3e vague : COVID ou psy ?

Dr Patricia EECKELEERS
Médecin généraliste et membre du comité de lecture de la RMG
5590 Leignon
patricia.eeckeleers@ssmg.be

Je suis inquiète et très préoccupée par la situation psychologique que vit une grande partie de la population. Cette inquiétude est d'ailleurs relayée par le Collège de médecine générale[a]. Quand cet édito sera publié, il y aura plus d'un an que nous sommes confinés, avec une brève interruption en été. Une récente étude de l'UMons dont la presse s'est fait l'écho, démontre que pour toutes les classes d'âge, à l'exception des 3 à 7 ans, le taux d'anxiété et de dépression augmente, touchant respectivement 36 % des adolescents et 65 % des jeunes adultes (19-25 ans). Au niveau dépression, le pic est maximal vers 25 ans. Cela a clairement augmenté encore à la 2e vague[b].

La capacité de résilience et d'autonomie face aux messages négatifs et anxiogènes n'est pas donnée à tous. Et ceux qui n'ont pas cette capacité souffrent davantage.

Notre espèce, Homo Sapiens, est une espèce extrêmement sociable, qui a besoin des autres pour vivre et bien fonctionner.
Or, que voit-on ?

Au début, lors de la première vague, les jeunes couples avec enfants étaient en télétravail avec les enfants interdits d'école. Les adolescents étaient aussi confinés alors qu'à cet âge, on déborde d'énergie, et que les contacts avec les pairs sont importants, les copains, le sport, les sorties sont des besoins fondamentaux. Avec comme conséquences, l'apparition de burnout familial, de problèmes de couples (« ça passe ou ça casse ») et une explosion des violences conjugales et familiales.

Ensuite, ne parlons pas des MR/MRS, où, on a négligé la bombe à retardement que représentait le personnel, avec, je le rappelle, la possibilité de travailler même atteint de la COVID. Ce fut l'hécatombe annoncée, accompagnée d'un confinement poussé à l'extrême : il était évident que la valeur suprême était la vie. Mais qu'en est-il de sa qualité ? Que vaut la vie si on est seul, loin des gens qu'on aime alors qu'on est en fin de vie ? L'inhumanité des soins liés au confinement poussée jusqu'au déni des désirs de nos ainés a été scandaleuse.

Par contre, les plus de 80 % de nos octogénaires vivant non en MR/MRS n'existent tout simplement pas. Et pourtant ils continuent à faire leurs courses, tétanisés bien souvent par la peur d'être contaminés. Ce qui les fait bien souvent refuser leur aide-ménagère, leur kiné, leur infirmière et aussi le médecin avec quelques catastrophes à la clef. Et cela tout en étant bien souvent très partagés, très ambigus envers la famille : le besoin de voir leurs enfants et petit-enfants est fort. Ce qui explique certains refus net de précautions et la prise de risque : « Qui me dit que je serai encore là dans un an ? »

Et nos jeunes, nos enfants, nos ados, nos jeunes adultes, bloqués devant leur PC toute la journée, avec un travail scolaire hallucinant, des messages de l'école même la nuit et le WE, engendrant un stress énorme. Et tout cela sans pouvoir se défouler avec les copains, en faisant du sport d'équipe, sans sortie, avec très peu de relations affectives pourtant fondamentales à leur âge.

Quand je lis que les services de pédopsychiatrie débordent, que les cas d'anorexie mentale explosent, je ne peux que confirmer par les problèmes d'anxiété, phobie, et dépression réactionnelle actuels.

Une bonne partie du reste de la population reste tétanisée par la peur. Certains ne sont quasi plus sortis de chez eux depuis 1 an.
Malheureusement, la capacité de résilience et d'autonomie face aux messages négatifs et anxiogènes n'est pas donnée à tous. Et ceux qui n'ont pas cette capacité souffrent davantage.

Je vous souhaite de continuer à vivre du mieux que vous pouvez en attendant de vraiment pouvoir revivre.

a. Communique_du_CMG_19.02.21.pdf (en hyperlien : voir sur le site https://www.lecmg.be/communiques-du-cmg/)
b. https://www.home-stress-home.com/ article à paraitre