

Recommandations de bonnes pratiques en prévention du suicide #8

Comment gérer ses angoisses en confinement - COVID-19 ?

Je suis angoissé.e parce que...	Comment puis-je réduire cette angoisse ?	Quelles sont mes ressources en cas de besoin ?
« Je suis seul.e chez moi et n'ai personne à qui parler »	Je communique via les réseaux sociaux, je rejoins des groupes de soutien ou je sollicite les lignes d'écoute	<u>Besoin de parler ?</u> Télé-Accueil : 107 – gratuit – 24h/24 7j/7 – anonyme OU www.tele-accueil.be
« Je ne parviens pas à gérer le télé-travail avec les enfants »	Je respecte mon temps de travail et les loisirs avec les enfants en les planifiant	<u>Burn-out parental ?</u> 0471/41.43.33 – gratuit – 8h à 20h 7j/7 (SOS parents)
« Je ne supporte plus la présence de mon/ma conjoint.e avec qui je vis en confinement »	Lorsque je sens qu'une dispute survient, je quitte la pièce pour m'isoler et je prends du temps pour faire une activité seul.e	<u>Violences conjugales ?</u> (pour auteurs et victimes) 0800/30.030 – gratuit – 24h/24 7j/7 – anonyme
« Je ne sais plus ce que je dois croire dans toutes les informations que je lis à propos du COVID19 »	Je fixe un ou deux moments par jour pour consulter les informations sur des sites officiels	www.info-coronavirus.be/fr/
« Je me sens inutile et impuissant.e face à cette catastrophe »	Je m'investis pour les autres en faisant des actions solidaires avec mes moyens	Je rejoins des groupes solidaires tel que https://solidaire.aviq.be/
« Je n'ai rien à faire de mes journées et je m'ennuie constamment »	Je maintiens un rythme de vie en ayant un horaire régulier : se lever, se laver, s'habiller, manger sainement, faire du sport, lire, dessiner, écrire,...	Je consulte Internet ou Youtube pour trouver des idées d'activités saines qui me procurent du bien-être

Recommandations de bonnes pratiques en prévention du suicide #8

Comment gérer ses angoisses en confinement - COVID-19 ?

J'ai des idées suicidaires, que faire ?

Ligne de crise du Centre de prévention suicide de Bruxelles :

0800/32.123 – gratuit – 24h/24 7J/7

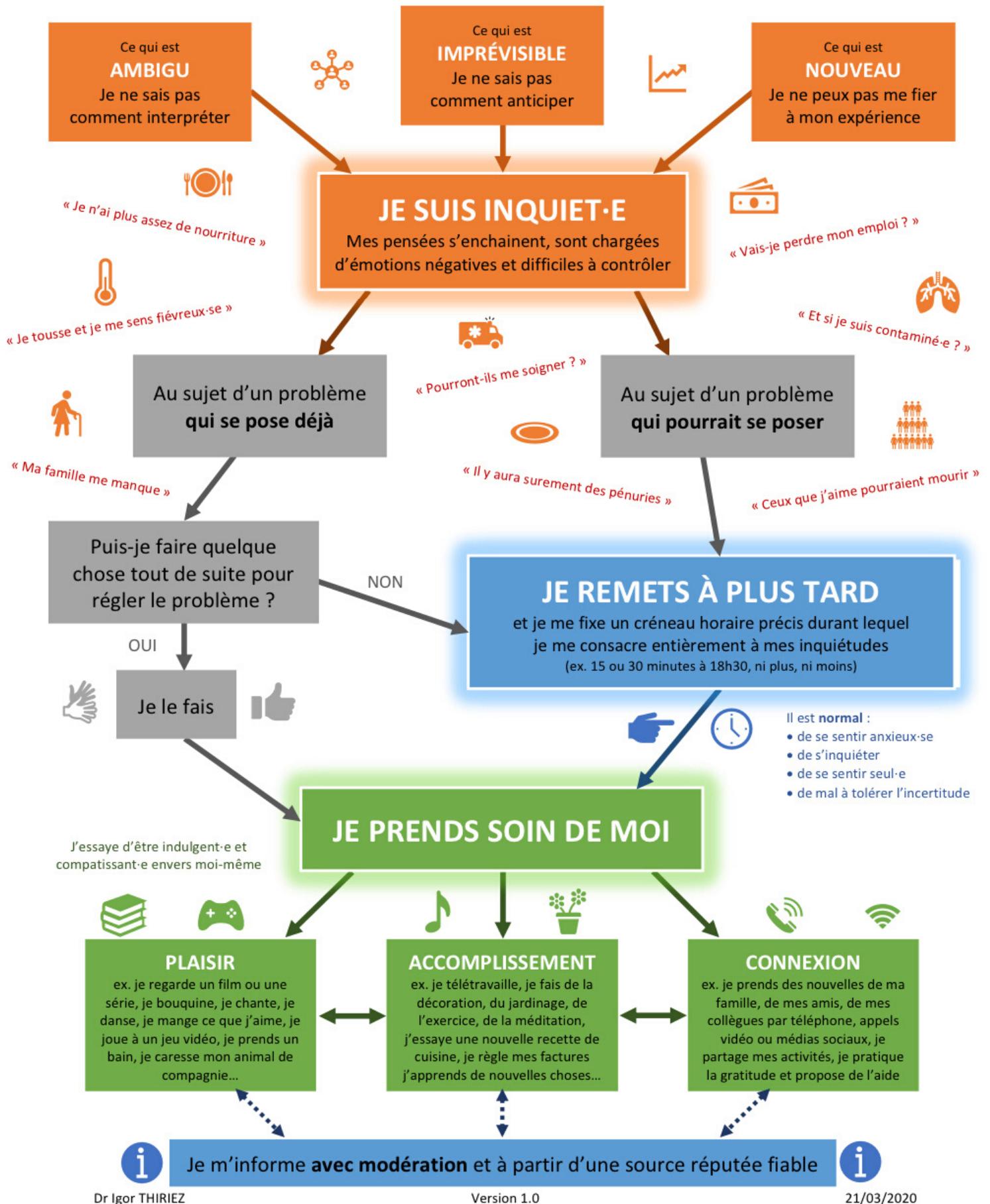
Besoin d'un soutien psychologique ?

Centre de prévention du suicide et d'accompagnement :

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

LE CORONA-SOUCI

PETIT GUIDE DE GESTION DE L'INCERTITUDE EN PÉRIODE DE CONFINEMENT



Dr Igor THIRIEZ

Version 1.0

21/03/2020