



La peur au coeur de la pandémie de covid-19

Laëtitia Cuisinier Calvino

Psychologue clinicienne

Article disponible en ligne :

<https://www.associationepsylon.com/articles>

Pour citer cet article :

Laëtitia, Cuisinier Calvino (2021), La peur au coeur de la pandémie de covid-19 from www.associationepsylon.com/articles

La peur au cœur de la pandémie de Covid-19

Laëtitia Cuisinier Calvino

psychologue clinicienne

La manière de naître, d'engendrer, nourrir, agir, mouvoir, vivre et mourir des bestes étant si voisine de la nostre, tout ce que nous retrancherons de leurs causes motrices et nous adjoustrons à nostre condition au dessus de la leur, cela ne peut aucunement partir de nostre raison.

Montaigne, *Les Essais*

Introduction :

Les émotions sont au cœur de la vie humaine. Elles sont présentes à chaque instant de nos vies, dans notre quotidien, dans nos relations. Depuis presque un an, nous vivons une situation inédite : une pandémie mondiale. Se battre contre un virus si petit, si invisible, semble faire naître en nous différentes émotions. Mais celle de la peur me paraît centrale dans cette gestion de la pandémie. Peur raisonnable qui nous aide à prendre les bonnes décisions mais parfois aussi peur irraisonnée, au bord de la phobie, utilisée et manipulée par les médias. Certains osent le mot "phobie sanitaire".

Dans une première partie, il s'agira de revenir sur les émotions. Comment se définissent-elles ? Quelles sont les différentes émotions repérables chez les humains ? Quels sont leurs intérêts ?

Dans une seconde partie, il s'agira de parler plus précisément de la peur. Comment la définir ? Quelle est son utilité particulière ? Comment la délimiter à travers le prisme du normal et du pathologique ?

Dans une troisième et dernière partie, il s'agira de parler de la peur en temps de pandémie. Comment la peur, émotion de préservation, de sauvegarde, peut aussi nous entraîner sur le chemin de la phobie, de la distance sociale. Comment la peur agit sur nous quand elle est utilisée par les médias actuels, quand les informations sont relayées 24h sur 24h ? Comment la peur agit-elle sur nos comportements mais aussi sur nos relations sociales ?

Les émotions :

Avant de se pencher de manière plus spécifique sur la peur, il est important de l'identifier comme une de nos émotions et d'en définir les contours et les fonctionnements.

- Définition :

Les émotions font partie de la vie humaine et sont présentes dans tous nos actes de la vie courante. A la source de toutes émotions, nous ressentons une sensation corporelle que nous pouvons percevoir si nous y prêtons attention. Cette sensation va activer différentes zones de

notre corps car l'émotion est avant tout un phénomène corporel. Le dictionnaire Larousse donne la définition suivante : "Réaction affective d'assez grande intensité, habituellement provoquée par une stimulation venue de l'environnement". L'émotion est donc liée à notre environnement et à l'analyse que nous en faisons. Selon le Grand dictionnaire de psychologie, la définition est la suivante : "Constellation de réponses de forte intensité qui comportent des manifestations expressives, physiologiques et subjectives typiques". Cette définition nous précise l'universalité émotionnelle. Tous les êtres humains les ressentent. La différence culturelle se retrouve dans l'expression de nos émotions, car chaque société encadre ses propres modalités. L'émotion peut provoquer des réactions physiques, des mimiques, des réactions corporelles et non-verbales mais qui diffèrent en fonction de sa culture.

- Les différentes émotions :

En psychologie, d'après Paul Ekman, les émotions sont classées en plusieurs catégories (1976). La peur, que nous avons choisi de développer dans cet article, est une émotion classée dans la catégorie : "émotion simple" ou "émotion de base". Nous nous accordons sur 6 émotions simples actuellement : la joie, la peur, la tristesse, la colère, le dégoût et la surprise. Chaque émotion simple possède une intensité variable. Ainsi, la peur peut se décliner comme : peur, peur panique, phobie.. L'émotion possède donc une intensité différente en fonction des ressentis et de la subjectivité de chacun. Ainsi, la peur n'est pas la même pour tout le monde, dans toutes les situations. C'est une variabilité subjective qui appartient à chaque être humain en fonction de sa sensibilité, de son histoire, de ses expériences passées. L'autre catégorie importante est celle des émotions complexes. Les émotions complexes sont un mélange d'émotions simples mais aussi de positions défensives. Ainsi, le plaisir, la culpabilité, le mépris ou la fierté sont des émotions complexes, difficiles à repérer, difficiles à définir mais qui nous font ressentir des mélanges émotionnels identifiables et nous font réagir en conséquence. Il est également intéressant de préciser une autre manière de classer nos émotions. En psychologie, deux catégories semblent s'opposer : les émotions positives et les émotions négatives. Ainsi, les émotions positives nous font vivre des sensations agréables et les émotions négatives des sensations désagréables. Ces deux catégories ne devraient pourtant pas s'opposer. Agréables ou désagréables, toutes les émotions ont leur place, ont une fonction. Elles doivent donc toutes être acceptées, accueillies.

- L'intérêt des émotions humaines :

Les émotions, pour les humains, nous amènent à ne pas gérer nos vies de manière purement mentalisée. Les modifications physiques et physiologiques vont provoquer des réactions, des comportements en lien avec nos émotions. Elles doivent donc être vues comme des processus adaptatifs qui favorisent la survie d'une espèce car les animaux, comme les humains, les ressentent. Elles jouent également un rôle d'organisateur de nos comportements en évaluant l'environnement dans lequel nous vivons. Ainsi, la catégorisation agréable et désagréable associée aux émotions permet de motiver mais aussi d'orienter nos différents comportements envers soi ou les autres. La dernière fonction repérable est celle du signal. Les émotions nous mettent en lien avec les autres. Nous sommes donc capables d'identifier les émotions des autres à travers leurs gestes, leurs expressions, leurs faciès ou leur ton de voix. En reconnaissant les

émotions des autres, nous pouvons ainsi ajuster nos comportements. Si j'ai peur face à une nouvelle activité, je peux m'appuyer sur les expériences des autres pour gérer ma peur ou je peux aussi me raisonner en voyant que d'autres y arrivent tout aussi bien.

La peur :

Face à la pandémie de covid-19, une des émotions centrales est la peur. C'est en tout cas un choix de ma part de me pencher sur cette dernière. Face à un virus nouveau, invisible et inarrêtable, la peur est, pour moi, une émotion centrale tant dans le vécu personnel et subjectif de chacun que dans la gestion de la crise sanitaire et les décisions sanitaires et politiques qui en découlent.

- Définition :

La peur apparaît comme un ensemble de comportements de défense que manifestent les êtres vivants quand ils doivent faire face aux facteurs de l'environnement qui menacent leur survie, en particulier les prédateurs. Nous pouvons la définir comme une sensation désagréable que nous éprouvons en présence d'un danger ou en prenant conscience. La peur est donc comparable à une alarme. Ce signal permet d'attirer notre attention sur un danger et nous permet d'y faire face au mieux. Mais comme n'importe quel système, l'alarme peut être plus ou moins bien réglée. Elle a donc un versant normal et un versant pathologique que nous allons définir maintenant. Il faut retenir que la peur possède trois dimensions (André, 2005): une dimension émotionnelle (avec les modifications physiques notamment), une dimension psychologique (par exemple voir le monde comme un monde dangereux) et une dimension comportementale (agir en conséquence de ce danger, qui peut être fuir ou surveiller).

- La peur normale :

La peur normale est une émotion en réaction à un vrai danger ou au souvenir de celui-ci. Votre émotion tient compte de l'environnement dans lequel vous vous situez. La peur est limitée si le lion est en cage, mais elle est très présente si vous le croisez à moins de 3m de vous. Si l'alarme est bien réglée, l'intensité de la peur est proportionnelle au danger que vous vivez et vous permet d'agir de manière adaptée. Evidemment l'erreur est humaine. Nous pouvons donc activer notre alarme pour rien, mais il vaut mieux avoir peur à tort que trop tard. Nous sommes programmés pour survivre tant que cela n'arrive pas trop souvent. Nous régulons donc facilement la peur normale. Si le danger est écarté ou que l'expérience n'était pas si dangereuse, la peur disparaît. Si nous sommes confrontés à un bruit soudain, notre peur se régule dès que nous prenons conscience que nous ne sommes pas en danger. Si nous reprenons cet exemple, le bruit soudain active la peur, l'alarme est donc en route mais nous ne fuyons pas si nous nous rendons compte qu'il s'agit d'un simple klaxon. La réalité analysée, la peur s'apaise immédiatement, les sensations corporelles associées également. Nous reprenons donc le cours de notre vie rapidement. La peur est donc une émotion adaptée qui nous permet de voir le danger, d'en tenir compte pour ne pas prendre de risques démesurés. La peur protège c'est indéniable.

- La peur pathologique :

Mais si l'alarme se dérègle ? La peur peut devenir pathologique tant au niveau de sa survenue que de sa régulation. Cela peut être le cas si la peur se déclenche de manière forte alors que le danger est inexistant ou minime. Si la peur ne possède plus de modulation, elle amène une peur panique chez celui qui la vit. Il est question ici de la phobie ou des attaques de panique. Dans la régulation, les patients en thérapie peuvent évoquer " la peur de la peur". Les réactions sont disproportionnées voire même inadaptées. Reprenons le bruit soudain dans la rue. Les personnes qui gèrent difficilement leur peur, comme des personnes qui souffrent de traumatismes psychiques, vont agir de manière très différente. Au bruit du klaxon, l'identification du bruit n'est pas présente ou insuffisante pour rassurer la personne sur le danger potentiel. Au contraire, cela réveille une expérience de peur intense en lien avec le traumatisme. La peur est forte, se transforme rapidement en peur panique et provoque des réactions disproportionnées. La personne peut alors se cacher derrière une voiture, se tétaniser et ne plus réussir à bouger plusieurs minutes ou alors elle peut se mettre à courir pour se protéger... de rien. Ces réactions sont souvent en lien avec des expériences antérieures, des sensibilités particulières et une subjectivité propre à chacun. Si la personne plonge dans la phobie, nous sommes face à une peur irraisonnée. Si vous en souffrez, même un peu, vous savez que, même si les autres tentent de vous convaincre et même si vous-mêmes savez que cette peur n'est pas "raisonnable", il n'empêche qu'en présence de l'objet de votre phobie, vous ne pourrez pas agir autrement que par la panique ou la sidération. Cela veut donc dire que la gestion de votre peur est quasi impossible et que vous ne trouvez pas de manière adaptée de répondre à cet environnement qui semble dangereux.

La peur en temps de pandémie :

Il s'agit dans cette dernière partie, de repérer où la peur se situe et comment elle peut agir à différents niveaux durant cette pandémie. Comment la peur nous amène à prendre en compte la dangerosité de ce virus tout en pouvant continuer à vivre ? Comment les médias agissent sur nos peurs au risque parfois de la rendre démesurée ? Comment la peur agit-elle sur chacun de nous, sur le collectif ? Comment la peur peut-elle modifier à plus ou moins long terme nos relations amicales, familiales ou même avec les autres d'une manière générale ?

La peur raisonnable :

La peur raisonnable est donc une peur adaptée. Il est donc tout à fait adapté d'avoir eu peur ou d'avoir encore peur face à cette épidémie mondiale, nouvelle, délicate et déstabilisante. Cette peur adaptée nous amène également à adapter notre conduite et à suivre les recommandations des médecins ou des autorités sans tomber dans des obsessions ou des conduites phobiques. Cette peur a pu évoluer depuis presque un an. Les premiers jours, notamment au moment de l'annonce du premier confinement, la nouveauté et la soudaineté ont pu amener des peurs un peu plus importantes. Être face à l'inconnu ne peut qu'engendrer une certaine peur. Il faut du temps pour apprivoiser la peur, pour comprendre cet environnement qui semble changer, pour

mieux comprendre comment vivre au mieux avec ce virus. Il faut donc un temps d'adaptation plus ou moins important. Cette peur peut être de différente nature car un virus ne se voit pas, ne s'anticipe pas. Les scientifiques découvrent également cette maladie, qu'ils ne comprennent pas toujours, qu'ils apprennent à mieux connaître et pour laquelle les remèdes miracles ne semblent pas encore exister. Evidemment, les discours ont pu être divergents en fonction des personnalités des médecins ou des scientifiques interrogés. Parfois dénié, parfois démesuré, le virus a fait couler de l'encre, surtout dans les médias.

- La peur médiatisée :

Comment les médias agissent sur la peur ? Notre société repose sur la communication et surtout sur la vitesse et la diversité des informations. D'un côté, nous ne pouvons pas nier que c'est une chance. Nous savons, quelques minutes après un événement et cela, même à l'autre bout du monde, tout ce qu'il se passe. Mais le poids des médias n'est pas à négliger dans une telle pandémie. Nous sommes entourés de médias et il peut être difficile de s'en couper. La presse écrite, internet, les réseaux sociaux et surtout les chaînes d'information 24h/24h. Face à l'inconnu, les êtres humains ont un réflexe bien connu : chercher des réponses et du sens. Ainsi, nous avons tous, plus ou moins, eu besoin de nous raccrocher aux médias pour savoir comment nous faisons face à ce virus. D'abord lointain, en Chine, puis à notre porte en Italie et enfin chez nous. Le confinement a renforcé la part médiatique. Enfermés chez soi, les médias deviennent alors un moyen central d'avoir des nouvelles de ce qui se passe à l'extérieur. Certaines personnes ont pu appeler les plates-formes téléphoniques de soutien psychologique en se sentant débordées par la masse informative qu'elles recevaient. Les médias ont tendance à s'alimenter du pire : les images chocs, les chiffres, le nombre de morts quotidien... Les informations viennent aussi pointer les exceptions : les personnes âgées miraculées mais aussi les jeunes atteints qui peuvent mourir ou souffrir de graves séquelles. La peur accompagne les images et les chiffres qui tournent en boucle sur les médias et éteindre ses écrans est bien difficile. Les images et les informations peuvent avoir un pouvoir fascinant mais alimentent aussi nos émotions et nos peurs notamment. Les médias alimentent les rumeurs, tentent d'informer mais n'en donnent parfois qu'une idée parcellaire. Pour faire débat, pour alimenter nos réflexions, il faut chercher, parfois longtemps d'autres avis, d'autres formes de pensées avec une grande difficulté : la vérification des informations. L'état semble avoir adopté une autre forme de communication : laisser faire les médias pour informer le public des mesures futures pour sonder les opinions, pour mieux comprendre les réactions possibles de la population. La difficulté ici, c'est d'avoir des avis contradictoires. C'est aussi se préparer pendant des jours à certaines éventualités mais qui ne viendront peut-être pas. La preuve avec ce 3ème confinement qui n'est pas encore venu mais dont on parle depuis plus de 15 jours ! Toutes ces informations, toutes ces contradictions peuvent alimenter nos peurs et les rendre permanentes, entraînant des troubles plus profonds.

- La peur irraisonnée :

La peur irraisonnée peut être également présente par temps de pandémie. D'abord parce que nous sommes face à un moment étrange et inconnu. Cette idée révèle alors nos pires angoisses. Comment se protéger contre quelque chose qu'on ne voit pas ? Comment protéger les autres ?

Comment faire pour vivre dans ce monde qui nous devient si étrange en portant un masque, en se tenant à distance des uns des autres, en restant presque en permanence chez nous. Les peurs entraînent alors des angoisses, notamment la pire angoisse humaine : celle de la mort. Mourir soi mais aussi voir mourir les autres. Pire, les médias nous disent que nous pourrions être responsables de la mort des autres, de nos proches, de nos amis, des plus vulnérables. La peur se transforme en anxiété, permanente, sous-jacente à notre quotidien. Ces états d'anxiété ne sont pas sans conséquences immédiates sur nous : troubles du sommeil, irritabilité, difficulté de se concentrer... Les troubles anxieux peuvent provoquer des attaques de panique, des crises d'angoisse mais aussi installer une phobie qui peut être plus durable. Ce qui est difficile, c'est que les mesures sanitaires que nous devons appliquer peuvent être anxiogènes en soi. Se laver les mains en permanence, ne rien toucher, tout laver, mettre un masque et le changer souvent, rester loin des autres... De plus, ce qui devait être un temps relativement court se transforme en un temps relativement long, voire le discours actuel penche pour "vivre avec le virus et cela pendant longtemps". Hors, s'adapter en permanence, vivre avec ses peurs durablement peut nous amener à développer des angoisses plus profondes. Nous savons, 11 mois après le début de la pandémie en France, que les troubles en lien avec la santé psychique sont en augmentation ainsi que la consommation d'anxiolytique, déjà importante avant cela. Alors, pour vivre avec chacun s'adapte comme il peut : certains rentrent dans un déni protecteur (le virus n'existe pas), d'autres tentent de s'adapter en respectant les règles à minima mais d'autres encore montrent des signes de suradaptation et tentent de faire tout bien parfaitement, mais au prix d'une certaine énergie. D'autres encore décompensent et développent des troubles mentaux plus durables, sous-jacents à leurs difficultés de gestion émotionnelle.

- Les effets de la peur sur nos relations :

Nous sommes face à un événement collectif qui bouscule, durablement, nos vies et nos relations. Un virus qui induit des mesures sanitaires qui nous entraînent à être "à distance" des uns des autres tout en avançant masqués. Formatrice en plus de mon travail de psychologue, je dois faire le terrible choix de voir les participants à travers un écran ou de les rencontrer réellement mais en étant tous masqués. Quel dilemme quand la rencontre et les relations sont au cœur de nos métiers. Les hommes sont des êtres relationnels, ils sont des êtres sociaux. Vivre seul, vivre enfermé, vivre loin des autres n'est acceptable que temporairement. Plus de visage, plus de bises, plus de poignées de main, ne plus se toucher, ne plus être proche sont des consignes dont on comprend le sens mais qui peuvent être complexes, là aussi, quand le temps s'allonge et qu'aucune fin n'est encore annoncée. Les personnes âgées, premières victimes de ce virus, se sentent également délaissées sans contacts chaleureux et spontanés avec leurs proches. Des syndromes de glissements sont alors observés. Les plus jeunes, étudiants ou jeunes adultes, trouvent qu'ils passent à côté de leur jeunesse et doivent jouer d'imagination pour continuer à avoir des relations avec les autres en respectant les règles. Mais parfois cela dérape, c'est humain, et une fête d'ici ou là a alors lieu. Les enfants rapportent régulièrement à quel point il est difficile de jouer avec les autres à distance alors qu'à leur âge, la socialisation est très importante pour grandir et se construire. Les adolescents se retrouvent eux aussi empêchés dans leurs rencontres et leur premiers émois. Beaucoup d'adultes se sentent privés de leur lieux ressources et de leurs activités qui permettent de sortir la tête de l'eau face au quotidien ou au travail. Chacun cherche à trouver ses marques, à faire avec. Beaucoup y arrivent et mettent en

place des systèmes qui permettent, malgré tout, de trouver une forme d'équilibre. Un dernier point important, être en capacité de demander de l'aide et d'être accompagné si certaines difficultés psychologiques s'installent plus durablement.

Conclusion :

Il faut retenir que la peur est normale et plutôt adaptée face à un virus qui paraît menaçant. Ne pas avoir peur du tout ou nier l'existence du virus et de cette pandémie ne peut être qu'un mécanisme de défense pour tenter de faire avec ses angoisses. La difficulté de cette crise, c'est qu'elle n'est pas passagère. Elle nous force donc à nous adapter sur le long terme sans date de fin. S'adapter sans cesse peut être difficile provoquant alors des difficultés psychologiques avec des effets plus ou moins durables. Il est tout à fait normal de ressentir " des hauts et des bas " durant cette période. Certains jours sont plus faciles que d'autres. Certains discours ou mesures sont plus faciles à entendre que d'autres. Nos capacités d'adaptation sont grandes, ainsi que celles de nos enfants ou adolescents. Mais la crainte, c'est le temps. Car la question c'est : combien de temps? Au-delà de l'adaptation, les êtres humains ont besoin de visibilité, ils ont besoin de se projeter, à minima, dans le futur. Ainsi, cette crise n'en est plus une car son temps s'allonge. Comment vivre avec? Comment penser nos comportements, nos relations avec les autres avec ce virus? Comment se protéger des informations de tous bords? Comment s'informer autrement? Comment relativiser ce que nous vivons pour affronter dans la durée une vie plus incertaine?

BIBLIOGRAPHIE

ANDREE, C. (2005), Psychologie de la peur : peurs, craintes et angoisses, Paris, Jacob

CHANNOUF, A. (2006), Les émotions : une mémoire individuelle et collective, Psychologie et sciences humaines, Sprimont (Belgique)

DELOUVEE, S. (sous Dir) (2013), Les peurs collectives, Erès

MISSLIN, R. (2006), Le comportement de peur, une approche multidimensionnelle, Paris, Publibook

RUSINEK, S. (2004), Les émotions : du normal au pathologique, Paris, Dunod