

COVID LONGUE GUIDE DES BONNES PRATIQUES



wellow

UN SOUFFLE À LA FOIS
CARNET DE ROUTE

COVID

Reprendre la routine une journée à la fois

0 COTER LE SOMMEIL

Choisir son horaire

1 MINDSET

2 WARM-UP

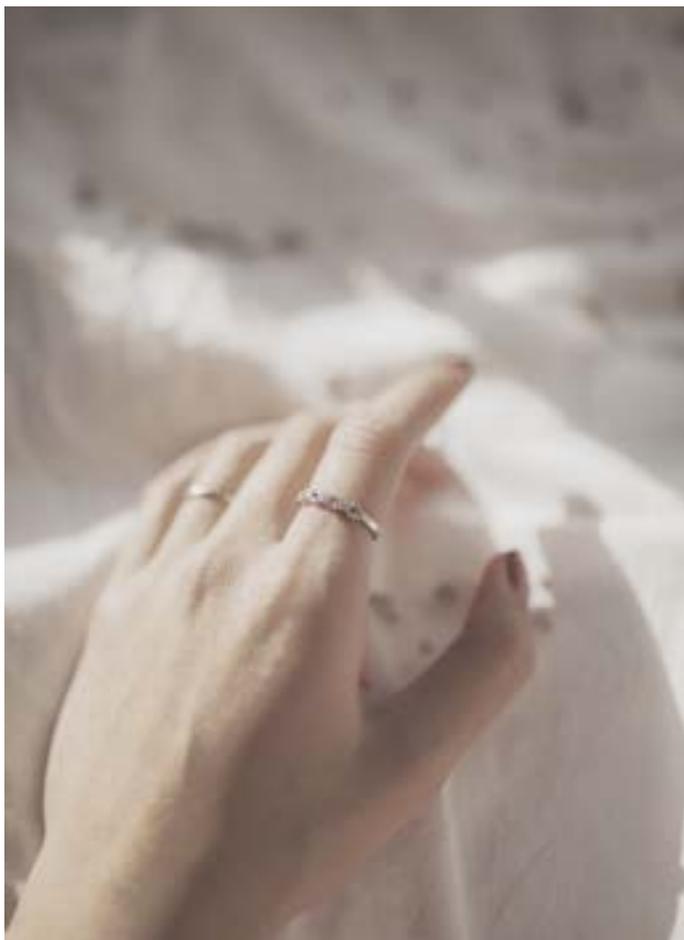
3 S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

4 APPRENDRE À GAGNER

5 GÉRER LES RECHUTES

6 GAGNER POUR VIVRE





ÉTAPE 0 QUANTIFIER LE SOMMEIL

WELLOW

On vise à s'arrêter et à mettre une note sur 10 pour notre satisfaction à l'égard du sommeil.

Quel est mon objectif réaliste?
Formulez votre (vos) objectif (s)

D'ici 21 jours, je dormirai ...

D'ici 21 jours, j'écouterai de la musique tous les jours pour me relaxer en journée...

Etc.

La respiration volontaire, ample et régulière entraîne un état de cohérence cardiaque. Cet état est perçu comme un retour à l'équilibre pour le corps.

N'hésitez-pas à prendre l'habitude de mieux respirer,

ÉTAPE 1.1 CHOISIR VOTRE HORAIRE

Heure de lever:

Heure de coucher

Heure du lever:

Heure du coucher:



QUALITÉ DU SOMMEIL

COTEZ VOTRE SOMMEIL: /10

Rappel

Compléter le guide d'énergie et
le calendrier dans la boîte à outil
et partager à votre
médecin/ergo/psy



PROGRAMME

WELLOW

1- Mindset

2- Warm-up

3- S'entraîner à s'entraîner

4- Apprendre à gagner

5- Gérer les rechutes

6- Gagner pour vivre



ÉTAPE 1 MINDSET

Votre mindset flexible sera votre guide, votre ressenti sera votre baromètre de base agissant comme une boussole

WELLOW

Reconnaissez ces moments où vous comparez votre quotidien avec « avant » et plutôt que de rester dans cet état, identifiez un but plus concret pour la journée.

1

Travail:

6

Famille élargit:

4

Relation amoureuse:

5

Amitié:

3

Famille:

2

Santé:

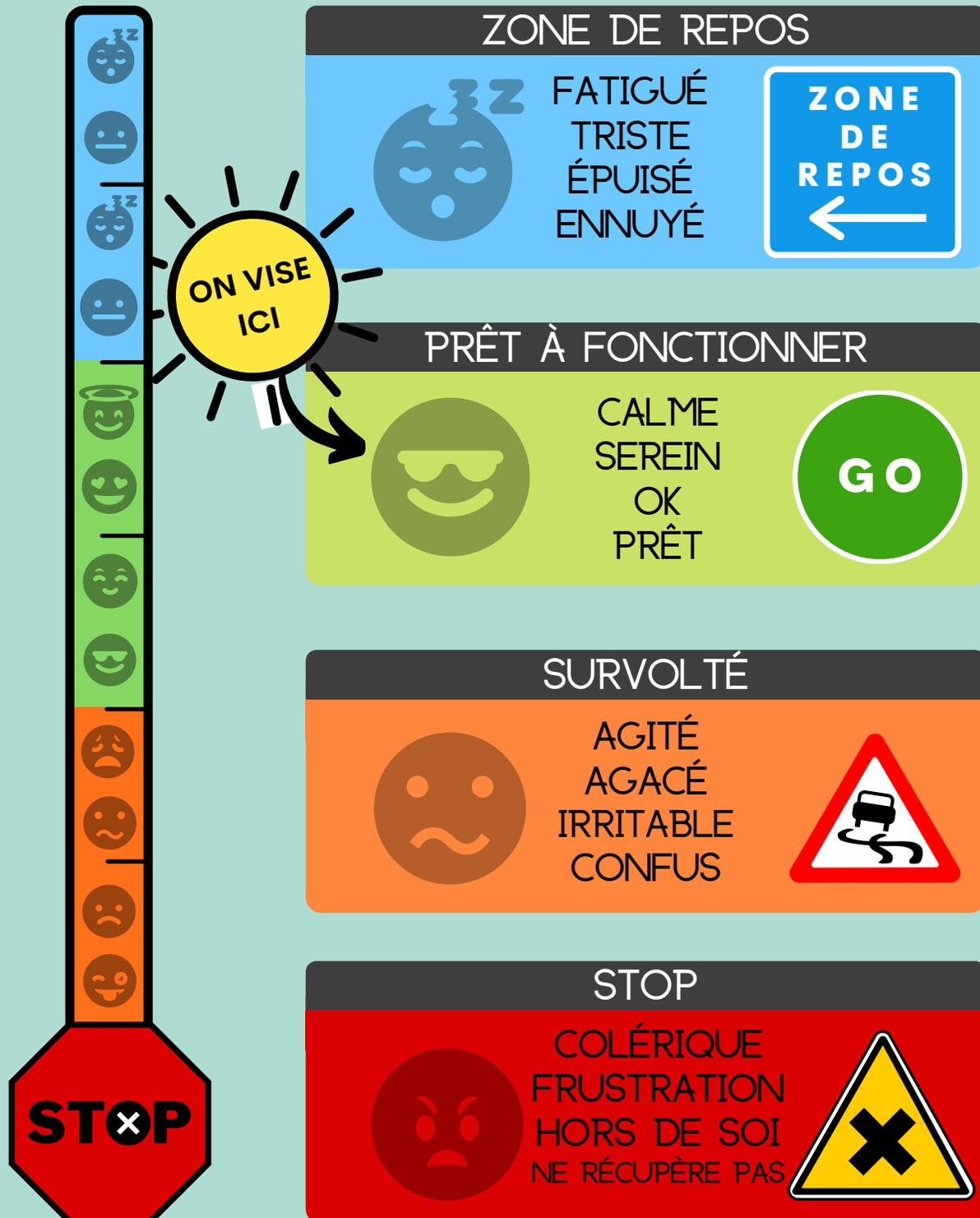


W E L L O W
M I N D S E T



DANS QUEL ZONE ES-TU?

Plus on prend fréquemment sa température interne concernant l'énergie, plus on devient expert de sa santé



L'idée est de progresser par palier, donc tenter d'augmenter la quantité d'activités qui vous permet de demeurer dans le vert et le bleu. Si vous devez absolument faire une activité plus énergivore, simplifier TOUTES LES AUTRES EXIGENCES DU QUOTIDIEN

BAROMÈTRE ÉMOTIONNEL



COMMENT MAXIMISER SA ZONE FONCTIONNELLE

MIEUX FONCTIONNER

- CALME
- BIEN
- OKAY
- DISPOSÉ



ROUTINE DOUCE
MUSIQUE
RESPIRATION

ALTERNER AVEC D'AUTRES ACTIVITÉS
SELF TALK

IDENTIFIER LA ROUTINE QUI PERMET CET ÉTAT POSITIF

RALENTIR LE RYTHME POUR POUVOIR BIEN CONTINUER : PRENDRE UNE PAUSE, ÉCOUTE ACTIVE PLUTÔT QUE M'IMPLIQUER EN RÉUNION

PAUSE WELLOW

VISUALISE UN ENDROIT APAISANT

JE M'ADAPTE: JE CHANGE MES ATTENTES, JE DIVISE L'ACTIVITÉ EN ÉTAPES, ETC.

BREATHE
STRETCH
PAUSE SENSORIELLE

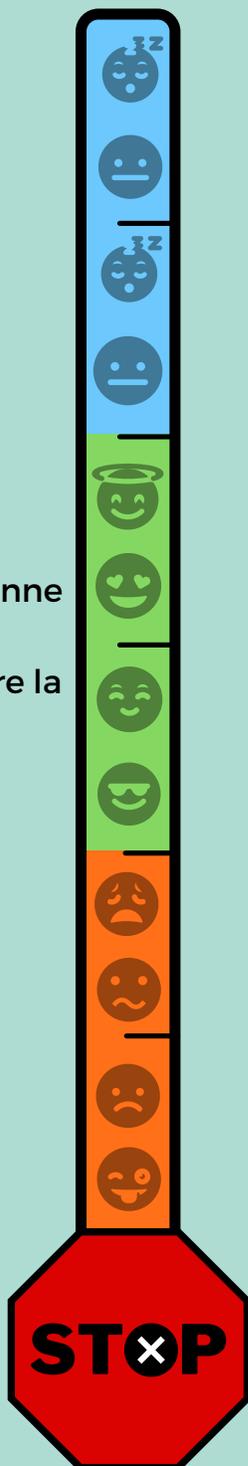
JE MODIFIE MES ACTIVITÉS : JE REVIENTS À L'AGENDA ET M'ASSURE QUE JE NE M'ÉGARE PAS DE L'INTENTION DE LA JOURNÉE.

PARLER À UN AMI
JE DEMANDE DE L'AIDE ET J'ATTENDRAI D'ÊTRE PLUS STABLE AVANT DE REPRENDRE CETTE ACTIVITÉ

ALTERNER AVEC D'AUTRES ACTIVITÉS

JE PRENDS QUELQUES RESPIRATIONS, M'ACCORDE UN PLAISIR ET AU BESOIN, JE CHANGE D'ACTIVITÉS, MAIS AVANT, JE : -RECONNAÎT LES SIGNES DE FATIGUE -ACCÈPTE CEUX-CI ET Y RÉPOND POUR ÉVITER DE TOMBER DANS L'ÉPUISEMENT -INVESTIGUE POUR COMPRENDRE ET MIEUX ORGANISER DANS LE FUTUR MA JOURNÉE -NOURRIT ET JE N'IGNORE PAS LA FATIGUE

Je fonctionne bien, je récupère la nuit





ÉTAPE 2 WARM-UP

WELLOW

STOP

la notion de dosage d'activités est la technique #1 à appliquer dès maintenant.

Il est possible de vivre des symptômes entre un et trois jours après une activité. Si vous ressentez un immense coup de fatigue et l'apparition de symptômes, survolez vos activités des derniers jours

- ne pas sous-estimer le temps de repos et l'inclure dans vos journées à des moments plutôt fixes pour commencer
- expliquer votre situation, nommer et exprimez-vous par rapport à l'évolution de la Covid, ne gardez pas tout pour vous et ne vous comparez pas avec le avant covid

ÉTAPE 2.1 APPRENEZ À VOUS CONNAÎTRE

- **une chose à la fois**
- **respirer efficacement et souvent**
- **bouger en douceur**

symptômes les plus courants

- fatigue,
- la dyspnée (difficulté à respirer),
- les douleurs thoraciques,
- la perte persistante du goût et/ou de l'odorat,
- les changements cognitifs,
- les arthralgies et,
- la diminution de la qualité de vie.



wellow



ÉTAPE 3 S'ENTRAÎNER À S'ENTRAÎNER

WELLOW

Il est important de vous créer des habitudes du quotidien qui ne vous épuisent pas inutilement, car ce sont des actions répétées chaque jour. Simplifier votre quotidien.

Se reposer au bon moment.

Ces habitudes sont votre assurance-vie pour créer un coussin de sécurité et ne les remettez pas en question, elles sont vos piliers quotidien, vos repères.



Marge de manœuvre

L'ensemble de nos stratégies qui nous permet de retrouver l'équilibre quand les exigences du quotidien augmentent



Pros	Cons
Routine	Ne pas demander d'aide
Pratique de la cohérence cardiaque	Ne pas écouter ses signaux
Alimentation saine	Trop écouter ses signaux sans routine
Repos / sommeil	
Activité physique	
Vie qui a un sens	

L'idée ici est d'augmenter la conscience à l'égard de votre réel profil occupationnel actuel en mettant des mots précis et en s'assurant que notre mode de vie répond à notre condition du moment. Trop de repos non valorisant est aussi délétère que trop d'activités.

SOLUTIONS

MARGE de Manoeuvre

TOP priorités



TOP PRIORITÉS

À faire maintenant

Ne devrait pas représenter plus de 20% de notre temps (si c'est le cas, c'est dû à une mauvaise organisation)

À remettre plus tard ou à déléguer

S'agit-il vraiment de votre responsabilité?

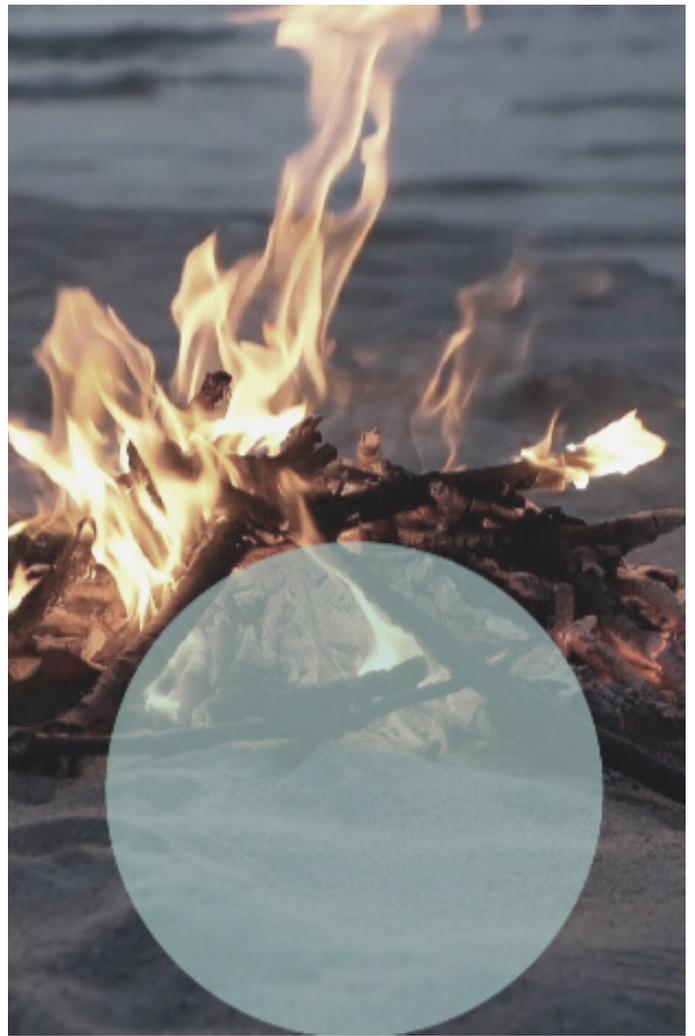
Productivité sans s'épuiser

Constitue nos activités du quotidien, notre zone de génie (80%)

Éliminer et passer consciemment à autre chose

Zéro culpabilité, on nomme, on abandonne, on remet à plus tard, ce n'est pas important

Expirez



ÉTAPE 4 APPRENDRE À GAGNER

WELLOW

Apprendre à gagner, c'est aussi apprendre à se respecter par soi et les autres.

Nommer, prioriser les plaisirs, mettre en place une routine de vie satisfaisante et respectueuse et, passer à autre chose.

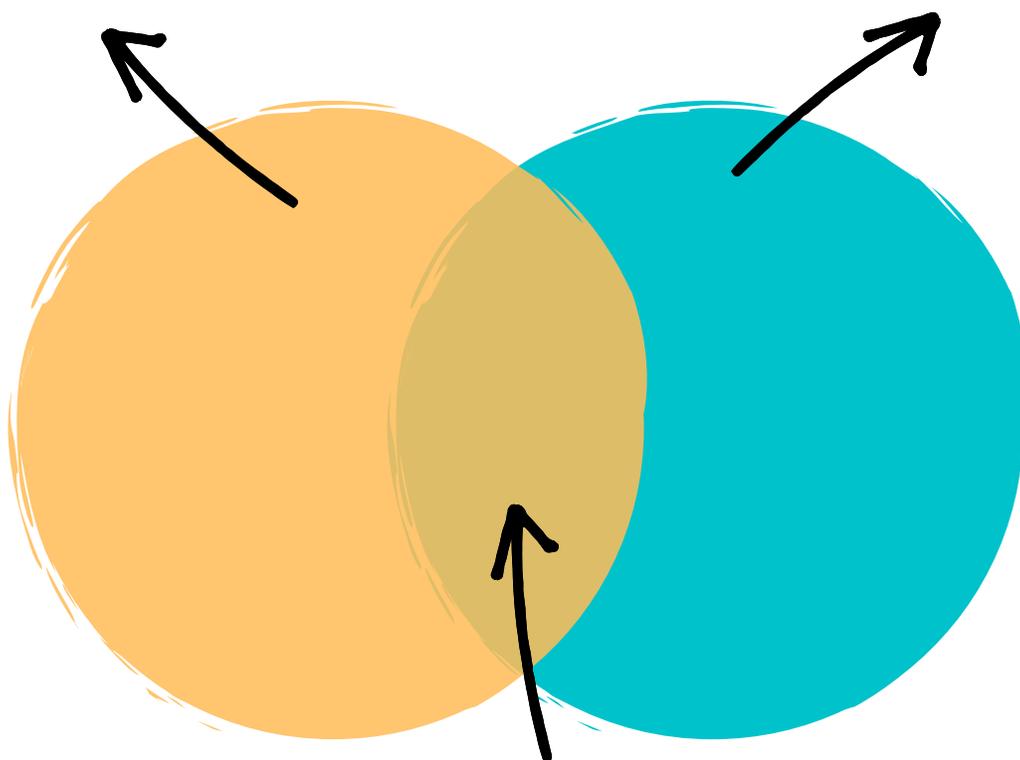
Souvent, lorsqu'on atteint un pallier, on le perçoit comme la fin d'une étape. Toutefois, ici, nous souhaitons vous amener vers la réflexion suivante: le pallier est plutôt une phase aussi importante qui exprime l'atteinte d'un objectif et un temps pour bien identifier le prochain objectif.

Prochain objectif?

PEM

PEM: MALAISE
APRÈS UN
EFFORT

FATIGUÉ D'ÊTRE
FATIGUÉ



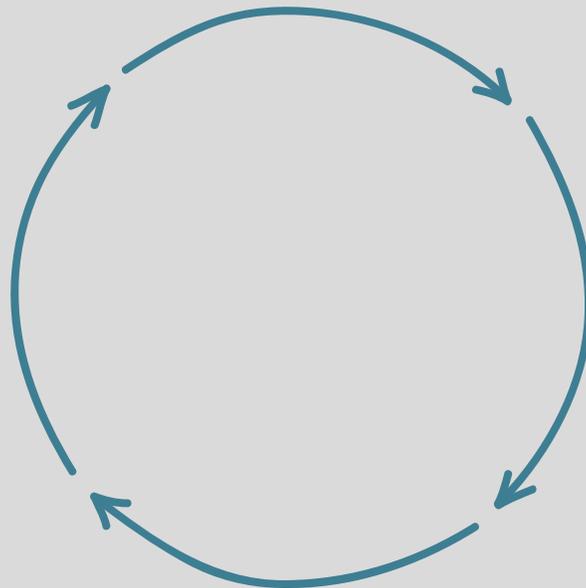
« WELLOW SPOT »

LE CYCLE DU STRESS

@go_wellow

Journées stressantes
« Se sentir inutile »

Ne pas écouter les
signaux corporels
ou trop les écouter



« Overthinking »
anticiper tous les
scénarios, tout le
temps, même ceux
qui ne nous
concernent pas

Dire « oui » à des tâches même
lorsqu'on est débordé

Le stress survient lorsque nous sentons que
que nous manquons de ressources pour répondre à nos
exigences. Si on n'adresse pas les réels enjeux en journée, ils
nous hantent la nuit





ÉTAPE 5 GÉRER LES RECHUTES

WELLOW

Identifiez 6 activités que vous répétez tous les jours.

Deux techniques hyper efficaces regroupées ensemble pour optimiser votre routine, votre productivité et maximiser les temps de récupération. Que ce soit pour la reprise de l'activité physique, du travail ou simplement pour augmenter votre bien-être, cette technique vous sera très utile.

1

6

4

5

3

2



POMODORO LA MÉTHODE

WELLOW

Prévoir 30 minutes (rappel, musique, etc.)

Débuter l'activité (25 minutes).

Prendre en note où vous êtes rendus et par quoi commencer la prochaine fois

Repos: pause WelloW, cohérence cardiaque, activité moins exigeante.

Recommencer le cycle ou faire autre chose.

Occupations prioritaires de la semaine

**Identifier
votre ressenti**

Symptômes

Symptômes :

Repos efficaces :

POMODORO

Le guide des meilleures pratiques

WELLOW

Optimiser votre temps avec la technique Pomodoro

- Nommer les vrais **émotions**
- Accepter de vivre une émotion, se questionner sur les raisons, **ne pas rester pris dans l'émotion si celle-ci ne nous est pas utile dans l'immédiat**
- **Bouger**: tous les jours et idéalement, après les repas pour améliorer la glycémie
- **Loisir**: il n'est pas réaliste de pratiquer de nombreux loisirs quotidiennement, mais maximiser votre conscience dans les activités du quotidien agréables
- **Prévoir** des périodes pour mettre de l'ordre (travail, maison, etc.)
- Écouter de la **musique**
- Prioriser des **repas simples** en soirée
- Bouger **sans se pousser**
- Voir des **amis / famille**

Respirer sans tout arrêter
inspirer 4 secondes,
retenez 7 et,
expirer 8 secondes

ex.: en regardant les courriels ou avant de prendre son café

Vos signaux de stress?

Vos signaux de fatigue?

Votre pire stratégie pour gérer le stress? Raccourcir vos nuits?

Pomodoro

Apprêtée à la méthode LEAN

INTENTION DE LA
JOURNÉE :

DATE :

HEURE:

STRATÉGIES POUR ÉVITER DE ME SURACTIVER :

IDENTIFIER LES BLOCS DE
30 MINUTES

PAR QUOI COMMENCER LA
PROCHAINE FOIS

ACTION À POSER
AUJOURD'HUI

30 MINUTES

À QUI J'EN PARLERAI

POUR

CONTRE

Pomodoro



Apprêtée à la méthode LEAN

INTENTION DE LA
JOURNÉE :

DATE :

HEURE:

STRATÉGIES POUR ÉVITER DE ME SURACTIVER :

IDENTIFIER LES BLOCS DE
30 MINUTES

PAR QUOI COMMENCER LA
PROCHAINE FOIS

ACTION À POSER
AUJOURD'HUI

NIVEAU D'ÉNERGIE DE
BASE

À QUI J'EN PARLERAI

STRATÉGIES POSITIVES

À MODIFIER

TRIEZ, ÉLIMINEZ, RANGEZ, UTILISEZ UNIQUEMENT DES
OUTILS/APPAREILS/OBJETS QUI FONCTIONNENT ET SIMPLIFIER LEUR
UTILISATION



ÉTAPE 6 GAGNER POUR VIVRE

WELLOW

Doucement, en appliquant les stratégies qui misent sur votre bien-être vous pouvez augmenter l'intensité.

ÉTAPE 6.1 IDENTIFIER VOS MEILLEURES NOUVELLES HABITUDES

- Nommer régulièrement votre état en identifiant le plus justement la situation actuelle;
- Prioriser le plaisir dans toutes vos tâches, vos loisirs, votre repos;
- Prioriser ce qui fonctionne le mieux et éliminer le superflu;
- Conservez un temps quotidien pour faire le point qui sert à vous inquiéter et à penser à des solutions pour améliorer petit à petit votre qualité de vie.

- **une chose à la fois**
- **respirer efficacement et souvent**
- **bouger en douceur**

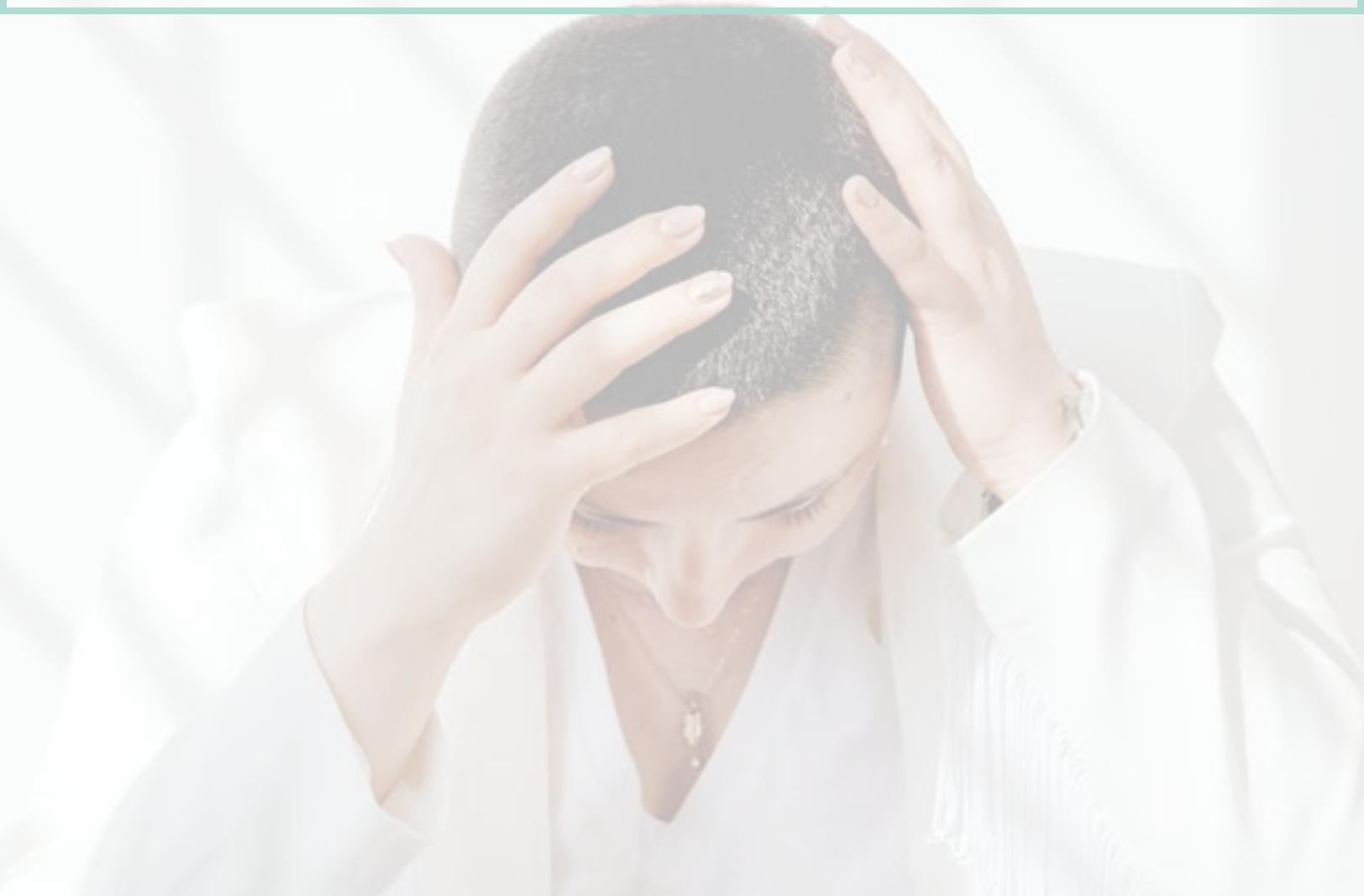
STOPSTRESS

Lorsque vous reconnaissez ces pensées, plutôt que de les modifier immédiatement:

* la dire à voix haute

* nommer les symptômes physiques

* **inspirer 4 sec., retenir 7 sec., expirer 8 sec.**



Encercler vos autres sources de stress

STOPSTRESS

*Être perfectionniste. et jamais « assez »

*Ne pas prendre le temps de vivre en journée

*Être sédentaire et remettre à plus tard

*Température de la chambre

*apnée du sommeil

*Douleur

*Événements graves et majeurs dans sa vie

*Chambre bruyante

*Horaire de travail

*Alimentation

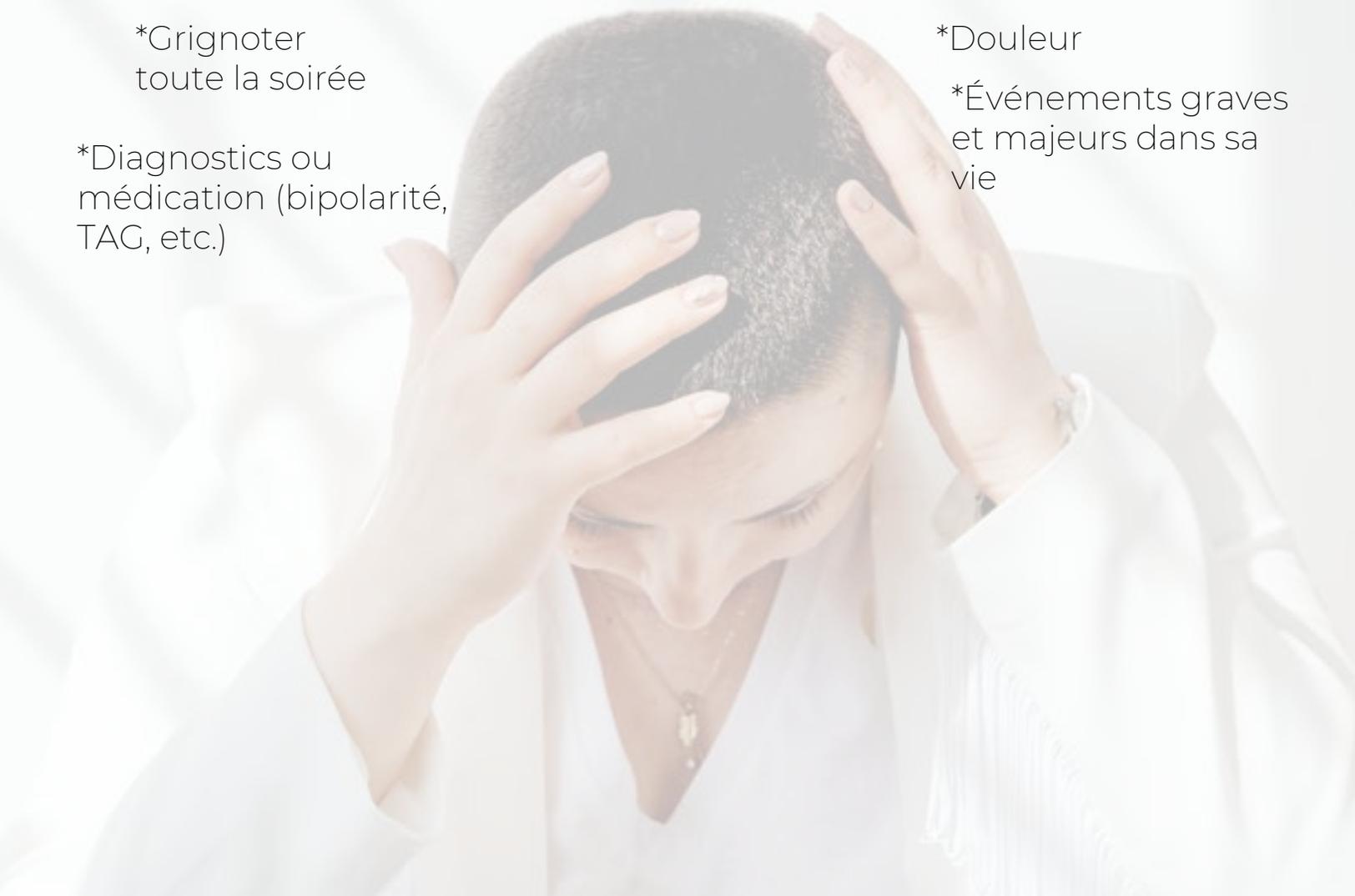
*Grignoter toute la soirée

*Diagnostics ou médication (bipolarité, TAG, etc.)

*Partenaire qui bouge ou ronfle

*Sauter des repas le jour

*Boire trop en soirée



Reconnaître le stress ~ le stress, c'est du CINÉ

C: manque de contrôle

I: imprévu

N: nouveauté

É: égo

*ceci ne signifie pas que nous sommes narcissiques, mais on ne se sent pas sur notre X

*en clinique, il est constaté que les gens qui vivent des conflits de valeurs ressentent une atteinte de leur égo

**Remettre à plus tard est parfois une solution, lorsque
c'est prévu et dû au fait qu'on ne peut rien faire dans
l'immédiat**

Stratégies

Les miennes

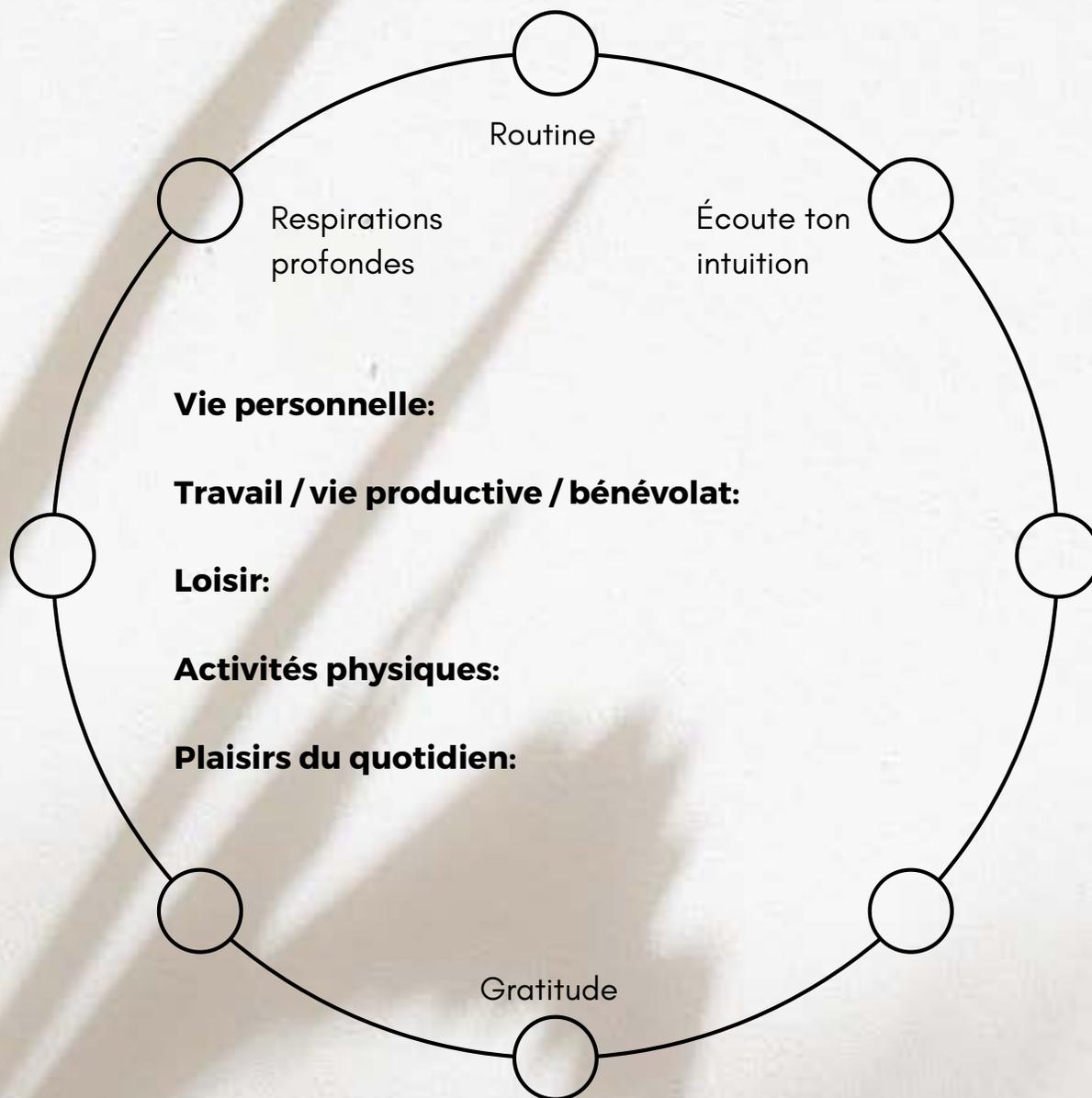
Ma phrase la plus réassurante:

Ce qui génère des symptômes

Ce qui m'aide à retrouver un état neutre

Notes

WELLOW PARAMÈTRES DE BASE





REPÈRES DE CONSEILS ET
TRUCS

TO-DO LIST

Avant le coucher



Se déconnecter des médias sociaux



routine personnelle de soins



Mettre l'alarme



Prendre le temps de relaxer (15 à 20 minutes)



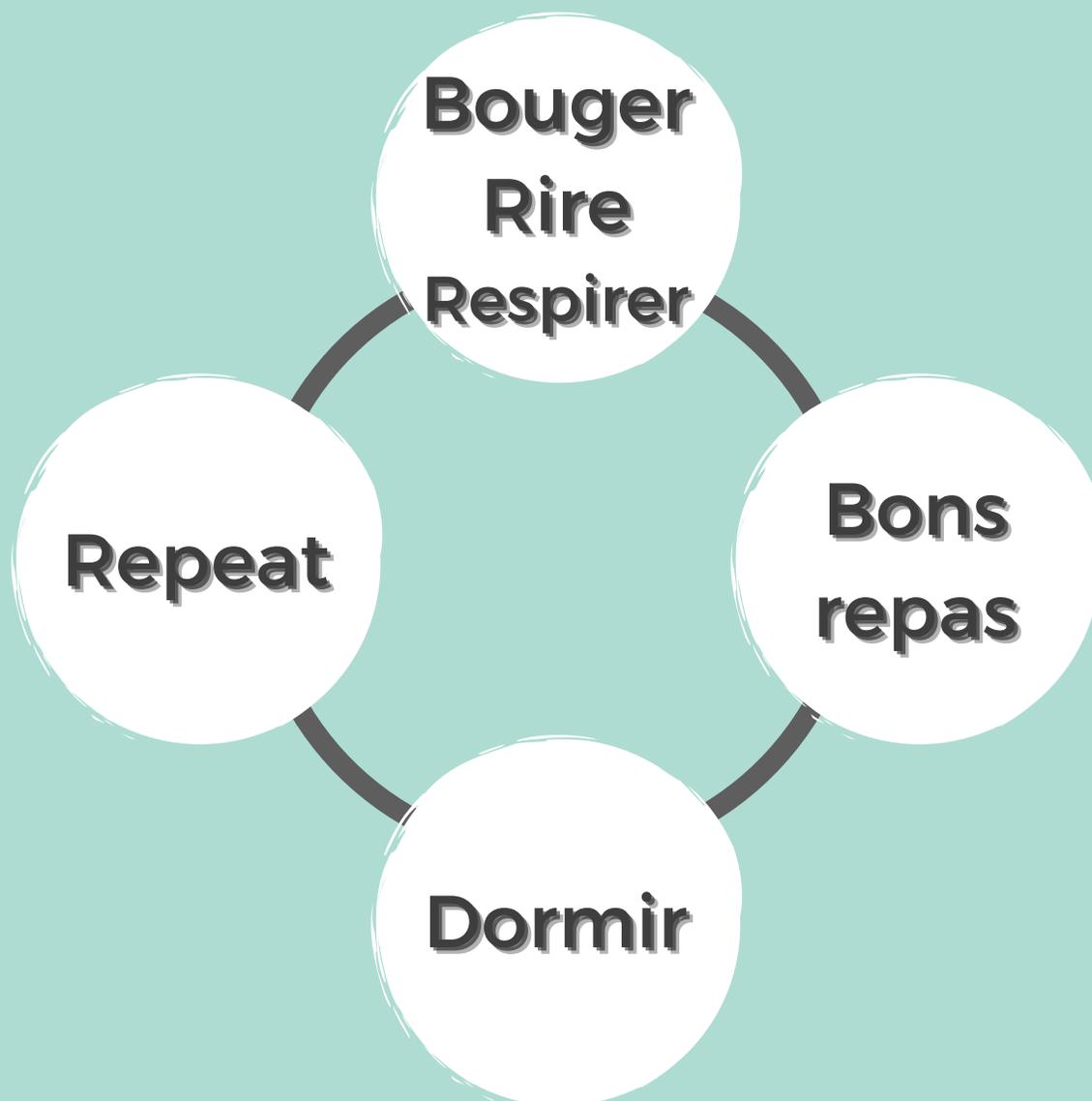
Écrire les stressseurs les plus dérangeants

www.gowellow.com



wellow

Mode de vie pas trop compliqué





Qu'est-ce qui a un impact?

Dresser la liste de vos réels enjeux

(Encercler les vôtres)

Effets le lendemain



	ME COUCHER TARD	RÉGLER SES CONFLITS	MANGER EN SOIRÉE	ÉCRAN AVANT LE COUCHER	PEU ACTIF
	X	X	X	X	X
	X	X	X	X	X
	X	X	X	X	X
	X	X	X	X	X

AUTRES CAUSES

- FUMER EN SOIRÉE
- BOIRE TROP D'EAU AVANT DE SE COUCHER
- ÉCOUTER LA TÉLÉVISION LONGTEMPS
- MANGER DES ALIMENTS SUCRÉS ET AVOIR UNE GLYCÉMIE ÉLEVÉE
- JEÛNER TRÈS LONGTEMPS ET AVOIR FAIM
- NE PAS AVOIR DE RITUEL DE SOMMEIL ET CHANGER DE ROUTINE CHAQUE SOIR
- TRAVAILLER SUR DES QUARTS ROTATIFS ET ADAPTER NOTRE HORAIRE ALIMENTAIRE À L'HORAIRE DE TRAVAIL

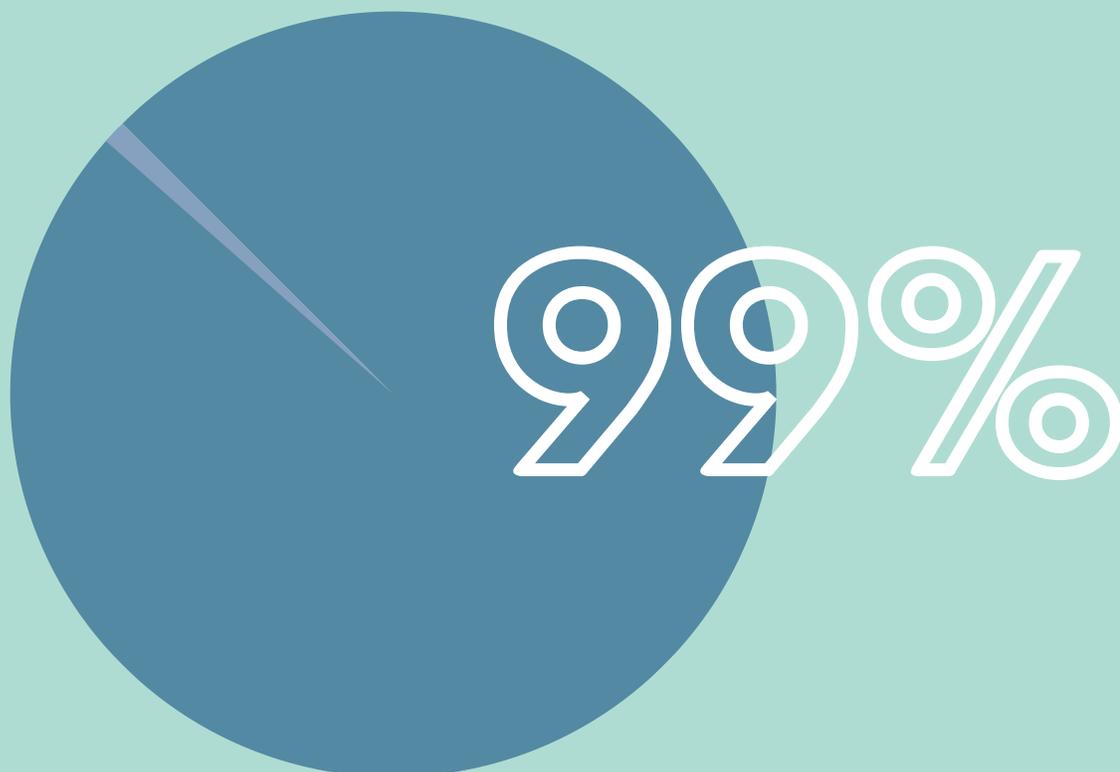
NE PAS FAIRE DU SOMMEIL SA PRIORITÉ.

L'appel de la sieste!

COMELLOW.COM

Siesteurs experts



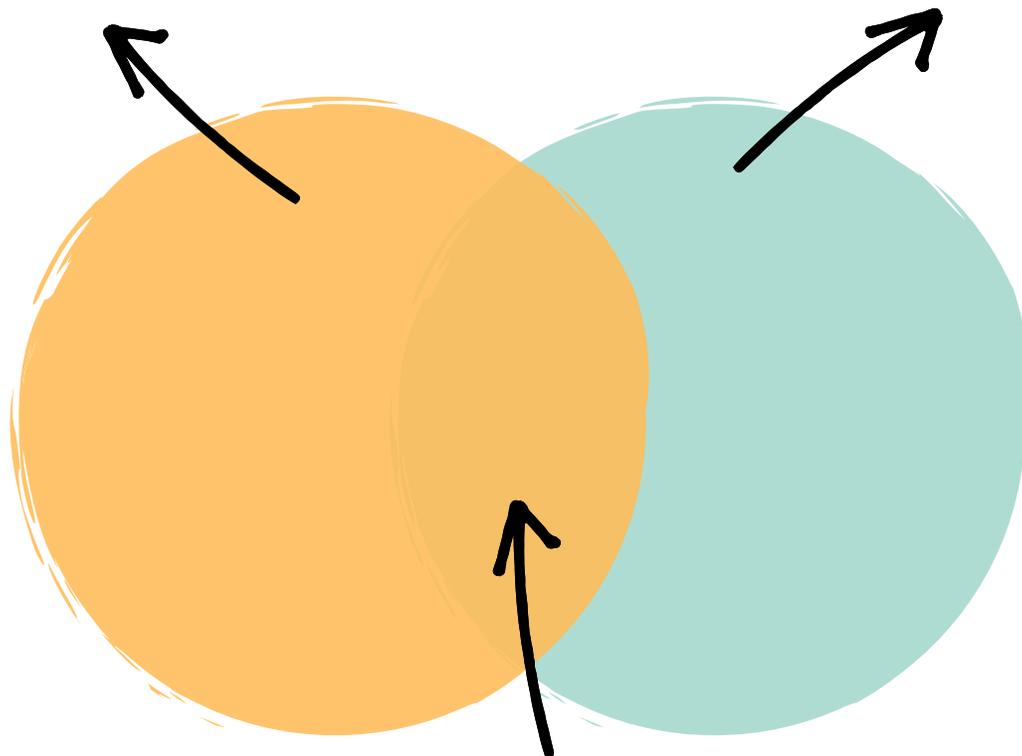


■ Chance de faire une sieste aujourd'hui?

J'écoute de la musique et je verrai si je suis encore aussi fatigué

Fatigué
toute la
journée

Dormi toute
la journée



« WelloW spot »

STOP



Pratiquer la
cohérence
cardiaque
(3 fois par jour)



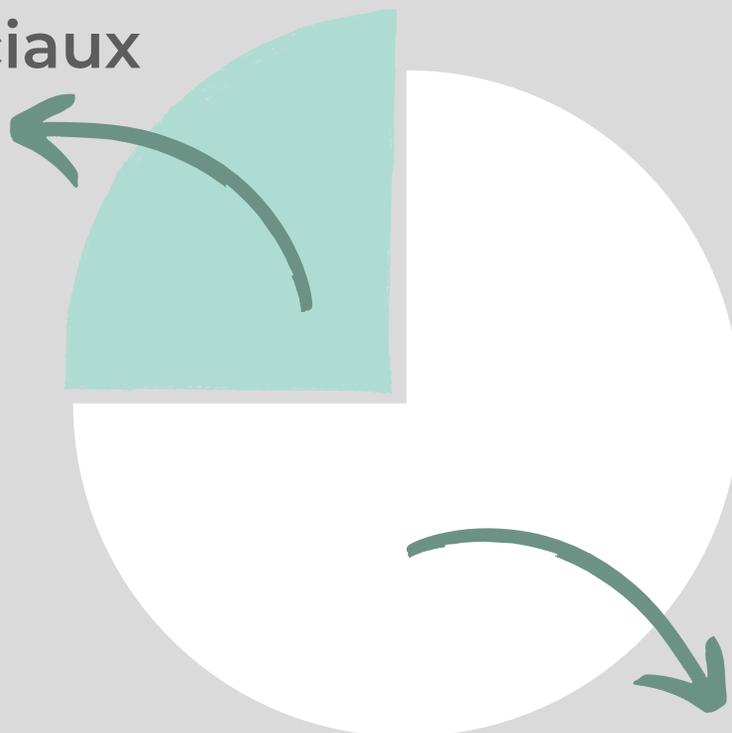
Nommer les
réelles
émotions



Horaire de
coucher
stable

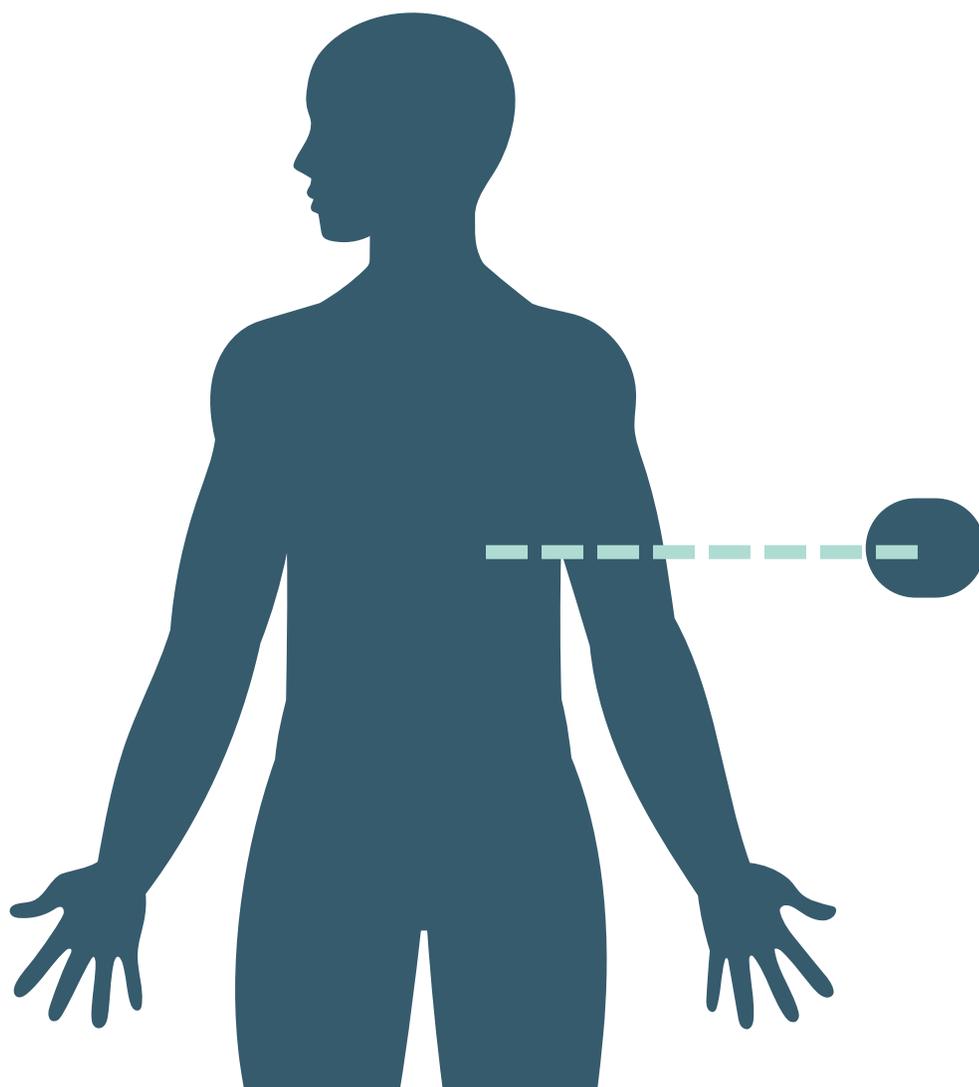
Ce que je fais dans la première heure après mon lever:

réseaux sociaux



retourne me coucher

anatomie de l'adulte



**manque
de
sommeil**

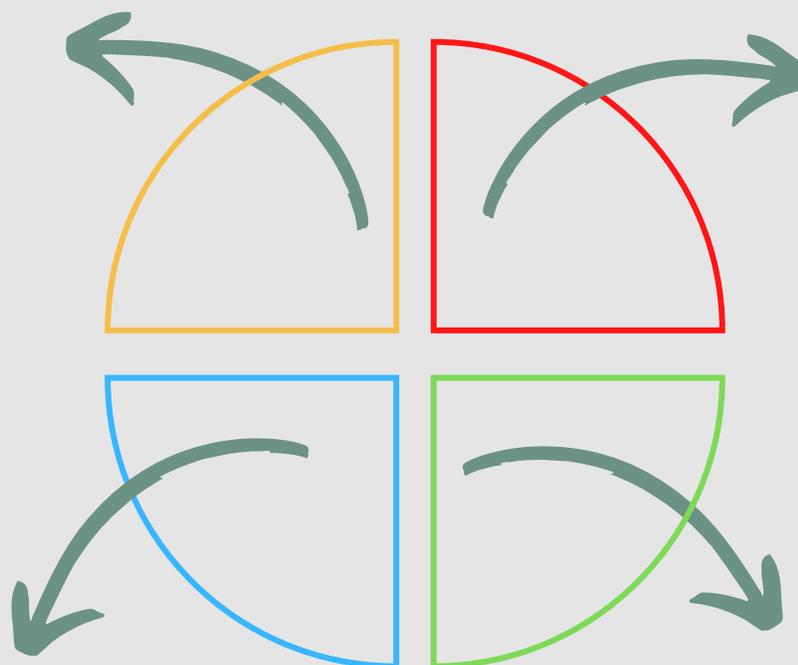
POURQUOI SE REPROGRAMMER?

POUR RETROUVER UNE CAPACITÉ À PRENDRE DU RECUL DANS
NOTRE QUOTIDIEN ET À PRENDRE PLAISIR À FAIRE LES CHOSES.

Ce que je fais dans la dernière heure avant d'aller au lit:

sieste sur le divan

texter et
écouter
la télé



me changer les idées,
calmement

manger

SOMMEIL

SON UTILITÉ

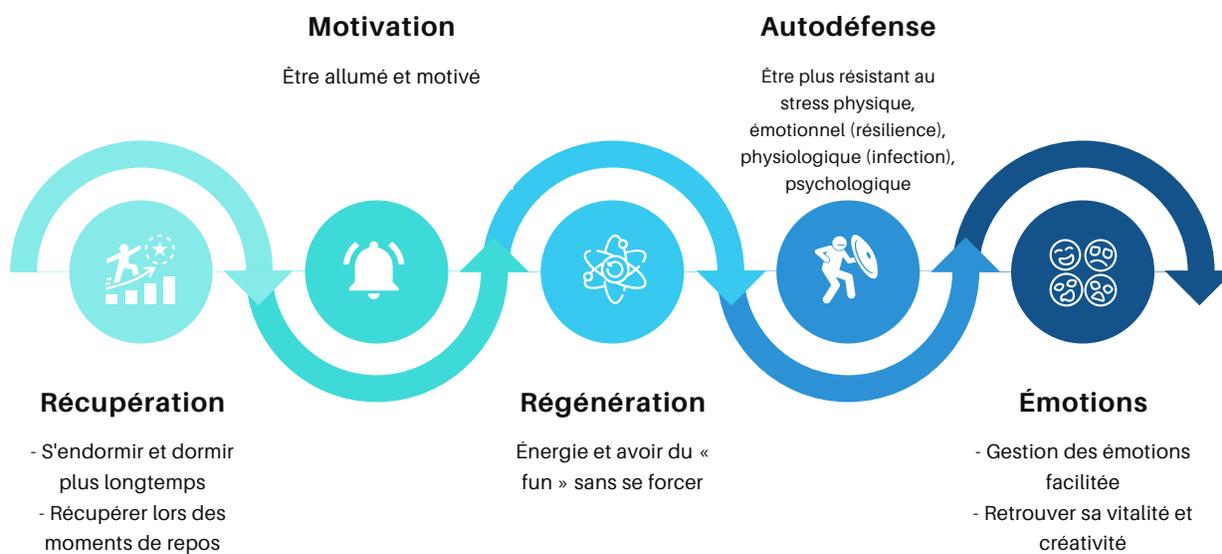
SOMMEIL
PROFOND:
RÉPARE NOTRE
CORPS

SOMMEIL
PARADOXAL:
RÉPARE
NOTRE
ESPRIT



LES RÉSULTATS ATTENDUS

Faire la paix avec le sommeil



CHOISIR DE
se déconnecter

desfois

POUR

se reconnecter *plus souvent*





9:02

8 novembre



Messages

now

Une exposition aux réseaux sociaux de plus de 2 h par jour augmente significativement la probabilité de souffrir de dépression.

5 minutes d'exposition à la nature combinée à la respiration guidée réduit instantanément le risque de dépression

Je choisis ce que je
consomme sur le
web

Je sors dehors



wellow



morning **PLAYLIST**

Ta playlist du moment?

