

PRENDRE SOIN DE SOI PENDANT LA COVID-19 :

LISTE DE CONSEILS FORMULÉS PAR DES JEUNES, POUR DES JEUNES

La réalité

Les jeunes invitent à prendre soin de soi pendant la pandémie. Ils proposent des façons pour trouver l'équilibre dans des circonstances stressantes, notamment par l'adoption de routines, de réflexes mentaux positifs, de nouvelles activités et d'actions favorisant l'épanouissement personnel.

- Prends soin de toi d'abord. Même si tu ne consacres qu'un seul moment à ton bien-être personnel dans une journée, il s'agit d'une grande réalisation. N'oublie jamais que des éducateurs qui ont ta santé à cœur sont là pour toi et sont prêts à t'écouter quand tu as envie de parler de ce que tu vis.
- Tire avantage du temps. Considère l'isolement comme une situation positive; voir le verre à moitié plein comporte des avantages. Profite de cette période pour marquer une pause sur le plan social et utilise ce temps pour devenir une meilleure personne en adoptant des habitudes que tu as toujours souhaité avoir, comme apprendre une nouvelle langue ou atteindre des objectifs de mise en forme.
- Fais de l'exercice tous les jours. L'exercice quotidien minimise le sentiment de tristesse et l'insomnie, en plus de stimuler la santé du cerveau, le niveau d'énergie et le système immunitaire. Une séance de seulement 30 minutes par jour peut avoir un effet important sur ton humeur et ta santé. Choisis une activité que tu aimes, que ce soit une promenade ou de la course à pied à l'extérieur, du yoga, un entraînement maison, de la danse, du vélo ou n'importe quel sport extérieur.
- Mets en place une routine de sommeil que tu es capable de respecter. Se coucher et se lever à la même heure tous les jours donne une impression de normalité. Réduire son apport en caféine et boire plus d'eau permet de rester hydraté, mais aussi de trouver le sommeil plus facilement et de réduire l'anxiété.
- Pendant la journée, opte pour des collations nutritives. Les habitudes alimentaires peuvent changer avec le stress. Essaie d'éviter la malbouffe ou de manger trop peu. Prends tes repas à des heures régulières pour éviter les rages de nourriture.

- **Communique avec les autres.** La technologie existe pour nous garder connectés lorsque les rencontres en personne ne sont pas possibles. Tu peux joindre tes amis ou des membres de ta famille par vidéo, appel téléphonique, lettre, message texte et même par des jeux en ligne. Si tu adores les contacts humains, n'hésite pas à écrire une lettre à un travailleur essentiel ou à un aîné qui pourrait souffrir de la solitude.
- **Prends des pauses.** Il faut se garder occupé pour ne pas constamment remâcher les mêmes pensées. Toutefois, tu dois aussi prendre du temps pour toi : écrire un journal, regarder la télévision, faire une sieste, t'adonner à une activité artistique, passer du temps dehors, écouter de la musique, prendre un bain et explorer des sujets qui ont toujours piqué ta curiosité, mais sur lesquels tu n'avais jamais pris le temps de t'informer.
- **Profite des petites choses de la vie.** Tire parti de la situation pour faire quelque chose de positif. Acquiers de nouvelles habiletés, lis un livre qui t'intrigue depuis longtemps ou visionne un film que tu as toujours voulu voir.
- **Apprends à reconnaître qu'il y a de meilleures journées que d'autres.** Tout le monde vit des journées difficiles, n'aie pas trop d'exigences envers toi-même. Exerce-toi à reconnaître les pensées négatives et questionne-toi sur celles-ci : ces pensées sont-elles vraies, que m'apportent-elles? Une fois la réflexion faite, tente de substituer le négatif par des pensées positives. Si tu te sens frustré de ne pas voir tes amis, pense à la chance que tu as : tes amis et toi êtes en santé. Réfléchis sur ce que tu trouves important et essaie de rester loin de l'actualité négative et des réseaux sociaux.
- **La répétition est la clé.** On dit qu'il faut maintenir une routine, une habitude ou la pratique d'une nouvelle compétence pendant trois semaines pour qu'elle s'inscrive définitivement dans notre mode de vie. Demande à quelqu'un de faire le suivi de ta démarche, il est reconnu que ce type d'accompagnement donne de meilleurs résultats.

Pour consulter les sources et les documents originaux, visitez le www.childtraumaresearch.ca

Cette publication a été réalisée grâce au généreux soutien de :