

COMMENT FAIRE FACE À CE CONFINEMENT QUI DEVIENT LONG ?



Voici notre top 5 des conseils promulgués par l'ordre des psychologues canadiens :

1- RESTEZ ACTIF ET GARDEZ DES ROUTINES

Occupez-vous de vous et de vos proches, variez les activités au cours de la journée (travaillez, faites du sport, cuisinez, regardez un film), faites des choses utiles et/ou qui vous font plaisir.

2- ÉVITEZ LA SUREXPOSITION AUX INFORMATIONS ET SÉLECTIONNEZ VOS SOURCES

En cette période, il est normal de vouloir rester informé, mais le mieux est l'ennemi du bien, ne consultez les informations qu'une fois par jour et sur une source officielle.

3- SOYEZ COMPATISSANT ENVERS VOUS-MÊME ET LES AUTRES

Il est tout à fait normal d'en avoir marre, d'être nerveux, d'être moins « rentable » que d'habitude ; prenez conscience de ces difficultés et soyez bien veillant envers vous-même, demandez-vous ce que vous diriez à un ami qui éprouve les mêmes difficultés que vous.

4- LANCEZ-VOUS DANS DE NOUVELLES ACTIVITÉS OU FAITES FINALEMENT LES CHOSES POUR LESQUELLES VOUS N'AVEZ JAMAIS LE TEMPS

Pourquoi ne pas apprendre une nouvelle langue ? Commencer le livre que vous avez acheté il y a 6 mois ? Tester une nouvelle recette de cuisine ? Ou alors enfin ranger cette armoire fourre-tout ou votre pile de factures ?

5- DISTRAYEZ-VOUS DE FAÇON POSITIVE

Privilégier les films, les séries, et les livres comiques ou positifs ; évitez les films tristes ou violents, vous aurez plein de temps à leur consacrer après le déconfinement.

