



SANTÉ

RAS LES MASQUES !

COMMENT ÉCHAPPER À LA LASSITUDE QUI GAGNE À MESURE QUE LA PANDÉMIE N'EN FINIT PAS DE NE PAS FINIR ?
MANUEL DE SURVIE 100% FEEL GOOD.

PAR JULIE RAMBAL

S'OFFRIR DES MOMENTS D'INSOUCIANCE

« Cela fait deux ans que l'on ne peut pas planifier un événement sans risquer de le voir annulé, et, maintenant, on en est à demander à nos amis de se faire tester avant de les recevoir... Il y a forcément un

contrecoup. On réalise qu'on a perdu notre insouciance d'avant la crise », remarque Lisa Letessier, psychologue clinicienne, coauteure de "Réinventer notre santé mentale avec la Covid-19" (éd. Odile Jacob). Pourtant, l'insouciance est vitale car « elle permet de recharger nos ressources psychiques », observe la thérapeute, qui suggère, pour la retrouver, de s'offrir des moments de

plaisir : « Tout en respectant les gestes barrières, il faut continuer à voir ses amis et à programmer des sorties sympas. Et il est important de s'occuper de soi avec bienveillance. L'idée est d'être en pleine conscience de tous ces moments pour doper son mental car plus il est "regonflé", plus on sera capable de faire face aux différentes phases de cette crise. »

LORS DE SA CONFÉRENCE DE PRESSE DU 27 DÉCEMBRE, Jean Castex a évoqué le « ras-le-bol » qui plombe le pays, en lâchant : « Tout cela ressemble à un film qui n'en finit pas. » Peut-être le Premier ministre pensait-il alors à « Un jour sans fin », où Bill Murray, tombé dans une faille spatio-temporelle, est condamné à revivre indéfiniment la même journée. Une parfaite synthèse de cette épidémie qui nous assujettit depuis deux ans à une succession de vagues et de variants. Et qui sait ce que ce marathon sanitaire nous réserve encore comme fausses joies et restrictions ? Nous avons demandé à des spécialistes du stress, des émotions et de la santé mentale des conseils pour garder le moral et faire face à cette fatigue pandémique qui inquiète jusqu'à l'OMS.

ACCEPTER L'INCERTITUDE

Des proches deviennent soudain méconnaissables. Comme cette amie, pourtant cartésienne, qui se met à vitupérer : « En avril 2020, ils nous disaient que les masques ne servaient à rien, alors pourquoi les croire sur le tout reste ? » Ou cet autre, pour qui « la succession des doses arrange bien les labos, non ? ». Le fait de ne rien contrôler dans cette tempête nous plonge dans l'incertitude, jusqu'à provoquer parfois « des réactions extrêmes ou la recherche d'explications, même fausses, parce que cela peut paraître plus sécurisant », relève Lisa Letessier, qui recommande de travailler sur l'acceptation afin d'éviter de craquer : « Quand une situation vous met à mal, analysez-la pour voir si vous pouvez agir dessus, et, si ce n'est pas le cas, le yoga, la méditation ou une thérapie peuvent être un bon recours. »

ESSAYER LA RÉÉVALUATION POSITIVE

Alicia Fournier, maître de conférences en psychologie et spécialiste de la gestion du stress, s'intéresse à l'impact de la crise sur les professionnels dans les services de réanimation. Ceux qui subissent de plein fouet la réalité de la pandémie... « Dans ces services, on constate une chronicisation de la détresse psychologique, souligne-t-elle. Et on peut retrouver le même désarroi dans la population parce qu'il y a une anxiété permanente, qui est la peur de l'avenir. Cette activation constante d'un petit stress latent épuise. » Selon elle, la stratégie la plus efficace pour se régénérer reste la réévaluation positive : « Il s'agit d'essayer de modifier ses schémas de pensée, en réévaluant la situation de manière plus optimiste. Concrètement, cela consiste à se dire : O.K., ça ne va pas, mais, aujourd'hui, je peux encore faire ceci ou cela. » Elle recommande aussi les exercices de respiration, tels que la cohérence cardiaque, qui aide à retrouver un équilibre physiologique : « Les émotions viennent du corps et sont interprétées par le cerveau ensuite. Si on provoque un calme physiologique, le cerveau va être

leurré, croire qu'il va mieux et pouvoir mieux considérer certaines situations. La pratique sportive ou la marche en plein air ont les mêmes effets bénéfiques. »

ARRÊTER DE LUTTER CONTRE L'ANXIÉTÉ

Silvia André, psychologue clinicienne, spécialisée dans les risques psychosociaux et la gestion du stress propose, elle, de reprendre le contrôle... en ruminant : « Il s'agit de s'octroyer 5 à 10 minutes tous les jours pour ruminer volontairement et imaginer le pire. En faisant cet exercice, on donne de l'espace à l'anxiété – puis-

//

**CETTE CRISE EST
L'OCCASION DE
RÉFLÉCHIR SUR
LES VALEURS
QUI NOUS
PORTENT ET
QUI ONT ÉTÉ
RÉVÉLÉES
GRÂCE À ELLE.** //

SILVIA ANDRÉ, PSYCHOLOGUE

qu'elle existe – et on arrête de lutter contre elle. Ce qui permet d'avoir moins de pensées négatives le reste du temps. En leur offrant un espace dédié, et encadré, on replace le contrôle là où c'est possible. »

PRENDRE CONSCIENCE DE SA CAPACITÉ D'ADAPTATION

« Une crise est forcément une rupture d'équilibre avec ce qu'on a connu auparavant, encore plus au bout de deux ans, observe encore Silvia André. Mais cette

rupture a permis une prise de conscience sur notre façon de consommer, de vivre, d'aimer... Au niveau individuel, on devrait tous se demander ce que l'on a appris. Car cette crise est aussi l'occasion de réfléchir sur les valeurs qui nous portent et qui ont été révélées grâce à elle. Pour certains, c'est l'écologie, le féminisme, ou les deux. On a également découvert d'autres plaisirs, peut-être plus simples. Il est dommage de toujours parler des effets délétères de la pandémie sans en évoquer les bénéfiques, alors qu'elle révèle que l'on est capable de gérer les situations et les événements, quand bien même c'est difficile. Des chercheurs ont montré que l'on a développé ce qu'on appelle une croissance post-traumatique, en faisant preuve d'une grande flexibilité psychologique et en s'adaptant. Bref, c'est un plus que l'on a gagné. »

ANALYSER SES ÉMOTIONS

Donald Glowinski, chercheur au laboratoire des neurosciences de l'université de Genève, travaille sur les émotions en situation de crise et observe actuellement une série de dissonances émotionnelles, soit « un décalage entre les émotions de surface et les émotions profondes. Cette tension provoque une apathie : on ne sait plus dans quel état on est tant on est épuisé ». Le spécialiste suggère de prendre conscience que l'on vit toujours des émotions mixtes, malgré une tendance à tout radicaliser dans une vision dichotomique : c'est bien, c'est mal ; ça va, ça va pas... « En réalité, il y a plus de nuances à saisir, en analysant ses ressentis. Car une réaction émotionnelle, bonne ou mauvaise, ne dure jamais plus de quelques minutes. Mais on peut longuement la ruminer ensuite, et plonger dans une mauvaise humeur prolongée, jusqu'à ne même plus comprendre dans quelle émotion nous étions. En l'analysant vraiment, vous réduisez la dichotomie entre le positif et le négatif, et gagnez en marge de manœuvre. » ●