

COVID-19

Étudiants confinés, comment bien vivre cette situation ?

Le coronavirus SRAS-CoV-2, à l'origine de la pneumonie virale COVID-19 est responsable de la crise sanitaire exceptionnelle que nous vivons actuellement. Celle-ci impacte considérablement votre quotidien. Vous devez limiter vos sorties au maximum et gardez vos distances avec les autres personnes à l'extérieur. C'est votre responsabilité individuelle et citoyenne qui est engagée car il faut préserver les autres mais aussi l'environnement.

2 CONSEILS : NE RESTEZ PAS INACTIFS & RENFORCEZ VOTRE MENTAL

Vous n'allez plus au lycée chaque jour, les séances de sport sont annulées et vous vous retrouvez confinés à la maison. Même si l'enseignement à distance s'organise, les challenges scolaires sont moins importants et votre motivation pour le travail personnel est sûrement malmenée. À la longue, ne pas pouvoir faire les choses qui vous animent peut devenir très difficile à vivre.

2 CLÉS POUR BIEN VIVRE VOTRE CONFINEMENT :



STRUCTURER son quotidien

Respectez des horaires de réveil et de sommeil, adaptés à vos besoins, et un nombre de repas fixes. Déterminez une zone et un horaire de travail précis. **Planifiez** vos activités et vos journées à l'avance. **Fixez-vous des rituels** comme des pauses café, des rendez-vous téléphoniques ou en visioconférences réguliers avec vos proches et vos collègues. **Maintenez une activité physique** quotidienne et régulière.

DONNER du sens à son activité

Mettez en place des actions concrètes, constructives et collectives qui vous motivent et **tournées vers les autres**. Votre confinement trouvera ainsi **une raison d'être personnelle**. Pour les plus motivés, lancez-vous dans une nouvelle activité ou laissez libre cours à votre créativité ! Profitez des facilités proposées par de nombreuses firmes pour développer une activité (accès gratuit à la plate-forme [Hangouts](#) de visioconférence de Google ou suite bureautique de Microsoft sans frais en ce moment).

QUELQUES EXEMPLES POUR VOUS INSPIRER



Organisez des challenges
À distance, en famille ou entre amis, tractions, push-up, abdos...

Contactez des maisons de retraites
Les personnes âgées n'ont plus droit aux visites !
Proposez une visioconférence, une lecture ou une simple discussion.

Créez votre groupe
Animez-le et rendez le utile (jeux pour enfants, photos...). Avec un nombre de follower à atteindre !!!



Vous savez CODER
Mettez cette compétence au service des autres en créant un programme d'intérêt ou en aidant un étudiant.



Organisez des formations
Ces outils sont des remparts à l'isolement





Vous êtes bilingues
Proposez des séances de conversation à vos amis en France ou sur des forums étudiants



Partagez votre agenda
Proposez à vos amis de mettre en commun vos agenda, de vous lever en même temps, de travailler en même temps...

Anticipez la suite de vos études
Formez-vous aux méthodes de travail, de lecture rapide, de prises de notes. Préparez vos entretiens d'admission.

PENSEZ AUSSI À VOUS FORMER ET À VOUS DIVERTIR

Les Gamers
Organisez des sessions en ligne avec vos amis. Attention de ne pas interférer avec la routine qui structure vos activités constructives.




N Les Cinéfiles
Organisez des séances « ciné » avec des proches depuis votre salon. [Netflix Party](#) vous permet d'ouvrir un chat synchronisé.

Les Stressés
Prenez des cours de méditation ou faites du sport en ligne. Certaines applications sont gratuites en ce moment.



Les Courageux
Prenez des cours de langue à distance avec [SuperProf](#), [Duolingo](#), [Babble](#), [Memrize](#).



Non seulement vous vivrez mieux cette situation imposée, mais vous serez aussi fiers de vous et enrichis d'une nouvelle expérience. Vous aurez renforcé votre mental et gagné en confiance.