



Fondation

CERVO

**CHANGER LES
PERCEPTIONS**

COVID-19 : Le top 10 de la Fondation pour préserver notre santé mentale

- 1- **Garder une routine** : Même si votre routine est différente qu'avant le confinement, il est important d'en avoir une. Il est aussi important de s'obliger à la garder.
- 2- **Le sommeil** : Dans cette routine, gardez les mêmes heures de coucher et de lever. Cela améliorera votre sommeil et permettra d'être de meilleure humeur.
- 3- **Le télétravail** : Assurez-vous d'être installé adéquatement. Ne négligez pas l'impact de la lumière. Assurez-vous de voir la lumière naturelle au moins 20 minutes de suite par demi-journée.
- 4- **Activités physique** : Bougez chaque jour au moins 30 minutes. L'activité physique libère des endorphines. Ce sont elles qui procurent un sentiment de bien-être. On l'appelle aussi l'hormone du bonheur.
- 5- **Prendre l'air** : Et si vous alliez à l'extérieur pour faire votre activité physique? L'air pure et le soleil ça fait du bien.
- 6- **Réfléchir** : Prenez le temps de réfléchir à ce qui vous plaisait et ce qui ne vous plaisait pas de votre routine avant le mode confinement. Donnez-vous des objectifs réalistes < accomplir. Ce temps de pause pourrait vous permettre d'éliminer ce qui vous ralentissait! Le changement pourrait vous propulser!
- 7- **Le plaisir** : Trouvez un moment pour avoir du plaisir. Peut-être que pour vous, lire est un plaisir. Faites-le. Vous aimez la musique? Écoutez votre chanson préférée en boucle! Prenez aussi le temps de rire et de sourire.
- 8- **À bas la culpabilité** : Ressentir de l'anxiété, c'est normal. Tout le monde en ressent actuellement et c'est de ne pas en ressentir qui n'est pas normal. Écrivez chaque jour vos humeurs. Ainsi vous pourrez suivre votre Journal de l'humeur personnel.
- 9- **Respirez** : Connaissez-vous la méditation pleine conscience? Pourquoi ne pas tenter l'expérience et prendre le temps d'apprendre à respirer?
- 10- **Merci** : Assurez-vous que quelqu'un aura à vous dire merci chaque jour. Faire du bien aux autres, ça nous fait aussi du bien. Il n'y a pas de meilleurs moment qu'actuellement pour l'empathie. Appelez quelqu'un qui est seul, faites une bonne action ou aidez quelqu'un dans le besoin.