



# Six façons d'améliorer votre bien-être

C'est normal de se sentir mal dans des moments difficiles.

Beaucoup de gens sont anxieux en raison de la situation actuelle et peuvent s'inquiéter pour leurs amis et leur famille à travers le monde. Nous vivons des temps difficiles et incertains pour tout le monde, mais certaines personnes éprouvent plus de difficultés que d'autres en raison de leur situation personnelle. Ici, certains d'entre nous se sentent désorientés et incertains quant à leur avenir et d'autres se sentent seuls et trouvent difficile d'être éloignés de leurs proches. Il est normal de ressentir cela car aucun d'entre nous n'est surhumain.

Maintenant plus que jamais, nous voulons que tous les Londoniens, quel que soit leur lieu de naissance ou la

langue qu'ils parlent, sachent qu'ils ne sont pas seuls, et qu'une aide est disponible quelle que soit la situation à laquelle ils font face.

Il est normal de se sentir inquiet ou stressé, mais il est vraiment important que nous prenions soin de notre santé et de notre bien-être autant que possible. Ce document a été créé pour essayer d'aider les gens à faire face en ces temps difficiles. Que vous ayez des troubles du sommeil, des problèmes de concentration, que vous soyez inquiet pour votre santé ou que vous ne vous sentiez pas en sécurité, vous pouvez obtenir de l'aide.

Nous espérons que vous trouverez ici une sélection de choses que vous pouvez faire pour vous maintenir en bonne santé et quelques moyens utiles pour obtenir de l'aide si vous avez des difficultés. Il s'agit d'un travail de collaboration entre Doctors of the World UK (Médecins du monde) et Thrive LDN avec le soutien du Maire de Londres.

N'oubliez pas que vous n'êtes pas seul, nous sommes tous dans la même situation. Votre médecin généraliste (GP) est là pour vous aider à résoudre vos problèmes. Si vous avez besoin de conseils sur l'accès aux services de santé ou d'aide pour vous inscrire auprès d'un médecin généraliste, appelez **la ligne d'assistance téléphonique de Médecins du monde** au numéro suivant:

**0808 1647 686** - appel gratuit,  
Du lundi au vendredi de 10h à 12h.

# Nos conseils et astuces >

**1. Communiquez  
avec les autres...  
par téléphone,  
par SMS, par les  
réseaux sociaux,  
écrivez une lettre  
ou souriez à vos  
voisins.**





Beaucoup d'entre nous ne verront pas leur famille et leurs amis et ne participeront pas à leurs activités habituelles, n'oubliez pas que c'est temporaire.

C'est important que nous restions en contact. Communiquez avec votre famille et vos amis pour partager vos pensées et discuter.

Si vous avez une connexion Internet, vous trouverez quelques conseils de nos amis sur [www.campaigntoendloneliness.org](http://www.campaigntoendloneliness.org) (Ce site est en anglais)

# 2. Restez calme, tout va s'arranger.





Il est normal de se sentir anxieux et inquiet pour des choses qui semblent hors de votre contrôle.

Essayez de vous détendre, prenez de profondes respirations, cela pourrait aider à atténuer les sentiments négatifs.

Si vous ou quelqu'un en qui vous avez confiance peut se rendre sur Internet, consultez le site **[www.good-thinking.uk](http://www.good-thinking.uk)** (Ce site est en anglais) où vous pouvez obtenir gratuitement des outils numériques approuvés par le NHS pour vous aider à gérer l'anxiété, la mauvaise humeur, les problèmes de sommeil et le stress. Vous pouvez aussi consulter le site: **[www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home](http://www.helenbamber.org/coronavirus-resources/mental-health-from-home)** (Ce site est en anglais)

**3. Soyez  
bienveillant  
envers vous-  
même, trouvez  
le temps de faire  
quelque chose  
qui vous plaît.**





Il est tout à fait naturel de s'offrir des choses qui vous font sourire et vous sentir bien.

Préparez-vous une boisson chaude, regardez un film, lisez un livre ou faites des mots croisés. Essayez de faire du bénévolat dans votre groupe d'entraide local ou dans tout autre groupe local de votre secteur.

Ne soyez pas dur avec vous-même.

Il est important de reconnaître vos succès et les choses dont vous êtes reconnaissants, aussi petites soient-elles. Vous pourriez envisager de tenir chaque jour un journal de gratitude dans lequel vous écrirez deux ou trois de ces choses chaque soir avant d'aller vous coucher.

# 4. Faites une pause en arrêtant d'écouter, de regarder et de lire les informations.





Il est normal de se sentir angoissé par ce qui se passe au Royaume-Uni et dans votre pays d'origine.

Si vous avez accès à Internet, vous pouvez trouver les directives actualisées du gouvernement et du NHS dans votre langue sur le site de Médecins du monde: **[www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information](http://www.doctorsoftheworld.org.uk/coronavirus-information)** (Ce site est en anglais)

Vous pouvez également trouver des informations spécifiques à la ville de Londres dans plusieurs langues sur le site suivant: **[www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language](http://www.london.gov.uk/coronavirus/covid-19-resources-and-services-your-language)** (Ce site est en anglais)

Toutefois, réduire le poids de la surcharge d'informations vous aidera à rester en bonne santé.

Épargnez-vous de lire et d'écouter des informations négatives. Veillez à limiter la quantité d'informations quotidiennes car trop d'informations peuvent vous rendre stressé ou anxieux.

# 5. Déplacez-vous et trouvez différentes manières de rester actif.





Être actif réduit le stress et nous aide à bien dormir.

Si vous avez accès à un jardin ou si vous pouvez quitter votre maison en toute sécurité pour faire du sport, alors prenez l'air, allez vous promener ou courir.

S'il n'est pas pour vous facile ou possible de sortir, continuez à vous déplacer à l'intérieur de chez vous aussi souvent que possible.

Explorez les différentes façons de faire plus de mouvements et d'augmenter l'activité physique durant votre journée et trouvez celles qui vous conviennent mieux.

# 6. Une aide est disponible si vous ne vous sentez pas bien.





Quelques fois, les choses peuvent être très difficiles. Un soutien est disponible pour tout ce que vous traversez, il y a de l'espoir et vous n'êtes pas seul. Vous pouvez contacter votre médecin généraliste (GP, médecin de famille) pour obtenir un soutien et des conseils sur un large éventail de questions, notamment sur votre consommation d'alcool ou de toute autre substance. Si vous n'avez pas de médecin généraliste (GP), appelez Médecins du monde qui peut vous aider à en trouver un près de chez vous: 0808 1647 686 (appel gratuit, du lundi au vendredi, de 10h à 12h)

Si vous estimez urgentes les questions que vous devez aborder, appelez le NHS 111.

Malheureusement, il est possible que toute l'aide proposée ne soit pas disponible dans votre langue maternelle, mais nous espérons que ce guide contient des informations utiles sur les services de soutien et les endroits où vous pouvez trouver des conseils.

Ces services d'assistance téléphonique sont gratuits et confidentiels:

**Samaritans:** Appelez le 116 123 et des bénévoles de Samaritans seront à l'écoute de vos préoccupations et de vos soucis.

**SHOUT:** Envoyez Shout par SMS gratuitement au 85258 Service de messagerie pour toute question relative au bien-être.

**CRUSE:** Appelez le 0808 808 1677 et des bénévoles formés offriront un soutien émotionnel et des conseils à toute personne touchée par le deuil et la perte d'un être cher.

—

Si vous vous sentez mal à l'aise ou en danger à cause d'un membre de votre ménage et que vous avez besoin d'aide ou de conseils, contactez: Solace Women Advice line au **0808 802 5565** ou par e-mail [advice@solacewomensaid.org](mailto:advice@solacewomensaid.org), ou contactez Respect Men's advice line au **0808 801 0327** ou par e-mail [info@mensadviceline.org.uk](mailto:info@mensadviceline.org.uk)

—

Si vous êtes un réfugié au Royaume-Uni et que vous avez besoin de soutien ou de conseils, vous pouvez trouver des services locaux sur [www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services](http://www.refugeecouncil.org.uk/get-support/services) (Ce site est en anglais)

Si vous êtes un demandeur d'asile au Royaume-Uni et que vous avez besoin de soutien ou de conseils, appelez Migrant Help au 0808 8010 503 ou rendez-vous sur: [www.migranthelpuk.org](http://www.migranthelpuk.org) (Ce site est en anglais)

# Qui sommes-nous?

**Doctors of the World UK/Médecins du Monde Royaume-Uni** est une organisation caritative médicale qui gère une clinique dans l'Est de Londres et défend les intérêts des patients en Angleterre pour un accès sûr et équitable aux soins de santé. Notre travail se concentre sur les personnes marginalisées telles que les migrants démunis, les travailleurs du sexe et les personnes sans domicile fixe.

[www.doctorsoftheworld.org.uk](http://www.doctorsoftheworld.org.uk) - Ce site est en anglais

---

**Thrive LDN** est un partenariat entre le NHS de Londres, les services publics, le Maire de Londres, les conseils municipaux et les organisations caritatives visant à promouvoir une meilleure santé mentale pour tous. Nous travaillons avec toute une série de partenaires et de personnes pour que la ville de Londres s'occupe et parle davantage de la santé mentale et du bien-être dans notre entourage, nos groupes familiaux et amicaux et au travail.

[www.thriveldn.co.uk](http://www.thriveldn.co.uk) - Ce site est en anglais

---

**The Mayor of London** est chargé de faire de la ville de Londres un meilleur endroit pour tous ceux qui la visitent, y vivent ou y travaillent. Pendant l'épidémie de coronavirus, il est particulièrement important que nous veillions à notre bien-être physique et mental.

[www.london.gov.uk](http://www.london.gov.uk) - Ce site est en anglais

SUPPORTED BY

**MAYOR OF LONDON**

**#LondonTogether**