



CRISE SANITAIRE, CRISE PSYCHOLOGIQUE : une définition au service de la résilience

Lauriane Pérez

Psychologue Clinicienne

Article disponible en ligne :

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

Pour citer cet article :

Lauriane Pérez (2020), *Crise sanitaire, crise psychologique : une définition au service de la résilience* :
from www.associationepsylon.com/articles

CRISE SANITAIRE, CRISE PSYCHOLOGIQUE : une définition au service de la résilience

Lauriane Pérez

Psychologue clinicienne

Nous vivons actuellement une “crise sanitaire sans précédent” qui risque d’entraîner une “crise financière” (boursière ou économique) et qui prend la place dans les médias de la “crise climatique” ou “la crise sociale” qui l’ont précédée. Le terme de “crise”, associé la plupart du temps avec de nombreux superlatifs catastrophistes, se sert à toutes les sauces dans le langage médiatique. Mais qu’en est-il de la crise en psychologie ? Comment la définit-on ? Quels apports cette notion nous fournissent-ils quant à la situation que nous vivons en ce printemps 2020 ?

La crise : définition générale

Dans le dictionnaire Hachette, la crise se déploie sur différentes définitions qui évoquent un “changement rapide et décisif”, un état à son “paroxysme” dans lequel il est nécessaire de “résoudre de nombreuses contradictions”.

Historiquement, le terme de crise (*crisis* en grec) est apparu en médecine pour qualifier la manifestation grave d’une maladie. Au 18^e siècle, il commence à se retrouver dans d’autres sphères, en particulier la sphère politique et sociale. Citons ici Rousseau : “Nous approchons de l’état de crise et du siècle des révolutions” (Rousseau JJ., 1762). En effet, c’est après la Révolution Française que nous commençons à penser l’histoire en terme de “siècles” qui se séparent les uns des autres comme si nous envisagions une rupture culturelle et/ou technologique tranchée entre chacun d’eux.

Néanmoins, nous pouvons également considérer que le terme de crise viendrait de *krisis* faisant référence à la fois au jugement et à la prise de décision. *Krinein* ou discerner, implique de séparer les informations pour mieux les analyser, les comprendre, afin de les juger et enfin, de prendre une décision. Par ailleurs, initialement, dans la culture grecque, les deux définitions données à *crisis* et *krisis*, étaient totalement entremêlées (pour Hippocrate notamment qui n’estimait pas la crise malade comme négative en soi dans le sens où ce serait au moment de la crise qu’il pouvait poser un diagnostic et donc prendre une décision thérapeutique). Ce sont les Romains qui séparèrent les deux acceptions mais revenir à cette double définition semble aujourd’hui à la fois plus intéressant, plus riche mais aussi plus complexe.

Nous repérons que, de nos jours, le terme de crise s’est répandu dans de nombreux domaines tels que : la religion (crise moderniste, schisme), l’économie bien évidemment, l’histoire, l’industrie, la démographie, l’écologie, la politique, la médecine... (j’en oublie...) et bien sûr la psychologie.

La crise en psychologie

Dans la psychologie que je nommerais médiatique, nous entendons régulièrement les termes de “crise d’adolescence” ou “crise de la quarantaine”, par exemple, que nous associons spontanément à des images explosives, violentes et destructives de la vie d’avant. Ce n’est pas totalement faux mais il semble néanmoins important de nuancer cette représentation un peu réductrice.

En psychologie, le terme de crise est utilisé dans tous les cas où l’individu est face à un événement externe ou interne qui crée une rupture dans sa vie psychique. Cette discontinuité dans son existence va générer des tensions qui nécessitent un réaménagement psychologique plus ou moins profond pour s’adapter à ce changement. Dans certains cas, les changements auxquels l’individu fait face sont tellement importants ou brutaux qu’il doit mobiliser beaucoup d’énergie sur une longue durée ; qu’il doit expérimenter des antagonismes parfois régressifs ou explosifs pour mieux discerner ce qu’il vit ;

mais aussi parfois qu'il ne peut faire l'économie d'émotions douloureuses - mais utiles - comme la peur ou le chagrin. La peur plonge la personne en état d'alerte qui met en branle toutes ses aptitudes pour faire face ; le chagrin ou la tristesse viennent témoigner de la prise de conscience de la perte d'un objet ou d'un temps perdu auquel on doit renoncer.

Ainsi, nous pouvons considérer, pour résumer, que l'état de crise psychologique permet à l'individu de développer de nouvelles ressources pour s'adapter. Les tensions ou conflits internes qui apparaissent se travaillent, se digèrent, s'incorporent, se transforment pour créer une nouvelle identité plus ou moins différente de la précédente. Autrement dit, vivre une crise est une véritable source de richesses pour sa propre construction psychique, même si cela implique parfois un état de souffrance.

Quand nous évoquons la crise psychique, nous nous situons la plupart du temps dans le registre de la psychologie du développement et donc dans le cadre du modèle bio-psycho-social développé par Engel. Ce modèle holistique repose sur l'idée que, pour comprendre tout fait humain, qu'il soit normal ou pathologique, il est nécessaire de prendre en compte l'interaction entre des facteurs biologiques, psychologiques et sociaux. Ainsi, le développement psychologique de chaque personne dépend de tous ces facteurs et chaque événement de vie rencontré pourra être propice à une crise psychique créative qui contribuera à l'enrichissement de son identité, de son appareil psychique et de sa panoplie comportementale, émotionnelle et adaptative.

Parmis ces événements marquant un changement - et donc susceptibles de générer une crise- nous pouvons différencier :

- *les événements normatifs liés à l'âge* : dans une culture donnée, les individus rencontrent, tous, le même événement au même âge. Nous citerons par exemple l'entrée à l'école, la puberté ou la retraite.
- *les événements liés à l'histoire* : un même groupe social rencontre un même fait historique important telle qu'une crise économique, une guerre ou une CRISE SANITAIRE.
- *les événements non-normatifs* : qui appartiennent à l'histoire personnelle spécifique de chaque individu et qui est souvent vécu seul, rendant le travail psychique plus difficile. Il n'est d'ailleurs pas rare de voir apparaître des groupes de soutien pour donner le support collectif que nous trouvons naturellement dans le cas des événements normatifs (groupe de soutien pour personne endeuillées par exemple).

L'intérêt du collectif en temps de crise

Avec la crise sanitaire du covid-19, nous nous situons, et de manière mondiale, dans un événement normatif lié à l'histoire. Autrement dit, nous vivons tous le même événement et ce, même si notre crise interne est tout à fait subjective.

Il semble donc particulièrement important de considérer aujourd'hui que c'est en appui sur le collectif, sur le groupe et dans ce qu'il recèle d'effets miroir et de différences enrichissantes, que nous tirerons sans doute les appuis qui nous aideront à traverser nos crises individuelles. Misons sur la solidarité, misons sur la mise en commun, sur la coopération, la bienveillance et l'accueil de l'autre pour nous nourrir suffisamment et continuer à développer de nouvelles ressources pour nous-même et notre corps social.

Car, n'oublions pas qu'historiquement, les temps de crise ont souvent eu tendance à diviser, séparer, trier, discriminer et entretenir la peur de l'autre et de l'étranger qui devient l'ennemi à anéantir. Les

temps de crise - et celui-ci ne fait pas exception - ont tendance à activer un vocabulaire guerrier de la part des dirigeants qui doivent les gérer, stimulant ainsi la peur de l'autre. Ils ont ainsi souvent vu naître le retour d'un Etat fort, possible image d'un Père sauveur et autoritaire, qui prend des "mesures d'exception" tout en insistant sur l'unité nationale et la responsabilité de chacun à accepter la contrainte pour faire face à l'ennemi commun (Ory, 2010).

N'oublions pas non plus qu'avant la crise sanitaire actuelle, une partie du peuple de nombreux pays du monde s'échinaient à bousculer son système politique et économique dans une vague puissante de crises sociales dans l'espoir d'un renouveau émancipant pour chacun.

Aujourd'hui, alors que la crise du covid-19 nous touche tous et toutes d'une manière ou d'une autre, il serait bon de co-créeer un avenir commun pour sortir de nos crises tant individuelles que collectives.

BIBLIOGRAPHIE

CLÉMENT, C & DEMONT, E. (2013). Les 20 grandes notions de la psychologie du développement

ENGEL, GL. (1980). The clinical application of the biopsychosocial model, dans *Am J Psychiatry*

ORY, P. (2010). Du Fascisme

PIGEAUD, J. (2006). La crise : éléments d'histoire de la médecine

PORTAL, T. (2009). Avant-propos, dans *Crises et Facteur humain*

ROUSSEAU, JJ. (1762). *Émile ou de l'éducation*