



Psychologie

Les professionnels étudient les effets de l'enfermement sur les enfants

PAGE 7



CORONAVIRUS

Le confinement, seul ou en famille, engendre du stress

Des psychiatres soulignent les risques de dépression et de tensions

Dès que les cours ont été suspendus et que le confinement s'est profilé, les propositions plus ou moins loufoques ou ingénieuses pour traverser le huis clos familial qui se profilait ont envahi les réseaux sociaux. Comment obtenir que les plus petits jouent et étudient tout en se tenant tranquilles pour pouvoir soi-même télétravailler? Comment maintenir des relations détendues avec des adolescents qui ont «le seum»? Comment faire en sorte que la famille demeure raisonnablement en forme? Comment surmonter l'isolement lorsque l'on vit seul?

Nous abordons sans véritable mode d'emploi l'expérience du confinement à grande échelle. Une première enquête sur l'état psychique de la population soumise à ce régime a été faite en ligne en Chine au mois de février. Ses résultats, publiés dans la revue *General Psychiatry*, laissent entrevoir un stress psychologique modéré ou sévère pour 40 % des répondants. Les plus touchés seraient les femmes, les 18-30 ans et les plus de 60 ans. Mais à quelles difficultés concrètes s'attendre?

Temps de motricité

«Il est difficile de généraliser, relève Sandrine Bredèche, psychologue de Seine-et-Marne. La situation n'a pas les mêmes conséquences pour tous. Tout le monde ne craint pas la contamination de la même ma-

nière. Certaines personnes sont même dans le déni. Et, en plus du confinement, certains peuvent craindre pour leurs revenus.» Et le chacun chez soi n'a pas les mêmes implications selon que l'on vit seul ou en famille, en ville ou à la campagne, selon que l'on se serre dans un petit appartement ou que l'on prenne ses aises dans une grande maison : le confinement peut signifier vivre seul, ou vivre les uns sur les autres. «Pour les personnes qui vivent seules, il peut y avoir un risque de dépression, surtout lorsqu'on se retrouve au chômage technique, sans activité ni rythme imposés et que le confinement dure», indique Silvia Maccalli, médiatrice familiale à la Maison des liens familiaux, à Paris.

Samedi 14 mars, après l'annonce de la fermeture de tous les lieux publics «non indispensables», des intervenants dans le domaine familial se sont dit qu'ils auraient probablement fort à faire lorsque les restrictions seront levées. «Il est probable que dans certains cas, le confinement va accentuer ou même faire émerger des tensions dans la famille», anticipe Silvia Maccalli. La psychologue rappelle l'impératif d'activité pour les enfants les plus jeunes, qui ont «physiologiquement besoin d'autant de temps de motricité que de temps de repos», faute de quoi le surplus d'énergie peut se transformer en irritabilité et donner lieu à des situations de conflits.

Pour les plus grands enfants, le confinement fait irruption dans

une période où le lien social est en pleine transformation. «Pour les adolescents ou les préadolescents qui sont le plus à l'écart, repliés, il peut accentuer leur isolement, distendre encore le lien social, redoute Silvia Maccalli. Enfin, ceux pour qui les relations avec les pairs sont essentielles, être confiné avec ses parents peut être difficile à vivre.»

Le psychiatre Xavier Pomme-reau est encore plus tranchant. «La règle numéro 1, c'est qu'il faut que les parents comprennent qu'il faut laisser les ados tranquilles dans leur chambre, sans venir voir ce qu'ils font. Il faut qu'ils aient un îlot à eux, sinon c'est le pétage de plomb assuré.» Directeur de l'hôpital de jour pour les 16-25 ans de la clinique Béthanie, à Talence (Gironde), il insiste : «Le marqueur de l'entrée dans l'adolescence, c'est le besoin absolu de prendre ses distances par rapport à ceux dont on est issu. Eux, ce n'est pas le confinement qui les embête, c'est le confinement à proximité des parents!»

Procédures à distance

Le psychiatre met particulièrement en garde les parents contre la tentation de s'assurer qu'entre les vidéos et des séries, les enfants avancent leur travail scolaire. «Évitez absolument de "prendre la tête" des enfants avec les devoirs scolaires. Les parents ne doivent pas essayer de devenir des enseignants, c'est le contraire de ce qu'il faut faire. Scolairement, oui, les enfants ont besoin d'aide, du soutien de leurs professeurs, de leurs



éducateurs, mais pas de leurs parents. On ne peut être parent et éducateur en même temps.»

Comment suivre les enfants ou les familles qui en ont besoin pendant cette période? Certains intervenants n'ont pas mis en route de procédures à distance. D'autres, si. A sa grande surprise, le docteur Pommeau a découvert, depuis dimanche, les possibilités offertes par les téléconsultations. *«Je ne les croyais pas adaptées à un psy de terrain. Mais j'y vois de nouveaux axes de prise en charge. Les adolescents me parlent de leur chambre, me montrent leur univers, la manière dont ils évoluent dans l'appartement. Depuis trois jours, je peux même leur donner des "devoirs" psychologiques pour la prochaine séance : faire la critique d'une série de leur choix, une présentation photo de ce qu'ils aiment...»*

Le psychiatre se demande même si des « médiations numériques » ne pourraient pas être imaginées pour intervenir dans des situations familiales très tendues, qui menacent de déboucher sur de la violence. *«Il faudrait pouvoir soulager cet excès de confinement par l'ouverture de fenêtre Internet.»* A ses yeux, que ce soit sur le plan pédagogique pour les enseignants, ou sur le terrain thérapeutique, la période de confinement changera nécessairement des choses. ■

CÉCILE CHAMBRAUD

« Il faut laisser les ados tranquilles dans leur chambre »

XAVIER POMMEREAU
psychiatre

