

Soutenez les aidants pour qu'ils vivent le moment présent



Vivre le moment présent est une compétence utile, lorsqu'il s'agit de gérer le stress, l'anxiété et les émotions difficiles. Vivre le moment présent permet au corps de faire une pause.

Avec de la pratique, ces conseils peuvent contribuer à réduire le stress et vous aider à être meilleur envers vous-même et les autres. Ces conseils peuvent vous aider à faire face à l'éventail de sentiments et d'expériences qui accompagnent le fait de fournir des soins. Vous pouvez apprendre à vous voir et voir la situation différemment, et cela peut vous aider à répondre aux défis de tous les jours d'une manière plus créative et efficace.

- 1 Respirez.** Concentrez-vous sur votre ventre ou votre poitrine et observez les sensations physiques de l'inspiration et de l'expiration. Faites cet exercice 10 fois.
- 2 Prenez un moment pour faire une pause.** Avant de répondre au téléphone, inspirez 3 fois. Vous pouvez essayer de faire cet exercice lorsque vous êtes à un feu rouge et avant de passer le pas de votre porte.
- 3 Observez vos aliments.** Avant de commencer à manger, prenez 10 secondes pour faire attention aux couleurs, aux textures et aux odeurs des aliments dans votre assiette.
- 4 Mangez sans être distrait.** Une fois par semaine ou par jour, mangez un repas en silence sans aucune distraction : pas de téléphone, ni télévision, ni radio, ni lecture, ni ordinateur. Si c'est trop difficile, alors commencez à manger votre repas pendant 5 minutes sans aucune distraction. C'est une bonne chose de manger les 3 premières bouchées de votre repas en silence.

- 5 **Marchez en ayant tous vos sens à l'affût.** En vous promenant, quelles couleurs, quels sons et quelles odeurs remarquez-vous? Quel est l'effet de la température ou du vent sur votre peau? Sur quel type de surface marchez-vous? Une surface dure ou souple? Quelle est la sensation?
- 6 **Ayez pleinement conscience de vos activités quotidiennes.** Effectuez vos tâches ménagères comme la vaisselle, la lessive ou le jardinage en leur accordant une attention totale et en utilisant tous vos sens.
- 7 **Changez de routine.** Cela permet de briser la pensée automatique et les habitudes que nous avons tous. Parfois, un automatisme n'est pas l'option la plus utile. Voici quelques astuces pour adopter un nouveau point de vue :
 - Empruntez une nouvelle route quand vous vous promenez ou quand vous conduisez quelque part.
 - Dans les transports en commun, descendez à un arrêt avant votre destination et continuez à pied.
 - Brossez-vous les dents de l'autre main.
 - Observez votre réaction face au changement. Comment vous sentez-vous?
- 8 **Faites une chose à la fois,** et faites attention à ce que vous faites sur le moment. Utiliser les 5 sens (goût, toucher, ouïe, odorat, vue) peut vous aider à focaliser votre attention.
- 9 **Arrêtez l'enchaînement des pensées.** Lorsque vous remarquez que vous vous perdez dans vos pensées ou que vous êtes en mode automatique, prenez note de ce qui vous a distrait. Puis, reconcentrez-vous sur vos 5 sens et sur la tâche que vous étiez en train de faire.
- 10 **Pratiquez.** Vous aurez peut-être besoin de beaucoup de répétition pour recentrer votre attention sur le moment présent. Cette répétition est une partie normale et nécessaire du processus. Tout le monde doit pratiquer pour rester dans le moment présent.



Sinai Health System

THE CYRIL & DOROTHY, JOEL & JILL
REITMAN CENTRE FOR ALZHEIMER'S
SUPPORT AND TRAINING

The Cyril & Dorothy, Joel & Jill Reitman Centre for Alzheimer's Support and Training

60 Murray Street, Suite L1-012. Toronto, Ontario, Canada. M5T 3L9

T (416) 586-4800 ext. 5882 | F (416) 586-3231

reitmaninquiries.msh@sinaihealthsystem.ca | www.mountsinai.on.ca/reitman