

Ce que les cyclistes nous apprennent pour rester motivés pendant le « Tour du coronavirus ».

Vendredi dernier, le gouvernement a annoncé des mesures renforcées : un seul contact rapproché, la fermeture de l'Horeca, l'interdiction des marchés de Noël, un couvre-feu et, si possible, le télétravail. Avec les longues soirées d'automne et d'hiver en vue, les mois à venir s'annoncent difficiles. Heureusement, le baromètre de la motivation développé par l'Université de Gand (<https://www.ugent.be/epg/nl/onderzoek/coronastudie>) montre que notre motivation est en hausse. Nous en aurons bien besoin pour la suite. Notre motivation dépend à la fois des mesures prises par le gouvernement et du caractère clair et mobilisateur de la communication. De plus, nous pouvons également nous motiver les uns les autres. Comme les coureurs du Tour de France, nous sommes tous engagés dans un « Tour du coronavirus », une course à étapes faite de montagnes et de vallées. Les mesures strictes nous confrontent à des tronçons abrupts, dont la montée est difficile. Lors d'une descente - une période de détente - nous pouvons récupérer en nous autorisant un peu de répit. Que peuvent nous apprendre des cyclistes comme Wout Van Aert, Mathieu Van der Poel ou Philippe Gilbert pour ne pas abandonner alors que nous attaquons une pente raide et que la fin de l'étape semble plus lointaine que jamais ? Le groupe d'experts "psychologie et corona" entend formuler une série de recommandations issues de la recherche en psychologie sociale et motivationnelle.

Se concentrer sur les objectifs intermédiaires

Nous attendons tous avec impatience un vaccin efficace. Mais ce moment est encore lointain et nous n'avons aucun contrôle sur cet aspect. Nous sommes donc un peu en panne de motivation. Que pouvons-nous apprendre des cyclistes engagés dans une course par étapes ? Ce qui est clair, c'est qu'il vaut mieux avoir à l'esprit un objectif souhaité plutôt que de vouloir éviter le pire. Se concentrer sur quelque chose que nous voulons éviter peut effrayer et n'informer pas sur la voie à suivre. Il faut plutôt se concentrer sur un but positif, comme atteindre le sommet de la côte. Une bonne stratégie est aussi de se focaliser sur des objectifs intermédiaires et réalistes, tout comme les cyclistes gèrent leur course, kilomètres après kilomètres, et, dans la montée, virage après virage. Le baromètre corona permettra de savoir quels objectifs atteindre pour passer à la phase de risque 3, puis à la phase de risque 2.

Doser vos efforts et récupérer

Pendant une course, les cyclistes n'utilisent pas plus de force que nécessaire car ils savent que le parcours est difficile et que la ligne d'arrivée est loin. Ils s'assurent également d'avoir assez de nourriture et de boisson en cours de route. En cette période de coronavirus, nous devons nous aussi faire attention à notre niveau d'énergie. Et si nous n'exploitons pas les libertés limitées qui nous ont été accordées, nous risquons de ne pas reconstituer suffisamment notre réservoir d'énergie. Ce qui peut nous rendre aigris à long terme, tout comme un coup de fringale peut être désastreux pour un coureur en plein effort. Si notre santé mentale est menacée, le risque est de se décourager et démissionner. Il faut donc continuer à faire le plein d'énergie et le sport et l'activité physique y contribuent. Par exemple, pourquoi ne pas faire une promenade l'après-midi, maintenant que vous télé-travaillez et que les journées raccourcissent ?

Le bidon à moitié plein

Comment garder le moral ? Il est facile de voir le verre à moitié vide. Si nous prenons notre vie normale comme point de référence, nous verrons surtout ce dont nous sommes privés. En revanche, si on se rappelle d'où nous venons, nous pouvons réévaluer la situation. Par rapport à un confinement total, la situation est aujourd'hui bien plus favorable. Nous pouvons toujours faire des câlins à une personne extérieure à la famille, les écoles sont ouvertes et on peut encore recevoir quatre visiteurs en respectant les mesures sanitaires. Essayez de vous concentrer sur ces opportunités !

Aller chercher un bidon d'eau pour quelqu'un d'autre

Les gens sont des êtres sociaux qui ont besoin d'un soutien social en situation difficile, tout comme les coureurs vont chercher un bidon pour le leader de l'équipe. On sait que les actions solidaires et le volontariat renforcent le bien-être du bénéficiaire, mais aussi de la personne solidaire : pourquoi ne pas acheter des plats à emporter dans les restaurants pour les soutenir ? Pourquoi ne pas envoyer une carte ou laisser un message pour encourager ceux qui sont en difficultés ? Pourquoi ne pas surprendre vos amis ou vos voisins avec un gâteau ou un livre ? Qui plus est, les actions positives sont contagieuses : si vous êtes vous-même agréablement surpris, il est plus facile de faire de même pour autrui.

Cherchez vos "compagnons de route »

Dans le peloton, les cyclistes se soutiennent. Ils se mettent à l'abri du vent et s'épaulent pour lancer un sprint intermédiaire. Alors, pendant ce « Tour du coronavirus », identifiez vos "compagnons de route" et investissez dans ces relations. Vous pourrez partager vos inquiétudes et vous soutenir les uns les autres. Une brève conversation avec les voisins ou un signe d'intérêt réel via les médias sociaux, autant de signes d'implication qui peuvent s'avérer réconfortants. Vous pouvez aussi pratiquer un hobby avec d'autres : pourquoi ne pas créer un club de lecture, de cuisine ou de yoga (en ligne) ? Le fait de partager des activités amusantes ou intéressantes avec les autres en accroît le plaisir et peut être une source d'inspiration. Non, une session Zoom n'est pas la même chose qu'un vrai contact, mais - pensez au verre à moitié plein - quelle chance nous avons qu'il y ait Internet !

Favoriser une vue d'ensemble lorsque vous êtes désespérés

Lors de chaque course, les coureurs subissent une baisse de régime et doivent endurer la douleur. C'est à ce moment que la question du "pourquoi" se pose. Ils pensent abandonner et ne prennent pas le relais pour aider les autres coureurs. Lorsque nous sommes à bout, nous mettons également en doute la nécessité des mesures ou les juges disproportionnées. Dans ces moments, envisagez les choses dans leur ensemble. Mes efforts et les vôtres servent une mission commune. Ensemble, nous veillons à ce que nos travailleurs de la santé ne sombrent pas, à ce que nos (petits-)enfants puissent continuer à aller à l'école et à ce que les PME et les indépendants du coin puissent poursuivre leur travail avec dévouement et plaisir. Ensemble, nous protégeons les voisins et les membres de la famille les plus faibles, car la solidarité est précieuse et même indispensable.

Dans ce tour, nous arrivons ensemble !

Dans le peloton, le cycliste est lié au groupe. Les coéquipiers se protègent et les éclats de rire ne sont pas rares. Tout comme les cyclistes, nous abandonnons moins vite et continuons l'ascension plus longtemps lorsque nous formons une équipe soudée. Le baromètre, les experts et les politiciens nous donnent des informations sur la situation afin de mieux doser nos efforts. Les coureurs obtiennent eux aussi des informations sur l'itinéraire et les conditions météo grâce à une oreillette. Certains méritent plus d'aide que d'autres. Nous n'avons pas tous la même puissance ou les mêmes vitesses pour négocier les tronçons les plus raides. Au cœur du peloton, les personnes vulnérables peuvent s'abriter pour se protéger du vent. La personne la plus fragile, que ce soit sur le plan professionnel ou personnel, mérite notre soutien financier ou émotionnel. Celui qui perd les pédales ou qui sort du virage, devrait également pouvoir rester dans le peloton. Et pour ceux qui n'en peuvent plus, une voiture-balai est parfois nécessaire. Mais à la différence du Tour de France, il n'y a pas un seul gagnant dans ce tour. La force du « Tour du coronavirus », c'est cet objectif commun de le conclure tous ensemble !

Une opinion de Pauline Chauvier (UCLouvain), Geert Crombez (UGent), Ann Desmet (ULB), Olivier Klein (ULB), Koen Lowet (VVKP), Olivier Luminet (UCLouvain), Sofie Morbee (UGent), Karen Phaet

(KULeuven), Bart Soenens (UGent), Omer Van den Bergh (KULeuven), Elke Van Hoof (VUB, Maarten Vansteenkiste (UGent), Joachim Waterschoot (UGent) et Vincent Yzerbyt (UCLouvain), au nom du [groupe expert "psychologie & covid"](#).