



Onze conseils de survie psychique pour affronter la crise

Entre la météo maussade et les restrictions liées à la pandémie, il y a de quoi avoir le moral en berne. Des spécialistes livrent leurs pistes.

Publié aujourd'hui à 16h26, Caroline Zuercher

Selon l'étude Swiss Corona Stress Study, 3% de la population présentait des symptômes dépressifs sévères avant la crise du Covid. L'an dernier, cette proportion est passée à 9% durant le confinement du printemps, à 12% pendant l'assouplissement en mai et à 18% en novembre. Les personnes les plus à risque sont les 14-24 ans et celles qui ont subi des pertes financières. Les Romands sont davantage concernés.

De nombreux experts appellent nos autorités à prendre cette situation au sérieux. C'est le cas de Paco Prada, psychiatre aux Hôpitaux universitaires de Genève: «Toute notre société a été ébranlée. En nous préoccupant de l'état psychique de ses membres, nous préparons la suite. Aller bien ne tombe pas du ciel: cela nécessite beaucoup de travail!»

Ce qui est vrai au niveau collectif l'est aussi au niveau individuel. Dans certains cas, il faut demander l'aide d'un professionnel. Pour les autres, voici onze conseils pratiques.

Être bienveillant avec soi

Vous n'avez pas à être toujours fort et si vous ne parvenez pas à tout bien faire, soyez indulgents avec vous-mêmes! «Il ne faut pas s'en vouloir si l'on n'arrive pas à suivre tous les conseils donnés», ajoute Florence Nater, directrice de la Coordination romande des associations d'action pour la santé psychique (Coraasp) et coresponsable du site santépsy.ch. Avoir des pistes pour se sentir bien, c'est important. Mais il ne faut pas se mettre trop de pression. Alors, si vous voulez travailler un jour en pyjama, faites-le!

Accepter ses émotions

«Ce que nous vivons n'est pas la norme. On a le droit de dire que nous ne nous sentons pas bien ou que nous sommes fatigués», poursuit Florence Nater.

«Il faut essayer de donner un sens à ce que nous vivons. La colère, par exemple, peut être un moteur pour une action positive.»

Ariane Zinder, psychologue au sein de la permanence psychosociale Pro Mente sana, abonde: «Nous ne pouvons pas empêcher des émotions comme la colère ou la peur. Cependant, nous sommes responsables de ce que nous en faisons. Il faut essayer de donner un sens à ce que nous vivons. La colère, par exemple, peut être un moteur pour une action positive.»

De façon générale, il faut accepter qu'on ne peut pas tout contrôler et se concentrer sur ce qu'on peut faire plutôt que de perdre son énergie sur le reste.

Garder ses habitudes

Il faut continuer de se lever le matin, s'habiller, se maquiller... En gros, essayer de garder un rythme proche de celui d'avant. Y compris pour le travail. Et puis, Florence Nater conseille de faire plus que jamais des choses qui font plaisir. Cuisine, balades, lecture, séries TV... Les activités créatrices, pour ceux qui les apprécient, sont précieuses. Et les personnes qui pratiquent régulièrement un sport sont moins stressées et ont moins de symptômes dépressifs.

Se souvenir des belles choses

«Nous ne nous résumons jamais à ce qui va mal, assure Ariane Zinder. Il y a aussi des choses positives. Mais les



mauvais moments s'impriment malheureusement plus dans la mémoire.» Cela serait lié au fait que les expériences négatives entraînent une réaction, comme quand vous enlevez votre main d'une plaque chaude. «Il faut alors inscrire de manière consciente les choses plaisantes dans votre mémoire. Vous pouvez notamment les écrire ou les dessiner.» Et puis, il y a deux façons de manger un chocolat: en l'avalant d'un coup ou en le savourant.

Partager avec les autres

Vous souffrez du manque de liens sociaux? «Ayez de l'affection pour vos fragilités, répond Paco Prada. Si les autres vous manquent, c'est parce que vous aimez être avec eux.» Et essayez de garder des liens, en vous rappelant que la qualité des échanges vaut plus que leur quantité. Alors, évitez les généralités et dites ce que vous éprouvez vraiment.

«Les événements actuels sont une bonne occasion de le faire. Il ne faut pas non plus chercher à tout prix la solution. Le soulagement est beaucoup dans le partage.» Pour parler, il n'y a pas toujours besoin d'aller voir un psy: les copains de foot sont très bien!

Raconter son histoire

«Trouver des mots soulage les maux», assure Paco Prada. Une autre façon d'y parvenir est de retracer votre récit. Le psychiatre propose à chacun d'écrire son histoire ou d'imaginer comment il raconterait ce qu'il a vécu depuis le début de cette pandémie. Et de donner des exemples concrets, de préciser ce qu'il a ressenti, pensé ou rêvé.

S'appuyer sur son expérience

Nous avons tous traversé des épreuves. «Ce qui peut donner de l'espoir, c'est de nous rappeler que nous les avons surmontées», explique Ariane Zinder. Les jeunes peuvent plus difficilement s'appuyer sur leur vécu. «Mais leurs aînés peuvent leur dire qu'il y a toujours un bout du tunnel.» Et ça, il ne faut pas l'oublier!

Penser au bénévolat

«Une activité bénévole est porteuse de positif et nous valorise, assure Ariane Zinder. Cela aide à sentir que l'on appartient à un tout.» De façon générale, s'occuper des autres est bénéfique.

«Alors, plutôt que de râler sur le fait que rien n'avance, laissez passer la personne devant vous dans la file pour le vaccin», glisse Paco Prada.

Se méfier des réseaux sociaux

«Sur les réseaux sociaux, l'affect est très peu régulé, avertit Paco Prada. Ils valideront peut-être votre colère, mais la haine qu'on y lit peut conduire à la peur.» S'y plaindre ne soigne pas non plus très bien. «Il y a un risque de se caricaturer, en se présentant par exemple comme une personne pour ou contre le masque. Or, ce n'est pas cela qui définit un individu!»

Au passage, Florence Nater met en garde: s'informer, c'est bien, mais il ne faut pas tomber dans la boulimie de nouvelles.

Gérer ses angoisses

«Contrairement à la peur, l'angoisse n'a pas d'objet précis. C'est le moment où l'on commence à imaginer ce qui pourrait arriver», résume Ariane Zinder. Un truc? Se centrer sur le présent, car on ne peut plus changer le passé et nous n'avons pas grande prise sur le futur. Pour y parvenir, elle conseille de prendre conscience de ses sens (le toucher, l'odorat...), d'apporter de l'importance à sa respiration qui augmente dans les moments d'angoisse, de prendre un bain, d'écouter de la musique...

Évaluer son état



Web Ansicht

pro mente sana
Renforcer la santé mentale



Auftrag: 1076475
Themen-Nr.: 536.009

Referenz: 79718995
Ausschnitt Seite: 3/3

Observez-vous pour savoir si des difficultés s'installent au point de vous empêcher de mener vos activités habituelles sur une période que vous jugez trop longue. «Cette estimation est personnelle; nous sommes tous différents, relève Ariane Zinder. Il n'y a ni juste, ni faux: l'important est ce que vous ressentez.» Pour cette introspection, on peut regarder si on dort moins bien ou beaucoup plus, si on a moins d'énergie, si on mange davantage ou moins, si on fait moins confiance aux autres...

De tels changements peuvent être le signe d'une dépression. Au besoin, n'hésitez pas à demander l'aide d'un médecin (aussi généraliste).

Besoin d'aide?

Si vous vous inquiétez pour vous ou un de vos proches, vous pouvez contacter de manière confidentielle, 24h/24, 7 jours sur 7:

147: ligne d'aide pour les jeunes (147.ch)

143: la main tendue, ligne d'aide pour les adultes (143.ch)

144: urgences médicales

D'autres ressources sur stopsuicide ou santépsy.ch. Pro Mente Sana offre un conseil psychosocial les lundis, mardis et jeudis de 10 h à 13 h, au 0840 000 062 et organise des présentations sur Zoom pour prendre soin de sa santé mentale.



Les restrictions actuelles, l'incertitude, les conséquences économiques de la crise et la météo peuvent affecter la santé mentale.AFP