

PETIT GUIDE POUR TOUT LE MONDE

GUIDE POUR PRENDRE SOIN DE SOI

Pourquoi c'est important?

Prendre soin de soi consiste à prendre des moyens pour préserver et améliorer son bien-être. Ces moyens peuvent varier dans une large mesure et d'une personne à l'autre.

Il est important de prendre soin de notre personne au quotidien afin d'éviter de s'épuiser ou d'être fragilisé·e. L'autosoin peut aider à prioriser la santé mentale, les besoins ainsi que gérer le stress efficacement et maintenir le bien-être de façon durable. Les pratiques d'autosoins peuvent préserver et favoriser le bien-être mental, physique, social, émotionnel, professionnel et spirituel.

Que vous soyez proche d'une personne en détresse, traversiez vous-même une crise suicidaire ou soyez endeuillé·e par suicide, prendre soin de soi est essentiel pour soutenir sa santé globale.

Petits rappels pour commencer...

- Ce guide propose des suggestions et des idées, mais **ce ne sont pas des actions que vous "devriez" faire, il n'y a pas d'obligations à les mettre en pratique;**
- Évitez de vous mettre de la pression en mesurant ou en étiquetant ce que vous choisissiez de faire pour prendre soin de vous;
- **Le bien-être est différent pour tout le monde.** Il se peut que certaines suggestions ne vous parlent pas ou ne fonctionnent pas pour vous. C'est totalement valide;
- Faites ce qui vous fait du bien et n'en faites pas trop. L'important, c'est que ça ait du sens pour vous et que ça ne devienne pas une tâche.

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

Le bien-être physique, c'est quand le corps fonctionne bien et que l'on en prend soin. Bien dormir, bien manger, bien s'hydrater, être actif physiquement et traiter adéquatement les problèmes de santé physique peuvent contribuer au bien-être physique. En période de stress, il se peut qu'on délaisse certaines de ces pratiques. Il est bon de prendre du temps pour soi pour faire le point et se fixer de petits objectifs progressifs afin de se remettre sur la bonne voie.



BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

Suggestions d'autosoins

1. Prendre 5 à 10 minutes par jour pour s'étirer;
2. Pratiquer l'automassage avec ses mains ou rouler une balle de tennis contre le mur afin de diminuer les tensions dans le dos;
3. Prendre les rendez-vous médicaux que nous avons l'habitude de remettre à plus tard;
4. Opter pour un thé au lieu du café. Le thé est hydratant et peut être plus doux pour l'estomac;
5. Prendre un moment pour se connecter avec ses 5 sens (toucher, goût, odorat, son et vue) peut nous aider à mieux connecter avec notre corps;
6. Cuisiner des repas sains en début de semaine afin d'éviter de commander de la malbouffe ou de sauter des repas fréquemment durant la semaine;
7. Opter pour un livre avant de se coucher au lieu d'un écran pour favoriser un bon sommeil;
8. Marcher quelques minutes autour du quartier.

BIEN-ÊTRE MENTAL

Le bien-être mental, c'est l'état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à ce qui nous tient à coeur. Il consiste à se sentir bien dans sa peau, à se sentir heureux·se. Le bien-être mental est variable. On ne se sent pas tout le temps bien dans sa peau. Notre bien-être mental est régulièrement menacé par des changements, des coups durs ou du stress. Ces éléments peuvent nous « déséquilibrer ». La mesure dans laquelle nous ressentons ce sentiment de déséquilibre dépend de notre résilience du moment. L'autosoin aide à retrouver un équilibre et renforcer sa résilience.



BIEN-ÊTRE MENTAL

Suggestions d'autosoins

- 1.** Prendre un moment dans un lieu calme et confortable pour respirer ou pratiquer la pleine conscience;
- 2.** Méditer quelques minutes par jour, même si on se sent « pas bon » là-dedans;
- 3.** Se donner le droit de ne rien faire sans culpabilité;
- 4.** Passer du temps avec un animal de compagnie;
- 5.** Utiliser un tableau ou un mur pour y coller des images ou des mots inspirants;
- 6.** Se faire une liste de chansons qui nous font du bien et prendre le temps de l'écouter;
- 7.** Pratiquer un passe-temps qui nous fait du bien;
- 8.** Planifier des activités futures (ex. repas, sortie, voyage, etc.) .

BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

Le bien-être émotionnel est un état psychologique d'harmonie entre les émotions agréables et désagréables. Lorsque l'on est dans un état de bien-être émotionnel, les émotions agréables (joie, gratitude, sérénité...) viennent prendre le dessus sur la présence d'émotions désagréables comme la peur, l'anxiété, la colère ou la tristesse. Pour être bien, il est nécessaire de comprendre ses émotions, les accepter et les exprimer, car elles sont l'expression d'un besoin vital.

Lorsqu'elles sont comprises, acceptées et exprimées, il est alors plus facile de les gérer, afin qu'elles ne mettent pas en péril notre santé émotionnelle et physique.



BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

Suggestions d'autosoins

1. Écrire ses émotions avec honnêteté pour les extérioriser et explorer pourquoi on les vit;
2. Tenir un journal de gratitude. Cela donne un espace personnel pour se souvenir des choses pour lesquelles on est reconnaissant·e;
3. Apprendre à dire *non* pour se protéger du stress inutile;
4. Identifier ses valeurs et prioriser ce qui est important pour soi;
5. Se donner des objectifs réalistes pour la journée;
6. Se trouver un moyen accessible et peu énergivore pour se détendre lorsque les émotions sont envahissantes;
7. Partager ses émotions avec une personne de confiance;
8. Prendre conscience qu'il est tout à fait possible de décider ce sur quoi on se concentre;
9. Apprendre à accepter nos sentiments, qu'ils soient positifs ou négatifs.

BIEN-ÊTRE SOCIAL

Le bien-être social fait référence aux relations que nous entretenons et à la manière dont nous interagissons avec les autres. Cette dimension implique la construction de relations saines, nourrissantes et solidaires, ainsi que la promotion d'un lien authentique avec nous-même et ceux·celles qui nous entourent.

Le bien-être social est important pour maintenir l'harmonie dans toutes les relations, des connaissances aux ami·e·s proches et à la famille immédiate. Cette dimension est essentielle pour renforcer la résilience dans les autres dimensions telles que le bien-être émotionnel.



BIEN-ÊTRE SOCIAL

Suggestions d'autosoins

- 1.** S'entourer de personnes qui nous soutiennent plutôt que celles qui drainent notre énergie;
- 2.** Appeler un·e ami·e ou un proche pour discuter régulièrement;
- 3.** Commencer un nouveau passe-temps avec des ami·e·s, collègues ou membres de notre famille;
- 4.** Écouter activement les autres et leurs besoins avant d'argumenter ou donner des réponses basées sur notre vécu;
- 5.** Se joindre à un groupe (lecture, sport, discussion, jardin communautaire, etc.);
- 6.** Nommer aux gens si nous ne sommes pas disponibles émotionnellement pour les écouter se confier;
- 7.** Poser de petits gestes quotidiens de bienveillance avec les autres;
- 8.** Exprimer ses attentes et besoins dans les relations.

Plan d'auto-soins personnalisé

Objectif : Identifier quelques gestes simples à
intégrer dans la semaine pour préserver mon
 quilibre.

1. Bien-être physique

Ce qui aide mon corps à se sentir bien.

2. Bien-être mental

Ce qui nourrit mon esprit et apaise mes pensées.

3. Bien-être émotionnel

Ce qui m'aide à accueillir et exprimer mes
 motions.

Plan d'auto-soins personnalisé

4. Bien-être social

Ce qui entretient mes relations et mon sentiment d'appartenance.

Rappel important

Commencer petit : 1 ou 2 actions par catégorie suffisent.

Évaluer chaque semaine ce qui a aidé et ce qui peut être ajusté.

S'accorder le droit d'adapter ses choix selon son énergie et ses besoins.