



Charente-Maritime

Au chevet des angoissés du Covid-19

SAUJON La station thermale propose depuis lundi une cure post-coronavirus pour ceux qui n'ont pas supporté les affres du confinement

Stéphane Durand
s.durand@sudouest.fr

Dans une analyse parue dans la revue scientifique « The Lancet », une équipe de chercheurs du King's College, au Royaume-Uni, a passé en revue 24 études détaillant les effets psychologiques du confinement. Ces travaux ont été réalisés dans une dizaine de pays lors des précédentes épidémies : Sars, Ebola, grippe H1N1, Mers-CoV... Et leurs conclusions convergent. Chez certaines personnes, les répercussions peuvent être nuisibles au point de conduire au suicide.

C'est le raisonnement qu'a eu le directeur des thermes de Saujon, Olivier Dubois. Lui-même psychiatre, il prédisait il y a quelques semaines qu'une forte « épidémie de stress post-Covid-19 était à prévoir. Et que « pour faire face à ces besoins psychiques en forte croissance, dans les prochains mois, il allait falloir trouver des lieux de prise en charge avec des programmes psychologiques adaptés, sur-mesure. Des lieux de préférence non-stigmatisants. »

Accompagner les angoissés

L'intéressé prêchait certes pour sa paroisse mais il a associé les actes à la parole. Depuis lundi, la station thermale « référente dans la gestion des troubles anxieux », dit le service de communication, est en capacité d'accueillir des curistes avec un programme spécifique post-Covid-19.

En effet, les équipes médicales spécialisées ont été formées pour répondre aux souffrances engendrées par cette crise sanitaire. Un programme

« La plupart des travaux soulignent la persistance, jusqu'à trois ans, de séquelles psycho-traumatiques »

psychoéducatif adaptable, sur mesure, est ainsi proposé afin d'accompagner les personnes fragilisées, dans un processus de résilience. « La plupart des travaux soulignent la persistance, jusqu'à trois ans, de séquelles psycho-traumatiques et d'états de dépression majeure », souligne-t-on aux thermes de Saujon.

Pour Olivier Dubois, « il ne faut pas mésestimer les effets psychologiques qui sont très souvent perçus à retardement. Dans un premier temps, la souffrance s'exprime sous la forme d'angoisses et de ses cercles vicieux : insomnie, fatigue, plaintes psychosomatiques, douleurs atypiques, oppression, malaises... Puis, arrivent des états dépressifs réactionnels où s'installe un sentiment de découragement voire de désespoir. Et enfin, plus tard encore, ce sont de véritables formes de stress post-traumatiques souvent accompagnés d'états dépressifs prolongés, de cauchemars nocturnes et d'attaques de panique. »

Inquiétant tout ça. Le psychiatre insiste. « Il faut prendre en charge au plus vite ces personnes fragilisées. » Les thermes de Saujon se sont positionnés et organisés rapidement pour répondre à cette demande de soins. « Notre école thermale du stress, en perpétuelle recherche de solutions psychothérapeutiques, a élaboré quatre modules spécifiques pour la "gestion post-crise". » Ils sont proposés à la carte à tous les curistes sous forme d'ateliers dont les thè-



La station thermale a prévu quatre modules spécifiques pour traiter les troubles liés au confinement. ARCHIVES « SUD OUEST »

mes sont le vécu de la crise et du confinement (analyse et compréhension), la résurgence des peurs (quelle gestion pour demain ?), l'identification de ses ressources et de ses capacités de résilience et enfin les clés pour se reconstruire et retrouver sens », précise le directeur des thermes.

Un lieu apaisant

Et contrairement à la stigmatisation d'un environnement hospi-

talier, la station thermale de Saumon mise sur « son cadre apaisant, non traumatisant ». « Notre équipe médicale est spécialisée dans l'accompagnement psychologique et la compréhension du symptôme. Les soins d'hydrothérapie permettent l'obtention du lâcher-prise, clé du traitement thermal », conclut le Docteur Dubois. En espérant que cet épisode laisse le moins de traces possible.