

# S'occuper et garder le moral



## Tentez de maintenir une routine stable

Suite à divers événements 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

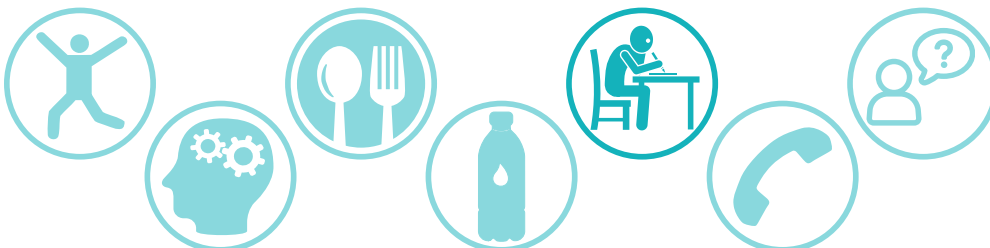
Participer à des activités planifiées dans votre milieu aide grandement à s'investir dans une routine. Même si l'activité ne vous attire pas, elle serait certainement très bénéfique! Et peut-être même que l'activité saura vous surprendre!

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



## 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

Veillez 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 action positives pour votre santé.

## Vidéos et sites Web d'activités physiques

**Québec** 

**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'utilisateur 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