

# PETIT GUIDE POUR MIEUX VIVRE LE CONFINEMENT - DÉCONFINEMENT

## 12 conseils pour votre santé et votre bien-être

Se sentir seul, inquiet, avoir peur, être sidéré par ce qui nous arrive n'a rien d'anormal.  
Cependant ...



**1. Mettez-vous dès le matin « des fleurs dans les cheveux » : attachez-vous à des images positives, à de bons souvenirs...** Regardez le ciel par la fenêtre, écoutez les oiseaux, profitez du silence, pensez au printemps, prenez chaque journée comme elle vient.



**5. N'hésitez pas à demander de l'aide** à votre mairie ou au service d'action sociale de la Communauté de communes : 06 26 01 40 15.



**9. Organisez et structurez votre journée** : gardez des horaires réguliers, des plages de sommeil, faites un planning de vos activités (animal de compagnie, tri, bricolage, internet...)



**2. Tenez-vous informé de l'actualité seulement une fois par jour** et pas plus de 30 minutes. Limitez les écrans (max. 3 h par jour).

**6. Acceptez les « coups de blues »** : ne pas lutter permet de garder de bonnes énergies, construire la confiance, affermir son courage.



**10. Mangez équilibré**, suffisamment mais pas trop, des produits frais autant que possible.



**3. Restez en lien, parlez avec des personnes, téléphonez**, si possible matin et soir, à un membre de votre famille, un ami, un voisin, une association de solidarité... Si vous vous sentez isolé(e), essayez de prendre des nouvelles des autres.

**7. Aérez-vous, marchez, sortez si possible 1 h par jour.** Faites vous-même vos courses, muni de votre autorisation motivée, en respectant les recommandations (distance physique, lavage des mains, masques).



**11. Soyez vigilant, attention aux arnaques** : démarchage par téléphone, visite à domicile non prévue, message Internet alléchant ou inhabituel de votre banque...



**4. Continuez à vous rendre chez votre médecin.**

**8. Faites-vous plaisir** : habillez-vous, bichonnez-vous, lisez, jouez (mots croisés, mots fléchés...), écrivez, dessinez, cuisinez, faites de la couture, écoutez de la belle musique, méditez...



**12. Essayez de relativiser** : acceptez la situation actuelle, il y a plus grave, cela va finir un jour, il y a de la solidarité, on apprend toujours de ce genre d'expérience exceptionnelle...

SUPPORTEZ CETTE SITUATION, SUPPORTEZ LES AUTRES ET SOYEZ « SUPPORTER » DES AUTRES.

PRENEZ SOIN DE VOUS ET DES AUTRES.

PERSÉVÉREZ ET ÉCOUTEZ AUTREMENT.

RESTEZ ACTIF ET SOYEZ CRÉATIF.