



## Exemples de messages

Dans le cadre du projet Cov'art, Le Cn2r s'engage à vous fournir des exemples de messages basés sur une **littérature fiable** en matière de prévention de la transmission du Coronavirus, de prévention des conséquences psychologique du confinement (violences, suicide, décompensations psychiques...), d'amélioration de la résilience, de gestion du stress, de toutes les actions visant à améliorer la santé psychique des populations.

Tout en étant **libre de votre production**, vous vous engagez à insérer ou mentionner l'un de ces messages dans votre travail et à afficher le logo du collectif Cov'Art ainsi que le #covartup sur les réseaux sociaux.

### La confiance en soi

- Dans d'autres circonstances exceptionnelles, rappelez-vous que vous avez réussi à faire face.
- Les temps sont durs mais notre force et notre détermination aussi

### La sécurité

- Le virus ne passera pas par moi car je suis scrupuleusement les gestes barrières, la distanciation sociale et le confinement.
- Les rumeurs, les fake news, l'overdose d'info je m'en protège. Je ne consulte que les sources fiables d'information.
- Pour rester zen, je suis les infos sûres et certaines
- Je reste chez moi, je prends soin de toi
- Médias : pour éviter l'overdose, je fais une pause.
- En avril, ne te déconfiner pas d'un fil.

### Le savoir

- Je fais preuve de compréhension face à des décisions qui ne m'appartiennent pas et qui sont prises pour me protéger et protéger les autres.
- Y'a pas le choix, faut rester chez soi
- Le respect des consignes c'est me respecter moi et respecter les autres
- Reste ici, choisis la vie

## **La confiance**

- Des mesures drastiques pour un futur fantastique

## **La souplesse et la créativité**

- En confinement, on en profite pour voir la vie autrement.
- En confinement, je découvre mes talents.

## **L'action**

- Ce rythme plus lent c'est une occasion unique pour redécouvrir des activités oubliées et vous ouvrir à de nouvelles choses.
- Actif et réactif, même confiné.

## **La tolérance**

- Besoin d'une pause ? Ca se comprend. Vous avez raison d'être à l'écoute de vos émotions.

## **La projection**

- Ouvrons le débat : que ferez-vous après le confinement ?

## **Le contact**

- Vous avez pensé à appeler vos proches aujourd'hui ?
- Confinés mais pas oubliés
- Un appel et c'est gagné
- Restons connectés les uns aux autres, c'est aussi ça la santé

## **La solidarité**

- Chacun chez nous, unissons-nous
- Chacun chez soi, tous pour moi

## **Contact pour le CN2R :**

Besoin de mieux comprendre les conséquences psychologiques du confinement ? Besoin d'en savoir plus sur Cov'Art ? Envie de rejoindre le collectif ?

Contactez Christophe Debien (mail : [escript@cn2r.fr](mailto:escript@cn2r.fr))