

# Prendre soin de soi et des autres

## Stratégies pour améliorer son bien-être

### 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, envoyer des messages de gratitude ou d'encouragements, rendre service en respectant ses limites, etc.

### S'ACCORDER DU TEMPS POUR DES LOISIRS ET DES PASSE-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.

### ADOPTER OU MAINTENIR DE SAINES HABITUDES DE VIE

-  **S'accorder des heures de sommeil**  
suffisantes et régulières
-  **Prendre le temps de bien s'alimenter**
-  **Faire de l'exercice régulièrement**
-  **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**

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

- **Entretien des liens et s'accorder du temps de qualité avec son entourage**  
selon les mesures sanitaires en vigueur
- **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.

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

Voici une liste de ressources, lignes d'écoute et sites Web à consulter, utiliser et partager

Adapté de l'outil « Comportements suggérés » du CISSS des Laurentides

Références :  
Gouvernement du Québec (2021, 16 mars). Aller mieux en contexte de pandémie COVID-19. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19>

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie et Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke. (2020, 7 décembre). Prenez soin de vous et de vos proches. [https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Conseils-sante/Infections-maladies/COVID-19/COVID-19\\_Feuillet\\_Prendre\\_soin\\_de\\_soi.pdf](https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Conseils-sante/Infections-maladies/COVID-19/COVID-19_Feuillet_Prendre_soin_de_soi.pdf)