

- ✓ 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 reconfortez vos proches.
- ✓ Fixez-vous chaque jour des objectifs atteignables.
- ✓ Pensez à ce pour quoi vous êtes particulièrement doué et à ce qui pourrait vous faire plaisir.



Accepte-toi

- ✓ Faites des biscuits avec cinq ingrédients.
- ✓ Faites le tri dans vos photos.
- ✓ Créez votre propre site web.
- ✓ Apprenez une langue ou les chants des oiseaux en ligne.
- ✓ Faites une visite virtuelle d'un musée.
- ✓ Prenez des balles ou des foulards et jonglez avec eux.



Découvre de nouvelles choses

- ✓ Appelez une personnes que vous connaissez et demandez-lui de faire une course pour vous.
- ✓ Acceptez l'aide que l'on vous propose.
- ✓ Contactez une section régionale de Procap et demandez quelles offres de groupe seront réorganisées et à partir de quand.
- ✓ Informez-vous auprès des services officiels (OFSP).
- ✓ Contactez La Main Tendue, n° de tél. 143.



Demande de l'aide

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



Relâche la pression

- ✓ Dansez sur votre musique préférée dans votre salon jusqu'à perdre haleine.
- ✓ Faites un grand nettoyage de printemps: nettoyer, laver, faire du rangement
- ✓ Désherbez l'allée de votre jardin ou occupez-vous des plantes sur votre balcon.
- ✓ Utilisez les escaliers autant que possible.
- ✓ Cherchez le chemin le plus long dans votre appartement ou dans l'institution.
- ✓ Entraînez-vous aux danses Procap des années passées.
- ✓ Participez aux cours de Procap Home-Fit.



Reste actif

# 10 pas pour la santé psychique dans une situation extraordinaire



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.
- ✓ Jouez à un jeu de société ou de cartes en famille.
- ✓ Réfléchissez au groupe dans lequel vous vous sentez à l'aise et auquel vous aimeriez vous joindre (par exemple, un club) et faites des projets pour après la période du Coronavirus.



Parles-en

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

- ✓ Formez une chaîne téléphonique avec votre famille, vos voisin-e-s, collègues de travail ou ami-e-s.



Reste en contact avec des amis

- ✓ 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 quelqu'un que vous aimez.



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 œuvre d'art avec des objets de la nature.
- ✓ Cherchez des histoires positives sur cette période de coronavirus.
- ✓ Munissez-vous de papier et de crayons de couleur et laissez libre cours à votre créativité. Accrochez ensuite les photos chez vous ou dans votre institution.



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.

procap

Pour personnes avec handicap.  
Sans conditions.

