



EGLANTINE GRIGIS

# CORONAVIRUS L'impact psychologique

Peur de la contagion, angoisse du confinement, tristesse... Cette situation suscite des troubles que l'hypnose peut apaiser.



**L**e président de la République, Emmanuel Macron, a annoncé, le 13 avril, la prolongation du confinement jusqu'au lundi 11 mai. Et un déconfinement qui sera progressif. Pour se protéger et protéger les autres, pour éviter l'engorgement des services de soins intensifs

et diminuer au maximum la mortalité, il est donc essentiel de respecter les mesures barrières. Reste la peur véhiculée par ce virus et l'angoisse suscitée par le confinement. S'ajoute à cela le flux d'informations anxiogènes.

« Cette crise nous renvoie à une terrible

impuissance à laquelle nous ne sommes pas habitués car, jusqu'alors, on se sentait protégés par les progrès de la science », précise Nicole Prieur, thérapeute familiale, hypnothérapeute et auteure de *L'hypnose pour simplifier les relations familiales* (éd. Pocket). Puis, il y a le confinement qui bouleverse notre rapport au temps et à l'espace. On se retrouve dans un espace limité, voire exigü pour certains. On n'a pas les mêmes rythmes qu'avant la crise. On n'est plus libres de ses mouvements. Les personnes



seules vivent douloureusement le manque d'échanges avec les autres. Celles en famille avec enfants doivent à la fois gérer les devoirs et les activités récréatives, dénouer les éventuels conflits, préparer les repas, gérer le télétravail... Bref, une charge mentale lourde ! Quant à nos proches (famille, amis...), on ne peut plus les rencontrer. Bien sûr, des applications permettent de se voir. Mais cela ne remplace pas le contact physique, les embrassades. Si les personnes présentant des troubles psychiques avant la crise sont particulièrement vulnérables, nous sommes tous plus ou moins concernés par l'impact psychologique de cette crise sanitaire. Sans parler de l'anxiété liée à la récession économique qui s'annonce. « Nos repères fondamentaux et notre corps sont soumis à des conditions inédites auxquelles nous n'étions pas du tout préparés, dit Nicole Prieur. Cette crise met cependant en évidence l'importance du don, de la gratitude et du réconfort. Certes, on ne peut plus bouger physiquement, mais la solidarité constitue le moteur de nos ressources. » ●



## Essayer une nouvelle méthode

L'hypnose est un état entre veille et sommeil. Grâce à elle, on apprend à lâcher prise. On abandonne nos modalités habituelles de pensées et de réflexion

pour entrer dans un espace qui nous propose de nouvelles manières d'être. Elle introduit la puissance du corps. Et met en exergue l'unité corps-esprit. Dans cette période tourmentée, elle nous invite à être créatifs. Même confinés, on puise en soi des images et des métaphores qui nous ouvrent sur le monde et la nature. « Ainsi, on ne se bat pas contre notre angoisse, mais on ouvre notre imaginaire », poursuit Nicole Prieur. L'hypnothérapeute propose, sur son site [parolesdepsy.com](http://parolesdepsy.com), quatre exercices d'hypnose d'une dizaine de minutes (retrouver de l'apaisement, renforcer ses ressources, booster sa résilience et faire fondre l'angoisse).

## L'info en +

Depuis le début du confinement, 41 % d'entre nous affirment vivre plus qu'auparavant des périodes intenses de stress, de nervosité ou d'anxiété. (Source Ifop/Consolab, 8 avril).

## Laissez-vous aider

Cette crise inédite malmène notre psychisme. Parfois, elle fait resurgir des émotions du passé (insécurité, peur de l'abandon...). Des lignes et plateformes d'écoute gratuites ont été créées. Il suffit parfois de paroles réconfortantes pour apaiser le flot émotionnel qui nous déborde.

➔ **Croix-Rouge Écoute :**  
0 800 858 858  
(7 jours/7, horaires sur [croix-rouge.fr](http://croix-rouge.fr))

➔ **Terra Psy :**  
0 805 383 922 (du lundi au vendredi, [terrapsy.org](http://terrapsy.org))

➔ **Écoute et Psy Solidaires :** Liste des numéros de portable des pys avec leurs créneaux horaires sur

[ecouteetpsysolidaires.fr](http://ecouteetpsysolidaires.fr)  
Pour les particuliers et les soignants.

➔ **PsyForMed :** rendez-vous téléphonique à fixer sur [psyformed.com](http://psyformed.com)  
Uniquement pour les soignants.

➔ **Covidécoute.org** (accès à des téléconsultations et à des ressources pour s'aider soi-même).

## En pratique

Glissez ce rituel dans votre quotidien. Vous pouvez pratiquer seul ou en famille.

● Installez-vous confortablement dans votre fauteuil. Si cela est plus agréable pour vous, vous pouvez vous allonger. L'important est de porter attention aux sensations offertes par le soutien du fauteuil ou du lit. Et de garder si possible le même lieu quand vous refaites les exercices, car il existe une mémoire du corps.

● Vous ne parvenez pas à faire les exercices ? Ne culpabilisez pas. Acceptez simplement l'idée de vous laisser porter par la voix. Il n'y a pas d'objectif à atteindre. Et chacun vit une hypnose différente. On n'entend pas tous les mêmes mots et l'on ne voit pas tous les mêmes images.

● Dès lors que ces exercices vous sont familiers, vous pouvez les effectuer sans le support de la voix. Plus vous les écouterez, plus vous serez capable d'aller seul vers l'état d'hypnose !