

PRENDRE SOIN DE SOI

en cette période difficile.

Centres de jour
du CISSS de la Montérégie-Centre

**TRUCS ET EXERCICES POUR LIMITER LES IMPACTS PHYSIQUES ET
PSYCHOLOGIQUES DU CONFINEMENT**

En ces temps de pandémie et de confinement, il est normal que nos émotions se bousculent. Les réactions de stress, d'anxiété, de peur et d'impuissance sont normales face à l'incertitude imposée par cette situation.

Nous pouvons nous sentir un peu plus désorganisés face aux changements de nos habitudes et cela peut faire en sorte que nous oublions de prendre soin de nous.

Soyons indulgents avec nous-mêmes et rappelons-nous que cette pandémie prendra fin un jour.

Afin de vous aider à prendre soin de vous, voici quelques moyens, trucs et exercices pour y arriver.

TRUCS ET ASTUCES

ÉVITER UNE SUREXPOSITION AUX MÉDIAS.



Ne regardez pas les nouvelles en boucle, toute la journée. Vous pouvez vous limiter aux points de presse, par exemple, afin de vous garder à jour. Choisissez des sources d'informations fiables. **Surtout, ne regardez pas les nouvelles avant le coucher.**

ÉTABLIR UNE ROUTINE.



Que ce soit pour vos activités de la vie quotidienne et vos tâches domestiques, il importe de préserver une routine stable.

Au besoin, ayez un support visuel pour respecter la routine établie, que ce soit un tableau, un agenda ou un calendrier.

BOUGER.



Faire des exercices quotidiennement vous permet de maintenir votre autonomie, d'éviter la fonte musculaire et de vous libérer des tensions vécues durant le confinement.

Il est suggéré de faire 30 minutes d'exercices par jour. La marche et les exercices proposés dans le bottin d'activités sont de bons moyens d'appliquer ce conseil.

TRUCS ET ASTUCES

BIEN DORMIR LA NUIT.



Un bon sommeil et des heures suffisantes de sommeil nous permettent de récupérer et de passer une bonne journée le lendemain. Il est conseillé d'établir une routine avant d'aller au lit, ce qui permet une forme d'apaisement avant le coucher. La sieste en journée ne devrait pas nuire à vos heures de sommeil de nuit. Un conseil si vous avez de la difficulté à vous endormir : pensez à 3 choses positives que vous avez vécues dans la journée. Cela aide à reprogrammer votre cerveau et à diminuer l'anxiété. Vous pouvez visualiser un décompte de 1000 à 1 ce qui calme l'esprit. Compter les moutons fonctionne aussi!

RESTER POSITIF, NOUS ENTOURER DE POSITIF ET DE GENS QUI NOUS FONT DU BIEN.



Limitez les facteurs qui causent du stress, accordez-vous des petits plaisirs et misez sur vos forces. Utilisez des stratégies que vous avez déjà utilisées dans le passé et qui vous ont aidé à composer avec les difficultés. L'humour reste aussi un moyen très bénéfique et accessible pour vous changer les idées.

EXERCICES – TECHNIQUES DE RESPIRATION

LA RESPIRATION CONSCIENTE



Il s'agit de prendre conscience à nouveau de votre respiration, de sa nature instinctive, mais aussi réfléchie. L'idéal est de combiner la respiration de l'abdomen à celle du thorax en gonflant d'abord le bas du ventre suivi de la poitrine. La respiration doit se faire par le nez, le dos droit, en boucle et de façon fluide en essayant de lâcher prise et de se détendre le plus possible. Répétez « j'inspire, j'expire » lors de chacune des vagues du souffle. Faites durer chaque respiration et chaque expiration de 4 à 6 secondes et répétez le cycle au moins 10 fois. La stimulation de production d'endorphines (hormones du bonheur) est alors enclenchée, ce qui permet de ressentir rapidement et, à tout moment, un état généralisé de bien-être.

LA RESPIRATION 4 X 4 OU CARRÉE



Il s'agit d'une technique simple et rythmée qui met en pratique la respiration ventrale. Les pieds bien ancrés au sol, inspirez en 4 lentes secondes en sentant les contractions dans votre corps. Les poumons se remplissent d'air et le ventre gonfle comme un ballon. Retenez la respiration pendant 4 secondes, expirez pendant 4 secondes et prenez une pause de 4 secondes. Cette technique régularise le système nerveux. Le fait de retenir votre souffle permet de diminuer la pression sanguine en augmentant l'apport de CO₂ dans le sang, ce qui améliore la réponse du nerf cardiaque tout en stimulant le système nerveux ainsi que la relaxation.

EXERCICES – TECHNIQUES DE RESPIRATION

LA COHÉRENCE CARDIAQUE



Il s'agit d'une technique 3.6.5, soit 5 secondes à l'inspiration, 5 secondes à l'expiration pendant 5 minutes, idéalement 3 fois par jour (matin, midi et soir). Cela permet de travailler le rythme cardiaque jusqu'à l'atteinte de l'état d'équilibre qui aide le corps à libérer des hormones antistress. Les bénéfices de cette technique sont nombreux : gestion de l'anxiété et du stress, des troubles du sommeil et amélioration de l'apprentissage.

LA RESPIRATION DE L'ABEILLE



Cette méthode est excellente pour gérer la colère, l'agitation et l'anxiété. Elle est aussi bénéfique pour vous aider lorsque vous avez des tensions causées par l'agitation mentale. Elle apporte aussi un calme émotionnel. Vous vous y préparez en vous installant confortablement en posture assise, la mâchoire détendue. Ensuite, bouchez vos oreilles avec chaque index, les coudes levés. Débutez en prenant une profonde inspiration par le nez. Retenez votre souffle, les dents légèrement séparées et les lèvres closes. Ensuite, expirez par le nez en produisant une sorte de bourdonnement comme celui d'une abeille, venant du fond de la gorge. Concentrez-vous sur la vibration produite par ce son dans les sinus. L'expiration doit se faire très doucement. Répétez 5 ou 6 fois. Cette respiration harmonise les ondes cérébrales et le système nerveux en plus d'améliorer le sommeil, la concentration et la mémoire. Deux minutes bien investies!

