



Activités d'autosoins

TOUS UNIS
POUR LA SANTÉ
MENTALE



Relevez le défi de pratiquer ou d'intégrer des activités favorisant votre santé mentale et votre bien-être.

Prendre soin de soi signifie prendre le temps d'exercer des activités qui cultivent le **plaisir** ou qui font naître un sentiment de **calme** et de **sérénité**. Cela peut être de façon préventive ou lorsque vous vivez des symptômes de détresse afin de retrouver un sentiment de mieux-être.

Prendre une marche dans la nature	Cuisiner un repas santé et réconfortant	Se permettre une routine de sommeil dans la douceur	Pratiquer la méditation pleine conscience	Savourer une tasse de café, thé ou chocolat chaud
Tisser des liens avec les membres de votre équipe	Faire des étirements ou du yoga	Parler à un collègue de confiance de vos émotions	Écouter votre musique préférée	Créer des moments pour rire
Faire une activité créative (peindre, dessiner, chanter)	Écrire dans un journal	Dresser une liste de vos bons coups	Faire des jeux intellectuels (mots croisés, casse-tête, jeux de société)	Prendre un bain ou une douche chaude
Respirer profondément	Câliner un animal de compagnie	Pratiquer votre activité sportive préférés	Lire un roman ou autres lectures que vous aimez	Jouer d'un instrument de musique
Aller au cinéma ou voir un spectacle	Faire du jardinage ou cultiver des plantes intérieures	S'impliquer dans sa communauté ou venir en aide à une personne	Construire quelque chose avec vos mains	Dîner avec des ami(e)s



Activité d'écoute et réconfort

J'aimerais offrir du soutien et réconfort à un collègue qui semble être aux prises avec de la détresse psychologique ou un trouble de santé mentale, que dois-je faire?

Abordez la personne avec bienveillance.

- Ça semble difficile ces temps-ci, est-ce que tu veux m'en parler?
- Je ne sais pas ce que tu vis, mais sache que je suis là si tu veux en parler.

Écoutez la personne sans jugement.

- Si la personne souhaite obtenir des conseils, écoutez-la avec bienveillance et discrétion.
- Au besoin, suggérez-lui de prendre un pas de recul face à sa situation afin de réduire les tensions et l'anxiété.

Transmettez-lui des messages positifs.

- Soulignez ses forces et reconnaissez ses qualités.
- Aidez la personne à remémorer un défi qu'elle a surmonté avec succès.
- Rappelez-lui un bon souvenir ou moment vécu ensemble.

Encouragez la personne à se ressourcer et à se reposer.

Elle peut profiter des pauses au travail pour faire une courte marche ou sortir pour prendre l'air. Se changer les idées et bouger peuvent l'aider à améliorer son état.

Aidez la personne à se concentrer sur une seule étape à la fois.

Tenter de tout régler d'un seul coup peut sembler insurmontable. Encouragez-la à se concentrer sur les solutions plutôt que sur les problèmes. Par exemple, proposez-lui de dresser une liste des étapes et démarches à réaliser pour répondre à ses besoins immédiats.

Rappelez-vous que vous n'êtes pas thérapeute.

Suggérez à votre collègue de faire appel à des ressources appropriées et continuez simplement à lui offrir votre écoute et votre soutien tout en établissant vos limites personnelles.