

# Comment surmonter ce d

Le deuxième confinement serait plus éprouvant que celui du mois de mars pour de nombreux Belges. Loin d'être une fatalité pour autant, nous avons fait appel à plusieurs spécialistes pour vous aider à traverser ce confinement de façon plus sereine.

CHARLOTTE HUTIN

Notre pays est dans une situation d'urgence sanitaire », clamait le Premier ministre Alexander De Croo il y a trois semaines à peine. Le Comité de concertation annonçait toute une série de mesures pour endiguer la propagation de l'épidémie. Les mesures « de la dernière chance », disait le Premier ministre. Malgré des similitudes avec le lockdown de mars dernier, ce confinement se voulait toutefois moins restrictif. Cette fois, la liberté de se déplacer et de préserver un contact rapproché était bel et bien maintenue. Le retour d'un « lockdown sans isoler nos concitoyens ni les personnes qui vivent seules », insistait le ministre-président wallon Elio Di Rupo.

Il semblerait pourtant que ce deuxième confinement soit bien plus éprouvant pour la population. Les règles de distanciation auraient un impact négatif sur le bien-être psychologique des Belges. Et la diminution du nombre d'infections n'y changerait rien. C'est en tout cas ce que démontre une étude de l'Université d'Anvers (UAntwerpen) basée sur un questionnaire d'autoévaluation rempli par 20.000 personnes. « La plupart des gens sont actuellement au pire niveau de la première vague », déclare Philippe Beutels, l'un des chercheurs à l'origine de l'étude.

## Epuisement des ressources

Sur le terrain, nombreux sont les psychologues à constater les dégâts psychiques de ce deuxième confinement. « Nous ne partons pas avec le même bagage de ressources psychiques. Beaucoup d'entre nous ont mal supporté le premier confinement et certains ne s'en sont pas tout à fait remis. Les vacances d'été n'ont pas été ce qu'elles sont d'habitude ; elles ne nous ont pas permis de nous ressourcer comme elles le font les années précédentes », explique Evelyne Josse, psychologue et chargée de cours à l'université de Lorraine (Metz). « Un autre facteur fragilisant, c'est la saison. Avec l'automne reviennent les dépressions saisonnières. L'approche des fêtes de fin d'année est aussi pour beaucoup une période difficile. »

Sans compter qu'avec ce confinement, certains Belges doutent de l'efficacité de leurs efforts pour lutter contre l'épidémie. « Aujourd'hui, on nous parle déjà de la possibilité d'une troisième vague. Sans réelle perspective de juguler l'épidémie, nous nous décourageons. Dans une situation adverse, pouvoir anticiper un avenir meilleur est pourtant indis-

pensable à tout être humain », ajoute la psychologue.

## Pas tous logés à la même enseigne

Toujours selon l'étude de l'UAntwerpen, ce sont les travailleurs horeca et les étudiants de 16 à 25 ans qui sont les plus affectés mentalement. Avec les modalités d'enseignement qui changent fréquemment et les examens qui approchent, les étudiants sont confrontés à énormément d'incertitudes. Sans parler de la perte de leur job étudiant suite à la fermeture de l'horeca. En revanche, l'impact du deuxième confinement serait plus modéré pour les personnes plus âgées. « Bien sûr, nous craignons toujours la contamination par le virus, mais la répétition du risque nous l'a rendu

plus familier. Si les personnes vulnérables et âgées craignent toujours pour leur santé, pour une grande part de la population, c'est l'anxiété par rapport aux conséquences économiques et à l'emploi qui prédomine. Cette anxiété s'aggrave avec ce deuxième confinement et le rend plus difficile à vivre », soutien Evelyne Josse.

Dans cette grisaille ambiante, il y a tout de même certaines lueurs d'espoir non négligeables : le nombre de nouvelles contaminations diminue, tout comme la quantité de lits occupés dans les hôpitaux, les vaccins pointent le bout de leur nez. Et comme l'assure le docteur Daniel Neu, « le covid aura une fin, même s'il est difficile de voir le bout du tunnel ».

## Contacts sociaux : privilégier la qualité

Apéro-Skype, Netflix Party, jeux en ligne. À l'ère du confinement, tous les moyens sont bons pour maintenir le contact avec nos proches. On ne le répétera jamais assez : l'être humain est un animal social. « Les contacts sociaux sont cruciaux pour le bien-être psychologique », insiste Olivier Klein, professeur de psychologie sociale à l'ULB et membre du groupe d'experts psychologie et coronavirus. « Mais ce qui

compte avant tout, c'est de cultiver des contacts sociaux de qualité, plutôt qu'en quantité. L'idéal est de le faire de façon régulière en y consacrant du temps et de l'énergie. » Au-delà des contacts individualisés, c'est le sentiment d'appartenance à un groupe qui est source de bien-être. « Se sentir membre d'un groupe, d'une collectivité, c'est avant tout adhérer à certaines normes, avoir des objectifs, des

valeurs communes. Cela ne nécessite pas forcément de contacts physiques. C'est important de maintenir ses appartenances à une association, à une équipe de sport via d'autres moyens », ajoute Olivier Klein. Pour lui, « la solidarité donne un sens aux interactions avec les autres et nous apporte du bien-être. Avec le confinement, on a vu apparaître des initiatives de solidarité un peu partout, et notamment sur Face-

book. » Malheureusement, toute une série de rituels mis en place lors du premier confinement ont disparu. « Les gens chantaient sur leur terrasse, applaudissaient les professionnels de santé. Ces rituels donnent un sens, l'impression de former une collectivité, d'être ensemble face à l'adversité. Revenir à ces rituels serait une bonne idée. » Et si l'on s'y mettait ensemble ? C.H.

## Bien-être : « Etre indulgent avec soi-même »

Privé de la plupart de nos exutoires habituels, comment préserver un certain bien-être psychique ? Il n'y a pas de réponse gravée dans le marbre à cette question. « Les conseils sont toujours à appliquer au cas par cas », insiste Gérald Deschietere, responsable des urgences psychiatriques aux Cliniques universitaires Saint-Luc. Toutefois, quelques pistes permettent de vivre ce confinement de façon plus légère. « Mon premier conseil est de rituali-

ser son existence et de ne pas rester face au vide de la journée. Il faut organiser ses journées, essayer différentes modalités et trouver un horaire qui convient », recommande le psychiatre. « Ensuite, j'encourage vivement les personnes à sortir, faire une promenade entre 30 minutes et une heure. Ça fait du bien au corps, à la tension artérielle, mais aussi au moral. La troisième chose, c'est de prendre soin des personnes qui nous sont chères, de leur dire qu'on

tient à elles. Il ne faut pas hésiter à retrouver les vertus de l'écriture en envoyant des lettres ou des mails. » Enfin, Gérald Deschietere insiste sur « l'importance de consommer l'information de façon modérée ». Mais avant toute autre chose, il faut reconnaître la période difficile dans laquelle on est. « C'est important d'être indulgent avec soi-même. Il faut pouvoir accueillir les moments de déprime, de colère et de désarroi. Si l'on est en colère, c'est

qu'il y a une bonne raison », souligne Sarah Antonetti, psychologue. « En période de crise, chacun fait comme il peut. Ce n'est pas grave de ne pas savoir appliquer les conseils donnés. » Pour sa consœur, Doris Van Cleempunt, il ne faut pas hésiter à se rendre chez un professionnel lorsqu'on en ressent le besoin. « Contrairement au premier confinement, les structures restent ouvertes. Il est légitime de demander de l'aide. » C.H.

## Nutrition : « Ne pas trop stresser son corps »

« Le problème avec le confinement, ce n'est pas l'alimentation mais la gestion des émotions. » Delphine Blondel est nutritionniste à Frameries où elle coache depuis plusieurs années des personnes qui souhaitent reprendre le contrôle de leur corps. Elle est aussi à l'initiative d'un groupe Facebook privé « Les

astuces de Delphine et ses copines » dans lequel les participantes partagent recettes, trucs et astuces pour garder la forme et la santé. Un groupe qui a vu sa fréquentation boostée par le premier confinement et qui connaît à nouveau un engouement ces derniers jours. Pour elle, pas question d'interdits

ou de grosses restrictions qui ne font qu'anesthésier un problème. Un point de vue que partage Nathalie Delzenne, professeure de métabolisme et de nutrition à l'UCLouvain, pour qui le maître mot de ce deuxième confinement doit être raisonnable. « Cela ne sert à rien en cette période troublée de se

lancer dans un régime restrictif qui fait subir un stress supplémentaire à notre corps. » Et la nutritionniste de s'en référer à Hippocrate qui, dans son manuscrit *De la nature de l'Homme*, avait déjà étudié l'intérêt d'une prise en charge nutritionnelle « raisonnable » lors des périodes de confinement, liées à

une infection. « Ne pas changer le régime, puisqu'il n'est pour rien dans la maladie, mais réduire le corps au moindre embonpoint et à la plus grande atténuation en diminuant peu à peu la quantité habituelle des aliments et des boissons (...) », expliquait le médecin et philosophe grec. S.DX.

## Sport : nos conseils pour surmonter le confinement

Adeptes du Krav Maga, un sport de contact et de combat rapprochés, Stéphanie Decock était en pleine préparation de passage de grade quand l'arrêt des cours de sports pour adultes a été annoncé. Mais pas question de perdre le moral ni la pratique. « Lors du premier confinement, notre prof nous a proposé des cours en live », explique-t-elle. « Cette fois, il a créé des réunions Zoom

au cours desquelles il donne cours deux fois par semaine. C'est plus interactif. Il nous regarde et nous corrige au besoin. Cela me permet de continuer ma préparation. » Pour Marc Francaux, professeur de physiologie de l'exercice à l'UCLouvain, les sportifs et en particulier les coachs professionnels ont appris du premier confinement. « Ils ont été assez réactifs

en proposant des alternatives aux entraînements indoor par le Net », explique-t-il. « Cela peut être une source de motivation pour ces sportifs qui pratiquent d'ordinaire en intérieur et qui n'ont plus accès à leurs entraînements et aux relations sociales que procure le groupe. Quel que soit le moyen, l'important est de continuer à bouger et de faire du sport. Il faut faire de l'endurance

via la course, le vélo ou la marche rapide et aussi du renforcement musculaire. On peut faire cela rapidement chez soi avec très peu de matériel et les entraînements que l'on trouve sur le Net. » Pour le professeur, le monde sportif doit aussi se préparer dès maintenant au déconfinement, notamment en investissant – parfois très peu – dans une meilleure ventilation des locaux fermés. S.DX.

## Sommeil : « Comblent l'absence

Anxiété, omniprésence des écrans, rythme circadien grandement perturbé. Le confinement met notre qualité de sommeil à rude épreuve. Les horaires à respecter étant moins stricts, nous sommes nombreux à avoir un sommeil décalé. « En l'absence de contrainte sociale pour se lever le matin, notre horloge biologique peut

se déstabiliser. Le rôle des synchronisateurs sociaux est presque plus important que la mélatonine et la lumière », explique Daniel Neu, somnologue exerçant au CHU Brugmann et directeur du centre du sommeil à l'hôpital Delta Chirec. Pour le professeur, il est pourtant essentiel d'éviter de se déphaser. « Si l'on n'a-

