

## Quelques conseils pour le temps de Corona (si on est stressé)

Salut !

Tu as déjà vécu et accompli beaucoup de choses.

Heureusement.

Tu es fort.

Peut-être que tu peux encore aller au travail, mais on t'interdit de rencontrer des amis?

C'est dur ?

Oui.

C'est dur.

Mais c'est important.

Nous avons besoin de ton aide.

Il faut penser maintenant aux personnes âgées et malades. Dans le monde entier.

Il nous faut protéger ces gens maintenant.

Avec beaucoup de respect pour ceux qui sont âgés ou faibles.

Parfois, toute cette histoire de corona fait peur... C'est normal.

Beaucoup de gens ont déjà assez de peur à cause de l'histoire de leur vie.

C'est pour ça qu'on veut t'aider à rester plus calme malgré cette peur.

Le fait qu'une telle situation peut créer encore plus de stress, c'est tout à fait normal.

De plus, ça peut réactiver de l'ancien stress. Ça peut faire monter la tension et l'agression fortement.

Quand même – s'il te plaît, renonce à des rencontres avec tes amis en ce moment.

Tu connais plein de choses que tu peux faire pour t'aider toi-même. Tu sais ce qui te fait du bien, par exemple faire de la musculation ou des pompes, écrire des textes, faire de l'art ou de la musique,...

Ce qui est important :

Actuellement, il s'agit de la protection des gens qui ont déjà d'autres maladies (peut-être même chroniques) et des vieux. Il s'agit de ralentir et interrompre les chaînes de contamination. Cela signifie : Si nous ne sommes pas en contact avec d'autres gens, le virus ne peut pas passer rapidement à beaucoup de gens.

Je pense que pour moi et pour toi, cette maladie n'est pas grave. Mais c'est à nous d'éviter que ce virus se répande rapidement !

C'est pour ça que le gouvernement allemand réagit maintenant. Il passe de nouvelles lois pour une brève période.

La bonne nouvelle : Tu peux aider. Chacun et chacune est important maintenant.

Toi, tu peux aider. Et les propositions suivantes peuvent t'aider aussi si tu as du stress à cause de la nouvelle situation :

- Contre la peur, de l'activité positive est toujours utile (laver ses mains, garder la distance aux autres gens, ne pas tousser ou éternuer dans la main mais dans le coude).
- Repose-toi bien. Et dors le mieux possible. Comme ça, ton corps sera fort.
- Mange des choses qui sont bonnes pour la santé. (Maintenant, tu auras même du temps pour faire la cuisine !)
- Fais un peu de sport à la maison (Par exemple, avec des vidéos de fitness YouTube)

- Essaie de garder tes routines. Organise tes journées de manière bien structurée, par exemple : Lève-toi et prends le petit-déjeuner. Puis, fais un peu de sport à la maison. Après, il y a le déjeuner. Peut-être que tu peux étudier un peu ou regarder un film l'après-midi. Et le soir, prépare et profite d'un bon dîner.
- Etudie un peu (à la maison !). Tu peux répéter tes cours d'allemand, faire des maths ou lire un livre. Sur Internet, il y a aussi beaucoup d'exercices.
- Bien sûr que tu as aussi besoin de contact à d'autres gens, surtout pendant ce temps difficile. MAIS il faut se contacter via téléphone, WhatsApp ou skype. Parle à quelqu'un au téléphone tous les jours !
- Ne regarde jamais plus de 30 minutes de nouvelles sur corona par jour. Cela vaut pour les journaux, la télé, les vidéos, ...
- Fais des choses qui t'ont aidé déjà avant si tu étais stressé. (Appeler des amis, peindre, regarder des films, faire des exercices de relaxation, ...)
- Tu peux te dire à toi-même : C'est normal d'avoir un peu plus de peur et de dépression en ce moment et tu n'es pas bizarre à cause de cela. Tu as déjà vécu une histoire difficile. Et des nouvelles situations peuvent facilement te stresser un peu.
- Essaie de t'adapter à la nouvelle situation. Peut-être que tu peux même trouver quelques petits avantages dans la situation. Tu peux te dire que c'est une aventure. Ou un défi. Ou que c'est une possibilité de développer de nouveau plus de respect pour les vieux. C'est maintenant le temps pour se soutenir mutuellement et pour être gentil aux autres.
- Tu peux prier ou méditer (si cela te dit).
- Dis à toi-même que nous sommes beaucoup plus résistants et forts que nous croyons nous-mêmes. Même si nous tombions malades, nous le surmonterions. L'idée de cela fait parfois plus de peur que la réalité. Les gens

sous-estiment leur résistance et leur force. Mais nous pouvons assumer de la responsabilité pour nous-mêmes et pour des autres.

- Tu peux aussi créer des groupes sur WhatsApp (ou d'autres réseaux sociaux) avec tes amis. Peut-être que là, vous pourrez vous amuser et être créatifs ensemble.
- S'il te plaît, n'invite personne chez toi et ne rends visite à personne en ce moment. Actuellement, il faut souvent rester chez toi.

Tu peux le faire pour le monde entier. Et pour toi-même.

Tu es fort et tu vas y arriver.