



**Canadian Mental
Health Association**
Champlain East
Mental health for all

**Association canadienne
pour la santé mentale**
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Soumis par : L'Association canadienne pour la santé mentale Champlain Est

Comment recharger vos batteries en janvier

Avec l'agitation des fêtes de fin d'année, certains d'entre nous manquent probablement d'énergie. Si la plupart des Canadiens aiment commencer la nouvelle année avec de bonnes résolutions, il est plus difficile de les tenir lorsque l'énergie vient à manquer. Selon CTV News, 70 % des Canadiens qui prennent des résolutions pour la nouvelle année ne les respectent pas tout au long de l'année, la moyenne étant de 4,7 mois ! La question est donc la suivante : comment faire le plein d'énergie pour rester motivé ? Cet article vous propose quelques stratégies qui pourraient vous être utiles.

Première stratégie : dormir davantage

En moyenne, la plupart des gens ont besoin de 7 à 8 heures de sommeil par nuit. Cependant, sans une bonne hygiène de sommeil, cet objectif peut être difficile à atteindre. Voici quelques conseils utiles à mettre en pratique tout au long de la journée et en soirée pour passer une nuit reposante :

- Sortir pendant la journée pour profiter du soleil
- Pratiquer une activité physique, mais pas trop près de l'heure du coucher
- Éviter les repas copieux en fin de soirée
- Choisir une activité relaxante 30 minutes avant le coucher qui ne nécessite pas de regarder un écran
- Noter les choses à faire le lendemain

Deuxième stratégie : Organisation

Le mois de janvier est le moment idéal pour prendre un nouveau départ, notamment en rangeant votre maison. Le désordre domestique pouvant être une véritable source d'épuisement, il est judicieux d'essayer d'éliminer le désordre et de vous concentrer sur la création d'un environnement serein. Si cette suggestion vous semble trop ambitieuse, commencez par un petit objectif, comme ranger un tiroir à chaussettes, nettoyer un placard, rassembler les vêtements ou les objets inutilisés et les donner à une friperie locale, nettoyer le garage, ranger une armoire de cuisine ou le garde-manger. Voyez comment votre humeur ou votre énergie s'améliore après avoir essayé l'une de ces suggestions. Selon des recherches, le fait de nettoyer et de désencombrer peut améliorer votre humeur, aider votre corps à être plus actif, améliorer votre concentration et vous aider à vous sentir plus en contrôle de votre environnement¹.



**Canadian Mental
Health Association**
Champlain East
Mental health for all

**Association canadienne
pour la santé mentale**
Champlain Est
La santé mentale pour tous

329 rue Pitt Street
Cornwall, ON K6J 3R1
Tel 613-933-5845
1-800-493-8271
Fax 613-936-2323
cmha-east.on.ca
acsm-est.on.ca

Troisième stratégie : faire semblant jusqu'à ce que ça fonctionne

Cette affirmation fait référence au fait d'agir comme vous souhaitez vous sentir. Si vous souhaitez faire le plein d'énergie, faites le contraire de ce que vous feriez lorsque vous vous sentez en manque d'énergie. Par exemple, au lieu de vous allonger sur le canapé, bougez. Essayez de marcher plus vite, de parler avec enthousiasme, de chanter et de danser sur votre chanson préférée ou de vous inscrire à un cours de Zumba. Avant même de vous en rendre compte, votre cerveau pourrait être convaincu que vous vous sentez plus énergique. Vous n'avez rien à perdre à essayer.

Si vous vous sentez fatigué et en manque d'énergie, je vous encourage à essayer l'une de ces stratégies et à voir si cela fait une différence. Laquelle essayeriez-vous en premier ?

Sources:

1. <https://www.verywellmind.com/how-mental-health-and-cleaning-are-connected-5097496>

AVEZ-VOUS BESOIN D'AIDE ?

Composez ou textez le 2-1-1 pour bénéficier d'un service gratuit et confidentiel qui met facilement les gens en contact avec les aides sociales et communautaires essentielles dont ils ont besoin.

Si vous pensez au suicide, composez le **9-8-8**, une ligne d'urgence pour la santé mentale et la prévention du suicide.

Les informations fournies ne remplacent pas les conseils d'un professionnel. Si vous avez besoin de conseils, veuillez consulter un professionnel de la santé qualifiée. Pour de plus amples informations ou si vous souhaitez accéder à nos services à l'ACSM, veuillez appeler le 1-800-493-8271 ou consulter notre site web à l'adresse www.cmha-east.on.ca.