

Prendre soin de soi et des autres

Stratégies pour améliorer son **bien-être** pour les **éclaireurs** et leur **entourage**

LE CISSS DES LAURENTIDES
complice de votre bien-être

LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS
en santé psychologique

FAIRE PREUVE D'INDULGENCE ENVERS SOI-MÊME

- **Croire en ses capacités**
et miser sur ses forces
- **Se prioriser dans ses besoins**
- **S'accorder la permission**
d'exprimer ses réactions, ses sentiments et ses émotions
- **Reconnaître et respecter ses limites**
déléguer des tâches et demander de l'aide au besoin

FAIRE PREUVE DE BIENVEILLANCE

- **Être présent pour les autres**
et offrir une écoute empathique
- **Adopter une attitude ouverte et tolérante**
- **Miser sur les émotions positives**
- **Adopter des gestes simples qui donnent le sourire**
Dire bonjour, faire preuve de respect et de courtoisie, reconnaître les bons coups d'une personne, envoyer des messages de gratitude ou d'encouragements, rendre service en respectant ses limites, etc.

S'ACCORDER DU TEMPS POUR DES LOISIRS ET DES PASSE-TEMPS

- **Activités réflexives et de détente**
Méditer, relaxer, pratiquer sa religion, tenir un journal, prendre un bain, écouter de la musique, visionner des films ou des séries, etc.
- **Activités culturelles, artistiques et créatives**
Lire, visionner des documentaires, dessiner, peindre, tricoter, danser, chanter, faire des cassettes, cuisiner, etc.
- **Activités qui permettent de bouger et d'évacuer le stress**
Monter les escaliers, faire des exercices, marcher, faire du vélo, faire de l'entretien extérieur, etc.
- **S'accorder du temps de qualité avec des personnes significatives**
selon les mesures sanitaires en vigueur

ADOPTER OU MAINTENIR DE SAINES HABITUDES DE VIE

-  **S'accorder des heures de sommeil**
suffisantes et régulières
-  **Prendre le temps de bien s'alimenter**
-  **Faire de l'exercice régulièrement**
-  **Limiter sa consommation**
d'alcool, de tabac, de drogues et sa pratique de jeux de hasard ou d'argent
-  **Diminuer le temps consacré aux écrans**
et aux médias sociaux s'ils représentent une source d'anxiété
-  **Consulter des sources fiables d'information**

ENTREtenir DES LIENS ET S'IMPLIQUER DANS LA COMMUNAUTÉ

- **Entretenir des liens avec son entourage**
En contexte de distanciation physique, les appels vocaux ou vidéo peuvent aider à maintenir les liens sociaux
- **S'impliquer dans la communauté, contribuer à l'entraide et à la solidarité**
Participer à des activités de loisirs communautaires ou municipales, faire partie d'un club social, faire du bénévolat, etc.

Ne pas hésiter à demander du soutien, des conseils ou de l'aide au besoin

Voici une liste de ressources, lignes d'écoute et sites Web à consulter, utiliser et partager

Références :
Gouvernement du Québec (2021, 16 mars). Aller mieux en contexte de pandémie COVID-19. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19>

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie et Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke. (2020, 7 décembre). Prenez soin de vous et de vos proches. https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Conseils-sante/Infections-maladies/COVID-19/COVID-19_Feuillet_Prendre_soin_de_soi.pdf

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec