

## CONSEILS POUR FAIRE FACE À LA SITUATION ACTUELLE

1

### RESTEZ ACTIF

PRENEZ DES PAUSES ET FAITES DES CHOSES QUI VOUS DISTRAIENT. JOUEZ, ÉCOUTEZ DE LA MUSIQUE, FAITES UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE, REGARDEZ UN FILM. C'EST AINSI QUE L'ON AÈRE L'ÂME. IDENTIFIER, SE RAPPELER DE CE QUI NOUS RAMÈNE DU CÔTÉ DE LA VIE ET Y ACCORDER DE LA PLACE ET DU TEMPS.

1/5

2

### ENSEMBLE

ENTOUREZ-VOUS DE PERSONNES QUI VOUS FONT DU BIEN, COMME VOTRE FAMILLE OU VOS AMIS. N'HÉSITEZ PAS ÉGALEMENT À PARTAGER VOS ÉMOTIONS, À PARLER DE CE QUI VOUS ANGOISSE. SOYEZ INDULGENTS ENVERS VOUS-MÊME.

2/5

3

### FAITES UNE PAUSE

ÉVITER LA SURCONSOMMATION D'INFORMATIONS ET D'ACTUALITÉS TRAUMATISANTES (MÊME SI ELLE DONNE UNE ILLUSION DE CONTRÔLE ET EST NORMALE AU DÉPART), ENCADRER ET PRIVILÉGIER LA RADIO ET LES LECTURES PLUTÔT QUE DES IMAGES, CHOISIR UNE SOURCE FIABLE ET S'Y TENIR PLUTÔT QUE DE SE LAISSER ENVAHIR PAR DES NOTIFICATIONS MULTIPLES ET ENVAHISSANTES SUR SON TÉLÉPHONE.

3/5

4

### REMORDS

SI NOUS NE SOMMES PAS CONNECTÉS AUX INFORMATIONS 24/24 ET 7/7, NOUS POUVONS NOUS SENTIR COUPABLES. C'EST UN PEU COMME LA CULPABILITÉ DES "SURVIVANTS" POUR LA PERTE DE LEURS PROCHES : PENDANT QU'ILS VIVENT DES HORREURS, NOUS SOMMES "PRIVILÉGIÉS" : C'EST POURQUOI NOUS EXPRIMONS NOTRE SOUTIEN EN NOUS CONNECTANT À L'ACTUALITÉ. LÀ ENCORE, DANS LA PRATIQUE, NOUS NE FAISONS QUE NOUS AFFAIBLIR.

4/5

5

### BÉNÉVOLAT

LE SENTIMENT D'AVOIR AIDÉ QUELQU'UN EST TRÈS IMPORTANT, GRATIFIANT ET UTILE. CELA PERMET AUSSI DE LUTTER CONTRE LE SENTIMENT D'IMPUISSANCE, DE REPRENDRE UN RÔLE D'ACTEUR PLUTÔT QUE DE SUBIR LA SITUATION.

5/5

Co-funded by  
the European Union

# #FEARLESSTOGETHER

FOLLOW US TO LEARN  
MORE

EU care.

WWW.EU-CARE.NET



Co-funded by  
the European Union