

En Normandie, une plateforme psychologique gratuite contre le stress du confinement

Installée au Havre, l'association Terra Psy a créé une plateforme d'écoute téléphonique pour les personnes rendues vulnérables psychologiquement par le confinement au coronavirus.

Publié le 18 Mar 20 à 17:06



Angoissés, stressés, mis en danger par le confinement au coronavirus ? Le numéro vert proposé par Terra Psy (0.805.383.922) dirige vers une plateforme d'écoute psychologique à même de rassurer ou d'orienter. (©Illustration/Adobe Stock)

Une **plateforme d'écoute psychologique** gratuite et accessible de tous a été créée par l'association du **Havre (Seine-Maritime)**, [Terra Psy – Psychologues sans frontières](#). Elle s'adresse aux personnes rendues **psychologiquement** vulnérables par le **confinement** au **coronavirus**. Depuis lundi 16 mars 2020, ce dispositif téléphonique rayonne dans toute la **Normandie**.

» Lire aussi : [Migrants, réfugiés, précaires... Au Havre, Terra Psy rapproche du soin les personnes vulnérables](#)

« Une forte charge émotionnelle »

Fondée en 2012 pour rapprocher du suivi psychologique les personnes qui en sont le plus éloignées, l'association a pris la mesure des dangers, pour la santé mentale, de cette période de quarantaine de durée indéterminée. « Cette plateforme nous semblait plus que nécessaire

face à cet événement traumatogène » développe Haddia Diarra, psychologue clinicienne et directrice de Terra Psy.

“ *On se devait de mettre en place un dispositif qui puisse écouter et accompagner les plus vulnérables. Ce genre d'événement ne peut générer qu'une forte charge émotionnelle parfois très difficile à contrôler.*

En pratique, « la prise en charge psychologique — là tout de suite maintenant — est indispensable : elle permet aux personnes de gérer leur stress ». Et d'identifier celles et ceux qui ne supporteraient plus le confinement, qui seraient en risque de [décompensation](#) :

“ *L'idée est aussi de repérer les plus fragiles psychologiquement. De pouvoir les prendre en charge, les orienter le plus rapidement possible vers des spécialistes. Pour avoir un regard particulier sur les personnes les plus vulnérables.*

« Trouver des mots rassurants »

À l'autre bout du fil répondent des psychologues et un pédopsychiatre établis dans toute la France. Tous « ces professionnels de la santé mentale ont une formation contre cet événement traumatogène et traumatisant », appuie Haddia Diarra.

Six appels ont déjà été reçus par la seule psychologue havraise :

“ *Ce qui revient, c'est l'angoisse qui peut envahir, cette hyper-anxiété, des crises de panique.*

Confinement des professionnels oblige, le téléphone devient alors réponse exclusive contre le mal-être psychologique : « Il faut trouver des mots rassurants qui peuvent soulager ces symptômes liés au stress. Pour deux patients, j'ai senti quelque chose de l'ordre d'une décompensation. Je les rappellerai une fois par semaine pour essayer de contenir. S'il y a vraiment besoin, je serai à même de les orienter ou d'appeler moi-même les urgences psychiatriques. » Et Haddia Diarra de rappeler que tout un chacun peut joindre la plateforme :

“ *On ne touche pas tant que cela la population psychiatrique. Sur les six personnes qui m'ont appelées, cinq n'ont jamais eu aucun contact avec des psychologues ou même n'importe quel professionnel de la santé mentale.*

Et maintenant, aider le Grand-Est

Activée le jour des nouvelles [annonces de restrictions du président Macron](#), la plateforme se destine désormais à écouter le plus grand nombre sur le territoire national. En Normandie, « on est sur une phase où les gens s'installent, prennent leurs repères dans cette quarantaine. Dans le [Grand Est](#), on a déjà une très forte demande Terra Psy va faire la proposition d'accompagner cette région ».

Pour parer à ces dégâts mentaux collatéraux causés par l'épidémie, « de nombreux professionnels de la santé mentale ont rejoint l'équipe de Terra Psy. » Ils sont d'ores et déjà joignables.

Informations pratiques :

sur le site internet de l'association en cliquant [ici](#).

La plateforme d'écoute psychologique est joignable au 0.805.383.922 (numéro vert). Les psychologues sont disponibles sans rendez-vous de 9 heures à 12h30, et de 13h30 à 17 heures, du lundi au vendredi.

Consultations gratuites et proposées en français, anglais ou arabe.

Par : Pascal Lefebvre |

+ 76actu

+ Société

A lire aussi sur Actu.fr