**10 pas pour la santé psychique :**

**Conseils pour prendre soin de ma santé psychique, tout particulièrement en cette période exceptionnelle de nouveau coronavirus.**

Cette version des 10 pas pour la santé psychique, adaptée à la situation extraordinaire de Covid-19, a été développée par le Réseau Santé Psychique Suisse et Promotion Santé Suisse.

**Les organisations d'utilisateurs sont invitées à s'inscrire gratuitement en tant que partenaires de la campagne :** [10pas.ch](http://www.10pas.ch) ou  
<https://www.npg-rsp.ch/fr/projets/10-pas-pour-la-sante-psychique/propre-utilisation.html> .

Pro Mente Oberösterreich (www.promenteooe.at) détient les droits d’auteur des pictogrammes.

1. **Restez actif-ve **

* Dansez sur votre musique préférée dans votre salon jusqu’à perdre haleine.
* Essayez la corde à sauter et faites des pompes dans le couloir jusqu’à transpirer.
* Faites un grand nettoyage de printemps: lavez les rideaux, nettoyez les tiroirs et récurez à fond la cuisine.
* Jouez à Un, deux, trois, soleil avec vos enfants.
* Désherbez l’allée de votre jardin ou occupez-vous des plantes sur votre balcon.
* Faites des exercices de yoga sur votre balcon.

1. **Rendez-vous utile **

* Aidez une personne âgée de votre voisinage si vous ne faites pas partie du groupe à risque.
* Envoyez régulièrement un SMS à vos parents / frères et sœurs pour vous assurer qu’ils/elles vont bien.
* Lisez une histoire à vos petits-enfants via Facetime.
* Jouez à un jeu de société ou de cartes en famille.

1. **Apprenez de nouvelles choses **

* Faites des biscuits avec cinq ingrédients.
* Faites le tri dans vos photos.
* Créez votre propre site web.
* Apprenez l’italien, le suédois ou les chants des oiseaux en ligne.
* Faites une visite virtuelle d’un musée.

1. **Parlez-en **

* Téléphonez régulièrement à un-e ami-e et discutez de ce qui vous préoccupe.
* Écrivez un blog: racontez vos journées et demandez aux autres comment ils/elles vont.

1. **Demandez de l’aide **

* Appelez votre jeune voisin-e et demandez-lui de faire une course pour vous.
* Acceptez l’aide que l’on vous propose. Vous permettez ainsi aux autres de se sentir utiles.
* Informez-vous auprès des services officiels (OFSP), dans les journaux et les médias étatiques.
* Contactez La Main Tendue, n° de tél. 143.

1. **Ne vous oubliez pas **

* Écrivez chaque jour dans votre journal intime ce qui vous préoccupe et ce qui vous rend heureux-se.
* Faites une liste de toutes les idées et de tous les projets que vous avez envie de concrétiser une fois que cette situation exceptionnelle liée au coronavirus sera réglée.

1. **Restez en contact avec vos ami-e-s **

* Formez une chaîne téléphonique avec votre famille, vos voisin-e-s, collègues de travail ou ami-e-s.
* Convenez d’un rendez-vous avec votre voisin-e sur le balcon ou à la fenêtre pour prendre un café et discuter.
* Restez en contact avec vos ami-e-s, par chat ou vidéo de groupe.
* Écrivez une carte postale à une connaissance âgée.

1. **Détendez-vous **

* Écoutez attentivement le chant des oiseaux le matin.
* Imaginez que vous êtes dans votre lieu préféré.
* Écoutez de la musique les yeux fermés.
* Regardez un film drôle.
* Faites une pause médiatique et n’écoutez les informations qu’une fois par jour.

1. **Faites une activité créative **

* Faites un album photo numérique de vos dernières vacances.
* Cuisinez un risotto maison ou votre sauce spéciale pour les pâtes.
* Tricotez une écharpe avec des restes de laine. Fabriquez une couverture au crochet en assemblant différents morceaux pour l’offrir aux grands-parents.
* Fabriquez avec vos enfants une œuvre d’art avec des objets de la nature.
* Cherchez des histoires positives sur cette période de coronavirus.

1. **Prenez soin de vous** 

* Couchez vos pensées sur papier: qu’est-ce qui est bon pour moi en ce moment? Qu’est-ce qui ne l’est pas? Qu’est-ce que je peux changer chez moi?
* Soyez indulgent-e envers vous-même et votre interlocuteur si vous êtes plus irritable que d’ordinaire.
* Acceptez que tout ne se passe pas comme d’habitude et réconfortez vos proches.
* Fixez-vous chaque jour des objectifs atteignables.