



**Morgane Metral**, maîtres de conférences, docteurs en psychologie.



**Arnaud Carre**, maîtres de conférences, docteurs en psychologie.

DECOUVREZ TOUS LES « PROPOS DE CHERCHEURS » SUR :  
[www.fondation-usmb.fr/propos-de-chercheurs](http://www.fondation-usmb.fr/propos-de-chercheurs)



## **Covid-19 et bien-être : le travail, acteur de la réassurance ?**

*Durant cette période de crise, source de nombreux questionnements et remises en cause, la Fondation Université Savoie Mont Blanc donne la parole aux chercheurs dans le cadre de sa chronique "soigner les maux avec des mots". Aujourd'hui, Arnaud Carre (habilité à diriger des recherches) & Morgane Metral, tous deux maîtres de conférences au département de Psychologie, docteurs en psychologie, psychologues spécialisés en neuropsychologie et approches comportementales, cognitives et émotionnelles au Laboratoire Inter-universitaire de Psychologie – Personnalité, Cognition, Changement Social (USMB, Univ. Grenoble Alpes, EA4145) reviennent sur l'impact psychologique de la pandémie et des mesures associées (confinement, distanciation physique...).*

### **Au-delà de l'aspect "infectiologique", la pandémie a obligé près de trois milliards de personnes à se confiner dans le monde. Pourquoi cette situation peut être considérée comme une source de difficultés psychologiques ?**

L'impact psychologique repose au moins sur deux événements identifiés : la pandémie d'une part, et les mesures sanitaires de confinement d'autre part. Ceux-ci ont en commun le niveau élevé d'incertitude susceptible de générer de la détresse psychologique, comme de hauts niveaux de stress, l'anxiété et la dépression.

Rappelons que cette pandémie est causée par un virus jusqu'ici inconnu et qu'il n'existe à l'heure actuelle pas de traitement efficace ni de vaccin. A ce premier facteur de stress, s'ajoute l'emballement médiatique, notamment le décompte des morts, qui a pu exacerber les peurs. Depuis plusieurs mois, des cas de rejet des autres, associés à des peurs pour soi d'être malade et très contagieux ont pu conduire à une grande détresse et parfois à des suicides. L'actuel contexte polémique autour des essais cliniques, ayant dépassé la sphère de l'échange scientifique (des experts qui s'écharpent et ne s'accordent pas), participe aux inquiétudes voire à une crise de confiance. Cela peut notamment faire le nid des théories de complot. Ces éléments sont de nature à renforcer les comportements néfastes pour la santé et le bien-vivre ensemble.

Concernant le confinement, s'il a pu parfois être envisagé comme une chance de « se retrouver » avec soi-même, il a possiblement généré des affects négatifs. Ceux-ci peuvent être la conséquence de nombreux facteurs tels que la restriction des libertés, le mal logement, les relations interpersonnelles difficiles au sein du foyer, le contrôle du temps d'activité physique, la rupture des activités habituelles, la distanciation physique, etc. Cette mise à distance a privé de nombreux contacts directs dont on sait l'importance pour l'adaptation voire la survie humaine.

### **Quel est/pourrait être l'impact psychologique d'une telle mesure ?**

Nous ne bénéficions que de peu de recul sur le cas particulier du confinement lié à la Covid-19 d'une part, et les quelques données sont très majoritairement asiatiques d'autre part (une variabilité culturelle peut exister). Si le phénomène de confinement a été d'une ampleur extraordinaire de par le nombre de personnes concernées sur la planète, et notamment pour nous en France, il n'est toutefois pas inédit. Durant des épisodes antérieurs liés à des virus grippaux (grippe équine), Ebola ou d'autres coronavirus (comme le SARS et MERS), des confinements ont déjà pu être décrétés. Cela apporte un certain recul sur ce qu'une quarantaine a comme effet sur la santé mentale des individus. Ainsi, des confinements supérieurs à 10 jours constituent des risques d'augmentation de troubles anxieux et liés au stress. Les personnes qui connaissent une certaine fragilité psychologique (sans trouble spécifiquement déclaré) peuvent voir celui-ci émerger. En outre, les diagnostics semblent se constituer et être repérés assez fréquemment à moyen terme, c'est-à-dire quatre à six mois après la fin d'un confinement. Enfin les personnes connaissant déjà de troubles psychologiques ont été très vulnérables avec de possibles aggravations ou rechutes.

En France, où les dispositifs d'accompagnement de la santé mentale sont encore perfectibles, et où la psychiatrie est un "parent pauvre" (et très stigmatisé du paysage sanitaire), des situations catastrophiques à moyen et long terme peuvent être redoutées. En outre, les addictions comme les troubles alimentaires ont pu être exacerbés durant le confinement, et les personnes rencontrant ces difficultés ne pas avoir accès aux prises en charge nécessaires.

### **Quid des conséquences possibles des mesures de distanciation physique ?**

La privation de contacts physiques, potentiellement sources de détresse, tend à être partiellement compensée par le maintien d'un lien social indirect. Les poignées de mains et accolades, tout comme la bise, mais de manière plus globale la forte proximité physique connue dans les moyens de transports, entreprises et administrations, comme dans les établissements de loisirs, risquent ne plus être à l'ordre du jour tant que le virus n'est pas éradiqué ou davantage maîtrisé. C'est forcément difficile à concevoir tant nous avons des habitudes. Face à la convivialité physique qui va être mise de côté quelques temps (proximité inter-personnelle, pauses café, repas partagés, etc.), il est possible qu'un grand nombre de personnes ressentent de la frustration, une incapacité à respecter les mesures barrières, voire se replient sur eux-mêmes.

Ce repli est évidemment néfaste pour le bien-être et la santé mentale des individus.

Par ailleurs, les difficultés à maintenir la distanciation physique peuvent être particulièrement saillantes chez les personnes qui présentent des difficultés à comprendre le sens de ces mesures. Ainsi, les enfants, les personnes âgées et souffrant de troubles psychiques et neurologiques ou de déficiences intellectuelles, peuvent être en grande difficulté.

**Avez-vous des conseils et/ou suggestions à formuler aux dirigeants alors que les salariés commencent à reprendre le chemin des bureaux ?**

Face à cette période exceptionnellement difficile à vivre par les restrictions apportées, et par le niveau de détresse qu'elle a pu générer, il apparaît important d'être vigilants en tant que salariés et dirigeants.

La "crise en santé mentale" qui peut toucher tout un chacun arrivera probablement quelques mois après la crise "biologique" de la Covid-19. Les quarantaines ont pu être une période de quasi-isolement comme une période de promiscuité (enfants, mais également conjoints, parents, voire colocataires ou voisins invasifs parfois malgré eux). Pour l'une ou l'autre de ces raisons, les individus ressentent parfois un stress ou un épuisement qui peut être à l'origine de troubles variés prenant des formes de repli dépressif comme des réactions explosives.

Au stress puis à l'épuisement s'ajoute un sentiment d'insécurité à la fois sanitaire et économique. Ainsi, évoquer l'état de santé global des membres de l'entreprise et l'état de santé financier de la société pourrait être une source de réassurance. Même lorsque les nouvelles ne sont pas réjouissantes, leur communication (dans le respect de la confidentialité évidemment) pourrait favoriser le sentiment de contrôle et diminuer les incertitudes (et donc infléchirait le mal-être).

**Il apparaît donc nécessaire que les dirigeants participent à l'instauration d'un sentiment de sécurité et favorisent des temps de partage ?**

Rassurer sur la mise à disposition d'équipements de protection individuelle (EPI) en amont d'une reprise en présentiel est nécessaire : il y a des masques, du savon et du gel, des cloisons, etc.. Tout comme présenter, en avance et le jour même, les mesures barrières et les nouveaux modes d'organisation (horaires décalés, hybridation du travail, circulation physique, etc.).

Favoriser des temps de partage individuel et social des vécus et émotions est également essentiel. Certaines personnes ont été surmenées pour des raisons familiales (et le sont peut-être encore), certaines ont été malades, d'autres ont pu perdre des proches (avec des deuils complexes en raison des distanciations). Cela pèse sur les capacités actuelles à s'adapter et doit pouvoir être entendu, avec bienveillance, sans intrusion. En outre, comme le rappelle l'OMS, il faut veiller à ne pas stigmatiser ou étiqueter ses collègues comme "la collègue rescapée Covid", "le collègue dont le conjoint a été malade", "la collègue

épargnée du télétravail grâce à la maladie”, etc. Les individus ne peuvent être résumés à la maladie.

Enfin, la distance physique ne doit pas être une distance sociale ou affective. Il apparaît donc souhaitable de réussir à maintenir le contact social et les moments de convivialité au travail. Il peut être suggéré d’aménager les lieux communs plutôt que de les fermer, de laisser aux salariés la possibilité de choisir parmi différents aménagements possibles. Cela peut permettre aux individus de retrouver un sentiment de contrôle face aux incertitudes et ainsi un début de réassurance et bien-être au travail.