INSTAURATION D'UNE ROUTINE QUOTIDIENNE

Avoir une routine quotidienne comporte plusieurs bienfaits. Précisément, elle contribue à la prévention et au maintien d'une bonne santé mentale. La routine s'inscrit dans une vision de stabilité et de constance des activités du quotidien.

Voici quelques éléments à considérer pouvant aider à instaurer une bonne routine quotidienne. Ils pourront être appliqués dans le « Registre des activités quotidiennes » (fiche E12).

Horaire

- □ Éviter la surcharge d'horaire
- □ Intégrer des activités plaisantes et valorisantes à la routine
- □ Viser un équilibre entre le travail, les loisirs, la vie familiale et sociale
- □ Se lever et se coucher à des heures régulières (en moyenne, dormir de 7 à 8 heures par jour, mais peut être variable d'une personne l'autre)
- □ Prévoir une période de relaxation à l'horaire quotidien

Alimentation (pour plus d'informations, voir les fiches E1 à E4)

- □ Manger trois repas par jour
- □ Manger à des heures régulières
- □ Ne pas souper trop tard

Consommation

- □ Limiter la consommation de drogue, d'alcool, de tabac et de caféine
- □ Limiter la consommation dans le temps (cesser de consommer de la caféine au minimum quatre heures avant le coucher)

Les drogues peuvent contribuer à des perturbations de l'humeur. L'alcool, pour sa part, peut contribuer à la persistance de l'état dépressif et à la désinhibition. Bien que celle-ci favorise l'endormissement, elle amène des périodes de microréveils fréquents, ce qui augmente le risque d'état de fatigue le lendemain. Le tabac peut contribuer à l'insomnie. La caféine peut augmenter l'anxiété et diminuer la qualité du sommeil.

Sommeil (pour plus d'informations, voir les fiches E5 à E6)

- □ Prévoir une heure de détente avant le coucher
- □ Développer un rituel avant d'aller au lit (ex. se brosser les dents)

Activité physique (pour plus d'informations, voir les fiches E8 à E10)

- □ Faire des séances d'exercice de 30-45 minutes, trois fois par semaine (ex. marche, bicyclette, gym, etc.)

Références bibliographiques

Morin, C. M. (2009). *Vaincre les ennemis du sommeil.* Montréal, Canada: Les éditions de l'homme.

Ngô, T. L., Provencher, M.D., Goulet, J. et Chaloult, L. (2018). *Guide de pratique pour le diagnostic et le traitement du trouble bipolaire*. Montréal, Canada: Éditeur Jean Goulet – tccmontreal.

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre