

PRENDRE SOIN DE SOI PENDANT LA COVID-19

Aide-mémoire pour mieux vivre la période de confinement



Avoir une routine

Adopter une routine pour tous les jours de la semaine.
Garder les mêmes horaires de lever et de coucher qu'en temps normal.
Utiliser un agenda pour vous aider à planifier des activités.



Maintenir un mode de vie sain

Essayer de bien dormir et bien manger.
Faire de l'exercice (p.ex. vélo stationnaire, exercices sur tapis ou chaise, marcher à l'intérieur ou à l'extérieur si permis).
Alterner les activités intellectuelles et de loisirs.



Garder un sentiment de contrôle

Prendre sa douche, faire sa toilette et s'habiller.
Prendre soin de son environnement (p.ex. ranger sa chambre).
Réaliser des activités qui vous font du bien (p.ex. lire, dessiner, méditer)



Éviter de trop s'inquiéter

Limiter le temps d'exposition aux actualités liées à la COVID-19.
Identifier une à deux périodes par jour pour regarder les journaux télévisés (p. ex., à 13h et à 18h).
Vérifier les sources d'information consultées, au besoin demander l'aide d'un intervenant.



Gérer sainement ses émotions

Il est normal de se sentir triste ou en colère face à la situation.
Utiliser des techniques pour mieux gérer vos émotions (p. ex. yoga, relaxation ou méditation pleine conscience).
Parler à un intervenant qui est là pour vous écouter et vous aider.



Garder le contact avec la famille/les amis

Utiliser le téléphone pour appeler vos proches.
Si possible, demander à un intervenant de réaliser un appel vidéo (Skype ou FaceTime) avec votre famille ou vos amis afin de les voir.