



CONFINEMENT : 7 CONSEILS POUR GÉRER TON STRESS ET TE SENTIR BIEN À LA MAISON

Pour limiter la propagation du coronavirus (COVID19) en France, nous devons rester confiné.e.s. Avec la fermeture des écoles et les restrictions pour sortir de chez toi, ton quotidien en tant qu'enfant ou adolescent est bousculé !

Les journées sont rythmées différemment, il faut suivre les cours à la maison, on ne parle que du *virus* dans les médias, et il n'est plus possible de sortir pour voir tes ami.e.s ou faire des activités en extérieur... Ce n'est pas toujours facile ! Il peut t'arriver d'être anxieux, triste ou de te sentir seul.e. **Voici quelques conseils de Lisa Damour, psychologue**, pour apprendre à **gérer ton stress et tes émotions** pendant cette période.



1. Être anxieux, c'est normal !

L'anxiété est une forme de peur que tu peux ressentir même lorsqu'il n'y a pas de danger immédiat pour toi. Le fait que les gens qui t'entourent ou les médias parlent sans cesse du coronavirus peut créer **ce sentiment de stress et d'angoisse**. C'est normal, et beaucoup de monde ressent la même chose que toi !

Il faut d'abord bien comprendre que cette maladie n'a presque jamais de conséquences graves pour les enfants et les jeunes. De plus, il y a des **mesures très simples et efficaces** pour te protéger de cette maladie et protéger les autres : te laver fréquemment les mains, ne pas toucher souvent ton visage et éviter de voir du monde. En faisant cela, tu aides à limiter la propagation de la maladie, et tu prends le contrôle de la situation !

2. Vérifier tes sources d'information

Pour éviter d'être trop angoissé.e, tu peux aussi faire **attention à tes sources d'information**. Tout ce qui est écrit sur Internet ou les réseaux sociaux n'est pas forcément vrai, et tu peux être effrayé.e par une information qui est en réalité fausse. Il vaut mieux se renseigner auprès de sources fiables, comme les sites d'[UNICEF](#) et de l'[Organisation mondiale de la Santé](#).

3. Trouver des distractions

« Les psychologues savent que, lorsque l'on vit une situation difficile pendant une période prolongée, il est très utile de distinguer deux catégories de problèmes : ceux sur lesquels on peut agir et ceux pour lesquels on ne peut rien faire », explique Lisa Damour. Dans la période difficile qu'on vit, nous faisons face à des problèmes pour lesquels on ne peut rien faire, et ce n'est pas grave. Tu n'es pas obligé de passer toute ta journée à te renseigner sur le COVID19 ou à écouter les informations. Ce qui peut t'aider, c'est de trouver des **distractions** : regarder un film que tu aimes, lire un roman sous la couette afin de te relaxer, discuter avec tes proches, écouter de la musique et danser, faire un gâteau, jouer à des jeux, dessiner... Profite de ce temps pour faire des choses qui te permettent de **te sentir bien et de te détendre** !

4. Chercher de nouveaux moyens de communiquer avec tes ami.e.s

Grâce aux réseaux sociaux et au téléphone, il est possible de **rester en lien avec tes ami.e.s**, et d'en profiter pour développer ta **créativité** ! Tu peux par exemple *participer* à des challenges TikTok comme [#mainspropres](#), t'amuser à faire des jeux en ligne avec tes amis, faire des karaokés vidéos... A toi d'imaginer de nouveaux moyens de s'amuser ensemble !

Toutefois, il est important de **ne pas passer tout son temps libre sur son portable ou son ordinateur**, car cela peut augmenter ton stress. Il est recommandé de convenir d'horaires avec tes parents et de les respecter, pour profiter aussi de ta vie à la maison et pour ne pas être constamment confronté.e aux réseaux sociaux qui peuvent être une source de stress.

5. Penser à toi

Tu rêvais de tout apprendre sur les dinosaures, de mémoriser des mots dans une nouvelle langue, de devenir un.e pro de l'origami ? C'est le moment ! Prendre du temps pour soi et trouver des **activités** pour occuper tout ce temps désormais libre constituent des moyens productifs de prendre soin de sa santé mentale. En plus, ça t'aide à **prendre confiance en toi et à te sentir valorisé.e** !

Il est conseillé de te créer une routine qui te convient : tu peux t'organiser pour avoir chaque jour des activités qui te font plaisir, des moments d'apprentissage, des temps avec ta famille, des sessions d'exercice physique...

6. Ne pas ignorer tes émotions

Il est très décevant d'être privé de sorties avec ses ami.e.s, de loisirs et de sport. C'est normal que cela te perturbe. Le meilleur moyen de gérer cette déception ? S'autoriser à la ressentir ! **Tu as le droit d'être triste, déçu.e**, d'en avoir marre d'être enfermé.e à la maison, et de prendre le temps d'éprouver ces émotions négatives ! Chacun les gère à sa manière. Tu peux t'accorder des **temps calmes** quand tu ne te sens pas bien. Il y a des petits gestes qui peuvent aider à se sentir mieux, comme par exemple s'étirer ou prendre de grandes respirations. Tu peux aussi chercher comment **transformer ces**

émotions difficiles en quelque chose de positif : « Certains se tourneront vers la création artistique, d'autres voudront parler à leurs amis et utiliser leur tristesse commune pour établir un lien dans une période où ils ne peuvent pas se réunir en personne, et d'autres encore chercheront à apporter de la nourriture aux personnes qui en manquent », précise Lisa Damour.

7. Être bienveillant.e avec toi-même et avec les autres héhé

Dans cette période difficile, il est essentiel de **rester attentif.ve.s à ne pas blesser les autres** avec ce que nous partageons ou ce que nous disons. Certains enfants et adolescent.e.s sont victimes de harcèlement et de violence à l'école. Cela peut être accentué sur Internet en cette période où tout le monde est très connecté et ne se voit pas (on appelle cela le cyberharcèlement). Si tu constates qu'un.e ami.e est **harcelé.e**, tu peux lui parler et lui proposer ton soutien, lui montrer que tu tiens à lui ou elle. Il existe aussi un [numéro à appeler pour avoir de l'aide en cas de harcèlement : 30 20](#).

De la même façon, certains [enfants et adolescent.es peuvent se sentir en danger et subir des violences au sein de leur famille](#). C'est encore plus difficile lorsque toute la famille se retrouve enfermée au même endroit pendant plusieurs semaines. Dans ce cas, tu peux appeler gratuitement le [119](#) pour demander de l'aide, ou donner ce numéro à celui ou celle qui en a besoin (il y a un peu d'attente mais on finira pas te répondre !)

Publié le 27 mars 2020 | Modifié le 08 avril 2020

Vu sur: <https://my.unicef.fr/contenu/confinement-7-conseils-pour-gerer-ton-stress-et-te-sentir-bien-la-maison>