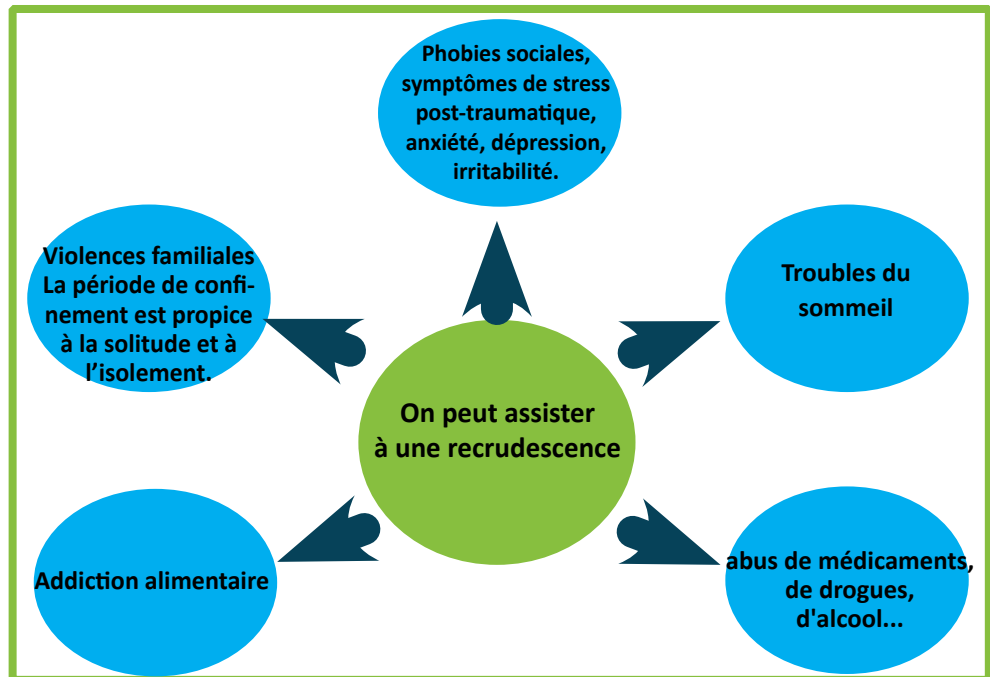




### L'ASPECT RELATIONNEL

*L'épidémie de coronavirus, le confinement strict et les différentes étapes du déconfinement nous ont contraints à vivre différemment.*

*Ce contexte peut entraîner une modification de nos comportements, intéressons-nous à ces changements.*



Ce sont là les principaux méfaits potentiels d'une mise en quarantaine, mais qu'il est possible de surpasser.

#### LES OUTILS

- Les réseaux sociaux et appels vidéo: pour garder le lien
- Respecter la distanciation physique (masques, lavage des mains, gestes barrières, regrouper les sorties...)

#### LES ACTIVITÉS

- Faire du sport
- Communiquer, créer du lien (voisinage)
- Cuisiner en direct (Visio)

#### DEMANDER DE L'AIDE

- Par la psychologie positive comme l'explique Christophe André Psychiatre
- ÉCOUTER - La séance de méditation de Christophe André en temps de confinement dans "Grand Bien vous fasse"
- Le numéro vert du gouvernement 0800 130 000 (aide psychologique)
- Dispositif OSE: dispositif Régional d'écoute et de soutien du chef d'entreprise
- Le réseau Cogito'Z 0805 822 810 (soutien psychologique)
- Violences familiales 39 19 et le 17

#### L'ENJEU

Apprendre à s'écouter : rechercher des solutions qui vous aideront à vous sentir bien physiquement et moralement

Objectif : pour tenir le coup, se lancer des défis

- Prévenir le stress
- Conserver un sommeil de qualité
- Modérer son appétit
- Partager des moments de convivialité

En pratique :

- Instaurer un programme quotidien
- Ecoutez-vous pour prémunir du stress
- Bougez, faites du sport pour garder le moral et mieux dormir
- Attention aux addictions, l'ennui et l'angoisse peut les accentuer
- Savoir prendre du temps pour soi pour éviter les conflits familiaux



### PRÉSERVER SON SOMMEIL

Ces situations inhabituelles génèrent de l'anxiété qui peut se manifester par divers troubles du sommeil.

Or, le sommeil est important pour notre santé physique, notre humeur, notre bien-être et notre santé mentale.

Il permet en outre de renforcer nos défenses immunitaires et est donc un allié face à l'épidémie du covid-19.

Insomnie, difficulté d'endormissement, réveils fréquents : voici quelques recommandations

- Horaires réguliers de coucher/lever :** afin que son horloge interne ne soit pas toujours en décalage. 
- S'exposer à la lumière du jour** pour un bon fonctionnement de l'horloge biologique : ouvrir ses volets, aller faire un tour à l'extérieur 
- Pratiquer une activité physique** pour maintenir stable son rythme veille/sommeil (à distance du coucher : 3-4h au moins) 
- Une courte sieste de 20 à 30 minutes** peut être bénéfique (sieste parking) 
- Modérer la consommation d'excitants,** surtout après 16 h 
- Faire son programme de la journée :** travail, activités physiques ou manuelles, prendre des nouvelles de ses proches, partager des activités avec d'autres personnes, s'octroyer des moments de plaisir, s'obliger à bouger... 
- Le soir, éviter un repas gras,** privilégier les féculents 
- Se déconnecter :** smartphone, tablette, pc, actualité - focus sur le positif de la journée 
- Etablir les conditions propices au sommeil :** chambre, silence, obscurité, t°18-20°C, supprimer les ondes, bonne literie 
- Mettre en place un rituel du coucher :** libérer sa tête 