

Numéro 19/Juin 2021

FOCUS: Coronavirus et psychisme

Chère lectrice, cher lecteur,

Nous ne vivons pas des moments faciles : certains craignent pour leur santé, d'autres pour leur emploi et d'autres encore craignent la solitude qui accompagne les mesures liées au coronavirus. Les choses redeviendront-elles ce qu'elles étaient? Nous ne le savons pas, et cela aussi peut être effrayant. Il est indéniable que la crise du COVID a un impact non seulement sur la santé physique, mais aussi sur la santé psychique, et les troubles peuvent être de nature très différente.

Outre l'anxiété, beaucoup souffrent également de troubles du sommeil, de sautes d'humeur et même de dépression. Que peut faire l'homéopathie dans ces situations? Nous avons parlé à deux homéopathes de ce sujet. Dans l'interview, elles nous disent comment elles perçoivent la situation actuelle, ce qui a changé depuis l'éclatement de la crise du coronavirus et quels sont les points forts de l'homéopathie dans ce contexte. Nous nous sommes demandés si les femmes et les hommes sont également touchés par les conséquences psychologiques. Les études montrent que les femmes sont davantage touchées. Vous pouvez découvrir pourquoi dans notre article en dernière page. Enfin, dans notre « carte blanche », nous nous risquons à regarder vers l'avenir et à nous demander ce que nous allons tirer de cette situation.

Nous vous souhaitons une passionnante lecture et vous saluons chaleureusement

Eveline Fuchs et Fabienne Gigandet
Co-présidentes d'Homéopathie Suisse



Source: pixabay.com

Le coronavirus et ses conséquences psychologiques

Depuis plus d'un an, le coronavirus est le sujet dominant de notre société. On parle beaucoup des symptômes physiques, mais quels sont les effets de la crise sur notre psychisme? ACTUEL a demandé à deux experts comment ils luttent contre ces troubles à l'aide de l'homéopathie.

Interview mené par Homéopathie Suisse
L'entretien a été réalisé par écrit et en ligne.

Afin de maîtriser les conséquences sanitaires de la pandémie, des mesures de restriction de la vie sociale ont été mises en œuvre à large échelle. Selon une étude de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), une grande partie de la population suisse supporte bien ces restrictions. Toutefois, l'étude a également révélé que les contraintes sont perçues différemment. La manière dont la situation stressante est gérée dépend d'une part de la stratégie choisie, et d'autre part de l'importance du stress préexistant. Les stress préexistants tels que maladie, situation familiale difficile ou revenus irréguliers peuvent également réduire la capacité de résister. Un groupe qui souffre particulièrement de la situation actuelle est celui des jeunes. Une enquête de la Fédération suisse des psychologues (FSP) a montré que les sollicitations des psychiatres pour enfants et adolescents ont augmenté de 36%. Chez les adolescents en particulier, les besoins fondamentaux tels que la sécurité, l'appartenance/es et l'autodétermination sont prononcés et ne peuvent souvent pas être satisfaits actuellement. Selon l'étude, cela peut conduire à des conflits intérieurs.

Dans ce contexte, une question importante est de savoir comment accroître la résistance psychique afin de rester en bonne santé malgré cette crise. L'homéopathie peut jouer un rôle central dans ce domaine. Avant même le déclenchement de la pandémie, elle était déjà utilisée avec succès dans le traitement de la dépression et d'autres maladies psychiques.

Pour comprendre comment l'homéopathie peut aider dans la situation actuelle, nous avons interviewé deux homéopates : Iris Dieziger est une homéopathe qualifiée SkHZ et travaille dans un cabinet à Altstetten, entre autres. Nicole Suter est naturopathe et titulaire d'un diplôme fédéral d'homéopathe. Elle tient un cabinet à la pharmacie Zumsteg à Turgi.



Portraits :

Iris Dieziger est une homéopathe qualifiée SkHZ et travaille dans un cabinet à Altstetten.

Nicole Suter est naturopathe et titulaire d'un diplôme fédéral d'homéopathe. Elle tient son cabinet dans la droguerie Zumsteg à Turgi. Elle est mère de famille et gère à temps partiel une exploitation agricole avec son mari.

Homéopathie Suisse : Comment votre activité a-t-elle évolué depuis la pandémie de coronavirus ? Avez-vous eu plus de demandes depuis le printemps dernier ?

Nicole Suter : La fréquence des demandes est restée dans une fourchette similaire. Les demandes en lien avec la préservation de la santé en général ou le renforcement du système immunitaire sont toutefois beaucoup plus fréquentes. Il s'agit principalement de personnes qui souhaitent prendre davantage soin de leur santé. La plupart des patients ont besoin d'entretiens plus longs, car leurs contacts sont limités. Un autre changement que je constate est que les consultations de suivi sont plus souvent demandées sous forme de rendez-vous téléphoniques, surtout pour les patients des « groupes à risque ».

Iris Dieziger : Je travaille une journée à Turgi et une demi-journée à Zurich et, sur les deux sites, le nombre de patients a augmenté l'année dernière. Cependant, cette augmentation ne peut être clairement attribuée au coronavirus, d'autant plus que de nombreux patients ne demandent pas de rendez-vous concernant le coronavirus en tant que tel. Ce qui a clairement augmenté, en revanche, ce sont les patients souffrant de dépression.

Quelles sont les pathologies psychiques les plus courantes liées au coronavirus ? Pouvez-vous nous donner des exemples ?

Nicole Suter : Les troubles psychiques sont aussi diversifiés que les personnes. Il peut s'agir de troubles du sommeil, d'anxiété, de sautes d'humeur ou de dépression, ou aussi quelque chose de complètement différent. Les origines des troubles, que je veux comprendre en tant qu'homéopathe, sont également très variées. Les facteurs peuvent être des craintes concernant la santé, la famille et l'existence, mais aussi des craintes liées aux restrictions, des problèmes insolubles ou liés au manque de relations et de contacts.

Presque toujours, c'est la limitation des sensations intérieures et vitales qui est à l'origine des troubles. On peut les limiter pendant un certain temps, mais à la longue, on perd une partie de sa vitalité et donc de sa joie de vivre. Ce danger est d'autant plus grand chez les enfants et les adolescents/es, pour lesquels cette période de crise représente un pourcentage important de la vie qu'ils ont vécu.

Mme Dieziger, avez-vous eu des expériences similaires selon lesquelles les enfants et les jeunes ont tendance à être plus touchés ?

Iris Dieziger : Actuellement, je ne traite pas beaucoup de jeunes. Cependant, les personnes qui viennent à mon cabinet souffrent de plus en plus d'anxiété et d'un certain désespoir. La solitude est également un problème, surtout chez les étudiants. Comme les cours en présentiel ont largement disparu, le partage et le soutien entre étudiants, par exemple, sont inexistantes.

Souvent, les jeunes ne présentent aucun symptôme physique, mais les parents les envoient me parler de leurs craintes et de leurs inquiétudes.

Comment traitez-vous ces maux ? Les approches sont-elles différentes de celles utilisées pour les problèmes psychiques non liés au COVID ?

Nicole Suter : J'accorde encore plus de temps à l'anamnèse, car le besoin d'une conversation approfondie est souvent grand. Je veux comprendre le patient et savoir s'il se sent compris. Pour cela, un plan de thérapie convenu d'un commun accord est indispensable. En particulier dans le cas de patients solitaires, j'ai tendance à planifier les rendez-vous de manière assez rapprochée ou à organiser plusieurs ses-



sions de retours téléphoniques. Le processus de prise en charge ne diffère donc que légèrement.

Iris Dieziger: Avant le déclenchement de la pandémie, de nombreux patients venaient à mon cabinet pour une dépression, dans le but de traiter la maladie sans médicaments psychotropes. Avec ces personnes, je cherchais généralement les causes et les confrontais à celles-ci. J'essaie d'éviter cette confrontation dans le cas des maladies psychiques liées au coronavirus ou de les aborder avec plus de prudence, car j'ai peu d'expérience dans ce domaine.

Quels sont, selon vous, les points forts de l'approche homéopathique dans ce contexte ?

Iris Dieziger: Je vois sa force dans le fait que tout ce que nous traitons est consolidé. Cela signifie que si nous avons déjà traité les patientes et patients avec l'homéopathie au préalable, leur santé en est sortie renforcée. Un autre avantage que je vois est que nous pouvons adapter les traitements à l'individu et prendre suffisamment de temps pour les patients, si nécessaire plusieurs fois par jour. Je pense que la promptitude et la simplicité sont des atouts évidents de l'homéopathie – et pas seulement dans le contexte du COVID.

Nicole Suter: La force de l'homéopathie dans ce contexte réside dans le fait que la personne est perçue comme un individu. Il n'y a pas un trouble en particulier car chaque personne réagit différemment dans la situation actuelle. L'homéopathie permet de rééquilibrer ce déséquilibre, qui se manifeste différemment chez chacun avec des symptômes psychologiques ou physiques, et d'améliorer la résilience.

Quels conseils donnez-vous aux personnes qui souffrent de la situation actuelle ?

Iris Dieziger: J'essaie de leur montrer que les restrictions sont temporaires et que les mesures seront bientôt à nouveau assouplies. Cela donne de l'espoir à beaucoup et peut atténuer quelque peu leurs craintes. D'après mon expérience, surtout

les parents d'enfants plus jeunes sont très inquiets, je leur conseille d'attendre et de donner aux enfants un sentiment de sécurité.

Nicole Suter: Au cours de l'entretien, je pose des questions sur le bien-être et j'essaie de découvrir les besoins refoulés du patient. Ce faisant, je prends absolument au sérieux ce que la personne concernée me dit et je cherche avec elle des choses qui lui apportent de la joie et qu'elle peut changer malgré tout et qui l'aident à ressentir à nouveau la joie de vivre. Pour ce faire, j'aime citer le neurologue spécialiste du cerveau Gerald Hüther, qui conseille simplement aux gens de prendre soin d'eux avec plus d'amour afin de préserver leur santé. Après une telle conversation, ils peuvent souvent mieux supporter le fait qu'ils doivent temporairement limiter leurs besoins.

Nicole Suter et Iris Dieziger, nous vous remercions chaleureusement pour cette interview.

Infobox

Avez-vous vous-même des problèmes en lien avec cette période marquée par le coronavirus ? Ou connaissez-vous quelqu'un qui a besoin d'aide ?

Dans le cas de troubles mineurs et de courte durée, l'automédication peut certainement avoir du sens. Toutefois, si les symptômes persistent pendant plusieurs semaines et qu'aucun soulagement ne se dessine, il convient de faire appel à un professionnel. Vous pouvez demander à votre homéopathe de vous indiquer un service d'urgence ou contacter les numéros d'urgence suivants :

Pro Juventute, Téléphone 147

Main tendue, Téléphone 143

www.santepsy.ch, santé mentale au temps du confinement

Les femmes et les hommes sont-ils affectés différemment ?

ACTUEL a étudié la question de savoir si les femmes et les hommes souffrent différemment de la situation actuelle. L'Organisation internationale du travail (OIT) répond à cette question par l'affirmative. Selon une étude, les femmes ont tendance à être psychologiquement plus affectées par la pandémie que les hommes. Cette situation est principalement due à des facteurs socio-économiques, qui exposent de nombreuses femmes à des stress multiples.

Auteur : Homéopathie Suisse

Les femmes effectuent toujours davantage de travail non rémunéré à la maison et pour les familles, que les hommes. On le voit dans le fait que, même avant le COVID, les femmes de l'UE effectuaient 13 heures de plus par semaine que les hommes pour les soins et le travail domestique non rémunérés. Par conséquent, elles sont souvent moins susceptibles d'exercer un travail rémunéré. Pour cette raison, elles ont un risque plus élevé de pauvreté. L'OIT indique que la pandémie a encore aggravé la situation financière de nombreuses femmes.

Dans 83 pays, plus de 70 % des emplois dans le secteur de la santé sont occupés par des femmes. L'année dernière, de nombreuses personnes sont tombées malades, ce qui a entraîné une augmentation des besoins en matière de soins. Pour de nombreuses femmes, cela signifie travailler des heures supplémentaires, qu'elles soient rémunérées ou non.

Un groupe spécifiquement touché par la pandémie est celui des travailleurs de la santé qui s'occupent des patients COVID. S'occuper de personnes gravement malades est physi-



quement et psychologiquement très stressant. Il n'est donc pas surprenant que l'on ait trouvé beaucoup plus de dépressions et de troubles anxieux chez les personnes travaillant dans les services COVID. Le personnel de ces services est également majoritairement composé de femmes.

En raison des facteurs mentionnés ci-dessus, les femmes sont plus susceptibles de souffrir de troubles psychiques pendant une pandémie. Sur la base de l'étude de l'OIT, l'OMS et d'autres organisations internationales ont compris l'urgence de ce problème. Ils ont donc lancé divers programmes pour mieux soutenir les personnes, en particulier les femmes, en ces temps difficiles.

De plus amples informations sont disponibles sur ce lien : empower-project.eu

Que pouvons-nous en tirer ?

Auteur : Homéopathie Suisse

Souvent, on ne parle que du mauvais côté de la situation actuelle. Tous les plaisirs de la vie semblent être reportés ou annulés à plus tard. Plus de voyages, plus de dîners avec des amis au restaurant, et même les sports d'équipe sont le plus souvent impossibles. Mais que pouvons-nous tirer de cette situation ?

Au début, beaucoup ont eu du mal à accepter cette nouvelle situation. Mais très vite, ils ont commencé à ranger les placards, à essayer des recettes élaborées, à prendre davantage soin de leur balcon et à découvrir les environs les plus proches. Une fois le choc initial passé, ils se sont habitués à une nouvelle normalité. Les restrictions étaient plus nombreuses, mais elles semblaient aussi contribuer au ralentissement de la vie. Nous avons repris conscience du luxe dans lequel nous vivons et de ce dont nous n'avons pas besoin. Nous avons aussi appris à apprécier des vacances en camping au Tessin. Par le passé, nous n'aurions probablement jurés que par des vacances en Grèce ou en Thaïlande.

Mais qu'en sera-t-il lorsque la pandémie sera terminée ? Reviendrons-nous complètement à l'« ancienne » normalité, ou conserverons-nous certaines choses ? Il est probable que chacun emportera avec lui les bonnes expériences et laissera volontiers derrière lui les mauvaises.

Homéopathie Suisse

Case postale 817, 3000 Berne 8
Téléphone : 031 306 20 20
www.homeopathie-suisse.org
info@homeopathie-schweiz.org
IBAN CH75 0900 0000 3002 4221 7

Homéopathie Suisse est une organisation de patients pour l'homéopathie en Suisse. Elle informe de manière globale, transparente et avec qualité sur la médecine douce qu'est l'homéopathie – méthode éprouvée depuis plus de 200 ans. Homéopathie Suisse défend les intérêts de ses membres dans le domaine public et politique.

ACTUEL – Numéro 19/Juin 2021
Brochure destinée aux membres d'Homéopathie Suisse. Paraît semestriellement (en allemand et en français). Tirage global : 2800 exemplaires.
Rédaction : Homéopathie Suisse
Impression : Mastra Druck AG, Urtenen-Schönbühl