UN PSYCHOLOGUE DE CAMILLE CLAUDEL: "NOUS AVONS DES CAPACITÉS INSOUPÇONNÉES"

Arnaud Jodier est psychologue au centre hospitalier au centre Camille-Claudel.
Julie DESBOIS

Par charentelibre.fr, publié le 20 mars 2020 à 10h51.

5

Arnaud Jodier est psychologue au centre hospitalier Camille Claudel.

CL a reçu plusieurs questions de Charentais angoissés face au confinement. Peur de tourner en rond, *"de ne pas tenir"*, les craintes sont fortes. Arnaud Jodier est psychologue au centre hospitalier Camille-Claudel. Il intervient sur le centre de crise, la consultation psycho traumatique et la prévention suicide. Il donne des éclairages sur les raisons qui rendent le confinement difficile et des conseils pour réussir à le gérer.

Quels sont les effets du confinement sur le psychisme?

Arnaud Jodier. C'est un isolement, un arrêt brutal dans le temps. Certains vont vite s'y adapter. Pour d'autres, ce sera plus compliqué. Ce qu'on voit, ce sont des troubles anxieux qui se manifestent par des questions en boucle, des ruminations anxieuses, des demandes de réassurance, une forte consommation d'informations.

Ce sont des personnes qui ont besoin d'être rassurées mais ça ne tient pas dans la durée. Elles ont besoin constamment d'être rassurées. On observe aussi une propension à mettre de côté ce qu'il se passe, ce qu'on appelle le déni.

C'est une défense psychique face à des difficultés à intégrer ce qu'il se passe et qui peut avoir comme conséquence des comportements déraisonnables comme sortir outre-mesure.

Enfin, des dépressions réactionnelles peuvent se manifester, ainsi que des troubles du sommeil et une recrudescence des addictions (écrans ou anxiolytiques).

Qu'est ce qui fait que le confinement est difficile à supporter?

C'est dur de faire exister le nous alors que l'on est confiné. En outre, le temps est une donnée fondamentale, vitale même. C'est ce qui structure notre vie. Ne plus avoir de notion de temps, ne pas savoir combien de temps ça va durer, c'est anxiogène. Il faut accepter que l'on est impuissants.

Est-ce normal de craquer?

Oui il faut garder son aspect émotionnel. C'est donc normal et plutôt sain de craquer si cela consiste à avoir des difficultés à vivre la situation et de la colère. Il faut justement réussir à gérer ses émotions.

On vit quelque chose d'inédit avec une masse entièrement confinée. Le mot guerre a été martelé, répété plusieurs fois. Ca fait peur. Il y a d'abord le stade du choc, de la panique. Ensuite, on va accuser le coup, être déprimé puis on va s'y faire parce qu'il faut insister sur le fait que nous avons des capacités insoupçonnées.

Comment expliquer qu'on est pas tous égaux face à la gestion de la crise?

Certains sont capables de s'adapter facilement à cette situation particulière liée au confinement, d'autres non. Ca dépend de votre personnalité, de votre histoire de vie. Si vous avez déjà vécu des traumatismes psychologiques, cet arrêt brutal peut réveiller de mauvais souvenirs.

Avez-vous beaucoup d'appels au centre de crise liés au confinement?

Oui, on a des appels autour de l'anxiété, des questions autour des renouvellements de traitement, d'anxiolytiques par exemple, avec des gens qui s'inquiètent de ne pas pouvoir avoir leurs médicaments.

Pour les hypocondriaques, c'est aussi une période très difficile à vivre. Ils peuvent avoir tendance à prendre la température régulièrement ou à s'auto-diagnostiquer. Les consultations sont maintenues avec toutes les précautions d'usage: on prend la température de chaque personne qui arrive et au centre médico-psychologique, on privilégie les consultations par téléphone.

Est-ce qu'on pourrait assister à une vague de suicide?

J'ai beaucoup travaillé sur le suicide en temps de guerre. On constate que ce n'est pas ce qui arrive le plus lorsque la souffrance reste un quotidien. Paradoxalement, la souffrance fonctionne comme une bulle de protection pendant quelques temps. Le cerveau se met en mode gel pendant le traumatisme. C'est après, quand ça dégèle que ça peut être compliqué.

Quelle consommation de ces informations anxiogènes faut-il faire?

Du fait du confinement, l'exposition aux images nous atteint davantage. Quand on n'est pas confiné, on peut faire autre chose le lendemain. Là, les images restent, ne sont pas débriefées avec les amis ou les collègues le lendemain.

C'est comme un bunker psychologique. Peut-être qu'il faut faire une consommation raisonnée des images et privilégier la lecture des informations.

Quels sont vos conseils pour supporter ce confinement?

Il faut structurer le temps, c'est ce qui va nous permettre de garder un équilibre dans le confinement. Ca passe par se prévoir chez soi des temps de travail, de détente pour prendre en compte la tête et le corps sans utiliser le corps pour être dans des zones de remplissage avec des excès de nourriture par exemple.

Il faut s'informer à juste dose et se faire confiance. Ce qui arrive c'est un appel à la résilience, à notre capacité d'absorber le choc et à réagir. Pour structurer le temps, tenir un journal de bord est très intéressant. C'est une manière de reprendre la maîtrise, on fait marcher sa capacité à comprendre ce qu'il se passe.

Il faut aussi en profiter pour stimuler sa créativité, aller faire un réveil de soi, une redécouverte.