

Gérer le stress durant COVID-19



C'est normal de se sentir triste, stressé, désorienté, en colère ou effrayé lors d'une crise.

Parler à quelqu'un en qui vous avez confiance peut vous aider. Contactez vos amis et votre famille.



Vérifiez ce dont vous entendez parler sur le Coronavirus.

Tenez-vous informés et à jour ; utilisez des sources de confiance comme les autorités sanitaires, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), ou la Croix-Rouge.



Pas d'inquiétude ni d'agitation inutiles !

Réduisez le temps que vous et votre famille passez à lire ou à regarder des informations que vous trouvez pénibles.



Utilisez les techniques qui ont déjà marché pour vous lors d'événements passés.

Utilisez ces compétences pour vous aider à gérer vos émotions durant cette épidémie.



Si vous devez rester à la maison, maintenez un mode de vie sain.

Des repas équilibrés, un bon sommeil, de l'exercice et un contact social avec votre famille et vos amis à la maison et à distance.



Gérez sainement toutes vos émotions.

Si vous vous sentez submergé, parlez-en à un professionnel de santé. Il vous orientera vers un soutien psychologique ou médical en fonction de vos besoins.

TECHNIQUES D'AUTO APAISEMENT

LES APPLICATIONS :



*** RespiRelax**

<https://apps.apple.com/fr/app/respirelax/id515900420>

*** Petit Bambou**

<https://www.petitbambou.com/fr/>

LES VIDEOS :



*** RespiRelax :**

<https://www.youtube.com/watch?v=x-4b4FXASfY>

*** Les vidéos Petit Bambou :**

<https://www.youtube.com/watch?v= oI2YYwKOIE&t=103s>

*** Les vidéos de méditation de Christophe André**

https://www.youtube.com/watch?v=mYuZ_oUhkB8&list=PLqcpHPBem6pCFQL9wzP1xOZiumKfXzIz5

*** Séances d'EMDR**

https://www.youtube.com/watch?v=W_WLxLYmC4o