

Pour être bien dans ma tête : Comment m'aider moi-même ?

Le coronavirus a changé la vie quotidienne de tout le monde.
Voilà quelques conseils pour mieux vivre avec.

Maîtriser sa peur

La peur du virus est normale et utile.

Mais...

avoir **TROP** peur

ou **PAS ASSEZ** peur

peut apporter des problèmes.



Travailler

- Respecter les **décisions** de son employeur.
- Certaines personnes travaillent sur place, d'autres travaillent à la maison.
- **Je respecte cela.**
Cela aide tout le monde à sortir de la crise.



S'aider les uns les autres

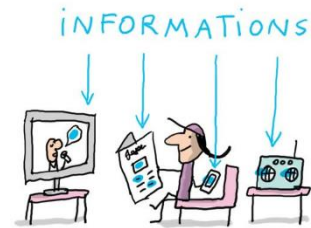
- Respecter les règles pour aider tout le monde.
- Aider les personnes qui en ont besoin.
Par exemple déposer des courses.
- Garder le contact avec ses proches.
Téléphoner, écrire, envoyer des photos.



S'informer

Ne **pas tout** croire !

- Ecouter les infos officielles (OFSP, canton).
- S'informer, oui ! mais **pas trop** souvent !
- **Pas TROP d'informations.**
- Ne **pas** transmettre des **fausses informations.**



S'occuper

On a beaucoup de temps.

Gardons **un bon rythme de vie** :

- Jouer avec ses enfants / avec ses animaux.
 - Faire du jardinage, du bricolage, ...
 - Faire des promenades, lire, regarder des films, etc.
- **Je respecte la distance physique.**



Prendre soin de sa santé mentale

- Rester actif
 - Ne pas trop penser à la peur et à la maladie
 - Gérer le stress (relaxation, méditation, respiration: sites en ligne)
 - Être patient, respecter et accepter les règles officielles
- **Oui c'est difficile de ne pas tout savoir.**
J'accepte cela.



Prendre soin de son corps

- Se nourrir de manière variée et saine.
 - Dormir à heures régulières.
 - Faire des promenades régulières au grand air par tous les temps.
- **J'observe ma santé** : je suis attentif aux symptômes (fièvre, toux).
Si je suis malade, je reste à la maison, j'observe l'évolution et j'appelle un médecin si je suis inquiet.

