

# "Pas d'avenir dans une société où chacun reste DERRIÈRE" UN ÉCRAN"

**Le Pr Nicolas Franck, spécialiste de la Réhabilitation psychosociale au Vinatier, prépare un livre sur le confinement et la santé mentale qui devrait paraître dans quelques semaines. Il a mené une grande enquête sur la santé mentale pendant toutes ces dernières semaines de confinement. Il nous dévoile ses résultats.** Par Maud Guillot.



Pr Nicolas Franck

**Quelle était votre conviction au départ ?**

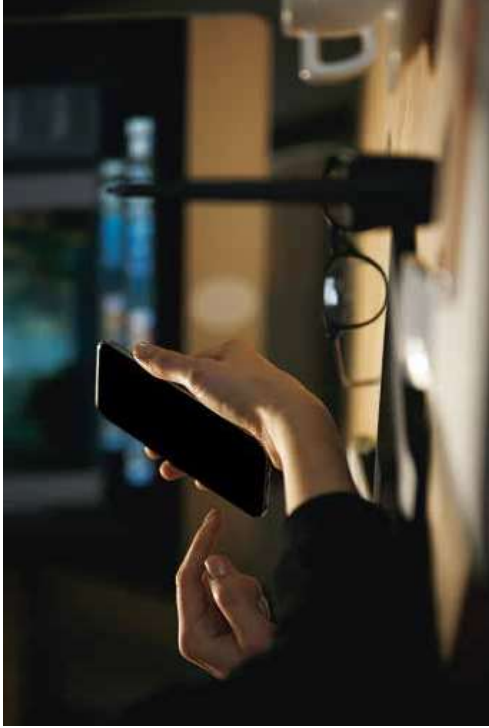
Le confinement allait forcément altérer la santé mentale des Français. C'est d'ailleurs pour cela que j'ai demandé, dès le début, qu'on donne une date de fin, un horizon, plutôt que de reconduire la mesure tous les 15 jours. Ce qui a été fait. Sinon, les Français auraient eu un stress majeur. Mon hypothèse était que les Français allaient s'appuyer sur les liens sociaux : la solidarité, l'entraide... On a donc tenté de mesurer combien de temps ils passaient au téléphone, sur Internet, sur les réseaux sociaux...

**Comment avez-vous mené cette étude ?**

Nicolas Franck : Le confinement a entraîné un changement brutal de nos modes de vie avec une perte des repères habituels. Or, ce qui m'intéresse au quotidien, c'est le rétablissement et la résilience dans le cadre des troubles mentaux. Je me suis donc demandé comment l'ensemble de la population allait résister à cette situation. J'ai mené cette étude sur le bien-être mental avec Frédéric Haesebaert, mais aussi un adictologue, Benjamin Rolland. Elle était en ligne dès le 25 mars.

**Combien de réponses avez-vous obtenues ?**

Environ 30 000 au total, grâce aux réseaux sociaux et aux relais médiatiques. On envisage de poursuivre cette étude après le déconfinement pour mesurer ses effets. Ce qui nous donnera une bonne visibilité sur l'ensemble de cet épisode anxieux. On a aussi dû faire des extractions pour rendre notre enquête représentative de la population, générale car parmi les réponses, on a eu plus de femmes. Et un quart d'habitants de la région Rhône-Alpes-Auvergne !



**Quels sont les principaux enseignements de votre étude ?**

Sans surprise, plus on habite dans une petite surface et moins on a accès à un extérieur, pire c'est. Plus on vit seul, pire c'est. Les jeunes comme les chômeurs ont aussi moins bien vécu ce confinement, ce qui peut être associé à la surface du logement. Ceux qui s'en sortent le mieux sont ceux qui ont continué à travailler car ils se sont sentis utiles. Les professionnels de santé ont déclaré le meilleur bien-être mental. Enfin, les Français ont trouvé du réconfort au sein de leur famille et en ayant des activités manuelles ou créatives.

**Comment le bien-être des Français a-t-il évolué au fil des semaines ?**

La tendance, c'est une dégradation continue et régulière du bien-être mental. La restriction de libertés entraîne un stress, avec une diminution des échanges. On n'a plus la possibilité de poursuivre ses propres buts. On peut s'habituer et se résigner, mais on n'est pas tout autant heureux. Il était donc important de déconfiner, même si la nouvelle situation entraîne elle aussi du stress car il va falloir s'y habituer. Il y a une ambivalence entre la volonté de ressortir et la peur du virus. Mais il faut le faire car il n'y a pas d'avenir dans une société où chacun reste chez soi derrière un écran.

**Les échanges par vidéo qui ont explosé n'ont pas remplacé les interactions humaines ?**

Non, le dialogue est appauvri. Sur un écran, on a peu accès aux émotions faciales et au non-verbal, ce qui est essentiel pour créer de la complicité

m'a été rapportée pour la cocaïne et pour le cannabis, mais ça ne suffit pas pour arrêter. Arrêter est un choix personnel qui nécessite d'avoir pris conscience d'un certain nombre de choses, dont la perte de liberté par rapport à la substance et les conséquences de sa consommation. Cela ne peut se faire qu'après un parcours spécifique et non du fait d'un simple facteur extérieur.

**Quels sont les troubles psychologiques que vous anticipez ?**

Ca ne faisait pas partie de notre étude mais on imagine que les troubles anxieux, les phobies ou les dépressions vont progresser. Le stress va faire franchir le seuil des plus fragiles qui vont entrer dans la pathologie. Au Vinatier, on a vu arriver des gens isolés, déprimés... Mais on n'a pas eu des cas de délirés liés au virus. C'est trop tôt. Les gens qui se sont pris pour Napoléon, c'était bien après la période de l'émpeur. Il faut d'abord que ce virus rentre dans l'imaginaire collectif avant que les psychotiques ne s'en saisissent.

**D'autres conséquences à venir avec le déconfinement ?**

Le pire, c'est pour les nosophobes, des personnes qui ont peur de tomber malades. Et ce n'est pas rare. Leurs craintes vont être augmentées. Les

gens qui avaient cette tendance de l'aveurs et qui arrivaient à la compenser vont franchir le seuil. Il y a le cas des gens psychotiques qui pensent que les autres sont hostiles. Ils vont avoir du mal à interpréter les émotions des personnes portant des masques juste avec les yeux. En fait, tous les points de fragilité vont être exacerbés. Enfin, les épidémies comme Ebola ont pu entraîner des chocs post-traumatiques. Pour le Covid-19, la peur a été insidieuse et latente donc on ne sait pas encore. Il faudra surveiller. ♦

**Prise en charge ambulatoire**

"On a dû complètement se réorganiser pour accueillir les patients au Vinatier. On a contacté 100 % de notre file active par téléconsultation pour savoir comment les gens allaient. On a aussi monté une équipe mobile avec le soutien de la Fondation de France afin de maintenir en ambulatoire des gens qui auraient dû être hospitalisés. Ça s'est bien passé. Cette organisation me convient car, je plaide publiquement depuis des mois pour la fermeture de lits pour ouvrir des places en ambulatoire accompagnées par des unités mobiles. Bien sûr, ce n'est qu'une expérimentation imposée par les circonstances mais ça prouve que c'est possible. Mais j'insiste sur le fait que je n'utilise pas la crise pour faire passer mon projet de pôle : je veux des équipes mobiles qui compensent ces lits fermés car je pense que c'est mieux pour la prise en charge des patients, leur réhabilitation et pour éviter qu'ils ne se chronicisent."



L'Unité Hospitalière Spécialisée Aménagée du Vinatier