

## Capsule : Prendre soin de soi

---

---

## Aide-mémoire

## CAPSULE : PRENDRE SOIN DE SOI

### Prendre soin de soi : qu'est-ce que ça veut dire?!

- Simplement de **porter attention sur soi**, c'est-à-dire :
  - Ses besoins
  - Ses envies
  - Ses émotions et ressentis

### Condition de départ :

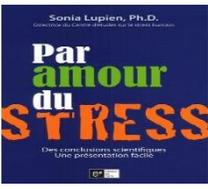
- Prendre conscience qu'il s'agit d'une nécessité.

### Comment fait-on cela prendre soin de soi?! :

1. Faites reculer vos peurs :
  - Regardez vos peurs en face et demandez-vous :
    - Quels sont les risques réels?
    - Qu'est-ce qui pourrait arriver de pire? (Dédramatisez la situation).
    - Qui ou qu'est-ce qui pourrait vous aider?
    - Quelles sont les options possibles et alternatives?
    - Que feriez-vous si vous n'aviez pas peur? À quoi ressemblerait votre vie?
    - N'oubliez pas de vous donner droit à l'essai et surtout à l'erreur. La passivité augmente la peur alors avancer doucement, mais avancez!
2. Faire la liste de vos ressources :
  - Vos forces signatures sur lesquelles vous pouvez compter :  
Liens utiles si vous ne les connaissez pas
    - **Test Strengths Finder (Top 5 forces Clifton Strengths Finder 27\$ US)**  
<https://www.gallupstrengthscenter.com/Home/en-US/StrengthsFinder>
  - Vos valeurs par lesquelles s'expriment vos besoins :
    - **Test des valeurs (test gratuit qui peut être fait dans la langue de ton choix).**  
<https://survey.valuescentre.com/survey.html?id=s1TAEQUStmx-pUIIe-ma6Q>
  - Un ami (e) à se confier et réseau sur lequel vous pouvez compter
3. Faire du sport.
4. Trouver un projet artistique (musique, peinture, dessin, repas gastronomique).

5. Faire du yoga, méditation, respirer :  
Trois applications gratuites disponibles :
  - Cohérence cardiaque
  - Respirelax
  - Petit Bouddha (méditation dirigée)
6. Faire du ménage : permet de voir plus clair.
7. Tenez-vous loin des gens qui passent leur temps à critiquer.
8. Rapprochez-vous des gens inspirants.
9. Écrire :
  - Trop-plein, besoins, rêves, difficultés : très libérateur.
  - Journal de gratitude : Tout ne va pas mal. La surfocalisation sur un problème l'amplifie!
10. Écouter un film rafraîchissant ou un vidéo inspirant :
  - Sens dessus dessous (inside out) un film qui montre le fonctionnement des émotions de manière animée.
  - The power of vulnerability de Brene Brown : <https://youtu.be/iCvmsMzIF7o>.
11. Lire un livre : quelques recommandations
  - **Soyez heureux pensez autrement!**  
(Livre avec des exercices concrets et simples)  
Auteurs : Martin Légaré et Sébastien Mailhot  
Édition 2spys  

  - **La biologie des croyances**  
(Disponible en version française et anglaise)  
Auteur : Bruce Lipton  
Édition : Ariane  

  - **Par amour du stress**  
(Disponible en version française et anglaise)  
Auteur : Sonia Lupien  
Édition : du Carré  


- ▶ **Plus jamais victime** : Victime ou responsable, je choisis  
Auteur : Pierre Pradervand  
Édition : Jouvence



- ▶ **Pouvoir contre force : Les déterminants cachés du comportement**  
(Disponible en version française et anglaise)  
Auteur : Dr. Hawkins  
Édition : Guy Trédaniel



### Puisque prendre soin demande de faire un effort : quatre moyens pour accroître l'effort :

#### 1. Aspiration ou motivation forte et claire

- ▶ Avoir un but.

#### 2. Joie

- ▶ **L'effort joyeux** donne une armure à l'esprit. Il s'agit de demeurer dans la joie même si cela est difficile, en sachant que l'on fait la bonne chose!

#### 3. Constance

- ▶ La répétition et la familiarité avec une réalité rendent plus facile l'effort. C'est comme le sport, lorsqu'on commence c'est plus difficile. Plus on pratique et persévère plus le confort s'installe et la sensation d'effort diminue.

#### 4. Le repos

- ▶ Eh oui, le repos fait partie de l'entraînement!

### SURTOUT, n'oubliez pas...

- ➡ Protégez la joie profonde en appliquant les réflexions suivantes :
  - ▶ Si tu peux faire quelque chose, pourquoi t'en faire?
  - ▶ Si tu ne peux rien faire, pourquoi t'en faire?
- ➡ Quoiqu'il arrive, ce n'est pas un mauvais match ou une mauvaise année qui défie l'individu, c'est l'ensemble de son œuvre.
  - ▶ Rappelez-vous toutes vos belles années et vos succès.
- ➡ Ne cherchez pas à ce que ce soit 100 % parfait, mais 100 % meilleur chaque jour!