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



EN SANTÉ **PSYCHOLOGIQUE**



AGIR

S'ÉCOUTER

de stress et en prendre

Comportementaux

Émotionnels

• De la pensée

conscience

Physiques

Reconnaître ses signaux

S'accepter sans jugement

S'ACCEPTER

S'autoriser à vivre ses émotions et ses réactions en faisant preuve de bienveillance envers soi-même

PARI FR

L'entourage est une source de soutien importante et peut aider à trouver des stratégies

Il ne faut pas hésiter à parler à :

- des amis
- de la famille
- des collèques
- des voisins
- des ressources d'aide
- etc.

IDENTIFIER LA CAUSE

Tenter de reconnaître ce aui provoque les réactions

Ouelle est la source d'inquiétude?

Agir sur ce qu'il est possible de changer

Quels sont les éléments qui peuvent être contrôlés?

Quelles sont les **stratégies** gagnantes qui ont déjà été mises de l'avant dans une situation semblable?

Quelles sont les moyens pour prendre soin de soi?

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

S'accorder du temps pour:

- Des activités culturelles, artistiques et créatives
- Des activités qui permettent de bouger et d'évacuer le stress
- Des activités réflectives et de détente

Astuces bienveillantes pour appliquer des stratégies



Faire le plus petit pas possible vers le changement



Faire au mieux. ici et maintenant



Maintenir ou adopter des S'impliquer habitudes de vie qui font du bien

- Alimentation
- Sommeil
- Forme physique
- Consommation
- Information

- 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

Entretenir des liens

Développer un sentiment d'appartenance



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



Et toutes les autres moyens qui fonctionnent pour soi!