

Le coronavirus et le stress

Le stress peut se répercuter négativement sur un psoriasis ou un vitiligo. Dans quelle mesure le coronavirus et les insécurités qu'il engendre peuvent-ils générer des angoisses et du stress? Le Dr. Benno Durrer, psychologue en chef et directeur de la clinique de jour en psychiatrie de Berthoud, explique ce qu'une menace inconnue comme le coronavirus et ses conséquences peut déclencher dans le psychisme.

Dr. Benno Durrer: durant la pandémie de Covid-19 actuelle, entrent en jeu une quantité de facteurs de stress aigus et chroniques divers, que chacun gère à sa manière.

Ainsi une personne appartenant à un groupe dit à risque est plus susceptible d'avoir peur d'une infection par le coronavirus et de l'isolement social éventuel et d'avoir besoin de soutien qu'une personne jeune et en bonne santé. Ces dernières souffriront plutôt des sévères limitations ordonnées par la Confédération et de leurs conséquences: réduction de la qualité de vie (sorties, loisirs, contacts sociaux, voyages, consommation etc.), péjoration des conditions économiques (diminution des emplois, concurrence menaçante ou réelle, chômage partiel pour beaucoup).

La peur de contaminer quelqu'un est à mon avis encore sous-estimée, mais il est probable qu'elle constitue un facteur de stress certain, en particulier pour les groupes à risque: les personnes âgées s'en retrouvent isolées, sans contacts avec leur famille. L'incertitude sur l'évolution de la pandémie stresse les gens jusqu'à l'épuisement, car elle s'attaque à notre besoin fondamental de contrôle. Certes, les mesures ordonnées peuvent redonner un sentiment de sécurité et de contrôle, mais aux dépens de l'autonomie individuelle; d'aucuns protestent pour leurs droits fondamentaux, violant ainsi les mesures de sécurité et mettant en danger la protection des groupes à risque si cher payée.