

VIVRE EN SOLITAIRE PENDANT LE CONFINEMENT

1

Informez-vous

régulièrement, mais pas trop souvent, à partir d'une ou deux sources fiables

gouvernement.fr/info-coronavirus
who.int/fr

2

Échangez

avec vos proches et vos connaissances, parlez de vos ressentis et demandez aux autres s'ils vont bien



3

Organisez

vos journées et conservez des heures de sommeil fixes



4

Mangez

sainement, ni trop ni trop peu



5

Bougez

régulièrement, en pratiquant des activités physiques

6

Limitez

vos consommations d'alcool, de tabac, de porno...

7

Déconnectez

vos appareils et passez chaque jour des moments sans écran



8

Demandez de l'aide

si vous vous sentez en difficulté
CMP, psychologues, psychiatres...

