

Comment créer une routine bénéfique pour votre santé mentale et votre bien-être



Créer une routine quotidienne peut considérablement améliorer votre sentiment de sécurité et de confiance. Savoir à quoi vous attendre vous permet de gérer efficacement votre temps et d'aborder chaque journée plus facilement. Bien qu'on ne puisse pas contrôler tous les aspects de la vie, créer une routine peut apporter des bienfaits à la santé mentale, la vôtre et celle de votre entourage, notamment :

- une indépendance et un contrôle accrus sur votre vie ;
- une réduction du stress car vous savez à quoi vous attendre, vous l'avez planifié en conséquence ;
- une meilleure gestion de votre temps, vous donnant plus de temps pour voir les personnes et pratiquer les activités que vous aimez ;
- des habitudes saines qui favorisent les soins personnels, notamment un sommeil plus reposant, une alimentation de meilleure qualité et plus d'activité physique ;
- des compétences organisationnelles améliorées ;
- des relations plus solides puisque la prévisibilité favorise la confiance.

Suivez ces 5 étapes pour débiter :

Étape 1 : Comprendre l'objectif

Beaucoup de gens attendent un élément déclencheur, comme la rentrée scolaire, un nouvel emploi ou une résolution du Nouvel An, mais il n'est pas nécessaire d'attendre. En fait, en lisant ceci, vous avez déjà commencé. L'objectif est de créer une routine qui soit :

- simple, donc facile à suivre ;
- cohérente, donc efficace pour votre vie quotidienne ;
- souple, elle peut ainsi s'adapter aux changements qui surviennent.

Étape 2 : Organiser votre emploi du temps

Commencez par réfléchir à votre emploi du temps actuel :

- À quelle heure devez-vous vous lever pour aller à l'école ou au travail ?
- Aurez-vous faim et aurez-vous le temps de manger ?
- Quelles activités aimez-vous et souhaitez-vous inclure dans votre routine ?
- Quelles sont les tâches à effectuer pendant la semaine ?
- Qui compte sur votre aide et quand en a-t-il(elle) besoin ?
- Y a-t-il des engagements dont vous pouvez vous libérer ?
- Quels objectifs souhaitez-vous atteindre ?

Concentrez-vous sur les tâches et les engagements principaux. (Vous n'avez pas besoin de rendre compte de chaque minute.)

Étape 3 : Donner la priorité aux choses incontournables et aux choses agréables à faire

Séparez vos tâches non négociables (comme le travail ou l'école) des choses que vous aimeriez faire, comme les loisirs.

Ensuite, pour vos **incontournables**, réfléchissez aux tâches que vous pouvez déléguer et à qui.

Les incontournables	Les choses agréables à faire

À faire :	Déléguer à



Étape 4 : Définir des actions clés

Identifiez les tâches que vous devez accomplir pour suivre votre emploi du temps. Ce sont les éléments de base de votre routine.

Étape 5 : Revoir et ajuster si nécessaire

Les événements de la vie et les priorités changent, il est donc important de revoir et d'ajuster votre routine de temps en temps ou selon les besoins.

.....

Activité interactive : Organiser votre routine

Utilisez le calendrier ci-dessous pour décrire votre routine. Pour chaque jour :

- remplissez vos incontournables ;
- ajoutez les activités que vous souhaitez pratiquer ;
- partagez votre emploi du temps avec les autres membres de votre foyer, afin que tout le monde sache à quoi s'attendre.

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi

Optum Wellbeing. [Creating a routine to benefit your mental health](#), Août 2023.

