

SEMAINE DU 6 AVRIL 2020

# EH OUI, C'EST NOUS!

On ne vous lâche pas! On aime ça être en gang!

Stressé un peu, moyennement, beaucoup, extrêmement?

Pas de problème, on vous propose de vivre cette expérience de la COVID-19 ensemble! C'est super facile. Tous les mercredis, on vous informe, on expérimente, on partage, on propage vos bons coups, MAIS SURTOUT ON GARDE LE LIEN AVEC VOUS. Et n'hésite pas à partager des vidéos ou des photos de toi en train de mettre les trucs bien-être en action! Tu peux utiliser le #cavabienallercdsl sur Facebook et Instagram ou identifier le Collège dans tes publications.

Comme on vous le dit souvent, le stress/anxiété c'est normal et il aide à notre survie. On va en avoir besoin pour affronter cette situation. Toutefois, trop de stress nuit à notre fonctionnement. Une des façons de reconnaître le stress, c'est d'observer notre corps.

On peut remarquer de la fatigue, des tensions, une difficulté à bien respirer, des battements plus rapides de son cœur, des tremblements, etc. **Cette semaine, pour diminuer les hormones de stress, on vous invite à respirer, à rire et à câliner un animal.**



**#CAVABIENALLERCDSL**

Hélène Jolin, infirmière clinicienne, pavillon Saint-Lambert, Louise Paquin, psychologue, CDSL et Alberto Sanchioni, infirmier clinicien, pavillon Durocher

## J'EXPÉRIMENTE...



### RESPIRER

RESPIRER est le meilleur moyen pour gérer les émotions et le stress. Ce qui est bien, c'est que c'est gratuit, facile, à ta portée et qu'on peut le mettre en pratique n'importe où.

### POUR QU'ELLE SOIT EFFICACE, VOICI UN EXEMPLE DE RESPIRATION BEDON :

On prend connaissance de notre respiration.

---

On s'assoit, mais si l'on souhaite on peut s'allonger.

---

Pendant que tu inspires gonfle ton ventre et lorsque tu expires dégonfle ton ventre.

---

Porte attention sur les sensations dans ton ventre. Le mouvement de la respiration ressemble à une vague.

---

Si tu es distrait par des pensées, pas de problème, tu n'as qu'à ramener ton attention sur ton ventre.

---

On te conseille de prendre des pauses-respiration au cours de la journée.

---

### CÂLINER UN ANIMAL, ÇA NOUS FAIT DU BIEN...

Pourquoi ? Parce que quand je câline un animal, je diminue les hormones de stress dont le cortisol. Alors, si tu as un chien, un chat, une perruche, une souris, un hérisson, un cochon d'Inde, un lézard ou autres petites bêtes affectueuses, dis leur MERCI DE PRENDRE SOIN DE TOI !



## J'EXPÉRIMENTE...

### LE RIRE: C'EST LA SANTÉ

Le rire, l'humour et le plaisir sont des ingrédients indispensables pour ta santé physique et mentale et pour contrer tous les inconvénients liés à la COVID-19.

#### Le RIRE, POURQUOI ?

- Réduit ta réponse au stress, car lorsque tu ris, ton corps libère entre autres une substance chimique, l'endorphine, qui a un effet positif sur ton corps. On l'appelle l'hormone du bien-être.
- Renforce ton système immunitaire.
- Est à la portée de tous.
- Est gratuit et non dangereux.
- Est contagieux et communicatif.
- Est le moyen le plus rapide pour créer un état d'esprit positif.
- Fait toujours du bien et son plaisir croît avec l'usage.

### SUGGESTIONS POUR T'AIDER À LE METTRE EN PRATIQUE À TOUS LES JOURS:

Écoute ou regarde des choses amusantes (vidéo, émissions, humoristes, séries).

---

Raconte des blagues ou fais des concours de blagues.

---

Lis un livre drôle.

---

Joue à des jeux amusants.

---

Pratique les exercices de yoga par le rire sur Youtube.

---

Pratique le RIRE HaHaHa : étire-toi, bâille, inspire et fait doucement le son hahaha, hahaha. Recommence et fait le de plus en plus fort avec conviction jusqu'au moment où le vrai rire va s'installer.

---



## UNE BOÎTE À OUTILS POUR LA GESTION DU STRESS

Au cours des prochaines semaines, nous te proposons la création de ta propre boîte à outils afin de t'aider à gérer ton stress et tes émotions. Il s'agit en fait d'une Boîte Bien-Être. Tu pourras t'y référer au besoin lorsque le stress viendra te déranger ou t'envahir.

Dans cette dernière, tu y déposeras des objets, des photos, des images, des lettres ou des choses qui te font du bien et qui sont significatives pour toi. Note que c'est personnel à chacun et que tu es libre d'y mettre ce que tu veux.

À chacune de nos capsules, nous te suggérerons des exemples à déposer dans ta Boîte Bien-Être.

Sois créatif et fais-toi du bien. Ça va bien aller!



### SUGGESTION NO.1: UNE BOÎTE À RIRE

Pour les moments plus difficiles, crée ta boîte à rire et réfères-y au besoin: déposes-y DVD d'humoristes, films, livres de blagues ou téléphone à la personne qui te fait le plus rire.