

## BOUGER À L'INTÉRIEUR



**Faire de l'activité physique est toujours une bonne idée pour être en santé dans sa tête et dans son corps. Être actif libère des hormones qui aident à gérer le stress.**

- Si c'est possible, déplacez des meubles pour faire un plus grand espace pour bouger.
- Mettez de la musique et dansez.
- Certaines tâches sont exigeantes physiquement, profitez-en : laver les fenêtres, balayer sous les lits, frotter l'intérieur du four.
- Si vous avez accès à internet, vous trouverez des exercices variés qui utilisent des objets de la maison. Il y a aussi des applications gratuites pour apprendre le yoga, par exemple. Choisissez vos activités physiques en fonction de vos capacités.
- Intégrez les activités dans votre horaire en les faisant toujours le matin avant le déjeuner, par exemple.
- Choisissez selon vos préférences et votre situation : une période d'exercice physique plus longue ou plusieurs petites périodes pendant la journée. Appelez un ami pour les faire en même temps, mais à distance !



### Avec les enfants

Les enfants aussi ont besoin de bouger.

- Si vous avez accès à internet, vous y trouverez plein d'idées pour tous les âges.
- Incluez-les dans vos activités. Les petits vous imiteront et les plus grands voudront être aussi bons que vous.
- Gonflez des ballounes. Lancez-les dans les airs, aucune ne doit toucher par terre. Les enfants trouveront plein d'autres idées pour ces ballounes.
- Jouez ! Faites la brouette, sautez par-dessus des coussins, jonglez avec des balles, tracez un jeu de marelle sur le plancher avec du ruban adhésif.



# S'ADAPTER AUX MESURES CONTRE LA COVID-19

## LA DISTANCIATION SOCIALE, UNE SITUATION À APPRIVOISER ...

Nous traversons tous une période où on doit garder une distance entre les personnes et rester chez-soi, c'est ce que l'on appelle la **distanciation sociale**. Cette distance physique est nécessaire pour sauver des vies et pouvoir soigner les personnes qui seront malades. C'est un gros changement pour la plupart d'entre nous. Il est donc important de faire attention à soi et aux autres. Même si on est loin physiquement, il faut se connecter les uns aux autres et s'entraider.

Restez positif : chaque action que vous faites est importante, que ce soit rester à la maison, distraire vos enfants, prendre des nouvelles de vos proches. Nous devons respecter les consignes de santé publique pour protéger les plus vulnérables et sauver des vies!

## PENSEZ AUTREMENT ...

Les réalités ne sont pas les mêmes si l'on vit seul, en couple ou en famille.

L'idée de devoir rester à la maison peut devenir lourde. Profitez de cette pause imposée pour faire des choses que vous n'avez jamais le temps de faire et qui ne coûtent rien, comme le ménage des tiroirs, le ménage du garde-manger, trier le linge trop petit ou trop vieux, faire un album photo, etc. Si vous avez des enfants, mettez-les à contribution !

- Fixez-vous une activité spécifique par jour.
- Appelez une personne de votre entourage pour prendre de ses nouvelles.
- Acceptez que nous n'avons pas le contrôle et qu'en restant à la maison, nous contribuons à diminuer les risques pour notre santé et celle des gens qu'on aime.

## REPÉRER LES SIGNES DE DÉTRESSE

Il se peut que l'angoisse, la colère ou la tristesse prennent beaucoup de place. Chacun réagit au stress de manière différente.

- Mal dormir. Ne pas être capable de relaxer.
- Pleurer souvent et être très inquiet.
- Vouloir s'isoler la plupart du temps.
- Blâmer les autres pour tout et rien.
- Avoir des difficultés à communiquer. Faire répéter les autres parce qu'on ne comprend pas.
- Avoir des difficultés à accepter ou à donner de l'aide. Ne plus être capable de s'occuper des enfants, d'aider ses amis, sa famille.
- Ne plus avoir de plaisir.

**Si vous ou un de vos proches est en détresse, il faut aller chercher de l'aide. Il existe des services pour vous aider :**

- **Service de consultation téléphonique psychosociale Info-Social 811**
- **Prévention du suicide au 1-866-APPELLE (277-3553)**
- **Vous pouvez aussi appeler au 2-1-1 et on vous redirigera.**