

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

- Être présent pour les autres et offrir une écoute empathique
- 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 DES PASSE-TEMPS

- Activité 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'exercices, faire du vélo, entretien de l'extérieur, etc.
- S'accorder du temps de qualité avec des personnes significatives** En contexte de distanciation physique, les appels vocaux ou vidéo peuvent aider à maintenir les liens sociaux

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 fiables d'informations**
-  **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 santé : 811 option 1
Info social : 811 option 2
Centre de Prévention du Suicide
1-866-APPELLE (277-3553)

 **N'hésitez pas à utiliser cet outil comme aide-mémoire en cochant vos stratégies!**