

2021: c'est parti pour de bonnes résolutions qui font du bien!

BONNE ANNÉE! On vous explique pourquoi ça vaut le coup d'en prendre et (d'essayer) de les tenir après l'année cataclysmique qu'on vient de vivre. Voici quelques pistes.

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

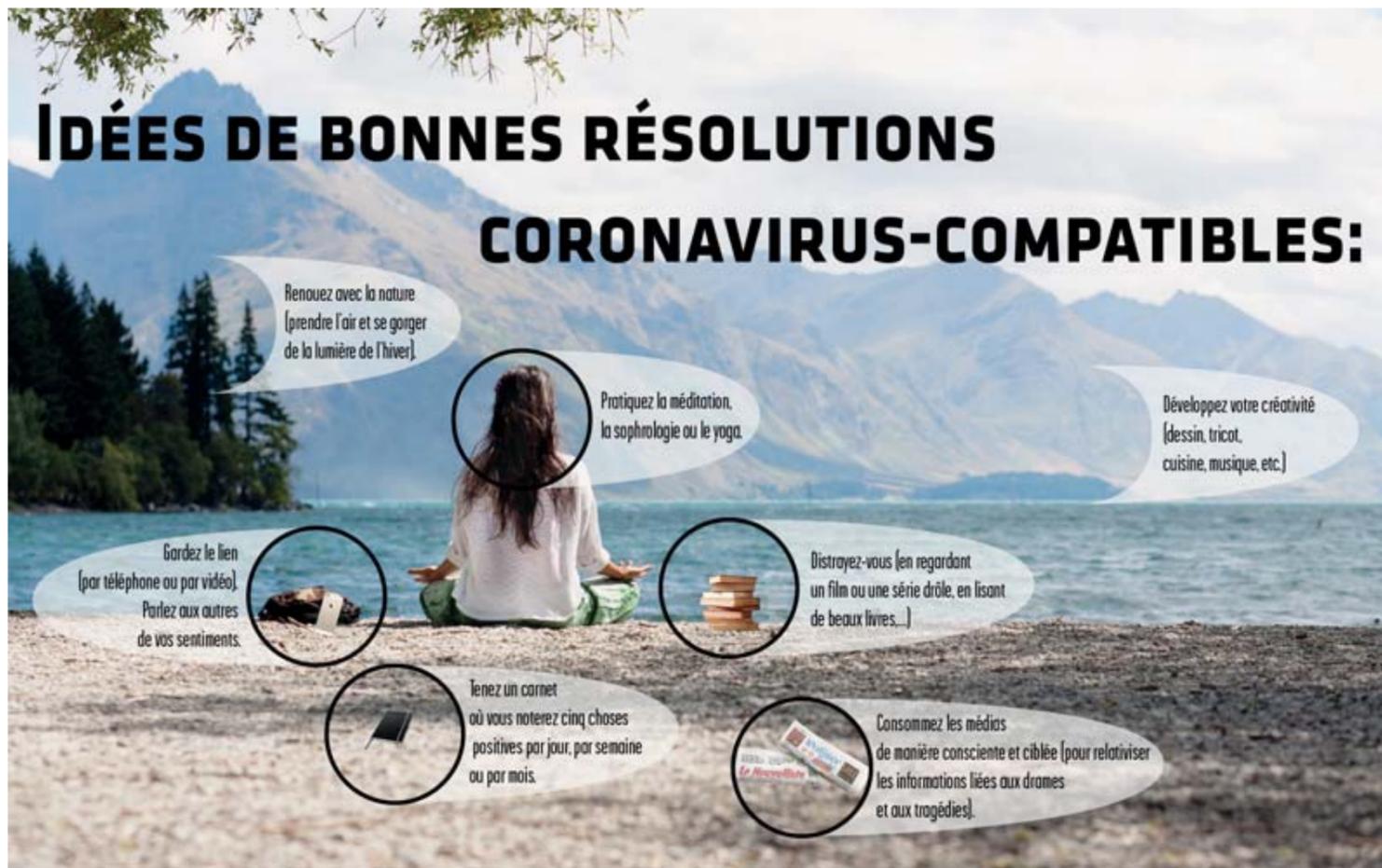
Loin de nous l'idée de jouer les moralisateurs. En 2021, il est plus que jamais temps de prendre soin de soi et de préserver sa santé psychique. Parce que 2020 est passée par là, avec son lot d'insécurité, d'imprévu et d'angoisses. Parce que les mots «solidarité», «cocooning» et «priorité» semblent plus que jamais d'actualité. En visualisant un but à atteindre, les bonnes résolutions redonnent du courage et de l'énergie. A condition que la barre ne soit pas placée trop haut: «Il ne s'agit pas de se mettre une pression supplémentaire», prévient Anne Guidoux, psychologue, psychothérapeute et présidente de l'Association des psychologues du Valais. «La volonté ne suffit pas pour tenir ses bonnes résolutions et cela peut amener un sentiment de culpabilité. Je m'abstiendrai donc de viser trop haut à ce moment précis où le stress a tendance à être élevé.» Dès lors, que privilégier? «Des bonnes résolutions tenables et qui font du bien, par exemple se donner rendez-vous à soi-même pour prendre un bain relaxant, appeler un(e) ami(e) ou quelqu'un de sa famille une fois par semaine, se promener en forêt régulièrement, etc.»

Profiter de la vie entre télétravail et injonctions sanitaires: une utopie?

Pas du tout, selon Anne Guidoux. Il suffit de savourer les choses simples et belles du quotidien: «Un bon repas convivial, une balade en nature, un jeu de société, entretenir des contacts sociaux, rediscuter ses priorités ou s'en fixer de nouvelles, écouter ses besoins et les faire passer avant ceux des autres.» De même, il est important de s'adapter à la situation. Pour ce faire, la spécialiste conseille d'avoir «une structure journalière, se fixer des objectifs et s'y tenir, en en parlant à sa famille, à des amis, voire à un professionnel, si cela est nécessaire.»

Profiter du semi-confinement pour réveiller sa créativité

Depuis le mois de mars dernier, de nombreux internautes ont sublimé le caractère extraordinaire de la situation sanitaire en laissant parler leur créativité. Cela a débouché sur des initiatives solidaires, mais aussi sur de nombreux mêmes hilarants, diffusés sur les réseaux sociaux. Et si vous profitez vous aussi de ce moment de ralentissement pour développer vos talents cachés? Il ne s'agit pas forcément de faire le buzz sur internet; plutôt de re-



“Il ne s'agit pas de se mettre une pression supplémentaire; plutôt de viser des objectifs accessibles et qui font du bien.”

ANNE GUIDOUX
PSYCHOLOGUE, PSYCHOTHÉRAPEUTE ET PRÉSIDENTE DE L'APVS

noyer avec des passions passées. Jouer d'un instrument de musique, peindre ou dessiner, coudre, lire, déclamer des vers ou chanter, toutes ces activités que vous faisiez enfant sans voir le temps défilier.

Et le sport, dans tout ça?

Malgré la fermeture des établissements, il n'est pas interdit ni impossible d'en faire. De nombreux programmes de coaching en vidéo sont disponibles sur les plateformes internet ou les applications mobiles. «Nous recommandons aussi de sortir: faire un jogging ou une promenade, marcher à pied ou à raquettes, l'important étant de bouger, de prendre l'air, d'entretenir les contacts sociaux.» L'occasion de renouer avec la nature, qu'il s'agisse du coin de verdure de sa ville ou d'un «bain de forêt», une pratique japonaise qui favoriserait tout à la fois une meilleure concentration, une meilleure gestion du stress et un som-

meil plus réparateur. De quoi tenir à distance la dépression saisonnière.

On ne se prive pas d'alcool, mais on peut évaluer sa consommation

En observant le contexte dans lequel on boit et la fréquence à laquelle on consomme. Pour ce faire, le plus simple est encore d'essayer de s'en passer, un jour, une semaine ou plus. «De nombreuses personnes l'ont fait en avril dernier, profitant du confinement lors duquel il y avait moins de sollicitations et donc, moins de tentation», explique Sébastien Blanchard, responsable de projet auprès de Promotion santé Valais. Cela fait plusieurs années que Frédéric, 29 ans, relève le défi: «A chaque fois sans le moindre écart! Je l'ai principalement fait pour comprendre un peu mieux ma relation à l'alcool, qui, il faut bien l'avouer, est très présent à toutes les occasions dans notre canton. A ma grande surprise, il m'est moins difficile de me priver des verres partagés lors des repas que de celui qui permet de décompresser et de déconnecter après une journée de travail prenante. Cela permet aussi de se rendre compte du nombre de fois où l'on est confronté à l'alcool. La pression sociale est d'ailleurs importante, et lors de sa période d'abstinence il n'est pas rare de devoir se justifier, insister pour ne pas se faire servir.» Une bonne résolution ludique et momentanée qui engendrerait de nombreux bénéfices, parmi lesquels un sentiment de fierté, une économie d'argent et une meilleure qualité du sommeil.

Plus d'infos sur promotionsantevalais.ch
Le Réseau Santé Psychique Suisse vous invite à faire les dix pas pour la santé psychique:
www.npg-rsp.ch/fr/projets/10-pas-pour-la-sante-psychique.html

SANTÉ PSYCHIQUE DES SUISSES EN 2020

«Elle a bel et bien été impactée par la situation sanitaire».

Avec la pandémie, la population a eu moins de contacts sociaux, moins de loisirs, mais elle a aussi connu des incertitudes liées au travail et des difficultés financières supplémentaires. «Tous ces aspects ont un impact sur la santé psychique et ont vraisemblablement péjoré certaines situations déjà précaires», soutient Anne Guidoux. «Le Covid-19 est un fardeau supplémentaire qui

peut exacerber la souffrance psychologique ou provoquer de nouvelles maladies mentales, notamment chez les enfants et les adolescents, qui ont moins de liens sociaux en raison de la diminution des activités extrascolaires. Certaines personnes ont aussi trop de travail, à l'instar du personnel soignant. Un épuisement se fait alors sentir, et il peut être une véritable bombe à retardement.»

PRÉVENTION

AU MOINDRE DOUTE... FAIS-TOI TESTER !

C'EST SIMPLE ET FACILE

PENSE À TOI ET AUX AUTRES QUE TU PEUX INFECTER

CONTINUONS DE NOUS PROTÉGER

MA BONNE ATTITUDE

STOP COVID

PARTENARIATS