

## Capsule

Jeudi le 23 avril 2020



### REDÉFINIR SON QUOTIDIEN EN TEMPS DE PANDÉMIE

Depuis l'apparition de la COVID-19, nous avons perdu nos repères ainsi que notre routine quotidienne rassurante. Comment faire pour retrouver son sentiment d'accomplissement et de satisfaction à la fin de la journée?

Nous voulons souligner l'importance de maintenir une VARIÉTÉ dans vos choix d'activités. L'article [\*Contribution des ergothérapeutes en ce temps de pandémie : vous accompagner en ces temps de perturbation occupationnelle\*](#) de Nadine Larivière erg. PhD suggère 5 ingrédients à prendre en considération dans le réaménagement de votre quotidien :

1. SENTIMENT D'ENGAGEMENT dans mes activités quotidiennes;
2. ÉQUILIBRE ET COHÉRENCE dans l'usage de mon temps;
3. SENS attribué à mes activités;
4. CHOIX ET CONTRÔLE de mes actions;
5. ROUTINES dans mes habitudes et rituels.

Pour ceux et celles qui souhaitent approfondir la réflexion, voici la référence du site internet [\*Vivez bien votre vie.\*](#)

*Votre équipe Branchés santé*

En collaboration avec les ergothérapeutes –Sophie Lévesque et Nathalie Rochon  
Du service Prévention et mieux-être