

Comment la guerre affecte notre santé mentale

Psychiatres et lecteurs témoignent des conséquences de l'irruption d'un conflit aux portes de l'Europe

La promesse d'une accalmie sur le front du Covid-19, l'approche du printemps... Mi-février, le retour des « jours heureux », enfin, pouvait sembler à portée de main. Un espoir anéanti le 24 février, quand la Russie a attaqué l'Ukraine. Comment ce conflit, aux portes de l'Europe, affecte-t-il notre état psychique ?

Les guerres, c'est une évidence, altèrent d'abord la santé psychique des populations directement exposées à leur violence. En 2019, l'OMS a réalisé un bilan des études sur le sujet. Résultat : dans les pays qui ont subi un conflit au cours des dix années précédentes, plus d'une personne sur cinq (22,1 %) souffre de dépression, de troubles anxieux, de stress post-traumatique, de troubles bipolaires ou de schizophrénie. Ces troubles sont d'intensité modérée à grave chez près d'une personne sur dix (9,1 %).

Comparées à la détresse des populations ukrainiennes, nos angoisses, de fait, restent une réaction de privilégiés. « Au regard des événements dramatiques en Ukraine, nos états d'âme me paraissent bien futiles », souligne Joël (les personnes dont le nom n'est pas cité ont souhaité rester anonymes), en réponse à un appel à témoignages lancé par *Le Monde*. « Difficile de ne pas culpabiliser quand notre quotidien reste inchangé, j'essaie d'agir à ma manière en participant à des collectes, témoigne, de son côté, Tiphaine, 30 ans. Difficile également de garder espoir, alors que les mauvaises nouvelles s'enchaînent, qu'au même moment le rapport du GIEC [sur le changement climatique] est publié. » Mais s'apitoyer sur elle-même lui semblerait « indécent » quand elle voit le courage du peuple ukrainien.

Tendance à imaginer le pire

« On a forcément honte de se plaindre, on n'est pas sous les bombes, la vie ici continue normalement, mais "l'Ukraine" – comme on disait "le virus" – a envahi nos vies », renchérit Sophie Mangon, 68 ans. Hier, c'était la diffusion du SARS-CoV-2 que l'on pouvait redouter. Aujourd'hui, c'est la contagion du conflit.

L'empathie pour celles et ceux qui subissent ce malheur, bien sûr, est un facteur d'anxiété majeur. « Comme pour la Syrie, comme pour l'Afghanistan, je rêve la nuit de ces événements tragiques, je pense à toutes les personnes innocentes dont la vie est détruite et qui subissent des



violences qui semblent venir d'une autre siècle », écrit aussi Tiphaine. Face à ce désastre qui s'abat sur le peuple ukrainien, un effet psychologique bien connu entre en jeu : « Plus nous nous sentons proches d'une population, plus nous nous identifions à elle », rappelle Coraline Hingray, psychiatre au CHRU de Nancy.

Cette guerre fait irruption après plus de deux ans de pandémie, mais aussi après une crise terroriste et dans le contexte d'une crise climatique majeure. Pour expliquer l'impact de ces stress répétés sur notre mental, Coraline Hingray a recours à la métaphore. « Nous avons tous en nous un coffre-fort rempli de pièces : les ressources que nous acquérons grâce aux éléments gratifiants de notre vie – l'amour de nos proches, nos loisirs, les stimuli intellectuels... » Mais ce coffre-fort se vide à mesure que nos dépenses, liées aux contraintes et aux stress de la vie, augmentent.

« Alors que la crise sanitaire a déjà beaucoup vidé notre coffre-fort personnel, surgit cette nouvelle crise qui le vide encore plus », ajoute Coraline Hingray. D'où « un épuisement psychologique », lors que nos dépenses dépassent nos

« PLUS NOUS NOUS SENTONS PROCHES D'UNE POPULATION, PLUS NOUS NOUS IDENTIFIONS À ELLE »

CORALINE HINGRAY
psychiatre au CHRU de Nancy

ressources. Trois phénomènes aggravent cet effet. D'abord, ces crises sont largement imprévisibles, donc déstabilisantes. Ensuite, elles nous confrontent à notre impuissance individuelle et à celle des autorités. Enfin, elles font voler en éclats notre sentiment d'invulnérabilité, révélant de façon brutale notre finitude.

« J'ai l'impression d'avoir heurté un mur d'angoisses, témoigne ainsi Laura, 34 ans. Nous entrons dans une nouvelle ère où les crises vont s'enchaîner : le réchauffement climatique, la lutte pour les ressources, l'affaiblissement des démocraties, la Chine et sa volonté de toute-puissance... »

« Ces crises répétées produisent un stress permanent qui s'apparente à un burn-out professionnel », estime le professeur Eric Bui, psychiatre au CHU de Caen. Le stress, rappelle-t-il, est un système d'alerte normal. Et vital. Face à une menace, il prépare notre organisme à réagir en le mettant sur le qui-vive. Nous sommes alors mieux armés pour nous battre ou pour nous enfuir (fight or flight, disent les Anglo-Saxons). Un stress modéré, par ailleurs, nous rend plus performant lors d'un examen, par exemple. Mais un stress excessif ou prolongé devient nocif : il nous épuise inutilement.

Les effets de ces crises répétées sont-ils vraiment additifs ? « Notre cerveau tend à se focaliser sur une seule menace », tempère David Gourin, psychiatre libéral. Nous nous concentrons sur l'information la plus disponible – un biais cognitif qui a été décrit en 1974 par le psychologue Daniel Kahneman, prix Nobel d'économie en 2002. Or, « l'information la plus disponible aujourd'hui, c'est la guerre en Ukraine », remarque David Gourin : elle ferait presque oublier la pandémie, ainsi que la menace climatique.

Par ailleurs, notre cerveau, face à l'inconnu, tend à imaginer le pire, relève Coraline Hingray. D'où ces deux grandes angoisses : la peur d'une troisième guerre mondiale et de la menace nucléaire. Des peurs qui « partent rapidement dans l'irrationnel. Une de mes patientes, non délirante pourtant, fait ainsi des stocks de nourriture », rapporte cette psychiatre.

« J'ai peur du lendemain, certain que tôt ou tard, la mécanique folle de l'escalade militaire prendra le dessus. La crainte d'un conflit mondial destructeur de l'humanité me hante quotidiennement », témoigne Yannick Henry, 48 ans, père de trois enfants. Si la violence de cette guerre « fait horreur » à Sophie Mangon, il y a aussi « cette peur d'être touchés personnellement », une angoisse « égoïste » face au « chantage nucléaire ».

Philippe Poudard, 70 ans, a été atteint du Covid-19 en février 2020. Mais, écrit-il, « la "Poutine-22" est pour moi, baby-boomeur baigné dans la [mémoire de la] seconde guerre mondiale par mes parents et grands-parents, beaucoup plus traumatisante. J'ai trois enfants et cinq petits-enfants, je n'ai jamais été inquiet pour eux avec le Covid-19, alors que, avec cette guerre en Ukraine, je m'inquiète pour leur avenir et celui de la planète ».

« Je me sens coupable »

Quel est, finalement, l'impact réel de ce conflit sur notre état psychique ? Il est trop tôt pour le dire. « Avec le Covid-19, les demandes de prise en charge ont tellement explosé en psychiatrie qu'il est difficile de voir l'impact additionnel de la guerre en Ukraine », constate Coraline Hingray.

En février, selon l'enquête Covi-Prev menée par Santé publique France (SPF), 17 % des Français montraient déjà des signes d'un état dépressif et 23 % d'un état anxieux – soit sept et neuf points de plus que dans une période hors épidémie, respectivement. Sept sur dix déclaraient des problèmes de sommeil – 21 points de plus que dans une période hors épidémie. Un sur dix, enfin, a eu des pensées suicidaires au cours de l'année, soit deux fois plus que hors épidémie. « Les profils les plus en difficulté sont les chômeurs, les personnes déclarant

une situation financière difficile ou des antécédents de trouble(s) psychologique(s) », souligne SPF.

Beaucoup rapportent, par ailleurs, être déchirés entre leur sentiment d'impuissance et leur désir d'agir. Certains somatisent. « Physiquement ça m'atteint vraiment, je dors très mal, j'ai une névralgie qui revient, je suis tendu... En plus, je me sens coupable de l'être face à des gens qui se font bombarder », confie Julien, 33 ans, qui ne décroche pas des fils d'actualités.

Du côté des psychiatres, l'attention se porte d'abord sur les plus vulnérables. Parmi eux, les personnes déjà exposées à un événement traumatique – conflit, exil forcé, attentat, catastrophe naturelle... Certaines développent un « état de stress post-traumatique » (ESPT), quand le stress aigu lié au traumatisme persiste. « Elles présentent alors quatre types de symptômes, déclare Eric Bui : une reviviscence inopinée, sous forme de cauchemars et de flashback, des sensations physiques éprouvées lors du traumatisme ; une tendance à l'évitement de tout ce qui pourrait leur rappeler le traumatisme ; une impossibilité à éprouver des émotions et des pensées positives ; et un état d'hyper-vigilance. » Problèmes de concentration, irritabilité, dépression, crises d'angoisse et attaques de panique sont fréquents.

Après un ESPT, beaucoup finissent par composer avec ces troubles. Mais les images en provenance d'Ukraine les ont réactivés. Certains militaires rechutent ainsi. « Je pense à un de mes patients qui a fait la guerre en Afghanistan. Il allait beaucoup mieux, faisait moins de cauchemars, raconte Coraline Hingray. Mais la guerre en Ukraine a ravivé ses troubles. » Des traumatismes parfois très anciens ressurgissent. « Un de mes patients a vécu la guerre du Vietnam. Arrivé en France en 1975, il était parvenu à moins y penser », raconte Eric Bui. Quarante-sept ans plus tard, les images de l'Ukraine ont réactivé ses cauchemars et pensées intrusives.

« En 2020, j'ai perdu sept membres de ma famille, dont une nièce de 26 ans, victime de terrorisme au Niger, témoigne aussi Louise Dessavre, 59 ans. Ma mère, morte à l'âge de 90 ans, avait vécu l'Occu-

« LA CRAINTE D'UN CONFLIT MONDIAL DESTRUCTEUR DE L'HUMANITÉ ME HANTE QUOTIDIENNEMENT »

YANNICK HENRY
48 ans, père de trois enfants

pation à Paris et elle disait souvent que cette période lui avait appris la liberté et la peur. Mon père, lui, avait vécu l'évacuation en 1940 à Amiens puis en 1944 la déportation de ses grands-parents à Auschwitz. Mon mari, à 85 ans, est un ancien d'Algérie et ne s'en est jamais vraiment remis. Alors oui, cette guerre en Ukraine, c'est vraiment lourd psychologiquement. »

Les personnalités anxieuses et dépressives sont elles aussi à risque, ainsi que celles qui souffrent d'un trouble psychotique (une paranoïa, par exemple, qui peut nourrir des idées de complot). « Le dépressif porte des lunettes noires. Mais ici, il est face à des événements tragiques qui ne font que renforcer sa vision pessimiste du monde », constate Coraline Hingray.

« Avant le Covid, j'étais déjà dépressif et en proie à la solitude : difficile de trouver sa place dans ce monde soumis à la tyrannie de la compétition, affirme ainsi Thomas, 37 ans. Le Covid n'a fait qu'exacerber ces tendances dépressives. Cette guerre en Ukraine me met dans un état de panique et de révolte permanente. »

Images angoissantes

Autre public fragile : les plus jeunes. Ils n'ont pas de recul sur les événements, ont du mal à verbaliser leur mal-être et sont plus exposés aux réseaux sociaux. Il y a les plus petits, d'abord. « Animatrice, je vois tous les jours des enfants inquiets et perturbés par les nouvelles, raconte Sophie Riu, 29 ans. Une grande de 10 ans ne voulait pas sortir par peur d'un bombardement, son petit frère de 6 ans m'a dit qu'il redoutait une troisième guerre mondiale... »

Et puis, il y a les adolescents. Lycéenne de 17 ans, Daphné a perçu les deux dernières années comme « surréalistes » : « J'ai loupé de nombreux moments de vie, je n'ai fêté ni mes 16 ans ni mes 17 ans. Cet été, j'ai commencé à sentir que la crise sanitaire me pesait. On nous annonce enfin qu'elle touche à sa fin, mais pour laisser place à la guerre. »

Même celles et ceux qui sont a priori moins fragiles peuvent être touchés. « De nature optimiste, je n'ai pas paniqué devant la pandémie. (...) Mais là, je regarde sans cesse la télé et les journaux, cherchant en vain un signe d'espoir pour les Ukrainiens et pour nous », écrit Elisabeth, 69 ans. Un autre facteur aggrave le stress généré par cette crise : le temps que nous passons devant les images violentes ou angoissantes, à la télévision ou sur les réseaux sociaux. « Cela a été très bien montré en 2011, lors de l'accident nucléaire de Fukushima », précise Eric Bui.

Mais l'espoir n'a pas déserté. « L'adversité est inhérente à la vie, constate Emilie, 40 ans. Depuis longtemps, nous avons été trop gâtés, avons consommé en excès, débattu de problèmes futiles propres aux pays riches, comme se faire vacciner ou pas (...) » C'était sans compter sur l'arrivée de cette guerre, dit-elle. « Peut-être que tous ces événements nous permettront de modifier profondément notre rapport au monde et nous rendront moins autocentrés. »

FLORENCE ROSIER

CULTURES MONDE.



du Lundi
au vendredi
11H-12H
Florian
Delorme



L'esprit
d'ouverture.

En partenariat avec
Le Monde