

Quelques petits conseils pour garder l'esprit sain au milieu de cette pandémie liée au Covid-19

En dehors de la pandémie causée par le virus Covid-19, nous sommes aussi touchés par la mise en place ; d'une distanciation sociale, de restriction de circulation, de la fermeture des écoles et des entreprises, etc. Cette crise crée un ralentissement financier considérable sans que nous puissions avoir une idée précise du moment ou encore, de quand cela prendra fin ni même des conséquences que tout cela pourra avoir sur le long terme. Nous, « **SentWell** » désirons vous fournir quelques petits conseils pour faire face à cette crise.

En premier lieu, prenez soin de vous, cela vous aidera ensuite de pouvoir mieux prendre soin des autres ("Nous pouvons reconforter ceux qui sont en difficultés que lorsque nous-même vivons déjà cette réalité personnellement" voir **2 Cor.1:4**).

POUR SE FAIRE, OCCUPEZ-VOUS DE VOTRE MONDE INTÉRIEUR.

En réduisant l'...

Ennui - Nous pouvons facilement nous retrouver à faire face à des moments indésirables, comme surfer sur le web parce que nous ruminons et nous nous inquiétons. C'est pourquoi il est important de structurer nos journées.

Pour cela, il faut faire des choix sains lorsque nous faisons face à des situations où le monde s'est arrêté. (*Vous pouvez par exemple, appeler un ami, vider une poubelle, faire une promenade, apprendre des nouvelles choses*).

Options - Lorsque des changements majeurs comme ceux que nous vivons aujourd'hui surviennent, nous pouvons nous sentir envahi à l'idée de nous fixer de nouveaux objectifs. Nous nous laissons submerger par les nouvelles décisions que nous devrions prendre et nous laissons la fatigue s'installer. Il est important de vous poser et de prendre le temps de mettre sur place des routines et des habitudes saines qui prennent en compte les circonstances actuelles.

Inactivité - Votre salle de sport est fermée et vous ne pouvez pas marcher avec votre ami ou vous avez tout simplement perdu votre motivation ? Cependant l'activité physique régulière est essentiel pour préserver notre équilibre mental et principalement dans les moments de stress. Notre corps a été créé pour bouger C'est pourquoi essayer de trouver un nouveau lieu pour faire vos exercices et un mettez sur pied une discipline quotidienne. (Vous trouverez toutes sortes de tutos/vidéos Youtube. Vous pouvez vous encourager en demandant à votre coloc de vous joindre à vous, mais je vous en prie faites quelque chose !)

Les mauvaises tentations – Durant cette période nous pouvons être particulièrement vulnérables face à ces fameux péchés capitaux. C'est important de rester attentif à l'égard des sphères où nous pouvons être vulnérables. (Par exemple ; la gourmandise, l'apitoiement, les critiques, la colère, la pornographie, l'amertume). Afin de ne pas

céder à la tentation il faut établir des stratégies pour vous protéger et si, il vous est arrivé de vous laisser tenter faites tout votre possible pour rétablir cette protection. Allez vers une personne de confiance pour confesser vos péchés et demandez pardon afin de recevoir la grâce que Dieu a pour vous.

Au contraire, faites ces choses....

PAR EXEMPLE, IL A ÉTÉ PROUVÉ QUE LE TEMPS QUE VOUS PASSEZ À L'EXTÉRIEUR OU PRÈS DES FENÊTRES AMÉLIORE VOTRE HUMEUR.

- **Les programmes de distraction sur Netflix** sont acceptables, mais essayez aussi d'être intentionnel en choisissant de temps en temps des médias plus édifiants qui vous permettront d'élargir vos centres d'intérêts (l'art, la musique, les documentaires, etc.)

- **L'humour**, nous montre que nous sommes les enfants de notre Père céleste et qu'il veille sur nous. Cela nous rappelle que nous n'avons pas besoin de porter le poids du monde sur nos épaules.

C'est pourquoi, vous pouvez vous attarder à table après le repas en racontant des histoires à votre famille. *Par exemple : Quel a été le moment le plus embarrassant de votre vie ? Vous pouvez aussi proposer des activités, telle-que ; mettre au défi vos amis/ votre famille en leur demandant de choisir une vidéo marrante sur YouTube en demandant à chacun de voter ensuite pour celle qui sera la plus drôle. (Vous pouvez aussi faire vous-même ces vidéos et les soumettre ensuite).*

- **La gratitude** - Il est facile de passer à côté de toutes les bénédictions que Dieu a pour nous dans cette période de crise. Pour éviter cela, vous pouvez accrocher une liste des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissants dans la cuisine et en faire une habitude quotidienne après le dîner ou avant le coucher.

C'est le moment de vous reconnecter avec vous-même ! Lorsque nous sommes stressés, nous perdons le fil avec nous-mêmes. Quel est pour vous le meilleur moyen pour vous recentrer ? (Ecrire dans votre journal, prendre un bon bain chaud, faire le point sur votre journée) ?

ET COMMENT SE PORTE VOTRE MONDE EXTÉRIEUR ?

Pensez à réduire...

- **Les informations** - Il vaut mieux vous limiter à seulement une ou à deux fois par jour. L'idée est de vous concentrer sur les nouvelles les plus pertinentes (cela inclus aussi les informations non désirées véhiculées par vos proches qui sont en paniques). C'est une bonne chose de vous fixer des plages horaires et de préférence pas avant d'aller vous coucher.

- **Votre lieu de vie est-t 'il encombré ou mal organisé ?** C'est le moment idéal pour vous de faire un nettoyage de printemps. (Vous pouvez ranger une armoire ou nettoyer votre garage en mettant de côté les choses que vous aimeriez donner ou jeter.) Cette activité vous permettra de vous sentir productif et d'améliorer votre environnement.

- **Les temps que vous passez avec vos colocataires ou votre famille-** Si vous êtes en famille, pensez à respecter les espaces de chacun et organisez des moments où vous souhaitez passer du temps ensemble. (Il peut s'agir de boire un café ensemble depuis la fenêtre de la chambre, etc.).

Favorisez plutôt...

- **L'éducation**—Pendant la pandémie, essayez de trouver des sites internet réputés qui vous montreront comment vous pourrez prendre soin de vous-même et de vos proches.

- **Les jeux** -Peut-être que vous ne voudrez pas participer à ce genre d'activités au début mais vous verrez ensuite que c'est bénéfique de faire des jeux. Il existe plusieurs options ; vous pouvez participer à des jeux sur des médias sociaux avec des amis (par exemple : Quiklash) ou lancer des défis idiots à votre colocataire, faire des jeux de société, reprendre un ancien ou vous trouvez un nouvel hobby.

- **Le contact social- 1)** L'idée c'est que vous trouviez un équilibre entre le fait d'avoir des personnes qui s'occupent de vous (si vous n'avez personne, envisager de demander à quelqu'un de vous épauler) aussi, **2)** pensez à entretenir des relations mutuelles avec des personnes qui peuvent vous aider. **3)** Pensez à des personnes qui vous préoccupent ou dont vous aimeriez vous occuper, en ne vous contentant pas d'envoyer des SMS mais en réalisant des appels audios ou vidéos plus personnels.

- **De rendre des services aux autres** - vous ne pouvez peut-être pas aider les autres comme vous le feriez habituellement mais cela ne vous empêche pas de trouver d'autres moyens. De ce fait, essayez de prendre en considération les personnes qui sont les plus vulnérables ; les personnes étant un peu inquiètes, ceux qui sont seul, etc. qui se trouvent à proximité de chez vous.

- **En pratiquant la grâce envers les autres** – Personne n'est au meilleur de sa forme dans les moments de stress alors n'oubliez pas ce verset ; " soyez prompts à écouter, lents à la colère et lents à parler" *Jacques 1:19*