



CONSERVER SA SANTÉ MENTALE EN CONFINEMENT

Mon équilibre UL

LIMITER L'EXPOSITION AUX MÉDIAS TRAITANT DE LA COVID-19 À 2H/JOUR

Il est important de rester informé afin de se protéger adéquatement. Par contre, une surexposition à l'information peut amplifier le sentiment de menace, devenir une perte de temps, et générer de l'anxiété.

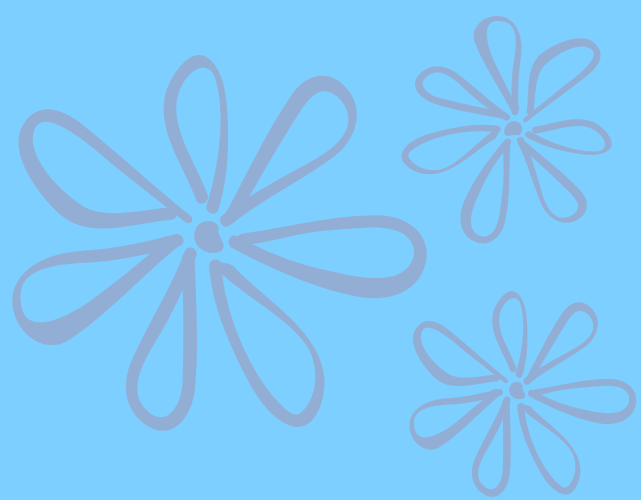


RESTER ACTIF

La fermeture de plusieurs infrastructures sportives traîne des changements importants dans la pratique d'activités physiques. Il faut donc user de créativité pour trouver des alternatives : exercices dans le salon, jogging dehors en solo, usage des escaliers de sa maison, etc.

PROFITER DU TEMPS À LA MAISON POUR ÊTRE PRODUCTIF

Le temps supplémentaire à la maison est une opportunité de réaliser des projets qui sont souvent remis à plus tard. Tirez avantage de ce temps pour repeindre la cuisine, nettoyer le frigo, organiser vos tiroirs, etc.



SE PERMETTRE DE LA DISTANCE

Une famille passe rarement autant de temps ensemble. Il est donc possible de se taper sur les nerfs quelques fois, et c'est normal. Permettez-vous des moments de solitude afin de prendre soin de vous et de profiter des moments ensemble.

NOTER 3 CHOSES POSITIVES DE LA JOURNÉE

Cet exercice simple aurait été prouvé efficace contre le burnout chez les professionnels de la santé. Le cerveau a tendance à percevoir les menaces et le négatif. Cet exercice permettrait ainsi de reprogrammer le cerveau pour percevoir ce qui est paisible et positif.

