



Vous pouvez le faire

Être actif et se sentir mieux

Livret « Step Up » adapté

Vous pouvez être actif de nombreuses façons, même si vous ne pouvez pas beaucoup sortir

Danse
Marche
Cyclisme
Tâches ménagères
Jardinage

Est-ce que vous aimez faire une de ces choses?



VOUS POUVEZ LE FAIRE!

C'est amusant d'être actif. Ça nous aide à :

- ♥ Se sentir connecté avec d'autres personnes
 - ♥ Rire
 - ♥ Se sentir mieux
- ♥ Être en meilleure santé
- ♥ Être de bonne humeur



Devenir actif

Tout le monde doit rester plus souvent à la maison maintenant, mais vous pouvez continuer à être actif et ça peut toujours être amusant!

Si on se sent déprimé, être actif peut nous aider à nous sentir mieux. Une fois que vous aurez commencé, vous vous sentirez mieux. Essayez pour voir.

Voici quelques idées pour vous aider à être actif

- ♥ Faites de courtes séries d'exercices à la maison
- ♥ Allez en ligne et rejoignez d'autres personnes qui font de l'exercice en suivant des vidéos YouTube. Faites ce que vous pouvez. C'est amusant!
- ♥ Faites des tâches ménagères – nettoyez un placard
- ♥ Dansez sur votre chanson préférée
- ♥ Allez vous promener
- ♥ Prévoyez un bon repas
- ♥ Faites un gâteau
- ♥ Faites des activités artistiques ou créatives
- ♥ Faites un puzzle



Si vous êtes en collocation avec quelqu'un, ça peut être très amusant de faire des choses avec cette personne. Si vous vivez seul, parlez de ce que vous faites avec des gens au téléphone ou en ligne.

Choisissez les choses que vous aimez faire

Cochez les choses que vous aimez faire.

Marche	<input type="checkbox"/>
Jardinage	<input type="checkbox"/>
Tâches ménagères	<input type="checkbox"/>
Bricolage	<input type="checkbox"/>
Cyclisme	<input type="checkbox"/>
Exercice à la maison	<input type="checkbox"/>
Danse	<input type="checkbox"/>
Jeux de société ou puzzles	<input type="checkbox"/>
Musique ou radio	<input type="checkbox"/>
Dessin ou peinture	<input type="checkbox"/>
Préparation d'en-cas, de repas ou de pâtisseries	<input type="checkbox"/>
Livres audio ou télévision	<input type="checkbox"/>

Autres choses que vous aimez faire

Chacun aime des choses différentes.

Écrivez ou dessinez les autres choses que vous aimez faire. N'oubliez pas que des choses comme les tâches ménagères comptent aussi.

L'activité physique peut améliorer votre humeur

Vous pouvez choisir le type d'exercice que vous voulez faire. Même une promenade de dix minutes peut vous aider à vous sentir mieux.

Essayez de faire un peu d'activité au moins une fois par jour. Une fois que vous vous sentirez plus sûr de vous, faites un peu plus d'activité. Faire de l'exercice pendant 30 minutes, deux fois par jour, est un bon objectif à atteindre.

Si vous devez vous isoler, vous pouvez toujours être actif à la maison.



Choisissez ce que vous voulez faire

C'est vous qui décidez quoi faire.

Ça peut être difficile de commencer à être plus actif. On a parfois besoin du soutien d'autres personnes.

Demandez à quelqu'un de vous aider. Si vous vivez seul, parlez peut-être à quelqu'un au téléphone de ce que vous aimeriez faire. Essayez de faire quelque chose d'actif tous les jours. Une étape à la fois. Intensifiez vos activités lentement.

L'histoire de Sue

Sue avait l'habitude d'aller à un cours de danse deux fois par semaine. Elle aimait ça pour la danse et aussi parce que c'est là qu'elle a rencontré son amie. Quand ce cours a été annulé à cause du coronavirus, ça l'a rendue triste. Mais son amie a téléphoné, et elles ont accepté de danser chacune chez elles, puis de se téléphoner pour parler de leurs mouvements. Mais Sue en a eu assez de faire ça, alors elles se sont inscrites à un cours de danse en ligne. Parfois, Sue a du mal à suivre le cours de danse, mais une fois qu'elle commence à danser, elle aime vraiment ça et elle se sent bien après. Sue retrouve aussi son amie à l'extérieur quand c'est autorisé.



Choses à faire à la maison

Il y a de nombreuses activités que vous pouvez faire chez vous, seul ou avec d'autres personnes.

Si vous vivez seul, vous pouvez discuter au téléphone avec un travailleur de soutien, un membre de votre famille ou un ami des activités que vous faites. Ça peut vous aider à rester actif.

Si vous avez Internet ou un téléphone intelligent, vous pouvez essayer des classes d'exercices en ligne. Ou cherchez en ligne d'autres choses à faire. Beaucoup de gens font ça!

Ou pensez à des moyens d'aider les autres, comme appeler un ami.

N'oubliez pas que vous pouvez toujours sortir pour vous promener ou faire un peu d'exercice quotidien.



Être actif vous aidera à vous sentir mieux

Utilisez cette page pour créer un plan qui vous convient. Essayez de faire une activité au moins une ou deux fois par jour. Choisissez des choses que vous aimez faire et planifiez votre propre routine à essayer.



Dites-vous qu'il faut essayer!

VOUS POUVEZ LE FAIRE!



Choses utiles à retenir

Vérifiez que vous portez les bonnes chaussures et les bons vêtements. Échauffez-vous avant de faire de l'exercice. Buvez du jus de fruits ou de l'eau après avoir fait de l'exercice.

Être actif n'est pas un sport. La marche compte, comme les tâches ménagères, le jardinage et la danse. Tout ce qui nous fait bouger est bon pour nous.

Trente minutes d'activité physique par jour nous aident à rester en bonne santé. Travaillez pour atteindre cet objectif.

Être actif est un défi. Commencez doucement. Intensifiez vos activités lentement. Allez-y petit à petit.

Il y a beaucoup de nouvelles choses à essayer. Dites-vous qu'il faut essayer.





Le présent document a été adapté par le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH) pour être utilisé au Canada avec l'autorisation de l'Université de Glasgow.



Canada

Ce projet est financé par la composante Personnes handicapées du Programme de partenariats pour le développement social du gouvernement du Canada.



University
of Glasgow



Ce livret a été publié par
l'Université de Glasgow

Illustrations © Heedi Design