

Confinement

Des psychologues du Puy-de-Dôme ouvrent des consultations à distance à partir de ce lundi 13 avril

CLERMONT-FERRAND SANTÉ CORONAVIRUS

Publié le 11/04/2020 à 15h00



Les consultations auront lieu par téléphone ou visioconférence.

Depuis le début du confinement, chacun doit faire le deuil de sa vie passée. Une épreuve. A partir de ce lundi 13 avril, un réseau de 35 psychologues du Puy-de-Dôme propose des consultations par téléphone ou visioconférence.

Crise sanitaire oblige, les bureaux des psychologues sont fermés, même si certaines prises en charge se poursuivent à distance, via le téléphone ou la visio-conférence. « Pour autant, les demandes d'aide et de soutien ne font que croître et nombre de personnes se retrouvent souvent seules en cette période (angoisse, stress, maladie, dépression, violence, deuil...), constate Pascal Olivier, psychologue clinicien et psychothérapeute, à Clermont-Ferrand. Les risques négatifs de ce confinement peuvent être le renfermement sur soi, des syndromes dépressifs, mais surtout la survenue de ressentis d'angoisse et de peurs. Je poursuis mes consultations à distance avec de nombreux patients sur ces thématiques, afin de les aider durant cette période », poursuit le professionnel.

Pour répondre à cette détresse, les psychologues du Puy-de-Dôme se mobilisent en réseau. « Nous avons décidé de continuer à apporter notre aide aux personnes qui en ont besoin. C'est ainsi que l'idée de ce réseau PSY63 est né », indique le psychologue clermontois.

Pour les personnes qui ne sont pas prises en charge à l'hôpital

Dès ce lundi 13 avril, sur www.psy63.com, seront mises en ligne les coordonnées de 35 psychologues du Puy-de-Dôme, disponibles pour des rendez-vous, payants (tarif libre), par téléphone et/ou vidéo. Ce réseau est accessible à toute personne en demande : enfants, adolescents, adultes, personnes âgées, mais également parents en difficultés, proches et familles atteints de pathologie ou non.... Leur point commun ? Ne pas être hospitalisé. « Des psychologues hospitaliers sont déjà en poste sur ces thèmes, explique Pascal Olivier. Mais rien n'existe réellement pour des particuliers ou malades non hospitalisés dans le domaine de l'aide psychologique. A part des plateformes nationales et anonymes. »

A lire aussi : [Les conseils de Cédrine Jarlier, psychologue, pour bien vivre le confinement](#)

L'échange et le partage meilleurs leviers contre l'ennui et les angoisses

En attendant, Pascal Olivier conseille pour limiter l'angoisse et le stress « de plus se focaliser sur ce que l'on peut faire plutôt que sur ce que l'on ne peut pas faire. Penser au négatif ne fait qu'accentuer le négatif ! »

« Prendre du temps pour soi est indispensable : musique, méditation, exercices physiques, jeux, mais également lecture, jardinage (pour ceux qui le peuvent), soins esthétiques... Sans oublier de prendre du temps pour partager avec les personnes de notre foyer ou avec des amis par téléphone/vidéo.



L'échange et le partage sont les meilleurs leviers contre l'ennui et les angoisses. Mais surtout prendre du temps pour soi, pour se faire plaisir, pour se faire du bien. Il faut prendre soin de soi moralement aussi. »

PASCAL OLIVIER (Psychologue clinicien et psychothérapeute)

Garder un rythme et un emploi du temps

La cohabitation non-stop enfants-parents est une autre conséquence du confinement. Comment faire ? « Je recommande surtout de garder un rythme et un emploi du temps pour les journées : horaire de lever, de repas, d'activités, de loisir, de coucher... Prévoir des activités (jeux, travail scolaire, découverte), mais aussi du temps libre. Il faut laisser ses enfants « jouer » avec leur imagination, voire les laisser « s'ennuyer », c'est primordial. Il ne faut pas les sur-stimuler ni être trop présent à leurs côtés. Il faut être là, sans l'être trop ! »

“ Je déconseille les images des journaux télévisés avec la vue de personnes décédées ou le décompte morbide du nombre de morts en France et dans le monde. Cela risquerait d'augmenter les angoisses des enfants, plutôt que de les rassurer. Et surtout, ne pas éluder les questions que les enfants peuvent poser : mieux vaut une discussion et un dialogue que des fausses croyances, source d'angoisses. ”

Nicolas Faucon

Coronavirus : la newsletter spéciale !

Une newsletter quotidienne pour connaître l'essentiel de la situation dans votre région, en France et dans le monde.

[INSCRIVEZ-VOUS](#)

A vos côtés tous les jours pour vous informer sur l'actualité autour de chez vous et ailleurs.

Abonnez-vous

CLERMONT-FERRAND SANTÉ CORONAVIRUS

AILLEURS EN VIDÉO

Culture together: Gunther Broucke, Brussels Philharmonic & Vlaams Rac





A LIRE SUR LA MONTAGNE

Le maire fait part de ses craintes

Faits divers - Deux corps retrouvés près d'un tracteur à La Chapelle-Laurent (Cantal)

CONTENUS SPONSORISÉS

Fauteuil Olaf

229 € - LA REDOUTE | Sponsorisé

Chaise longue / fauteuil design gris TAYLOR

327,24 € - MILIBOO | Sponsorisé

14 215 876 y jouent ! Le nouveau jeu de construction qui rend tout le monde accro. Pas d'installation

Forge Of Empires - Jeu en ligne gratuit | Sponsorisé

Le jeu de ferme le plus addictif de 2020. Pas d'installation

Taonga : la ferme tropicale | Sponsorisé

CONTENUS SPONSORISÉS

Si vous habitez à Marseille, ce jeu est pour vous!

Raid - Shadow Legends | Sponsorisé

Jouez à plus de 200 machines à sous gratuitement

MyJackpot.fr - Votre casino gratuit | Sponsorisé

A LIRE SUR LA MONTAGNE

Nécrologie - Le monde de la course à pied endeuillé après le décès de l'athlète moulinois Ivan Bizet

Protection - Les masques défectueux livrés par l'Agglo de Vichy peuvent être remplacés

CONTENUS SPONSORISÉS

Intestin: cette toxine est la raison de tous vos problèmes.

Sante Intestin | Sponsorisé

A LIRE SUR LA MONTAGNE

Fait maison - Masques en tissu : les coudre facilement, les manipuler, les laver... Petit guide pratique

Faits divers - Quatre automobilistes privés de leur véhicule à la suite des contrôles de gendarmerie dans l'Allier

CONTENUS SPONSORISÉS

Coussin d'extérieur en coton bleu imprimé palmiers 45x45

17,99 € - Maisons du Monde | Sponsorisé

A LIRE SUR LA MONTAGNE

Des masques en tissu sont fabriqués par des bénévoles

Rugby - Montpellier ne conserve pas Sanga (ex-ASM)

CONTENUS SPONSORISÉS

Passez à la vitesse supérieure avec les Serveurs Dell PowerEdge. En savoir plus

DELL Technologies | Sponsorisé

A LIRE SUR LA MONTAGNE

Justice - Une plainte déposée à l'encontre de Valéry Giscard d'Estaing pour agression sexuelle

Saint-Pourçain-sur-Sioule - La distribution des masques Afnor de la Région a commencé dans l'Allier

CONTENUS SPONSORISÉS

Banquette-lit gigogne en métal blanc JULIETTE

269,99 € - MILIBOO | Sponsorisé

Votre avis est précieux !

Aidez-nous à améliorer notre site en répondant
à notre questionnaire.

[Je donne mon avis](#)