

Joindre l'utile à l'agréable...

Dans ce contexte de pandémie, c'est le temps de prendre le temps!

Prendre le temps de...

Se reposer et faire des siestes

Relaxer, faire de la méditation ou du yoga

Lire un livre

Écouter de la musique

Regarder la télévision

Visionner des vieux films et des plus récents, des séries

Jouer à des jeux de société

Cuisiner

Suivre des cours en ligne

Appeler des proches, leur écrire, faire des appels vidéo

Sortir l'équipement de sport (vélo stationnaire, elliptique, corde à danser, mini trampoline, etc.)

Jouer dehors

Utiliser le garage pour créer des espaces de jeux

Faire le ménage de certains endroits qui ne sont pas priorisés habituellement (garde-robe, armoire de jeux, salle de rangement, grenier)

Classer les photos, regarder les albums de photos

Toute autre activité qui se pratique dans le confort de votre foyer et qui vous permet de relaxer

SOUTIEN PSYCHOSOCIAL

Vous avez des questions sur votre état de santé?

Consultez un intervenant psychosocial en appelant votre **CLSC** ou le **service Info-Social** (composez le 811, option 2).

Les grands principes

Il est important d'instaurer une certaine routine quotidienne que vous soyez seul, en couple ou en famille. Ne restez pas continuellement seul et ne laissez pas les enfants continuellement à eux-mêmes.

Donnez un cadre, prévoyez certaines tâches à réaliser pendant la journée.

MAINTENIR UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE

ALIMENTATION

- Prendre le plus possible les trois repas par jour à des heures régulières.
- Éviter que les enfants mangent à toute heure de la journée.
- Prévoir les repas afin que l'alimentation soit adéquate.



HYGIÈNE CORPORELLE

- Se laver, s'habiller; ne pas rester en pyjama toute la journée.



SOMMEIL

- Maintenir une routine à l'heure du coucher et au lever.
- Se coucher et se lever à des heures raisonnables.



EXERCICE

- Faire de l'exercice physique.
- Prendre de l'air pur, aller marcher dehors.



Favoriser un équilibre entre la stimulation intellectuelle et physique.

Prévoir un temps pour : les jeux vidéo, aller sur Internet, faire de la lecture, bouger et aller dehors.

Ajuster nos exigences envers nous-mêmes et envers les enfants.

Éviter de se mettre de la pression dans ce contexte inhabituel.

Partager la gestion familiale afin que chacun puisse réaliser certaines de ses obligations personnelles et professionnelles.

4 NOVEMBRE 2020