

Quand les vacances tirent à leur fin, comment faciliter le retour à la routine ?

Déjà le mois d'août qui débute, ce qui signifie que pour certaines personnes les vacances sont bientôt terminées. Et pour plusieurs, le retour à la routine avec le travail et l'école commence à se faire sentir. Bien que le retour de la routine quotidienne peut-être anxiogène et difficile pour certains individus, il est nécessaire de rétablir celle-ci afin d'être plus efficace et de minimiser notre stress quotidien. Voici donc stratégies et conseils pour alléger le retour à votre routine ainsi que les bénéfiques qui y sont associées.

Qu'est-ce qu'une « routine quotidienne »?

La routine quotidienne englobe toutes les petites actions que nous répétons jour après jour dans le même ordre et à un moment précis de la journée. Par exemple, le matin quand vous vous levez, vous faites votre lit, vous vous habillez, vous mangez, vous vous brossez les dents et ainsi de suite, cela englobe en gros la routine du matin. Enfin, chaque jour vous suivez un certain ordre pour accomplir les tâches de la journée, ce qui équivaut à votre routine quotidienne. Cela dit, parfois avec les vacances notre routine quotidienne est un peu chambardée, ce qui est tout fait normal. Alors, voici ci-dessous quelques conseils pour un retour à la routine quotidienne tout en douceur.

Comme le retour à la routine peut être difficile et demander une certaine période d'adaptation, il est mentionné d'insérer certaines habitudes à

vos horaires avant le retour à votre vie quotidienne avec le travail ou l'école :

- 1) Recommencez à vous coucher plus tôt.
- 2) Structurez vos semaines avec des listes ou un calendrier.
- 3) Réduisez graduellement votre consommation d'alcool.
- 4) Prévoyez les repas de la semaine avec un planificateur.
- 5) Faites une liste de repas rapides si jamais une urgence se présente ou si vous avez une semaine chargée.
- 6) Pensez aux activités physiques que vous aimeriez insérer dans votre horaire.
- 7) Développez un horaire ou une liste de tâches quotidiennes et demandez de l'aide à chacun des membres de la famille.

En plus d'insérer ces habitudes à votre vie quotidienne pour faciliter la transition vers la routine, il est également important de travailler



sur votre perception. Plus précisément, si vous envisagez le retour à la routine de façon négative cela peut affecter la période de transition, la rendre plus difficile, mais voir les bénéfices vous permettra de mieux vivre cette période d'ajustement. Après tout, le retour à la routine peut être agréable si vous êtes enthousiaste à l'égard de celui-ci! Pensez à toutes les nouvelles possibilités qui vous attendent. Vous pouvez même profiter de cette transition pour vous fixer de nouveaux objectifs professionnels et personnels. Enfin, la période d'adaptation vers une routine plus équilibrée peut être difficile, alors écoutez votre corps et n'oubliez pas de prendre soin de vous et de faire une activités santé au moins 30 minutes chaque jour.

Les bienfaits de la routine

Bien que plusieurs personnes n'apprécient pas nécessairement la routine et la trouvent ennuyeuse, celle-ci peut faciliter le déroulement de votre quotidien. Voici quelques avantages d'avoir une routine quotidienne :

Le sentiment de sécurité

Le fait d'avoir une routine quotidienne amène de la stabilité à vos journées, ce qui par le fait même permet à votre esprit d'être libéré d'un tas de questions sur le « quand » et le « comment ». À la longue, vous allez ressentir un sentiment de contrôle et de sécurité.

L'efficacité qui rend meilleur

Avoir une routine peut devenir un facteur d'efficacité lorsqu'elle est mise à profit pour systématiser certaines tâches récurrentes et éviter de devoir planifier ou replanifier constamment l'agenda.

Les rituels qui font plaisir et qui enrichissent

Outre les activités professionnelles, il est aussi nécessaire et agréable de se garder du temps pour entretenir des liens sociaux. Avec une routine professionnelle bien organisée et efficace, il est plus facile d'ajouter à l'agenda des moments pour passer du temps avec sa famille et ses ami-e-s.

Ressources

Vous arrive-t-il de vous sentir dépassé.e par la routine ou d'avoir un poids énorme sur les épaules et ne plus savoir quoi faire pour vous en sortir? Aucune personne ne devrait vivre avec un sentiment d'épuisement à long terme, car cela peut avoir un impact négatif sur votre santé mentale et mener à long terme, à une dépression. Il est important d'aller chercher de l'aide avant que votre assiette ne soit trop pleine.

Centre Labelle Centre

Téléphone : 705-335-5588

Courriel : centrelabellecentre@uhearst.ca

Site Web : <https://www.legroupeinnovanor.ca/>



Activité familiale pour faciliter le retour à la routine

Pour amorcer le mois de septembre en force nous vous suggérons de mettre en pratique dès maintenant l'ABC des routines quotidiennes. Cette ressource créée pour les familles vous permettra de mettre en place une routine quotidienne amusante avec les enfants. Par ailleurs, si vous voulez plus d'informations sur l'importance de l'élaboration de routines avec les enfants allez consulter la page Naître et grandir : Les routines, c'est important!

Voici le lien : <https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/les-routines-cest-important/>

L'ABC des routines quotidiennes

La création des routines :

- A) Les besoins individuels doivent être considérés dans la routine de chacun.
- B) L'enfant doit être impliqué à la mesure de ses capacités dans la création des routines.
- C) Les routines doivent être adaptées à l'énergie de l'enfant selon le moment de la journée.

La présentation des routines :

- A) Les routines doivent être écrites ou illustrées et affichées à un endroit accessible et visible pour l'enfant.
- B) Les séquences doivent se limiter à un maximum de sept étapes.
- C) Les routines doivent être formulées au présent, à la positive et avec le pronom « Je ».

L'utilisation des routines :

- A) La routine doit être flexible.
- B) L'enfant doit être averti des changements prévisibles dans la routine.
- C) Les routines peuvent être modifiées avec le temps ou selon les événements de vie.



Recette simple

Bol-smoothie déjeuner

Voici une recette santé pour recommencer une saine alimentation après les vacances!

Préparation 12 minutes – Portions 1

Ingrédients :

- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature
- 50 g (1/3 tasse) de bleuets surgelés (voir note)
- 45 g (1/3 tasse) de mûres fraîches
- ½ petite banane, coupée en rondelles
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 40 g (1/3 tasse) de granola au quinoa

Préparation :

1. Au mélangeur personnel muni de la lame à mélanger, réduire en purée lisse le yogourt, les trois quarts des fruits et le sirop d'érable. Verser dans un petit bol.
2. Garnir du reste des fruits et du granola au quinoa.

À noter

Vous pouvez remplacer les bleuets congelés par des bleuets frais. Dans ce cas, réfrigérez le smoothie quelques minutes avant de le servir, il en sera meilleur.

Bon appétit!

S.P.

Bibliographie

Ricardo. (2022). *Bol-smoothie déjeuner*. [Site web]. Repéré à <https://www.ricardocuisine.com/recettes/7375-bol-smoothie-dejeuner>