

# Trucs et astuces pour garder le moral en famille

(petite enfance)

Le 15 mai 2020



**Sujet de l'information : Bien vivre l'inquiétude et l'anxiété en période de déconfinement**

L'inquiétude et l'anxiété sont des manifestations courantes qui peuvent prendre le dessus sur notre vie. La situation dans laquelle on se retrouve en temps de COVID-19 n'en fait pas exception. Nous avons souvent tendance à penser au futur, à nous poser trop de questions et à nous inquiéter. Lorsque l'on tente de trop prévoir ou de tout contrôler, on peut devenir anxieux.

L'inquiétude et l'anxiété ne se retrouvent pas seulement dans nos pensées ou notre tête, mais bien souvent aussi dans notre corps sous différentes formes telles que la difficulté à se concentrer, à relaxer, à dormir, maux de tête, fatigue générale, etc. La situation que nous vivons en ce moment est anormale, imprévisible et nous amène beaucoup de questionnements par rapport à la vie en général. Nos besoins de base tels que se loger, bien se nourrir, bien dormir, bien budgéter, et notre sentiment d'appartenance, peuvent en être affectés. Il est donc important de continuer :

- à prendre soin de vous et à vivre au moment présent,
- à faire des activités qui vous donnent un sentiment de réussite, qui vous aident à vous sentir proche et lié aux autres (virtuellement) et à faire des activités que vous ne faites que pour le plaisir.

Le site web suivant peut vous donner quelques trucs afin de préserver votre bien-être et de mieux gérer vos inquiétudes. N'oubliez pas, la situation est temporaire et l'on retrouvera une vie un peu plus normale bientôt.



*Ça va bien aller*

**Source :** Psychology Tools. *Bien vivre inquiétude et anxiété dans un contexte global d'incertitude.* (page consultée le 11 mai 2020), [En ligne], adresse URL: [https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide\\_to\\_living\\_with\\_worry\\_and\\_anxiety\\_amidst\\_global\\_uncertainty\\_fr.pdf](https://www.psychologytools.com/assets/covid-19/guide_to_living_with_worry_and_anxiety_amidst_global_uncertainty_fr.pdf)