



Dès le début, la crise sanitaire de Covid-19 a eu un impact majeur sur nos habitudes et nos styles de vie. Le virus a non seulement affecté notre santé physique, il a également eu une influence non négligeable sur notre psyché. Étant donné l'ampleur de la crise, il est compréhensible que la plupart d'entre nous souhaitent reprendre la main sur nos trains de vie. Cependant, même du point de vue de son influence sur notre santé mentale, la crise sanitaire est loin d'être derrière nous. C'est pourquoi il faut rester vigilants, respecter les mesures d'hygiène et de distance sociale mais aussi prendre soin de nous. Mais comment s'y prendre? Ariane Zinder-Jeheber, psychologue pour l'association romande Pro Mente Sana et responsable de la ligne téléphonique de conseil psychosocial pendant toute la crise, nous aide à le comprendre.

Comment minimiser la charge de stress qui pèse sur notre psyché?

Comme nous le rappelle Ariane Zinder-Jeheber, «selon l'OMS, pour jouir d'une bonne santé mentale, il faut pouvoir se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, se sentir utile à la société et contribuer au bien-être de la communauté». L'experte nous explique alors que le Covid-19 nous a obligé à revoir nos projets, mais

qu'il est important d'identifier les circonstances sur lesquelles nous pouvons avoir une influence. «Il faut donc connaître nos capacités mais aussi nos limites et celles de la situation que nous vivons», précise-t-elle.

Par nature, nous sommes des êtres sociaux. Ainsi, «le contact avec les autres est essentiel et il faut le maintenir autant que possible», ajoute Ariane Zinder-Jeheber. Cela permet en effet aussi de bien traverser les situations difficiles.

Il est essentiel de se rappeler constamment de vivre le moment présent. «Lorsque l'angoisse et le stress s'installent dans notre esprit, un vélo s'enclenche qui est alimenté par toutes sortes de ruminations concernant principalement l'avenir. Mais personne n'a une boule de cristal. Il faut donc penser à notre situation actuelle et la vivre telle qu'elle est», soutient la psychologue. La peur fait partie de notre vie et elle nous aide à avancer. «Ce qui est problématique concerne l'absence d'un objet réel, la raison de la peur, et l'intensité de cette émotion qui, lorsqu'elle est démesurée, influence notre quotidien et devient un trouble», détaille Ariane Zinder-Jeheber.

Si la crise nous a mis face à des défis importants, il ne faut pas oublier que, pour certains, elle a également



Themenbeilage im Le Temps

Smart Media / Le Temps
8001 Zürich
044 258 86 00
<https://www.smartmediaagency.com/>

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Auflage: 33'508
Erscheinungsweise: unregelmässig



Seite: 10
Fläche: 77'715 mm²

pro mente sana
Renforcer la santé mentale



Auftrag: 1076475
Themen-Nr.: 536.009
Referenz: 78140827
Ausschnitt Seite: 2/2

représenté une opportunité. «La crise a permis à certaines personnes de se focaliser plus sur elles-mêmes et sur l'essentiel. Certains d'entre nous ont eu le temps de réfléchir et de se rendre compte que les chemins qu'ils empruntaient n'étaient pas les bons. Afin de minimiser la charge de stress qui pèse sur notre mental, il faut donc se rappeler aussi le caractère positif de la crise», explique l'experte. La crise a influencé notre quotidien, mais il faut constamment se dire que, quelque soit la difficulté, nous ne devons pas nous résumer aux problèmes. Comme le soutient Ariane Zinder-Jeheber, «le Covid-19 ne nous définit pas en tant qu'individus. En revanche, il peut nous aider à nous améliorer et à changer».

Il est également utile de limiter notre utilisation des médias et de choisir avec soin nos réseaux d'information car «les reportages des médias, les chiffres des décès, les images de la crise et les destins des cas individuels mettent à l'épreuve notre psyché. La communication qui a été faite dans les médias a influencé énormément la psyché de la plupart d'entre nous», affirme l'experte.

Comment prendre soin de soi et de son corps?

«Nous le savons bien: le corps et l'esprit sont liés. Ainsi, face à des situations de crise, l'hygiène de vie est essentielle. Pour éviter de se focaliser sur le mental, il est donc important de se recentrer sur notre corps et sur notre bien-être», ajoute Ariane Zinder-Jeheber. Chaque jour, nous avons besoin de sept à huit heures de sommeil. Lorsque nous dormons, notre corps reste actif en éliminant les déchets, en accélérant le processus de cicatrisation et en renforçant notre système immunitaire. Cependant, le sommeil régule aussi nos émotions et nos

humeurs. C'est pourquoi il joue également un rôle sur la gestion de notre bien-être mental. La psychologue ajoute que «afin de calmer le mental, il peut également s'avérer important d'utiliser des techniques de relaxation telles que la respiration profonde ou la méditation». Des activités telles que les promenades en pleine nature ou les visites aux bains thermaux peuvent également nous aider à nous détendre et à mieux nous reposer.

Le stress et l'anxiété tendent aussi à modifier notre rapport à l'alimentation. En effet, comme l'explique Ariane Zinder-Jeheber, «lors de situations difficiles, notre appétit peut largement varier en se voyant amplifié ou diminué». Cependant, notre corps a besoin d'énergie en quantité et en qualité suffisantes. Il est donc essentiel de veiller à notre alimentation, surtout en période de stress intense.

L'activité physique permet également de réduire le stress. Le sport a un effet bénéfique sur notre santé, sur notre digestion et notre sommeil, mais il ne doit pas être pratiqué de manière intense avant le coucher. Une activité physique de 30 à 40 minutes par jour suffit et apporte déjà des bénéfices importants.

Nous l'avons compris: une situation de crise peut mettre à mal notre santé physique et mentale. À présent, il est nécessaire d'accepter la crise et de lui donner un sens, qu'il soit individuel, collectif ou institutionnel. Il nous faut voir aussi les conséquences positives de la crise, prendre soin de nous-mêmes en limitant les émotions générées par le Covid-19 et tourner la page tout en restant vigilants.