

Prendre soin de soi et des autres

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

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

- ☐ Offrir **sa présence** et son **écoute empathique** aux autres.
- ☐ Adopter une attitude d'**ouverture** et de **tolérance**.
- ☐ Miser sur les **émotions positives**.
- ☐ Adopter des **gestes simples qui donnent le sourire** :
 - Dire bonjour, reconnaître les bons coups d'une personne, rendre service en respectant ses limites, faire preuve de courtoisie, etc.

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

- ☐ **Activités réflexives, créatives et de détente** :
 - Méditer, prendre un bain, écouter de la musique, dessiner, cuisiner, pratiquer sa religion, tricoter, etc.
- ☐ **Activités qui permettent de bouger et d'évacuer le stress** :
 - Monter les escaliers, marcher ou faire de l'exercice, faire du vélo, entretien de l'extérieur, etc.
- ☐ S'accorder du **temps de qualité** avec des personnes significatives.

ENTRETENIR DES LIENS ET S'IMPLIQUER DANS LA COMMUNAUTÉ

- ☐ S'impliquer dans sa communauté, **contribuer à l'entraide et à la solidarité** :
 - Participer à ses activités de loisirs communautaires ou municipales, faire partie d'un club social, faire du bénévolat, etc.

ADOPTER OU MAINTENIR DE SAINES HABITUDES DE VIE

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

NE PAS HÉSITER À DEMANDER DU SOUTIEN, DES CONSEILS OU DE L'AIDE AU BESOIN

Ressources disponibles 24 h / 7 jours :

- **Info-Social** : 811, option 2
- **Centre de prévention du suicide** : 1 866 APPELLE (277-3553)

Vous pouvez utiliser cet outil comme aide-mémoire en cochant vos stratégies.

Réalisé par le CISSS de Lanaudière, adapté de l'outil *Prendre soin de soi et des autres* du CISSS des Laurentides.