

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

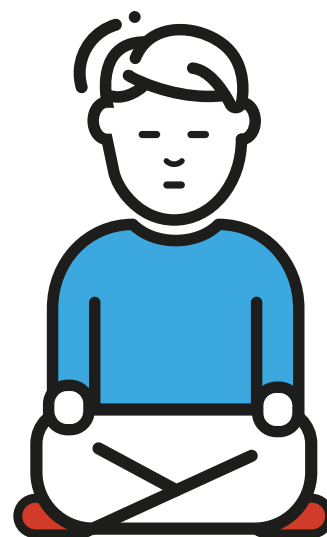
QUELQUES GESTES SIMPLES DE BIEN-ÊTRE QUI VOUS PERMETTENT DE MIEUX VIVRE LE CONFINEMENT

@HOME

LA DÉTENTE EN TEMPS DE CRISE

Les gens aiment les certitudes, ils préfèrent avoir tout sous contrôle, et d'éviter ce qui semble menaçant. Si quelque chose nous semble dangereux, il est normal que nous nous sentions stressés.

En même temps, chaque personne a ses propres **ressources intérieures**, mais celles-ci sont plus difficiles à activer en période de crise. Ce qui peut aider pendant ces périodes-là, c'est de se demander qu'est-ce qui nous fait normalement du bien lorsque nous avons peur, nous sommes en colère ou lorsque nous sommes tristes. Comme chacun d'entre nous a des besoins différents, il est utile que chacun y réfléchisse par lui-même sur ces propres stratégies. Ce qui nous aide en tant qu'adulte peut moins aider pendant l'enfance ou l'adolescence. Il peut également être utile de tenir un journal, où on note les petits moments de bonheur, les moments heureux, les moments de détente. De cette façon, toute une **collection de beaux souvenirs** se crée. Et pendant les moments où nous nous sentons tristes, il est agréable de feuilleter et de lire dans cette collection.



Les techniques de relaxation sont utiles pendant les moments de tension, de stress et de pression. Expirer et laisser aller, voilà comment il faut les gérer. Les techniques de respiration (comme par exemple des exercices de respiration calmantes comme la respiration carrée ou des exercices de respiration relaxantes où l'on fait attention à l'expiration prolongée et à l'inhalation plus courte), des voyages imaginaires, la relaxation musculaire progressive selon Jacobson, l'entraînement autogène, la sophrologie et la méditation peuvent être utiles. En même temps, il est important de **bouger**. Des sports comme le yoga et le pilates ou des balades nous aident à retrouver l'équilibre intérieur. Il y en a pour tous les goûts. Sur Internet, vous trouverez beaucoup d'idées, d'instructions, des tutoriels et des vidéos.

CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

Si vous êtes en colère, on vous conseille de faire un véritable entraînement avant l'exercice de relaxation (courir un tour autour du bloc, crier fort dans un oreiller, frapper une balle virtuelle en expirant, sauter sur place, s'imaginer de piétiner la colère, sauter sur un trampoline, ...).

Il est important de se prendre au sérieux et de prendre soin de soi-même. Vous prenez ainsi conscience de vos propres sentiments, pensées, doutes et besoins.

Article : KJT - Kannerjugendtelefon



CORONAVIRUS

 covid19.lu

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG