

## Besoin d'en parler ?

**Les équipes de Psya vous proposent quelques conseils pour vous et votre entourage afin de mieux appréhender cette période de crise sanitaire.**

Dans ce contexte, il est normal de ressentir inquiétude, peur, incertitude, angoisse et vigilance accrue. De plus, la situation de confinement peut engendrer un sentiment d'isolement et perte des liens sociaux.

### Comment faire face ?

Ne restez pas isolé malgré tout :

- Gardez le contact avec vos proches, vos amis, vos collègues par téléphone, visio-conférence, via des groupes partagés sur des réseaux sociaux ou des messageries instantanées, des appels vidéo
- Préservez des points réguliers en équipe, échangez des informations utiles

Canalisez votre sentiment de peur et d'angoisse :

- Référez-vous à une source d'information officielle\* pour éviter d'être submergé par les informations relayées par les médias (réseaux sociaux, Internet, chaînes d'informations en continu)
- Adoptez les gestes barrières recommandés par le Ministère de la Santé
- Prenez conscience de vos émotions et essayez de les accepter
- Mettez en place des techniques de relaxation corporelle (accessibles via des applications mobiles)

### Vous êtes inquiet pour la santé de vos proches ?

C'est un sentiment normal dans le contexte actuel, toutefois il faut faire attention à ne pas tomber dans l'angoisse profonde.

- Prenez régulièrement des nouvelles de vos proches
- Sensibilisez-les aux bons gestes à adopter qui aident à limiter les risques de contamination.

**Toutefois si vos inquiétudes et le sentiment d'angoisse s'accroissent et si vous n'arrivez pas à y faire face, n'hésitez pas à demander de l'aide.**

**Les psychologues du cabinet Psya restent à votre écoute afin de vous apporter le soutien psychologique nécessaire en cette période exceptionnelle.**

**Le service est accessible 24h/24 et 7j/7 par téléphone au**

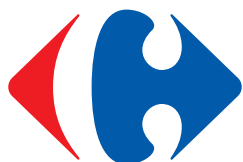
**0 800 30 50 23** Service & appel gratuits

Ou par **tchat** ou **e-mail** via votre espace bénéficiaire dédié.

Pour y accéder, rendez-vous sur **www.psy.fr**, cliquez sur le bouton **Espace bénéficiaire** en haut à droite, puis saisissez votre :

- Nom d'utilisateur : **carrefour** /
- Mot de passe : **carrefour**

Vous pouvez appeler et vous connecter à tout moment, dès que vous en ressentez le besoin.



\*<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>