



Prendre soin de soi - COVID-19

Soyez patient et bienveillant envers vous-même

Permettez-vous de vivre les émotions qui surgissent (colère, tristesse, anxiété) en vous disant qu'il s'agit d'une réponse normale à une situation exceptionnelle. Votre « tête » tente de trouver un sens à tout ce qui se passe et nécessite un moment d'adaptation. Axez sur les efforts et non sur le résultat de vos actions. Diminuez vos attentes, acceptez de lâcher prise, donnez-vous le droit à l'ajustement.

Gardez vos saines habitudes de vie

Continuez de vous alimenter sainement, dormez bien et bougez chaque jour. Créez-vous une routine malgré les consignes d'isolement : sortez à l'extérieur sur votre terrain ou votre balcon, dansez, faites du yoga, allez marcher seul, jouez dehors sur votre terrain avec vos enfants, faites de la course à pied, allez bûcher. Si vous travaillez plus intensément, créez une nouvelle routine de travail qui inclut le plus possible des pauses détente, de l'exercice. Faites place à l'humour et au rire.

Donnez-vous un petit objectif personnel par jour

Identifiez un projet qui vous fera plaisir et faites une petite étape par jour (ex. : préparer des semis pour le printemps, repeindre dans la maison, essayer une nouvelle recette, préparer un album photos pour vos aînés).

Évitez la surexposition aux médias

Limitez le temps d'écoute et de lecture des nouvelles. Un « cerveau surexposé » est plus inquiet. Concentrez-vous sur le point de presse officiel quotidien.

Apprenez à tolérer l'incertitude

Adoptez une attitude souple en vous permettant de vivre vos émotions. N'oubliez pas que tout le monde est actuellement en période d'adaptation et que les réponses à vos questions ne seront pas immédiates. Faites confiance aux autorités, suivez les consignes et mettez-vous en action pour aider votre entourage. Si vous êtes au travail, il se peut que vous soyez réaffecté à de nouvelles tâches, que vous ayez à travailler de manière plus intensive ou que vous perdiez votre emploi. Apprendre à tolérer l'incertitude devient une attitude à adopter dans un contexte d'instabilité.



Accordez-vous des moments de plaisir et de détente

Relaxez, méditez, pratiquez la pleine conscience, prenez un bain, regardez des films ou des séries télé divertissantes, écoutez de la musique, jouez à des jeux de société en famille, lisez et laissez aller votre créativité. Si vous êtes au travail, permettez-vous de rire entre collègues et de prendre des pauses. Limitez la consommation de café et de psychostimulants.

Évitez la surconsommation d'alcool, de médicaments et de drogue

Maintenez de saines habitudes de consommation. Dans cette période de grand stress, il peut être tentant de chercher des moyens de masquer notre anxiété ou d'habiter le moment présent.

Liens utiles : Pour la liste complète, visitez le site : <https://www.ciassca.com/covid-19-population/prendre-soin>