



Programme gériatrique régional  
de l'Est de l'Ontario

# COMMENT VEILLER À NOTRE SANTÉ MENTALE



**Tous les Canadiens doivent composer avec d'importants changements pour maintenir la distanciation physique. Notre cerveau peut avoir de la difficulté à comprendre et à s'adapter à cette période d'incertitude, ce qui peut susciter diverses émotions. Si vous ou un proche avez de la difficulté à chasser les idées négatives, vous n'êtes pas seul.**

**Voici ce que vous pouvez faire pour maintenir une bonne santé mentale.**

## **Stratégies pour demeurer positif :**

- Maintenez votre routine autant que possible.
- Limitez votre exposition à des idées négatives.
  - Choisissez une mise à jour sur les nouvelles par jour.
  - Si vous êtes inquiet :
    - Accordez-vous 5 minutes (une ou deux fois par jour) pour penser à ce qui vous inquiète, puis n'y pensez plus. C'est tout le temps que vous réservez à l'inquiétude.
    - Notez vos inquiétudes sur une feuille à mesure que vous en avez, puis examinez la liste seulement pendant votre temps réservé à l'inquiétude.
    - Si vous vous inquiétez encore, parlez-en à quelqu'un.
    - Ne vous sentez pas mal de vous inquiéter – c'est normal. Ces conseils servent à vous aider à avoir un certain contrôle sur ce qui est incontrôlable.
  - Évitez les personnes ou situations qui sont négatives ou qui vous dépriment.
- Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire pour vous-même.

## **Bonnes habitudes de sommeil**

- Couchez-vous et levez-vous à la même heure tous les jours.
- Accordez-vous du temps de détente avant d'aller vous coucher.
- Réduisez ou éliminez les activités qui vous perturbent (p. ex. écouter les nouvelles, gérer des situations difficiles ou interagir avec des personnes difficiles).

## **Saines habitudes alimentaires**

- Prenez des repas équilibrés tout au long de la journée.
- Prenez des repas et des collations en bonne et due forme – évitez de grignoter, car vous pourriez trop manger.
- Évitez de manger ou de boire sous l'effet de l'émotion.

## **Activité physique**

- Maintenez vos activités quotidiennes – songez à la façon de vous ajuster ou de les adapter à la situation.
- À l'intérieur, levez-vous, étirez-vous, penchez-vous et marchez (sur place ou autour de la maison). Jouez de la musique, chantez, racontez une histoire ou inventez une histoire en faisant de l'exercice.
- Travaillez sur des projets que vous aviez mis de côté – arbre généalogique, lettres à des amis ou de la famille, livres à lire.
- Jouez à des jeux en ligne – Scrabble, mots croisés ou sudoku.

## **Air frais**

- Allez dehors ou ouvrez une fenêtre pour prendre de l'air frais.
- Allez marcher ou sortez sur votre galerie, dans votre cour, sur le balcon ou le trottoir. Assurez-vous de garder la distance d'un bâton de hockey entre vous et les autres.
- Réservez à votre horaire du temps pour prendre de l'air frais chaque jour.
- Lorsque vous êtes à l'extérieur, remarquez les changements subtils de la nature, la température, l'odeur de l'air, les animaux et les arbres, qui évoluent avec les saisons. Comme les saisons, la situation actuelle est temporaire.

## **Soutien communautaire**

- Pour parler à quelqu'un afin de briser la solitude, communiquez avec les bénévoles du programme Une voix amicale, au 613-692-9992.
- Si vous cherchez des activités sociales par téléphone, visitez Seniors Centre without Walls. Le site Web offre un programme et des numéros à appeler chaque jour. Aucune inscription n'est requise : <https://thegoodcompanions.ca/programs-services/expanded-scww-program>.
- C'est correct de ne pas se sentir bien! Si vous avez besoin d'aide, communiquez en tout temps avec le Centre de détresse d'Ottawa au 613-238-3311..