Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP

NPG | RSP
Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz
Réseau Santé Psychique Suisse
Rete Salute Psichica Svizzera

DIX PAS POUR LA SANTÉ PSYCHIQUE

(dans une situation extraordinaire)

Parlez-en

Téléphonez régulièrement à un ami ou à une amie et discutez de ce qui vous préoccupe.

Écrivez un blog : racontez vos journées et demandez aux autres comment ils vont.

Acceptez-vous

Couchez vos pensées sur papier : qu'est-ce qui est bon pour moi en ce moment ? Qu'est-ce qui ne l'est pas ? Qu'est-ce que je peux changer chez moi ?

Soyez indulgent envers vous-même et votre interlocuteur si vous êtes plus irritable que d'ordinaire.

Acceptez que tout ne se passe pas comme d'habitude et réconfortez vos proches.

Fixez-vous chaque jour des objectifs atteignables.

Faites-vous confiance

Écrivez chaque jour dans votre journal intime ce qui vous préoccupe et ce qui vous rend heureux.

Faites une liste de toutes les idées et de tous les projets que vous avez envie de concrétiser une fois que cette situation exceptionnelle liée au coronavirus sera terminée.

Restez en contact avec des amis

Formez une chaîne téléphonique avec votre famille, vos voisins, collègues de travail ou amis.

Convenez d'un rendez-vous avec votre voisin ou votre voisine sur le balcon ou à la fenêtre pour prendre un café et discuter.

Restez en contact avec vos amis, par chat ou vidéo de groupe.

Écrivez une carte postale à une connaissance âgée.

Demandez de l'aide

Appelez votre jeune voisin ou votre voisine et demandez-lui de faire une course pour vous.

Acceptez l'aide que l'on vous propose. Vous permettez ainsi aux autres de se sentir utiles.

Informez-vous auprès des services officiels (OFSP), dans les journaux et les médias étatiques.

Contactez La Main Tendue, n° de tél. 143.

Soyez créatif

Faites un album photo numérique de vos dernières vacances.

Cuisinez un risotto maison ou votre sauce spéciale pour les pâtes.

Tricotez une écharpe avec des restes de laine. Fabriquez une couverture au crochet en assemblant différents morceaux pour l'offrir aux grands-parents.

Fabriquez avec vos enfants une œuvre d'art avec des objets de la nature.

Cherchez des histoires positives sur cette période liée au coronavirus.

Restez actif

Dansez sur votre musique préférée dans votre salon jusqu'à perdre haleine.

Essayez la corde à sauter et faites des pompes dans le couloir jusqu'à transpirer.

Faites un grand nettoyage de printemps : lavez les rideaux, nettoyez les tiroirs et récurez à fond la cuisine.

Jouez à Un, deux, trois, soleil avec vos enfants.

Désherbez l'allée de votre jardin ou occupez-vous des plantes sur votre balcon.

Faites des exercices de yoga sur votre balcon.

Relâchez la pression

Écoutez attentivement le chant des oiseaux le matin.

Imaginez que vous êtes dans votre lieu préféré.

Écoutez de la musique les yeux fermés.

Regardez un film drôle.

Faites une pause médiatique et n'écoutez les informations qu'une fois par jour.

Découvrez de nouvelles choses

Faites des biscuits avec cinq ingrédients.

Faites le tri dans vos photos.

Créez votre propre site web.

Apprenez l'italien, le suédois ou les chants des oiseaux en ligne.

Faites une visite virtuelle dans un musée.

Participez

Aidez une personne âgée de votre voisinage si vous ne faites pas partie du groupe à risque.

Envoyez régulièrement un SMS à vos parents, frères et sœurs pour vous assurer qu'ils vont bien.

Lisez une histoire à vos petits-enfants via Facetime.

Jouez à un jeu de société ou de cartes en famille.

Pro Mente Oberösterreich (www.promenteooe.at) est l'auteur des pictogrammes.