

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

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

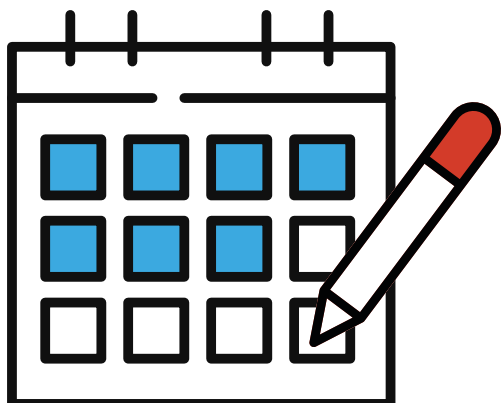
### @HOME

#### RESILIENCE

A l'origine, le mot résilience désigne la capacité d'un matériau à résister aux chocs. Lorsqu'on parle de personnes, c'est la capacité à se développer positivement face à des difficultés rencontrées dans la vie, l'art de naviguer dans les torrents. Tous, à un moment de notre vie, nous avons fait preuve de résilience : lorsque nous avons su transformer un échec, une perte ou un traumatisme en quelque chose de positif.

Les événements que nous traversons peuvent nous secouer à bien des égards : nous sommes nombreux à avoir vu nos habitudes de vie bouleversées du jour au lendemain, nous pouvons être inquiets pour notre santé et/ou celle de nos proches, nous pouvons parfois nous sentir spectateurs impuissants au regard des tristes nouvelles que nous recevons à la télévision ou par d'autres médias.

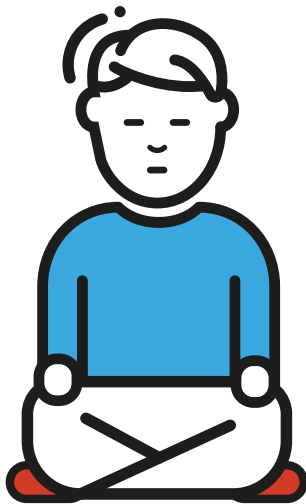
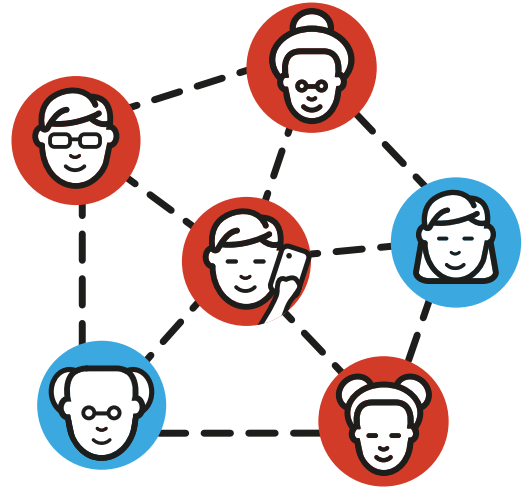
Face à cela, nous devons faire appel à notre capacité de résilience. Et cela passe par de petites choses toutes simples. La première d'entre-elles, c'est de ne pas subir le confinement en le structurant afin de rendre notre quotidien le meilleur possible.



Nous pouvons refuser de subir le confinement en choisissant d'organiser le rythme de vie dans nos foyers. Des heures de repas fixes constitueront de bons repères dans la journée, on déterminera des temps de travail/d'étude et des temps récréatifs. On pensera aussi à aménager des temps où chacun pourra être un peu seul, quitte à se relayer lorsqu'on a à la maison un enfant ou une personne qui nécessite une surveillance constante. On pourra différencier le planning de la semaine de celui du week-end qui pourra être plus « cool ».

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

On pourra aussi établir en famille les menus de la semaine, un planning des tâches en incluant chacun selon ses capacités, prévoir des rendez-vous téléphoniques avec nos « proches » qui ne vivent pas avec nous... Cette structuration est essentielle pour nous maintenir acteurs dans un contexte où nous devons renoncer à certaines libertés pour le bien de tous. En choisissant comment vivre notre confinement, nous reprenons une certaine maîtrise de nos vies.



Il est aussi nécessaire de garder une certaine indulgence avec soi-même : personne n'était préparée à cette crise, et il est probable qu'il faille un peu de temps pour trouver le bon rythme, celui qui nous convient et à notre foyer. Alors, si les objectifs ne sont pas atteints, ce n'est pas grave. Peut-être devons-nous être un peu moins ambitieux, revoir un peu l'organisation... Ce qui compte, c'est de rester acteur de notre vie en gardant à l'esprit qu'en agissant ainsi nous nous préparons au mieux, nous et nos enfants, à un « retour à la normale ».

*Contribution: Arcus asbl*

**CORONAVIRUS**

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

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG