

Confinement et distanciation sociale obligent, pas toujours facile de garder le moral. Ces directives sont pourtant essentielles pour ralentir la propagation du COVID-19. On vous dit comment garder le moral en 10 conseils.

1. Garder contact

L'isolement prolongé causé par cette situation exceptionnelle n'est pas une fatalité. À l'ère du numérique, il existe de nombreuses applications mobiles pour garder contact avec vos proches. Ces outils vous permettront de partager du temps avec votre famille et vos amis via des appels vidéos. Quelques exemples :

- - Whatsapp (application de messagerie)
- - Skype (application de visioconférence)
- - Messenger (application de messagerie)
- - Facetime (application de visioconférence d'Apple)
- - Google Hangouts (application de visioconférence de Google)

2. Se distraire

Le confinement peut être un moment pour se lancer dans des activités qui, faute de temps, n'ont jamais pu être explorées. Votre restaurant préféré est fermé ? Profitez-en pour apprendre à cuisiner [votre recette favorite de cuisine](#). Vous cherchez un moment pour vous [mettre à la méditation](#) ? C'est certainement le bon moment. Vous souhaitez débiter une chaîne [Youtube](#) ? Cette période est assurément la bonne. Peu importe l'activité que vous choisirez, cette période de confinement peut être mis à profit pour votre épanouissement personnel.

3. Se créer une routine

Parce qu'il nous sort de notre routine quotidienne, le confinement peut-être difficile à gérer pour certains. Selon des chercheurs de l'université de Duke aux États-Unis, près de 40% de notre quotidien est organisé autour d'habitudes. Ces habitudes nous fournissent un cadre permettant de naviguer plus facilement tout au long de la journée. Il est donc important de s'en retrouver un en cette période de confinement.

4. Faire du sport

Seul, en couple ou avec ses enfants, l'activité sportive peut faire partie de votre nouvelle routine. [Même si le jogging est en ce moment strictement encadré dans certaines villes comme Paris](#), de nombreuses applications de [fitness](#), [musculaton](#) et de [yoga](#) existent pour une pratique à la maison. Pensez à bien vous hydrater pendant vos exercices.

5. Évitez l'infobésité

Même s'il est évidemment conseillé de s'informer tout au long de cette crise sanitaire que nous traversons, restez toute la journée devant votre chaîne d'info en continu favorite peut impacter votre moral négativement. Il est donc important de faire des pauses et s'informer uniquement auprès de médias de qualité et des autorités gouvernementales pour [éviter les fakenews](#). Quelques médias à suivre durant cette crise sanitaire :

- [Gouvernement Info Coronavirus](#)
- [Solidarité Santé](#)
- [Agence France Presse](#)

6. Se concentrer sur les bonnes nouvelles

Malgré la situation actuelle, tout n'est pas "doom and gloom" et de bonnes nouvelles émergent de cette crise. Hier, le Président de la république, Emmanuel Macron a annoncé [une sortie de confinement et une réouverture progressive des écoles à partir du 11 mai](#). Le gouvernement a également annoncé des [mesures immédiates de soutien aux entreprises](#).

7. Écouter de la musique

La musique adoucit les moeurs et protège les coeurs. Elle est votre allié incontournable pendant cette période délicate. De nombreux chanteurs et musiciens n'hésitent pas à prendre leurs instruments et à chanter depuis chez eux pour proposer de très beaux concerts virtuels, via leurs réseaux sociaux. Concerts virtuels à découvrir en live depuis chez soi:

<https://www.sortiraparis.com/scenes/concert-musique/articles/212094-que-faire-pendant-le-confinement-le-top-des-concerts-virtuels-a-suivre-en-live-d>

8. Faire un grand nettoyage de printemps

Avec l'arrivée du printemps, l'heure du grand nettoyage est enfin venu. Le confinement est sans doute une bonne opportunité pour s'adonner à votre nettoyage de printemps annuel.

9. Partager des bons moments avec ses enfants

Loin de la routine métro, boulot, dodo, le confinement c'est aussi l'occasion de vivre des moments de complicité avec vos enfants. Quelques exemples d'activités pour vivre des moments complices avec vos enfants :

- - faire de la peinture
- - faire des origamis
- - écrire un poème
- - prendre le soleil (si vous avez la chance d'avoir un jardin ou un balcon)
- - jouer aux jeux de société

10. Appeler à l'aide si besoin

Pour finir, si vous ressentez toujours des difficultés à supporter le confinement, sachez que c'est tout à fait normal. Que vous soyez un soignant, une personne confinée, seule ou en famille, quel que soit votre âge, des écoutants sont là pour vous épauler.

COVID-19 Proches aidants

Vous accompagnez une ou des personnes handicapées, âgées ou malades et la situation vous inquiète ? Avec le confinement de nouveaux problèmes se posent ? Bénéficiez d'un coaching gratuit. Tél : 09 80 80 90 31 disponible tous les jours de 8h à 22h.

Croix-Rouge Écoute

Formés au soutien psychologique par téléphone, les bénévoles de [Croix-Rouge écoute](#) se relaient 7 jours sur 7. Les appels sont totalement anonymes et confidentiels. Tél: 09 70 28 30 00*, disponible 7J/7 de 8h à 20h.

Contre les violences physiques:

Numéro d'aide aux victimes: 116 006

Numéro d'aide aux femmes victimes de violence et à leur entourage: 39 19

Enfance en danger: 119

En cas d'urgence: le 17

KOVERS met en accès libre deux services de son application mobile KOVERS e-Santé habituellement réservés à ses adhérents. Télécharger gratuitement KOVERS e-Santé dès maintenant :

□ [Google Play](#)

□ [App Store](#)

Parce que votre santé est au coeur de nos préoccupations, nos services de pré-diagnostic Checkup et de téléconsultation, TeleDok sont désormais ouverts à tous ! Vous vous posez des questions sur le COVID-19 ? Symptômes, contagions, consignes... On vous dit tout ce que vous devez savoir □ [ici](#)

Coronavirus

Voici les quatre gestes simples à adopter pour vous protéger et éviter la propagation :



- Lavez-vous les mains régulièrement



- Toussez ou éternuez dans votre coude



- Utilisez des mouchoirs à usage unique



- Si vous êtes malade : restez chez vous et portez un masque chirurgical en présence d'autres personnes

Pour plus d'informations :

0 800 130 000

(appel gratuit)

ou

gouvernement.fr/info-coronavirus

