

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

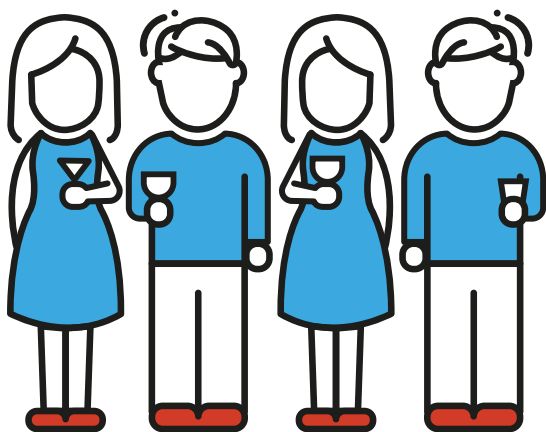
## QUELQUES GESTES SIMPLES DE BIEN-ÊTRE QUI VOUS PERMETTENT DE MIEUX VIVRE LE CONFINEMENT

### @HOME

#### CONFINEMENT – LE LION EN CAGE

Le coronavirus se nourrit de notre sociabilité. Voilà pourquoi il vise si infailliblement le cœur de notre société et pourrait probablement très bien nous mettre à plat si on n'était pas capables de déceler sa stratégie. La mesure la plus efficace pour combattre ce fléau : maintenir une distance de sécurité entre les personnes. Or là, le coronavirus a un jeu facile, puisque le contact social fait partie de nos besoins psychologiques élémentaires.

Il n'y a pas que les personnes sous quarantaine qui ressentent cette situation comme oppressante. La réduction de notre rayon d'action est vécue comme une limitation de notre propre liberté, ce qui fait penser à l'image d'un lion en cage – sentiment surtout partagé par les enfants et les adolescents pour lesquels le besoin de mouvement est inhérent à leur âge.



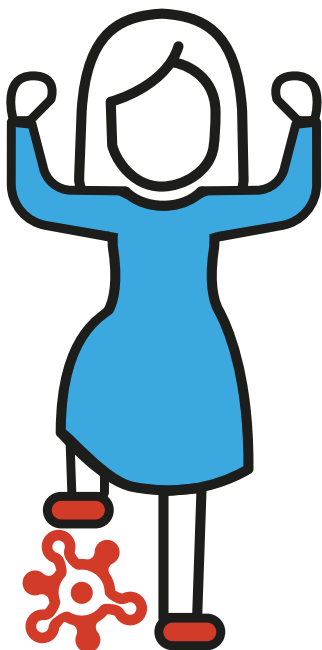
#### CORONAPARTY : RIEN DE PLUS LOGIQUE !

Dans cette phase sensible de leur développement, les 12-18 ans vivent les restrictions de sortie particulièrement mal. Le cerveau des adolescents est programmé pour amorcer un éloignement progressif de la famille, pour intensifier les relations avec les jeunes de leur âge et pour découvrir le monde. Et cela ne se passe normalement pas entre quatre murs.

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

Une autre caractéristique de la transformation lors de la puberté est la tendance passagère de sous-estimer les dangers, mais d'aisément surestimer les forces. Pendant cette phase, les parents retiennent souvent leur souffle quand le jeune prend des risques insensés avec des loisirs périlleux. Et toute envie de raisonner l'adolescent reste sans effet, si ce n'est un claquement de porte.

Aux yeux des adultes, les adolescents ont bien souvent des comportements sans intérêt et provocateurs, indépendamment de cette crise du coronavirus. En réalité, ce n'est qu'une manière de montrer ce qu'ils ressentent. Si alors des ados se réunissent ces jours-ci malgré des interdictions explicites, c'est rarement un signe d'indifférence ou d'irrespect, mais tout simplement l'expression d'une envie de se sentir vivant.



## UTILISER SA PROPRE FORCE AVEC INTELLIGENCE

Les adolescents peuvent parfaitement comprendre les répercussions de la pandémie. Leur vif esprit d'observation leur donne des avantages imbattables pour respecter les deux mètres de distance sociale, alors que des personnes plus âgées ont dû mal à esquisser d'autres clients dans les allées exigües d'un supermarché. Dans le cas du coronavirus, la plupart des jeunes disposent d'une force particulière : un système immunitaire relativement bien préparé.

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

L'activité physique reste importante. Une balade à vélo à l'air frais est tout à fait envisageable, tant que la distance à d'autres personnes reste strictement maintenue. Internet fourmille d'activités originales que l'on peut pratiquer à l'intérieur. Le besoin d'activité des jeunes peut aussi se transformer en une assistance superbe pour d'autres personnes. La plupart des jeunes sont très serviables, lorsqu'ils se rendent compte que nous leur faisons confiance et qu'ils peuvent réellement aider d'autres personnes. Qui fait les courses pour la vieille dame d'à côté ? Les adolescents sont souvent bien connectés, inventifs et ont ce petit quelque chose en plus qui nous fait un bien fou ces jours-ci : un optimisme prometteur.



*Contribution : ARCUS-Centre Formida*

**CORONAVIRUS**

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

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG