

# **L'angoisse du confinement Comment garder un esprit sain?**



**Guide pratique offert par**

**Qookka**

**[www.qookka.me](http://www.qookka.me)**

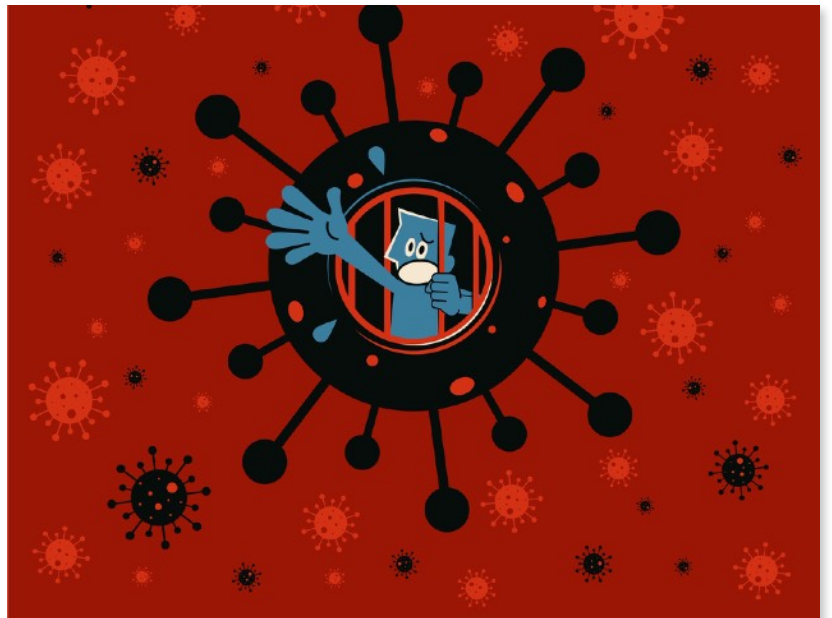
# EFFETS EMOTIONNELS

Certaines réactions attendues au cours d'une période d'isolement sont **l'ennui, la solitude, la colère et l'anxiété.**

Les symptômes physiques peuvent également comprendre **de l'agitation, un rythme cardiaque rapide, un engourdissement, des picotements, une respiration courte et des tremblements.**

Il est également possible que des symptômes confondus avec ceux du nouveau coronavirus

apparaissent, tels que l'essoufflement, les maux de tête et la fatigue. Elles sont causées par une réaction de stress aiguë.



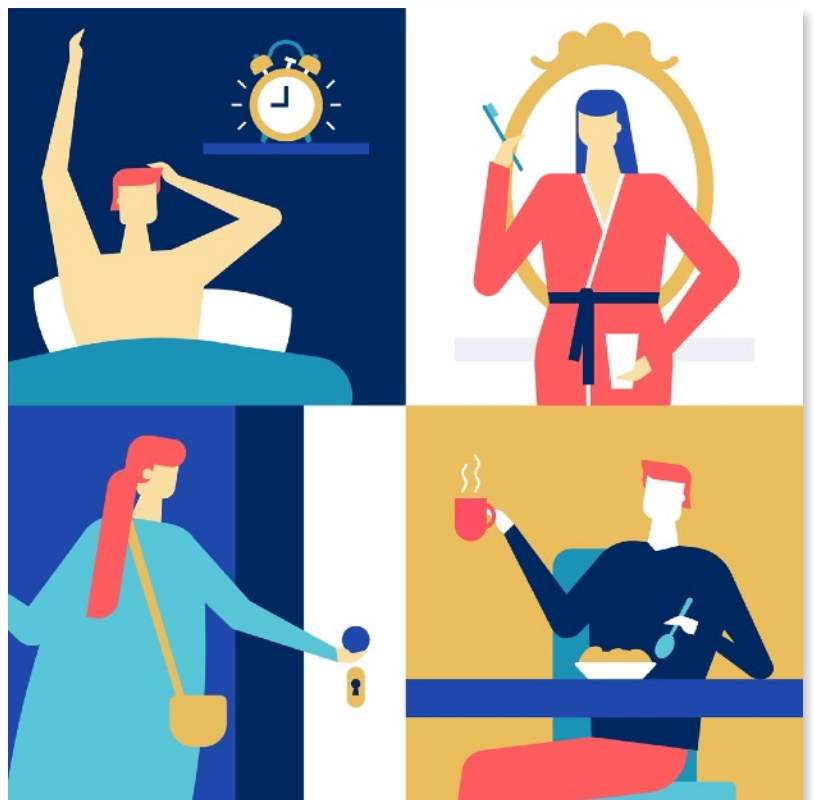


**10 attitudes à adopter  
en temps de crise  
et d'urgence**

# 1

## Maintenez une routine

Essayez d'établir un modèle. Ayez les bonnes heures pour vous réveiller, travailler (si vous êtes au bureau à domicile), étudier, vous informer, faire des activités physiques et dormir. Notre cerveau a besoin de routine, entre autres raisons, pour économiser l'énergie.



# 2

## Fuyez les rumeurs

Ne recherchez des informations qu'auprès de sources fiables, telles que les organismes officiels, les institutions de santé et les médias reconnus. Des nouvelles fausses ou non prouvées peuvent entraîner la détresse et la panique. De même, ne transmettez pas de tels contenus.



# 3

## Apprenez à respirer profondément

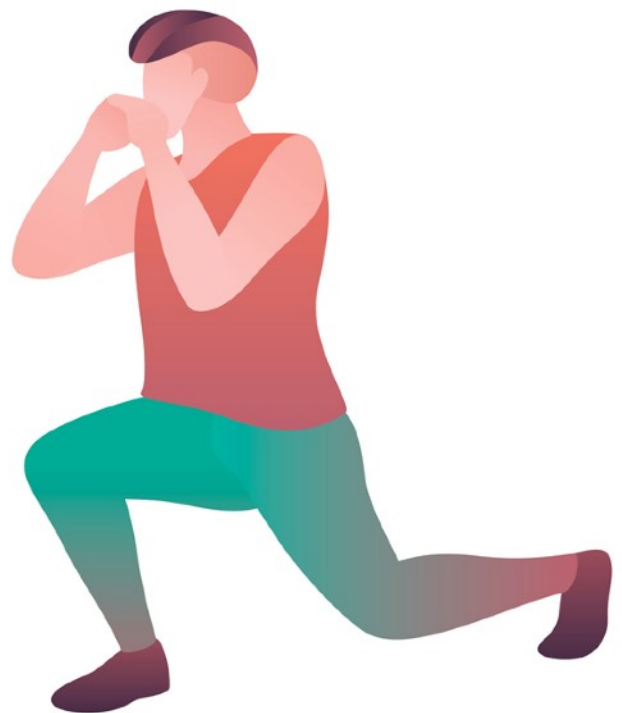
Arrêtez-vous tout au long de la journée dans un endroit où vous avez de l'intimité pour respirer calmement. Fermez les yeux, car cela favorise la concentration. Apprenez à méditer, il existe de bonnes applications et des sites web qui peuvent vous aider dans votre pratique.



# 4

## Bougez votre corps

Faites des étirements, du yoga ou une activité physique en fonction de vos capacités et de l'espace dont vous disposez chez vous. Il existe plusieurs applications et sites web qui peuvent vous aider. L'exercice doit être fait quotidiennement et à tout moment si vous vous sentez anxieux.



# 5

## Hydratez-vous et mangez bien



L'eau et les thés légers doivent toujours être à proximité de votre rayon de vision.

Dans tous les manuels de soutien d'urgence, l'hydratation est citée comme un instrument de soins de santé physique et mentale.

De même, il faut maintenir une alimentation saine et ordonnée et éviter les aliments plus caloriques.



# 6

## Créez un groupe virtuel

Ajoutez des personnes qui peuvent se soutenir les unes les autres. Établir des règles de communication dans cet espace. Par exemple : dans un groupe, seuls les conseils de bien-être sont autorisés, dans un autre, seuls les commentaires sur la cuisine. Cela vaut également la peine de proposer des séries, des lectures et de la musique.



# 7

## Recherchez des cours en ligne



Cherchez quelque chose que vous avez toujours voulu apprendre, mais que vous n'avez jamais eu le temps d'apprendre, comme cuisiner ou parler une autre langue. Il peut s'agir d'une nouvelle connaissance pour votre carrière ou simplement d'un passe-temps. L'important est de garder l'esprit toujours occupé et aéré.

# 8

## Donnez de l'attention à vos enfants

Faites avec vos enfants des jeux et des activités différents de ceux que vous faites habituellement, tels que des jeux de rôle ou un album sur la famille. Veillez à parler aux enfants de ce qui se passe dans le monde, d'une manière simple et adaptée à leur âge. Aidez-les à créer une routine d'études et d'activités scolaires à la maison.



# 9

## Soyez solidaire et positif

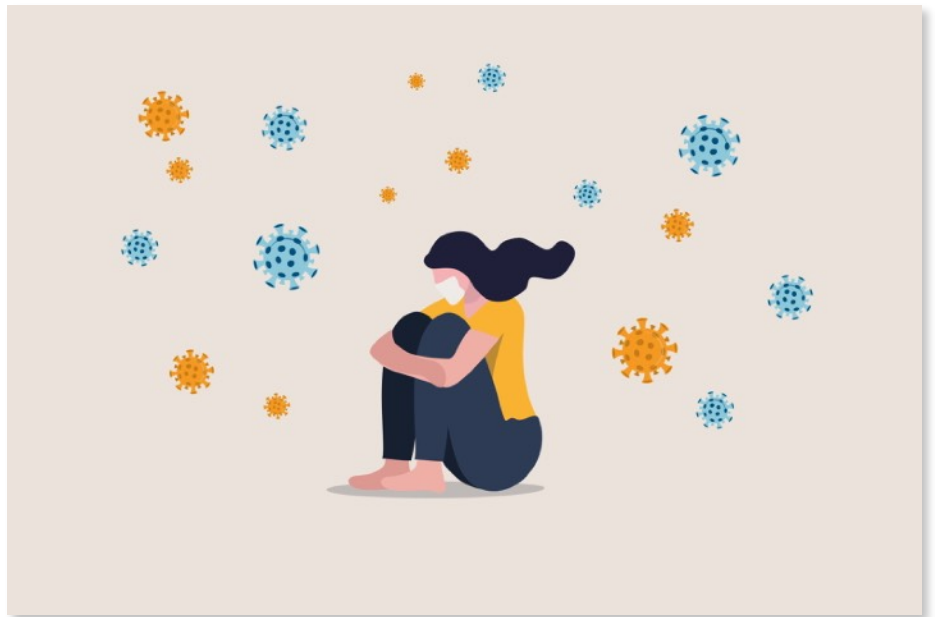
Aider les autres, toujours dans la limite de vos moyens et en faisant quelque chose qui n'apporte pas de risques, est un moyen de garder l'esprit sain. Si vous avez des voisins âgés, par exemple, vous pouvez les aider dans leurs tâches. Ayez une attitude positive : dans des moments de crise comme celui-ci, nous pouvons même changer de vieilles habitudes, comme arrêter de fumer.



# 10

## Cherchez de l'aide si nécessaire

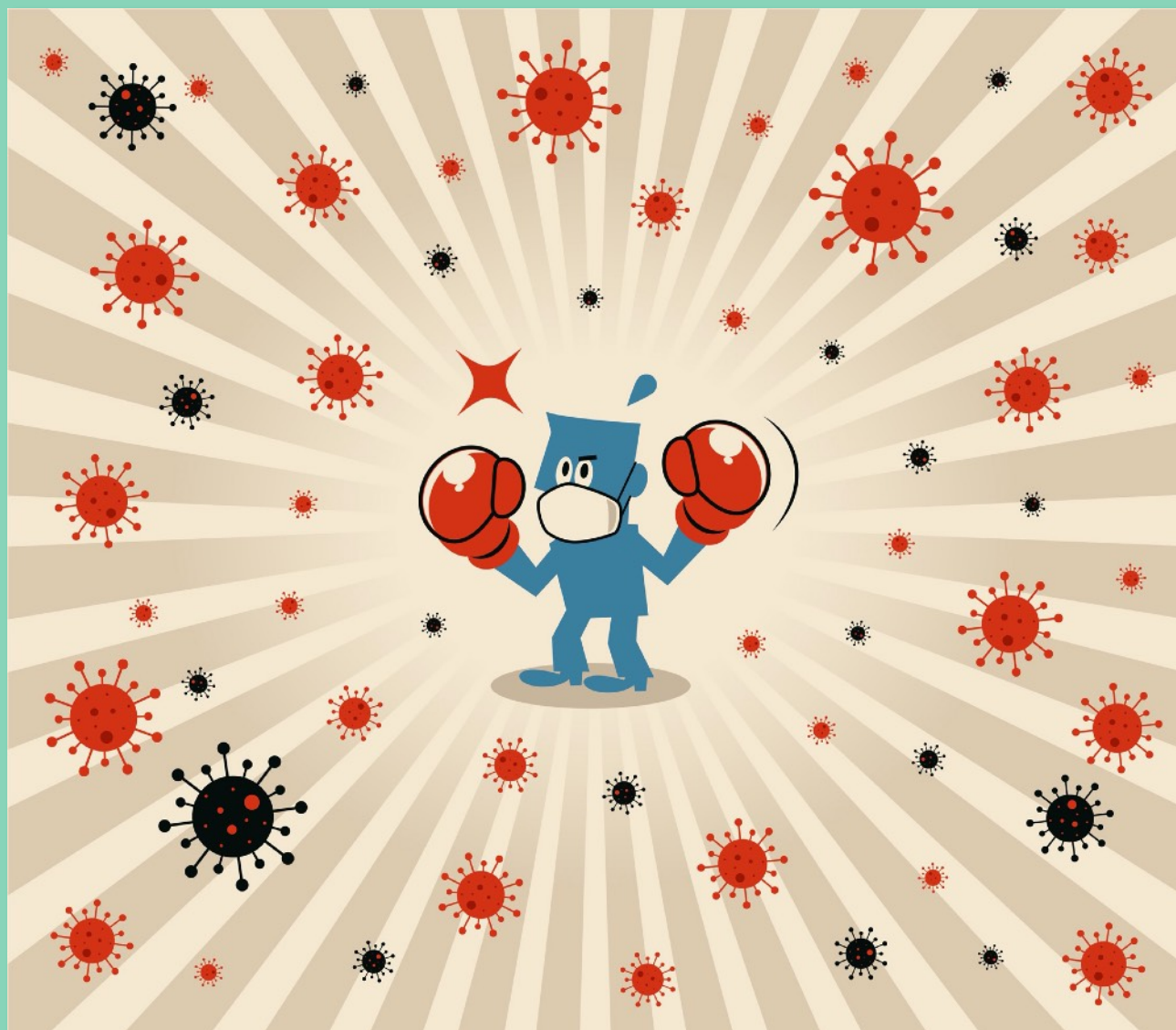
Si vous vous sentez très angoissé, demandez une aide professionnelle. Les experts sont unanimes à dire que l'isolement peut générer la panique et la dépression, entre autres problèmes de santé mentale. Cherchez des professionnels qui assistent actuellement à distance. Il existe des services gratuits comme quokka.



**#VaincreLeCoronavirus ensemble.**

**Adoptez les gestes barrières**

**#RestezChezVous**



**Aide psychologique 7/7**

**[www.gookka.me](http://www.gookka.me)**