

Coronavirus et le psychisme – Conseils pour te soutenir dans la situation exceptionnelle actuelle

Les contacts sociaux sont limités, on est assis à la maison et il arrive qu'apparaissent de l'anxiété et de l'insécurité. Ces conseils peuvent te soutenir dans la situation exceptionnelle que nous vivons :

Planifie ton quotidien – maintiens des routines

Actuellement, ton quotidien est complètement chamboulé et ta routine est modifiée par la force des choses. Essaie malgré tout de conserver tes habitudes. Lève-toi à la même heure que d'habitude, enfile tes habits de travail et continue à manger et à dormir aux mêmes heures que d'habitude.

Limite ton temps d'information médiatique consacré à la pandémie – tiens-t'en aux faits

Notre besoin de nous informer et de communiquer est important. Afin de surmonter notre anxiété, nous recherchons souvent le plus d'informations possible, mais cela peut être contre-productif. Fixe au maximum une ou deux plages horaires par jour pendant lesquelles tu t'informes sur la pandémie. Choisis des sources d'informations sérieuses, par exemple l'OFSP ou l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Aménage du temps « sans corona » – soigne tes contacts sociaux

Prévois du temps « sans corona » afin de vaquer délibérément à d'autres occupations. Il peut s'agir d'un bon film, d'un livre passionnant ou d'une discussion entre amis sur Skype/Facetime/Zoom (ou similaires), parle-leur au téléphone. Reste en contact avant tout avec des personnes que tu apprécies. Si tu perçois des signes de nervosité ou de panique de ton côté, adresse-toi à des personnes qui traversent cette situation avec calme et sérénité.

Veille à ton bien-être – planifie de l'activité physique

L'activité physique a une grande influence sur notre bien-être psychique. En ce moment, tu dois renoncer aux cours de fitness, voire aux trajets jusqu'au bureau, alors que le travail à domicile limite encore tes occasions de bouger. Fais une promenade, du jogging ou du vélo. Alimente-toi sainement et évite les excès d'alcool et/ou de substances addictives.

Reprends le contrôle – arrête de cogiter

Tu te sens impuissant-e face à la situation ? Si le sentiment de perte de contrôle prend le dessus, concentre-toi volontairement sur des choses que tu peux contrôler. Focalise-toi sur des comportements, que tu peux influencer toi-même. Les cogitations sans fin nous aident rarement à trouver des solutions. Au lieu de cela, elles nous apportent des pensées négatives. Voici comment stopper le tourbillon de pensées négatives :

1. Dis-toi « Stop ! » (éventuellement en faisant le geste)
2. Respire profondément (prends 3 à 5 respirations profondes / respiration abdominale)
3. Change consciemment d'activité.

Cherche de l'aide – nous te soutenons

Tu te sens dépassé-e en ce moment ? Dans ce cas, n'hésite pas et sois actif-ve. Les pages suivantes proposent des informations et du soutien :

bag.admin.ch
dureschnufe.ch (seulement en allemand)
santepsy.ch
promentesana.org
infoentraidesuisse.ch
helsana.ch/fr/blog