

# Gérer le stress

## CORONAVIRUS / COVID-19

### CONFINEMENT



#### Parler

avec votre famille et vos amis régulièrement au téléphone ou sur les réseaux sociaux pour maintenir un lien social



#### Suivre les mesures barrières

Toussez ou éternuez dans votre coude  
Saluez sans serrer la main et évitez les embrassades  
Utilisez un mouchoir à usage unique et jetez-le  
Lavez vous les mains avec du savon



#### Manger

une alimentation équilibrée :  
profitez du temps  
que vous avez pour cuisiner  
de bons petits plats



#### Se concentrer

sur des activités positives  
exercice régulier, lecture  
conserver un bon sommeil,  
garder le rythme habituel...



#### Utiliser

des compétences et techniques d'adaptation  
qui ont déjà marché pour vous  
et qui peuvent vous aider à gérer vos émotions



#### Contacter

un personnel de santé  
soignant, psychologue, psychiatre...



#### Vérifier

ce dont vous entendez parler  
sur le Covid-19  
utilisez les sources de confiance  
OMS, Gouvernement, Santé Publique France...



#### Gérer sereinement

vos émotions  
ne consommez pas trop d'alcool,  
ne fumez pas trop  
et aucune drogue...



#### Limitier la panique

déconnectez-vous des médias  
réduisez le temps que vous et votre famille  
passez à lire ou à regarder  
des informations que vous trouvez pénibles...