

Charlie s'invite chez le psy

● Lors des consultations chez les professionnels de la santé mentale, "les événements" sont souvent abordés.

● Mieux vaut en parler et partager ses émotions et ses angoisses que prescrire des anxiolytiques, selon un psychologue.

La vente d'anxiolytiques en hausse ?

Est-ce possible et pensable ? Entre le vendredi qui a suivi l'effroyable attentat chez "Charlie Hebdo" et le mardi suivant, on aurait vendu, en France, 18,2 % de boîtes d'anxiolytiques et de somnifères de plus qu'en temps normal. Ce chiffre, calculé pour "Le Figaro" par la société privée Celtipharm, qui analyse en temps réel les ventes de 4 800 pharmacies représentatives, a, depuis sa publication dans de nombreux médias, été démenti par l'Ordre national (Ndlr : français) des pharmaciens.

Après avoir analysé les données des ventes de ces médicaments pour traiter l'anxiété dans les pharmacies en janvier 2014 et en janvier 2015, l'Ordre a fait savoir que "à ce jour, on ne constate pas de lien entre les événements dramatiques de la semaine dernière et la consommation d'anxiolytiques. Il n'y a pas de rebond de dispensations entre janvier 2014 et janvier 2015". Et d'ajouter que "les chiffres de l'Ile-de-France, où les attentats se sont produits, ne diffèrent pas de ceux du reste de la France". Voilà qui est dit.

En Belgique, rendez-vous dans deux mois

Et en Belgique, qu'en est-il ? "L'Association pharmaceutique belge (APB) ne dispose pas de chiffres sur la délivrance des médicaments après un délai aussi court, nous a dit François Bonheure, chargé de communication auprès de l'APB. Notre service statistiques dispose des données IFSTAT, une base de données gérée par l'Institut pharmaco-épidémiologique belge (Ipheb, ASBL cogérée par des représentants de médecins

et de pharmaciens). Les données, complètes et vérifiées, sont disponibles huit semaines après le mois de délivrance des médicaments." Rendez-vous donc dans deux mois pour voir si, oui ou non, les Belges ont été à ce point affectés par ces événements tragiques au point de recourir à une aide pharmacologique.

Toujours est-il que, si le sujet fait depuis lors partie de toutes les conversations, que ce soit dans le métro, chez le boulanger, le coiffeur ou lors de dîners entre amis, il surgit aussi, fréquemment, lors des consultations chez le psychologue. Non pas tant que les patients viennent consulter spécifiquement pour cette raison, mais plutôt qu'il réveille chez certains, fragilisés au départ, des angoisses plus ou moins enfouies.

L. D.

On peut parler de traumatisme collectif

Entretien **Laurence Dardenne**

Dans quelle mesure les événements tragiques de ces derniers jours en France ont-ils été abordés, d'une façon ou l'autre, dans les cabinets des psychologues? C'est l'une des questions auxquelles a accepté de répondre Etienne Vermeiren, psychologue, criminologue et responsable du Centre de référence pour le traumatisme psychique des Cliniques universitaires Saint-Luc. *"Avant tout, nous dit-il, il y a lieu de distinguer ce qui est de l'ordre de l'émotion 'normale' de ce qui s'avérerait davantage pathologique et qui nécessiterait des traitements. On a en effet bien vu qu'il y a eu au niveau de la population en général une grande réactivité, une forte émotion par rapport à ces événements. On peut bien le comprendre et il ne faut pas 'pathologiser' cela."*

Ces événements auraient-ils pu réveiller ou exacerber des angoisses chez des personnes déjà fragilisées par des troubles psychiques, et notamment celles qui présentent des troubles anxieux?

Absolument et, a fortiori, chez des personnes qui auraient souffert ou qui souffriraient de traumatismes psychiques et qui voient réapparaître certains de leurs vieux démons à l'occasion de ce qu'ils peuvent concevoir comme une menace réelle près de chez eux.

Avez-vous vu des cas précis de ce type?

Oui, tout dernièrement, un patient qui a vécu des événements extrêmement traumatiques à l'étranger est venu me dire: "C'est terrible, ici, j'avais le sentiment d'être en sécurité et maintenant, je m'aperçois que ce n'est pas forcément le cas." Il peut donc en effet y avoir des recrudescences anxieuses importantes. Par ailleurs, malheureusement, chez des personnes qui souffrent de troubles de la lignée psychotique, nous avons notamment eu ces derniers jours des patients présentant une thématique délirante en lien avec les récents événements.

Le matraquage médiatique entretient-il ces phénomènes?

Le fait que cette actualité soit extrêmement relayée et qu'il est difficile d'y échapper va en effet potentiellement réveiller des angoisses et des souffrances chez certaines personnes fragilisées. Que cela se manifeste par des comportements anxieux, des reviviscences de troubles anciens ou des propos délirants.

Quel est le message à délivrer?

Il est important que ces personnes et leur entourage soient vigilants et qu'ils puissent, le cas échéant, recourir à leur lieu de soins habituel ou chercher à être aidé par les soignants pour pouvoir parler de toutes ces angoisses. Et les partager si l'on veut éviter que, dans un second temps, ce soit relayé par une augmentation catastrophique de consommation de psychotropes, et d'anxiolytiques en particulier. Il est beaucoup plus intéressant de pouvoir inciter les personnes à partager leurs

émotions et leurs peurs, que d'emblée vouloir les "médiquer". Ou prendre le risque qu'ils s'"auto-médiquent".

En parler à un professionnel ou avec l'entourage?

Une fois encore, si l'on parle de l'émotion "normale" vécue par la population, on ne peut que conseiller de partager cela d'abord avec ses proches. On sait que le partage social des émotions a une fonction très importante de régulation de ces émotions. Malheureusement, pour un certain nombre, cela ne suffit pas toujours et il faut qu'ils puissent sans tarder en parler avec un professionnel. Ceci, pour éviter que les symptômes s'aggravent et deviennent alors plus difficiles à traiter.

Et quelle attention particulière apporter aux enfants?

Eux aussi, évidemment, ont vu des images, avec des degrés de compréhension parfois très différents en fonction du contexte et des âges. Il est donc essentiel que, à la fois à l'école et dans les familles, les adultes puissent parler de ce qu'ils ont compris, voir dans quelle mesure cela les a impressionnés ou pas... C'est une sorte de logique de prévention secondaire. Les événements ont eu lieu, il faut s'assurer qu'ils n'ont pas marqué davantage les esprits qu'ils devraient le faire. Si l'on n'est pas à l'aise avec cette parole, il faut s'adresser à un professionnel. [...] Certains parents pensent qu'il ne faut pas en parler, que les enfants sont trop petits pour comprendre ou essaient de dénier ou gommer leurs peurs. Il est plus intéressant de parler de la peur que de dire à l'enfant: "Non, tu ne dois pas avoir peur." Pour ce qui est des plus petits et des images qui passent en boucle à la télévision, il faut savoir qu'ils n'ont pas toujours la capacité de discerner s'il s'agit ou non toujours des mêmes événements. L'adulte a intégré qu'il s'agit d'un événement unique, mais l'enfant peut penser qu'il y a eu toute une série de fusillades, d'explosions, de morts...

"Il est plus intéressant d'inciter à partager les émotions plutôt que 'médiquer' d'emblée."



Dr. **ÉTIENNE VERMEIREN**
Psychologue à l'UCL

Peut-on parler, dans le cas présent, d'un traumatisme collectif?

Au sens commun du terme, oui, on peut parler d'un traumatisme collectif. En tant que professionnels, nous sommes assez pointus sur le terme de traumatisme qui renvoie vraiment à une expérience directe de confrontation avec le réel de la mort, ce qu'une toute grande majorité de la population n'a pas vécu. Nous sommes confrontés à cette réalité par l'entremise des médias, sans y avoir été exposés en tant que victimes ou témoins. Donc, au sens psychopathologique du terme, nous ne pouvons pas vraiment parler de traumatisme. Mais dans le sens courant, on peut tout à fait utiliser ce terme.

Peut-on redouter des réactions à retardement?

Pour les personnes qui ont été exposées de près, oui, c'est courant, c'est pourquoi on propose une aide la plus précoce possible. Il y a des personnes qui, dans un premier temps, réagissent bien ou semblent bien réagir et qui, ensuite, ont des séquelles.