

La tragica attualità di queste lunghe settimane di pandemia ha portato a ripensare il tema centrale di questo numero che, in un primo momento, doveva essere completamente dedicato alle dipendenze e agli abusi. Redazione, autori e editore hanno deciso, anche per i mesi a venire, d'inserire, insieme ai temi centrali che via via accompagneranno Exagere, contributi e testimonianze che ci possano aiutare a capire e riflettere sul dramma a cui stiamo assistendo e che, spesso, ci tocca da vicino. Ringraziamo tutti quelli, che pur con grosse difficoltà dovute al momento, hanno permesso di realizzare il numero che vi presentiamo. Procediamo ora con le nostre riflessioni.

di Pascal Neveu

(ITA/FRA versione originale in fondo)

La sana dipendenza è solo quella alla vita

La pulsione alla vita, che deve sempre prevalere anche in queste occasioni, ci condurrà ad essere più aperti verso noi stessi e a un legame più fraterno nelle relazioni con i nostri cari e con gli altri?

Le etimologie di “ad dicere” e “addictus” ci rimandano direttamente alla schiavitù e al vincolo con il corpo, con i corpi che oggi sono colpiti, malati e sofferenti. Di fronte a questa situazione possiamo trarne un qualcosa di positivo? Questa domanda va posta anche se sappiamo bene che ci sarà un primo e un dopo, con affetti alterati e conseguenze psicologiche.

Prima che questi orribili dati statistici invadessero la nostra vita quotidiana, avrei voluto scrivere questo editoriale in modo classico, evocando dipendenze, i diversi tipi di dipendenze (fisiche, mentali, emotive, sportive, sessuali, giochi, droghe e alcol senza dimenticare il lavoro ...), un complicato passaggio prima di dare la parola agli specialisti che descrivessero i meccanismi, i trattamenti, le origini ...

Ma, improvvisamente, mi sono reso conto che una nuova dipendenza ci stava colpendo: i numeri. Ogni giorno riceviamo dati sulla quantità di persone infette, di morti, una contabilità che finisce per ossessionarci perché riempie la nostra vita quotidiana. Non c'è niente di più terribile che sapere che ogni 30 minuti a Bergamo si svolge un funerale senza una degna cerimonia. Finiamo quasi per diventarne dipendenti.

Come francese, e seguendo da vicino ciò che è accaduto dall'inizio dell'epidemia diventata poi una pandemia, voglio in primo luogo trasmettere tutto il mio caloroso sostegno agli amici italiani con i quali ho legami stretti. La Francia e Parigi, anche loro, stanno recentemente sperimentando misure di contenimento e di quarantena, non prive di ripercussioni.

La rivista Lancet ha pubblicato un articolo sull'argomento, più autorevole degli studi cinesi rilanciati da Bloomberg, che riportano un elevato numero di casi di PTSD (Disturbo post-traumatico da sindromi) e di divorzi. Ritengo che sia possibile trarre diversi insegnamenti dalle conseguenze psicologiche legate all'isolamento.

Alcuni specialisti (psichiatri, sociologi, politici), hanno confrontato il nostro stato attuale e i nostri comportamenti in questa condizione eccezionale e unica, con la seconda guerra mondiale, dove prevalevano la paura della morte, la carenza di cibo e la distruzione totale.

Va segnalato, inoltre, che il nostro Presidente della Repubblica Francese ha continuato a dire, durante il suo discorso in cui annunciava le misure di isolamento, che "Siamo in guerra".

Ce n'è abbastanza per risvegliare le angosce degli anziani e determinare un clima molto ansiogeno, soprattutto perché osserviamo da vicino gli amici italiani costretti ad una situazione peggiore.

I ricercatori hanno misurato gli effetti del confinamento su ansia, depressione, comportamenti di evitamento e sintomi fisici.

Gli autori di uno studio registrano per il 35% degli intervistati un moderato stress psicologico e per il 5,14% uno stress grave. L'analisi indica anche che le donne hanno un grado più elevato di sofferenza psicologica rispetto agli uomini. Questa sofferenza colpisce maggiormente le persone di età compresa tra 18 e 30 anni e quelle di oltre 60 anni.

I redattori di Lancet hanno poi esaminato l'impatto psicologico dell'isolamento e le misure da adottare per ridurre gli effetti negativi.

L'analisi indica che la durata dell'isolamento è un fattore di stress: una durata superiore a 10 giorni è predittiva di sintomi post-traumatici, comportamenti di chiusura e rabbia. Gli autori hanno anche identificato i seguenti fattori di stress durante il periodo di confinamento:

- sintomi fisici: aumentano la paura di infezione e l'inquietudine (anche diversi mesi dopo l'episodio);
- la paura, per le donne in gravidanza, di essere infette e di trasmettere il virus al loro futuro bambino;
- paura, per le madri con bambini piccoli, di essere infette o di trasmettere il virus;
- noia, frustrazione e sentimenti di isolamento causati dalla quarantena e dalla riduzione dei contatti fisici e sociali;
- lacune nella distribuzione dei beni essenziali;
- l'inadeguatezza delle informazioni trasmesse dalle autorità sanitarie pubbliche in merito alle buone pratiche e la confusione relativa all'obiettivo del contenimento;
- la mancanza di chiarezza sui livelli di rischio;
- la mancanza di trasparenza sulla gravità della pandemia;
- l'assenza di protocolli e di guide chiari.

Soprattutto lo stress non si ferma dopo la fine dell'isolamento. In effetti, questi studi consentono anche di elencare un certo numero di fattori di stress, che continuano a fare il loro lavoro, anche una volta che la situazione è tornata alla normalità:

- le conseguenze economiche della perdita di reddito che sono causa di disagio socioeconomico, che provocano rabbia e ansia nei mesi successivi all'isolamento;
- disagio socioeconomico globale;
- perdita di relazioni commerciali;
- l'alta vulnerabilità dei lavoratori autonomi;
- la precarizzazione delle persone più fragili dal punto di vista economico che svolgono attività commerciali che non possono essere realizzate tramite telelavoro;
- difficoltà a tornare al lavoro;
- tensione nelle coppie legata all'attività professionale, più o meno a rischio, di ciascuno dei partner;
- lo stigma nei confronti delle persone che rappresentano un pericolo di propagazione o provenienti da una regione sovraesposta;

I 24 studi riassunti da Lancet identificano una serie di misure da attuare per limitare gli effetti di questi vari fattori di stress. Questi includono la creazione di servizi di supporto per aiutare le persone con ansia e depressione.

Va inoltre tenuto presente, come accennavo, che la durata della quarantena ha un impatto sui fattori di stress e ha un effetto sul morale. Durante questo periodo, è importante ridurre la noia e i sentimenti di isolamento sociale.

Sono possibili diverse soluzioni:

- attivare numeri verdi a cui rivolgersi;
- aiutare le famiglie lontane a rimanere in contatto;
- istituire un numero verde di professionisti della salute per rispondere alle domande delle persone che hanno sintomi e rassicurare la popolazione;
- creare gruppi di supporto e scambi online sull'esperienza di confinamento;
- promuovere la comunicazione più centrata sull'altruismo che sull'ossessione;
- ringraziare, incoraggiare le persone recluse a rafforzare l'adesione e l'osservanza delle misure di contenimento, informandole al tempo stesso sulle misure preventive.

Questi studi, condotti a livello mondiale, suggeriscono che è essenziale rendere il contenimento più accettabile possibile per tutti, soddisfacendo nel contempo le esigenze specifiche delle popolazioni più in difficoltà. Infatti, se l'esperienza dell'isolamento è negativa, le conseguenze influenzeranno non solo le persone che la subiscono, ma anche il sistema sanitario che la organizza e le politiche pubbliche che la prescrivono.

Dobbiamo pensare ai bambini e agli anziani, sia che vivano in istituti che a casa.

Per quanto riguarda i bambini, è importante identificare i cambiamenti di atteggiamento, comportamento e monitorare:

- pianto eccessivo o irritabilità nei bambini piccoli;
- il riprendere a "fare la pipì nel letto";
- troppa preoccupazione o tristezza;
- irritabilità e impulsività negli adolescenti;
- difficoltà di attenzione e concentrazione;
- l'evitare attività che prima li soddisfacevano;
- mal di testa inspiegabile o dolore al corpo;
- uso di alcol, tabacco o altre droghe:

È quindi necessario avere tempo per parlare con loro dell'epidemia di Covid-19, occorre quindi:

- rispondere alle loro domande in modo fattuale e comprensibile;
- rassicurarli che sono al sicuro;
- limitare l'esposizione ai media;
- mantenere le routine, compresi gli orari per le attività scolastiche a casa e per la ricreazione;
- mantenere i contatti con gli amici via Skype o altro.

Per quanto riguarda gli anziani, è essenziale riconoscere i segnali negativi, quali:

- perdita di appetito;
- ore di sonno più lunghe;
- una diminuzione della frequenza delle chiamate telefoniche;
- pensieri morbosi e ansia cronica generale;
- problemi di memoria e attenzione;
- aggressività, rimproveri.

Soprattutto, occorre mantenere le relazioni perché, l'assenza di visite e un minimo di calore umano e di affetto, li fanno ripiegare su se stessi, portandoli a riflettere sul fine vita e a rifiutare molte cose.

Tutti gli studi dimostrano l'impatto negativo dell'assenza di interazioni relazionali, che vanno oltre la

telefonata: faccia a faccia, un bacio, uno sguardo, una carezza ...

Famiglie, accompagnatori, giovani volontari o meno, sono parte integrante di un sostegno che consente agli anziani di non “declinare” fisicamente e mentalmente.

Gli anziani hanno bisogno di comunicare, di sentirsi ancora utili e dimostrare di possedere ancora un anelito di giovinezza.

È necessario rimanere in contatto con loro.

Una telefonata o una lettera (non scriviamo più) o anche una cartolina ... perché gli scritti rimangono e sono una finestra aperta sul mondo. Si possono rileggere ripensando a chi l’ha scritti, sentendosi non dimenticati ma ancora vivi.

Per concludere questo lungo editoriale, in un contesto molto particolare che sta avendo un impatto su tutti noi e sulle nostre famiglie e in nostri cari, ricordiamoci che al di là della SARS, dell’Ebola, della Peste (Camus è uno degli autori più venduti oggi), quanto nei primi anni ’80, l’AIDS abbia decimato il mondo intero. In quest’ultimo caso i ricercatori hanno colto l’occasione per lavorare sulle dipendenze, perché i farmaci e le droghe, come l’eroina, sono stati un fattore importante nella contaminazione attraverso le siringhe.

In questo numero leggeremo, tra l’altro, che le dipendenze portano a pulsioni di morte che si stabiliscono tra corpo e mente.

Il Coronavirus, in tutta la sua complessità, prende possesso di un corpo che lo rifiuta.

Ma, diciamolo chiaramente, se c’è una sana dipendenza è quella di aggrapparsi alla vita!

Questo impulso vitale andrà ben oltre la nostra inevitabile dipendenza dai dati sul bilancio delle vittime.

Consideriamo anche il numero di pazienti guariti!

Se ci concentriamo solo sulla pandemia e sul numero di persone infette e morte, nonché sulle regole sanitarie che impongono un rito funebre veloce, non ne usciremo indenni.

In tutti gli incontri che ho avuto in questo periodo sono emerse tre parole: solidarietà / fratellanza / umanità.

Possa il nostro comportamento esemplare e il “sacrificio” legati all’isolamento essere un tributo a tutti coloro a cui, purtroppo, in numero molto elevato, non possiamo dire addio.

Che i nostri comportamenti di unione, in una catena universale, siano duraturi come sia duratura, nel tempo e nello spazio, la memoria di ciò che rende unica l’umanità: l’Agape.

Vorrei dedicare, infine, questo editoriale a tutti i miei amici italiani che conosco e a quelli che non conosco. E a tutto il personale infermieristico che rischia la vita, molti dei quali sono già infetti o deceduti.

In Francia, anche noi iniziamo ora a sperimentare lo stesso flagello.

Une saine addiction... celle à la vie ?

L'actualité tragique de ces si longues semaines concernant la pandémie qui nous frappe doit nous amener à repenser le thème central de cette nouvelle publication sur les addictions. Et si la pulsion de vie qui doit l'emporter, certes différemment, avec des grandes souffrances non comparables, n'était pas celle qui va nous guider vers un lien plus ouvert envers nous-même et une attache plus fraternelle avec nos proches et autrui ?

Les étymologies « ad dicere » et « addictus » nous renvoient directement à l'esclavagisme et la contrainte par corps. Et tous ces trop nombreux corps actuellement atteints, impactés, en souffrance... Sans doute pouvons-nous en retirer un lien positif ?... même si nous savons qu'il y aura un avant et un après, des affects perturbés, des conséquences psychologiques.

Avant que ces chiffres horribles n'envahissent notre quotidien je souhaitais consacrer cet édito de manière classique en évoquant les addictions, les différents types de dépendances (physique, psychique, affective, au sport, au sexe, aux jeux, les drogues et l'alcool sans oublier le travail...), le sevrage compliqué avant de laisser la parole aux spécialistes décrivant les mécanismes, les traitements, les origines...

Mais j'ai soudain réalisé qu'une nouvelle addiction nous frappait : les chiffres. Tous les jours nous recevons le nombre de contaminés, le nombre de morts... une comptabilité qui finit par nous obséder car elle remplit notre quotidien. Il n'y a rien de plus terrible que ces chiffres et savoir qu'un enterrement a lieu toutes les 30 minutes à Bergame, sans un digne rituel funéraire. Nous en finissons quasiment addict.

En tant que Français, et suivant de près ce qui se déroule depuis le début de l'épidémie, devenue une pandémie, je tiens avant tout à assurer de tout mon soutien chaleureux les Italiens auprès desquels j'ai de fortes attaches. La France, Paris, vivent récemment un confinement qui n'est pas sans répercussions.

D'ailleurs la revue Lancet a publié un article sur le sujet, plus sérieux que des études chinoises relayées par Bloomberg qui font état d'un fort nombre de cas de PTSD (Post Traumatic Syndrom Disorder) et de divorces.

Cependant plusieurs enseignements sont à tirer sur des conséquences psychologiques liées à un confinement.

Plusieurs spécialistes (psy, sociologues, politiques) comparent nos états et comportements face à cet état exceptionnel et unique à la seconde guerre mondiale, où la crainte de la mort, la pénurie d'alimentation et l'embrasement mondial ont prédominé.

D'ailleurs notre Président de la République Française n'a cessé de dire lors de son discours annonçant le confinement « Nous sommes en guerre ».

De quoi réveiller l'angoisse de nos aînés, de quoi rendre le climat très anxiogène, d'autant plus que nous observons de très près nos voisins et amis Italiens qui vivaient le pire.

Les chercheurs ont mesuré les effets du confinement sur l'anxiété, la dépression, les comportements d'évitement et les symptômes physiques.

Les auteurs d'une étude chinoise révèlent pour 35 % des répondants un stress psychologique modéré, et pour 5,14 %, un stress sévère. L'analyse indique aussi que les femmes présentent un plus haut degré de détresse psychologique que les hommes. On apprend que cette détresse touche davantage les individus âgés de 18 à 30 ans ou ceux de plus de 60 ans.

Les éditeurs de la revue *The Lancet* se sont penchés sur l'impact psychologique du confinement et les mesures à mettre en œuvre pour en réduire les effets négatifs.

L'analyse indique que la durée de confinement est un facteur de stress : une durée supérieure à 10 jours est prédictive de symptômes post-traumatiques, de comportements d'évitement et de colère. Les auteurs ont aussi identifié les facteurs de stress suivants durant la période de confinement :

- les symptômes physiques : ils amplifient la peur de l'infection et l'inquiétude (y compris plusieurs mois après l'épisode)
- la peur, pour les femmes enceintes, à la fois d'être infectées et de transmettre le virus à leur futur enfant
- la peur, pour les mères ayant de jeunes enfants, d'être infectées ou de transmettre le virus
- l'ennui, la frustration et le sentiment d'isolement causé par le confinement et par la réduction des contacts physiques et sociaux
- les lacunes dans la distribution des biens de première nécessité
- l'inadéquation de l'information transmise par les autorités de santé publique concernant les bonnes pratiques, et la confusion sur l'objectif du confinement
- l'absence de clarté sur les niveaux de risque
- l'absence de transparence sur la sévérité de la pandémie
- l'absence de protocoles et de guides de conduite clairs

Mais surtout le stress ne s'arrête pas après la fin du confinement. En effet, ces études permettent également de lister un certain nombre de facteurs de stress qui continuent à faire leur œuvre une fois la situation revenue à la « normale » :

- les conséquences économiques de la perte de revenus à l'origine d'une détresse socio-économique, qui sont cause de colère et d'anxiété pendant les mois qui suivent le confinement
- la détresse socio-économique globale
- la perte des relations commerciales
- la fragilisation élevée des travailleurs indépendants
- la précarisation encore plus importante des personnes les plus fragiles au niveau économique et travaillant dans les métiers ne pouvant s'effectuer par télétravail
- les difficultés à reprendre le travail
- la tension dans les couples liée aux types d'activités professionnelles plus ou moins à risque de chacun des partenaires

- la stigmatisation à l'égard des personnes représentant un danger de propagation ou issues d'une région surexposée

Les 24 études résumées dans *The Lancet* permettent d'identifier un certain nombre de mesures à mettre en place pour limiter les effets de ces divers facteurs de stress. Il s'agit notamment de créer des services de soutien afin de venir en aide aux personnes souffrant d'anxiété et de dépression.

Il faut aussi garder à l'esprit que la durée du confinement a un impact sur les facteurs de stress, et a un effet démoralisant. Durant le confinement, il est important de réduire l'ennui et le sentiment d'isolement social.

Plusieurs solutions sont envisageables :

- Mettre en place des numéros verts pour réduire l'isolement
- Aider les familles éclatées à rester en contact
- Mettre en place un numéro vert animé par des professionnels de santé pour répondre aux questions des personnes qui ont des symptômes qui les inquiètent et rassurer la population
- Créer des groupes de soutien et d'échanges en ligne sur le vécu d'expérience du confinement
- Promouvoir une communication plus centrée sur l'altruisme que sur l'obsession
- Remercier, encourager les personnes qui sont en situation de confinement pour renforcer l'adhésion et l'observance des mesures de confinement tout en les informant sur les mesures de prévention

Ces études, menées au niveau mondial, suggèrent qu'il est essentiel de rendre le confinement le plus acceptable possible pour tous, en satisfaisant les besoins spécifiques des populations les plus en difficultés. En effet, si l'expérience du confinement est vécue comme négative, les conséquences affecteront non seulement les individus qui le subissent, mais aussi le système de santé qui l'organise et les politiques publiques qui le prescrivent.

Il faut penser aux enfants et aux personnes âgées, qu'elles vivent dans des établissements ou chez elles.

Concernant les enfants, il est important d'identifier les modifications d'attitude et de comportements et surveiller :

- Des pleurs ou une irritabilité excessifs chez les jeunes enfants
- Le retour du « pipi au lit »
- Une inquiétude excessive ou de la tristesse
- De l'irritabilité et de l'impulsivité chez les adolescents
- Des difficultés d'attention et de concentration
- Un évitement des activités qui jusque-là leur faisaient plaisir

- Des maux de tête ou des douleurs corporelles inexpliqués
- Un usage d'alcool, de tabac ou d'autres drogues

Il est donc nécessaire de prendre du temps pour parler de l'épidémie de Covid-19 avec eux :

- Répondre à leurs questions de manière factuelle et compréhensible
- Les rassurer sur le fait qu'ils sont en sécurité
- Limiter l'exposition aux médias
- Maintenir des routines, notamment des horaires pour les activités scolaires à la maison et pour les loisirs
- Maintenir les contacts avec les amis via Skype ou autre

Concernant les personnes âgées, il est primordial de reconnaître des signes de fragilisation :

- Une perte d'appétit
- Des heures de sommeil plus longues
- Une diminution de la fréquence d'appels téléphoniques
- Des pensées morbides et une anxiété chronique générale
- Des troubles de la mémoire et de l'attention
- De l'agressivité, des reproches

Il faut avant tout maintenir le relationnel car l'absence de visites et d'un minimum de contact chaleureux et affectueux les faire se replier sur eux et les amener à ruminer un sentiment de fin de vie et de rejet

Toutes les études démontrent l'impact négatif de l'absence d'interactions relationnelles, qui vont au-delà de l'appel téléphonique : le présentiel, une bise, un regard, un toucher...

Les familles, les accompagnants, les jeunes bénévoles ou non font partie intégrante d'un support d'étayage qui permet aux aînés de ne pas « décliner » physiquement et psychiquement.

D'ailleurs ils disent eux-mêmes qu'ils ont besoin de transmettre, de se sentir encore utiles... et que c'est leur souffle de jeunesse.

Il est nécessaire de rester en contact avec eux.

Appel téléphonique ou une lettre (nous n'écrivons plus) voire une carte postale... car les écrits restent et sont une fenêtre d'ouverture sur le monde qu'ils peuvent relire, et penser à l'autre, se sentant non-oubliés et donc vivants.

Pour conclure ce long édit, dans un contexte très particulier qui nous impacte tous et nos familles ainsi que

proches... rappelons-nous au delà du SRAS, d'Ebola, de la Peste (Camus n'a jamais été autant vendu dans le monde)... combien au début des années 80 le SIDA décimait de manière affreuse le monde entier.

Les chercheurs en profitaient pour travailler sur l'addiction car les drogues, dont l'héroïne, étaient un facteur majeur de contamination par seringues.

A travers ce numéro, vous le lirez, les addictions sont porteuses de pulsions de mort qui se lient entre corps et esprit.

Le Coronavirus, dans toute sa complexité, prend possession d'un corps qui ne l'a pas souhaité.

S'il est une saine addiction... c'est celle de se raccrocher à la vie !

Cette pulsion de vie va l'emporter bien au-delà de notre addiction inévitable aux chiffres de morts.

Regardons les chiffres de patients guéris !

Conscients de cette pandémie et du nombre de contaminés et décès ainsi que des règles sanitaires qui imposent un rituel funéraire normal, nous ne sortirons pas indemnes.

A travers toutes mes réunions il est à chaque fois ressorti 3 mots : solidarité / fraternité / humanité.

Que nos comportements exemplaires et de « sacrifice » lié au confinement soient un hommage à toutes celles et ceux à qui hélas, en très grand nombre, nous ne pourrions dire au revoir.

Que nos comportements d'union, dans une chaîne universelle, s'inscrivent dans la durée et que nous nous n'oublions pas à travers le temps et l'espace ce qui fait la particularité de l'humanité : l'agapé.

Je souhaite dédier ce long édito à tous mes amis Italiens que je connais, et celles et ceux que je ne connais pas., et tout le personnel soignant qui risquent leur vie, dont un grand nombre sont déjà contaminés et beaucoup trop sont décédés.

Car nous commençons et allons vivre la même plaie.