

# ALCOOL-IN

## ETUDIANT.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 !