



## **JE RESTE CHEZ MOI (pour de vrai !) et je maintiens le lien**

### **Le confinement me met à l'épreuve**

### **(Quelques exemples des effets du confinement ...)**

- C'est normal de se sentir anxieux et pas au top de son moral...
- Tout comme c'est normal d'avoir des moments joyeux dans la journée.
- On risque de devenir un poil « irritable »

### **ET je fais quoi alors ?**

- **Je réduis l'ennui et la frustration**  
j'établis un emploi du temps réalisable  
je ne me mets pas la pression  
je privilégie des activités qui me font du bien
- **Je limite les médias mais je continue à m'informer**
- **J'accompagne mes émotions**  
Je peux pratiquer des exercices de relaxation ou de respiration
- **Je garde le contact**  
**Chacun chez soi...mais tous ensemble**  
Je reste en contact avec mes proches, toutes les technologies m'y aident  
mais je prends du temps pour moi  
30 à 45 minutes par jour sans interaction avec les autres
- **Je préserve mon hygiène de vie**
  - alimentation** je fais des repas réguliers à heure fixe  
j'évite la consommation d'alcool, de tabac et de drogues
  - sommeil** je préserve un rythme, je ne reste pas couché toute la journée
  - activité physique** je bouge de 30 à 60 minutes tous les jours à la maison
- **Je prends soin de moi, je me lave et je m'habille tous les jours**
- **Si je suis en difficulté, je peux contacter par mail via la classe.com :**

Mon professeur principal  
Mme JOLY, assistante sociale: [tatiana.joly1@laclassed.com](mailto:tatiana.joly1@laclassed.com)  
Mme MAUGER, infirmière : [christelle.mauger@laclassed.com](mailto:christelle.mauger@laclassed.com)

Nous sommes à ton écoute.

**L'équipe médico-sociale du collège Alice Guy**

