

PRENDRE SOIN DE SOI ET DE SES ÉMOTIONS

Covid 19 – 2020-2021

«Un esprit sain
dans un corps sain»

Juvénal

Qui ?

PRENDRE SOIN DE SOI, CELA VEUT DIRE QUOI ?

Prendre soin de soi cela passe par plusieurs dimensions, cela signifie respecter son corps et son esprit, être à l'écoute de ses besoins et de ses émotions et d'y répondre de la manière la plus adéquate possible.

CONSEILS POUR UN MODE DE VIE SAIN



 Moins de viande	Plus de légumes 
 Moins de sucre	Plus de fruits 
 Moins de soda	Plus d'eau 
 Moins d'alcool	Plus de thé 
 Moins d'écrans	Plus de sport 
 Moins de stress	Plus de repos 
 Moins de colère	Plus de rire 

QUE PUIS-JE FAIRE POUR PRENDRE SOIN DE MOI ?

- › **S'alimenter** en suffisance et écouter son corps. Limiter la consommation d'alcool et de cigarette. L'alcool est reconnu comme un puissant déprimeur... à consommer avec modération donc !
- › **Bouger** : marcher 30 minutes par jour minimum et pratiquer un sport (150 minutes d'activité modérée ou 75 minutes d'activité intense pas semaine – Recommandé par l'OMS).
- › **Bien dormir** : veiller à conserver un rythme de sommeil régulier et suffisant (variable selon les individus, mais en moyenne entre 7h et 8h par nuit). Vidéo à consulter sur le SharePoint du SAR.
- › **Se soigner** – au premier signe de maladie, il est essentiel d'aller consulter son médecin traitant pour un diagnostic professionnel.
- › **Gérer ses émotions** : compagnes de vie depuis la plus tendre enfance, elles s'avèrent une source d'information précieuse sur notre état de bien-être psychologique. La science nous confirme d'ailleurs que *les personnes qui sont capables de gérer leurs émotions sont plus appréciées, ont des relations de couples plus durables et plus satisfaisantes...* (Desseilles & Mikolajczak, 2013). Dans un contexte sociétal tel que celui que nous vivons actuellement, il est plus que jamais nécessaire de les écouter pour mieux les comprendre et les gérer.

ET CONCRÈTEMENT...

1

Si prendre soin de soi passe aussi par **être à l'écoute de ses émotions**, il est donc essentiel de prendre le temps de développer ses compétences émotionnelles (ou intelligence émotionnelle) :

- › Identifier
- › Comprendre
- › Exprimer
- › Réguler
- › Utiliser

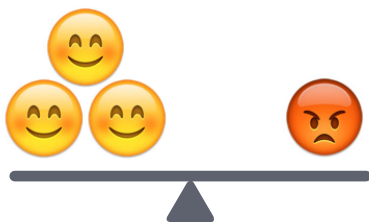
Pour en savoir plus



2

Lutter contre le sentiment d'isolement et partager ses émotions :

- › Programmer des moments de **rencontre** au sein de son réseau en privilégiant la **qualité** de la relation plutôt que la quantité. Ces contacts peuvent/doivent s'organiser à distance si les conditions sanitaires nous y contraignent.
- › Planifier ses **activités** et continuer à faire des **projets réalistes** (en tenant compte du contexte) pour éviter le sentiment de «stagner».
- › Accepter et accueillir les **émotions négatives**, elles font partie de notre quotidien... mais cultiver la «positive attitude» → Ratio de Losada



Si la situation devient **trop difficile à gérer** par soi-même, il est essentiel de pouvoir demander de l'aide à son entourage ou via les contacts indiqués ci-contre.

OÙ TROUVER DE L'AIDE

En cas de questions ou pour bénéficier d'une écoute et de conseils, n'hésitez pas à prendre contact avec les personnes-ressources au sein de votre implantation ou avec un membre du Service Psycho-Social.

Une multitude de partenaires restent disponibles et à votre écoute pour vous accompagner dans vos difficultés, n'hésitez pas à consulter le site

› info-coronavirus.be

«Bravo !»

«Quelle bonne idée !»

«Quelle idée stupide !»

PAROLES
NÉGATIVES

PAROLES
POSITIVES

«De quoi aurais-tu besoin pour ton projet ?»

«Je ne voudrais pas jouer les avocats du diable mais...»

«Comment peut-on affirmer une telle chose ?»

Campagne de soutien psychologique face au Covid 19 : «Ne masquez pas vos émotions» - FWB

› www.trouverdusoutien.be

Télé-Accueil : pour trouver une écoute bienveillante en toutes circonstances.

› 107

Prévention suicide

› 0800 32 123

SOS parents : pour les parents épuisés/stressés (pendant la période des mesures gouvernementales – Covid 19).

› 0471 41 43 33

Infodrogues : pour une écoute centrée sur des problèmes de dépendance et consommation abusive.

› 02 227 52 52

Praxis : pour les personnes victimes de violence intrafamiliale.

› <http://www.asblpraxis.be>

Faire Front Covid 19 : pour les personnes malades ou isolées durant la crise Covid 19.

› 0800 20 440

Accompagnement au deuil durant la crise Covid 19.

› https://wijrouwenmee.be/index_fr.html