

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

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

### @HOME

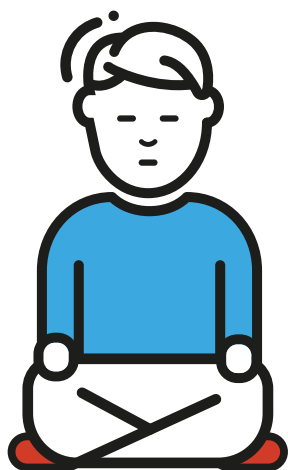
#### LE LACHER PRISE, ENTRE ACCEPTATION ET CHANGEMENT

Nous traversons une période inédite à l'échelle de nos vies qui peut susciter bien des inquiétudes. Cessation d'activité, télétravail, planning chamboulé, nouvelle affectation, réorganisation de la prise en charge de nos enfants, renonciation à la liberté de circuler, distances physiques à respecter même avec nos « proches » qui ne partagent pas le foyer, hyper connexion et confinement... Notre rapport à l'espace et au temps s'en est retrouvé ébranlé de manière abrupte. C'est normal de se sentir désorienté.

#### ACCEPTATION

Cette situation, nous ne l'avons pas choisie. Pas plus sa cause, un virus, que ses conséquences qui relèvent de choix politiques venant cadrer nos libertés individuelles pour le bien de tous... Alors oui, on peut sentir naître en soi un sentiment d'impuissance.

Pourtant, il nous reste une ultime liberté, celle du lâcher prise. Il ne s'agit pas d'une résignation passive, mais bien d'une volonté de chaque instant. La volonté de ne pas chercher à tout contrôler, de se recentrer sur ce que nous pouvons changer. Et en premier lieu se trouve notre état d'esprit.



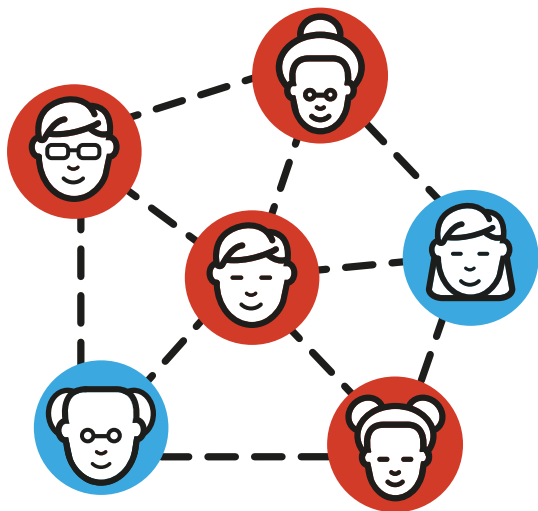
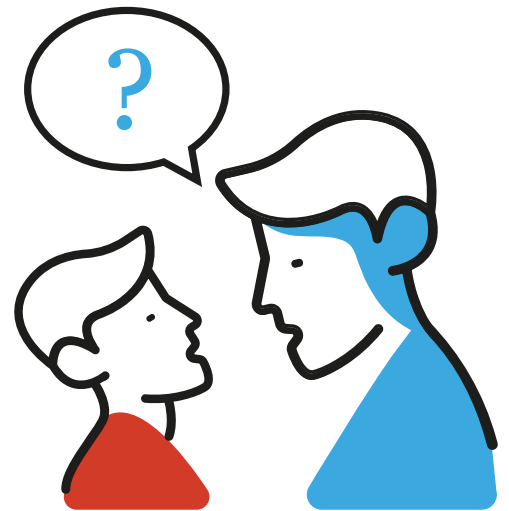
#### CHANGEMENT

Il faut donc avoir le courage de reconnaître notre impuissance, le courage de dire à un enfant qui nous interroge « je ne sais pas », d'accepter qu'on puisse être inquiet ou avoir peur, pour soi ou pour ses proches. C'est essentiel de reconnaître ce que nous ressentons, de bien l'identifier, car c'est à partir de là que nous allons pouvoir agir.

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

Si ce qui m'inquiète c'est le manque de repères, je vais pouvoir m'en créer de nouveaux. Cela pourra prendre la forme de petits rituels quotidiens, seul ou en famille. Si l'absence de mes « proches » me pèse, je vais pouvoir inventer de nouvelles façons d'être présent à eux, et les nouvelles technologies parfois tant décriées, peuvent en ces temps révéler tous les bons usages qu'on peut en faire...

Et face aux inquiétudes des enfants, aux questions qu'ils nous posent, nous pouvons, avant de leur répondre, leur demander « et toi, qu'est-ce que tu en penses ? ». Leurs réponses peuvent être très éclairantes. On se doit de ne pas leur transmettre nos inquiétudes, mais nous pouvons leur dire que c'est normal de se poser des questions, que nous nous les posons aussi... et que le premier qui aura une réponse la donnera à l'autre.



Cette situation extraordinaire peut être une chance pour renforcer les liens qui nous unissent à nos familles, nos amis... Ne confondons pas confinement et isolement. Et si nous en sentons le besoin, n'hésitons pas à demander de l'aide.

**Pour un soutien psychologique, vous pouvez appeler tous les jours le 8002 9090.**

*Contribution : Arcus asbl*

CORONAVIRUS

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

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG