

Conseil n° 9

Oser sortir de sa zone de confort

On peut facilement s'installer dans une routine confortable. Essayer quelque chose de nouveau (un cours, un projet, une sortie, un loisir, etc.) stimule l'estime personnelle, la créativité et les connexions sociales. C'est souvent là, hors de nos habitudes, qu'on se découvre de nouvelles forces.

Conseil n° 10

Demander de l'aide

Reconnaître qu'on a besoin d'aide, c'est un acte de courage. Personne ne peut tout porter seul. Il existe des ressources professionnelles et communautaires qui sont là pour ça. Contacter le 211 pour être orienté vers les services adaptés à sa situation (logement, santé mentale, soutien aux proches, etc.).

Conseil n° 11

Tenir un journal de gratitude

Prendre chaque jour quelques instants pour noter un élément positif : une fierté, une rencontre, un moment doux. Avec le temps, cet exercice simple entraîne le cerveau à remarquer davantage le bon, même dans les journées plus grises.

Conseil n° 12

Bouger un peu

Pas besoin d'aller au gym! Une marche de 10 minutes par jour peut suffire à diminuer le stress, clarifier les idées et améliorer l'humeur. L'activité physique libère des endorphines, ces hormones qui nous font du bien.

Si malgré vos efforts, vous sentez que ça ne va pas, sachez que vous n'êtes pas seul. Des ressources sont là pour vous écouter, vous soutenir et vous accompagner, jour et nuit.

Ressources psychosociales

Équipe mobile de crise résolution

514 351-9592

Info-social

811 option 2

Suicide Action Montréal

1 866 277-3553

1 855 957-5353 (texto)

SOS violence conjugale

1 800 363-9010

438 601-1211 (texto)

Tel-Aide Montréal

514 935-1101

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal

Québec 



Conseils pour prendre soin de soi

LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS 

Prendre soin de soi, c'est répondre à ses besoins

sociaux, physiques, émotionnels, spirituels et intellectuels.

12 conseils
pour nourrir
son bien-être
au quotidien



Conseil n° 1

La métaphore de l'avion

On nous dit toujours de mettre notre propre masque à oxygène avant d'aider quelqu'un d'autre. C'est pareil dans la vie. Pour soutenir les autres, il faut d'abord répondre à ses propres besoins : repos, équilibre, bien-être.

Conseil n° 2

Créer une routine de sommeil

Un horaire de sommeil stable aide le corps et l'esprit à se régénérer. Se coucher et se lever à heures fixes facilite un sommeil réparateur. Une courte sieste de 15 à 30 minutes dans la journée peut aussi redonner un bon coup d'énergie.

Conseil n° 3

Valoriser les petites victoires

Chaque geste compte. Que ce soit sortir marcher, faire une tâche remise depuis longtemps ou simplement s'écouter. Reconnaître ces petites victoires, c'est cultiver l'estime de soi.

Conseil n° 4

Faire de la place à ce que l'on aime

S'accorder chaque jour un moment pour une activité qui fait du bien : lire, écouter de la musique, dessiner, danser, prendre un café tranquille... L'important, ce n'est pas ce que qu'on fait, mais le bien que ça nous fait.

Conseil n° 5

Avoir des attentes réalistes

On veut souvent trop en faire. Se mettre de la pression peut mener au découragement ou à l'épuisement. Fixer des objectifs atteignables permet de préserver son énergie et de vivre moins de frustrations. C'est correct si tout n'est pas parfait : l'équilibre est plus précieux que la performance.



Conseil n° 6

Être bienveillant avec soi-même

Se parler à soi-même comme on parlerait à un ami, avec douceur et compréhension. L'autocompassion, c'est accueillir ses imperfections sans jugement. Ça permet de traverser les moments difficiles avec plus de légèreté et de résilience.

Conseil n° 7

Reconnaitre ses émotions

Les émotions, agréables ou non, font partie de la vie. Les nommer aide à les comprendre et à mieux les vivre. Plutôt que de les refouler, on peut les accueillir avec curiosité. Cela permet d'éviter qu'elles prennent trop de place ou qu'elles ressortent autrement, comme par de l'irritabilité ou de l'épuisement.

Conseil n° 8

S'entourer des bonnes personnes

Chaque personne dans notre entourage a des forces différentes. Identifier à qui l'on peut parler, selon nos besoins (écoute, distraction, réconfort) permet de mieux combler ces besoins sans frustration. On ne peut pas tout attendre d'une seule personne.