

Guerre en Ukraine, quel impact sur la santé mentale des Européens ?

Evelyne Josse

Mars 2022

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

Avec la guerre en Ukraine, doit-on craindre une aggravation de la santé mentale des Européens déjà mise à mal par deux années de pandémie ?

Notre vie commence à ressembler à un triathlon. En 2015, les attentats et la menace terroriste, en 2020, la pandémie de Covid-19 dont nous subissons encore les effets, et en 2022, la menace que la guerre en Ukraine fait peser sur l'Europe. Nos ressources se sont peu à peu amenuisées au cours de ces différentes crises. Ces épreuves d'endurance s'enchaînent sans le répit nécessaire dont nous avons besoin pour reconstituer nos ressources psychiques. Plus l'intensité des événements est intense ou menaçante, plus ils renforcent la peur des individus qui les subissent et plus ces derniers ont un risque de développer un trouble mental. Si un événement est intense, sans être toutefois être traumatique, l'adaptation émotionnelle ne peut se faire que si l'incidence des événements est relativement faible. Or, nous avons pédalé pendant deux ans dans la pandémie sans mettre pied à terre, et nous voilà déjà dans la course ukrainienne.

Nous abordons cette nouvelle crise avec des ressources amoindries et nous pouvons donc craindre une aggravation de la santé mentale des Européens. Nous avons vu la santé mentale des Français se dégrader au cours des différents confinements. Quelques chiffres : 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. Et selon l'Organisation mondiale de la santé, au niveau de la planète, l'épidémie de Covid-19 serait responsable d'une augmentation de près de 30% des troubles dépressifs majeurs et de 25,5% des troubles anxieux. On peut donc malheureusement craindre que le conflit actuel fasse peser un fardeau supplémentaire sur notre psychisme déjà mis à rude épreuve.

L'être humain a besoin de perspective positive ; lorsqu'il traverse une épreuve, il a besoin de pouvoir anticiper un avenir meilleur. Avec la pandémie, pendant de longs mois, nous étions dans le brouillard ; à chaque nouvelle vague, la lumière au bout du tunnel semblait s'éloigner. Nous commençons à peine à pouvoir anticiper le futur avec optimisme et à reprendre une vie normale, et voilà que de sombres nuages pèsent à nouveau sur notre avenir. Ce manque de perspective est un facteur péjoratif important pour notre santé

mentale. Avec la pandémie, certes, elles n'étaient pas efficaces à 100%, mais nous pouvions appliquer des mesures sanitaires pour tenter de nous protéger du péril. Ce n'est pas le cas par rapport à la guerre en Ukraine. Nous n'avons aucun contrôle sur le déroulement des combats, sur l'étendue du conflit ou sur l'utilisation des armes nucléaires. Nous avons le sentiment que nous sommes à la merci d'un personnage incontrôlable et que nos dirigeants sont impuissants eux aussi à éviter le pire. L'impuissance à laquelle nous sommes réduits est elle aussi un facteur défavorable pour notre santé mentale.

Certaines personnes sont-elles plus fragiles et à risques que d'autres ?

Certaines personnes sont plus fragiles que d'autres. Cette guerre réveille parfois de vieux démons. Nos aînés qui ont connu la deuxième guerre mondiale sont susceptibles de voir des traumatismes anciens se réveiller. Pensons aussi aux personnes qui ont trouvé refuge dans nos contrées après avoir fui un conflit armé dans leur pays d'origine. La situation actuelle peut réactiver leurs traumatismes. C'est vrai également pour les personnes qui ont travaillé dans des contextes de guerre comme les militaires ou les humanitaires. Personnellement, j'ai travaillé dans plusieurs pays en guerre, et notamment en 1992-1993 en ex-Yougoslavie. Lorsque je vois les images de l'Ukraine aux journaux télévisés, je suis ramenée trente ans en arrière. Mais cette guerre peut également vulnérabiliser des personnes qui ont subi récemment un traumatisme psychique, comme une agression ou un accident, ou qui ont vécu des événements douloureux, tels qu'un deuil, une séparation, une maladie grave, un déménagement, une expatriation, un exil, une perte d'emploi, des difficultés financières, etc.

Plus étonnant peut-être, les personnes qui ont souffert de traumatismes répétés dans l'enfance, comme des violences physiques ou sexuelles, sont aussi plus fragiles. Les recherches scientifiques ont démontré que ce que nous vivons dans notre enfance conditionne partiellement nos forces et notre vulnérabilité psychique face aux situations difficiles. Par exemple, la maltraitance a un impact sur l'expression de deux gènes, dont le NR3C1. Ce gène joue un rôle majeur dans la régulation du stress. Quand il s'exprime, la personne est à même de réguler son stress. Quand il se tait en raison des traumatismes précoces subis, elle a des réactions de stress permanentes et aiguës qu'elle ne peut contrôler et qui la déforcent par rapport aux situations difficiles rencontrées à l'âge adulte.

N'oublions pas les Ukrainiens résidant en Europe et dont la vie de proches restés au pays est directement menacée. Il est évident qu'ils sont particulièrement impactés par les événements actuels et à risque de développer une souffrance mentale importante.

Les personnes dont la santé mentale était fragile avant le 24 février 2022, sont, elles aussi, plus à risque. Tout âge confondu, celles qui souffrent d'un trouble anxieux (en particulier un trouble d'anxiété généralisée), d'un trouble obsessionnel compulsif, d'une dépression ou d'un désordre psychotique (notamment paranoïaque) sont moins bien armées pour affronter cette crise et risquent de voir leur trouble s'intensifier. Une personnalité

prémorbide et une psychopathologie avérée peuvent infléchir les réactions d'une personne et contribuer à la sévérité de la détresse et des symptômes manifestés.

Les personnes introverties, évitantes, émotives et peu sociables sont prédisposées à développer des troubles psychologiques en situation difficile. Ainsi, l'inhibition comportementale, manifestée par une timidité, une réserve et des réactions de retrait face aux personnes, aux situations ou aux lieux non familiers serait prédictive de la survenue de désordres anxieux. Une « émotionnalité » élevée et un niveau bas de sociabilité favoriseraient l'émergence de désordres anxieux et dépressifs. Cette vulnérabilité pourrait toutefois être modulée par des variables telles que l'estime de soi, le support social et le contexte environnemental. A contrario, les personnes qui se caractérisent par leur engagement (implication active), leur optimisme, leur attrait pour la nouveauté et le changement, leur faible propension à l'évitement, leur besoin de maîtrise et leur sentiment de contrôle personnel seraient plus résistantes au stress et aux événements délétères (« personality hardiness »).

D'une façon plus générale, cette crise est une nouvelle caisse de résonance du mal-être social et des difficultés personnelles. La menace de la guerre révèle et exacerbe nos craintes latentes, individuelles et collectives, concernant notre avenir, celui de notre société et celui de notre planète.

La menace nucléaire accroît-elle l'impact sur la santé mentale ?

Sans aucun doute. L'arme nucléaire est une arme de destruction massive. La peur d'une catastrophe dévastatrice pour la vie est parfaitement normale. Même une « petite » guerre nucléaire aurait un impact délétère à l'échelle planétaire. Il ne s'agit peut-être que d'une menace, mais Poutine a des raisons d'inquiéter ; il n'a pas hésité à attaquer la centrale nucléaire de Zaporijjia, la plus grande d'Europe. Cette peur est en quelque sorte légitimée et renforcée par l'attitude des politiciens européens qui prennent la menace très au sérieux.

Il n'est pas irrationnel d'être inquiet face au risque de guerre nucléaire, mais surconsommer des aliments sucrés et gras, fumer ou conduire en ayant bu de l'alcool nous expose tout autant sinon davantage aux blessures, à la maladie et à la mort. Ce qui différencie la perception et la gestion de ces risques quotidiens, c'est leur répétition. Leur fréquence nous les rend familiers. Nous avons appris à les maîtriser en les minimisant, « Il faut bien mourir de quelque chose », « Je roule encore plus prudemment lorsque j'ai bu », etc., ou en les déniaient, « Je préfère ne pas y penser », « Je suis jeune, je veux en profiter avant qu'il soit trop tard », « A mon âge, la cigarette, c'est le seul plaisir qu'il me reste », etc. A contrario, le danger d'une guerre nucléaire, parce qu'il est inédit, nous confronte à l'inconnu, à la perte de contrôle et au sentiment d'impuissance. Ce qui fonde nos peurs, c'est bien entendu le risque réel, mais pas uniquement, c'est aussi la représentation que nous en avons.

Les jeunes ont du mal à se remettre de la crise sanitaire. Doit-on craindre une aggravation de certains troubles psychiques dans cette tranche de population ?

De nombreuses personnes au-delà de la trentaine gardent un excellent souvenir de leur jeunesse, mais leur mémoire est peut-être en train de leur jouer des tours. Avec le temps, elles ont oublié le stress des examens scolaires, les douloureuses instabilités des relations amoureuses, les tensions avec les parents, la course au premier emploi, les difficultés à voler de ses propres ailes, etc. L'adolescence et le début de l'âge adulte sont des étapes difficiles de l'existence, durant lesquelles les jeunes sont soumis à de fortes pressions psychologiques, même dans les périodes les plus favorables d'un point de vue sociétal. Or, les jeunes d'aujourd'hui vivent depuis plusieurs années dans un climat d'insécurité : menace terroriste, insécurité d'emploi, crise économique, crise climatique et environnementale, crise épidémique, etc. Ils sont mis à rude épreuve depuis trop longtemps et beaucoup craquent. Cette guerre en Ukraine ne peut qu'alourdir le poids de leur souffrance et épaissir le brouillard qui leur dérobe leur avenir.

Depuis la crise sanitaire, les jeunes expriment des sentiments de précarité de l'existence. Avec la guerre qui s'ajoute, on peut craindre qu'ils aient l'impression que l'avenir est pétrifié, appréhendé comme dénué de promesse, que le futur fourmille de dangers et qu'il ne leur réserve que de mauvaises surprises. Certains pourraient aller jusqu'à se désintéresser de leur futur professionnel et de leur vie sociale. Ils pourraient éprouver des difficultés à désirer et à se projeter dans l'avenir, a fortiori dans un futur positif. Vouloir, c'est toujours vouloir un futur, c'est vouloir que le futur « soit » et qu'il soit ce qu'on en attend. Les désirs, les attentes, les aspirations et les projets ont tous en commun d'être orientés vers un futur souhaité. Or, la menace actuelle gangrène l'espoir d'un futur positif, par exemple, s'imaginer heureux, s'amusant, vivant une vie « normale » et insouciant, etc. Dès lors, l'avenir est incapable d'étayer les représentations de l'avènement des désirs et des actions, « *Dans un mois, je pourrai...* », « *Dans cinq ans, je ferai...* », et laisse un sentiment écrasant d'impuissance. On a pu le remarquer avec le confinement. Certains jeunes prennent des distances avec une société dans laquelle ils ne se reconnaissent pas et dont ils ne partagent pas les valeurs. Ils ne savent pas comment y prendre leur place ou ne souhaitent pas y participer. Ils se marginalisent parce qu'ils refusent de « jouer le jeu » consumériste et néolibéral, ils sortent peu et vivent quasiment reclus. Les sentiments dépressifs, la tristesse, le découragement, les pensées suicidaires et les passages à l'acte suicidaire, le stress, les troubles anxieux, les troubles du sommeil, déjà présents dans la crise covid-19, pourraient s'accroître. On peut aussi s'attendre à une augmentation de la consommation d'alcool et des addictions à internet et aux réseaux sociaux. Je ne serais pas étonnée que les hospitalisations en unité psychiatrique pour adolescents reprennent à la hausse.

Articles de la série

Josse E. (2022). La guerre en Ukraine et la loi mort-kilométrique. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article529>

Josse E. (2022), Face aux médias en ces temps de guerre en Ukraine. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article527>

Josse E. (2022), Catastrophe et crise humanitaires, définition. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article526>

Josse E. (2022), Comment bien consommer les médias d'information en ces temps de guerre en Ukraine ?. <http://www.resilience-psy.com/spip.php?article528>

Références bibliographiques

Josse E. (2019), *Le traumatisme psychique chez l'adulte*, De Boeck Université, coll. Ouvertures Psychologiques.

Josse E. (2019), *Le traumatisme psychique des nourrissons, des enfants et des adolescents*, De Boeck Université, Coll. Le point sur, Bruxelles

Josse E., Dubois V. (2009), *Interventions humanitaires en santé mentale dans les violences de masse*, De Boeck Université, Bruxelles.