

Coffre à outils pour prendre soin de soi



Soins émotionnels

- S'engager dans une relation d'aide
- Reconnaître ses réalisations et se féliciter
- Éviter de s'exposer à des contenus violents ou négatifs (nouvelles, séries et films violents, réseaux sociaux)
- Reconnaître ses pensées, émotions et son état interne
- Accueillir sans jugement ses vulnérabilités
- Passer des moments en nature, privilégier les opportunités de ressourcement
- Privilégier des moments de légèreté, de lucidité et de rires
- S'accorder le droit de pleurer et d'exprimer toutes émotions
- Etc.

Soins physiques

- Prendre le temps de manger et choisir des aliments sains
- Faire de l'activité physique agréable
- S'accorder un congé en cas de maladie
- Faire des exercices de relaxation
- Dormir suffisamment
- Etc.

Soins cognitifs

- Se réserver des moments d'introspection
- Méditer, prier, faire des expériences d'émerveillement
- Lire ou écouter des gens ou des œuvres inspirantes
- Rechercher la congruence et un sens
- Etc.

Soins liés au travail

- Prendre le temps d'échanger avec ses collègues
- Prévoir des moments de douceur et de calme et créer l'espace pour terminer ses tâches
- Équilibrer et varier ses tâches
- Promouvoir un esprit d'équipe positif et ludique
- Refuser, à l'occasion, d'être la personne responsable ou l'experte
- S'accorder flexibilité et souplesse
- Respecter et faire respecter ses limites
- S'offrir supervision et formation
- Etc.

Soins relationnels

- S'accorder le droit d'aller chercher du soutien dans son réseau social
- Se permettre d'accepter et/ou de refuser des invitations
- Se connecter avec les autres
- Participer à des événements sociaux stimulants
- S'entourer de gens qui nous aiment profondément et qui nous font du bien
- Se questionner : Suis-je dans la bonne posture relationnelle ?
- Etc.

→ Les soins à privilégier sont différents d'une personne à l'autre

→ Faire preuve d'indulgence envers soi-même

→ Intégrer les autosoins à son rythme

→ Varier les stratégies et accepter que certaines soient moins efficaces pour soi



Bon à savoir