

# LE STRESS DU DÉCONFINEMENT



Pourquoi le déconfinement peut-il être si stressant pour certaines personnes?  
Et si nous avons appris à avoir peur de certaines choses qui étaient auparavant inoffensives? C'est ce qu'on appelle le « conditionnement de peur ».

## Un exemple – le rat

Un chercheur prend un rat et l'amène dans une pièce bleue. À ce moment, le rat est tranquille. Le chercheur lui administre alors un choc électrique. Le rat manifeste alors un comportement de stress extrême et de peur. Quelques jours plus tard, le chercheur amène le rat dans une pièce jaune. Le rat semble très calme. Le chercheur l'amène alors dans la pièce bleue. Le rat a le même comportement de stress extrême et de peur que quelques jours auparavant, même s'il ne reçoit aucun choc.

## Que s'est-il passé?

Le rat a appris à avoir peur en associant un événement désagréable (le choc électrique) avec un stimulus habituellement sans danger (la couleur bleue). Le conditionnement de peur est qu'il s'instaure habituellement en un seul essai.



## Un autre exemple - Jeanne

Jeanne avait l'habitude de se tenir à moins de 2 mètres de plusieurs personnes chaque jour sans avoir peur. Ces interactions sociales n'étaient associées à aucun danger. Puis, on s'est mis à nous répéter que si on s'approchait à moins de deux mètres des autres, on augmentait la probabilité d'attraper ce virus potentiellement mortel. Cela a suffi pour que Jeanne ressente une peur très importante face aux interactions sociales de moins de 2 mètres. Elle n'est d'ailleurs pas la seule!

# LA RÉSISTANCE AU STRESS

Alors pourquoi certaines personnes sont-elles prêtes à reprendre leur vie normale alors que d'autres auront plus de difficultés?

## Les deux extrêmes de la courbe de la résistance au stress

Vous vous souvenez des deux extrêmes dont je vous ai parlé dans la capsule sur le stress au temps de la COVID-19? Voici le comportement que risquent d'avoir ces personnes lors du déconfinement.

### Faible résistance au stress

Ces personnes sont plus susceptibles d'exiger plus d'informations sur leur sécurité avant de sortir de leur maison.

### Grande résistance au stress

Ces personnes sont plus susceptibles de s'impatienter face à toutes les étapes requises avant d'être totalement déconfinées. Elles sont prêtes à retourner travailler.

Le conditionnement de peur a aussi sa part d'explications. En effet, il est très ardu d'apprendre à ne plus avoir peur! Si le chercheur ramène le rat dans la pièce bleue aujourd'hui, il aura la même réaction de peur. Si l'exercice est répété sur une longue période de temps, le rat apprendra lentement à cesser d'avoir peur. Il n'associera plus la pièce bleue aux chocs, mais à la sécurité. Pour éteindre sa peur, on doit l'exposer à sa source de nombreuses fois sans le stimulus désagréable (chocs).

Les personnes ayant une moyenne ou faible résistance au stress risquent de continuer d'avoir peur de sortir plus longtemps. Ces personnes devront lentement s'exposer à des interactions sociales et réapprendre le fait que ces expositions ne sont pas dangereuses.



## Appel à la bienveillance

Nous sommes tous différents et juger la peur ou l'enthousiasme des autres face au déconfinement est inutile.

La nature humaine est bien faite. En effet, quand les personnes ayant une faible ou moyenne résistance au stress verront celles ayant une grande résistance au stress s'exposer sans effets négatifs, elles apprendront doucement à cesser d'avoir peur!