

Vacances: sept conseils pour se ressourcer au maximum malgré le coronavirus

Olivia Lepropre

Journaliste

Malgré le temps maussade, les vacances sont bel et bien là. Un moment à mettre à profit pour se ressourcer et évacuer les mauvaises ondes et la fatigue, physique, mais aussi émotionnelle, induites par le confinement et la crise du coronavirus. Des experts en psychologies livrent leurs conseils pour faire le plein d'énergie.



Les vacances qui débutent sont une aubaine : la crise du coronavirus, et le stress du confinement ont laissé des traces. Fatigue, coup de mou, motivation à la baisse, manque de vie sociale... l'été tombe à pic pour prendre le temps de faire le vide, se ressourcer et recharger les batteries physiquement, mais aussi psychologiquement.

Un été 2020 particulier, pour se recentrer

Pourtant, le coronavirus a également chamboulé les projets des Belges. Changement de destination, diminution du budget, gestes barrières à respecter... l'été 2020 sera particulier. Mais pour les psychologues, il est impératif de rechercher le "sentiment d'être en vacances" malgré tout, et d'arriver à se déconnecter au maximum même si les circonstances sont moins favorables que prévu.

"Les personnes vulnérables ont souffert de la période corona. Mais la majorité des Belges ne sont pas dans ce groupe et peuvent tirer profit de cet épisode comme une leçon. C'est prouvé psychologiquement que des moments d'adversité sont souvent des moments pour se recentrer, réorienter ses buts... ce qui peut être extrêmement bénéfique. On arrive mieux à retirer l'essentiel dans ce genre de situation", nous explique Olivier Luminet, professeur en psychologie de la santé à l'UCLouvain et membre du groupe d'experts "Psychologie et Corona". Ce groupe d'experts a été mis sur pied car les questions psychologiques avaient été peu mises en évidence pendant la période de confinement. C'est un groupe mixte de réflexion et de recherche, composé de chercheurs et de praticiens, qui a des contacts réguliers avec le GEES.

Quels types de vacances seraient indiquées pour donner un coup de pouce au niveau de la santé mentale ? Pour savoir ce qui vous correspond, il faut vous poser deux questions principales : quelles sont les activités qui me font du bien et me redonnent de l'énergie (promenade seul ou en famille, passer du temps entre amis, jardiner, être au contact de la nature, découvrir de nouvelles choses...), et quel est l'objectif principal de mes vacances (détente, aventure, relations sociales, découvertes, introspection...) ?

Nature, relations sociales, nouvelles expériences... le retour à l'essentiel

Le groupe d'experts "Psychologie et Corona" propose une série de recommandations, appuyées par la recherche, pour profiter de "vacances corona" qui font du bien, en Belgique ou à l'étranger. Le mot d'ordre : vivre de nouvelles expériences, et souvent à moindre coût. "Toutes les activités ne renforcent pas la santé mentale de la même manière. De même, toutes les valeurs ne semblent pas favoriser notre croissance personnelle avec la même amplitude", indiquent-ils.

- Se connecter à la nature. Être en lien avec la nature est bon moyen de recharger ses batteries. Cela peut se faire via une activité physique, mais également assis dans votre jardin ou dans un parc, s'émerveiller devant un beau paysage...
- Tenter quelque chose de nouveau. Même quelque chose à petite échelle, comme emprunter un itinéraire différent. Cela favorise l'émergence de nouvelles idées et permet de vivre des expériences parfois surprenantes. "Bien que l'envie d'innover diffère d'une personne à l'autre, et que certains sont très attachés aux habitudes, acquérir de nouvelles expériences peut renforcer la santé mentale", assurent les experts.
- Prendre du temps pour les loisirs. Pratiquer une activité que l'on apprécie donne de l'énergie et nous motive, et les loisirs en sont l'exemple le plus typique. Même si tout n'est pas accessible comme avant, coronavirus oblige, c'est le moment de prendre du temps pour soi, avec des activités simples : jouer au foot entre amis, faire une partie de carte ou de pétanque, aller au musée ou lire un bon livre.

- Approfondir sa vie sociale. Pendant la période de confinement, certains ont été trop éloignés, d'autres trop proches : c'est le moment d'équilibrer ses relations. "Partager des moments en famille ou avec des amis proches, prendre du temps les uns pour les autres, permettent de se ressourcer grâce au lien social", conseillent les experts.
- L'importance du contact physique. Le coronavirus nous a interdits de câlins et d'embrassades s'embrasser, une situation particulièrement difficile pour les personnes isolées. "L'expérience du toucher réduit le stress et procure une sensation de bien-être. Même de petits contacts furtifs (comme une tape dans le dos) ont déjà un effet positif sur notre bien-être", indiquent les experts. Avec toutefois une mise en garde : le risque est toujours présent et les règles d'hygiène de base sont toujours de mise (se laver les mains régulièrement, éviter le contact avec des personnes ayant des symptômes du Covid-19...).
- Bouger. "Faire de l'exercice régulièrement permet de gérer plus facilement les situations stressantes et d'être moins anxieux, car le sentiment d'avoir la situation sous contrôle est renforcé", explique le communiqué. Le but ici n'est pas de se mettre au sport du jour au lendemain si on n'aime pas ça, mais plutôt de s'adonner à quelques passe-temps physiques, comme la marche, la natation, le vélo ou encore tout simplement jouer avec ses enfants. La clé : "le faire d'une manière plaisante et avec envie".
- Penser aux autres. Aider les autres, se rendre utile, se connecter à autrui est une expérience enrichissante et gratifiante qui rend à la fois service à l'aidant et à l'aidé. Durant la crise du coronavirus, de nombreux exemples de solidarité spontanée ont été mis en place. Pourquoi ne pas continuer durant les vacances ?

Faire moins, mais mieux

Ces recommandations peuvent paraître simple, mais sont efficaces, science à l'appui. Il suffit donc de faire moins, mais mieux ? "C'est une bonne synthèse. On a parfois tendance, dans notre mode de fonctionnement habituel, à mettre de côté des choses simples, mais qui apportent beaucoup. C'est prouvé psychologiquement que des activités très simples ont un effet majeur sur l'état de bien-être. Il ne faut pas croire que les contraintes vont nous rendre moins heureux, car il y a moyen de faire les choses mieux et se sentir tout aussi bien", nous explique Olivier Luminet. Il ne faut pas suivre toutes ces recommandations faire pour se sentir heureux et bien dans sa peau. Ce sont surtout des pistes. "Chez la plupart des gens, la nouveauté induit le bien-être. Ça permet de sortir de la monotonie de ces dernières semaines. Mais pour ceux qui sont attachés à leur routine, il ne faut pas s'obliger."

Comment faire pour que ce sentiment de bien-être perdure après l'été ? "Il y a des bénéfices de différents ordres aux vacances. Sur la santé mentale et physique bien sûr, mais surtout sur l'aspect mémoriel. Le retour aux souvenirs perdure dans le temps : prendre cette pause permet d'y repenser tout au long de l'année, avec un effet positif. On a besoin de souvenirs positifs, récents, pour nous aider à affronter l'hiver", indique encore Olivier Luminet.

Trop planifier, attention danger

Quand on est en vacances, on a tendance à vouloir tout planifier dans les moindres détails pour rentabiliser notre temps au mieux. Mais laissez-vous des jours de répit, selon les psychologues, ils procurent une sensation de liberté, d'insouciance... et laisse la place aux surprises. Et après tout, c'est ce qu'on recherche en vacances, non ?

Il ne faut pas perdre de vue que nous venons de traverser une période compliquée, éreintante à divers niveaux. Pour ne pas être submergé, mieux vaut appuyer sur le "bouton pause" que de chercher à tout prix à rattraper le temps perdu. "En s'accordant le repos nécessaire, nous pouvons davantage nous éloigner psychologiquement de cette période intense et mouvementée. Nous pouvons donc examiner la situation avec une perspective différente." C'est aussi le bon moment pour faire le point et s'adonner à un peu d'introspection sur ce que l'on veut et ce qui nous correspond vraiment, avant de repartir sur de bonnes bases dès l'automne.