

Des idées pour bien vivre le confinement

Ce confinement et cette distanciation sociale créent une situation inédite qui va durer encore quelques semaines. Se retrouver à la maison ne doit pas nous soustraire à certaines actions essentielles à notre bien-être!

Pour passer au travers, nous avons besoin de quelques trucs pour préserver un certain équilibre dans nos vies bouleversées.

Truc numéro 1 : Garder notre cerveau en activité!



shutterstock.com • 757605628

Il a besoin d'être nourri et notre travail habituel contribue à cela. Rester collés aux chaînes d'information continue ou aux réseaux sociaux peut devenir rapidement anxiogène. Deux heures par jour sont largement suffisantes pour avoir l'information nécessaire. Il nous faut choisir les informations auxquelles nous nous exposons. Sachons faire le tri. Allons chercher l'information à des sources fiables, celle pouvant nous aider à nous adapter à la situation, à réagir de façon adéquate.

Truc numéro 2 : Se donner une routine!

Rester à la maison, oui, mais passer la journée en pyjama et négliger notre hygiène, ce n'est pas une bonne idée! Allez! On organise notre temps, on planifie nos journées, on se donne des objectifs à atteindre. Et cela n'exclut pas des moments de repos, des moments pour se faire plaisir!

Notre routine de confinement comprendra 3 aspects nous permettant de soigner notre santé mentale :

L'aspect cognitif : Qu'est-ce que je vais mettre en place pour nourrir ma pensée : un peu de lecture, visiter un musée sur le web, apprendre à tricoter avec un tutoriel sur Youtube, commencer un cours de langue en ligne? Les possibilités sont multiples. Allez-y, il est temps de faire tout ce que vous avez envie de faire depuis longtemps sans jamais en avoir le temps!



L'aspect socio-affectif : Peut-être êtes-vous confiné avec des membres de votre famille ou des proches. Profitez-en pour créer des moments magiques, des souvenirs. Sortez vos jeux de société, essayez de nouvelles recettes, faites de la pâte à modeler, coloriez, etc. Si vous êtes seul à la maison, donnez-vous les moyens de discuter avec quelqu'un à chaque jour, par téléphone ou en utilisant les réseaux sociaux (appels-vidéo). Seul ne veut pas dire isolé. Soignez votre réseau, appelez vos amis et amies. Vous pouvez vous donner un rendez-vous virtuel, pour l'apéro, pour échanger sur une lecture commune ou encore, pourquoi pas, pour une partie de scrabble! Et en cas de besoins, des ressources existent pour vous écouter.



L'aspect physique : Donnez-vous un objectif par jour, pour bouger un peu. Il est possible de prendre des marches à l'extérieur (en respectant les consignes de la santé publique), de trouver sur le web ou la télé des émissions et vidéos qui vous feront danser ou bouger. Soyez créatif pour que votre corps reste en mouvement. C'est un bon moyen d'éliminer le stress qui a un impact sur notre santé physique. En mettant en place ces petites choses, on peut traverser plus facilement cette période et ne pas centrer nos vies exclusivement sur la pandémie et la maladie. Courage!!!

Cet article reprend largement le contenu d'une vidéo publiée par Yannick Fouda sur la page Facebook MyLumen. Pour aller plus loin, consultez la page : <https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/psychologie-sociale/confinement-comment-surmonter-la-solitude-18968.php>

Un autre document, intitulé *Le confinement ou entrer à l'intérieur*, plus axé sur la question de la spiritualité et la prière, est disponible sur le site d'ECDQ.ORG.