



# « Le Covid est une angoisse »

Le docteur Olivier Dubois, qui dirige les thermes de Saujon, va reconduire les cures « post-Covid » pour les traumatisés de la crise sanitaire

Le docteur Olivier Dubois, qui dirige les thermes de Saujon, va reconduire les cures « post-Covid » pour les traumatisés de la crise sanitaire

Recueilli par Stéphane Durand  
s.durand@sudouest.fr  
« Sud Ouest »

## Qu'est-ce que ce programme « post-Covid » que la station thermale de Saujon souhaite reconduire après ce deuxième confinement ?

Olivier Dubois

Nous avons élaboré cette cure lors du premier confinement pour les personnes qui ont souffert psychologiquement de cette crise sanitaire. Ce programme, développé dans le cadre de notre école thermale du stress, s'adresse aux gens qui ont eu le Covid-19, qui sont fatigués et qui veulent se remettre, et à ceux qui ont eu des traumatismes psychologiques avec des angoisses, de la phobie sociale, de l'hypocondrie, de la dépression... Nous avons pris conscience très vite, à Saujon, des conséquences psychologiques de cette crise par le biais de nos curistes avec lesquels nous sommes restés connectés via les réseaux sociaux. On voit de plus en plus de personnes lassées par cette situation, découragées. Elles ont peur de ne jamais en sortir. Certains arrivent à un degré de désespoir qui peut déboucher sur des idées suicidaires. On a donc mis en

place des ateliers pour libérer la parole.

## Quels en sont les contenus ?

Ces ateliers psycho-éducatifs collectifs et d'entretiens individuels, qu'on a proposés après le premier confinement et qui seront reconduits lorsque nous pourrons rouvrir, permettent d'évoquer le vécu de la crise sanitaire afin de l'analyser et de la comprendre. L'objectif, pour chaque participant, est d'identifier ses propres ressources et ses capacités de résilience, de trouver des stratégies pour faire face aux angoisses. On évoque l'avenir, la reprise qui peut faire peur. La reconstruction et la recherche de sens sont aussi abordées. Il y a la possibilité d'associer ces temps de paroles à des activités physiques comme la marche rapide, par exemple. Nous travaillons sur les solutions concrètes et pérennes pour améliorer le quotidien. Notre objectif est de donner des outils pour renforcer les défenses face à la crise sanitaire qui nous touche avant le retour au domicile. De nombreuses enquêtes internationales révèlent la détresse psychologique à court et moyen terme. La plupart des travaux soulignent la persistance, jusqu'à trois ans, de séquelles psycho-traumatiques et d'états de dépression majeure.

## Combien avez-vous traité de personnes après le premier

## confinement avec ce programme ?

On a eu une bonne cinquantaine de curistes. Ce qui en dit long sur l'état d'anxiété des gens. Outre la crise sanitaire, nous sommes face à une crise sociétale, économique et psychologique. Toutes les études montrent une hausse du nombre de personnes qui ont des idées suicidaires. Sans compter celles qui développent des pathologies psychiatriques. Il existe des gens addicts à la sociabilité, qui ne supportent pas de ne pas voir de monde. Il y a aussi ceux qui se confortent dans la solitude. Ceux-là ont peur d'un retour à la normale avec le déconfinement et peuvent développer de la phobie sociale. Ils se sont habitués à un mode de vie et craignent d'en sortir.

## Les réponses à apporter ne sont donc pas les mêmes...

Non. Il y a ceux marqués par un sentiment d'enfermement et ceux qui ont peur de sortir de cet enfermement. Dans le contexte actuel, les élans de vie sont mis à mal et c'est d'autant plus difficile pour les personnes présentant une fragilité. Certaines ont des difficultés à trouver les ressources pour avancer; d'autres ont des peurs anciennes qui se réactivent ou qu'elles craignent de voir ressurgir.

## Comment ont été construits ces ateliers « post-Covid » ?

Ce sont les médecins de la station

thermale qui ont planché sur le programme et je l'ai validé. Pour nous y aider, entre autres, on a recruté Jean-Luc Douillard, psychologue clinicien et coordinateur du programme régional de promotion de la santé mentale et de prévention du suicide pour le sud Charente-Maritime et le centre hospitalier de Saintonge. Il est très investi dans ce projet.

### **Ce programme peut-il motiver, pour vous, une décision de réouverture de la station thermale?**

Je suis très surpris que la médecine thermale, qui est remboursée par la sécurité sociale et reconnue, soit la seule médecine à l'arrêt. Nous sommes associés, pour je ne sais quelle raison, à une activité de remise en forme. Or, nous soignons des gens qui vont mal. Il y a une ambivalence, sur ce sujet, du ministère de la Santé.

### **Une station thermale peut-elle être le lieu d'une telle prise en charge pour les traumatismes liés au Covid-19?**

Oui, absolument. Contrairement à la stigmatisation d'un environnement hospitalier, nous misons sur notre cadre apaisant, non traumatisant. Notre équipe médicale est spécialisée dans l'accompagnement psychologique et la compréhension du symptôme. Les soins d'hydrothérapie permettent aussi l'obtention du lâcher-prise, clé du traitement thermal.

Pour tout renseignement, contacter l'École thermale du stress par téléphone en appelant le 0546396237 ou par mail en écrivant à [ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr](mailto:ecolethermaledustress@thermes-saujon.fr). Le coût pour

cinq jours de cure post-Covid est de 160euros.

« Le Covid est une angoisse »

Comme toutes les autres stations thermales, les thermes de Saujon sont à l'arrêt depuis le 30 octobre, minuit, date du début du deuxième confinement. « Nous aurons fait, sur 2020, 56% de notre activité en temps normal alors que la moyenne, dans les autres stations, se situe entre 35 et 40%. On limite la casse mais on reste très impacté par la situation », confie le docteur Olivier Dubois, le directeur des thermes de Saujon. L'horizon, lui, est encore quelque peu bouché. Il n'y aura pas de réouverture au mois de décembre. « Après, il nous faut une quinzaine de jours pour remettre la machine en marche. Il y a notamment des contrôles bactériologiques de l'eau. On va s'organiser pour espérer rouvrir le 11 janvier. C'est notre objectif », annonce Olivier Dubois. Seul le personnel administratif fréquente aujourd'hui les thermes. Soit 10% en équivalents temps plein de l'effectif total de la station. « Notre objectif est de donner des outils pour renforcer les défenses face à la crise sanitaire qui nous touche »



*Le psychiatre Olivier Dubois, qui dirige la station thermale de Saujon, mise beaucoup sur ce programme « post-Covid » élaboré dans le cadre de l'École thermale du stress.*

■