

- ✓ Couchez vos pensées sur papier: qu'est-ce qui est bon pour moi en ce moment? Qu'est-ce qui ne l'est pas? Qu'est-ce que je peux changer chez moi?
- ✓ Soyez indulgent-e envers vous-même et votre interlocuteur si vous êtes plus irritable que d'ordinaire.
- ✓ Acceptez que tout ne se passe pas comme d'habitude et réconfortez vos proches.
- ✓ Fixez-vous chaque jour des objectifs atteignables.



Accepte-toi

- ✓ Faites des biscuits avec cinq ingrédients.
- ✓ Faites le tri dans vos photos.
- ✓ Créez votre propre site web.
- ✓ Apprenez l'italien, le suédois ou les chants des oiseaux en ligne.
- ✓ Faites une visite virtuelle d'un musée.



Découvre de nouvelles choses



Demande de l'aide

- ✓ Appelez votre jeune voisine et demandez-lui de faire une course pour vous.
- ✓ Acceptez l'aide que l'on vous propose. Vous permettez ainsi aux autres de se sentir utiles.
- ✓ Informez-vous auprès des services officiels (OFSP), dans les journaux et les médias étatiques.
- ✓ Contactez La Main Tendue, n° de tél. 143.



Relâche la pression

- ✓ Écoutez attentivement le chant des oiseaux le matin.
- ✓ Imaginez que vous êtes dans votre lieu préféré.
- ✓ Écoutez de la musique les yeux fermés.
- ✓ Regardez un film drôle.
- ✓ Faites une pause médiatique et n'écoutez les informations qu'une fois par jour.

- ✓ Dansez sur votre musique préférée dans votre salon jusqu'à perdre haleine.
- ✓ Essayez la corde à sauter et faites des pompes dans le couloir jusqu'à transpirer.
- ✓ Faites un grand nettoyage de printemps: lavez les rideaux, nettoyez les tiroirs et récurvez à fond la cuisine.
- ✓ Jouez à Un, deux, trois, soleil avec vos enfants.
- ✓ Désherbez l'allée de votre jardin ou occupez-vous des plantes sur votre balcon.
- ✓ Faites des exercices de yoga sur votre balcon.



Reste actif

10 pas pour la santé psychique

dans une situation extraordinaire



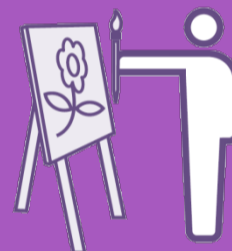
Parles-en

- ✓ Téléphonnez régulièrement à un-e ami-e et discutez de ce qui vous préoccupe.
- ✓ Écrivez un blog: racontez vos journées et demandez aux autres comment ils/elles vont.



Reste en contact avec des amis

- ✓ Formez une chaîne téléphonique avec votre famille, vos voisin-e-s, collègues de travail ou ami-e-s.
- ✓ Convenez d'un rendez-vous avec votre voisin-e sur le balcon ou à la fenêtre pour prendre un café et discuter.
- ✓ Restez en contact avec vos ami-e-s, par chat ou vidéo de groupe.
- ✓ Écrivez une carte postale à une connaissance âgée.



Sois créatif

- ✓ Faites un album photo numérique de vos dernières vacances.
- ✓ Cuisinez un risotto maison ou votre sauce spéciale pour les pâtes.
- ✓ Tricotez une écharpe avec des restes de laine. Fabriquez une couverture au crochet en assemblant différents morceaux pour l'offrir aux grands-parents.
- ✓ Fabriquez avec vos enfants une œuvre d'art avec des objets de la nature.
- ✓ Cherchez des histoires positives sur cette période de coronavirus.



Fais-toi confiance

- ✓ Écrivez chaque jour dans votre journal intime ce qui vous préoccupe et ce qui vous rend heureux-se.
- ✓ Faites une liste de toutes les idées et de tous les projets que vous avez envie de concrétiser une fois que cette situation exceptionnelle liée au coronavirus sera réglée.



Engage-toi

- ✓ Aidez une personne âgée de votre voisinage si vous ne faites pas partie du groupe à risque.
- ✓ Envoyez régulièrement un SMS à vos parents / frères et sœurs pour vous assurer qu'ils/elles vont bien.
- ✓ Lisez une histoire à vos petits-enfants via Facetime.
- ✓ Jouez à un jeu de société ou de cartes en famille.



NPG | RSP

Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

www.npg-rsp.ch

Pro Mente Oberösterreich détient les droits d'auteur des pictogrammes.

