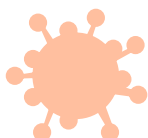




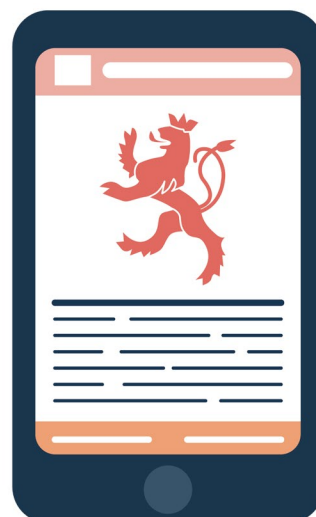
@HOME

Quelques gestes simples de bien-être qui vous permettent de mieux vivre l'isolement



JE M'INFORME ET JE RESPECTE LES CONSIGNES OFFICIELLES

- Je privilégie les informations officielles.
- Je prends connaissance et je respecte les nouvelles consignes d'hygiène et de sortie.
- Je limite mon temps d'information.
- Je ne lis pas tout ce que les médias sociaux écrivent.



JE FAIS UN PLANNING DE LA JOURNÉE

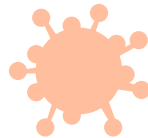


- Je répartis les charges de ménage avec les différents membres qui font partie du foyer.
- Je donne une structure à ma journée avec des rituels réguliers (petit-déjeuner, ménage, lecture/devoirs/télétravail, déjeuner, promenade, conversations téléphoniques, dîner, jeux de société).



JE RESTE ACTIF

- Je me lève et je me couche à des heures fixes.
- Je mange de vrais repas à des heures fixes.
- Je fais mes devoirs si je suis élève ou étudiant.
- Je me donne des créneaux précis si je fais du télétravail.
- Je fais des activités physiques et manuelles qui font travailler mes sens (jouer, cuisiner, ranger, écouter de la musique, danser, ranger, lire).
- Je me lance dans de nouveaux projets dont j'ai toujours rêvé (peindre, apprendre une autre langue, ...).
- Je planifie activement tous les événements reportés dans le futur (vacances, fêtes, concerts, rencontres avec les amis et la famille).

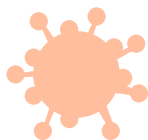


JE PRENDS SOIN DE MOI

- Je ne reste pas en pyjama, mais je m'habille et me maquille comme je le fais d'habitude.
- Je me lave les mains régulièrement, surtout quand je reviens de l'extérieur.
- Je vais me promener dans la nature si les consignes le permettent.
- Je fais du sport individuel.
- Je veille à une alimentation équilibrée et j'évite le sucre, les graisses et l'alcool.



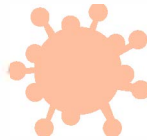
JE MAÎTRISE MON ENVIRONNEMENT



- Je mets une distance de sécurité entre moi et les autres.
- J'alterne mon temps de consommation des écrans avec d'autres activités.
- Je ne participe à aucun événement.



JE RESTE CONNECTÉ À MON RÉSEAU SOCIAL



- Je téléphone à mes amis et à ma famille pour entendre leur voix, discuter avec eux et prendre de leurs nouvelles.
- Je donne du réconfort, de l'écoute et du soutien aux proches qui en ont besoin.
- Je m'investis dans des actions de solidarité et je fais les achats pour les personnes vulnérables vivant dans le voisinage, ça rend heureux!



JE SURVEILLE MON ÉTAT D'ÂME



- Je prends activement conscience de mes émotions (joie, tristesse, angoisse, colère) et je les accepte, c'est normal d'être triste ou angoissé dans cette situation.
- Je me rends compte de ce que je peux contrôler (mes gestes de bien-être) et de ce que je ne peux pas contrôler (développement de l'épidémie, consignes officielles).
- J'évite de me sentir coupable lorsque je n'arrive pas à atteindre mes buts quotidiens, c'est l'intention qui compte.
- Je demande de l'aide quand je me sens dépassé.

SI JE ME SENS DÉPASSÉ, JE CONTACTE DES PROFESSIONNELS !

KANNERJUGENDTELEFON
116 111

ELTERENTELEFON
26 56 05 55

SOS DÉTRESSE
45 45 45

CORONAVIRUS
HOTLINE: 8002 8080

HELPLINE
8002 9090