

# Quand le besoin d'énergie positive se fait sentir...

**Bougez !**

Si possible à l'extérieur.

Prenez un moment pour faire quelque chose que vous aimez bien.

**Passez des moments agréables avec vos proches**

ou contactez-les par les canaux appropriés

(respectez le confinement et la distanciation sociale).

**Prenez soin de vous et mangez sainement.**

**Soyez doux avec vous-même et avec les autres !**

## ... Vous n'en pouvez plus ?

C'est tout à fait normal d'avoir des moments plus difficiles. Et exprimer ses sentiments peut faire du bien. Alors parlez-en !

Votre union locale et l'APB sont aussi là pour vous ! N'hésitez pas à prendre contact avec elles pour qu'elles puissent vous guider.

De belles initiatives ont également été mises en place, notamment pour offrir un soutien psychologique aux prestataires de soins, dont les pharmaciens et le personnel de la pharmacie :

[www.psyformed.com](http://www.psyformed.com)



Vous avez juste envie d'évacuer la pression et/ou besoin d'être écouté(e) de façon anonyme ? Télé-Accueil est un service accessible à tous via le 107 ou en ligne :

<https://www.tele-accueil.be/>



Si vous ne vous sentez pas mieux, prenez contact avec votre médecin généraliste pour obtenir une aide professionnelle.

Vous trouverez également des conseils et plus d'informations sur des sites web utiles tels que [Toutlemondeok.be](http://Toutlemondeok.be) ou [Stressburnout.belgique.be](http://Stressburnout.belgique.be).

Êtes-vous employé(e) ? Vous pouvez contacter le conseiller externe en prévention – chaque employeur a l'obligation d'en avoir un – et lui soumettre une demande « d'intervention psychosociale informelle ».



Vous trouverez plus d'informations sur **Info Corona > Soutien psychologique**