



Le SCUO-IP vous accompagne à distance

10 CONSEILS PRATIQUES POUR GARDER LE MORAL OU LE RETROUVER

Vous ressentez de l'anxiété ou de l'inquiétude ? C'est tout à fait légitime !

Voici quelques **conseils pratiques** pour garder le moral et vivre cette période inédite sereinement :

Se connecter à soi et à son entourage

- Échangez régulièrement avec vos proches et vos amis pour rompre l'isolement et éviter de déprimer.
- Que vous soyez confiné à plusieurs ou pas, prenez un temps quotidiennement pour **vous connecter à vous-même** (écouter un podcast ou de la musique les yeux fermés, réaliser un auto-massage, etc.).

Ne pas se laisser envahir par l'actualité

La situation sanitaire est certes encore inquiétante, mais regarder ou écouter les chaînes d'information en continu et les réseaux sociaux peuvent accentuer l'anxiété. Continuez à vous informer en privilégiant des **sources fiables** mais uniquement une à deux fois par jour maximum .

Se réserver des temps sans écran

Une grande partie des activités du moment se fait sur écran : cours à distance, travaux universitaires, réseaux sociaux, visionnage de films et séries, jeux vidéo, apéros virtuels, etc. Parmi les conséquences immédiates, fatigue oculaire et troubles du sommeil. Il est donc primordial de vous réserver des temps **hors écran**.

Réinventer sa routine

Alors que le confinement déstructure le temps et bouleverse les habitudes, il est essentiel de se réinventer une routine qui vous maintienne en **bonne santé physique et mentale** : dormez suffisamment, mangez sainement, faites de l'exercice physique, et essayer des rituels de relaxation (méditation, exercices de respiration, douche chaude, etc.).

Exprimer sa créativité

Vous vous ennuyez ? Offrez-vous des **moments d'évasion** vous permettant d'exprimer votre créativité. Au-delà du plaisir, vous ne verrez pas le temps passer ! Jouez d'un instrument, customisez votre jean, inventez une recette de cuisine, peignez votre tabouret, dansez sur vos morceaux favoris, etc.

Cultiver la gratitude

Redirigez votre regard sur des **éléments positifs**, comme le coup de fil d'un ami, le chant des oiseaux, le fait d'être en bonne santé, la dégustation de votre plat préféré, etc. Cultiver un sentiment de reconnaissance aurait des effets importants et durables sur le bien-être. Profitez donc de cette période pour orienter votre attention sur les belles et bonnes choses. Le bonheur est souvent la somme de **petits plaisirs** ! A vous de les identifier.

Accepter les baisses de moral

Même en cultivant l'optimisme, il y aura des jours avec et des jours sans. Isolement, stress, lassitude, les raisons du coup de blues sont multiples et légitimes. Il suffit de **lâcher prise, accepter ses ressentis** et trouver le moyen de **se changer les idées** en faisant des activités qui vous apaisent. L'acceptation de la réalité vous aidera à baisser votre niveau d'anxiété.

Réaliser un projet qui vous tient à cœur

Si vous remettez constamment à plus tard un projet qui vous tient à cœur faute de temps, c'est le moment idéal de le mettre en place : composer votre recueil de poèmes, lancer votre blog, apprendre la couture, perfectionner une langue étrangère, poser les bases d'un projet entrepreneurial, etc.

Se rendre utile

Les petits gestes altruistes (s'intéresser à autrui, faire preuve de gentillesse, proposer un coup de main, etc) ont tous un effet thérapeutique. Ils font du bien à tout le monde, y compris à vous. En cette période compliquée pour nos aînés, vous pouvez par exemple écrire une lettre virtuelle de soutien à une personne âgée résidant en EHPAD grâce à l'initiative [1 Lettre 1 sourire](#).

Faire le point sur son mode de vie

Alors que la planète entière s'est mise en mode "pause", nous n'avons jamais été autant livrés à nous-mêmes. Cette période vous permet de réfléchir à vos habitudes et besoins, et vous poussera probablement à **redéfinir vos aspirations et votre mode de vie**.

Et si malgré tout, ça ne va pas !

N'hésitez **surtout pas** à solliciter les services de [soutien psychologique](#) disponibles pour les étudiants et partager votre ressenti avec une personne que vous aimez.