

GARDER LE CAP

à la maison

Ces derniers temps, ressentez-vous...

De la gratitude?	De la culpabilité?	Une impression de deuil?
De l'ennui?	Des difficultés de concentration?	De l'impuissance?
De l'anxiété?	De l'irritabilité?	Du dépassement?
Une impression que le temps s'est arrêté?	Un appétit perturbé?	De la sérénité?
Du stress?	Du déni?	De la peur?

C'est tout à fait NORMAL!

Nous sommes présentement dans une période de changements, d'adaptation et de nouveauté. Il faut donc apprendre à être patientes, empathiques et ouvertes envers **nous-mêmes** et envers les autres. Nous avons enfin **le temps de prendre le temps**.

Comment apprendre à gérer mes émotions?

Il peut être difficile de savoir comment gérer toutes ces émotions contradictoires. Voici quelques pistes pour apprendre à accepter et gérer nos émotions :

- * Être positive le plus possible
- * Accepter ses moins bonnes journées et émotions
- * Ne pas entrer dans la peur
- * S'occuper
- * Se donner une raison/être reconnaissante
- * Profiter du retour du beau temps
- * Optimiser son sommeil
- * Mettre des mots sur nos émotions
- * Ne pas se sentir coupable
- * Réapprendre à vivre
- * Vivre à notre façon
- * Se faire plaisir
- * Parler à nos proches
- * Demander de l'aide, au besoin
- * Ne pas tout faire tout de suite

Qu'est-ce que je peux bien faire pendant mon confinement?

Les possibilités sont illimitées! Nous pouvons toutes profiter de ces moments pour nous retrouver, retrouver nos valeurs, nos passe-temps, nos passions! Voici une petite liste de tout ce que nous pouvons faire pendant notre quarantaine :

- * Se créer une routine matinale et une routine de soir
- * Faire du yoga
- * Jouer à des jeux de société
- * Jardiner
- * Communiquer avec nos proches (amis, parents, enfants...)
- * Avoir de bonnes nuits de sommeil
- * Garder nos liens vivants
- * Se créer un endroit à nous, un havre de paix
- * Se faire plaisir
- * Créer des projets
- * Faire du sport
- * Suivre des formations, des cours ou apprendre sur un sujet qui nous intéresse en ligne
- * Faire de l'art (peinture, dessins, musique, danse...)
- * Cuisiner de nouvelles recettes et préparer ses repas à l'avance
- * Faire de la lecture
- * Prendre des marches
- * Prier/méditer
- * Faire des choses que l'on a négligées
- * Faire du ménage
- * Prendre le temps de se préparer le matin, même si on ne sort pas
- * Se faire une boîte à outils d'auto-soin (couvertures, masques pour la peau, toutous, huiles essentielles, etc.)
- * Se reposer
- * Prendre du temps pour soi
- * Limiter sa consommation de médias et de nouvelles
- * RIRE, avoir du plaisir!

Et surtout, ne jamais oublier...

