

Recommandations de bonnes pratiques en prévention du suicide #7

Manuel de survie en période de confinement - COVID-19

Attitudes à privilégier

Favoriser une **hygiène de vie saine** en termes d'alimentation et d'activité sportive tout en respectant les règles de distanciation sociale

Maintenir des **journées rythmées** les jours de semaine (se lever, s'habiller, se tenir à des horaires de travail ou occupation spécifique) pour les différencier du week-end

S'informer correctement via des sites officiels tels que celui de l'Organisation Mondiale de la Santé, celui du SPF Santé Publique ou encore info-coronavirus.be

Identifier les émotions négatives ressenties, les accepter et tenter de les gérer en mobilisant nos **compétences**. Si besoin, contacter un professionnel capable de nous écouter et nous apaiser (ne pas adresser nos angoisses aux enfants)

Renforcer la **communication** via les réseaux sociaux, les lignes d'écoute et groupes d'entraide pour diminuer la sensation d'isolement

Réduire le sentiment d'impuissance en adoptant des **comportements solidaires** tout en respectant les règles de distanciation sociale

Recommandations de bonnes pratiques en prévention du suicide #7

Manuel de survie en période de confinement - COVID-19

Attitudes à éviter

Canaliser son stress dans la consommation d'alcool, de tabac et/ou de produits stupéfiants

Consulter de manière systématique et journalière des médias et reportages qui peuvent s'avérer être anxiogènes

Céder à la panique en stigmatisant le personnel soignant et/ou les personnes infectées par le virus et en adoptant des comportements individualistes

Recommandations de bonnes pratiques en prévention du suicide #7

Manuel de survie en période de confinement - COVID-19

Besoin de parler ?

Télé-Accueil :

107 – gratuit – 24h/24 7j/7 – anonyme OU www.tele-accueil.be (chat en ligne)

Ligne de crise du Centre de prévention suicide de Bruxelles :

0800/32.123 – gratuit – 24h/24 7j/7

Besoin d'un soutien psychologique ?

Centre de prévention du suicide et d'accompagnement :

081/777.150 – du lundi au vendredi de 8h30 à 17h

Besoin d'informations fiables sur le COVID19 ?

Tout public : 0800/14. 689 – gratuit – 8h à 20h en semaine et 10h à 20h le week-end

OU www.info-coronavirus.be