

Monsieur le Président,

Je vous fais une lettre. Qui vous sera lue. Peut-être.

Le temps est devenu flou. Un peu trop fou.

Personne n'en est le maître. Même plus vous. Les horloges sont dérégées, car plus personne ne sait ni où ni comment y aller. Le virus a frappé. Fort. Le monde entier.

De mesures en mesures, de confinées, libérées puis de nouveau entravées nos vies sont malmenées. La santé d'abord ? Oui.

L'économie ? Aussi. Et la Santé psychologique, a-t-on pensé à s'en préoccuper ?

Vous savez, je l'espère, que **notre immunité est directement reliée à notre équilibre psychologique** ? Et que l'hormone du stress, le puissant cortisol, attaque nos défenses immunitaires, rétracte nos cellules, nous affaiblit, nous rend malade et freine les processus de guérison ? Les études sont si nombreuses sur les effets délétères, parfois mortels de cette hormone terriblement dévastatrice et dangereuse pour nos vies.

Vous avez eu, je suppose, les chiffres de **l'augmentation impressionnante des dépressions sévères (+19 %)** et des troubles anxieux (+37 %) depuis mars dernier ?

Vous comprenez, j'imagine, **l'état psychologique de notre jeunesse**, cette génération Covid qui a perdu ses repères, ses espoirs, ses projections dans l'avenir pour grandir, devenir ?

Vous êtes informé, je crois, de **l'incidence, sur nos enfants** de cette peur qui rôde, de leur culpabilité de « tuer » leur famille en véhiculant le virus, de leur réflexe d'enfant de tout garder pour eux pour ne pas inquiéter, en plus, leurs parents ?

Vous avez saisi l'impact sur leur développement ? Sur les apprentissages ? Sur leur élan vital ?

Monsieur le Président, je m'arrête ici, car vous l'aurez compris, il vous faut intégrer dans vos réflexions, vos hésitations, vos décisions, la dimension psychologie. Tout est psy ! **La psychologie actionne la vie, la survie.** Qui sont ceux qui vivent vieux, en bonne santé et heureux ? Ceux qui ont su puiser dans leurs ressources psychologiques, les ingrédients quasi-magiques d'une vie épanouie. Des milliers de travaux de recherches, d'études scientifiques de tous pays en soulignent l'évidence.

La psychologie n'est plus un remugle du passé recomposé, mais une psychologie engagée, vivante, scientifique, proactive qui doit prendre sa place de science dans l'univers politique, aussi humaine soit-elle. Ou précisément, car elle est Science Humaine. Et pour mémoire, la psychologie n'est pas la psychiatrie.

Les enfants, les enseignants, les soignants, ceux qui travaillent encore, ceux qui s'inquiètent de travailler demain, les parents, les personnes seules, nos aînés, ... tous nos aimés, **ont besoin de psychologie**, de pistes, d'idées, de chemins à emprunter pour ne pas sombrer, pour s'ajuster, pour garder espérance et confiance.

Nous nous devons d'être **présents, engagés, actifs**, nous devons donner à tous des clés psychologiques concrètes pour les soutenir au quotidien. Nous en avons. La nouvelle psychologie a les ressources, les compétences, et les outils pour alléger l'impact psychologique de cette crise sans précédent et dont les ricochets peuvent se répercuter à très, très long terme. Vous le savez. Donnez-nous la parole pour expliquer ce que peut apporter la psychologie, donnez-nous les moyens de mettre en place cette mission de prendre la main pour permettre à chacun de se sentir bien. Ensemble, on va plus loin.

La psychologie fait partie de l'urgence sanitaire. Ce n'est pas seulement moi qui vous le dis. Nous sommes des milliers à vous le réclamer. Pour sauver des vies. Aujourd'hui plus qu'hier et bien moins que demain.

Merci Monsieur le Président, nous comptons fermement sur cette prise de conscience.

Jeanne Siaud-Facchin, psychologue, psychothérapeute, auteure, fondatrice des Centres de Psychologie Intégrative Cogito'Z et ... engagée pour **la nouvelle psychologie** !

Jeanne Siaud-Facchin

Retrouvons-nous sur www.facebook.com

www.cogitoz.com



Paris (6ème et 17ème) 01 55 37 03 52

Marseille 04 91 06 69 29 **Avignon** 04 90 14 90 42 **Nantes** 02 51 86 22 12 **Dax-Bayonne** 05 58 97 10 46

Genève +41 78 981 28 78 **Londres** + 44 (0)20 3709 3720 **Bruxelles** +32 486 18.33.06