

COVID 19 - Confinement adultes

- **Pourquoi le confinement peut-il être mal vécu?**

- Situation inattendue et inconnue
- Problématiques sanitaires, économiques, affectives
- Atteinte à la liberté individuelle
- Isolement social

- **Voir le confinement comme une action positive**

- Acte solidaire pour l'éradication du virus
- Permet une introspection, une réorganisation

- **Conseils pour mieux vivre le confinement**

- Créer des repères temporels (nuit/jour, repas, s'habiller)
- Déterminer des objectifs pour la journée
- Eviter de regarder les infos en boucle. Privilégier le point presse du professeur Salomon ou du ministre de la Santé qui a lieu en général vers 19h 15 sur BFM TV
- Rester en lien avec son entourage (social, familial, professionnel) par l'intermédiaire des réseaux sociaux et nouvelles technologies
- Concilier vie professionnelle , vie familiale et personnelle
- Voyez le soleil !
- Bougez !
- Occupez-vous avec vos centres d'intérêts et nouvelles activités (seul ou en famille)
 - <https://www.culture.gouv.fr/Culturechezvous>
- Prendre du temps pour soi
- Programmer un futur projet , seul ou en groupe : vacances
- Aider les personnes fragiles

- **Comment réagir en cas de crise d'angoisse?**

- Respiration (Relaxante/Dynamisante)
- Petits mouvements toniques bras/jambes
- Paroles positives, dialogue interne
- Méditation et cohérence cardiaque

COVID 19 - Confinement enfants

- **Le confinement : comment l'expliquer aux enfants ?**
 - En accord avec ce que vous ressentez, sans dramatiser pour éviter qu'ils n'interprètent
 - Par le dessin ou BD ludiques (<https://www.cocovirus.net/>)
 - Montrer les avantages secondaires (Plus de temps avec maman ; à la maison)
 - Expliquer pourquoi le confinement est positif
- **Comment vivre au mieux le confinement avec les enfants ?**
 - Etablir une relation de confiance, un cadre et des limites collaboratives dans le respect et l'écoute de l'enfant
 - Etablir un planning quotidien
 - Rendre l'enfant acteur de l'organisation
 - Privilégier le matin pour les devoirs scolaires
 - Variez les activités (Exercices physiques, intellectuels, créatifs, activités audio, repos), faire ce qui marche
 - Réguler les écrans
 - Consacrez du temps à vos enfants (<https://www.enjoyfamily.fr/>)
 - Gérer télétravail et école à la maison
 - Prenez du temps pour vous
 - Pas de pression, Restez zen !

-Technique d'urgence : au lieu de crier, vous chantez les mêmes paroles

-Phrase magique : j'aimerais beaucoup que tu arrêtes de Et si tu ne peux pas, fait le quand même !

- choix illusoire : tu veux prendre ton bain avant ou après manger ?

- Maintenez une bonne hygiène de vie (Alimentation, sommeil, activités physiques)

