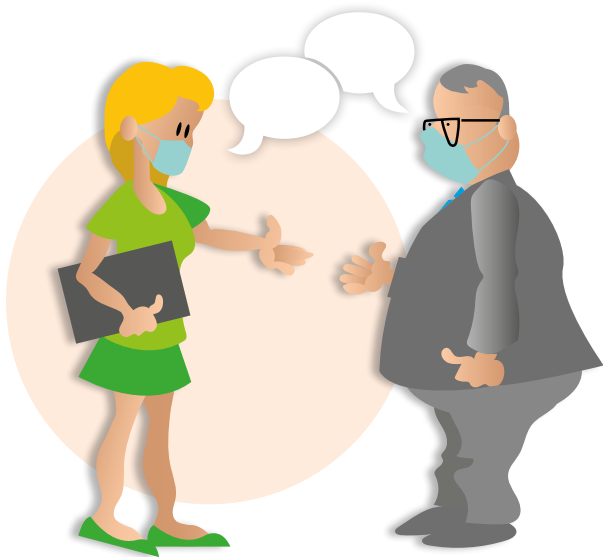


# COVID-19

Vous ressentez de l'**INQUIÉTUDE**, du **STRESS**,  
de la **TRISTESSE**, de la **COLÈRE** ou du **DÉSARROI** ?  
C'est naturel!

## QUELQUES CONSEILS POUR FAIRE FACE À CETTE SITUATION

### PARLEZ-EN autour de vous



Partagez ce que vous ressentez  
avec vos proches.

### PRENEZ SOIN DE VOUS



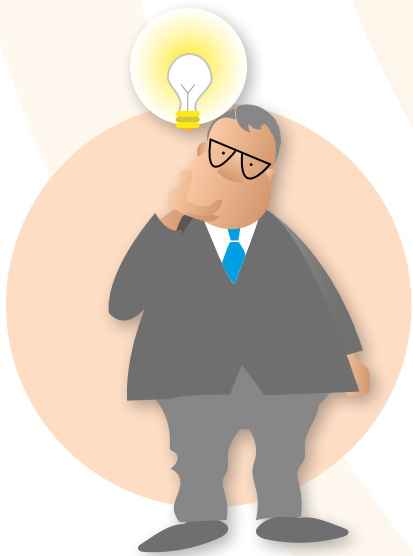
La plupart des ressources  
dont vous avez besoin  
sont **en vous**.

### Maintenez UN MODE DE VIE SAIN



Ne canalisez pas vos émotions  
en consommant de l'alcool,  
du tabac ou d'autres **substances  
psychoactives**.

### Servez-vous de votre EXPÉRIENCE PASSÉE



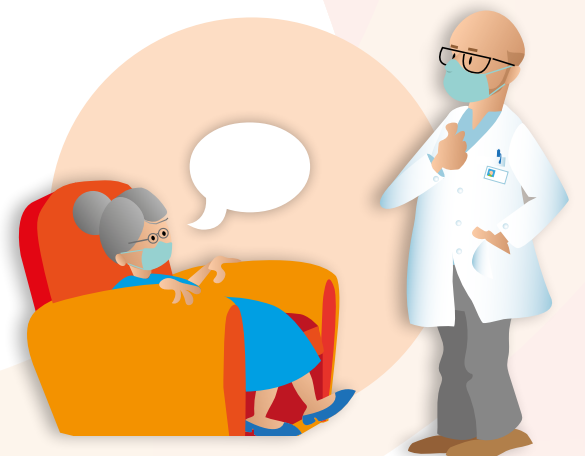
Pensez aux **techniques**  
que vous avez déjà appliquées  
pour gérer des moments difficiles  
et qui pourraient vous servir  
aujourd'hui.

### INFORMEZ-VOUS avec modération



Restez informé(e) via  
[www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)  
ou [www.who.int/fr](http://www.who.int/fr) (OMS).  
Évitez toutefois de rester  
connecté(e) à l'info en continu.

### PARLEZ-EN à un professionnel



Si vous vous sentez dépassé(e)  
et que votre malaise persiste,  
**contactez un professionnel  
de la santé**.

EN SAVOIR PLUS? [www.trouverdusoutien.be](http://www.trouverdusoutien.be)