

ROUTINE EXPRESS DES JOURS SANS

1. Videz les poubelles

2. Réunissez tout le linge sale dans un coin et le linge propre dans un autre

- délimitez bien ces deux endroits pour ne pas les confondre



3. Rassemblez toute la vaisselle

- essayez de la mettre en pile par terre ou dans une bassine et pas dans l'évier, pour que celui-ci soit fonctionnel

4. Mettez tous les objets qui ne sont pas à leur place dans un panier

- vous pouvez vous donner comme objectif de libérer les surfaces, ça laissera de la place pour cuisiner, travailler, manger, etc

Le plus important : SAVOIR DEMANDER DE L'AIDE

Auprès d'un professionnel de la santé

- contactez en priorité votre médecin traitant
- numéro d'information et conseils "questions psy" au 0 800 710 890
- en cas d'urgence, contactez le 15 ou le 3114 (numéro national de prévention du suicide)

Auprès de vos proches




- qui souvent veulent aider mais ne savent pas comment : n'hésitez pas à leur donner une mission spécifique (vous préparer un repas, aller chercher vos médicaments pour vous...)

Auprès d'une association

- le Clubhouse France (dans 12 villes)
- les GEM (groupes d'entraide mutuelle)

COACHING ET
HOME ORGANIZING



 @harmoniehomeorganizing
 Harmonie Home Organizing
 harmoniehomeorganizing.fr

ASTUCES ET
RESSOURCES
GRATUITES

MON INTÉRIEUR ET MA SANTÉ MENTALE

GUIDE À L'USAGE DES CERVEAUX
ET CORPS FATIGUÉS



POURQUOI J'AI DU MAL À PRENDRE SOIN DE MON INTÉRIEUR ?

Les personnes ayant un trouble psychique, une neurodivergence ou une maladie chronique peuvent avoir des difficultés telles que :

- une fatigue et/ou des douleurs chroniques
- un manque de motivation
- des difficultés à se concentrer sur une seule tâche ou pendant longtemps
- un dysfonctionnement des fonctions exécutives qui rend difficile de s'organiser et de démarrer une tâche

ET POURTANT, CHACUN MÉRITE D'AVOIR UN INTÉRIEUR PROPRE ET AGRÉABLE

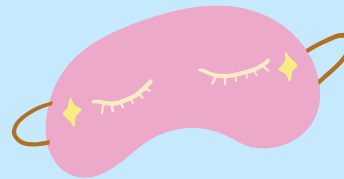
- pour servir de refuge où on se sent en sécurité
- pour notre apaisement mental
- pour favoriser les choses qui aident à aller mieux : se reposer, manger équilibré, avoir des hobbies, recevoir des amis, etc

COMMENT JE PEUX PRENDRE SOIN DE MON INTÉRIEUR ?

1. Protégez votre sommeil

Il est très important pour notre bien-être, et quelques détails peuvent l'améliorer :

- une température à 16°C dans la chambre
- mettre toute la technologie en mode avion
- bloquer la lumière autant que possible, y compris la petite led de la tv en veille
- ne pas travailler ou regarder la tv dans son lit



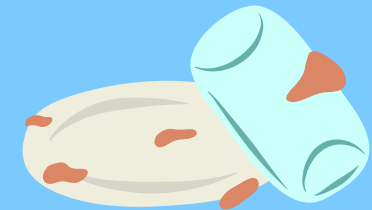
2. Simplifiez radicalement

Si vous allez mal, ou que vous n'avez pas le temps pour tout, n'hésitez pas à faire des raccourcis :

- utilisez des assiettes en carton
- simplifiez votre routine beauté au maximum
- rangez vos vêtements sans les plier dans des paniers, etc

3. Rendez les tâches les plus pratiques possible

- fonctionnez avec très peu de vêtements qui vont tous ensemble et s'habiller le matin deviendra moins difficile
- pareil pour la cuisine : enlevez le superflu, mettez de côté les choses que vous utilisez peu. L'idée est de créer un espace fonctionnel.



4. Abandonnez l'idée de la perfection

Plus on se met la pression pour atteindre la perfection, moins on arrive à commencer une tâche : après tout, pourquoi commencer une tâche que je ne me sens pas capable de finir, ou de faire suffisamment bien ?

Donnez-vous la permission de faire les choses à moitié, sans attentes.