

Covid-19 : l'ordonnance du Pr M Lejoyeux pour aller mieux

Vous avez le moral en berne, vous n'avez plus d'énergie ?

La situation sanitaire actuelle, le nouveau confinement, les incertitudes, génèrent anxiété et frustration.

Pourtant, des méthodes simples peuvent aider à vivre mieux cette période compliquée.

Voici les 10 conseils du Pr Michel Lejoyeux, psychiatre-addictologue à l'hôpital Bichat à Paris

« Tout le monde ressent que cette période est assez anxiogène. Mais des travaux récents de psychologie et de neurobiologie peuvent nous aider à augmenter notre résilience. Nous avons à notre portée des expériences pas si compliquées qui sont des facteurs de protection. Ça serait dommage de pas les utiliser ».

1. Prendre quinze minutes par jour pour écrire

Pour mieux vivre dans le présent, il est bon de savoir prendre de la distance par rapport à certains événements du passé. Michel Lejoyeux préconise de pratiquer ce qu'il est convenu d'appeler l'écriture expressive.

« Prenez chaque jour quinze minutes, tranquille chez vous, pour écrire un souvenir chaud (chargé d'émotion, qu'elle soit négative et positive) et un souvenir froid (neutre). Cela montre qu'on a pu dépasser et l'un et l'autre. Au bout de trois ou quatre jours quand on prend cette habitude, on met à distance les souvenirs les plus angoissants. »

2. Conserver ses vieilles affaires

« La nostalgie protège ». Garder ses vieilles affaires, ses vieux disques, ses collections permet de mieux se protéger face aux événements anxiogènes du présent. **« Ce n'est pas le bon moment pour tout jeter. Mieux vaut les garder comme des éléments de protection ».**

« Il s'avère que lorsqu'on a investi fortement la vie d'avant, on est moins sensible aux traumatismes tout récents qu'occasionnent les changements que nous impose l'épidémie. C'est comme si on s'appuyait sur ses racines ».

3. Se laisser dix minutes de déconnexion par jour pour laisser venir ses pensées

Protégez le présent. **« Dans les situations de crise, il faut s'autoriser dix minutes de déconnexion »**

Une technique appelée *mind-wandering* que l'on pourrait traduire en français par « esprit errant » ou « esprit vagabond » : **« Vous débranchez votre téléphone, vous éteignez votre ordinateur... Et vous allez accueillir toutes les pensées qui vous viennent »**. Il est possible de s'aider en écoutant de la musique, en lisant de la poésie...

« Cela permet de donner un moment de respiration à votre esprit. Même si viennent des choses inquiétantes, on est dans un moment où on perd le contrôle, où on laisse aller son esprit. » En une semaine, cette rêverie permet de se sentir plus détendu.

4. Savoir distinguer ses objectifs de ses valeurs

« Bien faire la différence entre ce qu'on appelle les objectifs et les valeurs ».

Les objectifs sont à court terme : les rendez-vous professionnels, les activités à réaliser... *« Or nos objectifs sont mis à mal par la situation actuelle. On est dans une sorte d'urgence à devoir remettre en cause nos objectifs ».*

Mais les valeurs, elles, ne varient pas : les raisons qui poussent à faire un certain métier, les relations que l'on estime importantes... *« C'est important de reconnaître ces valeurs et de savoir s'appuyer sur celles-ci. »*

L'idée est donc de se concentrer sur les valeurs à long terme, qui, elles, ne sont pas menacées par l'épidémie de Covid-19.

5. Être ouvert à la nouveauté

Apprendre à accueillir la nouveauté pour mieux tolérer un futur incertain voire catastrophique. C'est aussi une façon de garder l'esprit plus alerte et de développer une meilleure résistance au stress.

Comment faire en pratique ?

Par exemple : *« On peut porter un vêtement pas fait pour soi, s'adresser à un inconnu, écouter une musique différente de son genre habituel, découvrir une nouvelle cuisine... Tout ce qui va être une nouveauté va stimuler le cerveau et vous rendre plus résistant aux coups du destin ».*

6. S'amuser

Plus que jamais, *« on a besoin de s'amuser de manière plus volontariste que d'habitude ».* Laissez-vous aller à des loisirs plaisants et ludiques, à des activités qui vous amusent.

« Quand on s'ennuie on ressent le risque, le danger. À l'inverse, quand on s'amuse, on perçoit moins l'intensité de la menace. Donc tout ce qui diminue notre ennui et nous amuse nous fait du bien ».

7. S'informer mais pas trop

« Trouver une relation équilibrée à l'information ». Entre trop et trop peu d'information, il n'est pas toujours facile de trouver le juste milieu. D'un côté, il y a le risque d'être surinformé, ce qui est une source de stress. De l'autre, le risque est de ne pas s'informer du tout, ce qui n'est pas sain voire dangereux si l'on n'est pas au courant des messages de santé publique.

Concentrez-vous sur quelques sources fiables. Trier les informations qui vous viennent et ne gardez que celles qui sont vraies, utiles et non-malveillantes.

8. Être altruiste

L'idée peut paraître étonnante mais être altruiste apporte un bénéfice personnel, qui revient presque à être égoïste.

« Quand on fait du bien aux autres, mécaniquement, on se fait du bien à soi-même. Dès que vous faites quelque chose pour l'autre, vous sortez de ce tête-à-tête anxiogène avec une situation désagréable ».

9. Faire attention à ce qui nous rend dépendants

« Imaginer que le tabac, la drogue, l'alcool nous aident et nous allègent chaque jour est une mauvaise idée ». Ces dépendances sont l'exemple même du mauvais ami.

« À court terme, on a l'impression de trouver cela formidable mais ça nous bloque dans une obligation de consommation, dans un impératif ».

10. Privilégier certains aliments

« Certains aliments protègent la santé de l'esprit ». Le repas idéal selon le Pr Lejoyeux : tofu, chocolat et fruits.

« En mangeant en pleine conscience des aliments riches de ces trois composants, je ne vous promets pas l'euphorie dès la première cuillère mais cela permet de se charger de nutriments dont l'esprit a besoin dans ces temps compliqués ».