

## Trucs et astuces de mieux être en période d'isolement à domicile

### **Communiquez régulièrement avec vos proches**

La technologie, peut, pendant cette période, être une excellente manière de vous aider à garder le contact avec vos proches ou contribuer à votre bien-être.

Pour ce faire, n'hésitez pas à utiliser les divers moyens disponibles (téléphone, e-mails, messageries instantanées, appels vidéos, textos ...), pour communiquer à distance avec votre famille, vos proches, vos collègues .

Dans le cas où ces technologies ne sont pas disponibles, ce temps peut être mis à profit pour concevoir de petites attentions à vos proches et vous aider à maintenir le lien. Un sentiment qui contribue grandement à votre état de bien-être. (Faire des pots de confitures, des achards, écrire une lettre, préparer des plantes à offrir ...)

### **Faites-vous une liste de gens à contacter**

Cette liste vous permettra de penser à introduire dans votre routine quotidienne des occasions pour prendre contact avec ces personnes. Cela vous aidera à surmonter votre isolement. Si vous avez identifié le moment de votre journée où la solitude vous pèse davantage, profitez-en pour établir un contact. N'hésitez pas à inviter vos proches à vous contacter également.

### **Aménagez-vous des activités qui vous procurent du plaisir et un sentiment de satisfaction de soi**

La notion de plaisir et de sentiment d'accomplissement permet de nous aider à préserver un sentiment de pouvoir sur notre vie au lieu de seulement subir les choses. Elle permet donc d'être acteur, d'user d'imagination pour trouver des solutions et surmonter les difficultés.

### **Se rappeler que la situation est temporaire et ne durera pas toute la vie**

Il est bon quelques fois de prendre de la distance et de se rappeler que malgré les contraintes et la méconnaissance de la durée de ces événements, cela ne durera pas toujours. Cela permet de s'auto-encourager et de générer de l'énergie positive.

### **Vous avez le droit d'avoir des moments plus difficiles**

Vous vous sentez seul (e), vous avez des préoccupations ? Ceci est normal et vous avez le droit. Cette acceptation permet de réduire votre stress.

### **Se rappeler que votre entourage partage aussi, comme vous, des contraintes**

### **Identifiez des solutions "moins pires"**

Face aux défis, identifier des solutions acceptables peut aider à sentir que nous avons aussi une possibilité de contrôle des choses et à contrer nos sentiments d'impuissance.

### **Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé(e)**

Le partage est une forme d'entraide, de solidarité. Ce sont ces valeurs humanisantes qui contribuent à cultiver nos pensées positives.

A plusieurs, les solutions viennent plus aisément.

### **Apportez un soutien aux autres**

Dans le respect des gestes barrières, aider les autres, lors de situations difficiles, apporte autant à la personne qui reçoit le soutien qu'à celle qui l'offre. Se sentir utile permet également de se connecter à nos valeurs humaines, ce dont on a besoin pour puiser l'énergie et surmonter les défis.

## Trucs et astuces de mieux être en période d'isolement à domicile

### SOYEZ ATTENTIF (VE) A VOS SIGNES DE MAL-ÊTRE POUR VOUS-MÊME ET VOS PROCHES

Simplement le fait de parler, peut parfois aider à se libérer, à s'apaiser et mieux se reconnecter à nos propres ressources.

**Demandez de l'aide quand vous vous sentez dépassé (e)** : ce n'est pas un signe de faiblesse, c'est se montrer assez fort pour trouver les moyens de s'en sortir!

**Vous n'êtes pas seul (e), SOS écoute**, un service de professionnels disponibles pour vous écouter gratuitement, échanger sans jugement, sans tabou et en toute confidentialité.



7 JOURS SUR 7  
DE 9H À 1H DU MATIN

### REPERER LES SIGNES DE MAL-ÊTRE

#### 1) Au plan physique

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

#### 2) Aux plans psychologiques et émotionnels

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

#### 3) Au plan comportemental

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

#### 4) Au le plan cognitif

- Troubles de la mémoire
- Difficulté d'attention et de concentration
- Difficulté à trouver des solutions