

**Auteur du texte:** Dr. Vera Hupe, médecin généraliste, formation complémentaire en hypnose médicale  
Traduction du texte: Psychologische Frauenberatung e.V., Ernst-Rein-Str. 33, 33613 Bielefeld /  
www.frauenberatung-bielefeld.de  
Le texte date du: 22.3.2020  
Sprache: Französisch

## **Ce que vous pouvez faire pour vous sentir plus à l'aise et en meilleure santé**

La crise dans le cadre de la propagation du virus corona est à prendre au sérieux. (...)la peur de ce virus et la désorientation due à l'inquiétude générale ont pris de l'ampleur. Ceci est dû à la situation exceptionnelle et au tas d'informations et opinions contradictoires, auxquels chacun est exposé, (...) On pourrait alors dire: il y a un grand danger de contagion de souffrir de peur et d'effroi. (...)

Notre climat social peut se dégrader, si nous nous laissons trop envahir par la peur.

### **Comment est-ce qu'on peut se protéger, fortifier le système immunitaire et se rassurer dans cette période si troublante?**

1. Réduisez la quantité des informations: seulement une fois par jour en utilisant une source objective, par exemple la Radio une baladodiffusion.
2. Prenez au sérieux les informations et les recommandations des sources dignes de confiance. En même temps faites attention de ne pas de ne pas céder à la panique tout en respectant les règles . En cette période stressante il y a 4 possibilités des réactions: l'impuissance et la sidération, la fuite, l'attaque ou bien le calme et garder la tête froide.
3. Limitez le temps passé sur le sujet du coronavirus; n'en parlez pas sans arrêt avec les autres; au lieu de passer votre temps à constamment chercher des nouvelles sur le virus sur votre portable ou sur internet, cherchez volontiers d'autres sujets qui vous intéressent et vous font plaisir.
4. Changez vous les idées d'une bonne manière: ranger finalement vos affaires et nettoyez au Kärcher. Faites qc de bien, un bon repas, des jeux avec la famille, lisez un livre, faites une excursion, du sport, souvenez vous de vos hobbies.
5. Utilisez la décroissance forcée pour marquer un temps d'arrêt et tirer un bilan. Vous pouvez de quelle manière utiliser ce temps qui vous est offert? De quoi est-ce que vous avez envie? Qui et quoi est vraiment important pour vous dans la vie? A qui donnez vous le droit de décider sur votre vie? Quelles sont vos valeurs?
6. L'isolement (...) Ceux, qui n'ont pas de problèmes à être seuls, vont peut-être y prendre du plaisir. Et tous les autres ont le droit de se retrouver en bonne compagnie, ça peut se faire aussi par Skype ou par téléphone. Comme ça vous fortifiez les sentiments de joie, de gratitude, de satisfaction et de sécurité. Et en même temps vous fortifiez votre système immunitaire et donc la résistance contre le virus.
7. Prenez par exemple une part active à des projets sociaux pour venir en aide aux moins forts ou personnes à risque. Ça fait avancer les sentiments de solidarité, de communauté et d'actions raisonnables. Maintenant, c'est aussi le temps, de faire des nouvelles expériences et de faire de nouveaux contacts intéressants et enrichissants malgré la limitation des contacts entre personnes.
8. La cohésion sociale fortifie l'individu et la communauté. Ces crises là ont en conséquence le meilleur et le pire dans les êtres humains. Cultivez en vous et les autres le meilleur.
9. Une distance de deux mètres est une bonne protection contre une contagion, surtout si l'autre est actuellement en bonne santé. Pensez-y quand vous rencontrez des gens. Permettez la liberté de mouvement pour vous et les autres. La restriction du mouvement libre est une action raisonnable pour vous protéger d'une contagion(...), c'est tout. Alors souriez et saluez gentiment, quand vous rencontrez quelqu'un.
10. Allez dehors dans la nature: la lumière du soleil même s'il est voilé peut activer la formation de la vitamine D sur notre peau. La forêt a une vertu curative tout naturelle, comme ont prouvé les scientifiques. Pour fortifier notre système immunitaire, le meilleur remède est le contact intensif avec la nature.

11. Utilisez la vertu curative de la nature. Les herbes commencent à pousser et peuvent fortifier le système immunitaire. La moutarde et les oignons par exemple, sont des aliments antiviraux.
12. Les animaux aussi font partie de la nature. Estimez leur pouvoir de vivre complètement dans le présent et de ne pas se soucier du futur.
13. Le Yoga, le Qigong et autres techniques modernes pour le corps peuvent faire du bien. Ce qui est facile et rapide à apprendre sont les techniques de respiration pour fortifier les poumons et calmer le corps, l'âme et l'esprit. Et aussi des techniques mentales pour réduire le stress ou pour fortifier le bien-être peuvent faire du bien.
14. Ecoutez de la musique qui vous rend calme ou heureux.
15. Chanter, danser et jouer un instrument à vent ainsi que rire ou jouer fortifie durablement le système immunitaire et le sentiment de joie et de sécurité.

**Encouragez votre système immunitaire activement. Ainsi en cas d'une infection vous aurez de meilleures chances pour surmonter la crise.**

**Ne vous laissez pas envahir par la peur et le sentiment d'impuissance, mais conservez le respect et votre bon sens.**

**Restez agréables et courtois.(...)**