

Comment gérer de manière constructive les conséquences psychologiques de la pandémie de Covid-19 ?

Rosmarie Barwinski & Oliver Christen

Psychotherapie-Wissenschaft 11 (1) 17 2021

www.psychotherapie-wissenschaft.info

CC BY-NC-ND

<https://doi.org/10.30820/1664-9583-2021-1-17>

Mots-clés : pandémie, chômage, traumatisme cumulatif, dialectique, chômage

La pandémie déclenchée par Covid-19 est perçue comme très menaçante par une grande partie de la population des pays touchés, dont la Suisse. De nombreuses personnes ont été choquées d'apprendre que la pandémie avait également atteint leur propre pays. Les gouvernements ont pris des mesures qui ont imposé des restrictions de grande envergure à la vie publique. En outre, il y avait et il y a toujours une incertitude économique. Avec la « deuxième vague », des règlements ont de nouveau été mis en vigueur qui ont remis en question l'existence de nombreuses petites et moyennes entreprises et ont fait craindre à de nombreuses personnes pour leur emploi. On ne sait toujours pas quand les réglementations introduites pour contenir la pandémie seront assouplies ou levées. Les dommages causés par ces mesures sont maintenant très évidents. L'incertitude économique et l'incertitude quant à la durée de validité des restrictions s'accompagnent de graves conséquences psychologiques.

La pandémie déclenchée par le Covid-19 peut être comprise comme une situation stressante qui peut se transformer en traumatisme cumulatif pour les personnes touchées. Le traitement de ces données peut être divisé en trois phases, correspondant au traitement des expériences traumatisantes : L'annonce que la pandémie a également atteint son propre pays a d'abord été niée par de nombreuses personnes, puis vécue comme un choc accompagné de sentiments d'impuissance, de dépersonnalisation et de déréalisation. Après le choc, la réaction traumatique commence à déterminer le traitement de la situation stressante avec l'alternance biphasique entre la négation du danger d'une part et la panique d'être dépassé d'autre part. Si l'adaptation échoue, la réaction traumatique peut se transformer en une maladie chronique qui peut entraîner divers tableaux cliniques.

Actuellement, notre société semble toujours être dans la situation traumatisante qui se transforme en réaction traumatisante : l'alternance entre la panique et la tendance à nier le danger. Une gestion constructive de cette situation potentiellement traumatisante et cumulée ne peut réussir que si la polarisation entre le déni et la panique, ou entre le collectif et l'individu, peut être éliminée afin de pouvoir développer l'auto-activité au niveau individuel ainsi que d'éviter l'exclusion au niveau sociétal. En même temps, cela désigne également l'attitude dialectique pour une approche humaine de la pandémie et de ses conséquences, pour la recherche de solutions créatives, tant au niveau individuel que sociétal. Si les polarisations susmentionnées peuvent être éliminées, cela conduira à une approche constructive de la crise, qui ouvrira un espace de discussion et renforcera le sentiment de communauté et de solidarité dans la société.

Les auteurs

Rosmarie Barwinski, Prof. Dr. phil., psychanalyste, psychothérapeute SPV/FSP, professeur d'apl à l'Université de Cologne, directrice de l'Institut suisse de psychotraumatologie (www.psychotraumatologie-sipt.ch).

Olivier Christen, spécialiste en psychiatrie et psychothérapie FMH, psychothérapeute spécialiste en psychotraumatologie SIPT/DIPT, en cabinet privé à Liestal depuis 2009 (www.achtsamkeitspraxis.ch).

Contact

Rosmarie Barwinski
Neuwiesenstrasse 95
8400 Winterthur
E-Mail : r.barwinski@swissonline.ch