

Confinement, le quotidien non extraordinaire des personnes anxieuses et phobiques

De cette terrible épreuve collective de santé publique internationale où malheureusement les plus vulnérables ne seront pas épargnés, il est à espérer que des leçons à tirer, remplies d'humilité et de bon sens salutaire vont émerger. C'est le moment ou jamais pour que la place de l'humain redevienne centrale à une époque où la société de consommation détruit tout lien et toute réflexion de fond.

Chaque jour, à mon tout petit niveau de personne ayant souffert durant des années d'agoraphobie et de phobie sociale (merci les TCC, je m'en suis sortie), je m'étonne comme d'autres amis ayant eu le même parcours que moi de l'hystérie qui s'empare de mes concitoyens face à ce très **léger** et **ponctuel** confinement. Quand nous étions en souffrance, le confinement était lourd et durable.

On pourrait donner des titres de films à cette situation inédite (parce qu'il faut garder l'humour) :

Bienvenue chez les ch'tis agoraphobes ou bien ***Vis ma vie de phobique social***.

Retour sur la définition de la CIM-10 sur l'agoraphobie :

*« Groupe relativement bien défini de phobies concernant la **Crainte de quitter son domicile, la peur des magasins, des foules et des endroits publics, ou la peur de voyager seul en train, en autobus ou en avion. La présence d'un trouble panique est fréquente au cours des épisodes actuels ou antérieurs d'agoraphobie. Parmi les caractéristiques associées, on retrouve souvent des symptômes dépressifs ou obsessionnels, ainsi que des phobies sociales. Les conduites d'évitement sont souvent au premier plan de la symptomatologie et certains agoraphobes n'éprouvent que peu d'anxiété, car ils parviennent à éviter les situations phobogènes »***

Et à cette définition, on peut dresser une liste non exhaustive des lieux agoraphobogènes : Grands magasins, centres commerciaux, cinémas, restaurants, bars, salles de spectacle, salles de sport, transport en commun, voiture sur l'autoroute, places publiques, files d'attentes, jardins, parcs, centre de loisirs, ponts, tunnels, escaliers roulants, ascenseurs, coiffeurs, dentistes, médecins, hôpital.....

Pour les personnes souffrant de ces troubles, agoraphobie ou phobie sociale, cette impossibilité de se rendre dans tous ces lieux est permanente, toute l'année. Et le pire, c'est que tous ces lieux cités impossibles d'accès sont OUVERTS. Le monde nous tend les bras et on ne peut y accéder.

Personne n'ouvre la fenêtre de son balcon pour chanter une petite chanson réconfortante aux personnes phobiques, aucune chaîne de télé cryptée ne leur est proposée en accès libre, aucun service à domicile ne se constitue, personne ne les appelle pour savoir comment ça va dans leur petit appartement où majoritairement elles résident seules quel que soit leur âge. Dans la phobie sociale, s'ajoute la peur de fréquenter aussi des proches, de la famille par phobie de l'imposture ou de la honte.

En tant que fondatrice de Médiagora Paris, des témoignages de confinement m'ont été donnés au cours des 22 dernières années. Je ne vous en citerais que quelques-uns forts illustratifs :

Un homme de 50 ans, souffrant d'agoraphobie et de phobie sociale depuis plus de 25 ans, vit reclus dans le sous-sol de sa maison. Informaticien de métier, il passe des heures sur son écran. Il ne parvient à rejoindre son épouse et sa fille qu'après que celles-ci aient mangés en fin de journée après lui-même avoir mangé seul.

Une jeune femme de 25 ans, souffrant de phobie sociale et d'éreutophobie, a la plus grande difficulté à sortir de chez sans croiser ses voisins. Elle réside au rez-de-chaussée sur cour. Pour sortir ou aller à sa boîte aux lettres, elle choisit une heure creuse ou la nuit, ouvre sa fenêtre et l'enjambe pour éviter le couloir principal. Elle a mis en place un système avec un crochet pour plus ou moins refermer sa fenêtre.

Un homme de 35 ans, souffrant de phobie sociale, père de famille, a de plus en plus de difficulté à déposer sa petite fille à l'école, sa seule et unique sortie quotidienne. Pour affronter le regard des autres parents et des passants de sa rue, il absorbe sans aucun plaisir un demi-litre de whisky. Il boit la même quantité le soir pour aller la chercher à 16h30. Un jour, il a failli faire un coma éthylique. Il a été sauvé de justesse.

Le dernier exemple me concerne, j'avais 20 ans, je souffrais depuis presque depuis 3 ans d'agoraphobie et d'attaque de panique. Je ne sortais plus de chez mes parents dans leur 40 m². Ouvrir la porte d'entrée et aller sur le palier de l'immeuble était quasi déjà l'Everest les premiers mois. Au fil du temps, étant à la base très sportive, je souffrais plus que tout de ne plus pratiquer mon sport favori, le cyclisme. Alors une fois par semaine, quand je parvenais à vaincre mes angoisses, je me rendais dans la cave de l'immeuble, accompagnée de mon père qui me soutenait comme il pouvait. Nous sortions mon vélo de course de notre cave et dans l'étroit couloir de la cave, dans une lumière blafarde, je pédalais à l'envers pour tenter de ressentir quelques sensations de bien-être. Il me fallait beaucoup d'imagination pour parvenir à me créer un décor de verdure.

Alors, oui le confinement que nous subissons tous ensemble est léger, très léger car il est ponctuel. Il émane d'un contexte qui nous est externe. La souffrance psychologique est interne. La libération sera bien plus longue. Alors oui je salue le travail des soignants. Je salue aussi le courage en silence de ceux qui souffrent de troubles psychologiques.

Il est à souhaiter vivement que cette situation exceptionnelle qui touche chacun amène à plus **d'empathie et de compréhension de l'autre**, y compris l'autre qui vit reclus tout le reste de l'année.

Il me semblerait pertinent de reconsidérer **la psychothérapie à domicile**, non de manière systématique et sur la durée mais dans les débuts de la prise en charge, comme un starter. Il y a encore beaucoup de personnes qui ne se rendront **jamais** dans vos cabinets ou dans les CMP (qui manquent cruellement de tccistes). Les nombreux témoignages accumulés depuis des années révèlent une demande ponctuelle, une démarche de première intention entre

une à 5 consultations maxi à domicile au départ. L'alliance thérapeutique étant de forte qualité en tcc qu'instaurer d'un commun accord un cadre thérapeutique qui vise à faire retrouver rapidement l'autonomie à la personne est tout à fait possible.

Il n'y a aucun confort à rester chez soi, même s'il est évoqué régulièrement dans la littérature scientifique des « bénéfices secondaires ». Non, la personne recluse n'aspire comme vous qu'à sortir de chez elle, se balader, aller au cinéma, au restaurant... .

Oui c'est chronophage et compliqué de faire une psychothérapie à domicile. Peut-être qu'une démarche de l'AFTCC auprès des ARS ou du ministère de la santé pour allouer une aide spécifique aux professionnels faisant la démarche à domicile pourrait s'envisager. Il ne coûte rien de demander.

Comme mon thérapeute TCC me disait, c'est seulement quand on ne fait pas l'exercice qu'on rate... une chance. On ne rate jamais à essayer.

Annie GRUYER
Fondatrice de Médiagora Paris
<http://mediagora.free.fr/>
annie.gruyer@hotmail.com