

IMPORTANT

RESTONS CHEZ NOUS ET PRENONS SOIN DE NOUS ET NOTRE FAMILLE.

Voici quelques pistes qui peuvent nous aider à vivre au mieux cette période de confinement :

- Maintenir une routine quotidienne (se lever comme d'habitude, se laver, manger aux horaires habituels, etc.).
Pour les enfants, il peut être utile de faire un planning avec eux en y intégrant les moments de jeux, de créativité, de devoirs, d'activité physique, d'écran, d'aide au ménage selon l'âge, etc.).
- Privilégier les contacts par téléphone ou avec la communication virtuelle (réseaux sociaux, Skype, Facetime, etc.). Vous pourrez ainsi continuer à être actif socialement et à maintenir le lien malgré la distance.
- Garder une alimentation saine.
- Dormir suffisamment.
- Bouger et faire de l'activité physique à l'intérieur.
- Rester informé un minimum en choisissant des sources fiables.

Voici quelques petits exercices d'apaisement qui peuvent être utiles et qui renforcent également le système immunitaire :

- **La cohérence cardiaque** : il s'agit d'une pratique personnelle de la gestion du stress et des émotions qui entraîne de nombreux bienfaits sur la santé physique, mentale et émotionnelle. Elle permet d'apprendre à contrôler sa respiration afin de réguler son stress et son anxiété.
Vous pouvez télécharger l'application « Respirelax + » et idéalement faire l'exercice 3x5 min par jour.
<https://www.coherenceinfo.com>
- **La méditation par la pleine conscience** dont les vertus ne sont plus à prouver pour la gestion du stress et de l'anxiété ainsi que pour l'apaisement et le ressourcement.
Application « Petit bambou » à télécharger ou les écrits et audio de Christophe André, entre autres.
- Diverses techniques de **relaxation**.

Savoir que nous sommes TOUS dans le même bateau aide dans cette situation ainsi que de se rappeler que l'être humain a une formidable capacité d'adaptation.

Il est préférable de respecter le confinement que de le transgresser. La propagation de la maladie pourrait être encore pire.

Vous trouvez également de nombreuses informations en lien avec le Coronavirus sur le site de la ville de Fribourg, y compris les numéros pour un soutien psychologique dans la rubrique du même nom.

https://www.ville-fribourg.ch/administration-generale/fribourg-solidaire?utm_source=apres-demain&utm_medium=whatsapp&utm_campaign=coronarivus

Nos consultations se poursuivent par téléphone ou, selon accord préalable, vidéoconférence (les modalités exactes seront discutées/décidées avec chaque personne en particulier).

Pour cela, vous pouvez nous contacter soit :

- en nous écrivant un mail à l'adresse info@cabinetlatitude.ch
- ou en nous contactant individuellement avec nos adresses mail personnelles que vous trouvez dans la rubrique « Notre équipe » - « Psychothérapie ».

En cas d'urgence d'ordre psychiatrique, vous pouvez contacter le 026/305 77 77 qui répond à vos appels 24h/24h.

COURAGE ET PATIENCE - PRENEZ SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES.