

# Prendre soin de soi et des autres

## Stratégies pour améliorer son bien-être et celui de son entourage

Être mieux...  
ensemble!  
Pour des communautés fortes et résilientes



### FAIRE PREUVE D'INDULGENCE ENVERS SOI-MÊME

- **Croire en ses capacités** et miser sur ses forces.
- **Se prioriser dans ses besoins**
- **S'accorder la permission** d'exprimer ses réactions, ses sentiments et ses émotions.
- **Reconnaître et respecter ses limites** déléguer des tâches et demander de l'aide au besoin.





### FAIRE PREUVE DE BIENVEILLANCE

- **Être présent pour les autres** et offrir une écoute empathique.
- **Adopter une attitude ouverte et tolérante**
- **Miser sur les émotions positives**
- **Adopter des gestes simples qui donnent le sourire**  
Dire bonjour, faire preuve de respect et de courtoisie, reconnaître les bons coups d'une personne, envoyer des messages de gratitude ou d'encouragements, rendre service en respectant ses limites, etc.

### S'ACCORDER DU TEMPS POUR DES LOISIRS ET DES PASSE-TEMPS

- **Activités réflexives et de détente**  
Méditer, relaxer, se recueillir selon ses croyances, tenir un journal, prendre un bain, écouter de la musique, visionner des films ou des séries, etc.
- **Activités culturelles, artistiques et créatives**  
Lire, visionner des documentaires, dessiner, peindre, tricoter, danser, chanter, jardiner, faire des casse-têtes, cuisiner, etc.
- **Activités qui permettent de bouger et d'évacuer le stress**  
Monter les escaliers, faire de l'exercice, marcher, faire du vélo, faire de l'entretien extérieur, etc.

### ADOPTER OU MAINTENIR DE SAINES HABITUDES DE VIE

-  **S'accorder des heures de sommeil** suffisantes et régulières.
-  **Prendre le temps de bien s'alimenter**
-  **Faire de l'exercice régulièrement**
-  **Limiter sa consommation** d'alcool, de tabac, de drogues et sa pratique de jeux de hasard ou d'argent.
-  **Diminuer le temps consacré aux écrans** et aux médias sociaux s'ils représentent une source d'anxiété.
-  **Consulter des sources fiables d'information**

### ENTREtenir DES LIENS ET S'IMPLIQUER DANS LA COMMUNAUTÉ

- **Entretien des liens et s'accorder du temps de qualité avec son entourage** selon les mesures sanitaires en vigueur.



- **Contribuer à l'entraide et à la solidarité** Participer à des activités de loisirs communautaires ou municipales, faire partie d'un club social, faire du bénévolat, etc.

Ne pas hésiter à demander du soutien, des conseils ou de l'aide au besoin. Contactez le 811 option 2 pour de l'aide ou du soutien psychosocial.

Pour connaître les ressources existantes de la région Mauricie et Centre-du-Québec, visitez notre site web au [ciusssmcq.ca/conseils-sante/etre-mieux-ensemble](https://ciusssmcq.ca/conseils-sante/etre-mieux-ensemble).

**Pour nous contacter : par courriel au [04etremieuxensemble@ssss.gouv.qc.ca](mailto:04etremieuxensemble@ssss.gouv.qc.ca) et par téléphone au 819 374-7711, poste 58337.**

Adapté du document original « Prendre soin de soi et des autres » du CISSS des Laurentides

Références :

Gouvernement du Québec (2021, 16 mars). Aller mieux en contexte de pandémie COVID-19. <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/aller-mieux-en-contexte-de-pandemie-covid-19>

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie et Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke. (2020, 7 décembre). Prenez soin de vous et de vos proches. [https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Conseils-sante/Infections-maladies/COVID-19/COVID-19\\_Feuillet\\_Prendre\\_soin\\_de\\_soi.pdf](https://www.santeestrie.qc.ca/clients/SanteEstrie/Conseils-sante/Infections-maladies/COVID-19/COVID-19_Feuillet_Prendre_soin_de_soi.pdf)



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec

Québec

