

Ensemble face au coronavirus

Quelques conseils pour vous aider à passer cette période le mieux possible

Assurer le repos et la routine

	<p>Restez au courant des dernières directives gouvernementales et ne suivez que les nouvelles fiables. Soyez conscient que tout ce que vous entendez sur le virus n'est pas la vérité. Limitez-vous à une ou deux sources d'informations solides. Ne les vérifiez que quelques fois par jour. Une exposition excessive aux nouvelles peut contribuer à un stress ou à une anxiété inutiles.</p>
	<p>Maintenez un mode de vie sain avec un rythme de sommeil régulier. Mangez une alimentation variée, buvez suffisamment d'eau et faites régulièrement de l'exercice. Cherchez les possibilités de faire de l'exercice en plein air, mais aussi de vous entraîner à la maison (par exemple, des séances d'entraînement en ligne).</p>
	<p>Etablir des habitudes et une routine claires. Une structure fixe vous donne une bonne maîtrise. Veillez à ce qu'il y ait une bonne alternance entre les activités de détente et les activités utiles. Fixez-vous des objectifs concrets. Soyez créatifs : faites des petits travaux, lisez un livre, faites un album photo, débutez le yoga ou la méditation... Faites-vous un plan quotidien/hebdomadaire.</p>
	<p>Ne consommez pas d'alcool, de médicaments ou d'autres drogues pour faire face à vos émotions.</p>

Prendre soin les uns des autres

	<p>Restez en contact. Veillez à communiquer régulièrement avec votre famille, vos amis et vos collègues. N'envoyez pas seulement des SMS ou des e-mails, mais assurez-vous également que vous pouvez vous voir (Skype, Whatsapp, Facetime,...). Demandez de l'aide à temps. Rencontrez virtuellement vos collègues. Faire attention les uns aux autres.</p>
	<p>Parlez avec votre famille du coronavirus et des mesures qui sont prises. Fournissez des explications adaptées à l'âge de vos enfants :</p> <ul style="list-style-type: none"> 💡 Avant 6 ans : ne pas les exposer aux images ou aux infos en continu. Expliquez pourquoi cela vous touche, vous énerve ou vous inquiète. Rappelez-leur qu'ils sont en sécurité avec vous, chez eux. 💡 Les 7-11 ans : ils sont en plein dans ce que l'on appelle la pensée critique. Permettez-leur d'extérioriser leurs angoisses, par la discussion, le dessin, la musique, le jeu,.... 💡 Les ados : ils sont souvent inondés d'informations via l'internet et les réseaux sociaux. Encadrez leurs réactions. Essayez de jouer la carte du soutien stable, solide et rassurant. Sous des airs indifférents, ils sont souvent très touchés par la situation. 💡 À tout âge : ne jugez pas. Ouvrez le débat. <p>Il pourrait y avoir plus de tensions chez vous. prenez vos distances lorsque c'est nécessaire.</p>

Veiller à la sécurité

	<p>Lavez-vous les mains régulièrement et en profondeur avec de l'eau et du savon. Maintenez une distance suffisante entre vous, au moins 1,5 mètre. Malade ? Restez autant que possible chez vous et téléphonez à votre médecin. Rester à la maison, c'est aussi aider.</p>
--	---