

Recommandations du groupe d'experts "Psychologie & COVID19"

Thème n ° 2:

Comment bénéficier de vacances d'été qui ressourcent à l'époque du coronavirus ?

Les vacances d'été arrivent ! Beaucoup d'entre nous les attendent avec impatience. Nous sommes prêts car la crise du coronavirus a nécessité beaucoup d'attention et d'énergie. Cette fatigue a laissé des traces psychologiques chez certains d'entre nous. De même, le virus a peut-être eu un impact sur les projets de vacances. L'été 2020 sera de toute façon différent des autres étés. Pour se remettre de cette période difficile, redynamiser nos relations sociales et se préparer à faire face avec résilience à l'incertitude de l'automne, il est important de recharger les batteries pendant les vacances, à la fois physiquement et psychologiquement. Pour certains, la crise du coronavirus a pour conséquences une diminution du budget et/ou des jours de congés. De plus, le coronavirus impose certaines règles de comportement, même en vacances. Cependant, il est nécessaire de rechercher ce « *sentiment d'être en vacances* », de « *déconnecter* » malgré des circonstances parfois difficiles.

En définitive, quels types de vacances seraient indiquées pour donner un coup de pouce au niveau de la santé mentale ? Le groupe d'experts "Psychologie et Corona" propose une série de recommandations pour profiter de vacances d'été ressourçantes, que ce soit en Belgique ou à l'étranger, dans ce contexte du coronavirus.

Guide pour la planification de vos vacances

Si vous faites des plans pour l'été, il est bon de revenir sur les étés passés et de vous demander dans quelles circonstances vous pouvez affirmer avoir passé un bel été. Les deux questions suivantes peuvent vous aider à réfléchir à vos projets de vacances :

- (1) Quelles activités d'été vous permettent de vous sentir bien? Qu'est-ce qui vous revitalise et vous redonne de l'énergie ? La vitalité fait référence à l'expérience « d'enthousiasme, de dynamisme et d'énergie » (p. 159, Ryan et al., 2010). Plus vous ressentez de la vitalité, moins vous êtes sensible aux plaintes et aux symptômes physiques. Certaines personnes font le plein d'énergie en se promenant dans un village, d'autres en passant du temps avec leurs enfants ou leurs petits-enfants. Certains aiment sortir avec des amis dans la nature ou en ville, d'autres pensent que l'été est le moment idéal pour entamer divers travaux ou jardiner.
- (2) Vos activités d'été "habituelles" et revigorantes pourraient ne pas être réalisables pendant les vacances en cette période de coronavirus. Pour savoir comment orienter vos vacances en 2020, il est bon de considérer ce que vous trouvez précieux et indispensable. Quels objectifs souhaitez-vous atteindre pendant ces vacances, qu'en attendez-vous? En essayant de trouver ce qui est important pour vous, il est préférable de choisir des activités qui correspondent à vos valeurs et celles-ci sont multiples et propre à chacun. Une personne considèrera la paix et la détente comme primordiales, une autre privilégiera les contacts sociaux et l'hospitalité, une autre encore recherchera l'aventure.

Activités agréables et qui ressourcent

Parce que de nombreuses activités estivales sont annulées, comme la participation à un festival ou certains voyages à l'étranger, cet été offre l'opportunité de vivre de nouvelles expériences. En même temps, l'absence ou le changement d'habitudes peut entraîner un vécu de perte ou d'incertitude, ce qui induit moins de contrôle. En guise de source d'inspiration pour des projets de vacances adaptés, nous listons ci-dessous différents types d'activités, dont la recherche a montré qu'elles peuvent vous donner de l'énergie ou augmenter votre bien-être. 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.

- **1^{ère} recommandation: chercher un lien avec la nature.** Un bon moyen de recharger ses batteries est de passer du temps dans la nature (Kaplan, 1995; Ryan et al., 2010). Vous n'avez pas nécessairement besoin d'être physiquement actif pour en ressentir les effets bénéfiques. Il suffit, installé dans une chaise de jardin, de profiter des fleurs qui poussent ; dans un parc de la beauté des arbres ; ou assis sur un banc d'un paysage vallonné. Être actif dans la nature, comme c'est le cas du jardinage, de la marche, du jeu ou de l'exercice, fournit un coup de pouce supplémentaire. Prenons pour exemple l'initiative : "*Bienvenue dans mon jardin*". Les personnes qui possèdent un jardin offrent un emplacement de camping gratuit, une forme d'entraide pour vivre des "vacances vertes" près de chez soi. De plus, c'est une alternative de vacances bon marché pour ceux qui ont souffert financièrement de la crise du coronavirus.
- **2^{ème} recommandation: essayer quelque chose de nouveau.** En explorant le monde qui vous entoure et en essayant de nouvelles choses, vous favorisez l'émergence de nouvelles idées et vivez des expériences surprenantes. Vous essayez une nouvelle recette au barbecue ; vous pédalez vers un endroit familier en prenant un itinéraire différent, ou encore vous essayez un nouveau sport... Expérimenter de nouvelles choses ne demande pas nécessairement un coût financier important. Par exemple, vous pouvez emprunter un jeu de société que vous ne connaissez pas encore à des voisins ou à la ludothèque. 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 (Gonzalez-Cutre et al., 2020).
- **3^{ème} recommandation: consacrer du temps aux loisirs.** Pratiquer une activité que l'on apprécie donne de l'énergie. Les loisirs sont des exemples par excellence d'activités intrinsèquement motivantes (Vansteenkiste & Soenens, 2015). Bien que nous soyons spontanément attirés par certaines activités divertissantes et intéressantes, ces dernières peuvent avoir s'être un peu encrassées suite à la crise du coronavirus. Les vacances sont le moment idéal pour prendre davantage de temps pour soi et pour ses loisirs. Par exemple, et au risque de paraître « cliché », les plus jeunes peuvent s'amuser à faire du skateboard ou à jouer au football. Les personnes plus âgées peuvent jouer aux cartes ou à la pétanque. Pour ceux qui apprécient la culture, c'est le moment idéal pour visiter les musées, se perdre dans les villes ou lire un excellent roman.
- **4^{ème} recommandation: entretenir et approfondir les 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. Des activités de groupe comme le sport d'équipe, les clubs de jeunes ou une représentation théâtrale dans la rue créent du lien social. Ce sentiment d'appartenance est essentiel au bien-être physique et mental (Haslam, Jetten, Cruwys et al, 2018). En raison des mesures liées au coronavirus, certains n'ont pas pu se voir pendant longtemps, comme les grands-parents et leurs petits-enfants par exemple. D'autres ont peut-être été trop proches que pour entretenir de « bons liens », comme les adolescents en isolement avec leurs parents. Cet été, certaines personnes n'auront pas encore l'occasion de se revoir... parce que vivant dans des pays où il est encore impossible ou trop risqué de voyager par exemple. Un manque qui souligne d'autant plus l'importance d'entretenir les relations cet été.
- **5^{ème} recommandation: se connecter les uns aux autres, également physiquement.** Beaucoup ont été interdits de câlins, non-autorisés à s'embrasser, empêchés de se toucher. Pour les personnes seules et isolées et ceux qui n'ont connu le confinement qu'à domicile, cette perte a pu être importante. Procurer à son partenaire ou à un ami un massage peut être un bon moyen de compenser le besoin de contact, c'est-à-dire le besoin d'un toucher physique significatif. 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. Une activité sexuelle épanouie contribue également à une bonne santé mentale et physique. N'hésitez pas à profiter de ces moments de plaisir. Cependant, tout contact physique peut également présenter un risque. N'oubliez donc pas les règles d'hygiène de base : lavez-vous les mains régulièrement et évitez tout contact physique en cas de symptômes liés au covid-19 chez vous ou chez l'autre personne.

- **6^{ème} recommandation: faire de l'exercice régulièrement.** 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 (Teychenne et al, 2020). L'enjeu n'est pas de commencer soudainement à faire de l'exercice intense si vous n'aimez pas ça. Des exercices plus légers comme la marche, la natation, le vélo avec un ami, le tennis de table ou jouer à un jeu avec les (petits) enfants améliorent également la santé mentale. Ce qui fait du bien est de faire régulièrement de l'exercice d'une manière plaisante et avec envie.
- **7^{ème} recommandation: faire quelque chose pour quelqu'un d'autre.** Être utile et aider les autres dans le besoin permet de se sentir connecté aux autres et de mieux se connecter avec ses valeurs (Schwartz, 2010). De cette façon, non seulement la santé mentale de la personne aidée est renforcée, mais aussi celle de l'aidant. À l'époque du coronavirus, de nombreux exemples d'entraide et de solidarité spontanée ont été mis en exergue. Durant ces vacances d'été, davantage de personnes resteront près de chez eux. Il existe de nombreuses possibilités de s'impliquer dans sa commune, sa ville ou son quartier. Par exemple, certains voisins organisent des « *rues de jeux* » où les enfants jouent ensemble en toute sécurité pendant les semaines d'été. Vous pouvez aussi vous porter volontaire pour des "*écoles d'été*" et aider les enfants qui en ont besoin dans leurs apprentissages. Il est crucial que cette utilité soit volontaire et gratuite. Si vous aidez une autre personne par culpabilité ou parce que vous vous sentez redevable, vous n'en bénéficierez pas beaucoup.

Le « bouton pause » donne accès à notre « boussole interne »

Un danger lors de la planification des vacances est de « trop » les planifier. Les jours ou demi-jours non remplis procurent une sensation de liberté et d'insouciance. Avec un agenda trop bien planifié, vous laissez peu de place aux surprises. Maintenant que de nombreux festivals et événements publics ont été supprimés de nos agendas, le planning de l'été est plus léger que les autres années. Ce qui peut être un soulagement.

Après cette période mouvementée, il peut être plus utile que jamais de s'interdire une liste trop complète de tâches et d'appuyer sur le bouton pause. Le repos garantit également que vous ayez la possibilité de donner une place aux événements des derniers mois. Notre endurance et notre patience ont été mises à l'épreuve, et certains ont éprouvé beaucoup de difficultés. 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. Osez montrer votre vulnérabilité au lieu de vous présenter plus fort que nécessaire ou d'évacuer d'un revers de la main vos émotions négatives. Oser discuter de ce qui a manqué et de ce qui a été difficile, peut nous rapprocher de ce qui nous affecte vraiment dans la vie : quelles valeurs trouvons-nous vraiment importantes (par exemple, la santé) ? Quelles sont les activités amusantes qui m'ont vraiment manqué (par exemple, les loisirs) ? Quelles relations essentielles ont dû être en veilleuse ? Les vacances sont un moment idéal pour se ressourcer, se rapprocher de notre boussole interne. Cette prise de conscience accrue de nos valeurs fondamentales, de nos intérêts et de nos relations nous permet de rester plus fidèles à nous-mêmes. Les vacances d'été en cette période du coronavirus peuvent alors devenir un véritable tremplin vers plus d'authenticité !