



COVID19
Fribourg Freiburg

Consommation d'alcool, d'autres substances ou d'écrans pendant et après la période de confinement : Reconnaître les risques, prévenir et agir.

Avec la période de confinement et les bouleversements de nos rythmes quotidiens, on peut observer des **changements** au niveau de certains comportements.

Parmi ceux-ci, nous pouvons pointer la **consommation d'alcool ou d'autres substances**, ainsi que le **temps passé derrière les écrans** (jeux vidéo, jeux en ligne, jeux de hasard et d'argent en ligne, etc.). En particulier, la consommation de substances (alcool ou autre) peut engendrer une baisse de vigilance pour respecter les mesures de protection contre le COVID-19 (distance sociale, hygiène des mains). Alors que pour certains, la consommation d'alcool ou de substance a peut-être diminué, pour d'autres, elle peut avoir augmenté. L'augmentation du temps passé derrière les écrans ou la consommation d'alcool ou substances a pu remplacer d'autres activités sociales ou aider à gérer un stress perçu (ex. solitude, ennui, tension). Il ne s'agit pas ici de culpabiliser qui que ce soit, mais d'être attentif à un phénomène qui peut toucher tout le monde.

En tournant notre regard vers l'avenir, nous nous dirigeons vers un assouplissement progressif des mesures de semi-confinement. Malheureusement, il y a également un **risque pendant cette période « post-confinement » de perdre le contrôle sur sa consommation**. Les personnes avec une dépendance risquent de rechuter lorsque les situations sociales et les occasions de consommer se multiplieront à nouveau. Concernant la consommation de substances, elles risquent également des surdoses si elles avaient nettement réduit leur consommation et reprennent leurs habitudes de consommation antérieures alors que leur organisme s'était « sevré », au moins partiellement.

Il est essentiel d'être conscient du risque de perte de contrôle de sa ou ses consommations. **Garder le contrôle**, c'est savoir observer dans quel(s) contexte(s) on consomme (en groupe, seul, pour gérer ses émotions, etc.) et s'il y a une tendance à une augmentation des occasions (nombre de fois par semaine) et des quantités (ex. : nombre de verres d'alcool bus par occasion). Il est utile de se demander régulièrement : *Puis-je me passer de consommer un jour sans me sentir mal ?* **Se sentir mal lorsqu'on ne consomme pas est révélateur d'un potentiel problème, et il ne faut pas hésiter à consulter.**

Quelques **hotlines spécialisées** et ressources pour le canton de **Fribourg** :

| | | |
|---|--|--|
| Addiction Suisse – Suisse Toutes addictions | Aide et conseil par téléphone (numéros gratuits) | 0800 105 105 Français 0800 104 104 Allemand |
| SOS Alcool – Romandie Croix-Bleue romande | Permanence téléphonique 24h sur 24, 365 jours par an (Tarif appel local) | 0848 805 005 |
| Pro Juventute – Suisse Pour les jeunes | Ligne téléphonique | 147 |
| SOS-jeu.ch – Romandie | Permanence téléphonique (numéro gratuit) et mail | 0800 801 381 contact@sos-jeu.ch |
| Réseau fribourgeois de santé mentale (RFSM) | Demande de consultation spécialisée dans les addictions | 026 305 77 77 (FR / DE) |
| Hotline Vie Quotidienne et Soutien psychologique | Besoin de parler à quelqu'un ? une angoisse liée au COVID ? 7/7, 0800-1800 | 026 552 6000 (FR /DE) |

Source : Extrait du tableau d'[Addiction Suisse](#) (voir toutes les autres ressources sur leur site)

Ressources générales pour sa santé mentale : <https://www.santepsy.ch/fr/pages/sante-mentale-covid-19/sante-mentale-covid-19-910>