



CATALINA SANTOYO

JOURNAL DE QUARANTAINE

D'une manière ou d'une autre, cette crise nous a touchés à tous et il est maintenant plus important que jamais de s'entraider. Ainsi, j'ai commencé à penser à un moyen de contribuer avec mon grain de sable à cette situation. Il m'est venu à l'esprit de regrouper certains des outils et stratégies dont je dispose qui peuvent être appliqués pour transformer cette expérience en quelque chose de positif.

Il s'agit d'un guide qui a deux objectifs:

1. Organisez des idées pour utiliser le temps de quarantaine pour avancer sur certains projets.
2. Identifier et développer des outils pour gérer la partie émotionnelle de l'isolement et de l'éloignement social.

Sections du guide:

1. Préparation: objectifs, mantras, énergie, émotions, gratitude et habitudes de vie.
2. Plan de la semaine

Comment utiliser ce document?

Ce document comporte deux parties, la première ne doit être complétée qu'une seule fois au début de la quarantaine et servira de guide au quotidien. La deuxième partie consiste en un plan hebdomadaire pour organiser votre journée et garder une trace de votre processus. La dernière section du plan hebdomadaire est pour vous d'ajouter une activité quotidienne qui est essentielle dans votre vie.

La meilleure façon d'utiliser le guide est de le rendre aussi personnel que possible et d'ajuster chaque partie en fonction de vos besoins spécifiques.

 Si vous avez des enfants, vous pouvez aborder ces sujets et exercices avec eux. En discutant de cela avec vos enfants, vous pouvez les aider à mieux traiter tous ces changements dans leurs routines. Personnalisez les exercices en fonction de leur âge, par exemple modifiez les listes par des dessins.

Enfin, profitez de cette occasion pour vous concentrer sur le moment présent et vivre un jour à la fois. Il est normal qu'avec l'anxiété et l'incertitude nous nous concentrons sur l'avenir, votre défi est d'essayer de vous ramener au moment présent.

J'espère que cela vous sert bien et je vous souhaite beaucoup de succès avec vos objectifs!

PREMIÈRE PARTIE: PRÉPARATION

OBJECTIFS

Une partie positive de cet isolement est qu'il vous permet d'accéder aux projets que vous n'avez pas réalisés par manque de temps. Prenez le temps d'identifier les objectifs que vous souhaitez atteindre au cours de cette période.

Les objectifs peuvent être des tâches ménagères (nettoyer, organiser, construire quelque chose, etc.), des projets académiques ou professionnels (apprendre une nouvelle compétence, rechercher un sujet, suivre un cours en ligne, etc.), des projets personnels (apprendre à tricoter, lire, essayer différentes recettes, apprendre ou pratiquer une langue, etc.) ou des projets de santé (obtenir une routine d'exercice, apprendre à manger plus équilibré, acquérir une routine de méditation, etc.).

Identifiez 5 objectifs principaux que vous aimeriez atteindre pendant cette période

	OBJECTIFS	DE QUOI AVEZ-VOUS BESOIN POUR Y PARVENIR?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

Identifiez de nouvelles activités qui vous permettent de...

VOUS SENTIR UTILE:	CONNECTER AVEC DES AUTRES PERSONNES
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

MANTRAS

Les mantras sont des sons, des mots ou des phrases qui nous permettent de nous connecter à nos émotions et sont un outil important pour l'autoapaisement. L'idée de ces mantras est qu'en les répétant dans un moment d'angoisse ou d'anxiété, ils peuvent vous apporter un peu de centre et de tranquillité.

Les mantras doivent être simples et faciles à retenir. Par exemple, dans ces moments d'incertitude, j'ai utilisé ce qui suit: "Je contrôle ce que je peux" ou "Je lâche ce que je ne peux pas contrôler". Donc, quand je suis anxieux, j'essaie de répéter ces mantras deux ou trois fois.

Trouvez trois mantras que vous pourriez utiliser en période d'anxiété ou de détresse:

1.
2.
3.

ÉNERGIE

Afin d'atteindre nos buts et objectifs, il est important d'identifier des sources pour recharger notre énergie. Voici quelques exemples de choses qui peuvent aider:

Énergie physique: boire un café ou un thé, prendre un bain le matin, prendre soin des heures de sommeil (ne pas trop dormir ni trop peu), faire de l'exercice, etc.

Énergie émotionnelle: prendre l'air, faire quelque chose pour soi-même, se connecter avec une autre personne, etc.

Essayez d'identifier 5 choses ou activités qui vous donnent de l'énergie (physique ou émotionnelle) et auxquelles vous avez accès:

1.
2.
3.
4.
5.

ÉMOTIONS

Il est normal qu'en ces temps, nous traversions une série d'émotions et que nous nous sentions submergés par elles. La vérité est que nous ne pouvons pas choisir de ne pas ressentir certaines émotions, il est donc important d'apprendre à les comprendre et à les explorer sans les juger.

Ici je laisse une série de questions que l'on peut se poser pour mieux comprendre ses sentiments. Pour faire cet exercice, il est préférable de s'asseoir confortablement, les deux pieds au sol et de fermer les yeux pour concentrer votre attention sur ce que vous ressentez.

1. Où la ressentez-vous dans le corps?
2. Comment le ressentez-vous? Est-elle statique ou a-t-elle un mouvement? A-t-elle une couleur? Et une température?
3. Quelle est l'intensité de l'émotion?
4. Quelle est l'origine de cette émotion?
5. Comment puis-je réagir?



Si l'émotion est très forte et ne vous permet pas de l'explorer, je recommande cet exercice de respiration 4-5-7, répétez-le plusieurs fois :

- Inspirez en comptant **lentement** jusqu'à 4
- Retenez votre respiration en comptant **lentement** jusqu'à 5
- Expirez en comptant **lentement** jusqu'à 7

Des outils pour réduire le stress

Chacun a différentes stratégies et techniques qui les aident à se calmer et à réduire le stress ou l'anxiété. Le défi est de trouver les outils qui vous servent dans ces situations. Il est bon de les avoir par écrit et à portée de main lorsque vous en avez besoin.

L'important est que cette liste soit aussi personnalisée que possible, les choses qui servent certains peuvent ne pas servir d'autres. Cependant, je vous laisse une liste d'options comme source d'inspiration:

DESSINER / COLORIER	DANSER	REGARDER DES VIDÉOS
MARCHER	ÉCOUTER DE LA MUSIQUE	DES EXERCICES D'ÉTIREMENT
APPELER QUELQU'UN	RESPIRER	REGARDER PAR LA FENÊTRE

Trouvez 12 activités pour vous reconforter:

1		5		9	
2		6		10	
3		7		11	
4		8		12	

Identifiez vos peurs

En ce moment, quelles sont vos principales craintes?

En dépit d'être dans une situation stressante, essayez d'identifier des réponses plus rationnelles à votre peur.

Exemple: Peurs J'ai peur pour la santé de mes parents
Réponse Je prends toutes les précautions nécessaires pour prendre soin de mes parents;
je dois croire que cela suffit.

	PEURS	RÉPONSE
1.		
2.		
3.		

Enfin, utilisez les outils précédemment explorés pour vous aider à surmonter la peur, par exemple les mantras et l'exercice de respiration.

GRATITUDE

Une pratique importante à ajouter au quotidien (et pas seulement en quarantaine!), c'est la pratique de la gratitude. Apprendre à reconnaître et à apprécier les choses positives qui nous entourent. Il est important d'identifier au moins trois choses chaque jour pour lesquelles nous sommes reconnaissants. Nous pouvons être reconnaissants pour les choses super simples et superficielles (par exemple, mes gadgets de cuisine) ainsi que pour les choses plus profondes (se connecter avec la famille malgré la distance).

HABITUDES DE VIE

Enfin, je vous invite à prêter attention aux différentes habitudes de vie quotidienne qui vous permettent de mieux travailler sur votre santé mentale: maintenir l'activité physique, une alimentation équilibrée, boire de l'eau et faire une forme de méditation ou d'introspection.

DEUXIÈME PARTIE : PLAN DE LA SEMAINE

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
OBJECTIF (S) DU JOUR							
ACTIVITÉ PHYSIQUE							
GRATITUDE							
EAU							
ÉMOTIONS DU JOUR							