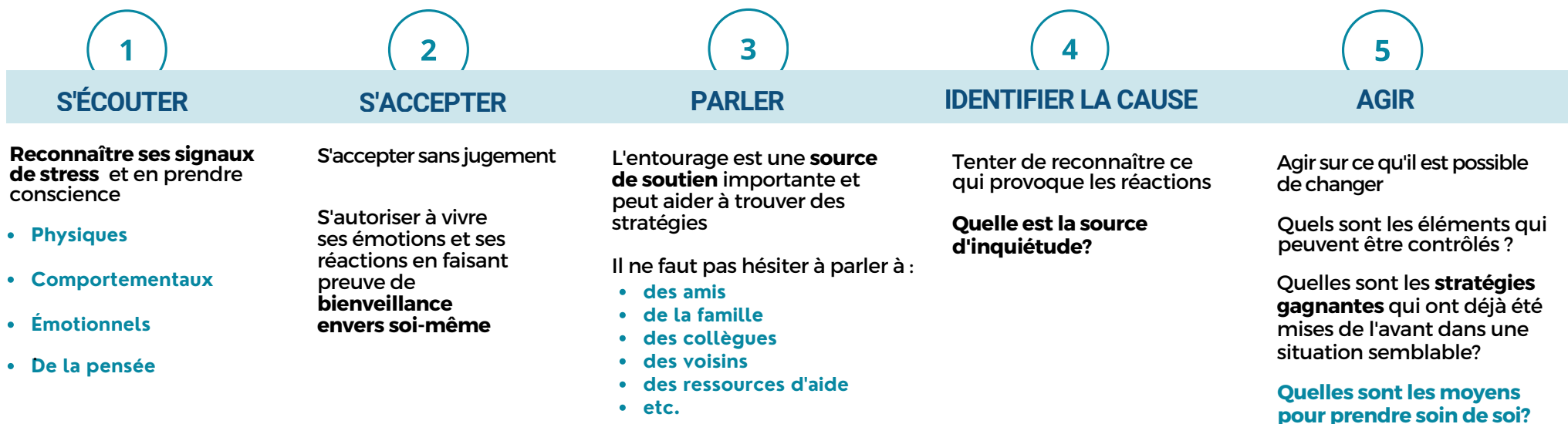


Stratégies pour faire face au stress et promouvoir le bien-être: pour soi et pour les autres



Stratégies pour prendre soin de soi

- **Faire preuve de bienveillance envers soi-même**
 - Se prioriser dans ses besoins
 - Croire en ses capacités et miser sur ses forces
 - Trouver ce qui nous apaise
 - S'accorder la permission d'exprimer ses émotions
 - Respecter ses limites
- **Maintenir ou adopter des habitudes de vie qui font du bien**
 - Alimentation
 - Sommeil
 - Forme physique
 - Consommation
 - Information
- **Et toutes les autres moyens qui fonctionnent pour soi!**
- **S'accorder du temps pour:**
 - Des activités culturelles, artistiques et créatives
 - Des activités qui permettent de bouger et d'évacuer le stress
 - Des activités réflexives et de détente
- **Entretenir des liens**
- **S'impliquer dans sa communauté pour:**
 - Briser l'isolement, créer des liens
 - Relever de nouveaux défis
 - Donner du sens à sa vie
 - Actualiser son potentiel, ses connaissances
 - Faire valoir ses idées
 - Développer un sentiment d'appartenance

Astuces bienveillantes pour appliquer des stratégies

-  Faire le plus petit pas possible vers le changement
-  Faire au mieux, ici et maintenant
-  Partir d'où nous sommes, avec notre histoire
-  Faire avec le temps disponible
-  Éviter de se comparer, chacun est unique!
-  Choisir ses batailles, faire des choix