

## Guide pour prendre soin de soi

**Activité n° 1** : Prenez le temps d'inscrire toutes les différentes choses que vous faites pour prendre soin de vous-mêmes. Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse.

### **Mental/émotionnel**

Exemples : tenir un journal intime, pleine conscience, équilibre entre vies privée et professionnelle

### **Physique**

Exemples : faire de l'exercice, manger des aliments nutritifs, dormir suffisamment

### **Spirituel**

Exemples : passer du temps en nature, croyances personnelles, faire preuve de créativité

### **Social**

Exemples : appeler un.e ami.e, approfondir des relations

### **Intellectuel**

Exemples : apprendre quelque chose de nouveau, améliorer des compétences

### **Pratique**

Exemples : faire la lessive, ranger votre environnement, payer des factures

Remarquez-vous des déséquilibres? Peut-être que vous prenez très bien soin de vous, mais que dernièrement, vous ne vous êtes pas réservé de temps pour la créativité ou la réflexion. À quels endroits pouvez-vous apporter des ajustements?

Conseil : Configurez une alarme dans votre téléphone qui vous rappellera d'entreprendre une

activité qui comble les besoins qui sont habituellement mis de côté. L'activité peut prendre aussi peu que 5 minutes, ou autant que quelques heures. C'est vous qui fixez les règles!

**Activité n° 2 :** Réfléchissez à ce dont vous avez besoin dans le moment présent. Pour chaque case ci-dessous, réfléchissez à des activités qui évoquent ce sentiment. Rappelez-vous qu'il n'y a pas de mauvaise réponse.

Conseil : Imprimez le document et rangez-le à un endroit auquel vous pourrez retourner lorsque vous avez besoin de vous offrir un regain de vitalité dans n'importe quel des domaines suivants. Nous avons laissé une case vide au bas du document pour que vous puissiez y inscrire des aspects qui n'ont pas été couverts par les questions.

**Qu'est-ce qui vous aide à redevenir calme?**

Exemples : méditation, prendre de l'air frais, prendre un bain chaud

**Qu'est-ce qui vous motive?**

Exemples : musique entraînante, ranger votre environnement, définir des objectifs

**Qu'est-ce qui vous procure du réconfort?**

Exemples : porter des vêtements confortables, boire des breuvages chauds, manger votre friandise préférée

**Qu'est-ce qui vous fait sentir épanoui.e?**

Exemples : maîtriser une compétence, redonner à votre communauté, terminer un projet

**Comment aimez-vous vous exprimer?**

Exemples : danser, jouer ou écouter de la musique, écrire

**Qu'est-ce qui vous procure un sentiment d'appartenance?**

Exemples : appeler un.e ami.e, vous joindre à une communauté en ligne, passer du temps avec votre animal de compagnie