

L'abc du bien-être psychologique



Quelques conseils de

Samantha Stewart, athlète olympique RBC

Lutteuse d'Équipe Canada, espoir olympique pour les Jeux de Tokyo 2020 et titulaire d'une maîtrise en éducation avec spécialisation en counseling

et de

Natasha Fox, athlète olympique RBC

Lutteuse d'Équipe Canada et enseignante (enseigne actuellement à domicile en 1^{re} et 2^e année)

STRATÉGIES DE BASE

Favorisez un état général de bien-être psychologique en comprenant et en mettant en pratique ces stratégies fondamentales.

Restez positif

Il est normal d'éprouver de l'anxiété et de la confusion, d'avoir des pensées et des émotions négatives et de se sentir tendu et fébrile. C'est vrai en tout temps, mais plus particulièrement à l'heure actuelle. Cependant, se concentrer sur des pensées et des sentiments de ce genre n'améliore pas les choses. Acceptez le fait que certaines situations échappent à votre contrôle et prenez plutôt conscience de votre capacité de réorienter votre attention et d'utiliser des techniques pour favoriser un état d'esprit plus calme.



TECHNIQUES UTILES DANS L'ACTION

Des techniques éprouvées pour gérer les sentiments d'anxiété ou de stress qui peuvent surgir durant la journée.

1. Pratiquez la gratitude : 1 ou 2 minutes

Prenez une minute pour penser à trois raisons d'être reconnaissant. Formulez ces raisons à haute voix, écrivez-les dans un « journal de gratitude » ou partagez-les dans un message texte destiné à votre famille et à vos amis.

2. Pratiquez l'altruisme : 1 minute ou n'importe quelle durée

En aidant d'autres personnes durant une crise, vous vous sentirez plus heureux et plus maître de votre vie. Prenez des nouvelles d'un voisin âgé ou proposez à une personne qui a de la difficulté à faire ses courses de lui laisser quelques articles devant sa porte.

3. Faites des exercices de respiration : de 1 à 10 minutes

En agissant délibérément sur votre respiration, vous pouvez contrer l'accélération du pouls et du rythme respiratoire provoquée par l'anxiété.

- Fermez les yeux et prenez de profondes respirations, en inspirant durant cinq secondes, puis en expirant durant dix secondes.
- Invitez vos enfants à essayer la « respiration arc-en-ciel », qui consiste à inspirer durant cinq secondes tout en élevant les bras jusqu'à la verticale, puis à expirer durant dix secondes en ramenant les bras vers le bas.

Restez en contact

La distanciation physique ne signifie pas couper tout contact avec les gens. Votre réseau de soutien est aussi essentiel en ce moment qu'avant la période de confinement. Nous sommes nombreux à demeurer en contact par voie numérique. Il ne faut toutefois pas perdre de vue les autres formes possibles d'échanges sociaux.



1. Expressions collectives d'appréciation : de 1 à 5 minutes

Dans diverses régions, des gens trouvent des façons d'exprimer collectivement leur appréciation à l'endroit des travailleurs essentiels : séances d'applaudissements en soirée, affichages dans les fenêtres, défilés d'automobilistes, etc.

En participant à de telles manifestations de soutien, vous vous sentirez plus étroitement lié à votre collectivité.

2. Rendez-vous pour une pause-café virtuelle : de 10 à 15 minutes

Prévoyez à votre agenda quotidien une pause-café matinale virtuelle (vidéobavardage ou appel téléphonique) en compagnie d'êtres chers.

3. Périodes réservées à la famille : de 5 à 10 minutes

Comme c'est actuellement à la maison que se déroule la « jonglerie » quotidienne de nos multiples responsabilités et activités, il peut nous arriver d'oublier que nos enfants ne sont pas un simple élément à « gérer ». Réservez des périodes de cinq à dix minutes – matin, midi et soir – pour des moments de qualité avec les membres de votre famille.

Demeurez actif

Il est prouvé que l'activité physique et l'accélération de la fréquence cardiaque accroissent la production d'endorphines et améliorent l'humeur. Des études scientifiques ont démontré que l'exercice atténue les symptômes de dépression et d'anxiété. Autre effet psychologique bénéfique, l'exercice améliore la qualité du sommeil et le fonctionnement cognitif.



1. Pause-mouvement : de 5 à 10 minutes

Vous vous sentez amorti ? Les enfants sont déchaînés ? Il est temps de prendre une courte pause-mouvement. Bougez ! Improvisez une courte séance de danse durant laquelle les membres de la famille choisissent à tour de rôle une chanson. Ou visitez [GoNoodle](#), un site Web proposant des activités simples pour les enfants.

2. Étirements : de 5 à 10 minutes

Faire de l'exercice, ça ne veut pas nécessairement dire faire des mouvements vigoureux.

Parfois, le simple fait de laisser aller les tensions crée un sentiment de bien-être. Pour favoriser ce processus, trouvez en ligne un exercice léger que vous pourrez suivre facilement. Et restez toujours à l'écoute de votre corps.

3. Bougez : 5 minutes

Être à la maison, ça ne veut pas dire être moins occupé. Pour certains, c'est plutôt l'inverse. L'intégration d'exercices à votre horaire ne doit pas être un facteur de stress supplémentaire.

Essayez de faire cinq minutes d'exercice chaque fois que c'est possible. En lançant sur Google la recherche des mots « cinq minutes d'exercice », vous devriez trouver des exercices adaptés à tous les profils et n'exigeant pratiquement aucun équipement.

Gardez à l'esprit que ce ne sont là que des recommandations générales. Si vous pensez qu'un soutien additionnel pourrait vous être utile, communiquez avec [l'Association canadienne pour la santé mentale](#). Les jeunes peuvent trouver un soutien en matière de santé mentale auprès de [Jack.org](#) ou de [Jeunesse, j'écoute](#).

