

# Étudiant.es : quelques conseils pour tenir le coup

Isolement, difficultés financières : comment garder le moral malgré la situation actuelle ? Voici quelques conseils pour prendre soin de vous et trouver de l'aide.

## Évitez l'alcool, les drogues, le jeu

Ils peuvent sembler des refuges faciles mais ce sont de faux-amis qui peuvent renforcer votre solitude. Si vous sentez que vos consommations ou votre pratique de jeu augmentent, appelez-nous au 0 980 980 930 (appel anonyme non surtaxé, 7j/7 de 8h à 2h).

## Un jour après l'autre

**Commencez petit. Essayez de vous accorder un moment agréable chaque jour. Selon votre personnalité et vos goûts.**

## Quelles activités ?

- **Chaque jour sortez !** Malgré le confinement vous avez le droit de sortir pour vous aérer : faites-le, ne restez pas enfermé(e)
- **Une activité physique** aide à se dépenser, à déstresser, à se vider l'esprit et à retrouver de l'estime de soi. Quelques minutes chaque jour peuvent suffire à retrouver un peu d'énergie
- **Une activité manuelle ou créative permet** à votre esprit de vagabonder et de réaliser des choses dont vous pouvez être fier(e). Vous pouvez [cuisiner](#), décorer, bricoler, modeler, écrire ou dessiner selon vos envies.
- **Une activité qui donne du sens à ce que vous faites** : selon vos valeurs et vos envies, avoir une activité où vous vous sentez utile vous soutiendra le moral
- **Rencontrer ou parler à vos amis** : en prenant toutes les précautions vous pouvez voir vos amis à l'extérieur. Si ce n'est pas possible appelez-les. Le lien social est vital pour tous.

- **Prenez soin de votre apparence** : même si vous ne rencontrez plus grand monde n'hésitez pas à consacrer un peu de temps à votre apparence. Vous habiller même si vous ne sortez pas, vous coiffer comme vous aimez, enfiler un vêtement dans lequel vous vous sentez bien. Cela remonte le moral.
- **Relaxation et méditation** : cela vous aide à vous connecter à votre corps et à votre respiration, c'est un facteur de détente très efficace. Des techniques sont disponibles sur internet.

## **Des services à votre écoute**

Si vous vous sentez mal ne restez pas seul, des services d'écoute facilement accessibles sont à votre disposition :

[Fil Santé Jeunes](#) pour les 12-25 ans

[SOS Amitié](#) pour tous

[Nightline France](#) par et pour les étudiants de Paris

**Article en lien :**

[Crise sanitaire : parlez de vos ressentis !](#)