AUTOSOINS 101

Prendre soin de soi joue un rôle important dans le bien-être. Prends le temps de découvrir ce qui peut t'aider à te sentir bien et à te ressourcer.

ALIMENTE-TOI BIEN : Nous avons tous besoin de faire le plein d'énergie. Mais parfois, lorsque nous sommes stressés, nos habitudes peuvent changer. Nous pouvons manger n'importe quoi ou n'avoir pas du tout envie de manger. Il est important que tu te concentres sur la consommation d'aliments qui te fournissent les nutriments dont tu as besoin.

* **Conseil :** Garde une collation saine à portée de main afin de pouvoir faire le plein d'énergie et d'éviter d'avoir « faim » et d'être « irritable ».

HYDRATE-TOI BIEN : Essaie d'augmenter ta consommation d'eau et de diminuer celle de la caféine, car il a été démontré que la caféine crée une réaction de stress dans le corps et peut rendre nerveux, irritable ou agité.

* **Conseil :** Bois un verre d'eau ou de lait avant d'aller te coucher (mais pas trop) plutôt qu'un breuvage contenant de la caféine. Cela devrait également t'aider à dormir.

DORS BIEN : Avoir un bon nombre d'heures de sommeil chaque nuit t'aide à mieux gérer le stress de la vie quotidienne.

* **Conseil :** Pendant que tu es à la maison, essaie de mettre en place une routine de sommeil à laquelle tu peux te conformer. Planifie de te coucher et de te réveiller à la même heure chaque jour. Pour avoir d'autres idées utiles, consulte : « Debout toute la nuit? Conseils pour mieux dormir »

RESTE ACTIF : Être physiquement actif a de nombreux effets positifs sur la santé. Cela augmente le niveau d'énergie, renforce le système immunitaire, réduit l'insomnie, stimule la croissance du cerveau. En outre, il a été démontré que cela diminue aussi le sentiment de tristesse.

* **Conseil :** Cela ne prend pas beaucoup de temps. Tu peux obtenir les avantages d'être physiquement actif en seulement 30 minutes de marche. Restes-tu à l'intérieur? Consulte YouTube pour les brèves routines de yoga, des séances d'entraînement à domicile ou compte tes pas et défie un ami!

AMUSE-TOI : Prends le temps de découvrir les choses que tu aimes. Fais des choses qui te rendent heureux aussi souvent que possible. Pas nécessairement ce que d'autres personnes trouvent amusant, c'est normal, car nous sommes tous différents.

* **Conseil :** Peut-être qu'il y a un livre que tu voudrais lire, une émission ou un film que tu aimerais regarder, une compétence ou quelque chose de nouveau qui t'intéresse!

POURQUOI PRENDRE SOIN DE SOI?

Prendre soin de soi, c'est comme économiser pour les temps difficiles! Il s'agit de favoriser ta santé mentale, émotionnelle et physique. Il faut donc accorder du temps pour prendre soin de toi de sorte que lorsque des situations difficiles se produisent, tu disposes de l'énergie, des ressources et des stratégies nécessaires pour pouvoir y faire face! Il peut sembler difficile de mettre en pratique tous les conseils recommandés pour les autosoins, alors choisis-en quelques-uns sur lesquels tu peux te concentrer, félicite-toi de ce que tu es capable d'accomplir et continue à te fixer des objectifs.

* **Conseil :** Essaie ce jeu-questionnaire pour savoir si tu prends suffisamment soin de toi!

Pour obtenir plus d'idées sur la façon de faire le plein d'énergie, consulte la liste de suggestions de Jeunesse, J'écoute !

FAIS UNE PAUSE : Pense un peu à toi pendant la journée, écoute de la musique, prends quelques respirations profondes, médite, écris dans le journal de gratitude.

* **Conseil :** Il existe de nombreuses applications et de différents sites pour des exercices de respiration. Toutefois tu peux consulter la fiche : « Comment te détendre quand tu es stressé »

RÉFLÉCHIS : Prends le temps de réfléchir à ce qui est important pour toi. On peut facilement se laisser guider par des messages négatifs, plutôt que de rechercher la gentillesse et la positivité. Cela peut prendre différentes formes, comme des personnes faisant de bonnes choses pour les autres ou affichant des messages positifs sur les réseaux sociaux.

* **Conseil :** Cultiver la gratitude sur une base régulière peut améliorer notre sentiment de bien-être et de bonheur! Journal de gratitude : chaque soir, note trois bonnes choses que tu as faites durant la journée. Ce ne doit pas nécessairement être de grandes réalisations (p. ex. un excellent déjeuner, parler à un ami, terminer une tâche).

ESSAIE SANS CESSE : Le savais-tu? Essayer une nouvelle compétence, habitude ou routine pendant 21 jours consécutifs augmente la probabilité de maintenir cette nouvelle pratique?

* **Conseil :** Essaie d'avoir un partenaire qui t'aidera à te tenir responsable pendant les premières semaines, car il a été démontré que cette stratégie optimise les chances de réussite pour maintenir la nouvelle pratique.

ENTRETIENS TES LIENS AVEC LES AUTRES : Des liens sociaux solides sont l'une des choses qui influencent le plus notre humeur et notre santé mentale. Passer du temps avec des amis et la famille contribue à augmenter le niveau de bonheur.

* **Conseil :** Pour donner un coup de pouce à ta santé mentale, engage-toi dans quelque chose de plus grand que toi-même ou fais de bonnes choses pour les autres. Si tu ne peux pas voir les personnes qui te sont chères au quotidien, envoie-leur un message ou passe-leur un coup de fil. Cela te fera plaisir ainsi qu'aux tiens!

SOIS CONSCIENT : Porte une attention particulière à tes pensées et sentiments positifs et négatifs dans le cadre de tes autosoins. Bien qu'il soit toujours important de trouver un bon passe-temps pour gérer les émotions, avoir une pensée positive est d'autant plus important pendant la période de stress.

* **Conseil :** En réfléchissant, pose-toi des questions? Est-ce utile? Est-ce vrai? Sinon, mets-toi au défi pour trouver une véritable option positive. N'oublie pas d'avoir un bon monologue intérieur, car tout le monde a des jours où ça va bien et d'autres où ça va mal. Ne sois pas trop dur envers toi-même!

Si tu es en situation de crise ou si tu connais une personne qui est en situation de crise, tu dois composer le 9-1-1 ou te rendre au service d'urgence le plus proche.

Tu peux aussi communiquer avec Jeunesse, J'écoute au 1-800-668-6868 ou en envoyant le message texte PARLER au 686868.