

STRATÉGIES POUR BIEN GÉRER LES MESURES DE DISTANCIATION SOCIALE

En premier lieu, il est important de bien suivre les directives du gouvernement du Québec et de la Direction de santé publique, puisqu'elles évoluent continuellement.

Présentement, nous sommes tous déstabilisés devant beaucoup d'incertitudes. La panique comme le déni peuvent nous entraîner à poser des actions inadéquates ou nuisibles. Toutefois, la bonne attitude à adopter c'est d'être responsable, patient et flexible.

Voici quelques conseils qui peuvent aider à passer à travers ce moment prolongé à la maison. Alternez entre des moments de détente, de plaisirs et des moments de développement personnel, tels que :

- Un moment sans écran, dans le calme, seul (vous pouvez lire, écouter de la musique, etc.);
- Un moment de socialisation (qui se vit à distance : Facetime, Skype, texto, téléphone, etc.);
- Un moment de ressourcement (une marche dehors, un jeu, etc.);
- Un moment d'activation physique (aller courir dehors, exercices sur YouTube, faire des abdos dans son salon, etc.);
- Prendre de l'avance sur des travaux scolaires (quand c'est possible);
- Faire du ménage, des projets d'aménagement de vos espaces;
- Faire des lectures de développement personnel;
- Faire des nouvelles recettes, cuisiner;
- Apprendre et développer de nouvelles habiletés, compétences (langues, instruments);
- Écrire un journal personnel, faire de l'écriture thérapeutique ou faire un tableau de visualisation.

En colocation ou en résidences

Ceux qui habitent en colocation, vous pouvez aussi faire des soupers à tour de rôle, partager des livres ou des suggestions de séries, faire des entraînements physiques, etc.

Le [guide d'accueil en résidences](#) du collège contient une panoplie d'informations utiles. Si vous êtes en résidences et que vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec Katy Gélinas par MIO ou au gardien au 819 376-1721 poste 555.

Ce qui est important est d'aller vers ce qui vous fait du bien habituellement, ce qui vous fait penser à autre chose que vos préoccupations, ce qui est amusant, ce qui capte votre attention de façon équilibré.



Limitez l'alcool, la caféine, la nicotine, les drogues et les écrans

Dans ce genre de situation, certaines personnes peuvent être tentées de consommer davantage. Bien que la consommation puisse momentanément vous aider à vous apaiser ou à vous stimuler, à long terme, celle-ci crée de l'irritabilité, de l'anxiété, de la déprime, de la honte... Si vous consommez plus qu'à l'habitude, c'est peut-être signe que vous avez besoin de parler à quelqu'un.

Faites-vous confiance ; vous avez des moyens. Allez vers ce qui vous fait du bien habituellement, ce qui vous fait penser à autre chose que vos présentes préoccupations. Essayez de varier les moyens pour vous apaiser. Vous pouvez tenter la méditation, la relaxation, l'écriture thérapeutique, etc.

Voici quelques applications pour vous aider : Petit Bambou, Calm, Respirelax, Headspace.

Limitez votre consommation d'information et de réseaux sociaux

Il est normal de chercher à se rassurer et à limiter l'incertitude. Cependant, on ne peut pas y arriver totalement. L'information arrive rapidement et on peut vite devenir saturé et plus anxieux. Si vous pleurez beaucoup, avez du mal à dormir, êtes très impatient avec vos proches ou n'arrivez plus à fonctionner, tentez les moyens proposés plus haut et demandez de l'aide en consultant les ressources que nous vous proposons. Cette période demande beaucoup d'adaptation de la part de tous, et ce, continuellement.

