

Impact psychologique de la quarantaine et moyens de le réduire : revue de la littérature

S. Brooks & collaborateurs – Article publié dans la revue *Lancet* du 26 février 2020

› Lien vers le PDF : <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2820%2930460-8>

Quel est le propos de cette publication scientifique ?

Cette publication vise à présenter et synthétiser l'état des connaissances scientifiques sur les impacts psychologiques de la situation de quarantaine¹.

Comment l'étude a été réalisée ?

La recherche bibliographique a été réalisée par le biais de 3 bases de données (Medline, PsycINFO, Web of Science). Vingt-quatre publications ont été incluses dans l'analyse après application des critères de sélection (expérience d'une quarantaine d'une durée minimale de 24h et en dehors de l'hôpital, données disponibles sur le bien-être ou la santé mentale des personnes, article en langue anglaise ou italienne publié dans une revue à comité de lecture).

Que nous apprend cette étude ?

De nombreuses études ont mis en évidence un impact conséquent de la quarantaine sur le bien-être et l'état de santé mentale des personnes, incluant la présence de symptômes de stress post-traumatique ou d'anxiété, d'insomnies, une consommation excessive d'alcool, ou encore de la colère. Ces symptômes peuvent persister durant plusieurs années.

Etre un professionnel de santé plutôt qu'issu de la population générale, le caractère imposé plutôt que volontaire de la quarantaine, mais aussi la présence d'antécédents psychiatriques étaient associés à un impact psychologique plus fréquent et plus sévère.

Plusieurs éléments générateurs de stress pendant la quarantaine ont été identifiés : être en quarantaine pour une durée longue ou indéfinie, la peur d'être infecté ou d'infecter ses proches, le ressenti de sentiments d'ennui, d'isolement et d'inutilité, l'impossibilité d'accéder à certains produits de première nécessité (nourriture, eau, médicaments, matériel médical pour les soignants) ou encore un accès insuffisant aux informations des autorités sanitaires (informations en quantité insuffisante ou de mauvaise qualité).

Par ailleurs, la perte de revenus associée à la perte ou l'interruption de son travail et la stigmatisation ou le rejet par les autres étaient aussi générateurs de stress après la quarantaine.

Que faut-il retenir de cette publication ? Que peut-on en tirer comme leçons ?

L'expérience d'une situation de quarantaine a des conséquences non négligeables sur le bien-être et l'état de santé mentale des personnes concernées. L'impact peut être plus ou moins marqué selon le contexte et les caractéristiques individuelles et persister plusieurs années.

Certaines mesures peuvent être adoptées pour rendre la situation de quarantaine la plus tolérable possible : expliquer clairement la situation, les raisons et la durée du confinement, proposer des activités utiles ou agréables pour s'occuper, garantir l'accès aux produits de première nécessité (nourriture, eau, médicaments...) et insister sur les valeurs de solidarité et d'altruisme.

¹ La quarantaine peut être définie comme une « restriction de déplacement et d'isolement de personnes qui ont été potentiellement exposées à une pathologie, de sorte à réduire le risque qu'ils infectent d'autres personnes s'ils déclarent la maladie » (CDC, 2017)