

## **Les 10 recommandations clés pour renforcer votre santé mentale pendant la pandémie du Coronavirus**

*Soyez vigilant au regard des informations.* Ayez recours à des sources sérieuses comme l'Institut Robert Koch ou l'OMS. Tenez compte du fait que la situation est dynamique et que les informations évoluent et changent. Prenez régulièrement le temps de déconnecter.

*Gardez vos routines ou créez-en de nouvelles.* Prenez soin d'avoir un quotidien rythmé et diversifié. Imposez-vous des heures fixes de repas et de réveil. Téléphonnez à vos amis, promenez-vous ou faites de la lecture.

*Maintenez vos liens sociaux.* La communication et la confiance mutuelle sont primordiales en temps de crise. Profitez des opportunités offertes par la mise en réseau comme les emails, la vidéotéléphonie et les programmes de chat et gardez vos contacts.

*Acceptez la complexité de la situation.* Développez une attitude d'acceptation pour la situation actuelle afin de libérer de l'énergie au profit des domaines sur lesquels vous pouvez avoir une influence. Cela vous permettra progressivement de lâcher prise des pensées angoissantes.

*Prenez soin de vous.* Dormez suffisamment, mangez sainement et bougez. Évitez d'avoir recours à des stratégies nuisibles pour réguler vos émotions, comme la consommation d'alcool ou d'autres substances.

*Soyez responsable.* Vous avez une influence significative sur votre entourage en temps de crise. Prenez soin de vos amis et de votre famille, en particulier des personnes âgées. Proposez-leur votre soutien et aidez-vous mutuellement.

*Réduisez votre stress.* Faites du sport ou utilisez des techniques de relaxation (pleine conscience, relaxation musculaire progressive, ...) afin de vous détendre et de vous ressourcer.

*Soyez ouverts avec vos enfants.* Parlez-leur, assurez-leur que vous êtes là pour eux et que vous prenez soin d'eux. Discutez ensemble des plannings pour les semaines suivantes. Gardez votre calme et clarifiez des questions ouvertes.

*Préparez-vous au confinement, à l'isolement.* Considérez la situation comme un temps d'arrêt qui vous permet d'organiser votre journée de manière autonome. Profitez de ce moment pour réfléchir. Procurez-vous du divertissement à travers la lecture, les jeux ou de nouveaux apprentissages. Parlez à votre partenaire ou à votre famille de ce qui se passe quand une dispute éclate.

*Cherchez de l'aide professionnelle si vous vous sentez psychologiquement fragile et éprouvé.*  
Si par exemple des états d'anxiété ou de déprime deviennent insupportables, n'hésitez pas à appeler le numéro vert de l'Association des médecins du secteur conventionné (116117) ou le soutien psychologique par téléphone (0800 – 111 0 111 ou 0800 – 111 0 222). En cas de pensées suicidaires, veuillez immédiatement contacter les urgences psychiatriques de votre ville ou le SAMU (112).