

## COVID-19

### Des activités pour prendre soin de soi

Certaines activités favorisent le **bien-être** et permettent de **diminuer le niveau de stress** :

#### ❖ Les exercices de relaxation (ex. respiration lente et profonde)

Le saviez-vous ?

- Faire quelques respirations profondes dans la journée purifie le sang, améliore la lucidité du cerveau, aide à vaincre le trac et la timidité, à mieux supporter la douleur, et améliore la maîtrise de soi.
- La méditation régulière stimulerait continuellement le lobe préfrontal gauche, une zone de notre cerveau reliée à la sensation de bien-être.

#### ❖ L'exercice physique

Pratiquer une activité physique régulière permet de se défouler et de libérer les tensions psychiques intérieures.

La marche renforce le cœur, ralentit le rythme cardiaque au repos, augmente la capacité respiratoire, combat l'insomnie, facilite la digestion, détend les nerfs, fortifie les muscles et les os, et donne une sensation de calme et de bien-être.

#### ❖ Les activités créatives

Peindre, jouer d'un instrument de musique, danser, travailler la matière, ... aident à se revitaliser.

#### ❖ La musique

Saviez-vous que le chant est un puissant anti-stress ? Il dissout les tensions nerveuses et décoinces les blocages émotionnels.

#### ❖ Le rire

Le saviez-vous ? Une seule minute de rire détend autant que 30 minutes de relaxation.