



# 5 conseils d'un sous-marinier

## 1— Organiser son emploi du temps sur 5 jours maximum

Il est essentiel de conserver la perception du temps en rythmant sa journée dans les moindres détails. Prévoir un temps pour la lecture, pour le sport, un bon film, un bon repas ... L'objectif est d'avoir la perception que le temps passe normalement.

## 3— Rester en contact régulier avec ses proches et ses amis

Il est essentiel de conserver le lien social malgré le confinement . Utiliser les réseaux sociaux , le telephone, la video pour discuter , débattre, échanger, rester informé...

## 2— Préparer des repas de très grande qualité pour garder le moral

Il est important de bien manger. Surveiller les calories et absorber des aliments qui ont bon goût. Manger ce que l'on aime sans prendre trop de sucre ou de sel est essentiel pour le moral.

## 4—Prendre soin de soi

Il faut faire sa toilette comme d'habitude, bien s'habiller, ne pas boire, ni manger en excès ... Il faut faire du sport régulièrement comme de la gym, jusqu'à ressentir la fatigue, surtout dans les moments de déprime.

## 5—accepter la situation et rester positif

Cela permet de préparer l'après-pandémie.

