

# Home Fit

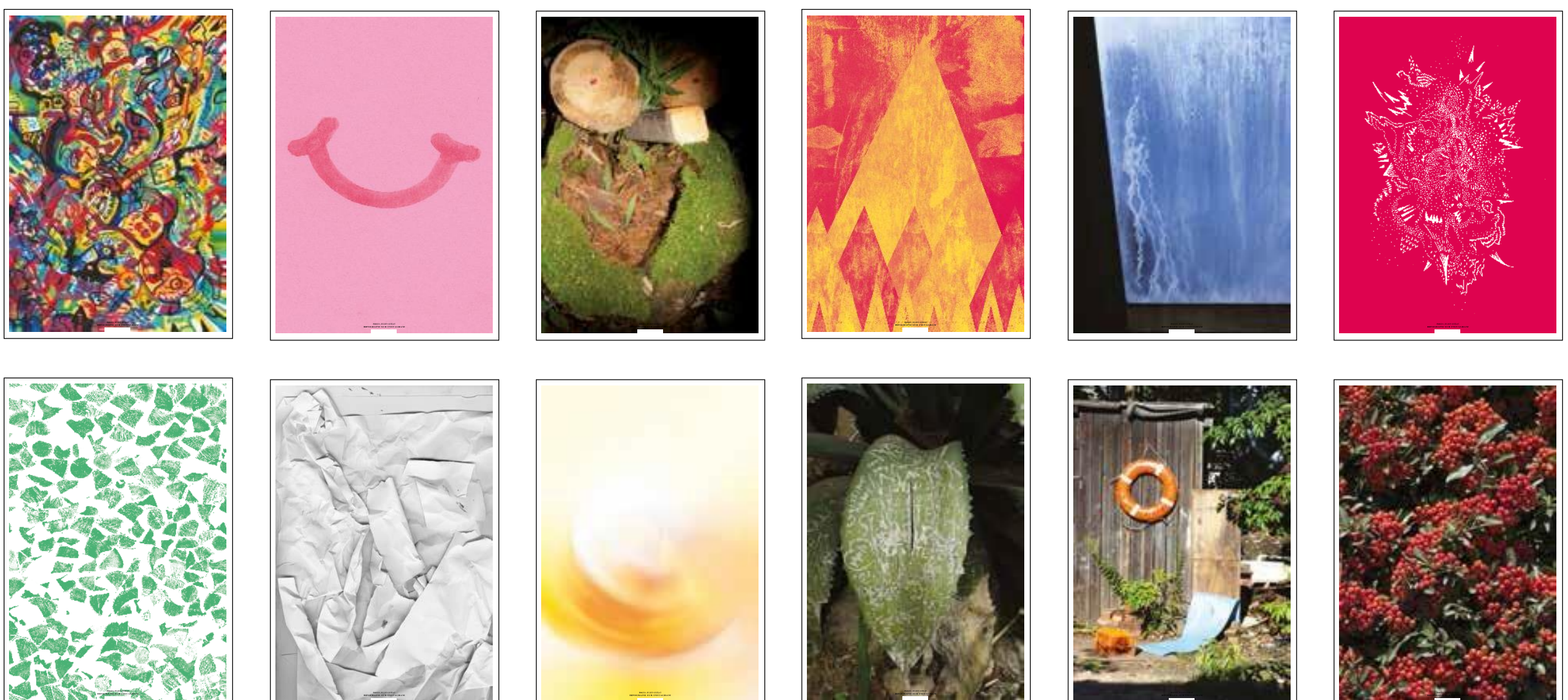
Restez actifs et en bonne santé - nous serions heureux de vous donner quelques idées à faire à la maison durant la crise sanitaire du coronavirus.

## 10 + 1 idées

Découvrez les 10 étapes du réseau de santé mentale. Vous trouverez également une documentation détaillée et des instructions pratiques sur le site [www.npg-rsp.ch](http://www.npg-rsp.ch).

Nous nous sommes inspirés des modèles du Forum de Suisse alémanique pour la santé psychique [www.forum-psychische-gesundheit.ch](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch) (10 + 1 idées) pour rédiger les textes. Les photos pour les 11 idées ont été fournies par Julien Guélat.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à faire les étapes ensemble !



# De quoi ai-je besoin pour me sentir bien?

## «10 + 1» idées pour une bonne santé

Etre en bonne santé physique et mentale ne va pas forcément de soi, y compris pour les personnes avec handicap. Notre santé est un bien précieux dont nous devons prendre soin activement. Que pouvons-nous faire pour nous sentir bien et rester en bonne santé, avec ou sans handicap?

Les «10 + 1» idées s'entendent comme des suggestions et inspirations pour promouvoir le bien-être et sensibiliser à la question de la santé avec un handicap.

- > **Quels sont les gestes quotidiens qui me font du bien?**
- > **Comment puis-je prendre soin de ma santé?**
- > **Quand est-ce que je me sens vraiment bien?**

Nous espérons que ces idées vous pousseront à la réflexion, aux expériences et à l'échange et vous donneront envie d'en discuter. Bonne chance et bon amusement!

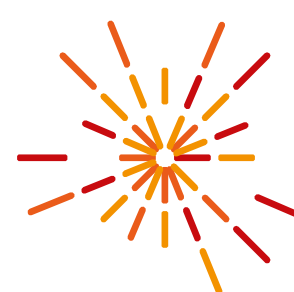
Source: [www.forum-psychische-gesundheit.ch](http://www.forum-psychische-gesundheit.ch)

Procap bouge – spécialiste en matière de santé, d'activité physique et d'alimentation pour les personnes avec handicap

**procap**

Procap bouge – promotion de la santé pour tous

[www.procap-bouge.ch](http://www.procap-bouge.ch)



Ostschweizer Forum für

**PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

# 1

## **Rester en contact avec ses ami-e-s**

### **Les ami-e-s sont précieux-ses**

Avec mes vrai-e-s ami-e-s, je peux être qui je suis sans jouer un rôle. Nous parlons de ce qui nous préoccupe, nous pouvons confier nos inquiétudes et nos craintes, nous soutenir mutuellement et aussi, parfois, critiquer. Nous sommes sincères l'un-e envers l'autre et nous nous faisons confiance.

- > Avec qui ai-je envie de passer mon temps libre, avec qui n'en ai-je pas envie?**
- > Qu'est-ce que j'attends d'un-e ami-e?**
- > Qu'est-ce que je peux donner à mes ami-e-s?**
- > Que puis-je faire pour trouver de nouveaux-elles ami-e-s ou pour en retrouver d'ancien-ne-s?**

Ecrivez une carte à un bon ami/une bonne amie.

# 2

## Parler

### Tout commence par l'échange

Une bonne conversation implique de prendre le temps. Discuter, cela veut dire écouter et parler de moi. Nous pouvons ainsi nous partager nos inquiétudes et nous réjouir ensemble. Parler avec d'autres m'aide à comprendre ce que je ressens et à aller de l'avant.

- > **A qui ai-je envie de me confier quand ça ne va pas ou quand j'ai une bonne nouvelle? Qui m'écoute?**
- > **Ai-je déjà discuté avec quelqu'un aujourd'hui?**
- > **Est-ce que je prends le temps de réellement écouter les autres, et dans quelle mesure?**

Prenez un ballon, posez une question et lancez/faites rouler le ballon vers quelqu'un. Cette personne répond à la question et lance/fait rouler le ballon à son tour vers quelqu'un d'autre.

# 3

## Rester actif

### Bouger fait aussi du bien à l'âme

Nous sommes nombreux aujourd'hui à passer la plus grande partie de la journée assis. Le mouvement est pourtant essentiel à notre bonne santé physique ET psychique. Au moins deux heures et demie d'activité physique par semaine nous aident à rester en bonne santé, à nous sentir bien et à nous changer les idées. Je dois prendre du plaisir à bouger et je cherche donc des activités qui me plaisent.

- > **Quelles sont les activités qui me plaisent particulièrement?**
- > **Comment intégrer efficacement le mouvement dans mon quotidien?**
- > **Est-ce que je prends suffisamment le temps de bouger?**
- > **Quel a été mon niveau d'activité hier? Aujourd'hui? Et quel sera-t-il demain?**

Discutez de ces questions à deux ou en groupe. Quelles sont les possibilités de déplacement à l'intérieur du foyer ? Monter les escaliers ensemble, faire une chasse au trésor à travers le foyer, le plus long chemin à travers l'institution, pratiquer une danse simple, des vidéos et des instructions sur YouTube, par exemple loop-it.ch etc.

# 4

## Apprendre de nouvelles choses

### Apprendre, c'est découvrir

L'apprentissage est un voyage de découverte qui me fait sortir de mon quotidien et m'ouvre à de nouvelles perspectives. Lorsque j'apprends quelque chose, je me découvre de nouvelles compétences qui me procurent de la satisfaction et renforcent ma confiance en moi. Le fait d'être ouvert à la nouveauté et de veiller à notre développement personnel nous aide à avancer dans la vie.

- > **Qu'est-ce que j'ai envie de pouvoir faire? Comment puis-je y arriver?**
- > **En quoi suis-je particulièrement doué-e?**
- > **Quelles sont mes compétences, quels sont mes centres d'intérêt?**
- > **Quels ont été les apprentissages qui m'ont aidé-e dans la vie?**

Prenez des balles ou des chiffons et jonglez avec. Commencez avec deux puis augmentez leur nombre. Pour apprendre le mouvement, vous pouvez aussi faire rouler les balles contre un mur.

# 5

## Faire preuve de créativité Nous avons toutes et tous un potentiel créatif

Dessiner, jouer de la musique, écrire, danser, peindre, fabriquer, travailler au jardin, aménager ou développer de nouvelles idées... La créativité se décline sous toutes les formes! Créer quelque chose de joli me procure du plaisir, me permet de m'évader du quotidien et me redonne de l'énergie. La créativité peut aussi m'aider à exprimer des pensées et ressentis que je n'arrive pas à décrire par des mots.

- > **Où puis-je laisser libre cours à ma créativité?**
- > **Quelle activité créative me plaît particulièrement?**
- > **Quelles possibilités d'être créatif-ve aimerais-je essayer?**
- > **Comment puis-je mettre mes propres idées en application au quotidien?**

Disposez différents papiers et crayons de couleur/ustensiles de peinture et laissez libre cours à votre créativité. Accrochez les photos et les résultats quelque part dans l'institution.

# 6

## Participer

# Les gens ont besoin d'une communauté

Le sentiment de solidarité et de communauté prévalant au sein d'un groupe est l'une des expériences les plus précieuses de la vie. Cela fait du bien de faire partie d'une communauté et de faire des choses ensemble. Je peux partager mes souhaits, mes centres d'intérêt, mes compétences, mais aussi mes craintes ou mes espoirs avec d'autres. Souvent, nous accomplissons plus de choses en nous investissant ensemble qu'en agissant chacun pour soi.

- > **Dans quel groupe est-ce que je me sens bien?**
- > **De quelle communauté (par ex. association) aimerais-je faire partie?**
- > **Comment faire le premier pas pour rejoindre un groupe?**
- > **Y a-t-il un groupe avec lequel j'ai un centre d'intérêt commun?**

Discutez de cette question ensemble, en groupe ou à deux. Et gardez une trace des premières mesures que vous prenez après la période du Coronavirus. Et maintenant, vous aurez certainement le temps de jouer à des jeux et des puzzles communautaires ou de regarder un bon film.



# 7

## Personne n'est parfait S'accepter

M'accepter, cela veut dire reconnaître mes capacités et savoir ce qui me rend heureux-se. Je m'écoute et définis ce qui me fait du bien ou non de manière à prendre des décisions qui me conviennent. Si je sais ce dont je suis capable et quels sont mes points forts, j'ai aussi plus de facilités à comprendre mes points faibles et à accepter qu'ils font partie de moi.

- > **En quoi suis-je particulièrement doué-e?**
- > **Qu'ai-je réussi à faire aujourd'hui dont je peux me réjouir?**
- > **Est-ce que je peux aussi rire de moi-même parfois?**
- > **Qu'est-ce qui m'aide à accepter que mes faiblesses font partie de moi?**

Placez-vous, debout ou assis, devant un miroir.  
Observez-vous attentivement sous tous les angles.  
Discutez mutuellement de vos forces et de vos faiblesses.

# 8

## Se détendre

### Du repos vient la force

Nous menons souvent un quotidien effréné, synonyme de stress et de troubles du sommeil. Il est important de trouver un équilibre qui me convient et de prendre délibérément le temps de me reposer et me détendre. Cela fait du bien de «musarder», parfois. Mais le mouvement et l'air frais aussi m'aident à me ressourcer et à me changer les idées. Je peux aussi prendre du recul sur mon quotidien en faisant quelque chose qui me permet d'oublier tout ce qui m'entoure l'espace d'un instant.

- > **Qu'est-ce qui m'aide à déconnecter et à oublier la frénésie du quotidien?**
- > **Quand et comment est-ce que j'arrive à me détendre?**
- > **Y a-t-il un endroit où j'aime me retirer quand j'ai besoin de calme?**
- > **Comment faire pour intégrer de petites pauses détente dans mon quotidien?**

Asseyez-vous ou allongez-vous sur le canapé ou sur les tapis. Fermez les yeux et profitez de ce moment pour vous seul-e.

# 9

## Ne pas laisser tomber

### Les crises font partie de la vie

Les événements graves ou tristes font partie de la vie. Nous avons toutefois besoin de temps pour assimiler ces événements. Il est important que je m'accorde tout le temps dont j'ai besoin pour surmonter une crise. Quand plus rien ne va, le fait de se concentrer sur son rythme de vie (respirer, manger, bouger, dormir) peut aider. Rien ne m'oblige à surmonter la crise seul-e, d'autres peuvent m'apporter leur aide.

- > **Qu'est-ce qui m'aide quand ça ne va pas du tout?**
- > **Est-ce que je me laisse le temps d'assimiler les événements difficiles?**
- > **Auprès de qui est-ce que je reçois le soutien dont j'ai besoin?**

# 10

## Demander de l'aide

### Accepter l'aide est une force, pas une faiblesse

Il y a des personnes qui auront envie de m'aider si je leur confie mes inquiétudes et mes craintes. Quand je ne m'en sors plus par moi-même, il est important que je demande de l'aide sans attendre. Pouvoir demander de l'aide est une force et non une faiblesse: plutôt que de me concentrer uniquement sur ce que je peux faire de moi-même pour aller mieux, j'ai la conviction que d'autres personnes souhaitent et peuvent m'aider.

- > **A qui ai-je envie de me confier quand j'ai des soucis?**
- > **Est-ce que je crois que d'autres personnes m'aideront si je le leur demande?**
- > **Est-ce que je comprends quand je n'arrive pas à résoudre un problème seul-e et ai besoin d'aide?**
- > **Est-ce que je sais où je peux obtenir une aide professionnelle si j'en ai besoin?**

# 11

## Bien choisir son alimentation

### Une alimentation équilibrée donne de l'énergie

Ce que je mange, et comment, peut influencer mon humeur – et inversement! Un repas de groupe dans une atmosphère détendue peut procurer un sentiment de bien-être et éveiller tous les sens. Une alimentation saine, constituée de beaucoup de fruits et légumes et d'aussi peu d'aliments transformés que possible, fait du bien au corps et à l'âme. Des repas réguliers et équilibrés apportent au corps l'énergie dont il a besoin.

- > **Quel est mon légume préféré?**
- > **Quels sont les fruits que je trouve particulièrement savoureux?**
- > **Est-ce qu'il m'arrive de manger par ennui, stress ou frustration? Comment pourrais-je réagir différemment?**
- > **Avec qui est-ce que j'aime particulièrement partager mes repas?**

Planifiez ensemble le prochain repas et voyez qui peut faire quoi. Maintenant, vous avez aussi le temps d'utiliser des ingrédients plus élaborés ! Vous pouvez également rechercher de nouvelles recettes et constituer un dossier actualisé contenant des idées de recettes.