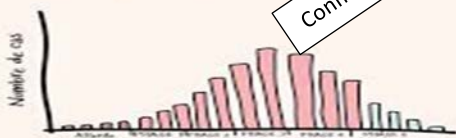


### Les 5 phases du Confinement



**C'est unanime**, nous vivons actuellement un moment inhabituel !

Il exige de notre part des ajustements, que nous n'avons jamais eu à penser faire et encore moins à effectuer.

Le confinement fait appel à notre capacité d'adaptation et à l'ensemble de nos mécanismes de survie psychologique.

Pour en savoir plus, suivez ce lien :

<https://www.lappui.org/Regions/Mauricie/Actualites-et-Activites/Actualites/2020/Les-5-phases-psychologiques-du-confinement>

### Survivre au confinement, autrement!

**Lorsque nous travaillons, le manque de temps nous empêche souvent de passer à l'action, d'expérimenter de nouvelles choses...**

**Être en confinement, peut être l'occasion d'expérimenter tout plein d'activités.**

Nous vous suggérons d'essayer de passer à l'action! Voici donc, une liste d'activités pour vous :

#### Activités physiques et sportives :

Zumba - Nota de amor : <https://www.youtube.com/watch?v=RPWgekWirow>

HIIT débutants-cours complet : [https://www.youtube.com/watch?v=8YsUv\\_kf-gg](https://www.youtube.com/watch?v=8YsUv_kf-gg)

Elle yoga : [https://www.youtube.com/playlist?list=PLcvBx66p0nltGVclKWPPTQuV6HDz\\_5wvf](https://www.youtube.com/playlist?list=PLcvBx66p0nltGVclKWPPTQuV6HDz_5wvf)

#### Activités de méditation guidée:

Petit Bambou : <https://www.petitbambou.com/fr/>

50 Affirmations positives du matin : <https://www.youtube.com/watch?v=BTG6iaCZCTM&vl=fr>

#### Activités artisanales, artistiques et socio-culturelles :

##### Visite de divers musées :

Visite au Musée du Louvre

Visite le Musée du Vatican et de la Chapelle Sixtine

Visite Musée d'Orsay en 3D

Musée des Beaux-Arts à Montréal

<https://www.beauxarts.com/grand-format/tour-du-monde-virtuel-des-musees-comme-si-vous-y-etiez/>

##### Concerts en ligne d'artistes ou de spectacles:

Plusieurs artistes performent gratuitement, il suffit de regarder sur YOU TUBE:

<https://www.youtube.com/?gl=CA&tab=r1>

##### Multiplés vidéos de recettes de cuisine à faire:

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=recette](https://www.youtube.com/results?search_query=recette)

##### Petits jeux en ligne :

Mandala à imprimer: <https://www.mandalas-gratuits.net/>

Mandala en ligne: <http://www.mandalaenligne.com/>

Sudoku en ligne : <https://sudoku.com/fr/moyen/>

Devinettes: <https://enigmatik.epikurie.com/>

Casse-têtes: <http://www.01annoncesclassees.com/casse-tete/casse-tetep3.html>

### Saviez-vous que ?

Gérer ses émotions en période de confinement peut être un grand défi, pour tous!



Voici un Webinaire (ERUGestion des émotions en période de confinement et d'épidémie) pour vous aider à vous démêler dans vos émotions.

Bonne écoute : [https://www.youtube.com/watch?v=z-No9HSr4M0&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0oktjfGTFGqQ6rYmQIKsR6wQSCVpMViYb9WsDOEU94e-TIP1chUx\\_LcxM](https://www.youtube.com/watch?v=z-No9HSr4M0&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0oktjfGTFGqQ6rYmQIKsR6wQSCVpMViYb9WsDOEU94e-TIP1chUx_LcxM)



Pour soutenir les organismes communautaires en santé mentale et les aider à traverser la crise, le

COSME a décidé de produire une boîte à outils, déclinée en plusieurs chapitres.

Ils seront mis à la disposition des professionnels du milieu communautaire au fur et à mesure de leur réalisation. <http://cosme.ca/covid-19/boite-a-outils/>

**TOUF SEUL ON VA PLUS VITE, ENSEMBLE, ON VA PLUS LOIN!** (Proverbe africain)