

Vivre le quotidien pendant l'épidémie COVID-19



Bien vivre le confinement

Organiser son propre confinement

- Je conserve un rythme de vie qui structure mon quotidien et celui de la famille
- Je maintiens ou je mets en place un temps d'exercice physique quotidien
- Je reste informé mais je me préserve de la surinformation des actualités et je limite mon temps d'exposition aux médias qui ont tendance à augmenter l'anxiété et l'inquiétude
- Je me détends en faisant des activités que j'apprécie (*méditer, faire du yoga, lire, peindre, écouter de la musique...*)
- Je suis à l'écoute de moi-même, je repère mes émotions et exprime mes ressentis
- Je maintiens voire j'améliore l'attention que je porte à mon hygiène de vie dans sa globalité (*alimentaire, corporelle, qualité et durée du sommeil*)

Concilier confinement vie de famille et vie de couple

Être à l'écoute des enfants

- Je maintiens un environnement sécurisant et bienveillant
- Je mets des mots sur la situation et réponds à leurs questions, j'écoute leurs inquiétudes éventuelles
- Je les aide à exprimer leurs émotions grâce à des activités comme le jeu, le dessin...
- Je maintiens une routine proche de celle habituelle (*temps de veille, de repos, de repas, temps pédagogiques, temps de jeu...*)

Être à l'écoute de mon couple

- Je profite de ce temps à deux pour retrouver une intimité, des temps de dialogue plus nombreux et plus posés

Prendre soin de sa famille, ses amis, ses proches



Je trouve des occasions de partager, de rester en contact. J'appelle, j'envoie des mails, des SMS, j'utilise les réseaux sociaux



J'organise des visioconférences (*Skype, Whatsapp, Face time...*)



Je suis à l'écoute des besoins de mes proches, mes voisins ou les personnes que je sais isolées

Structurer ma journée de confinement : Que retenir ?



Un temps de vie collectif
(repas, jeu, discussion
familiale)

**Un temps pour
la vie de couple**



**Un temps de contact
extérieur avec les autres
en particulier si je suis
confiné seul (réseaux
sociaux, SMS, appels,
visioconférence...)**

**Un temps d'exercice
physique (pourquoi
pas en commun)**



Un temps pour soi
(lecture, prendre soin de soi,
méditation, activités
plaisantes...)

**Un temps d'information
sur l'actualité (1 à 2 temps
sur la journée maximum)**



**Un temps pédagogique
pour les enfants (activités
manuelles, devoirs...)**

**Un temps dédié
pour maintenir un
environnement agréable
(tâches ménagères tri,
rangement, bricolage...)**



Pour aller plus loin,
consultez les sources
d'information

- « **Petit guide du confinement en famille** » de Louis BONLARRON et Clémence GARNIER : http://www.polyarthrite-andar.com/IMG/pdf/guide_confinement_en_famille.pdf
- **Traduction libre des recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS)** « Santé mentale et considérations psychosociales en temps de pandémie COVID-19 » par les Dr Astrid CHEVANCE et David GOURION (« *Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak*» OMS 12/03/2020) : http://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf?sfvrsn=6d3578af_8
- **Traduction libre de la fiche du SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration)** « Prendre soin de votre santé psychique en cas de distanciation sociale, de quarantaine ou d'isolement durant une pandémie » par le Dr Laetitia JAMET, relue par les Dr Astrid CHEVANCE et Fabien VINCKIER : www.encephale.com