

SANTÉ

La guerre : nouveau coup dur pour la santé mentale

Évelyne Josse est psychologue, chargée de cours à l'université de Lorraine. Elle analyse l'impact de la guerre en Ukraine sur notre santé mentale et explique comment aider les enfants à gérer leurs angoisses face à la situation.

La guerre en Ukraine est source d'angoisses. Quelles sont les personnes les plus vulnérables ?

Avant la pandémie nous avons subi la menace terroriste. Nos forces se sont amincies avec ces épreuves qui se sont enchaînées sans le répit nécessaire pour reconstituer nos ressources psychiques. Une étude menée en septembre par la Fondation Jean-Jaurès révèle que 11 % des Français ont pensé au suicide pendant le premier confinement et ce chiffre a grimpé jusqu'à 17 % dans les premiers mois du déconfinement. Le conflit actuel est un fardeau supplémentaire pour tout le monde. Mais nous pouvons notamment craindre une réactivation des traumatismes chez les personnes ou les descendants des personnes qui ont connu la guerre ou souffert d'un conflit armé ou encore chez les personnes qui ont vécu un traumatisme dans l'enfance. Les recherches scientifiques ont démontré que ce que nous vivons dans notre enfance conditionne partiellement nos forces et notre vulnérabilité psychique face aux situations.



Évelyne Josse est chargée de cours à l'université de Lorraine, psychologue, psycho traumatologue : « Les épreuves se sont enchaînées sans le répit nécessaire pour reconstituer nos ressources psychiques. » Photo DR/Pascal Dekoninck

Cette guerre peut-elle provoquer un stress traumatique, même si nous ne sommes pas directement concernés par les combats ?

On parle de traumatisme lorsqu'un événement a menacé directement notre sécurité ou celle de nos proches. Toutefois, et puisque nous nous sentons en danger car le risque de débordement du conflit hors des frontières de l'Ukraine ne peut être écarté, nous pouvons parler d'une situation potentiellement traumatique. Nous souffrons de ce que l'on nomme la souffrance empathique. Cette souffrance empathique active des circuits cérébraux similaires à ceux déclenchés par la douleur physique ou psychologique que nous vivons directement nous-mêmes. Voir la souffrance à la télévision peut déclencher dans notre cerveau une

souffrance similaire à un stress traumatique, du moins chez certaines personnes. Les images de la guerre sont angoissantes. À force d'être regardées, elles renforcent le risque de traumatisme par procuration. Elles laissent des engrammes particuliers dans le cerveau. Ce ne sont pas seulement les images qui s'impriment, mais également la charge émotionnelle qui leur est associée. Ce film intérieur est « actif » et « agissant », il possède un potentiel traumatogène.

Comment protéger les plus fragiles et notamment les enfants et les adolescents ?

Il n'est pas possible de les protéger complètement des crises qui nous menacent. Mais par notre présence rassurante, nous pouvons les aider à faire face. Maladie, accident,

la tragédie peut frapper brusquement. C'est une réalité et il ne faut pas la nier. Un comportement confiant et rassurant des adultes va leur montrer qu'il est possible de vivre avec cette donnée. C'est moins la compréhension de la situation et de ses enjeux qui est à l'origine de l'angoisse des enfants, que l'angoisse de leur entourage. Les enfants s'imbibent des émotions de leurs proches. Les parents sont souvent réticents à évoquer des situations inquiétantes. Or, la meilleure façon d'aider les enfants à surmonter leurs peurs est de les encourager à les exprimer. Il est important que les adultes pointent un élément positif de la situation comme les élans de solidarité envers le peuple ukrainien. Mettre en lumière les côtés positifs de l'humanité après avoir abordé sa face sombre, rassérène, redonne de l'espoir en l'avenir. Il faut aussi maintenir une routine quotidienne (heure du dîner, des devoirs...). Les adolescents qui suivent les événements sur leur téléphone portable sont exposés aux informations inexactes ou tronquées sans nécessairement posséder les outils pour les décrypter et les déconstruire. Il est important de leur demander ce qu'ils ont vu et entendu, de s'intéresser à ce qu'ils ressentent, d'être ouverts à leurs questions.

Propos recueillis par Magalie DELLE-VEDOVE

RETROUVEZ NOTRE RUBRIQUE SANTÉ CHAQUE DIMANCHE

L'infertilité progresse

Chaque année en France, plus 160 000 femmes sont traitées pour infertilité. Entre 2008 et 2017, 1,25 % des femmes de 20 à 49 ans ont été traitées pour infertilité selon une étude des chercheurs de l'Institut national d'études démographiques (Ined) et de l'Inserm qui ont comptabilisé le recours annuel aux traitements contre l'infertilité en utilisant les informations de l'Assurance maladie. Dans la plupart des cas, ce recours à un traitement est tardif. L'âge moyen auquel les femmes ont leur premier bébé a ainsi progressé de 5 ans en un peu moins de trente ans. En Lorraine, au Centre d'assistance médicale à la procréation du CHRU de Nancy, deux tiers des couples qui consultent pour une infertilité voient leur projet de parentalité se réaliser.



Au Centre d'assistance médicale à la procréation du CHRU de Nancy, deux tiers des couples qui consultent pour une infertilité voient leur projet de parentalité aboutir. Photo ER/A.M

VOSGES

Un prêtre candidat à la mairie de Lamarche ?

Le père Johann Ignaz Domas-Conzemius, qui a récemment acheté la maison Renard à Lamarche, se projette dans un avenir qui pourrait être politique. Il a récemment annoncé sur les réseaux sociaux vouloir se présenter aux prochaines élections municipales, en 2026.

« **S**avez-vous qu'un prêtre peut être élu maire ? Et bien moi le père Johann Ignaz Domas-Conzemius, le "Don Camillo vosgien", veut s'engager encore plus pour notre commune [...] C'est par ces mots postés sur les réseaux sociaux que le prêtre orthodoxe qui a récemment racheté la maison Renard à Lamarche a annoncé sa candidature aux prochaines élections municipales, en 2026.

Un projet fou ? Une idée saugrenue ? « Non », assure l'homme de foi. « Ça semble assez farfelu, mais

j'ai vraiment les pieds sur terre. » Le prêtre souhaite avoir « plus d'impact pour la collectivité et la communauté de communes ». L'homme a la triple nationalité suisse, française et luxembourgeoise. « J'appartiens à une famille où nous avons eu des maires et des députés au Luxembourg. J'ai toujours grandi dans cette notion de service. »

« Le monde a évolué. L'église aussi »

Le père Johann Ignaz Domas-Conzemius est déjà très investi dans d'autres projets. Il doit rénover la maison des frères Renard qui se trouve dans un état de délabrement avancé et il a prévu d'y créer un musée qui leur sera dédié. Un autre musée consacré à la marque de chocolat Guérin-Boutron et une fabrique de chocolat devraient également voir le jour dans les années à venir. « L'idée, c'est que c'est un projet pour la commune, pour le développement touristique et pour, à ter-

me, que d'autres activités soient développées autour. Mon projet politique c'est ça. »

Et c'est parce qu'il ne se sent pas assez soutenu par la mairie, qui a notamment refusé de lui prêter le presbytère le temps de quelques travaux lui permettant de vivre dans la maison Renard, qu'il a décidé de lancer ce projet de devenir maire, sans couleur politique. Si le prêtre affirme avoir des retours positifs des habitants, sur les réseaux sociaux, certains se montrent plutôt dubitatifs, relevant notamment le fait que le futur candidat n'habite pas dans la commune, même s'il y est domicilié et qu'ils l'y ont peu vu. « Ils ne m'ont pas vu parce que nous étions en plein hiver et que la maison n'est pas encore habitable. L'idée est d'y faire mon logement d'ici la fin 2022. Ensuite, il va se passer quatre ans [...] Les gens vont me voir. »

Johann Ignaz Domas-Conzemius est conscient de bousculer l'image que certains peuvent avoir d'un prêtre.



Le père Johann Ignaz Domas-Conzemius est propriétaire de la maison Renard à Lamarche. Photo d'archives VM/Maya DIAB

« Pour eux, un prêtre c'est dans une paroisse, un monastère. Le monde a évolué. L'église aussi. »

Le maire actuel de la commune, Daniel Vagné, ne se prononce pas vraiment quant à cette candidature. « Les élections, ce n'est pas demain quand même... » Alors qu'il en est à son septième mandat d'élu (quatrième de maire), il estime avoir fait sa part et ne pense pas se représen-

ter. « Maintenant que nous avons signé la vente de cette maison, on est content. [...] On lui souhaite bonne chance par rapport à ce qu'il souhaite exécuter dans cette maison. »

Reste à voir si le projet aboutira et, le cas échéant, avec qui le prêtre montera sa future liste et quel nom lui sera donné.

Maya DIAB