



S'occuper et garder le moral



Tentez de maintenir une routine stable

Suite à divers événement de la vie, notre quotidien, habitudes ou activités peuvent être bouleversés. Chacun réagit et s'y adapte à sa façon, avec plus ou moins de facilité. Établir une routine de vie permet de retrouver graduellement l'intérêt et le contrôle dans votre participation à vos activités.

- Couchez-vous et levez-vous à des heures régulières. Éviter de faire des siestes plus longues ou plus nombreuses qu'à l'habitude.
- Prenez votre douche et habillez-vous tous les jours. Prenez vos repas à des heures régulières.
- Tentez de maintenir une routine stable.
- Réservez-vous un moment à chaque jour pour les activités les plus importantes pour vous.
- Réservez un court moment chaque jour pour régler les problèmes qui vous causent du stress.
- Accordez-vous chaque jour un petit plaisir (écoutez ou jouez de la musique, regardez des photos et des souvenirs, lisez un livre, faites des casse-têtes, des dessins, etc.)
- Diminuez ou cessez votre consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou votre pratique des jeux de hasard et d'argent. Le confinement peut avoir un effet sur votre consommation.

➲ **Alcool et drogue: aide et référence**
1 800 265-2626

➲ **Jeu : aide et référence**
1 800 461-0140

Activités dans votre milieu

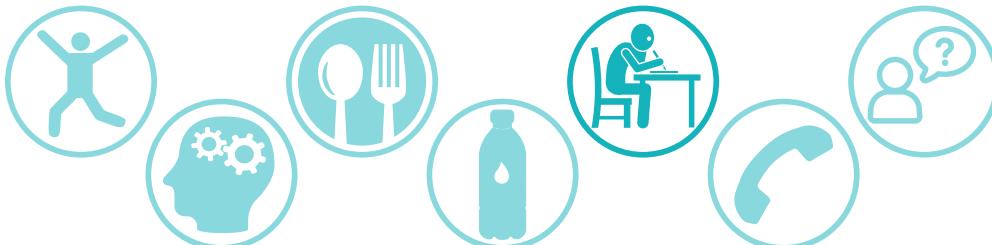
Participer à des activités planifiées dans votre milieu aide grandement à s'investir dans une routine. Même si l'activité ne vous attire pas, elle serait certainement très bénéfique! Et peut-être même que l'activité saura vous surprendre!

Veuillez réviser la programmation de votre résidence, et noter celles qui vous attirent le plus :

- _____

Pour garder le moral

- Chaque soir, vous pensez à quelque chose qui a bien été dans la journée.
- Vous bougez chaque jour.
- Vous vous parlez!
- Vous faites des projets.
- Vous soignez votre apparence.
- Chaque jour, vous vous réservez des petits plaisirs.
- Vous célébrez vos réussites



Ensemble, restons actifs et en santé!

Pour bien dormir

- Vous avez développé une routine avant d'aller au lit.
- Si la douleur vous empêche de dormir, vous prenez vos médicaments contre la douleur au coucher.
- Vous utilisez vos techniques de distraction au lit.
- Vous attendez jusqu'à ce que vous soyez vraiment fatigué avant de vous coucher.
- Vous évitez de faire des siestes l'après-midi. Vous préférez un court repos dans un fauteuil.
- Vous avez remplacé votre café et votre thé du souper par de la tisane ou du décaféiné.
- Vous avez organisé votre chambre le plus confortablement possible.
- Vous faites de l'exercice durant la journée.

Pour rester positif

- Nommez une fleur ou un oiseau pour chaque pas que vous faites.
- Nommez un objet pour chaque lettre de l'alphabet.
- Rappelez-vous les paroles d'une vieille chanson.
- Récitez une prière.
- Comptez par trois jusqu'à mille ou comptez à reculons, par deux.

Je garde une pensée positive!

Vous pouvez écrire la pensée positive du jour et l'afficher dans votre demeure!

Je choisis mon objectif

Veuillez encercler ou cocher les actions que vous voulez ajouter dans votre routine quotidienne. Vous pouvez aussi écrire ces actions à un endroit bien visible, comme sur votre calendrier ou près de votre lit, afin de garder bien en tête ces belles actions positives pour votre santé.

Vidéos et sites Web d'activités physiques



quebec.ca/allermieux

Aller mieux à ma façon est un outil numérique d'autogestion de la santé émotionnelle.



www.deconfinementvirtuel.org/sante

Répertoire des sites Web qui offrent des vidéos d'exercices pour les aînés au Québec

**CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal
Hôpital Maisonneuve-Rosemont**

5415, boul. de l'Assomption

Montréal (Québec) H1T 2M4

514 252-3400

<https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'usager et ses proches (CIUP)

<https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2022

CP-AGE-016