

CORONAVIRUS: COMMENT L'AFFRONTER

Conseils pour la gestion de la peur chez les enfants et les adultes

Choisissez deux moments par jour pour vous informer par le canal que vous souhaitez. Une exposition continue à l'information n'est pas nécessaire et favorise la peur et un état d'alerte.

Autant que possible, maintenez vos routines quotidiennes conformément aux règles de comportement proposées par la communauté à laquelle vous appartenez.

Vous pourriez ressentir de la peur ou de l'agitation: c'est une réaction normale, on sait que parler de vos émotions peut vous aider à vous sentir mieux.

Maintenez autant que possible des habitudes de sommeil régulières.

N'oubliez pas qu'une attitude positive va aider la communauté en plus de vous même.

Suivez les règles d'hygiène édictées par l'Office Fédéral de la Santé Publique (OFSP).

Pour Tous

Vous pourriez, parfois, avoir du mal à vous concentrer ou à prendre des décisions. Cet aspect est également une conséquence normale du stress.

L'information est importante, mieux vaut consulter uniquement les sources officielles: Hotlines cantonales, AlertSwiss, Office Fédéral de la Santé Publique (OFSP).

Restez avec des personnes que vous avez le droit de reconstruire et qui vous font vous sentir bien: cela permet de calmer votre esprit et votre peur.

Avec les enfants

Dites la vérité d'une manière simple.

Dites aux enfants que de nombreux professionnels hautement qualifiés (médecins, infirmières, forces de l'ordre) travaillent constamment pour rétablir la sécurité et aider les malades, en soulignant les aspects positifs des traitements.

Choisissez des images et des informations appropriées. Choisissez un moment par jour à consacrer, ensemble, à visionner les nouvelles afin de pouvoir rendre le contenu compréhensible et rassurant.

Transmettez de l'affection, de la sécurité et de l'attention.

Permettez aux enfants de maintenir des habitudes agréables: jeu, activités scolaires, activités en plein air.