

**UN COMPORTEMENT POSITIF ET CONSTRUCTIF**

- Soyons empathiques avec ceux qui sont atteints par le virus sans rechercher des coupables
- Apportons soutien, bienveillance et compassion
- Soyons constructifs en mettant notre énergie à respecter les consignes et lutter contre le virus
- Évitions les propos stigmatisants et déshumanisants : évoquons des personnes malades et non des « cas COVID 19 » ou des « familles COVID 19 »

**Il est important de séparer la personne de la maladie**

**SE PROTÉGER ET SE SOUTENIR LES UNS LES AUTRES**

- Faire preuve de solidarité (par exemple communiquer son N° de Tél à ses voisins...)
- Être en lien avec les autres : créer ou maintenir le contact avec ses proches, des personnes seules et/ou vulnérables
- Éviter les excès (alcool, tabac, médicaments): l'euphorie du moment laissera place à plus d'anxiété difficile à gérer quand on ne peut pas sortir de chez soi ou s'aérer l'esprit
- Réduire son anxiété, réaction normale dans cette situation, par le dialogue, la réalisation d'activités et des exercices physiques compatibles avec le confinement : relaxation, méditation, yoga, sophrologie...ce qui vous convient et est adapté au moment pour vous

**1 - Prendre soin les uns des autres**

**5 RECOMMANDATIONS**  
inspirées, entre autres, de celles de l'Organisation Mondiale de la Santé

**5 - Changer de regard sur le virus**

**4 - Se préserver de la surinformation**

**3 - Être à l'écoute des enfants**

**2 - Réinventer et maintenir une routine quotidienne**

**UN FLOT CONTINU D'INFORMATIONS SOURCE D'ANGOISSE**

- Minimiser le temps à regarder, lire ou écouter les informations : facteurs d'anxiété et de stress
- Préférer aller chercher de l'information pratique sur les Sites officiels pour vous organiser et vous protéger vous et vos proches
- Limiter son actualisation des infos à un ou deux moments de la journée
- Se préserver des rumeurs et des « fake news »
- Se concentrer sur le factuel sans être submergé
- Connaître les faits peut aider à réduire la peur

**STRUCTURER LE TEMPS**

**Les enfants sont attachés à leur routine**

- Inventer une nouvelle routine proche de leur quotidien
- Imaginer un emploi du temps pour :
  - \*Le travail scolaire
  - \*Les activités de création
  - \*Jouer avec le reste de la famille
  - \*Se reposer
- En temps de stress et de crise les enfants :
  - \*Recherchent plus d'affection
  - \*Sollicitent davantage leurs parents
  - \*Peuvent être collants, sans réussir à verbaliser leur stress
- Dialoguer : échanger sur ce que la période fait vivre à chacun
- Apprendre à ne rien faire. L'ennui est source de créativité.

**MAINTENIR UNE ROUTINE Proche de la routine habituelle**

- Éviter la grasse matinée
- Se lever, ouvrir les volets, aérer plusieurs fois par jour
- Laisser rentrer le plus de lumière possible dans l'habitation (excellent pour le moral)
- S'habiller, s'activer
- Maintenir une activité physique de base
- Manger à des heures fixes : limiter le grignotage très tentant à longueur de journée
- Conserver votre hygiène de vie sans augmenter votre ration alimentaire du fait de la baisse d'activités due au maintien à domicile
- Conserver son cycle veille/sommeil habituel
- Préserver son espace psychique : pouvoir s'isoler, se fabriquer une bulle pour se ressourcer