

Depuis le 11 mai dernier, le déconfinement progressif a débuté. Même s'il s'apparente à un début de libération pour certains, il peut représenter une source d'angoisse pour d'autres. Comment bien vivre cette période si particulière ?

## Conserver les gestes barrières

Après 55 jours de confinement, l'heure est venue de sortir de son isolement mais pas n'importe comment. Les gestes barrières restent un indispensable à respecter. Respectez une distance d'au moins un mètre avec les autres. Après 55 jours de confinement, l'heure est venue de sortir de son isolement mais pas n'importe comment. Les gestes barrières restent un indispensable à respecter. Respectez une distance d'au moins un mètre avec les autres. Dans de nombreux endroits (transports, magasins), le port du masque est obligatoire. Veillez donc à toujours en avoir à portée de main si vous souhaitez vous rendre dans ces endroits.

## 4 conseils pour bien vivre son déconfinement

La distanciation sociale ainsi que les mesures sanitaires qui nous sont imposées peuvent provoquer chez certaines personnes une situation de stress. Le déconfinement ne peut donc se faire sans laisser de traces. Que ce retour à une vie (presque normal) s'accompagne d'un sentiment de stress, d'anxiété, ou de quelques kilos en plus, des solutions existent. Voici 4 conseils pour bien vivre son déconfinement.

### 1. Tirer les leçons du confinement

Le confinement, qui a bouleversé nos habitudes, nous a permis de passer du temps en isolement ou au plus près des gens qu'on aime. Le déconfinement c'est l'opportunité de tirer les enseignements que nous ont apporté cette période difficile que fut le confinement. Il est donc nécessaire de prendre le temps de tirer ses leçons avant de repartir la tête dans le guidon.

### 2. Surmonter sa peur des autres

Avoir peur d'attraper le COVID-19 est quelque chose de normal. Néanmoins, parce qu'il va falloir patienter quelques temps avant l'arrivée d'un vaccin, nous allons devoir apprendre à vivre avec le virus. Compte tenu des vecteurs de contagion, le fait d'être en contact avec des gens peut être une source d'angoisse. Heureusement, il existe des moyens pour apaiser ses craintes. La première chose est de rester rationnel et de comprendre que cette situation est temporaire. La seconde est de bien s'équiper et respecter les gestes barrières pour limiter

au maximum le risque de contamination.

### 3. Évitez l'infobésité

Même s'il est évidemment conseillé de s'informer tout au long de cette crise sanitaire que nous traversons, restez suspendu à votre chaîne d'info en continu favorite peut être une source d'angoisse importante. 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](#)

### 4. Ré-installer des rituels et des habitudes

Le confinement a chamboulé notre quotidien ainsi que nos habitudes pour laisser place à une nouvelle routine. Avec le déconfinement c'est un nouveau rythme et de nouvelles habitudes à adopter. Pour certains, cela représente un bouleversement dans le quotidien. Il y aura une phase de deuil par laquelle passer: accepter que son quotidien sera à nouveau chamboulé et que sa vie ne sera plus exactement la même que celle d'avant. L'une des meilleurs façons de réussir sa transition confinement - déconfinement est de réinstaller de nouveaux rituels et habitudes permettant d'établir de nouveaux repères.

**Déconfinement** : évaluez votre risque « Covid-19 » KOVERS, l'assurance santé éthique et digitale, s'engage auprès de tous les Français(es) en mettant en accès libre son application KOVERS e-santé.

Télécharger gratuitement KOVERS e-Santé dès maintenant :

□ [Google Play](#)

□ [App Store](#)

Votre devis immédiat KOVERS □ <https://bit.ly/2XcEBbF>

