



Il est indispensable de prendre soin de soi, non seulement pour son propre bien-être, mais aussi pour celui des personnes que nous aimons et soutenons. Le fait de prendre soin de nous-même améliore non seulement notre énergie, notre concentration, notre capacité à relever les défis, mais aussi notre expérience de vie en général. Lorsque nous prenons soin de nous-même, nous inspirons les autres et leur servons d'exemple pour qu'ils fassent de même.

Bien que chacun de nous soit unique quant aux stratégies qu'il utilise pour favoriser sa santé mentale, il convient de tenir compte, lors de la réflexion sur votre propre bien-être, des **quatre éléments importants** ci-dessous qui protègent et améliorent votre bien-être.

Compassion

L'autocompassion se définit comme « le fait de se donner à soi-même la même gentillesse et la même attention qu'on donnerait à un bon ami » (D^{re} Kristen Neff). Lorsque nous faisons preuve de compassion envers nous-même, cela nous permet de nous accepter, de nous fixer des attentes raisonnables et de nous offrir la possibilité de nous concentrer sur ce dont nous avons besoin. En retour, la compassion et la gentillesse envers les autres nous aident à nous sentir bien. En fait, les petits actes de bonté ne sont pas petits; ils entraînent un effet ricochet qui s'étend de nous-même vers les autres. Il est donc important de se rappeler que nous sommes dignes de nos propres soins. Cela nous permet de nous investir pour faire de notre santé mentale et de notre bien-être une priorité.

Est-ce que je dirige avec compassion et empathie, en mettant d'abord l'accent sur moi-même?

- Ai-je été doux et gentil envers moi-même aujourd'hui?
- Comment puis-je m'entraîner à être indulgent à l'égard de moi-même et de mes attentes?
- Comment puis-je faire preuve d'attention envers les personnes qui m'entourent? Ma famille, mes élèves, mes collègues, ...



Conscience de soi

Se connaître, c'est être à l'écoute de ses sentiments et des liens entre ses sentiments, ses pensées et ses actions. La conscience de soi nous permet de mieux comprendre nos attentes, nos limites et nos besoins, et nous rappelle quand nous devons nous reposer. Bien qu'il soit parfois normal de se sentir épuisé, il est important de remarquer ce qui nous remonte le moral et, de la même manière, ce qui nous épuise. Ce n'est que lorsque nous sommes conscients de notre état de santé que nous sommes capables de prendre des mesures pour prendre soin de nous-mêmes et pour demander de l'aide, si nécessaire. Prendre un moment pour se demander « comment je vais? » est essentiel pour passer à l'étape suivante, qui correspond à comprendre « de quoi j'ai besoin? », afin de pouvoir faire le dernier pas pour se rétablir.

Est-ce que je suis conscient de mon état de santé? Est-ce que je connais les actions et les habitudes qui peuvent m'aider à retrouver mon bien-être?

Ai-je un cercle de soutien qui peut m'aider lorsque j'en ai besoin? Est-ce que je demande de l'aide quand j'en ai besoin?

- Comment est-ce que je vais aujourd'hui?
- De quoi ai-je besoin?
- Quelles sont les actions qui vont me permettre de me ressourcer et de me sentir bien?

Se ressourcer

Lorsque nous prenons conscience de ce que nous ressentons et pensons, nous pouvons agir pour rétablir l'équilibre en nous. Ce rétablissement peut se faire par de petites ou de grandes actions, et est très propre à chacun d'entre nous. Ce qui fonctionne pour une personne peut ne pas fonctionner pour une autre. Il est important que les actions que nous entreprenons reflètent nos valeurs, notre identité, notre culture et notre confort. Le fait de connaître les facteurs émotionnels (pensées positives, optimisme, gratitude), spirituels (foi, traditions, culture, croyances), physiques (nutrition, hygiène du sommeil, mouvement) et sociaux (interactions et relations saines) nous permet de nous rétablir et de nous ressourcer. En outre, le fait de disposer d'un éventail de stratégies souples pouvant être utilisées au travail, à la maison, par soi-même ou avec d'autres personnes offre des options quant à la manière de nous rétablir et d'équilibrer notre énergie.

Dois-je donner la priorité à ma propre santé mentale et à mon bien-être afin de m'épanouir?

- Qu'est-ce qui me convient le mieux et me permet de me ressourcer et de refaire le plein d'énergie?
- Comment puis-je obtenir ce dont j'ai besoin?
- Comment puis-je donner la priorité aux moyens qui me permettent de me ressourcer?
- Est-ce que je sais à qui m'adresser pour obtenir le soutien dont j'ai besoin?

Pratique quotidienne

Prendre soin de soi n'est pas un acte ponctuel, mais plutôt un processus qui doit être mis en pratique régulièrement. Les pratiques quotidiennes telles que la respiration profonde, les moments de réflexion, les affirmations positives et les pauses en mouvement, nous aident à développer les compétences et la résilience nécessaires pour gérer les facteurs de stress quotidiens qui se présentent à nous. Elles nous aident aussi à nous sentir bien et à demeurer en santé. Il s'agit d'habitudes personnelles que nous pouvons intégrer à notre routine quotidienne; elles peuvent être brèves, mais elles procurent des avantages considérables. C'est en créant une routine quotidienne intentionnelle que vous pouvez intégrer un ou des moments de bien-être à votre vie.

Comment puis-je protéger et promouvoir mon bien-être à l'aide de pratiques personnelles quotidiennes?

- Qu'est-ce que je fais tous les jours qui me procure du calme au quotidien?
- Quelles sont les possibilités pour moi d'intégrer des habitudes de bien-être dans ma routine quotidienne?
- Quel engagement puis-je prendre pour améliorer mon bien-être au quotidien?

