

**Autosoins féministes  
et solidarité en  
temps de Corona**

**Ces tuyaux peuvent vous aider à trouver des mesures raisonnables pour prendre soin de vous-mêmes à l'époque de la Corona. Mais ils vont aussi plus loin et tiennent compte du fait que nous faisons toutes partie d'une même communauté et que nous sommes toutes touchées différemment par cette pandémie.**

**Ces recommandations sensibilisent à l'impact de la crise sur les femmes\* et leur environnement social. Elles vous montrent comment nous pouvons atteindre et soutenir celles que se retrouvent dans des circonstances particulièrement difficiles.**

**Par une perspective sociopolitique medica mondiale espère élargir la discussion au-delà du domaine individuel et se concentrer également sur les structures, les institutions et les communautés.**

**Souvent il est possible de prendre des décisions individuelles de petite ou même de grande envergure. En même temps il est important de ne pas individualiser les conséquences psychosociales et de la violence contre les femmes\* et d'autres violences comme le racisme, la discrimination et la pauvreté qui sont exacerbées par la crise.**

**Une perspective au-delà des frontières nationales nous aide à mieux comprendre les impacts et à partager nos ressources et les stratégies pour faire face à la pandémie de Corona en ces temps de crise. Cela peut conduire à des actions communes et solidaires.**

**Nous vivons cette situation différemment. Certaines recommandations peuvent peut-être vous plaire, d'autres moins ou pas du tout. Ce n'est pas grave. Suivez ces conseils de manière à ce qu'ils soient significatifs et utiles pour vous. Partagez-les avec ceux à qui ils pourraient faire du bien.**

**Et surtout : Restez en bonne santé !**

**N'oubliez pas  
votre propre force !**

**Il peut être utile que vous vous souveniez de situations dans lesquelles vous ou des personnes qui vous sont proches ont surmonté des difficultés. Souvenez-vous de ces moments.**

**Essayez de prendre conscience des forces et des ressources qui sont les vôtres maintenant pour vous aider à traverser cette période difficile.**

**Peut-être échangez-vous avec d'autres personnes les idées de stratégies qui les ont aidées – et surtout les femmes\* – dans les moments difficiles.**

**#femalepower**

# **Social Distancing ≠ isolement social**

**Ironiquement, le virus corona nous oblige à nous éloigner physiquement tout en nous faisant prendre conscience de notre besoin de nous connecter avec les autres. Même si nous sommes maintenant physiquement éloignés les uns des autres, nous pouvons essayer de renforcer le lien par d'autres moyens, comme les messages, les appels téléphoniques et la solidarité.**

**Le lien social et le soutien sont très importants en période de stress, mais aussi à la suite pour l'assumer. L'éloignement physique ne doit pas être synonyme d'isolement social pour qui que ce soit !**

**#socialconnection**

# **Faites quelque chose de significatif!**

**Si nous faisons maintenant des choses qui nous semblent significatives, nous pouvons transformer les sentiments d'impuissance et de peur en quelque chose de productif.**

**Par exemple, il peut être encourageant de penser que nous participons à l'effort Mondial visant à réduire l'impact du virus. Que nous travaillions dans les services sociaux et de santé, que nous nous impliquons socialement, que nous donnions à des fonds de secours d'urgence ou que nous restions chez nous si possible : nous contribuons tous de la même manière à aider la société et les personnes les plus vulnérables !**

**#allinthistogether**

# Développez de nouvelles routines

**Nous devons tous nous adapter à la nouvelle situation. Il peut être utile de revoir et d'adapter les routines pour répondre à vos besoins et / ou à ceux de votre famille et de votre environnement.**

**Peut-être créez-vous plus d'espace pour le mouvement physique, la créativité, les loisirs et l'humour. Les nouveaux rituels pourraient consister à entrer en contact avec les voisins, à faire de la musique ensemble et à faire plus attention les uns aux autres.**

**#newroutines**

# **Prenez un peu de temps libre**

**Nous ne pouvons pas tout faire en même temps, et nous avons tous des limites.**

**Essayez de vous rendre compte et de reconnaître vos limites physiques, mentales et émotionnelles. Peut-être que vous fermez une fois ou l'autre un œil et vous trouverez de petits moments de repos malgré toutes les exigences. Cela peut vous aider à vous remettre d'un stress supplémentaire.**

**[#lookafteryourself](#)**



# **Profitez de la situation pour des changements.**

**Comment vous organisez-vous au sein de votre famille ou votre partenariat ? Ce partage, fonctionne-t-il ? Que pourrait-on faire différemment et donc mieux ?**

**Si les tâches ménagères sont bien réparties, les stéréotypes liés aux genres peuvent être remis en question et la charge des individus réduite.**

**Qui sait : peut-être que la nouvelle routine restera post-Corona. 😊**

**#createanewnormal**

# **Trouvez-vous un moyen de gérer vos émotions**

**Nous avons tous nos propres réactions émotionnelles à la crise. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de se sentir en ce moment.**

**Réfléchissez aux activités qui peuvent vous aider à exprimer vos sentiments et essayez d'être indulgents et ouverts vis à vis d'eux.**

**Rendez-vous compte de votre réaction au stress et à l'anxiété et de la façon dont cela peut affecter les autres.**

**[#bekindtoyourself](#)**

# **Qu'est-ce qui vous renforce?**

**Essayez de trouver des choses qui vous donnent de la force, qui vous calment et vous aident à vous sentir pris en charge.**

**Cela peut être, par exemple, en contactant une assistance professionnelle, de chercher d'être proche de la nature ou d'aspirer à quelque chose de plus élevé comme à l'art, la littérature, la spiritualité ou à la musique.**

**#feelingconnected**

# **Faites attention à votre consommation de médias**

**Certes, il est important de rester à jour. Mais il est également important que nous utilisons les médias avec précaution, car ils peuvent répandre de l'anxiété et de fausses informations.**

**Si cela peut vous aider, limitez l'utilisations des médias. Essayez aussi de consommer des nouvelles positives. Si possible, partagez les informations et les ressources qui peuvent être rassurantes et utiles avec vos proches et amis.**

**[#stayinformed](#)**

# **Engagez-vous!**

**S'engager politiquement peut nous donner un sentiment de valorisation personnelle. Si cela est le cas pour vous : participez au discours public et essayez de partager des informations qui contribuent à l'éveil social.**

**Il est particulièrement important maintenant que la situation désolante des femmes sans abri\*, de réfugiées dans des camps et de personnes dans les régions de conflit ne disparaisse pas du champ de vision. (#leavenoonebehind).**

**#mybodyisnobattlefield**

# **Pratiquez et expérimentez la solidarité féministe**

**Puisqu'en temps de crise les tensions et la violence augmentent dans la famille et le partenariat, il est important de prendre soin de nous-mêmes et de nos enfants et de faire usage des offres d'aide.**

**La solidarité féministe, à cette époque, peut signifier de renforcer d'autres femmes, le maintien de contacts entre elles et le soutien d'initiatives en faveur des droits des femmes.**

**Vous voudrez peut-être envisager les possibilités qui existent dans votre environnement pour établir des contacts et des liens avec des personnes qui en ont le plus besoin, par exemple avec des femmes âgées ou réfugiées\*.**

**[#mybodyisnobattlefield](#)**

**#Corona**

**Restez en bonne santé !**

**#Feminist Solidarity**