

## **Confinement : mode d'emploi pour les élèves**

Nous vivons tous une période étrange...Nous avons l'impression de perdre nos références. C'est normal de se sentir perdu, stressé, triste ou même en colère.

Voici quelques conseils pour t'aider à vivre cette situation le plus sereinement possible :

- Pose les questions qui te préoccupent à des personnes en qui tu as confiance et qui sont compétents pour te répondre. Partage ce que tu ressens avec ton entourage.
- Profite de ce temps de confinement pour passer du temps avec tes parents, tes frères ou soeurs, mais aussi pour garder contact avec ta famille plus éloignée. C'est important de se montrer solidaire avec chacun, tes proches qui vivent aussi un moment difficile, et les personnes plus isolées de ton entourage à qui tu peux proposer ton aide pour faire des courses, du jardinage...
- Garde contact avec tes amis grâce aux réseaux sociaux, c'est agréable d'entretenir des relations positives avec les autres, de s'exprimer et d'être attentifs à chacun.
- Organise ta journée en prévoyant un temps pour les activités scolaires, les tâches ménagères, l'exercice physique, les activités en famille, les moments de détente. Essaie de varier les pièces dans lesquelles tu te trouves.

Si c'est le bon moment pour dormir plus tard le matin, couche-toi à une heure raisonnable pour éviter un changement d'habitudes trop important.

- Fais au moins 1/2 heure d'exercices physiques par jour. A l'extérieur, si c'est possible. Il existe aussi beaucoup de tutos sur internet. Même certains profs de gym en proposent!
- Enfin, tout le monde est à cran... Si par moment la situation se dégrade, si tu sens la colère monter, que tu deviens plus impulsif, plus irritable, il faut pouvoir changer de pièce, s'isoler le temps de pouvoir souffler, prendre un petit peu de recul pour faire baisser la tension.

**Bonne chance dans cette nouvelle vie!**