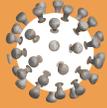


# JE NE PEUX PAS CONTROLER



## L'évolution du virus

Risque invisible et grave qui peut toucher tout le monde. Sentiment de vulnérabilité qui peut être plus élevé.

## La disponibilité des denrées

Peur provoquée par les conséquences du confinement sur les approvisionnements.



## La durée du confinement

Mesure prise pour enrayer la propagation du virus. Respecter le confinement est un devoir citoyen et c'est se rendre utile à son échelle.

## Le report des compétitions

La pandémie entraîne le report des compétitions pour préserver l'équité de tous. Les échéances seront sans doute reportées de plusieurs mois.



## Le respect des recommandations par les autres

Chacun décide de son niveau de responsabilité face au respect des règles.

## Le manque de moyens pour m'entraîner

Je ne peux pas m'entraîner comme je devrais car je ne suis pas dans le bon contexte ni avec le matériel adéquat.



## La réaction des gens

Chacun vit cette période différemment. Les émotions et les réactions des gens sont variables.

## Ce qui va se passer dans le futur

Le futur nous questionne car nous ne savons pas ce qui va se passer ni comment ça va évoluer.



*@Cécilia Delage - Psychologue du sport*

# JE RESTE CHEZ MOI

# JE PEUX CONTROLER

## Mon organisation

Rythmer mes journées en définissant mon planning avec des horaires fixes (lever/coucher, activités, repas, détente, sport)

## Mes activités de détente

Faire des activités de détente qui me font du bien et que je n'ai pas forcément le temps de faire habituellement (musique, lecture, écriture, jeux, etc...)

## Mon hygiène de vie

Garder une alimentation équilibrée et cohérente par rapport à ma dépense énergétique. Garder une bonne hydratation.

## Mes objectifs sportifs

Garder mes objectifs sportifs en ligne de mire. Repenser mon organisation et les moyens à mettre en oeuvre pour m'adapter à la situation.

## Mon utilisation des réseaux sociaux et autres

Garder un bon dosage dans l'utilisation des réseaux sociaux. Faire attention au surplus d'informations véhiculées.

## Mon entraînement quotidien

M'entraîner quotidiennement pour atteindre mes objectifs. Adapter mon niveau d'exigence aux possibilités que j'ai dans le contexte.

## Mon lien social

Garder un lien à distance avec ma famille et mes amis,  
Renforcer mes liens et mes échanges avec les personnes avec qui je vis.

## Mon attitude positive

Garder une attitude et une démarche positive face à la situation. Se recentrer sur soi. Garder sa volonté et rester déterminé(e).

*©Cécilia Delage - Psychologue du sport*

# JE RESTE CHEZ MOI