

BOUGER À L'INTÉRIEUR

On protège aussi sa santé mentale !

Vous vous sentez stressé, anxieux ou déprimé? Les conseils suivants vous permettront d'affronter sainement les événements entourant l'épidémie du coronavirus COVID-19 au Québec.



Bouger pour mieux gérer le stress

Faire de l'activité physique est toujours une bonne idée pour être en santé dans sa tête et dans son corps. Être actif libère des hormones qui aident à gérer le stress. Il est important d'adopter de saines habitudes de vie en mangeant sainement, en buvant beaucoup d'eau, en restant actif et en essayant de vous reposer et de dormir suffisamment.

Vous êtes à court d'idées d'activités ?

Vous pouvez danser, faire des parcours à obstacles, de la corde à danser, des jeux d'adresse, du vélo, du yoga, du Pilates, jouer dehors dans la cour, effectuer des exercices aérobiques et de raffermissement musculaire, laver les fenêtres, balayer sous les lits, frotter l'intérieur du four.



CHOISISSEZ VOS ACTIVITÉS PHYSIQUES EN FONCTION DE VOS CAPACITÉS.

Il existe plusieurs façons de bouger.



CRÉEZ-VOUS UN ESPACE POUR BOUGER À L'INTÉRIEUR.

Si c'est possible, déplacez des meubles pour faire un plus grand espace.



INTÉGREZ LES ACTIVITÉS DANS VOTRE HORAIRE.

Prévoyez des moments dans la journée pour bouger régulièrement et quotidiennement.



FAITES VOS ACTIVITÉS À DISTANCE AVEC VOS AMIS.

Appelez un ami pour faire votre activité en même temps. Vous pouvez même le faire par appel vidéo.



BOUGEZ AVEC LES ENFANTS.

Les enfants ont aussi besoin de bouger, incluez-les dans vos activités. Les petits vous imiteront et les plus grands voudront être aussi bons que vous. Plusieurs sites Web proposent des activités pour faire bouger les enfants comme ecoleouverte.ca, force4.tv et naitreetgrandir.com.

Comment bien s'adapter à la situation ?

En période d'isolement préventif, prenez soin de vous.

Gardez contact avec vos proches par téléphone ou par le Web. Parlez avec une personne de confiance ou demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé : ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est vous montrer assez fort pour prendre les moyens de vous en sortir.

La pratique d'une activité physique vous permettra également d'éliminer les tensions. Pour diminuer le stress, accordez-vous des moments de plaisir. Vous pourrez ainsi mieux traverser ces moments difficiles, en misant sur vos forces personnelles.

Gardez à l'esprit qu'en restant à la maison, vous contribuez à sauver des vies. Votre geste est important.

Repérer les signes de détresse

1 SUR LE PLAN PHYSIQUE

- Maux de tête, tensions dans la nuque
- Problèmes gastro-intestinaux
- Troubles du sommeil
- Diminution de l'appétit

2 SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET ÉMOTIONNEL

- Inquiétudes et insécurité
- Sentiment d'être dépassé par les événements
- Vision négative des choses ou des événements quotidiens
- Sentiments de découragement, de tristesse, de colère

3 SUR LE PLAN COMPORTEMENTAL

- Difficultés de concentration
- Irritabilité, agressivité
- Isolement, repli sur soi
- Augmentation de la consommation d'alcool, de drogues et de médicaments

Ressources

En cas de stress, d'anxiété ou de déprime liés à la progression de l'épidémie actuelle au Québec, vous pouvez communiquer avec le service Info-Social en composant le **811 (option 2)**.

Pour les personnes malentendantes, veuillez composer le numéro ATF **1 800 361-9596** (sans frais).

Services téléphoniques pour les personnes ayant besoin d'écoute ou de soutien :

- **Tel-Aide**
Centre d'écoute offrant des services 24/7 aux gens qui souffrent de solitude, de stress, de détresse ou qui ont besoin de se confier : www.acetdq.org (pour connaître le centre d'écoute de votre région)
- **Écoute Entraide**
Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle : 514 278-2130 ou 1 855 EN LIGNE (365-4463)
- **Tel-Jeunes**
Ligne d'écoute 24/7 destinée aux jeunes ayant besoin de soutien : 1 800 263-2266
- **LigneParents**
Ligne d'écoute 24/7 destinée aux parents ayant besoin de soutien : 1 800 361-5085

Québec.ca/coronavirus

1877 644-4545