

Gérer son anxiété face au Coronavirus, pour les jeunes



Voici quelques conseils pour gérer son anxiété face au Coronavirus/ Covid 19. Tout en bas vous trouverez des posters téléchargeables dans plusieurs langues.

- **Éviter les "fake news"** - Essayez d'éviter la spéculation ou l'information sensationnalisée et privilégiez des sources sûres durant la pandémie telles que des communiqués gouvernementaux ou [l'Organisation Mondiale de la santé](#), qui donne des instructions concernant chaque pays.
- **Limitez les informations liées au Coronavirus** - Essayez de limiter le nombre d'informations que vous consultez dans les médias et sur les réseaux sociaux. Cela inclut Twitter, Instagram et Facebook. Silenciez ou unfollowez certaines chaînes/ profils que vous suivez. Envisagez de réserver un moment de la journée pour vous mettre à jour concernant la situation.
- **Des histoires positives** - Équilibrez les informations reçues en recherchant des nouvelles positives ou en prenant conscience des événements positifs de votre vie. L'OMS recommande de chercher des opportunités d'amplifier les voix, les histoires et les images positives de locaux faisant face au Coronavirus et des choses positives qui ont lieu partout dans le monde.
- **Prenez soin de vous, physiquement et mentalement** - Continuez de faire ce que vous aimez car vos passe temps peuvent également fournir une distraction, ce qui a longtemps été un outil utile pour les personnes souffrant de troubles anxieux en détachant votre esprit de vos émotions actuelles. Par exemple, le yoga, netflix, un concours de dessin via skype avec vos amis et même vous découvrir un nouveau passe temps. Vous pouvez trouver une importante sélection d'idées [sur cette page](#)
- **Des nouvelles à destination des jeunes** - Si vous avez plus de nouvelles spécifiquement pour les jeunes, regardez les et vérifiez les car ils offriront probablement une perspective plus utile pour vos proches et vous-même.
- **Ensemble face au virus** - Souvenez vous que vous n'êtes pas seul. Tout le monde expérimente un niveau différent d'anxiété face à la situation mondiale actuelle et c'est parfaitement normal :)
- **Parlez** - Parlez de vos angoisses avec vos amis et votre famille. Comme tous les autres problèmes mentaux ils ne s'améliorent qu'en en parlant à une oreille bienveillante; alors restez connectés.
- **Portez vous volontaires (tout en assurant votre sécurité)** - Aidez ceux qui se trouvent dans une situation difficile telles que les personnes âgées ou les handicapés chroniques.
- **Essayez de ne pas chercher un coupable** - Ne jugez pas les autres et évitez les conclusions hâtives concernant les responsables de la propagation du virus et ceux qui agissent différemment.
- **Éducation et emploi** - Si vos études ou votre emploi sont affectés par la crise, essayez d'entrer en contact avec les institutions compétentes et les lois concernant l'emploi de votre pays. Contactez les si vous ne rencontrez pas les informations nécessaires.
- **Soyez bienveillants** - Par dessus tout soyez bienveillant avec les autres et essayez de vous souvenir que nous traversons cette crise tous ensemble.

Si vous êtes un jeune et voulez partager vos conseils ou partager votre histoire avec le coronavirus dans un blog ou un vlog avec nous, merci de nous contacter à l'adresse suivante info@eymh.org. Vos histoires peuvent inspirer et aider d'autres jeunes, localement, nationalement et internationalement durant ces temps difficiles.