

“La Dépression Covid-19”

***Comment aider notre ami
déprimé Covid-19 ?***

J.- D. NASIO

**Visioconférence prononcée
dans le cadre des
Sections Européennes
de la Société des Membres
de la Légion d'Honneur**

**27 janvier 2021
Paris**

Avant tout, je voudrais vous dire que je suis très heureux et très honoré de l'amitié que signifie cette invitation de m'adresser à vous, légionnaires et amis pour vous parler des conséquences psychologiques de la crise sanitaire que nous traversons aujourd'hui partout dans le monde.

Je voudrais remercier notre Président, l'Amiral Alain Coldefy, et l'Ambassadeur Cécile Pozzo di Borgo, chargée des Sections étrangères qui a pris l'initiative de cette rencontre. En décembre dernier l'Ambassadeur avait déjà organisée une rencontre semblable avec les Sections des Amériques.

Dans cette conférence qui durera une demi-heure, je voudrais vous parler des personnes qui se sont déprimées parce qu'elles ne supportaient pas l'oppression de cette épidémie interminable,

et à la fin de mon intervention, je vous dirai comment chacun de nous – professionnel ou non – peut aider le proche ou l’ami qui vit un moment difficile.

La situation est dramatique ! Nous savons que toutes les mesures préventives prises actuellement contre ce mal invisible et insidieux qu’est la Covid-19 ont des conséquences néfastes sur notre moral. Le remède s’avère aussi dangereux que le mal.

Le nombre de personnes déprimées a triplé depuis l’apparition de l’épidémie et s’est décuplé durant ces quatre derniers mois. Et si je pense aux effets psychologiques négatifs qui s’accumulent depuis le confinement, le déconfinement, le reconfinement, le couvre-feu et maintenant le retard incompréhensible de la vaccination, eh bien, nous constatons que le nombre de consultations pour dépression a été multiplié par 8 ! De nombreux collègues et moi-même, nous recevons en ce moment de plus en plus de patients qui se dépriment et toujours pour les mêmes raisons. J’ai été tellement surpris par cette sorte de

dépression épidémique que je l'ai baptisée “**Dépression Covid-19**”, variante inédite de la dépression que nous connaissons déjà.

Pour mieux cerner ce qu'est la “**Dépression Covid-19**”, je voudrais la comparer avec la dépression classique. Qu'est-ce que la dépression ? Habituellement, le patient déprimé souffre d'une tristesse tenace, s'enferme en lui-même, se maltraite et se méprise. Il ne s'aime pas. Il est constamment fatigué et sans énergie. Fréquemment, la dépression est provoquée par un choc émotionnel chez une personne très sensible qui vient de perdre quelqu'un ou quelque chose dont elle dépendait viscéralement. Certains se dépriment parce qu'ils ont perdu une personne aimée qu'ils divinisaient ; d'autres, trop préoccupés de leur corps, se dépriment parce qu'ils se croient malades à la moindre douleur – c'est le cas des hypocondriaques – ; et d'autres encore, parce que, dans leur travail, ils ont perdu l'estime et la reconnaissance de leurs dirigeants. En un mot, tous ceux qui se dépriment, se dépriment parce qu'ils

ont perdu un être, un bien matériel ou même un idéal qu'ils aimaient d'une passion malade.

L'autre cause de la dépression, sur laquelle je ne m'arrêterai pas, est un dysfonctionnement du cerveau : la transmission de l'influx nerveux est défaillante et le cortisol, hormone sécrétée par les glandes surrénales, est en excès.

Que dire maintenant de la “**Dépression Covid-19**” ?

La Dépression Covid-19

A la différence de la dépression classique, la “**Dépression Covid-19**” est plus légère dans l'intensité de ses symptômes et plus courte dans sa durée. Si la crise sanitaire s'arrête, la dépression s'arrête ! Le déprimé Covid n'est pas aussi englué dans sa tristesse que le déprimé classique. Certes, il est triste, mais d'une **tristesse anxieuse et agacée** plutôt que désespérée. Il ne se méprise pas lui-même comme le fait le déprimé ordinaire, mais il méprise tout le monde de manière **compulsive et répétitive**. Alors que le déprimé

classique est agressif contre lui-même : “*Je suis nul !*” ; le déprimé Covid est agressif contre les autres : “*Ils sont tous nuls !*”. Malgré son abattement, il ne peut s’empêcher de vilipender tant le gouvernement pour son “incompétence et sa cacophonie” que les médecins pour leurs prises de position “hypocrites et contradictoires” sur les plateaux de télévision. Pour lui, tous sont coupables du bouleversement économique et psychologique qui nous frappe.

Dans la dépression ordinaire, je suis désespéré : le mal est en moi et je ne m’aime pas, je perds l’estime de moi-même ; dans la “**Dépression Covid-19**”, je suis exaspéré : le mal est au-dehors, je méprise tout le monde, mais je conserve l’estime de moi-même.

Or la grande différence entre la dépression ordinaire et la “**Dépression Covid-19**” se situe au niveau de la cause qui les provoque. La dépression épidémique ne se déclenche pas avec la disparition brutale de ce que nous avons divinisé, non, la “**Dépression Covid-19**” se déclenche avec une accumulation insupportable

d'angoisse depuis le début de l'épidémie. L'angoissé, futur déprimé, s'inquiète et s'affole si souvent que peu à peu l'angoisse agit en lui comme un acide corrosif qui le ronge et le déstabilise. A force de se sentir harcelé par les privations et les frustrations continues imposées par la crise sanitaire (il ne sort plus de chez lui, il n'interagit plus avec les autres, il ne se distrait plus, ...), l'angoissé s'énerve, devient vindicatif, s'épuise physiquement, moralement, et tombe en dépression.

La cause qui déclenche la dépression ordinaire est l'impact massif d'un unique choc émotionnel, tandis que la cause qui déclenche la dépression épidémique est l'accumulation d'une multitude de privations et de frustrations quotidiennes qui se succèdent jusqu'à ce que le futur déprimé soit excédé d'angoisse, explose de colère et glisse dans la dépression.

Je voudrais être schématique et vous proposer la gradation suivante : crise sanitaire avec ses multiples et continues privations et frustrations ➔ angoisse qui s'amplifie ➔ vive

exaspération ➔ fatigue et lassitude ➔ et, enfin, effondrement dans la dépression.

Nous allons parler maintenant de l'angoisse suscitée par la crise sanitaire, mais je vous demande de ne pas oublier notre gradation : des privations et frustrations à l'angoisse, de l'angoisse à l'exaspération, de l'exaspération à la lassitude, et de la lassitude à la dépression.

Nous pouvons reconnaître quatre types principaux de l'“**Angoisse Covid-19**”. Le premier est la peur de la maladie, la crainte d'être contaminé et mourir étouffé tout seul à l'hôpital, ou bien la peur de contaminer un membre de sa famille.

Une deuxième angoisse est celle d'être obligé de rester confiné à la maison, angoisse qui a deux variantes opposées : la variante dans laquelle nous nous angoissons de ne plus sentir la présence vivifiante de ceux que nous aimons : les grands-parents, les enfants, les petits enfants, les frères et sœurs et beaucoup d'autres ; ou encore de ne plus pouvoir rencontrer nos amis

et perdre les habitudes sociales qui nous rendent plus sûrs et plus fiers de nous.

L'autre variante de l'angoisse suscitée par le confinement est à l'extrême opposé de l'isolement : nous nous sentons étouffés par nos proches avec qui nous sommes condamnés à vivre en vase clos les uns sur les autres.

Ou bien nous nous angoissons d'être isolés, ou bien nous nous angoissons de nous sentir envahis. Ou l'autre nous manque, ou l'autre nous pèse.

Le troisième type d'angoisse est celle provoquée par l'incertitude économique et la crainte de perdre son travail, de faire faillite ou s'endetter à jamais.

Et, pour terminer, le quatrième type d'“**Angoisse Covid-19**” est la peur de l'inconnu, d'un futur inconnu qui ne nous laisse pas nous projeter au-delà du présent. C'est la peur de ne pas savoir quand finira cette crise qui ne cesse de rebondir, et quelles seront les surprises qui nous attendent une fois que l'épidémie sera vaincue.

L'incertitude de ce que nous allons devenir est de tous les tourments le plus difficile à supporter.

On comprend que le fait qui m'a conduit à qualifier cette dépression épidémique de "**Dépression Covid-19**", a été le nombre croissant de personnes angoissées qui finissent par se déprimer. L'angoisse s'est transformée en tristesse. Comment concevoir ce changement ? Pour répondre, laissez-moi vous dire ce qu'est l'angoisse, puis la tristesse.

L'angoisse est une **crainte**, la crainte de perdre ce qui m'est vital. Quand je vous ai parlé des quatre types d'"**Angoisse Covid-19**", la crainte était d'être **contaminé** et de perdre la **santé** ; d'être **confiné** et de perdre la **présence affectueuse des autres** ; ou, à l'inverse, d'être **envahi**, et de perdre notre **intimité**. Ou, aussi, la crainte de se retrouver **sans travail** et de perdre notre **sécurité économique** ; et, enfin, la crainte de ne plus **entrevoir l'horizon** d'un lendemain qui nous attend et de perdre alors l'incalculable **sensation de se sentir exister**. Assurément, il

nous faut entendre l'appel d'un horizon pour nous sentir exister.

Sans doute, dans cette période stressante que nous traversons, chacun de nous découvre ce qui lui est vital. Précisément, si je devais décliner ce qui nous est vital et que nous craignons de perdre, je vous proposerais les formules suivantes :

- On a besoin du **corps** pour être soi et, si possible, d'un **corps sain** qui ne souffre pas.

- On a besoin de l'**autre** pour être soi, plus exactement de l'**amour**, de l'**amour de l'autre**, c'est-à-dire de son affection mêlée à la nôtre, pour être soi ; besoin de se sentir aimé et d'aimer.

- On a besoin d'**agir** pour être soi, c'est-à-dire d'accomplir ce que nous avons à accomplir et si possible avec plaisir.

- Et, par-dessus tout, on a besoin de **se sentir attendu** pour être soi, c'est-à-dire se sentir appelé. Ainsi, j'écirai le dernier mot de cet article en sachant que d'autres tâches m'attendent.

Être sain, être aimé et aimant, être actif et se sentir attendu, voilà ce qui nous est vital sans même y penser. Justement, quand nous pensons à ce qui nous est vital et que nous avons peur de le perdre, c'est là que surgit l'angoisse.

Venons-en maintenant à la tristesse. Si l'**angoisse** est la **crainte** de perdre ce qui nous est vital, la **tristesse** est la **douleur** de l'avoir perdu ou... d'avoir cru le perdre. L'angoisse est un sentiment d'anticipation, la menace d'un mal futur ; la tristesse, en revanche, est un sentiment de désolation, le tourment d'un mal présent.

Dans la “**Dépression Covid-19**” je me morfonds quand un test montre que, malgré mes précautions infinies, je suis positif au Covid. Ou même, je sombre dans la dépression parce que je dois me séparer de la femme que j'aime. A cause d'un invivable huit-clos, nous avons fini par nous entredéchirer.

Ou encore, je suis tombé en dépression quand, entrepreneur que je suis, je savais que tout était fini, que je devais déposer le bilan et que je ne m'en remettrai jamais ! Et, enfin, je me

sens profondément désemparé quand je me dis, à tort ou à raison, que je n'ai plus d'avenir, que je n'attends plus rien de la vie et que la vie n'attend plus rien de moi.

Je pense ici à un patient, Alexandre, propriétaire d'un cinéma de quartier qui est entré récemment en dépression lorsque le gouvernement français a annoncé, le 15 décembre 2020, que toutes les salles de spectacles devaient rester closes jusqu'à une date indéterminée. Avant cette annonce, Alexandre souffrait déjà d'une angoisse qui s'était amplifiée au fur et à mesure de la survenue de mauvaises nouvelles touchant le monde de la culture et à l'idée de devoir fermer définitivement sa salle de cinéma. Aussitôt après l'annonce, il s'est montré très énervé contre les autorités arbitraires et l'inertie des associations de défense du cinéma. Très vite sont apparus les premiers symptômes d'une dépression : tristesse, abattement et le sentiment qu'il était inutile de continuer à se battre pour sauver son entreprise.

En résumé, lorsqu'un malheur est pressenti, émerge l'**angoisse** ; lorsque le malheur survient, s'installe la **dépression**.

Comment aider un ami déprimé Covid-19 ?

Avant de conclure, je voudrais vous suggérer quelques gestes simples pour accompagner au mieux notre proche ou notre ami qui souffre d'une "**Dépression Covid-19**".

- En premier lieu, n'oubliez pas que la "**Dépression Covid-19**" est passagère et que notre proche ou ami déprimé guérira assez vite.

- Si vous réconfortez une personne déprimée, souvenez-vous que l'essentiel ce ne sont pas les mots que vous lui dites mais la conviction avec laquelle vous les lui dites, votre présence engagée dans la voix et dans votre posture.

- Soyez donc réconfortants et attentifs mais sans exagération.

- Parfois, il est nécessaire de se montrer ferme sans être froid ni désagréable.

- D'autres fois, un silence ému, une présence silencieuse et chaleureuse est plus encourageante que toutes les paroles de soutien.

- Il est préférable de ne pas discuter avec le déprimé les motifs qui, selon lui, justifient sa souffrance. N'entrez pas dans ses plaintes ou dans ses ruminations morbides. Laissez-le se plaindre et, avec respect, écoutez-le sans le contredire. Proposez-lui plutôt de parler de son enfance et quelquefois demandez-lui d'apporter des vieilles photos de famille que vous commenterez ensemble. Surprenez-le en l'invitant à aborder en détail tel moment significatif de son histoire.

- Montrez-lui les aspects positifs de sa personne ainsi que les défis qu'il a relevés dans sa vie et qui lui ont permis d'être l'homme ou la femme qu'il est devenu.

- Si de toutes mes recommandations vous deviez en retenir une seule, je vous dirais : grâce à l'intensité de votre présence et à l'authenticité de votre émotion, vous réussirez à redonner à votre ami déprimé le goût d'agir.