

BOÎTE À IDÉES



Moi, je reste actif et en bonne santé... même durant la pandémie de COVID-19

Document à l'intention des personnes présentant une déficience intellectuelle, un trouble du spectre de l'autisme ou une déficience physique et de leurs proches aidants

Durant la situation exceptionnelle causée par la pandémie de COVID-19, il est essentiel d'agir pour avoir une bonne santé mentale et physique et, dans le cas des enfants, de favoriser un développement optimal.

Vous trouverez dans les pages suivantes des idées d'activités favorisant le bien-être psychologique, la condition physique, la nutrition et la communication des personnes présentant une déficience intellectuelle, un trouble du spectre de l'autisme ou une déficience physique.



Avant tout, assurez-vous de...



Autant que possible maintenir une routine stable :

- Avoir une routine de lever et de coucher
- Manger sainement et régulièrement (repas et collations)
- Prendre soin de son hygiène corporelle (se brosser les dents, se laver régulièrement, etc.)
- Planifier des périodes d'activités, ainsi que des pauses



Choisir des activités en fonction de l'âge, des intérêts, des forces, des talents, des capacités et du milieu de vie.



Varié la durée et le type d'activité à faire pendant la journée.



Avoir du plaisir !

Les activités plaisantes changent les idées, donnent de l'énergie et favorisent le mieux-être.

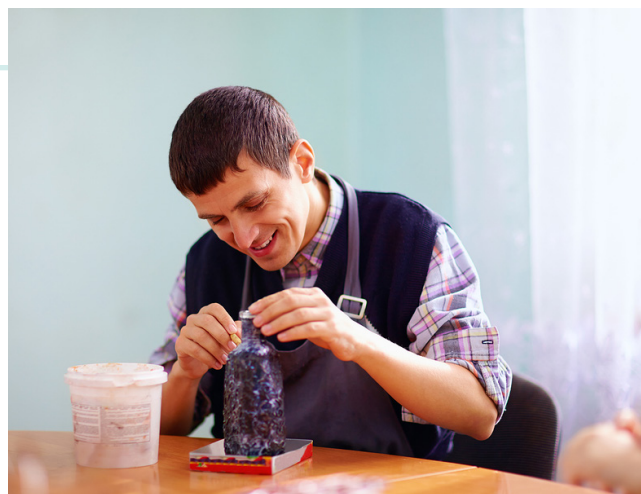
Bien-être psychologique

3

- Résoudre des mots cachés, des mots croisés, des Sudoku
- Dessiner
- Colorier des images ou des mandalas
- Faire de l'origami
- Bricoler
- Écrire
- Faire du *scrapbooking*
- Prendre des photographies
- Regarder des photos, les classer, les retoucher
- Créer des vidéos
- Jouer à des jeux vidéo
- Lire ou regarder : un livre, une bande-dessinée, une revue, un journal
- Écouter des livres audio, des balados ou la radio
- Rester en contact avec ses proches en leur parlant par le biais des réseaux sociaux, au téléphone ou par texto
- Faire du yoga, de la relaxation, des exercices de respiration, de la méditation ou des exercices de pleine conscience
- Rire, regarder des vidéos ou des spectacles d'humour, faire des blagues
- Écouter de la musique
- Chanter
- Faire des casse-têtes
- Jouer d'un instrument de musique
- Cuisiner
- Peindre
- Prendre soin de son animal
- Aller dans la nature et prendre le temps d'observer les arbres et les oiseaux
- Entreprendre des projets d'artisanat (tricot, couture, bracelets, jeux de cordes, etc.)
- Écouter des tutoriels pour apprendre à tricoter, jouer de la musique, etc.
- Regarder des films, des séries, des émissions, ou des documentaires
- Faire des projets de construction ou de menuiserie
- Jardiner et prendre soin des plantes
- Jouer à des jeux de table ou de société
- Visiter de façon virtuelle des musées, des zoos, des aquariums, des centres des sciences
- Se détendre dans un bain ou prendre une douche
- Créer une ambiance relaxante
- Faire une sieste pour se reposer

En plus des activités ci-dessus, voici des idées supplémentaires pour les enfants :

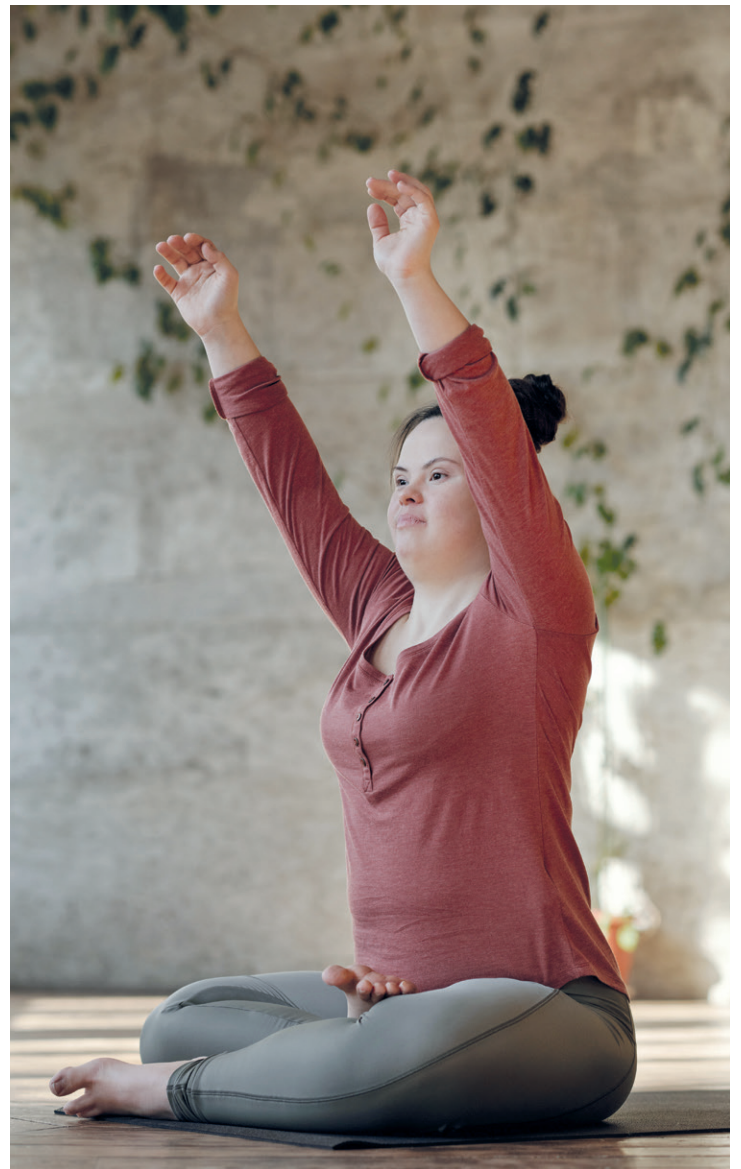
- Se déguiser
- Jouer avec ses jouets préférés (camions, trains, dinosaures, poupées, peluches, etc.)
- Jouer avec de la pâte à modeler ou de la glue
- Jouer dehors



Condition physique

(autonomie et mobilité)

- Se déplacer régulièrement selon ses capacités (par exemple, marcher ou se déplacer en fauteuil roulant dans son quartier, dans un sentier, sur la piste cyclable, etc.)
- Accomplir des tâches domestiques (par exemple, ranger l'épicerie, plier les vêtements, faire le ménage, passer le balai ou la balayeuse, etc.)
- Faire des exercices physiques ou des étirements (yoga adapté, étirements tout en étant assis, etc.)
- Poursuivre les sports déjà pratiqués (vélo, marche, raquette, patin, etc.)
- Danser
- Jouer à des jeux vidéo qui font bouger
- Sortir dehors pour respirer l'air frais



Nutrition

Avoir de bonnes habitudes alimentaires



Boire souvent pour bien s'hydrater

Manger des aliments qui font plaisir
ou des repas réconfortants



Prendre le temps de déguster

Découvrir et goûter à de nouveaux aliments



Cuisiner de nouvelles recettes

Planifier des thèmes pour les repas
(aliments verts, repas mexicain, repas végétarien, etc.)



Communication

- Jouer à des jeux qui font appel à des concepts tels que la mémoire, les mots, les mimes, le tour de rôle, la coopération, les devinettes, les énigmes, les charades, le travail en équipe, etc. (Uno, Skip-bo, Qui est-ce, Bataille, Monopoly, Fais-moi un dessin, la Fureur, etc.)
- Planifier un moment pour raconter sa journée à un ami, un membre de la famille ou une personne significative
- Écrire un journal
- Dire et respecter ses limites
- Demander de l'aide au besoin (faire livrer l'épicerie, se faire aider pour préparer des repas, etc.)
- Exprimer ses émotions
- Nommer ses besoins
- Rester informé
- Se fixer des attentes réalistes (reporter les rendez-vous non urgents, se respecter, etc.)



Communiquez avec votre CLSC si vous avez besoin d'aide ou de conseils pour mettre en place ces actions.

7

Numéros de téléphone importants

information sur la COVID-19

Vous pensez être atteint ou vous vivez de l'anxiété reliée à la COVID-19 ?

514 644-4545 ou **santemontreal.qc.ca**

Info-Social

811, option 2

Sites à consulter pour plus d'idées

Institut universitaire en DI-TSA : institutditsa.ca/publications/videos

Autodétermination en période de crise : vimeo.com/428200129

Mieux comprendre l'anxiété en temps de crise : vimeo.com/469734344

Découvrir des nouveaux moyens pour faire face à l'anxiété en temps de crise : vimeo.com/469735267

Société québécoise de la déficience intellectuelle : www.sqdi.ca/fr/

Regroupement pour la trisomie 21 : trisomie.qc.ca/ressources-sur-la-covid-19/

Fédération québécoise de l'autisme : www.autisme.qc.ca/, myelin.co/#/covid19

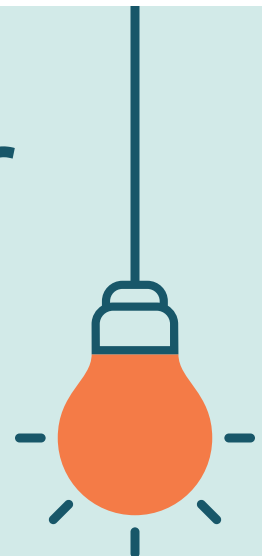
CHUS Sainte-Justine :

readaptation.chusj.org/fr/Familles/Sites-d-activites-et-de-jeux-divers,

enseignement.chusj.org/fr/bibliotheques/les-Ressources/COVID-19-Ressources-pour-les-enfants,

www.chusj.org/fr/soins-services/C/COVID-19/Trucs-et-astuces-ado-covid

Santé Montréal : santemontreal.qc.ca/population/conseils-et-prevention/activite-physique-pour-les-aines/#c38831



**DOCUMENT RÉALISÉ PAR LA DIRECTION
DES PROGRAMMES DI-TSA-DP DU CIUSSS
DE L'ESTRIE – CHUS**

SOURCES

Brochure Trucs et conseils pour les aînés, CIUSSS de l'Estrie - CHUS, 2020

Directive pour prévenir le déconditionnement des personnes ayant une DI-TSA-DP ainsi que celles ayant une problématique de santé physique nécessitant des services de réadaptation fonctionnelle intensive, modérée ou post-aiguë en contexte de pandémie, gouvernement du Québec, 2020

Stress, anxiété et déprime associés à la maladie à coronavirus COVID-19, gouvernement du Québec, 2020

Guide autosoins COVID-19, gouvernement du Québec, 2020

Série spéciale COVID-19 : Programmation, c'est bon tout le temps, mais c'est bien meilleur en confinement (conférence multimédia), Véronique Longtin, Ph. D., ps.éd., conseillère experte en TGC, Julie Bouchard, ps.éd., conseillère en TGC, SQETGC, 2020

Maladie à coronavirus COVID-19 : Mon enfant est inquiet en raison de la pandémie. Comment le soutenir? gouvernement du Québec, 2020

Document diffusé par le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal avec l'autorisation du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke

Ce document est disponible en anglais sur demande.

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal**

Québec 

