

Émotionnel  
Mental

Mon mieux-être,  
ça m'appartient,  
même en télétravail

Physique  
Spirituel



COMMISSION DE LA SANTÉ  
ET DES SERVICES SOCIAUX  
DES PREMIÈRES NATIONS  
DU QUÉBEC ET DU LABRADOR

## LE CHANGEMENT D'HABITUDES ET L'ADAPTATION

### Émotionnel

Explorez de nouvelles stratégies de gestion des émotions

**S'adapter au changement n'est pas toujours facile.**

Les journées passent et la présente situation peut nous faire vivre différentes émotions. Elles peuvent être variées et aller d'un extrême à l'autre (impuissance, joie, peur, deuil, crainte du changement, inconfort, etc.).

Peut-être désirez-vous intégrer de nouvelles habitudes pour apprendre à gérer vos émotions en utilisant de nouvelles stratégies?

Initiation à la médiation, à la pleine conscience, au yoga, à la danse, à la tenue d'un journal personnel sont diverses stratégies qui gagnent à être utilisées pour nous aider à la saine gestion des émotions.

Pour retrouver ou garder son calme, rien de mieux que cinq minutes de cohérence cardiaque en « forêt » ou au son des vagues <https://www.youtube.com/watch?v=KWLRL24bAsU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=WGss6BM1V2k>

Intégrer une nouvelle activité pour vous aider à gérer le changement. Cours de danse chez soi?  
Pourquoi ne pas prendre cette nouvelle habitude et devenir un pro de la salsa :  
<https://www.youtube.com/watch?v=n7qylAYDES4?>

### Mental

**Questionnez-vous sur les changements que vous vivez**

Prenez le temps de vous questionner sur ce qui a changé dans vos habitudes des dernières semaines. Qu'est-ce qui est positif? Quels changements pourraient être intégrés à long terme?

**Utilisez des stratégies d'adaptation qui vous ont déjà servi**

Votre capacité d'adaptation a déjà sûrement été mise à l'épreuve dans le passé. Pensez à ce que vous avez fait à ce moment pour vous aider. Dans cette période pleine d'inconnu, c'est le moment d'utiliser des stratégies qui ont déjà fonctionné.

**Donnez-vous des petits objectifs faciles à réaliser à court terme**

Cette démarche permettra de faire un premier pas pour changer une habitude et facilitera l'intégration dans votre quotidien. Si cela vous aide, vous pouvez essayer d'adopter une approche structurée en décomposant la nouvelle habitude que vous voulez intégrer par étapes. Certains défis en ligne peuvent vous aider à atteindre vos objectifs. Pourquoi ne pas relever le Défi santé, par exemple : <https://www.defisante.ca/passer-a-l'action/dossiers/objectif-fruits-et-legumes?>



### Physique

**Développez une nouvelle habitude**

Être à la maison pendant de longues heures peut être le moment de développer une nouvelle habitude.

Voici quelques articles qui vous guideront vers des trucs et des astuces pour le développement de nouvelles habitudes ou habiletés : <https://www.penserchanger.com/prendre-une-nouvelle-habitude-en-8-etapes-simples>  
<https://www.sciencepresse.qc.ca/actualite/detecteur-rumeurs/2017/01/25/21-jours-pour-changer-habitude-faux>

**Pour faciliter l'intégration de nouvelles habitudes de vie, utilisez la technique de l'empilement :** <https://www.strengthscope.com/fr/empilement-d%27habitudes-qu%27est-ce-que-l%27empilement-d%27habitudes-et-comment-le-faire/>. Cette méthode vous suggère d'ajouter une nouvelle habitude à l'une que vous avez déjà, d'où le nom « empilement ».

Entrac vous propose un guide afin de bien vous installer pour le travail à la maison. Jetez-y un œil et profitez-en pour modifier ou améliorer votre espace de travail : (Télétravail et COVID-19 : gare aux troubles musculo-squelettiques) <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1688700/teletravail-covid-19-ergonomie-troubles-muscles-squelettes?fbclid=IwAR3b5fwKyf4qFflmfNJDblh4xcB-A4q8Ae25j1t3KVp7B-j7YtGhRGbCZs>

Rappel : Joignez-vous au [défi Ushket](#) si vous souhaitez intégrer la course à pied dans votre quotidien!



### Spirituel

**Adaptez vos pratiques à la réalité actuelle**

La connexion communautaire est l'une des choses les plus importantes chez les Premières Nations. Dans ces moments particuliers, il faut s'adapter et développer de nouvelles façons de maintenir le contact avec nos proches. Un exemple est le « Social Distance Powwow », un mouvement dans lequel les gens se réunissent par Internet afin de partager leurs danses et leurs chants de pow-wow. Comme nos ancêtres l'ont fait, nous devons nous adapter à de nouvelles réalités, mais toujours en gardant un lien avec notre culture et notre spiritualité!

**Gardez un lien avec les aînés**

Nos aînés sont nos gardiens du savoir, et maintenant plus que jamais, nous devons prendre le temps de les écouter. Appelez vos aînés! Grâce à leur sagesse, nous retrouvons les différents outils qui nous aideront à devenir une meilleure personne. Ensemble, nous sommes plus fort, et ce, même à distance.

**Réalisez des activités traditionnelles**

Dans plusieurs de nos nations, les paniers d'écorce ont été une partie essentielle de notre survie. De nos jours, quelle meilleure façon de se reconnecter à nos ancêtres et à notre spiritualité qu'en s'initiant à cet art? Pour vous pratiquer, utilisez des matériaux que vous trouvez autour de la maison! Pour en connaître plus sur l'approche traditionnelle, le court documentaire « My Father's Tools / Les outils de mon père » est disponible gratuitement en ligne : <http://www.wapikoni.ca/films/my-fathers-tools-les-outils-de-mon-pere>. Et comme nous vous le rappelons dans chaque fiche, prenez le temps de vous reconnecter avec le territoire! C'est l'habitude qui vous rapportera le plus!

## Et avec mes enfants?

Avec Pâques qui est tout juste derrière nous, vous pouvez trouver des recettes simples à faire avec les restes de chocolat : <https://www.troisfoisparjour.com/fr/recettes/desserts/biscuits-scones/biscuit-aux-epites-de-chocolat-dans-une-tasse/>  
<https://www.ricardocuisine.com/manger-famille/recette.php?c=fete-enfants&id=5769>

Vous ne savez plus quelles activités faire avec vos enfants? Voici une liste de 50 activités pour les amuser : <https://www.teteamodeler.com/jeux/jeux-pour-les-enfants/50-activites-a-faire-avec-les-enfants>



## Liens utiles

COVID-19 : Rester sain d'esprit en cinq temps  
[Adopter une approche structurée pour faire face aux problèmes](#)