

Comment redéfinir son quotidien en temps de confinement afin d'éviter un déconditionnement et de préserver une bonne santé mentale ?

Le contexte de confinement actuel nous fait tous perdre nos repères et notre équilibre de vie.

Un bouleversement important au niveau de nos occupations comme celui que nous vivons actuellement peut affecter notre bien-être et contribuer à une détérioration de notre santé mentale (ex : augmentation de notre anxiété, difficulté à maintenir de bonnes habitudes de vie, perte de motivation, perte de sens, etc.).

Changements significatifs vécus en période de confinement :

Comment pouvons-nous faire pour maintenir une routine de vie et un horaire occupationnel satisfaisants dans ce contexte ?

Modification importante de notre routine quotidienne (ex : ↓ engagements extérieurs, horaire moins structuré, etc.)

Établir une structure/routine dans notre horaire :

- Prendre l'habitude de se lever et de se coucher à des heures régulières et éviter les trop longues siestes qui peuvent déstabiliser notre sommeil et favoriser un déconditionnement dans le temps.
- Prendre sa douche à tous les jours, s'habiller même si nous n'avons pas d'engagement extérieur, manger ses repas à des heures régulières, prendre sa médication telle que prescrite, etc.
- Demeurer flexible dans la gestion de son temps et se permettre de ralentir au besoin.
- Planifier à l'avance ses activités avec un support écrit au besoin (ex : agenda, horaire occupationnel, listes, etc.).

Isolement social (ex : confinement à la maison, fermeture des lieux publics, Ø visite des proches, etc.)

Développer un réseau de support et entretenir nos relations sociales différemment afin d'éviter de s'isoler.

- Contacter nos proches sur une base régulière (ex : téléphone, réseaux sociaux, FaceTime, Skype, etc.)
- Utiliser les lignes d'écoute au besoin (ex : Croix rouge)
- Faire l'usage de nouvelles technologies pour demeurer connecté avec les autres (ex : rassemblements virtuels).

<p>Changements au niveau de nos différents rôles et responsabilités (ex : travailleur, parent, ami(e), proche aidant, etc.)</p> <p>Perte d'occupations significatives (ex : absence de travail, suspension des études, interruption des activités de bénévolat, absence de sorties sociales, impossibilité de fréquenter des organismes dans la communauté, etc.)</p>	<p>Réaliser des activités significatives, satisfaisantes et valorisantes qui apporteront un sens à nos journées</p> <p>- Voir suggestion d'activités en période de confinement et la liste des ressources en ligne en annexe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Diversifier nos activités et créer un équilibre entre : les activités de loisirs et les tâches domestiques, les activités solitaires et les activités sociales, les activités actives et les activités passives. • Prendre du temps pour soi et prendre soin de soi (ex : activités qui procurent un sentiment de bien-être). • S'accorder au moins un petit plaisir à tous les jours. • S'investir dans au moins une activité qui nous procure un sentiment de contrôle à chaque jour afin de contrebalancer le sentiment d'impuissance qui nous habite.
<p>Augmentation des émotions désagréables (ex : ↑ anxiété, ↑ colère, ↑ sentiment d'impuissance, ↓ sentiment de liberté, ↑ sentiment d'insécurité, etc.) pouvant mener à l'apparition ou l'augmentation de comportements à risque (ex : ↑ consommation alcool/drogue/tabac, automutilation, colère/violence, conflits avec les proches, etc.).</p>	<p>Prendre soin de sa santé mentale et mettre en place des stratégies de gestion des émotions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire preuve de bienveillance et d'indulgence envers nous-mêmes. • Limiter à l'essentiel nos contacts avec les différentes sources d'information et éviter la surexposition aux nouvelles. • Se confier à un proche ou à une ressource d'aide (ex : ligne d'écoutes, intervenants de la santé, etc.) • Prendre une distance face à nos émotions lorsqu'elles deviennent trop intenses via la distraction (ex : écouter un film, faire des casse-têtes, faire de la visualisation, lire un livre, faire une sieste, prendre une marche, etc.) ou via l'apaisement de soi (ex : prendre un bain chaud, écouter de la musique relaxante, manger un plat agréable, etc.) • Modifier son émotion en agissant à l'opposé de celle-ci (ex : écouter une comédie lorsque l'on ressent de la tristesse, se mettre en action pour contrer une anxiété paralysante, etc.) • Utiliser des stratégies efficaces pour composer avec les émotions envahissantes nous mettant à risque : <ul style="list-style-type: none"> - Se mettre de l'eau froide sur le visage pour se calmer rapidement. - Se livrer à un exercice physique intense pour calmer son corps. - Respirer de manière rythmée en ralentissant graduellement le rythme et faire de la relaxation musculaire en la synchronisant à notre respiration. • Faire appel aux services d'urgence ou aux centres de crise en cas d'idées suicidaires importantes.