

*Le confinement brutalement mis en place au début de la crise sanitaire a un impact important sur la santé physique et mentale. Les souffrances psychologiques s'expriment très diversement selon les individus. Les états dépressifs et les addictions s'inscrivent souvent dans la durée avec des répercussions qui peuvent être importantes à long terme. À l'aune des expériences épidémiques passées, cette contribution rappelle l'importance de la prise en compte du bien-être de la population et la nécessité de mesures de prévention adaptées pour la santé et le lien social, présents et futurs.*

## L'IMPACT PSYCHOSOCIAL DU CONFINEMENT : PRENDRE SOIN DE LA POPULATION GÉNÉRALE CONFINÉE

*Catherine Tourette-Turgis*

La crise sanitaire engendrée par la Covid-19 a amené la France à décréter un état d'urgence sanitaire qui est une disposition particulière du droit des États, les autorisant à restreindre par décrets les libertés individuelles dans des situations exceptionnelles. La déclaration officielle de l'épidémie a donné lieu à la mise en place d'un dispositif de prévention comportant plusieurs types de mesures dont celle du confinement. La population générale s'est retrouvée dans un confinement domiciliaire avec une fermeture de la majorité des entreprises, des écoles, des universités, des magasins et des services, excepté les services de base comme l'alimentation, les services de santé indispensables, les journaux, les tabacs, les services d'hygiène et de voirie, les hôpitaux. Le principal objectif du confinement, décrété le 17 mars 2020, était de soulager les services de réanimation et de réduire la morbidité globale. Nous disposons avant la décision française de résultats d'études sur les effets du confinement dont l'étude conduite en Chine<sup>1</sup>. Cette étude avait pour objectif de mesurer la prévalence et la sévérité

---

1 Jianyin Qiu, Bin Shen, Min Zhao, Zhen Wang, Bin Xie *et al.*, « A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: implications and policy recommendations », *General Psychiatry*, 33./2, avril 2020, doi:10.1136/gpsych-2020-100213, <https://gpsych.bmj.com/content/33/2/e100213>, consulté le 28 février 2021.

de la détresse psychologique<sup>2</sup> en population générale. Il s'agissait d'un auto-questionnaire à remplir en ligne portant sur l'anxiété, la dépression, les comportements d'évitement et les symptômes physiques éprouvés. Les résultats de l'étude conduite auprès de 52 730 personnes indiquaient un degré de détresse psychologique modéré chez 35 % de la population et un score de détresse élevé chez 5 % d'entre elles. Une note de synthèse du *Lancet* publiée le 26 février 2020<sup>3</sup> analysait les résultats de 3 166 articles et isolait 24 études présentant une solidité scientifique concernant dix pays différents et incluant plus d'une dizaine d'études publiées sur le SRAS, Ebola et le H1N1. Cette note de synthèse mettait en évidence deux types de facteurs de stress, ceux liés au confinement proprement dit et ceux liés aux conséquences du confinement indiquant qu'un confinement d'une durée supérieure à dix jours nécessite un accompagnement de la population, afin de le rendre le plus acceptable possible et d'en prévenir les séquelles.

Dans la littérature internationale sur le confinement, on trouve généralement trois axes d'études. Le premier consiste à explorer les modalités de compréhension et d'acceptation du confinement par la population, de manière à informer les politiques publiques le plus possible en temps réel. Un deuxième axe consiste à identifier les effets de type psychologique, sanitaire et social induits par le

- 2 L'outil de mesure utilisé était le CPDI (*COVID Peritraumatic Distress Index*) adapté à la Covid en Chine et ensuite validé dans plusieurs pays et en plusieurs langues.
- 3 Samantha K. Brooks, Rebecca K. Webster, Louise E. Smith, Lisa Woodland, Simon Wessely *et al.*, « The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence », *The Lancet*, vol. 395, n° 10227, 14 mars 2020, p.912-920, [https://www.thelancet.com/article/S0140-6736\(20\)30460-8/fulltext](https://www.thelancet.com/article/S0140-6736(20)30460-8/fulltext), mis en ligne le 26 février 2020, consulté le 28 février 2021.

confinement. Le troisième axe concerne les effets économiques du confinement.

Dans la lignée du deuxième axe, Santé publique France a mis en place un dispositif d'enquêtes en ligne à partir du 23 mars 2020 visant à suivre l'évolution des comportements (gestes barrières, confinement) et de la santé mentale en population générale (anxiété, dépression, insomnies, troubles)<sup>4</sup>. Le questionnaire mesurait d'une part, la connaissance et la mise en œuvre des mesures de protection, d'autre part, la santé mentale des personnes en situation de confinement. Il s'agissait de suivre en temps réel les déterminants les plus susceptibles d'affecter à court terme la situation sanitaire, notamment l'adoption des mesures de protection (déterminants de la contagion) et la santé mentale, également susceptible de présenter une charge supplémentaire pour le système de santé.

## L'EXPÉRIENCE VÉCUE DU CONFINEMENT EN POPULATION GÉNÉRALE EN FRANCE

Il paraît plus juste de parler d'une situation d'hyperconfinement avec plusieurs composantes qui interagissent positivement ou négativement entre elles<sup>5</sup>. Ces composantes sont psychiques,

- 4 La plupart des études menées en France ont opté pour une approche longitudinale ou des mesures répétées pour pouvoir rendre compte de l'évolution au cours du confinement et du déconfinement. Si peu d'études sont à ce jour publiées, les résultats principaux sont accessibles sur les sites institutionnels. Pour l'enquête Santé Publique France/BVA : <https://www.santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/coviprev-une-enquete-pour-suivre-l-evolution-des-comportements-et-de-la-sante-mentale-pendant-l-epidemie-de-covid-19>, consulté le 28 février 2021.
- 5 Catherine Tourette-Turgis et Lennize Pereira Paulo, « Expérience vécue du confinement lié à la covid-19 en population générale et

économiques, professionnelles, pédagogiques, conjugales, sexuelles, etc. On a pu par exemple être satisfait du télétravail et être insatisfait de se retrouver à gérer le confinement pédagogique de ses enfants et inversement. Les enfants ont pu bien vivre leur confinement familial et moins bien leur confinement pédagogique ou inversement.

En utilisant cette approche par composantes, nous avons pu mieux saisir à quel point il était difficile pour la population générale de gérer le mieux possible le confinement. Ceci nous a permis de comprendre très rapidement en quoi certaines composantes du confinement exposaient des groupes de la population à des dangers imprévus comme les malades chroniques en rupture de soins ou de diagnostic, les personnes sans domicile fixe, les femmes exposées aux violences domestiques, les jeunes en difficultés scolaires, les migrants en situation de travail illégal, les personnes en situation de grand handicap, les usagers de drogue en rupture d'approvisionnement, les personnes âgées isolées, les personnes endeuillées.

## LES INDICATEURS DE SANTÉ GLOBALE ET LES EFFETS PSYCHIQUES GLOBAUX DU CONFINEMENT

Durant le confinement, au moins quatre facteurs présentaient un risque anxiogène pour la population générale : l'annonce quotidienne du cumul des décès ; l'interdiction des déplacements sauf motifs autorisés ; l'impossibilité de pratiquer ses activités habituelles ; la rupture brutale des habitudes de socialisation<sup>6</sup>. Le

---

acquis expérientiels des malades chroniques », à paraître dans *Le Sujet dans la cité, revue internationale de recherche biographique*, 11, 1<sup>er</sup> trimestre 2021.

- 6 Catherine Tourette-Turgis et Marie Chollier, « Modifications des modes de vie et impact psychosocial du confinement lié à la

confinement a été plus ou moins facile à tolérer selon les conditions d'habitation, en fonction de la surface d'habitation disponible par personne et par famille. Il a transformé les conditions d'usage de l'habitation, devenue en quelques jours l'espace de scolarisation à distance des enfants et l'espace de télétravail de leurs parents. Les premiers résultats de l'enquête IPSOS<sup>7</sup> (Brouard) révélaient un score moyen de dépression chez 33 % des répondants après deux semaines de confinement. Les chercheurs ont identifié deux facteurs dans l'évolution de l'état dépressif : l'ambiance dans la famille et la peur du coronavirus.

L'enquête rapporte aussi une augmentation de la consommation de médicaments pour lutter contre le stress, l'anxiété ou les insomnies (somnifères, relaxants, anxiolytiques) chez environ 10 % des répondants<sup>8</sup>. Elle note également une progression de la consommation de boissons alcoolisées chez 15 % d'entre eux, cette consommation affectant particulièrement les personnes en télétravail. Le confinement a eu enfin un impact sur les habitudes alimentaires avec des modifications défavorables à la santé selon l'étude Nutrinet<sup>9</sup> conduite auprès de 37 000 personnes. Les résultats montrent une prise de poids d'environ 2 kg en deux mois

---

COVID-19», *Médecine des maladies métaboliques*, 15/1, février 2021, p. 40-44, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1957255720301164>, consulté le 28 février 2021.

- 7 Sylvain Brouard et Pavlos Vasilopoulos, « Les effets sanitaires invisibles », *Note Citizens'Attitudes on COVID-19. A comparative study*, SciencesPo CEVIPOF, note 5, avril 2020, [https://www.sciencespo.fr/cevipof/sites/sciencespo.fr.cevipof/files/N5\\_Effets\\_sanitaires\\_invisibles.pdf](https://www.sciencespo.fr/cevipof/sites/sciencespo.fr.cevipof/files/N5_Effets_sanitaires_invisibles.pdf).
- 8 *Ibid.*, p. 2.
- 9 Mélanie Deschasaux-Tanguy, Nathalie Druésne-Pecollo, Younes Esseddik, Fabien Szabo de Edelenyi, Benjamin Allès *et al.*, « Diet and physical activity during the COVID-19 lockdown period (March-May 2020): Results from the French NutriNet-Santé cohort study »,

pour 35 % des participants, une augmentation du grignotage pour 21 % d'entre eux ainsi qu'une augmentation de la consommation de sucreries, biscuits et gâteaux, et d'alcool. L'ennui et le stress sont invoqués comme causes de cette suralimentation.

La mesure sanitaire de confinement et ses conséquences en termes de procédures de restriction des rites funéraires, comme les conditions d'accès restrictives aux hôpitaux et aux funérailles ont provoqué dans les familles des états émotionnels intenses et douloureux et rendu les processus du deuil plus complexes. Il apparaît aussi que les personnes seules ont trouvé le confinement plus pénible ainsi que les familles monoparentales et les ménages regroupant plusieurs familles ou générations.

Les professionnels de santé mentale ont alerté<sup>10</sup> les tutelles sanitaires sur les risques traumatiques encourus par la population et la nécessité de diffuser des outils de diagnostic précoce du trauma auprès des professionnels de santé de proximité. Le 10 avril 2020, un groupe de psychiatres lançaient, en signant une tribune, un appel à l'aide dans les colonnes d'un quotidien (*Le Parisien*) par le biais d'une fondation, la Fondation FondaMentale, dédiée aux pathologies mentales<sup>11</sup>. Cette tribune signée par une centaine de médecins et d'associations mettait l'accent sur le défi lancé à la psychiatrie par la Covid et le confinement qui allait devoir répondre à l'émergence d'états de souffrance psychologique au sein de la population générale : irritabilité, insomnie, anxiété, tristesse,

---

<https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.06.04.20121855v1>, consulté le 28 février 2021.

10 *Le FondaMental*, dossier « La psychiatrie face à la pandémie de Covid-19 », 5, juin 2020, <https://www.fondation-fondamental.org/nous-connaître/nos-publications/le-fondamental>, consulté le 28 février 2021.

11 <https://www.fondation-fondamental.org/>.

addiction au tabac et/ou à l'alcool et prévenir les possibles situations de stress post-traumatique qui en découlent. Les signataires de la tribune réclamaient un plan d'urgence, des moyens et l'intégration de la psychiatrie comme une ressource majeure dans le système de soins.

## LE CONFINEMENT DANS SA COMPOSANTE ÉCONOMIQUE

Les restrictions d'activité ont diminué les revenus et ce sont les personnes ayant des emplois aux revenus modestes qui ont été les plus touchées. La cohorte Tempo<sup>12</sup>, qui suit depuis les années 2010 la santé mentale de près de 1 200 personnes, a ajouté un suivi spécifique (Tempo-Covid-19) pour étudier l'impact du confinement. L'analyse des premières données a mis en évidence la vulnérabilité des personnes déjà fragilisées au niveau socio-économique. Ces données montrent que la proportion de ceux qui ont des difficultés financières est passée de 11,7 % à 14,8 % du fait du confinement, voire à 24,6 % en incluant ceux qui déclarent un découvert bancaire. À la fin de la troisième semaine de confinement, 34,3 % des personnes qui avaient des difficultés financières liées au confinement présentaient des symptômes anxio-dépressifs, contre 20 % de celles qui n'avaient pas ces difficultés. Par ailleurs, le confinement a stoppé l'économie informelle.

12 <https://www.inserm.fr/actualites-et-evenements/actualites/chomage-et-difficultes-financieres-ont-fragilise-sante-mentale-durant-confinement>, consulté le 28 février 2021.

## LE CONFINEMENT PROFESSIONNEL

La pandémie a constitué un choc dans le monde du travail. Si certains salariés ont vu leur travail s'intensifier, d'autres à l'inverse ont fait l'expérience d'un arrêt brutal ou de la reconstruction de leur activité à distance avec le télétravail, sachant qu'il ne s'agissait alors pas de télétravail, mais d'une continuité du travail conduit à distance sans préparation. Un tiers des personnes en emploi ont continué à se rendre sur leur lieu de travail et 34 % ont télétravaillé avec des disparités selon les professions. Alors que plus des trois quarts des cadres ont pu travailler exclusivement à domicile, seulement un quart des employés de bureau et 6 % des ouvriers ont pu le faire. La majorité des personnes en télétravail ont pratiqué celui-ci dans leur résidence principale. Les principaux obstacles au télétravail ont été l'absence de préparation, le manque d'espace adapté et le défaut d'outils techniques ainsi que la qualité de la connexion internet. Les résultats de l'enquête Malakoff<sup>13</sup> révèlent que « 30 % des télétravailleurs confinés estiment que leur santé psychologique s'est dégradée », avec des difficultés rencontrées pour articuler temps de vie professionnel et personnel. Parmi les télétravailleurs avec enfants, 47 % ont eu des difficultés à assurer le travail à distance tout en devant s'occuper de leurs enfants. 45 % ont eu du mal à se déconnecter du travail.

13 Enquête réalisée par l'IFOP pour Malakoff-Humanis auprès de 3 504 salariés par internet du 19 juin au 15 juillet 2020, <https://lecomptoirdelanouvelleentreprise.com/dossiers/dossier-special-le-teletravail-en-periode-de-confinement/>, consulté le 28 février 2021.

## LE CONFINEMENT PÉDAGOGIQUE

La fermeture des écoles, des collèges et des lycées a posé un problème aux enfants, aux enseignants et aux parents. Les familles ont dû également renoncer au soutien des grands-parents, des centres de loisir et des baby-sitters qui, habituellement, gardent en moyenne une heure trente par jour les enfants les plus jeunes. Pendant le confinement les enfants ont passé en moyenne deux heures vingt par jour à étudier, une durée bien inférieure au temps passé à l'école en temps normal. Il est intéressant de noter que la durée du temps d'études a été plus élevée pour les filles que pour les garçons, et qu'elle augmente lorsque les enseignants proposent des cours en visioconférence<sup>14</sup>. L'enquête montre aussi que bon nombre d'enfants ont connu non seulement des difficultés d'apprentissage, mais également une dégradation de leur état émotionnel, les deux éléments étant par ailleurs corrélés.

35 % des parents avec un enfant de moins de 14 ans déclarent avoir eu des difficultés à assurer le suivi scolaire de leur enfant (Insee n° 197). En avril, le ministère de l'Éducation nationale estimait à 5 % le nombre de décrocheurs en métropole, qui sont définis comme la part d'élèves avec lesquels l'institution scolaire a perdu tout contact.

---

14 Valérie Albouy et Sylvain Legleye, « Conditions de vie pendant le confinement : des écarts selon le niveau de vie et la catégorie socioprofessionnelle », *INSEE Focus*, 197, mis en ligne le 19 juin 2020, <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4513259>, consulté le 28 février 2021

## LE CONFINEMENT SEXUEL

Comme le montre une autre étude réalisée par l'IFOP<sup>15</sup>, la promiscuité impliquée par le confinement a eu un impact sur les comportements sexuels. Un couple sur cinq (21 %) confiné sous le même toit affirme n'avoir eu aucun rapport sexuel au cours des quatre dernières semaines<sup>16</sup> contre 10 % en temps normal. Cette baisse d'activité sexuelle est perceptible sur l'ensemble de la population puisque 44 % des Français affirment ne pas avoir eu de rapports sexuels au cours du mois d'avril 2020, contre 26 % avant le confinement.

On a observé au cours de la deuxième semaine de confinement en France une augmentation de 32 % des déclarations de violences conjugales en gendarmerie, ce qui a conduit à la mise en place d'un dispositif au sein des pharmacies pour que les femmes puissent alerter les forces de l'ordre.

## PRENDRE SOIN DE LA POPULATION CONFINÉE COMME D'UN PATIENT

Dans l'infection à VIH sur laquelle nous avons travaillé pendant plus de vingt ans dans le domaine de l'accompagnement psychosocial, nous avons l'habitude de dire que, dans les épidémies de type infectieux, la population générale doit être traitée comme

- 15 « État des lieux de la vie sexuelle et affective des français durant le confinement », sous la direction de F. Krauss, IFOP, pôle « Genre, sexualités et santé sexuelle », mis en ligne le 5 mai 2020, <https://www.ifop.com/publication/etat-des-lieux-de-la-vie-sexuelle-et-affective-des-francais-durant-le-confinement/> consulté le 28 février 2021.
- 16 Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne du 24 au 27 avril 2020 auprès d'un échantillon de 3 045 personnes.

un patient car nous avons besoin qu'elle aille bien pour pouvoir accepter les contraintes et les modifications de comportements nécessaires à la prévention de la transmission. Il s'agit de suivre les déterminants les plus susceptibles d'affecter à court terme la situation sanitaire, notamment l'adoption des mesures de protection (déterminants de la contagion) et la santé mentale, également susceptible de présenter un fardeau supplémentaire pour le système de santé.

Connaissances, perception, proximité à la maladie et conditions de confinement sont les principaux déterminants de l'adoption des mesures de protection et de la santé mentale à suivre afin de disposer d'informations pour identifier les cibles et leviers d'intervention en termes de soutien et d'accompagnement. On sait qu'il est prioritaire dans les périodes épidémiques de maintenir le bien-être de la population générale afin de prévenir le développement de troubles et de souffrances inutiles en son sein. On sait aussi que la dégradation de la santé mentale a des effets sur l'adoption des habitudes de vie défavorables à la santé, sur l'augmentation de la stigmatisation à l'égard des personnes touchées et sur la qualité du lien social indispensable au maintien de la qualité du vivre-ensemble en période d'épidémie.

Comme nous l'avons déjà vécu dans la pandémie de sida<sup>17</sup>, le bien-être de la population générale est fondamental dans la gestion d'une épidémie et de sa prévention, surtout quand cette dernière repose sur l'adoption de comportements nécessitant une coopération volontaire. L'analyse des procédures d'intervention de crise

17 Catherine Tourette-Turgis et Maryline Rebillon, « D'une épidémie à l'autre : quelles leçons apprises sont transférables à la réduction de l'impact psychosocial du confinement lié au Covid-19 ? », *Soins*, 833/834, mars 2020, p. 59-62.

adaptées aux urgences de santé publique a montré l'intérêt d'une double gestion du confinement, sanitaire (mesures, surveillance, monitoring, gestion des incidents) et sociale avec prise en compte des effets secondaires et adverses du confinement. Chaque nouvelle épidémie met en évidence les dosages délicats à construire entre directives sanitaires, restrictions, accompagnement et soutien, montrant ainsi l'intérêt d'adosser aux approches épidémiologiques et biomédicales des approches anthropologiques, sociologiques et psychosociales.