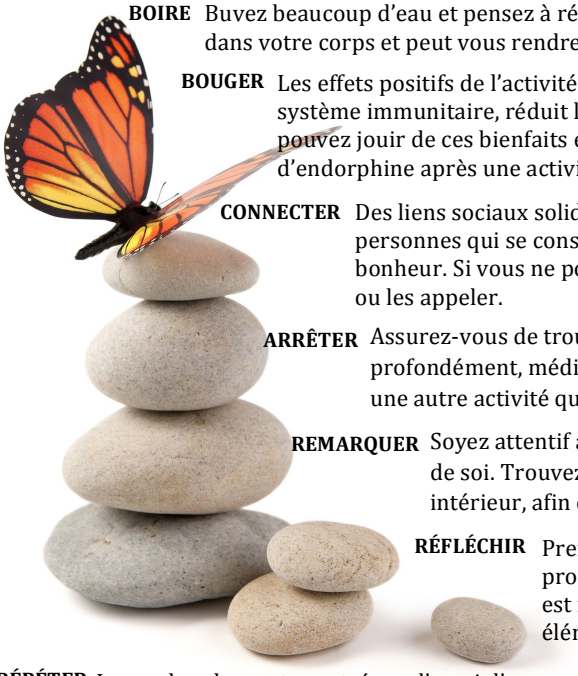
RÉSILIENCE PERSONNELLE

Prendre soin de soi : les stratégies de base

SCHOOL MENTAL HEALTH-ASSIST
ÉQUIPE D'APPUI POUR LA SANTÉ MENTALE DANS LES ÉCOLES

MANGER Nous avons tous besoin de recharger ses batteries. Si nous vivons un stress incroyable, nous devons être conscients des aliments que nous consommons. Ainsi, en ayant une collation saine à la portée de main pour vous éviter d'être en colère alors qu'en fait, vous avez simplement faim.

DORMIR Essayez d'avoir sept à neuf heures de sommeil chaque nuit. Les recherches ont montré que le fait d'avoir cinq heures de sommeil ou moins par nuit peut créer des problèmes de santé. Dormir suffisamment aide également à mieux affronter le stress de la vie quotidienne.



BOIRE Buvez beaucoup d'eau et pensez à réduire ou à cesser la consommation de la caféine, car celle-ci crée une réaction de stress dans votre corps et peut vous rendre nerveux ou entraîner les troubles de sommeil.

BOUGER Les effets positifs de l'activité physique sont étonnants. Cette activité augmente votre niveau d'énergie, renforce votre système immunitaire, réduit l'insomnie, stimule la croissance du cerveau, et agit même comme un antidépresseur. Vous pouvez jouir de ces bienfaits en aussi peu de temps, en faisant, par exemple, une marche de 30 minutes. La production d'endorphine après une activité physique est un don de la nature qui vous permet de gérer le stress !

CONNECTER Des liens sociaux solides constituent l'une des influences les plus considérables sur notre humeur. Les personnes qui se consacrent à passer du temps avec des amis et la famille affichent les niveaux les plus élevés de bonheur. Si vous ne pouvez pas voir vos proches tous les jours, vous pouvez toujours leur envoyer un courriel ou les appeler.

ARRÊTER Assurez-vous de trouver du temps pour vous-même pendant la journée pour écouter de la musique, respirer profondément, méditer, rédiger un journal de gratitude, faire quelques étirements, une promenade rapide ou une autre activité qui vous permet de vous sentir reposé.

REMARQUER Soyez attentif à vos pensées et vos sentiments positifs et négatifs, en tant que stratégie pour prendre soin de soi. Trouvez un exutoire sain (voir suggestions ci-dessous) pour gérer vos émotions et votre discours intérieur, afin de contribuer à des pratiques optimales de soins personnels.

RÉFLÉCHIR Prenez le temps de réfléchir sur ce qui est important pour vous personnellement et professionnellement. Vos valeurs et votre détermination vous aident à vous centrer sur ce qui est important pour vous. Prendre le temps de réfléchir favorise une prise de décision sur les éléments de votre vie de façon délibérée et systématique.

RÉPÉTER Les recherches ont montré que l'essai d'une nouvelle compétence/habitude exercé pendant 21 jours d'affilée augmente la probabilité de préserver cette nouvelle pratique. Il est recommandé d'avoir l'appui d'un ami/collègue au cours des premières semaines. C'est un moyen efficace qui permet d'améliorer le taux de succès en ce qui concerne votre nouvelle habitude.

POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

Prendre soin de soi est un élément crucial et nécessaire pour ceux qui prennent soin des autres. Cela est particulièrement vrai pour les personnes qui exercent une profession d'aide (professionnels de la santé mentale, enseignants, infirmières...), ainsi que ceux et celles qui sont parents ou qui s'occupent de personnes âgées. Être attentif à nos besoins est comme un masque d'oxygène dans un avion. Nous devons nous l'imposer avant de pouvoir espérer aider les autres.

+ DÉVELOPPER SON BONHEUR

Les facteurs externes n'ont souvent qu'une influence partielle sur notre niveau de bonheur.

Obtenir une promotion, se faire de nouvelles relations et être gagnant à la loterie donne certes un élan temporaire au bonheur, mais celui-ci revient rapidement à son point de départ.

Le bonheur durable exige du travail. Voici la liste de quelques exercices qui, lorsqu'ils sont pratiqués assez souvent, peuvent favoriser les habitudes liées au bonheur.

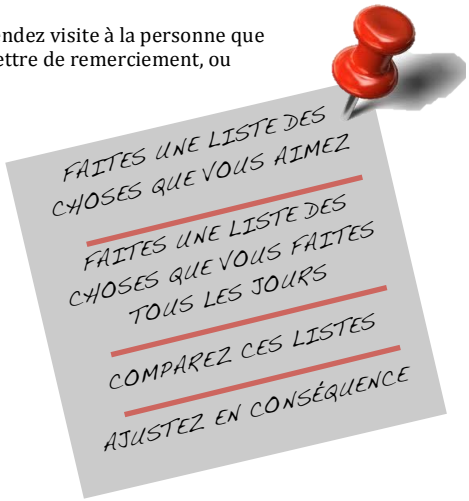
Choisissez quelques exercices qui correspondent bien à votre vie et pratiquez-les tous les jours.

De : TherapistAid.com © 2012

Tenez un journal de gratitude
Chaque soir, notez trois bonnes choses qui ont marqué votre journée. Elles ne doivent pas absolument être les plus importantes. Elles pourraient être aussi simples qu'un bon repas ; qu'une conversation avec un ami ; ou le fait de s'être sortie d'une situation difficile.

Rédigez une lettre
Pensez à quelqu'un qui a eu un impact majeur sur votre vie, quelqu'un que vous tenez à remercier ou quelqu'un que vous êtes ravi d'avoir dans votre vie. Écrivez une lettre qui fournit des détails précis sur ce que vous appréciez à son sujet et expédiez-la.

Rendez visite à une personne que vous appréciez
Reprenez l'idée d'une lettre de remerciement et développez-la. En fait, rendez visite à la personne que vous tenez à remercier. Vous pouvez choisir de lui livrer et de lui lire la lettre de remerciement, ou simplement lui rendre visite pour lui dire la raison pour laquelle vous l'appréciez.

Dites, « Merci »
Restez vigilant tout au long de la journée pour pouvoir dire « merci ». Essayez de prêter attention à l'action menée et de reconnaître les mesures que les gens prennent, par exemple, un collègue qui travaille avec ardeur ou un ami qui semble prêt à écouter.

Faites une promenade en pleine conscience
Faites une promenade et faites un effort particulier d'admirer votre environnement. Vous pourrez apprécier l'odeur des fleurs, un joli bâtiment, ou une brise apaisante. Prenez quelques minutes pour vous concentrer sur chacun de vos sens (vue, ouïe, goût, odorat et toucher) afin de trouver de nouvelles choses que vous n'avez peut-être pas remarquées.