**Suggestion pour une bonne routine de quarantaine**

Le confinement en cette période de pandémie apporte son lot de défis quotidiens et cela peut être difficile à gérer par moment. Dans une telle situation, il est tout à fait normal de ressentir un niveau de stress plus élevé qu’à l’habitude. L’inconnu auquel nous faisons face est déstabilisant et peut amener à vivre de l’anxiété. Si tel est votre cas, dites-vous bien que vous n’êtes pas les seuls. Durant cette conférence, nous allons explorer des façons de tirer avantage de cette situation pour le moins extraordinaire et nous allons partager des trucs pour bien gérer notre stress.

En effet, en intégrant graduellement de **bonnes habitudes anti-stress** à votre quotidien, vous contribuerez grandement à votre [santé mentale](https://www.lookdujour.ca/bien-etre/sante-mentale/sante-mentale-confinement-1.12362076). Pour créer une nouvelle habitude, il faut compter un minimum de 3 semaines. Par la suite, cette habitude se consolidera et plus le temps avancera et plus cela vous semblera naturel d’accomplir cette nouvelle pratique. La partie la plus difficile est simplement de commencer !

Je vous suggère quelques bonnes habitudes à adopter pour **préserver votre santé mentale pendant la pandémie**. Il n’en tient qu’à vous de voir si elles font du sens pour vous et si elles contribueraient à votre bien-être. Dans le doute, essayez-les et vous verrez !

**1. Le sommeil**

La qualité du sommeil peut avoir une influence sur notre vulnérabilité au stress ou à l’anxiété. Il est donc préférable de passer une bonne nuit de sommeil pour partir la journée du bon pied avec une belle énergie positive. L’hygiène de sommeil joue un rôle important pour préserver une bonne qualité de sommeil. Je vous encourage à conserver votre routine du soir (brossage de dent, se mettre en pyjama, faire de la lecture, etc.) avant de vous mettre au lit, car elle contribue à préparer votre corps et votre cerveau pour la nuit qui s’en vient. Essayer, au mieux, de respecter toujours les mêmes heures de coucher et de lever. Faire la grasse matinée un samedi matin ou se coucher plus tard une journée ou deux dans la semaine, n’est pas dérangeant, mais si vos horaires sont constamment chamboulés, vous pourriez avoir du mal à bien gérer votre énergie tout au long de la journée. Soyez à l’écoute des signaux que vous envoie votre corps pour vous signifier qu’il est le temps de se reposer et n’outre-passer pas vos limites trop souvent. Votre sommeil sera de meilleure qualité en étant suffisant (ni trop, ni pas assez) et régulier.

Essayer d’éviter les écrans (lumières bleues) au moins une heure avant l’heure du coucher, car cela est très stimulant et pourrait perturber votre sommeil et/ou votre période d’endormissement.

Quand vous vous levez le matin, prenez le temps de faire votre lit et de vous habillez, même si vous n’avez pas à sortir durant la journée. Personnellement, lorsque mon lit est fait, l’envie de me recoucher se dissipe plus rapidement. Le fait de s’habiller le matin au lieu de se prélasser en pyjama toute la journée peut paraître anodin, mais cela vous permettre de vous sentir dans un mode plus productif et vous aidera à vous mettre en action et de bien démarrer votre journée.

**2. Conserver sa routine**

La situation que nous traversons actuellement peut être déroutante et on peut sentir que l’on perd le contrôle et être anxiogène. Établir une routine et la maintenir est une bonne façon de maintenir notre sensation de contrôle et favorise un sentiment de sécurité. Il est important de conserver des repères au cours la journée. Essayez de vous coucher à une heure régulière, de vous lever à la même heure que d’habitude, de prendre trois repas sains au bon moment, de faire de l’exercice (même si cela consiste à danser dans le salon), de vous laver et de vous habiller tous les jours. Continuez aussi à effectuer vos tâches quotidiennes, car elles vous aideront à passer le temps et un espace propre vous donnera un sentiment de satisfaction et conservez vos activités hebdomadaires habituelles ou substituez-les par des activités semblables qui vous ferons du bien… Par exemple, si vous avez habitude de pratiquer un sport de groupe le mardi après-midi, et bien pourquoi ne pas le remplacer par un entraînement à la maison ? Si vous avez l’habitude de sortir avec des amis les vendredis soir, organisez un groupe de discussion virtuelle où vous vous retrouverez pour échanger.

**3. Entretenir une pensée positive**

Après une bonne nuit de sommeil, se lever le matin en se disant que cette journée sera belle et bonne pour nous fait du bien. Entretenir des pensées positives peut être difficiles au début, mais avec la pratique, on s’améliore et tranquillement on s’habitue à voir les choses sous un autre regard. L’être humain a tendance à focusser sur les aspects négatifs, c’est souvent ce qu’il retient en premier, mais si vous lui donnez la chance de voir les choses autrement et que vous accentuer votre attention sur les aspects positifs, il sera plus enclin à les remarquer.

Utiliser des mots positifs pour exprimer ce qu’on ressent, sans en changer le sens pourra nous permettre de garder en tête une image plus positive. Exemple banal sur la température extérieure : « Ah, c’est vraiment poche aujourd’hui ! Il pleut à siaux dehors, c’est gris, c’est ennuyant ! » à l’inverse on peut dire : « Ouin, ben il a déjà fait plus beau que ça… On a connu des meilleures journées pour passer du temps dehors. » Qu’est-ce que vous allez retenir dans ce cas ? fait plus beau, meilleures journées, passer du temps dehors…. Cela laisse une impression beaucoup plus positive en tête et pourtant le message est le même…

Prenez le temps, vers la fin de la journée, de vous remémorer les aspects positifs de votre journée, les moments que vous avez apprécié et qui vous ont fait du bien. Cela n’a pas besoin d’être extraordinaire, cela peut simplement être d’avoir eu un moment de calme pour déguster votre bon café ce matin… Passez à vos petites réussites de la journée, aux choses qui vous ont apporter du plaisir ou qui vous ont fait sourire. Le fait de prendre ce moment de réflexion, vous permettra d’accorder plus d’importance aux aspects positifs de votre journée plutôt que de garder en tête les choses qui ont moins bien été. Au fil du temps, vous verrez cet exercice sera de plus en plus facile et deviendra naturel.

Exprimer de la gratitude est une autre façon qui vous permettra de mettre en évidence les aspects positifs de votre vie. Au lieu de penser à ce qui ne va pas, prenez le temps de réfléchir à ce que vous avez et remerciez la vie de vous offrir ce(s) cadeau(x). Que vous soyez reconnaissante pour une journée ensoleillée ou d'avoir encore un emploi, pensez à toutes les choses positives qui se trouvent dans votre vie. La gratitude peut également vous rappeler toutes les ressources dont vous disposez pour faire face au stress, ce qui peut être très encourageant. Des études montrent également que les personnes reconnaissantes jouissent d'une meilleure santé mentale, d'une diminution du stress et d'une qualité de vie optimisée.

**4. Vivre le moment présent**

Je ne sais pas si certains d’entre vous sont familiers avec le concept de Mindfullness ou de pleine conscience, mais je vous encourage vivement à tenter l’expérience et à introduire cette pratique dans votre vie de tous les jours. Prendre le temps de s’offrir des moments de pleine conscience, c’est prendre un temps d’arrêt où on se concentre sur ce qui est ici et maintenant. On s’extirpe de notre spirale de pensées pour se concentrer sur ce qu’on ressent à l’instant présent. L’idée est de s’appuyer sur nos sens pour s’imprégner pleinement de l’expérience vécue.

On peut pratiquer la pleine conscience n’importe où et n’importe quand. Que vous soyez dans la douche, en train de manger, ou que vous soyez à l’extérieur en train de prendre une marche, vous pouvez inclure la pleine conscience dans votre activité en vous appuyant sur vos sensations physiques et sur ce que captent vos sens. Si je reprends les exemples cités précédemment, on pourra être en train de se concentrer sur le bruit de l’eau qui coule, sur la sensation de chaleur et d’humidité ambiante, sur l’eau qui coule sur notre visage, entre nos doigts, le long de notre corps, etc. Si on est en train de manger, on va se concentrer sur l’aspect visuel en regardant les couleurs ou la forme des aliments. Ensuite, on focalisera sur le goût et la texture des aliments en bouche, etc.

Prendre le temps de se recentrer est important. Si on ressent que l’anxiété monte, on peut s’arrêter et prendre le temps de respirer profondément. Je vous encourage, à ce moment-là, à faire la respiration abdominale. On inspire profondément par le nez, en gonflant le ventre. On laisse l’air descendre et prendre place dans notre ventre. Puis, on retient notre respiration 2 secondes et on expire longuement par la bouche. Notez que les épaules ne devraient pas être en train de monter et de redescendre, c’est vraiment uniquement l’abdomen qui se gonfle et se dégonfle. Au cours de la journée, plus la tension ou le stress monte, plus la respiration devient superficielle. C’est pourquoi il est recommandé de prendre le temps de s’arrêter un instant pour refaire le plein d’oxygène. Une respiration plus lente et plus profonde, vous amènera un sentiment d’apaisement et de bien-être intérieur.

La méditation est également un excellent moyen de se recentrer dans son corps et de retrouver un peu de sérénité dans des moments plus stressants comme ce qu’on vit en ce moment. Cela peut sembler banal, mais la méditation peut faire une très grande différence au niveau de votre état d'esprit. Méditer ne serait-ce que 5 minutes en matinée vous aidera à rester plus concentré au courant de la journée et vous permettra de maintenir un niveau de stress plus bas. Plusieurs études ont fait la démonstration que méditer à raison de quelques minutes à une demi-heure par jour permet de mieux gérer son stress et d’être plus empathique.

**5. Bien manger**

Le confinement est, pour plusieurs, synonyme de plus de temps à passer à la maison. Pourquoi ne pas le mettre à profit et cuisiner davantage ? Prendre le temps de cuisiner peut avoir un **effet très thérapeutique**. Cuisiner et se concentrer pleinement sur la tâche offre une véritable pause mentale dont les bienfaits sont équivalents à une séance de méditation. Réservez donc une place dans votre horaire pour cuisiner. S’occuper les mains (et la tête) pour se déconnecter des écrans et du flot incessant de nouvelles vous permettra de gérer l’anxiété.

Aussi, le simple fait de manger de la bonne bouffe peut contribuer à vous rendre plus heureux et choisir des aliments sains vous apportera une meilleure énergie et contribuera au maintien de votre santé et au renforcement de votre système immunitaire.

Cuisiner davantage ne veut pas nécessairement dire qu’il faut renoncer à votre soirée spéciale du vendredi. De temps à autre, donnez-vous congé de popote et **encouragez vos restaurants locaux** en profitant de leurs menus pour emporter.

Si vous observez que vous avez un niveau de stress plus élevé qu’à l’habitude ou que vous avez du mal à dormir, il serait judicieux de réduire la consommation de caféine. Il n'est pas nécessaire de l'éliminer complètement (à moins que vous sentiez que cela serait préférable pour vous), mais diminuer votre consommation de caféine ou la limiter à 1 café par jour pourrait vous aider à relaxer.

Le mot d'ordre dans tout ça est avant tout d'apprendre à **écouter votre corps** et à reconnaître vos [signaux de stress](https://www.lookdujour.ca/la-trousse/trucs-diy/10-signes-stress-malade-1.9179659). Si vous sentez que vous devenez tendue, prenez une pause et posez-vous des questions afin d'arriver à identifier la ou les source(s) de stress. Avec le temps, vous serez beaucoup plus apte à analyser vos besoins et à poser des gestes pour vous sentir mieux!

**6. Bouger !**

Sans déprécier les matins lents et les tasses de café qui s’étirent, s’activer peut avoir du bon. Pour ne pas devenir un zombie dont l’activité physique se résume à marcher du lit au divan, puis du divan au frigo — trouvez des options pour bouger un peu tous les jours, à l’intérieur comme à l’extérieur!

Prendre l'habitude d'aller faire un tour à l'extérieur pour respirer de l'air frais ne peut qu'être **bénéfique pour votre physique et pour votre mental**! De plus, si vous êtes assise pendant la majorité de votre journée, vous dégourdir les jambes vous fera le plus grand bien. Vous pourriez également en profiter pour écouter de la musique ou un *podcast*inspirant!

Comme il a été mentionné plus tôt, prendre une marche peut être une belle occasion de pratiquer la pleine conscience. Prenez le temps de sentir les rayons du soleil sur votre visage, de voir les bourgeons des arbres éclore, de contempler les couleurs qui vous entourent, d'écouter le chant des oiseaux, etc. Lors de votre marche, si vous êtes attentif, vous pourriez avoir de belles surprises. Tantôt vous serez témoins d’une querelle d’écureuils tantôt vous vous laisserez embaumer par l’odeur des lilas. On marche et puis hop on sent l’odeur d’un rosier sans même l’avoir remarqué, on sait qu’il y en a un pas loin ou alors on passe près d’un voisin qui est en train de faire cuire sa viande au BBQ. Quelle odeur alléchante ! Prenez le temps de savourer ces moments et empreignez-vous de la sensation qu’ils vous procurent. Cela constituera des points d’ancrage sur lesquels vous pourrez vous référer lorsque ça ira moins bien. Vous pourrez utiliser ces expériences lors d’une visualisation par exemple.

Je vous encourage à aller prendre une marche à tous les jours autant que possible. Si ce n’est pas possible de sortir ou si vous ne vous sentez pas à l’aise de sortir seul pour prendre une marche, je vous invite à au moins prendre un peu de temps à l’extérieur, quitte à seulement être assis sur votre balcon pour contempler le paysage et vous nourrir de la nature qui vous entoure.

Selon une étude publiée en 2019 dans le magazine *Nature* par des spécialistes de la santé, une exposition à la nature de 120 minutes par semaine est suffisante pour provoquer un sentiment de bien-être généralisé. Alors, **sortez prendre l’air quotidiennement**et profitez-en pour découvrir un nouveau parc dans votre ville. La science le prescrit! Si vous êtes contraints à rester à la maison, vous pouvez **consommer de la nature en ligne**. Regarder des photos ou vidéos de paysages majestueux, écouter des audio où on entend l’eau ruisseler et les oiseaux gazouiller… Écoutez un documentaire sur la nature ou un documentaire animalier peut également être une façon de vous exposer à la nature si vous ne pouvez pas mettre le nez dehors. Il y a également la possibilité de faire une visite virtuelle des parcs nationaux.

Le moment est peut-être opportun pour finalement essayer le yoga. Pourquoi pas un cours virtuel? Pour les débutants, c’est l’occasion d’apprendre en toute liberté, sans risquer d’avoir l’air empoté. Pour les adeptes, ce n’est pas le moment de perdre les efforts cumulés des derniers mois.

Quelques séances de yoga une fois de temps en temps te permettront de mettre ton cerveau à off, tout en te permettant de sortir ton énergie négative. Tes muscles seront plus relâchés et ton esprit, plus zen!

**7. Garder contact avec vos proches**

Être isolé physiquement ne veut pas dire qu'il faut couper tout contact avec le reste du monde, bien au contraire. D’ailleurs, il est important de se prémunir contre le repli sur soi qu'une telle situation peut entraîner.

Pour ceux qui ne sont pas habitués à une telle introspection et une telle rumination, l'expérience peut conduire à des émotions négatives. C'est pourquoi il faut communiquer par téléphone, SMS ou Skype avec ses proches pour partager ses doutes et, si possible, prendre du recul sur la situation. Une multitude d’outils technologiques s’offrent à vous pour garder contact avec votre monde, n’hésitez pas à les utiliser et à en tirer le maximum.

Il est important de de communiquer ce qu’on ressent avec nos proches, mais aussi de les écouter. Si on est confinés à la maison avec des êtres chers, c’est une occasion de passer du temps de qualité avec eux. D’ailleurs, je trouve que le confinement a aidé à renforcer les liens unissant les membres de ma famille. Mes enfants sont plus proches et s’entendent mieux et, en tant que parents, nous avons pu passer plus temps de qualité avec eux, parce que nous n’étions pas toujours pris dans une routine oppressante où il fallait sans cesse se dépêcher à faire ce qu’il y avait à faire. En effet, les situations de crise telles que les pandémies sont une occasion de renforcer les liens sociaux avec les gens qui sont importants pour nous. L'essentiel est de garder un esprit positif et de se tirer mutuellement vers le haut pour surmonter l'anxiété.

Voir le visage de vos proches agira comme un baume sur votre cœur et vous vous sentirez beaucoup moins seules.

Vous pourriez même organiser des discussions de groupe à chaque jour; que ce soit avec votre famille immédiate ou avec vos [meilleures amies](https://www.lookdujour.ca/bien-etre/style-de-vie/idees-soirees-de-filles-a-distance-1.11929659), cette habitude sera bénéfique pour tous! Proposez une idée de club social à distance à vos amis ou aux membres de votre famille éloignée. Cela peut être un club de lecture, une séance de tricot ou un ciné-club virtuel !

Peu importe la forme, continuez de tricoter votre tissu social un peu tous les jours. L’esprit de communauté doit survivre.

**8. Éviter les couvertures médiatiques qui causent de l'anxiété**

Faire le suivi de l'évolution de la COVID-19 sur un téléphone ou sur les chaînes d'info en continu toutes les heures peut causer de l'anxiété. Les experts sont catégoriques, suivre les informations sur la progression du virus peut être une source importante d’anxiété.

Bien que la couverture médiatique de l’épidémie soit un service important, le réflexe de suivre la propagation du virus à travers les chaînes d’information en continu peut causer de l’anxiété. Il est recommandé d'empêcher une trop grande exposition à une couverture médiatique qui nous angoisse.

Bien sûr, être dans le déni en ce moment, ce n’est pas une bonne chose. Surtout en temps de crise, l’anxiété n’est pas inutile; elle sert à sauver des vies! L’anxiété est une réaction de défense face à un danger, elle permet la survie de l’être humain. Cela dit, il faut aussi éviter de se rendre malade. Donc te tenir au courant, c'est bien. Mais passer la journée à regarder des trucs alarmants, c'est toxique. **15 minutes par jour** suffisent, écoutez un bulletin de nouvelles ou lisez quelques articles de sources sures dans un temps prédéterminé sera suffisant pour vous tenir informé de l’évolution de la situation sans pour autant trop vous exposer à une source de stress importante qui pourrait vous amener à vivre de l’anxiété. Soyez à l’écoute de vous-mêmes. Comment vous sentez-vous quand vous écoutez les nouvelles ou lisez un article traitant de la pandémie ? Si cela vous amène à vous sentir plus anxieux, ou que vous êtes sans cesse porter à vous dire : « Oh mon dieu, mais c’est catastrophique ! », il serait peut-être préférable de limiter ces périodes médiatiques et de vous permettre de décrocher de cette ambiance négative. Mieux vaut s'en tenir aux médias de référence et avec modération. Trop d'informations peut en effet générer de l'anxiété et l'on peut rapidement se sentir submergé. Tentez de ne pas y passer trop de temps et surtout choisissez des sources fiables.

**9. Faire des choses qui vous font plaisir**

Une bonne façon d'être de bonne humeur plus souvent est de planifier des choses que vous aimez faire au courant de la semaine. De cette façon, vous vous mettrez à **« avoir hâte » à quelque chose** et cela aura pour effet de vous mettre instantanément de bonne humeur!

Une autre façon d'obtenir cet effet est de mettre du temps sur un projet personnel à chaque jour. **Essayez d’entreprendre un projet au quotidien, peu importe son ampleur:** nettoyez un tiroir, planifiez vos semis de potager, dessinez, numérisez de vieilles diapos familiales, recoudre un bouton perdu sur une chemise, préparez vos mouches pour la saison de pêche. Choisissez un projet qui vous tient à cœur, quelque chose qui fait du sens pour vous et que vous rêvez de faire depuis longtemps et accordez quotidiennement un petit moment de votre journée pour faire une petite tâche reliée à ce projet. Vous pouvez vous tourner vers le vaste monde des tutoriels en ligne qui vous enseigneront à broder, à jongler, à réparer votre frigo ou à jouer aux échecs.

C’est le moment d’apprendre quelque chose de pertinent, ou moins pertinent, MAIS qui représente un défi personnel que vous vous avez envie de relever. La satisfaction d’accomplir une tâche est un excellent antidépresseur. Et apprendre quelque chose de nouveau nous permet de cultiver la débrouillardise et la résilience dont nous avons tant besoin pour s’accomplir et se propulser vers l’avant.

Cela vous permettra de canaliser vos énergies dans quelque chose de positif, tout en réduisant votre niveau de stress. Sans compter que vous aurez un sentiment d'accomplissement franchement agréable!

Vous pouvez également vous tournez vers des activités manuelles. Le tricot, la broderie, les casse-têtes, les sudokus et le dessin sont tous des passe-temps qui peuvent aider certaines personnes à contrôler un peu mieux leur anxiété.

**10. Exposition**

Plus longtemps on reste chez soi « à l’abris » du virus, plus on entretient la crainte de revenir à une vie normale en faisant les choses qu’on faisant avant et plus la marche à franchir sera haute et difficile à surmonter. La peur nous vient surtout de l’inconnu et l’anxiété se forme dans la crainte d’un futur dans lequel nous entrevoyons le danger. Je vous encourage donc à vous exposer de façon graduelle, un peu chaque jour, pour reprendre confiance et réduire l’anxiété liée à la reprise d’un cours de vie normal qui a été entravé par les changements découlant de la pandémie.