

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

## QUELQUES GESTES SIMPLES DE BIEN-ÊTRE QUI VOUS PERMETTENT DE MIEUX VIVRE LE CONFINEMENT

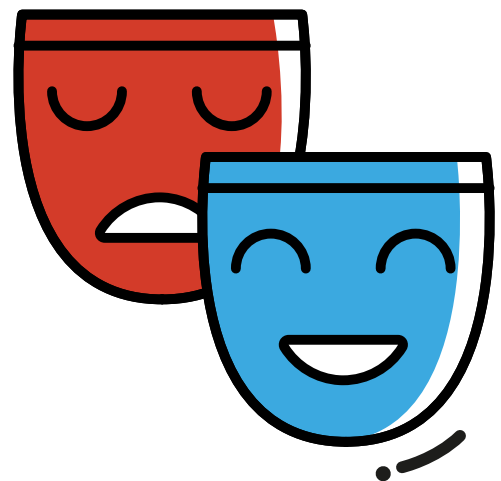
### @HOME

#### AU SUJET DES RITUELS QUOTIDIENS

**#Bleift doheem!** ! Restez chez vous ! Enfin, on peut organiser sa journée comme on veut, avoir du temps pour soi, ralentir, suivre le rythme naturel de son sommeil, se chouchouter et prendre en compte ses besoins ! En tout cas, c'est ainsi que nous voyions cette période de confinement. Peu à peu, nous avons toutefois remarqué que cela peut aussi signifier autre chose, comme : promiscuité dans un espace exigu, restriction des libertés individuelles, dérangement des rituels personnels, limitation des loisirs, voire renoncement complet aux activités qui garantissaient notre équilibre mental, impossibilité momentanée de retrouver des amis ou d'autres personnes de confiance comme les grands-parents, oncles et tantes, voisins ou autres personnes qui nous sommes chères.

Vivre ensemble dans un espace limité peut être parfois épuisant. Nous devons faire des compromis. Nos émotions sont perturbées, il faut faire le tri pour retrouver le calme dans ce chaos émotionnel de joie, de tristesse, de colère et de peur. Les émotions sont des réactions normales et des indicateurs de nos besoins.

Il est utile de parler de ses émotions, de les exprimer avec ses propres mots. Ce n'est pas facile et la plupart du temps il faut un peu de courage. Souvent aussi, d'autres sentiments compliquent l'expression de notre état émotionnel : honte, angoisse, impuissance, détresse. Écoute tes émotions quotidiennement, elles t'indiquent ce dont tu as besoin.



Si parler est trop difficile, il peut être utile de retenir par écrit ses réflexions, sentiments, doutes, questions. Que ressens-tu en ce moment ? Es-tu plutôt heureux, angoissé, furieux, triste, curieux, confus, désespéré ? Quelles sont tes questions ? De quoi as-tu peur ? Qu'est-ce qui t'a énervé ?

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

Pour se sentir équilibré, il importe de s'écouter et de comprendre quels sont ses besoins. Interroge-toi pour savoir s'il y a des rituels, passe-temps ou activités qui te manquent particulièrement ces temps-ci à la maison. Essaie d'intégrer à ta routine quotidienne ces moments de création, d'action, de relaxation, de socialisation ou de réflexion qui te manquent et, si possible, essaie de maintenir la plupart de tes habitudes.

*Contribution: (KJT) Kannerjugendtelefon*



**CORONAVIRUS**

 [covid19.lu](https://covid19.lu)

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG