

Comment garder le moral malgré tout

La deuxième vague de coronavirus déprime les Suisses. Entretien avec une spécialiste de la résilience et témoignages.

PAR CATHERINE.FAVRE@ARCINFO.CH



Une virée en toboggan pour se changer les idées... à condition d'éviter les cohortes de promeneurs à La Vue-des-Alpes! CHRISTIAN GALLEY

Les Suisses ont le moral dans les chaussettes. Les restrictions de liberté et les peurs liées à la solitude, aux incertitudes économiques, aux conflits dans la sphère privée viennent s'ajouter à la menace sanitaire. Et tout cela nous tombe sur la tête en plein blues hivernal, dans le stress de la fin de l'année!

Lutter contre la sinistrose

Selon un sondage SSR publié vendredi, 51% des Suisses décrivent leur moral comme «mauvais» ou «très mauvais». Au printemps dernier, ils n'étaient que 26% à faire part d'un ressenti négatif.

En remède à la sinistrose, Carine Dilitz, consultante spécialisée dans les questions de résilience, nous livre quelques pistes. Car «toute crise présente aussi des opportunités», martèle d'une voix persuasive la directrice générale d'Oasys Consultants, société active dans l'accompagnement en transition professionnelle.

Carine Dilitz, avez-vous le sentiment que cette deuxième vague va être encore plus difficile à traverser que la première?

Sans aucun doute. Cette rebalote, dans une situation déjà compliquée, porte forcément un coup au moral. Cette crise renvoie aux craintes propres à

tout être humain face à la notion d'incertitude. On pensait en être sorti et ça recommence. D'où la lassitude, le découragement. A cela s'ajoute la saison...

Vous voulez dire la météo?

Oui, et la baisse de luminosité. Selon des études, le nombre de dépressions serait plus élevé en automne. Lorsque la lumière à laquelle nous sommes exposés est plus faible, nous produisons moins de sérotonine, hormone qui a notamment un impact sur l'humeur. Mais on peut aussi trouver des petits plaisirs à cette saison. C'est important de chercher des activités qui font du bien.

Mais comment positiver quand tout va mal?

Si l'on considère les choses dans leur ensemble et que l'on se dit que «tout va mal», on générera effectivement un stress énorme. Avec les demandeurs d'emploi que nous accompagnons, nous travaillons sur les ressources internes et externes qu'ils peuvent mobiliser. Il est moins aisé de retrouver un job dans le contexte actuel, et ils le savent.

Mais on peut travailler sur nos compétences, en développer de nouvelles. La perte d'un emploi peut, par exemple, être l'occasion de faire des rencontres intéressantes, de réfléchir à un projet différent pour le futur.

Petit quiz contre grosse déprime



Carine Dilitz (photo SP) se livre au jeu des questions-réponses sur le thème: «Comment garder le moral quand...».

... quand la météo est moche, mon fitness est fermé, la piscine aussi?

S'il y avait des recettes miracle, ça se saurait. Chacun fonctionne différemment, mais on peut tous activer des leviers pour se sentir mieux. Cela permet de se focaliser sur ce qu'on ose et aime faire.

... quand toute la famille tourne en rond à la maison?

On n'a pas le choix. Soit toute la famille déprime, soit on est créatif, on expérimente de nouvelles choses. L'été dernier, beaucoup de gens ont redécouvert la Suisse, la nature. Vous pouvez aussi essayer la technique des objectifs à très court terme. OK, je ne sais pas combien de temps va durer cette pandémie, mais je me fixe pour cette semaine trois activités qui me font du bien, et chaque membre de la famille fait de même.

... quand mes essais de pâtisserie du printemps dernier m'ont fait prendre 5 kilos?

Essayez les brocolis, le brocolage, la peinture! C'est l'occasion de commencer une nouvelle activité, de vivre de nouvelles expériences.

... Et quand même le Père Noël est aux soins intensifs?

Alors là, ça va être dur. Est-ce qu'on va s'envoyer les cadeaux par la poste et faire une fête virtuelle par visioconférence? Mais nous ne sommes pas encore à Noël. Quels que soient les problèmes, toute cette crise nous confronte à la notion de changement. C'est sans doute ce qui est le plus difficile à vivre au-delà de la crainte de la maladie pour soi et ses proches. Cette crise change notre quotidien, nos habitudes, nos façons de fonctionner, il nous faut trouver de nouveaux équilibres et ce n'est pas évident.

Pour se lancer dans un projet en pleine crise économique, il faut tout de même avoir le goût du risque?

Evidemment, si vous me dites que vous voulez ouvrir un restaurant, ça va être compliqué. Mais toute situation de crise représente aussi des opportunités potentielles. Il y a quand même des secteurs qui marchent bien. Par contre, tout projet demande d'y mettre un filtre de réalisme, d'en examiner la faisabilité.

Le piège à éviter absolument?

Sans doute, se refermer sur soi-même. Plus on s'isole, plus on reste dans un schéma négatif. C'est important de rechercher des appuis auprès de la famille, des amis, de développer des réseaux d'échanges. On ne peut

pas changer la situation, mais on peut la voir sous un prisme différent.

Depuis le début de la pandémie, on parle beaucoup de résilience (comment rebondir, se reconstruire après un traumatisme). Mais ce n'est pas donné à tout le monde...

Certains sont plus résilients que d'autres. De même, certains gèrent mieux le changement que d'autres. Mais tout le monde peut développer cette capacité à faire face aux événements. C'est un processus qui permet de ressortir grand après une épreuve, une attitude proactive contrairement à une attitude fataliste peu productive. On a des outils, mais si on ne va pas les chercher, ce sera difficile de s'en sortir.

La deuxième vague de coronavirus est-elle plus difficile à vivre que la première?



CATHERINE FOLTRAN
63 ans, coiffeuse, Bevaix

«Pour moi qui suis positive de nature, ce n'est pas trop difficile. Mais beaucoup de gens ont de la peine. En mars, tout le monde a été surpris par ce virus complètement nouveau, on a obéi, on a fait de notre mieux, chacun a pris ses responsabilités. Mais aujourd'hui, on ne sait plus où l'on en est. Malgré les restrictions, il y a un monde fou en ville, en balade...»

Son truc antidéprime?

«S'aérer, pratiquer un sport de plein air ou simplement prendre le soleil quand il est là.»



ILYAS ET AYAN FROIDEVAUX
14 ans (Jumeaux), écoliers, Saignelégier

«Comme tout est fermé dans le Jura, on vient à La Chaux-de-Fonds. Le plus dur, c'est de porter le masque tout le temps à l'école, c'est difficile de se concentrer, ça donne mal à la tête. De toute façon, dès qu'on sort de l'école, tout le monde est collé ensemble. Ce serait mieux de faire les cours à distance, comme au printemps, ou par demi-classe.»

Leur truc antidéprime?

«Appeler des amis, prendre de leurs nouvelles.»



DANIELLE RAPON
66 ans, retraitée, La Chaux-de-Fonds

«Ce n'est pas pire que la première vague, mais différent. La première fois, je m'étais complètement confinée pendant quatre semaines et je l'avais plutôt bien vécu. Cette fois, j'ai décidé de garder un peu de vie sociale, mais c'est compliqué, les mesures changent tout le temps, chaque canton fait à sa manière. Malgré tout, je positive et il fait beau.»

Son truc antidéprime?

«Eviter de dire: c'était génial avant! Vivons le présent qui n'est pas si mal.»



PAMELA SUOZZI, comptable,
JOHAN DI LILLO, installateur sanitaire,
24 ans, Les Geneveys-sur-Coffrane

«C'est compliqué, cette deuxième vague. On ne peut plus sortir avec des amis, ni se faire de bons restos. Sortir, fêter, voir les copains, ce n'est peut-être pas essentiel, mais ça fait plaisir. Et le port du masque n'est pas évident.»

Leur truc antidéprime?

«Se faire plus de Netflix (lui) et de bons petits plats (elle).»



CHRISTIAN LUENGO
29 ans, gérant d'hôtel, La Chaux-de-Fonds

«C'est plus compliqué que la première fois. La Suisse est l'un des pays les plus touchés, mais les mesures ne sont pas au top. Par exemple, les restaurants doivent fermer alors que les magasins de vêtements restent ouverts. Il y a toujours autant de monde dans les rues. Mais il faut garder le moral. Peut-être que dans dix ans, on parlera de cette crise comme d'une simple épidémie de grippe.»

Son truc antidéprime?

«Donner encore plus d'importance à la famille et rester confiant.»