

# 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 ouverte et tolérante;
- Miser sur les émotions positives;
- Adopter des gestes simples qui donnent le sourire;
- Dire bonjour, faire preuve de respect et de courtoisie, reconnaître les bons coups d'une personne.



[www.cisss-at.gouv.qc.ca/le-reseau-declaireurs](http://www.cisss-at.gouv.qc.ca/le-reseau-declaireurs)

## S'ACCORDER DU TEMPS

- Activités réflexives et de détente;
- Méditer, relaxer, se recueillir selon ses croyances, tenir un journal, prendre un bain, écouter de la musique, visionner des films ou des séries, etc.;
- Activités culturelles, artistiques et créatives;
- Lire, visionner des documentaires, dessiner, peindre, tricoter, danser, chanter, faire des casse-têtes, cuisiner, etc.;
- Activités qui permettent de bouger et d'évacuer le stress;
- Monter les escaliers, faire des exercices, marcher, faire du vélo, faire de l'entretien extérieur, etc.

## ENTREtenir DES LIENS ET S'IMPLIQUER DANS LA COMMUNAUTÉ

- Entretenir des liens et s'accorder du temps de qualité avec son entourage;
- Contribuer à l'entraide et à la solidarité;
- Participer à des 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;
- Limiter sa consommation d'alcool, de tabac, de drogues et sa pratique de jeux de hasard ou d'argent;
- Diminuer le temps consacré aux écrans et aux médias sociaux s'ils représentent une source d'anxiété;
- Consulter des sources fiables d'information.

Ne pas hésiter à demander du soutien, des conseils ou de l'aide au besoin.

Application RÉSO 



Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de l'Abitibi-  
Témiscamingue

Québec 