

Comment prendre soin de soi et des autres

Prendre soin de soi et des autres, c'est la base du rétablissement de la population. Les personnes qui mettent en place des stratégies gagnantes pour prendre soin d'eux après avoir vécu une situation difficile développent une meilleure capacité d'adaptation pour faire face aux changements. Cela favorise également le développement de facteurs de protection, essentiels dans le processus de rétablissement.

FACTEURS DE PROTECTION : Compétences, forces ou ressources d'une personne lui permettant de se maintenir en santé tant sur le plan physique, mental et social.

STRATÉGIES POUR AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE DES ÉCLAIREURS ET LEUR ENTOURAGE

Adopter ou maintenir de saines habitudes de vie

- Prendre le temps de bouger, de bien s'alimenter et s'accorder des heures de sommeil suffisantes et régulières;
- Consommer de façon responsable;
- Doser son temps accordé aux écrans et aux médias sociaux et consulter des sources fiables d'informations.

Entretenir des liens et s'accorder des moments de qualité avec des personnes significatives

- Rendre service à un proche ou appeler quelqu'un pour prendre des nouvelles;
- Aller marcher ou prendre un bon repas en compagnie d'une amie;
- Participer aux jardins collectifs du quartier;
- Jouer à des jeux de société en famille.



Se permettre du temps pour les loisirs et les passe-temps

- Activités réflexives et de détente : Méditer, se recueillir, tenir un journal, visionner des films ou des séries, prendre un bain ou écouter de la musique.
- Activités culturelles, artistiques et créatives : Faire des casse-têtes, lire, dessiner, peindre, tricoter, danser, chanter ou cuisiner.
- Activités pour bouger et évacuer le stress : Prendre les escaliers, marcher, faire du vélo ou faire de l'entretien extérieur.

Être bienveillant, prendre soin des autres

« Veiller à ce que les autres aillent bien, sans rien attendre en retour. C'est une prédisposition à la gentillesse et au respect envers autrui. »

- Être présent et offrir une écoute empathique;
- Adopter une attitude ouverte et tolérante;
- Miser sur les émotions positives;
- Adopter des gestes simples comme : Prendre le temps de dire bonjour, s'arrêter pour laisser traverser un piéton, nommer ce qu'on apprécie chez l'autre, etc.