

# CORONAQUOI?

**Le kit de conseils utiles pour préserver sa santé mentale destiné aux :**

## - ADULTES

CONSEILS - TÉLÉTRAVAIL P.2

CONSEILS - ACTIVITÉS P.3

PLANNING - ACTIVITÉS P.7

SIGNAUX D'ALERTE - CHECK LIST P. 12

RESSOURCES - P.13

## - ADOS

CONSEILS - ACTIVITÉS P.3

PLANNING - ACTIVITÉS P.7

SIGNAUX D'ALERTE - CHECK LIST P. 11

RESSOURCES - P.13

## - ENFANTS

PLANNING - AUTONOMIE P.8

SIGNAUX D'ALERTE - EXERCICE P. 10

SIGNAUX D'ALERTE - CHECK LIST P. 11

RESSOURCES - P.13



---

# CONSEILS

---

## Pour les adultes - le télétravail efficace

### 1. Planifier à l'avance

La base pour un télétravail efficace est de planifier à l'avance les sessions de travail. Cela peut être à l'aide d'un agenda de la semaine (c.f p.7 de ce document). Bloquer les mêmes tranches horaires chaque jour permet de ritualiser le travail et le rendre ainsi plus efficace.

### 2. Délimiter l'espace de travail

Choisissez de travailler à 1 ou 2 endroits précis de votre domicile. Délimiter clairement les endroits qui vous serviront de bureau.

**Attention:** Ne choisissez jamais la chambre à coucher comme un espace de travail. Votre cerveau peut associer le travail à votre chambre à coucher → c'est le meilleur moyen pour créer des difficultés pour s'endormir voir créer des troubles du sommeil persistants.

**Astuce:** Si vous avez des enfants, vous pouvez vous amuser à délimiter cet espace de travail pour vous et pour eux à l'aide de scotch coloré que vous déposez sur le sol. Une activité drôle et amusante.

### 3. Fixer des limites ou des objectifs à atteindre?

**Réponse:** En cette période, il est essentiel de fixer des **limites** concernant le télétravail!

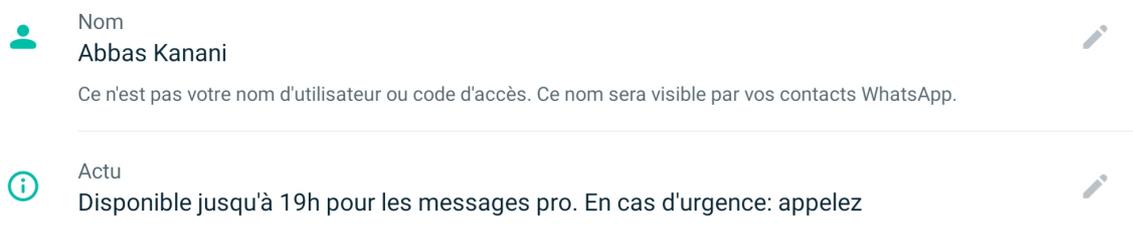
D'habitude, cette limite est imposée naturellement par le fait de quitter le bureau pour se rendre à son domicile. Par contre, en ce moment, nous n'avons plus ces repères spatiaux, il est important donc de poser des conditions pour ne pas se sentir envahi ou submergé par le travail.

**Attention :** le risque de l'épuisement professionnel (burnout) est d'avantage présent durant cette période.

**Astuce:**

- a) Mettez sur silence tous les groupes de discussion (applications) concernant le travail à partir de 19h00
- b) Déconnectez votre compte de visioconférence professionnel à partir de 19h00
- c) Ne consultez plus vos mails professionnels à partir de 19h00
- d) Postez un message sur vos statuts sur vos applications afin d'indiquer à vos contacts professionnels vos disponibilités

Par exemple mon statut sur l'application WhatsApp est le suivant:



**Urgence:** Si vous avez peur de louper un appel important, mettez votre natel sur le mode sonnerie. En cas d'urgence, vos collègues passeront par le téléphone et non pas par mail ou par message.

## 4. Se doucher et s'habiller

Eh oui! Même si on est à la maison toute la journée, il faut se préparer le matin. Il ne s'agit pas de mettre votre costume 3 pièces mais d'opter pour des habits confortables que vous utilisez d'habitude pour aller au travail. Se laver et s'habiller font partie de nos rituels quotidiens qui envoient des signaux à notre corps et notre esprit. Cette action simple permettra à votre corps de passer d'un mode repos (dormir) à un mode plus actif (travailler).

**Astuce:** Garder des vêtements pour dormir (pyjama - je déteste ce mot, pas vous?) et garder des vêtements exclusivement pour la journée.

## Pour les adultes et les ados - Activités

### 5. Varier les activités

Nos activités quotidiennes sont bousculées et l'équilibre que nous avons est rompu à cause du coronavirus (on le déteste). Il est naturel que vous vous sentiez perdu, stressé ou anxieux en ce moment.

En effet, nous n'avons pas l'habitude de nous retrouver à la maison autant de temps et nous pouvons ressentir différentes émotions, parfois désagréables. Je vous propose une petite astuce pour pallier à ce problème.

**Astuce :** La nature de toutes nos activités n'est pas identique—> certaines activités ont pour but se divertir, d'autres pour se **reposer** ou encore certaines pour se apprendre de nouvelles choses.

En fonction de vos besoins, vous pouvez équilibrer votre semaine à domicile.

## Catégories:

### 1) **Reposer votre « cerveau », vous apaiser, vous sentir mieux**

Si vous vous sentez stressé ou anxieux (c.f. partie gérer l'anxiété), ajoutez une ou plusieurs activités de ce type à votre semaine (c.f planning).

### 2) **Etre en lien, socialiser, se sentir moins seul-e**

Si vous vous sentez isolé, ajoutez une ou plusieurs activités de ce type à votre semaine (c.f planning)

### 3) **Apprendre, maîtriser une nouvelle technique ou de nouvelles compétences**

Si vous souhaitez continuer à garder un rythme régulier, relever de nouveaux défis et vous changer les idées ajoutez une ou plusieurs activités de ce type (c.f planning)

### 4) **Se divertir, s'amuser, profiter du temps disponible**

Ces activités sont également une part importante de la semaine car elles permettent de souffler et de se divertir. Pensez également à garder une part de votre temps pour vous détendre (c.f planning)

### 5) **Garder la forme, se dépenser, évacuer les émotions négatives**

Si vous ne vous sentez pas en forme et vous avez de la peine à gérer le surplus d'émotions ajoutez une ou plusieurs activités de ce type (c.f planning)

### 6) **Solidarité, aider les personnes vulnérables**

Ces activités permettront de vous rendre utile pour la société. Tout le monde peut participer en fonction de ses moyens et ses disponibilité (c.f planning)

## 6. Essayer de nouvelles activités

Ajouter de nouvelles activités va vous permettre de briser la routine hebdomadaire. Cela vous permettra également de vous motiver et apprendre de nouvelles choses. C'est une méthode efficace pour lutter contre l'ennui.

**Astuce :** je vous mets ci-dessous une liste d'activités auxquelles nous ne pensons pas forcément.

J'ai également ajouté un exemple de planning qui marche pour moi. Vous n'êtes pas obligé de réaliser un planning de **la semaine entière**, vous pouvez l'effectuer **jour après jour** ou tout simplement improviser

sur le moment en tenant compte de l'équilibre des catégories cités ci-dessous ( ,  ...) et selon **vos** besoins.

**Astuce importante :** Surtout **amusez-vous** et **détendez vous** ! Pas besoin de vous mettre la pression, personne ne vous regarde.



### Repos - apaisement:

- a) Méditation via des applications ou des livres
- b) Yoga via des applications ou des livres
- c) Faire des exercices de relaxation (c.f **p.9**)
- d) Noter ses émotions sur un carnet
- e) Faire du tri
- f) Faire le ménage
- g) Dessiner, peindre + 
- h) Regarder un film « feel-good » + 
- i) Faire des petits travaux qui attendent depuis des années (J'en ai pleins aussi, ne vous inquiétez pas)
- j) Prendre du temps pour discuter en famille



### Lien - soutien social :

- a) Manger en ligne avec un-e ami-e, un-e collègue ou un membre de la famille
- b) Prendre un café en ligne avec un-e ami-e, un-e collègue ou un membre de la famille
- c) Faire des jeux en ligne avec des ami-e-s + 
- d) Regarder des séries en ligne et pouvoir commenter les séries en live avec des ami-e-s + 
- e) Cuisiner en famille
- f) Reprendre contact avec quelqu'un que nous avons perdu de vue



### Apprentissage - découverte

- a) Apprendre une nouvelle langue via une application
- b) Apprendre une nouvelle recette de cuisine via des livres, des vidéos sur les réseaux sociaux
- c) Suivre des cours sur des MOOC des universités francophones
- d) Visiter un musée en ligne
- e) Visiter un aquarium en ligne



### Divertissement

- a) Participer à des défis sur les réseaux sociaux
- b) Jouer à un jeu vidéo
- c) Installer une application de quiz ( jeu ) sur la culture générale
- d) Transformer sa table à manger en table de ping-pong
- e) Participer à un concours de blague avec des ami-e-s + 



### Exercice, forme physique

- a) Suivre des vidéo de « workout » sur les réseaux sociaux
- b) Faire un parcours fitness chez soi
- c) Faire des exercices en famille pour se motiver
- d) Faire des exercices à distance avec un-e ami-e en ligne



### Solidarité, bénévolat

- a) Aider une personne âgée à faire ses courses
- b) Aller à la pharmacie pour une personne vulnérable
- c) Applaudir le personnel soignant, social, militaire... au balcon à 21h00
- d) Aider en fonction de votre profession les structures qui cherchent des bénévoles

# IDÉES DE PLANNING

## Pour les adultes et les ados

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Petit-déjeuner 	Petit déjeuner en ligne avec un-e ami-e 	Petit-déjeuner + Yoga 20 min 	Petit déjeuner + 1 petite séance de sport 	Petit déjeuner 	Dormir 	Dormir 
Home-office 	Home office 	Home office 	Home office 	Home office 	Brunch 	Mega Brunch 
Repas de midi en ligne avec qqn de la famille 	Repas de midi sur le balcon 	Commander à manger à la maison 	Repas de midi + rien faire 	Aller faire les courses 	Promenade 	Faire des appels à tout le monde 
Home office 	Home office 	Home office 	Home office 	Home office 	Visiter un musée en ligne 	1 séance de sport 30min 
1 Série (3 épisodes max) 	1 séance de sport de 30 min 	Apprendre 1 nouvelle langue 30-45min 	Introduction à la méditation 10 min 	Une petite sieste tranquille 	Lire 1 livre (Quelques pages j'entends) 	Promenade 
Cuisiner un nouveau plat -> vidéo en ligne 	Promenade avec son chien ou son chien imaginaire 	Aller faire les courses pour les voisins un peu âgés 	Faire du tri de tout et de n'importe quoi 	Faire une partie de ping-pong à l'intérieur 	Faire des jeux en ligne avec des ami-e-s 	1 film feel-good 

# AUTONOMIE - PLANNING

## Pour les enfants

Cette période est également une opportunité pour travailler l'autonomie de vos enfants. Je vous propose ci-dessous des tâches que les enfants peuvent réaliser seul-e-s. L'idée est de rendre tout ça ludique sous forme de jeu : L'enfant met ses croix en fonction de son analyse et la case parents vous est réservée. **Comptabilisez les points** et à partir de **35 points** par semaine, inscrivez une activité que vous réaliserez avec lui ou en famille grâce à lui à la fin de cette période (son restaurant préféré, un laser game, un cinéma...)

Ordre de la journée	Semaine du 29 mars	1 point	2 points	3 points	Parents
1	Je me suis réveillé seul-e 				
2	Je me suis lavé-e et brossé-e les dents seul-e 				
3	Je me suis habillé-e seul-e 				
4	J'ai pris un petit déjeuner équilibré seul-e 				
5	J'ai fait les devoirs avec ou sans aide 				
6	J'ai contacté au moins un-e ami-e ou membre de ma famille par jour 				
7	J'ai eu le temps de faire des activités qui me plaisent chaque jour 				
8	Je me suis amusé pendant la semaine 				
Total	Activité choisie:				

---

# CONSEILS SUITE

---

## 7. Gérer le stress et l'anxiété générés par la situation

### A) Trier l'information à laquelle vous êtes exposés :

- **Applications de discussion**—> Certains groupes ne parlent que du Coronavirus actuellement et cela peut procurer un sentiment d'étouffement. De plus, un certain nombre de fausses informations circulent sur ces groupe

**Astuce** : Prenez les 5 derniers messages sur ce type de groupes et posez-vous les 3 questions suivantes

**Question 1. Fréquence.** Est-ce que les 5 dernières infos ont été postés en moins de 10 min? Si oui, mettre sur silence

**Question 2. Fiabilité.** Est-ce que j'ai des doutes sur l'authenticité des 5 dernières informations? Si oui, quitter le groupe.

**Question 3. Ressenti.** Est-ce que ce groupe me procure des émotions positives ou négatives? Si négatives, quitter le groupe

**Astuce importante** : Allez chercher l'information sur des sites fiables.

P. Ex. Site de la Confédération, des hôpitaux ou des universités.

### B) Compte tenu de la situation actuelle, il est normal de ressentir de l'anxiété ou du stress. Je vous donne ci-dessous quelques exercices simples afin d'évacuer ces émotions sur l'instant.

#### Exercice 1.

- Prenez une balle molle que vous pouvez presser dans votre main
- Fermez les yeux
- Prenez une inspiration et serrez la balle au même moment
- Expirez et relâchez la pression sur la balle
- Répétez l'action 5 fois ou jusqu'au moment où vous êtes apaisés

#### Exercice 2.

- Trouvez un endroit calme de votre appartement
- Mettez une musique apaisante
- Reconsidérez la situation avec des mots positifs
- Évoquez toutes les solutions possibles pour résoudre ce problème
- Mettez en pratique une des solutions envisagées
- Écrivez sur un carnet si cette solution a marché et vous a calmé

Exemple:

Je me sens seul chez moi, j'ai besoin de voir du monde.

- → 1) Mon corps exprime un besoin naturel : le contact social
- → 2) Je peux : appeler un-e ami-e, envoyer un message à un membre de ma famille, parler à mon-ma voisin-e depuis mon balcon, faire un appel vidéo à un-e collègue...

### Exercice 3. Spécial problèmes de sommeil

- Allongez-vous sur le dos et le paumes des mains appuyées sur votre matelas
- Fermez les yeux
- Respirez lentement à 3 reprises et essayez de vous concentrer sur le mouvement de votre cage thoracique
- Imaginez-vous dans un endroit paisible que vous affectionnez particulièrement (p.ex. une plage)
- Respirez à nouveau lentement 3 fois
- Imaginez une énergie montée de vos orteils à votre tête tout doucement. Au fur et à mesure que cette énergie se diffuse dans vos membres, votre corps devient indécollable du matelas
- Continuez à respirer lentement jusqu'à l'endormissement

---

# SIGNAUX D'ALERTE

---

## Exercices pour les enfants et ados

Il est essentiel de faire un point de temps en temps sur notre santé mentale durant cette période sensible. Cependant, il n'est pas évident de faire un bilan concernant les autres membres de la famille et particulièrement les enfants.

Je vous propose donc 1 exercice extrêmement simple pour les **enfants** qui pourra vous donner de précieuses informations:

A la fin de la journée, proposez ces émotions ci-dessous à vos enfants et demandez leur comment ils se sentent en ce moment :



Ensuite, en fonction de la réponse, ouvrez tout simplement la discussion.

Pour les **ados**, intéressez vous aux jeux qu'ils-elles jouent, essayez de faire une partie avec eux et engagez la conversation. Vous aurez beaucoup d'informations et vous créerez du lien.

# SIGNAUX D'ALERTE

## Check-list pour les enfants et ados

Pour aller plus loin, je vous propose une petite liste facile à remplir.

En fonction des réponses, je vous propose quelques pistes de solutions. Vous pouvez tout à fait ajouter les vôtres.

Check-list enfants-ados	Oui	Non	Ce que je peux faire
Mon enfant communique de moins en moins avec ses amis ou les membres de la famille			<ul style="list-style-type: none"><li>- Engager la conversation</li><li>- Faire d'avantage d'activités avec lui</li><li>- Mettre en lien avec les personnes qu'il-elle affectionne</li></ul>
Mon enfant a perdu l'intérêt pour ses activités favorites			<ul style="list-style-type: none"><li>- Proposer de nouvelles activités</li><li>- Inciter le jeu et les moyens ludiques (motivation)</li></ul>
Mon enfant a de la peine à manger ou mange beaucoup plus que d'habitude			<ul style="list-style-type: none"><li>- Manger à des heures régulières</li><li>- Manger en famille</li><li>- Rassurer l'enfant et prendre le temps de discuter</li></ul>
Mon enfant a de la peine à s'endormir ou dort beaucoup plus qu'avant			<ul style="list-style-type: none"><li>- Garder un rythme de vie régulier (horaires)</li><li>- Proposer des exercices qui facilitent l'endormissement <b>p.10</b></li><li>- Éviter les écrans 1 à 2h avant de dormir</li></ul>

Il est normal compte-tenu de la situation que certains de ces signaux se manifestent chez votre enfant et vous pourrez trouver des solutions efficaces en communiquant avec lui-elle.

Cependant, l'**accumulation** de ces facteurs peuvent indiquer un mal-être persistant. Si vous voyez que la situation se dégrade et entrave le bon fonctionnement de sa vie quotidienne, vous pouvez prendre contact avec les ressources proposées ci-dessous. En cas de doute, prenez en tout temps contact avec une ligne d'aide (147) pour être conseillé.

# SIGNAUX D'ALERTE

## Check-list pour les adultes

Check-list adultes	Oui	Non	Ce que je peux faire
Je me sens souvent anxieux-se en ce moment			<ul style="list-style-type: none"><li>- Essayer des activités qui vous apaisent c.f activités <b>p.5</b></li><li>- Essayer les exercices contre l'anxiété <b>p.9</b></li><li>-</li></ul>
Je suis moins motivé à faire des activités que j'aime			<ul style="list-style-type: none"><li>- Faire de nouvelles activités c.f <b>p.5</b></li><li>- Prendre du temps pour se reposer et se détendre</li><li>- Limiter le home-office</li></ul>
J'ai des difficultés à m'endormir ou je dors beaucoup plus que d'habitude			<ul style="list-style-type: none"><li>- Favoriser les activités qui apaisent avant de dormir</li><li>- Éviter les écrans 1 à 2h avant d'aller dormir</li><li>- Couper le Wi-Fi - 4G sur le natel</li><li>- Essayer l'ex. Pour s'endormir <b>p.9</b></li></ul>
J'ai des difficultés à manger ou je mange beaucoup plus			<ul style="list-style-type: none"><li>- Garder un rythme de vie régulier (horaires)</li><li>- Manger à des heures régulières</li><li>- Manger en famille</li><li>- Se rassurer</li></ul>
Je m'isole plus facilement en ce moment			<ul style="list-style-type: none"><li>- Planifier des appels</li><li>- Favoriser les personnes positives</li></ul>

Il est normal compte-tenu de la situation que certains de ces signaux se manifestent durant cette période. vous pouvez y faire face avec certaines des solutions suggérées dans ce rapport ou en trouver d'autres en discutant avec des proches.

Cependant, l'**accumulation** de ces facteurs peuvent indiquer un mal-être persistant. Si vous voyez que la situation se dégrade et entrave le bon fonctionnement de votre vie quotidienne, vous pouvez prendre contact avec les ressources proposées ci-dessous. En cas de doute, prenez en tout temps contact avec une ligne d'aide (143) pour être conseillé.

---

# RESSOURCES

---

Il existe une multitude de ressources à dispositions en fonctions des situations rencontrées, je ne vous propose que l'essentiel afin de faciliter vos démarches:

## Pour les enfants et ados :

### Thérapeutes :

- Le psychologue / psychothérapeute référent de votre enfant → Les consultations sont maintenues en Visio-conférence
- Votre médecin de famille → par téléphone

**Ligne d'aide :** Conseils et questions 24/24 et 7/7

- Composez le **147** (Pro Juventute) → par téléphone (numéro gratuit et anonyme) un-e psychologue ou un-e conseiller-ère vous réponds.

## Pour les adultes :

### Thérapeutes :

- Votre psychologue / psychothérapeute → Les consultations sont maintenues en Visio-conférence
- Votre médecin généraliste → par téléphone

**Ligne d'aide :** Ecoute et Conseils 24/24 et 7/7

- Composez le **143** (la main tendue) → par téléphone