



## Des réactions émotionnelles normales compte tenu de la pandémie... ou pas ? Comment savoir s'il faut demander de l'aide ?

### Des émotions normales

Un virus qui court en Asie, arrive en Italie, touche soudain rapidement la Suisse, un décompte des nouveaux cas, des mesures de confinement qui s'imposent à mi-mars, de grandes incertitudes, puis, pas après pas, des mesures pour revenir à un fonctionnement habituel, « aussi lentement que nécessaire ». Toutes les émotions vécues, et elles sont nombreuses dans cette période de bouleversement de nos repères, sont normales et même utiles. Notre organisme nous dit que ce qui se passe est sérieux. La peur nous protège et nous rappelle les fameux « gestes-barrière ». La tristesse lors de la perte d'un proche nous fait ralentir, regarder en nous ce qui nous lie à cette personne, honorer son souvenir. La colère que l'on peut ressentir quand on voit quelqu'un ne pas respecter les comportements prescrits signale un besoin de « protéger notre territoire ». Ces réactions sont légitimes et habituellement transitoires.

### Oui, mais à quel moment nos réactions doivent-elles nous alerter?

La situation actuelle nous confronte à beaucoup d'incertitudes et s'inscrit sur une relativement longue durée. Il peut devenir difficile de faire la part des choses entre les réactions normales d'adaptation à la situation et les changements plus problématiques qui se produisent en nous.

Ce qui doit nous alerter, ce sont des **changements notables** dans nos **comportements**, notre **humeur**, notre manière de **penser** ou **nos ressentis corporels** et qui ont un impact sur nos activités quotidiennes et nos relations aux autres. Il s'agit par exemple :

- de **pensées** (ou de cauchemars) qui reviennent en boucle et dont il est difficile de se débarrasser, à propos de la maladie, de la contagion, de la mort, ou encore d'inquiétudes que vos proches jugent excessives
- d'**émotions** envahissantes comme, par ex. :
  - *la tristesse ou le détachement*, l'absence de plaisir dans les activités qui faisaient du bien auparavant
  - *l'irritabilité* persistante (par ex. « péter un plomb » quand son enfant ne veut pas mettre son pyjama),
  - *l'anxiété et la méfiance*, être trop souvent sur ses gardes ou avoir de la peine à se détendre.
- de **comportements** qui changent, par ex. augmentation de la consommation d'alcool, de drogues ou de jeux en ligne (voir feuille d'info à ce sujet), modification des habitudes alimentaires, etc.
- de **vécus corporels désagréables** liés aux émotions : sensations d'étouffement ou d'oppression, de fatigue, de troubles du sommeil, ... Afin de ne pas passer à côté d'éventuels symptômes somatiques, il est préférable d'en parler à votre médecin généraliste.

### **Pour les parents :**

De la même manière, observez s'il y a des changements de comportement significatifs chez votre **enfant** (troubles du sommeil, inquiétudes persistantes, petits symptômes somatiques comme des maux de ventre, agitation ou comportement oppositional, désintérêt de ses jeux, comportement régressif) ou votre **adolescent** (inquiétudes pour sa santé ou celle de ses proches, minimisation des risques, abandon des activités qui lui plaisaient auparavant, troubles du sommeil ou de l'appétit, consommation d'alcool ou de drogues, irritabilité, refus de respecter les mesures de protection / distance sociale) : ce sont des **signes de stress**, écoutez-les.

Si malgré l'attention, l'écoute et le réconfort que vous lui offrez, vous remarquez que ces réactions persistent ou s'intensifient chez votre enfant, si vous êtes inquiets, demandez de l'aide.

**Il est normal d'avoir de bons et de mauvais jours. S'il n'y a pas d'urgence, observez comment cela évolue. Le plus souvent ces difficultés diminuent d'elles-mêmes. Mais si les mauvais jours s'enchaînent, n'hésitez pas à appeler.**

### **Où trouver une aide?**

**Parlez à vos proches et amis.** Ils s'inquiètent peut-être aussi pour vous. Ils apprécieront votre confiance et de pouvoir vous aider.

ET AUSSI :

Si vous vous posez des questions, que vous avez un sentiment global de mal-être et besoin d'en parler, demandez un **soutien psychologique** via la

**Hotline vie quotidienne et soutien psychologique, 026 552 6000 (7/7, 0800-1800).**

Nous vous orienterons aussi vers les services spécialisés qui pourront prendre le relais. **Nous sommes aussi là pour vous accompagner si vous-même ou un de vos proches est ou a été hospitalisé en état critique, ou si vous faites face à un décès dans votre entourage.**

Si vous sentez un fort mal-être et souhaitez être orienté au plus vite vers une prise en charge psychiatrique et/ou psychothérapeutique → appelez la **plate-forme d'accueil et d'orientation du Réseau fribourgeois de santé mentale** au **026 305 77 77 (24/24)**. **Appelez avant de vous présenter aux urgences.**

Vous ou un de vos proches **est dangereux pour lui-même ou pour autrui**, profère des menaces de porter atteinte à sa vie : appelez le **144** ou le **117** !

Et pour l'immense majorité des cas où les difficultés sont transitoires, consultez les ressources réunies spécifiquement pour vous donner un coup de pouce sur le site [www.santepsy.ch](http://www.santepsy.ch) qui vous aide à prendre soin de votre mental pendant cette période si particulière.

<https://www.santepsy.ch/fr/pages/sante-mentale-covid-19/sante-mentale-covid-19-910>