires « naïfs » ont été chargés par une « autorité scientifique » de sanctionner les réponses erronées d'un « élève » par des chocs électriques d'intensité croissante. À chaque punition, le volontaire « moniteur » entendait les réactions de l'« élève », réactions corrélées à l'intensité des chocs : plaintes, cris de douleur, appels à l'aide et finalement, silence fatal. En réalité, le rôle de l'élève était tenu par un acteur professionnel et les chocs électriques n'étaient pas réellement délivrés. Dans cette expérience, les deux tiers des sujets se sont montrés « obéissants » allant même jusqu'à infliger la douleur extrême létale. Pour expliquer ces résultats, Milgram invoque l'obéissance et la soumission à l'autorité reconnue comme légitime.

Le psychologue social s'est livré à des variantes de l'expérience initiale en modifiant divers éléments du dispositif expérimental. Celles-ci ont mis en évidence que lorsque les ordres étaient délivrés par une personne sans autorité scientifique reconnue, la soumission du volontaire était nulle. Lorsqu'ils n'étaient pas sous la surveillance directe du scientifique, nombreux sont les « moniteurs » qui « trichaient » et envoyaient des chocs d'intensité moindre que celle exigée par le degré de l'expérience. Les sondages confirment que de nombreuses personnes resquillent par rapport aux règles de confinement lorsqu'elles sont assurées de ne pas se faire contrôler par les autorités. « *Dans ma campagne, j'ai peu de chance de me faire choper, alors, je circule comme bon me semble et le soir, il n'est pas rare qu'on se fasse un petit dîner entre potes* » avoue un homme. « *Ici, à la campagne, il n'y a pas de contrôle. Alors, je ne vais pas vous mentir, moi, je vois mes enfants et mes petits-enfants et on se fait des petits dîners de temps en temps.* »

Plus intéressant encore, si les « moniteurs » étaient confrontés à deux experts partageant des points de vue contradictoires, ils interrompaient l'expérience. Milgram en conclut que lorsqu'une position défendue par une autorité considérée comme légitime est mise en doute par un autre autorité légitime, la cohérence du système hiérarchique s'en trouve ébranlée. Dans la crise sanitaire actuelle, les avis contradictoires des experts scientifiques et des représentants politiques ont profondément remis en question la légitimité de leurs recommandations. Selon Gilles Paché, Professeur des Universités en Sciences de gestion à Aix-Marseille Université (Paché, 2020), cette expérience explique les réactions transgressives de la population face aux mesures sanitaires promulguées par les États. Un homme nous livre : « *Désormais, je perçois un gros mensonge, dont je ne comprends pas complètement le but ni l'origine, mais dont je suis intimement persuadé qu'il ne tiendra pas. Je vois bien plus la peur qui est instrumentalisée et qui manipule, la violence et l'irrespect des points de vue, la profusion d'informations. Cela a tendance à m'inviter plus qu'au premier confinement à me retrouver intérieurement plus souvent. Et comme je ne respecte pas ce confinement, contrairement au premier, je me sens plus libre, mais dans une nouvelle "forme" de liberté. Bizarrement, je dirais que ce deuxième confinement est en train de faire tomber des peurs enfantines chez moi... En particulier les peurs du jugement et de l'autorité, qui ne manquent pas dans mon positionnement.* »

Dans une autre variante de l'expérience, Milgram a montré que lorsque les « élèves » se liguèrent et se rebellèrent contre l'autorité, la plupart des « moniteurs » épousèrent leurs revendications et cessèrent d'obéir à l'instructeur. Cette variante met en lumière les limites du pouvoir. Elle aide à comprendre la sédition de certains élus locaux et les exemptions de restrictions obtenues par des associations professionnelles⁷.

Les citoyens qui jugent les règles de prévention inutiles, voire contre-productives, ont davantage de difficultés à accepter les contraintes du confinement.

La saison automnale

La saison automnale est un facteur fragilisant contribuant à rendre ce deuxième confinement plus pénible que le premier. Les courtes journées et la météo peu clémente limitent les possibilités de détente en extérieur. Peu nombreux sont ceux qui apprécient de se balader après le travail alors que la nuit est tombée ou de se promener le week-end sous la pluie. Avec l'automne reviennent également le blues hivernal et les dépressions saisonnières⁸. Voici quelques témoignages : « *Ce deuxième confinement est plus difficile à vivre pour moi. Le fait que ce reconfinement se passe à l'automne doit jouer aussi. Moins de lumière, moins de balade au soleil... La ville est plus anxiogène qu'au printemps. D'ailleurs, nous sommes en train d'envisager de déménager à la campagne, près de l'une de nos filles.* », « *La météo fait une grande différence* », « *En mars, c'était le printemps. Maintenant, les journées sont froides, pluvieuses, plus sombres* », « *Je trouve le second confinement beaucoup plus compliqué même si théoriquement plus léger. D'un point de vue évident : le manque de lumière, de soleil, les journées courtes. On ferme l'ordinateur, il fait déjà noir.* », « *Au premier confinement, les beaux jours aidaient à se sentir mieux.* », « *Ce deuxième confinement est plus difficile que le premier, sans doute la saison tient une part non anecdotique dans cette lourdeur.* »

Si pour certains les fêtes de fin d'année sont synonymes de joie et de bonheur, d'autres les redoutent. Elles riment par eux avec déprime, solitude, tristesse et angoisse. La prolongation du confinement entre Noël et nouvel an pourrait avoir des effets psychologiques désastreux.

Les désavantages du confinement sans les avantages

Certaines personnes ont apprécié les bienfaits du confinement printanier mais le reconfinement ne leur offre plus les mêmes avantages. Le goût de la nouveauté s'est affadi. « *Pour le second confinement, je dirais que je le vis beaucoup moins bien. Le premier confinement avait quelque chose "d'inédit" et d'exceptionnel. Le second confinement donne une sensation de déjà vu, mais avec la solidarité en moins.* » livre une jeune femme. « *Ce deuxième confinement est plus difficile à vivre pour moi. Peut-être parce qu'on a déjà connu ces moments et qu'il n'y a plus la "découverte".* » renchérit une autre.

⁷ Un exemple parmi d'autres, à Rennes, les salles de sport sont restées ouvertes (La Dépêche du Midi, 2020).

⁸ Il convient de distinguer le blues hivernal de la dépression saisonnière. Le blues hivernal se caractérise par une baisse d'énergie, des coups de déprime, de l'irritabilité et une appétence pour les aliments gras et sucrés. Il toucherait 10% de la population. La dépression hivernale est une réelle dépression. Elle se manifeste par de la fatigue avec difficulté à se lever, de la léthargie, de la tristesse, un repli social, une perte de l'appétit ou des fringales, etc. Les symptômes sont plus intenses et plus durables que pour ceux du blues hivernal. Ce type de dépression toucherait 2 à 4% de la population.

Pour certains, le confinement printanier a constitué une pause bienvenue dans une vie trépidante. Le second, avec la poursuite de la vie professionnelle, n'a plus l'aspect "vacances" du premier. Voici quelques témoignages : « *Pour les confinements, le premier, j'ai kiffé. Vacances bienvenues et méritées car je bosse trop. En plus, il faisait un temps de dingue. J'ai rangé la maison... Pour le deuxième, je n'étais profondément pas d'accord et rester encore coincée à la maison en tête à tête avec mon mari qui ne fait rien n'était plus une option. Dès que j'ai eu l'autorisation de ma préfecture, je suis partie bosser.* », « *Au premier confinement, j'ai interrompu mes activités professionnelles, avec un certain plaisir, une forme de "soulagement" : enfin du temps pour se recentrer sur soi, pour se reposer, pour faire les choses qui s'accumulent... Je me suis dit : "Je vais vivre cela comme une forme de vacances forcées dont je vais profiter". J'ai fait beaucoup de sport, je faisais des tours à vélo, je faisais de la marche sur un tapis de marche, etc. Ce deuxième confinement, je poursuis ma pratique professionnelle. Je travaille à nouveau à temps plein. Ce ne sont donc pas des "vacances". Les contacts sociaux "proches" me manquent. L'insouciance me manque. C'est beaucoup plus difficile et je me sens un tantinet déprimée. Ici, j'ai l'impression de subir, de devoir traverser cette période avec patience.* », « *Le premier confinement a été une pause dans cette vie de fou avec mon mari, lui travaillait mais plus cool, il se mettait à jour dans son travail. Moi, j'ai peint et fait de la sculpture. Cela est passé relativement vite. Le deuxième est plus dur pour moi car mon mari sort pour ses rendez-vous professionnels, moi pas de consultations et pas d'interaction avec l'extérieur.* »

Plus au premier confinement qu'au deuxième, les personnes ont cherché des moyens de remédier à l'isolement social. « *Le premier confinement a eu lieu au printemps. C'était une situation inconnue face à laquelle mon entourage, famille, amis, collègues, a été imaginatif et actif pour multiplier les échanges par écran interposé. L'assouplissement des mesures a été un vrai ballon d'oxygène, synonyme d'un retour lent mais certain vers une situation normale. Ce deuxième confinement n'a plus ce côté inconnu, les journées sont plus courtes et le temps moins propice aux activités en extérieur. Les contacts sociaux sont restreints depuis trop longtemps, il y a comme une lassitude au sein de la sphère sociale, moins active que lors du premier confinement.* » nous dit un homme. « *On a moins d'amis au téléphone que durant le premier confinement ou on faisait la fête via FaceTime⁹* » confirme une femme.

Le premier confinement avait soulevé des élans de bienveillance, de solidarité et de générosité au sein de la population. Le stress, la perte de repères, les tensions, les inquiétudes et les frustrations accumulées au cours de ces derniers mois ont terni ces attitudes positives et laissent place aujourd'hui à l'irritabilité, voire à l'agressivité. Voici quelques témoignages : « *Au premier confinement, au-delà de la crainte et de l'isolement, des élans de solidarité fusaient de toute part, et certains rituels, comme les applaudissements des soignants à 20 heures, donnaient du baume au cœur. On n'a pas cette solidarité dans ce deuxième confinement.* », « *Les gens sont de plus en plus agressifs.* », « *Les gens à Bruxelles sont hyper tristes et agressifs... Ou alors, c'est moi, mais je ne pense pas...* », « *Une grande tristesse par rapport à l'agressivité qui se développe de plus en plus sur les réseaux sociaux.* », « *Par rapport au premier confinement, de la luminosité en moins, de l'agressivité en plus dans les échanges. Ce deuxième confinement laisse une majorité de personnes énervées, désagréables, dans les supermarchés.* »

Ces tensions sont tangibles avec les proches. Des divergences d'opinions sur la manière dont les autorités sanitaires gèrent la crise épidémique, les mesures de protection imposées, les traitements médicamenteux testés ou les vaccins attendus entraînent des conflits avec l'entourage. « *Un gros questionnement par rapport à la division entre amis et membres d'une même famille dans le positionnement de chacun par rapport au vaccin à venir.* » se désole un homme.

⁹ FaceTime est une application de visioconférence développée par Apple.

Le deuxième confinement mieux vécu que le confinement

En physique, la résilience définit la résistance des matériaux aux chocs et leur capacité à retrouver, totalement ou partiellement, leur structure initiale après compression ou torsion. Le concept a émergé dans le domaine des sciences humaines au début des années 1980 et c'est dans les années 1990 qu'il a pris son véritable essor en France et dans toute l'Europe. Aujourd'hui, le terme trouve également des acceptions en informatique, en économie, en écologie et dans domaine de la gouvernance. Transposé à la psychologie, il désigne l'aptitude d'un sujet à conserver et/ou à restaurer son équilibre psychique après avoir traversé un événement délétère. Voici quelques témoignages de personnes qui ont rebondi et se sont adaptées à la situation actuelle : « *Personnellement, je vis cette seconde vague avec plus de force de caractère. Les débats que j'entends sur les fêtes, les commerces essentiels ou pas, me semblent futiles même si je comprends très bien les conséquences économiques et sociales pour certains. L'essentiel me semble de rester en bonne santé, solidaires, même si cela implique des restrictions, un changement de nos habitudes. Mon essentiel à moi est de redéfinir un mode de vie plus adapté à ce contexte. En mars, j'avais l'impression que le temps était suspendu, j'avais l'impression d'essayer de survivre. Aujourd'hui, la vie continue, différemment, et je suis reconnaissante.* », « *Ce deuxième confinement est vécu plus sereinement. On peut continuer à faire certaines choses, à se déplacer, à travailler... On a appris à vivre avec ce "machin" et à faire avec.* », « *Je le vis plutôt mieux car contrairement au premier confinement, nous ne sommes pas sans moyens de défense. Nous avons des masques, du gel, etc. L'ange de la mort est dans les parages, des proches sont contaminés, ma sœur par exemple, mais nous arrivons à faire face. Je n'ai plus cette impression de "fin du monde" et de "temps suspendu" que j'avais lors du premier confinement. La résilience fait son œuvre probablement.* », « *Au premier confinement, mon cerveau s'est mis en sidération. J'avais commencé une formation professionnelle mais Boum ! Confinement ! Impossible de lire deux lignes, de visionner une vidéo, de me rappeler de mes cours. Mode survie, bloquée. Je me voyais tout abandonner. Ça a été très violent. Puis déconfinement, reprise du parcours de formation et fin de formation. Boum ! Deuxième confinement ! Et là, c'est tout l'inverse. Je me lève tôt, je bosse jusqu'à minuit souvent, les journées sont trop courtes. Je suis sereine. Résilience ? Au premier confinement, je me languissais de mon heure de sortie autorisée. Les journées étaient interminables et angoissantes. Au deuxième, c'est l'opposé. Je ne pense pas à sortir, je suis bien dans ma bulle. Les journées sont trop courtes et j'évite de trop projeter...* », « *Le premier confinement, il faisait beau, le temps était comme suspendu, la terre aurait pu s'arrêter de tourner. J'ai pris le temps de me reconcentrer sur ma cellule familiale, de regarder la nature se déployer. Là, c'est un peu différent. Le monde autour continue de me solliciter mais paradoxalement, j'ai plus de temps pour moi puisque les écoles sont ouvertes et que mes enfants sont à l'école. Du coup, je travaille plus mais uniquement sur mes projets que j'avais laissés en jachère. Je me sens plus productif mais je garde toujours un temps pour regarder les feuilles tomber.* »

À la différence des métaux, les êtres humains ne reviennent pas à leur équilibre antérieur aux événements délétères, mais s'en construisent un nouveau. Dans le contexte épidémique, selon les circonstances et leur personnalité, les personnes recouvreront une stabilité dans la continuité de leur histoire ou en rupture avec leur mode de vie antérieur. Certains conserveront globalement leur identité et leur fonctionnement initiaux, opérant uniquement quelques modestes réajustements de leur vision du monde et de leurs valeurs personnelles. D'autres se transformeront et muteront vers une nouvelle identité : ils redéfiniront leurs valeurs et se convertiront à des modèles de référence renouvelés, allant parfois jusqu'à abandonner leur projet de vie, leur mode de vie et leurs rôles antérieurs (réorientation professionnelle, engagement social, politique, humanitaire, religieux ou philosophique, etc.).

L'impression de ne pas être confiné

En raison de la poursuite de leurs activités professionnelles et de la reprise de l'école pour leurs enfants, un grand nombre de personnes ne se sentent pas confinées. Voici quelques témoignages :
« Peut-on vraiment parler d'un confinement ? », « Il n'y a pas de gros changement par rapport au premier confinement. On continue à travailler pour nourrir notre pays. En agriculture, on ne voit pas trop de changement. Simplement, on reste chez nous et nous limitons tous les contacts avec la famille et les amis. », « Ici, lors du deuxième confinement, je travaille en classe avec les enfants. Je n'ai pas l'impression d'être confinée même si ma vie se résume depuis des mois à boulot-maison-boulot et disette sociale », « Je n'ai pas l'impression d'être confinée. Je dois continuer à travailler. », « Complètement différent du premier confinement, puisque je peux poursuivre mon activité professionnelle en présentiel. Du coup, je ne me sens pas confinée ! », « Lors du premier confinement, j'étais privée de toute liberté, comme emprisonnée chez moi et manipulée par la peur. En ce moment, deuxième confinement, et bien, je ne me sens pas confinée, privée de rien à part de repas entre amis. J'amène mon enfant à l'école, je travaille, à 16h30 on va s'aérer au parc avec les copines de l'école. », « Pour moi, le sentiment d'être confinée que j'ai ressenti au premier confinement n'est pas au rendez-vous de ce deuxième confinement. Je ne me sens pas du tout confinée. Il me semble que c'est parce que mes enfants vont à l'école, ça me permet des sorties pour les accompagner à l'école et les ramener. », « Ce deuxième confinement, pas vraiment vécu comme un confinement en fait : je peux aller bosser, l'enfant va au Lycée et de toute façon, ça fait un sacré bout de temps que je n'ai plus assez de disponibilités pour profiter de loisirs. Quant au premier confinement, il avait été pour nous une pause inespérée et l'occasion enfin, de passer vraiment du temps ensemble. »

Bibliographie

Debout M. (2020). « Suicide : l'autre vague à venir du coronavirus ? ». Fondations Jean Jaurès/penser pour agir. 06 novembre 2020. En ligne : <https://jean-jaures.org/nos-productions/suicide-l-autre-vague-a-venir-de-la-covid>

Edelman Trust Barometer (2016.) En ligne : www.edelman.com/2016-edelman-trust-barometer/

La Dépêche du Midi (2020). Fermeture des salles de sport : l'exception rennaise. 02/10/2020. En ligne : <https://www.ladepeche.fr/2020/10/02/salles-de-sport-lexception-rennaise-9111673.php>

Gilles Paché G. (2020). « Reconfinement : la mise en garde du psychologue Stanley Milgram ». La Conversation, November 18, 2020. En ligne : <https://ca.news.yahoo.com/amhtml/reconfinement-la-mise-en-garde-213437580.html>

Seligman M. P. E. (1975). Helplessness: On depression, development, and death. Freeman, San Francisco

Stanley M. (2004, Ed. originale 1974). Obedience to Authority : an experimental view. Harper Collins, NY.

Articles et vidéos de la série

Articles

Josse E. (2020). Le monde d'après le COVID-19. Un monde meilleur ? Et la résilience individuelle et collective dans tout cela ?. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article444>

Josse E. (2020). Le brown-out, un syndrome professionnel de perte de sens révélé par la crise du COVID-19. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article443>

Josse E. (2020). Troubles et difficultés liés au déconfinement : de quoi les personnes ont-elles peur ?. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article438>

Josse E. (2020). Troubles liés au déconfinement : quelles sont les personnes vulnérables ? <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article437>

Josse E. (2020). Troubles liés au déconfinement : syndrome de la cabane ou de l'escargot ?. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article435>

Josse E. (2020). Enfants et adolescents confinés, mode d'emploi. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article417>.

Josse E. (2020). Les enfants face au coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article411>

Josse E. (2020). Niños y adolescentes confinados, instrucciones de uso. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article420>

Josse E. (2020). Aider les enfants en deuil. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article430>.

Josse E. (2020). Ces adolescents qui bravent le confinement. Pistes de réflexion. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article423>

Josse E. (2020). Le deuil chez les personnes âgées au temps du coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article424>

Josse E. (2020). Sur le front d'une guerre biologique. La santé mentale du personnel hospitalier face au coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article422>.

Josse E. (2020). Le coronavirus pour les nuls. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article415>

Josse E. (2020). Infodémie : le coronavirus à l'épreuve des fake news et des théories complotistes. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article414>.

Josse E. (2020). L'épidémie de peur du coronavirus. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article408> .

Boîte à outils

Josse E. (2020). La relaxation <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article155>

Josse E. (2020). Quelques techniques d'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs (pour les adultes). <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article428>

Josse E. (2020). Le syndrome d'hyperventilation lié au stress et à l'anxiété. Causes, symptômes, dépistage et solutions <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article3>

Josse E. (2020). Techniques d'autohypnose centrée sur les phénomènes extérieurs (pour les enfants). <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article431>

Vidéos

3 capsules vidéo réalisées pour PsyForMed sur la souffrance des soignants confrontés au COVID-19.

- www.youtube.com/watch?v=aF2m5IJ1e4I.
- <https://www.youtube.com/watch?v=-WKFbjNy7q4>
- <https://www.youtube.com/watch?v=xxqosVJC3NM>