

Conseils d'autosoins

Source : [Association canadienne pour la santé mentale – Manitoba et Winnipeg](#)

Prenez soin de vous – Adonnez-vous à des activités intentionnelles qui vous donnent de l'énergie, et non qui vous épuisent.

Apprenez à vous distraire – Déplacez délibérément le centre de votre attention en faisant quelque chose de différent; réorganisez votre garde-robe ou la disposition de vos meubles, sortez vos vieux albums de photos, jouez à des jeux vidéo ou écrivez aux personnes que vous n'avez pas vues depuis longtemps.

Procurez-vous des sensations physiques plaisantes – Prenez un bain chaud ou une douche, prenez de la glace dans vos mains, caressez votre animal de compagnie, humez votre parfum préféré ou savourez un de vos plats préférés (sans trop exagérer).

Nourrissez votre cerveau – Apprendre et faire travailler nos neurones peuvent être d'excellents moyens de se divertir et de mieux faire face aux facteurs de stress; lisez, jouez de la musique, faites des casse-têtes, suivez des cours en ligne ou regardez des conférences TED.

Exprimez votre gratitude – Prenez le temps de penser aux choses dont vous êtes le plus reconnaissant dans votre vie – vous pouvez même les noter sur papier pour avoir une meilleure idée de tout ce qui vous est cher et qui fait de vous un être à part entière.

Entretenez vos relations – Restez en contact étroit avec les personnes qui comptent le plus pour vous, que ce soit par courriel, message texte, courrier, téléphone ou vidéoclavardage.

Pratiquez la pleine conscience – Utilisez les outils disponibles en ligne pour accéder à des vidéos et à des fichiers audio offrant des conseils sur les techniques de visualisation, de balayage corporel et de méditation en pleine conscience.

Apprenez à vous apaiser – Visualisez un de vos souvenirs préférés, donnez-vous un câlin pour vous encourager, cultivez des pensées positives et essayez d'utiliser la respiration consciente.

Sortez de la maison – Tout en respectant les principes de distanciation physique, rien ne vous empêche de sortir pour aller marcher, promener le chien ou explorer un sentier en nature, loin des foules.

Faites preuve de bienveillance envers vous-même – Favorisez un dialogue intérieur réconfortant et empreint de calme, en reconnaissant que l'anxiété, la solitude, la tristesse et tous les autres sentiments semblables sont tout à fait normaux en de telles circonstances.

Nourrissez votre foi – Si la spiritualité fait partie de votre pratique d'autosoins, prenez le temps de renouer avec votre système de croyances et quelque chose de plus grand que vous, car cela peut aider à donner un certain sens à l'existence à travers la tourmente.

Faites de l'exercice – De nombreuses vidéos montrant toutes sortes d'exercices à faire à la maison sont accessibles gratuitement en ligne; rien de mieux qu'une petite séance pour favoriser une meilleure connexion entre le corps et l'esprit.