

Activités d'auto-soins

Comment développer des
habitudes plus saines



TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Contents

| | |
|--|----|
| Introduction | 3 |
| Objectif des activités d'autosoins | 3 |
| Activités | 4 |
| Activité 1: Prendre soin de soi, ce que je fais pour moi? | 4 |
| Activité 2: Merci! | 6 |
| Activité 3: Mon agenda | 7 |
| Activité 4: Soyons sociaux | 9 |
| Activité 5: Écoute active | 11 |
| Activité 6: Le temps de se relaxer | 13 |
| Activité 7: Mon journal des légumes | 14 |
| Activité 8: Liste de contrôle de la santé | 16 |

Introduction

Objectif des activités d'autosoins

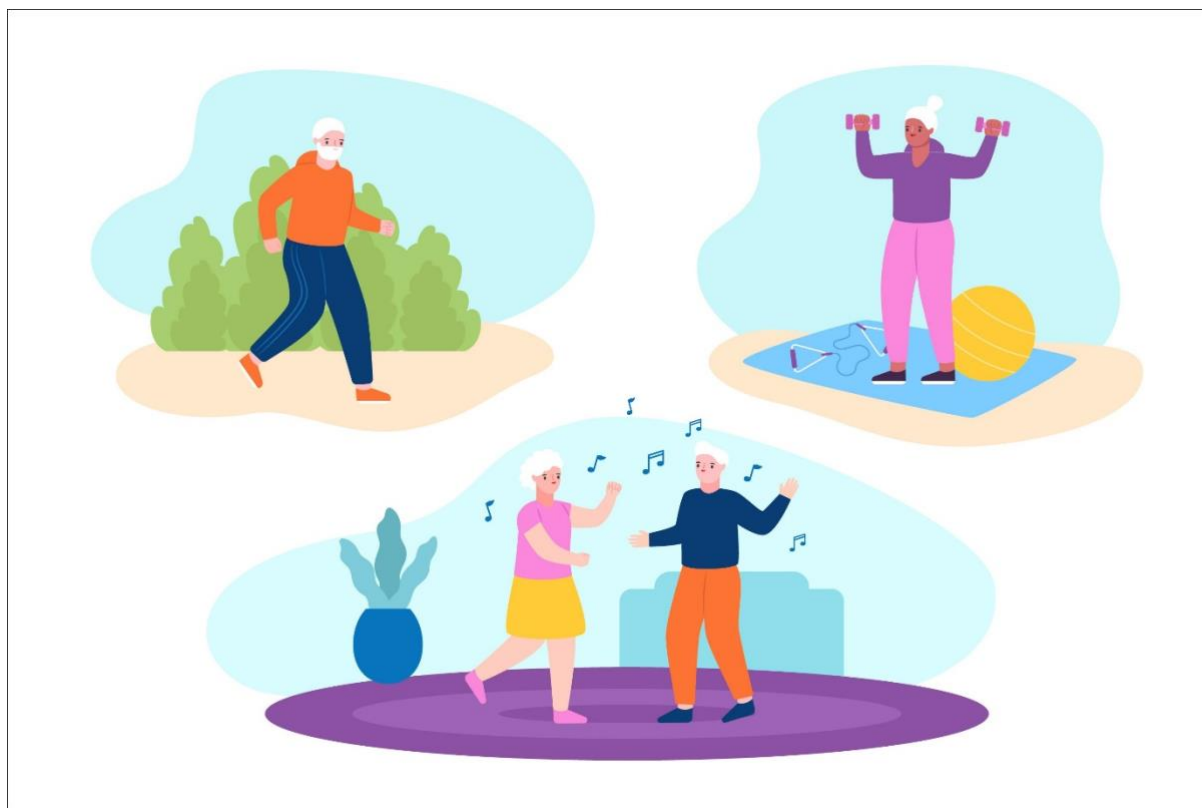


Figure 1 - Image par freepik

Ce document est issu du projet Erasmus+ "TAMUS Talking About it Makes Us Stronger" et a pour objectif de proposer huit activités pratiques qui vous permettront de réfléchir à votre routine quotidienne et de développer des habitudes plus actives et plus saines.

Ces activités sont liées aux huit livres audio que vous pouvez écouter sur le site de TAMUS en cliquant [ici](#).

Activités

Activité 1: Prendre soin de soi, ce que je fais pour moi?

Prendre soin de soi est essentiel pour vivre en bonne santé.

Avez-vous déjà réfléchi à ce que vous faites pour vous-même ?



Figure 2 Image par gstudioimagen sur Freepik

Le tableau ci-dessous présente quelques activités que nous pouvons faire pour prendre soin de nous-mêmes ("activités d'autosoins"). Prenez quelques minutes pour les lire.

Les pratiquez-vous ? Si oui, parfois ou souvent ? Si votre réponse est "non", c'est le bon moment pour commencer 😊

| Activité d'autosoins | Non | Oui, parfois | Oui, souvent |
|----------------------|-----|--------------|--------------|
|----------------------|-----|--------------|--------------|

| | | | |
|---|--|--|--|
| Je fais des choses que j'aime (exemples : marcher, lire, passer du temps avec des personnes qui me sont chères, etc.) | | | |
| Je fais des exercices physiques | | | |
| Je vérifie si je mange bien | | | |
| Je vérifie si je dors suffisamment | | | |
| Je vérifie si je bois suffisamment d'eau | | | |
| Je fréquente des gens | | | |
| Je demande de l'aide quand j'en ai besoin (à la famille, aux amis, aux professionnels de la santé, etc.) | | | |
| Y a-t-il d'autres choses que vous faites pour vous-même et qui ne figurent pas dans cette liste ? (Pensez-y et dites-le !) | | | |

Gardez à l'esprit que chaque fois que nous faisons quelque chose pour prendre soin de nous, nous améliorons notre santé ! 😊

Activité 2: Merci!

Parfois, nous nous sentons stressés, tristes ou peut-être anxieux.

Même si nous passons par ces "jours-là", il y a toujours quelque chose de positif, même un tout petit détail pour lequel nous sommes reconnaissants.

Il n'y a rien de mieux que de l'écrire pour nous en rendre encore plus conscients et nous donner le sourire.



Figure 3 - Image de studiogstock sur Freepik

Prenez un cahier, écrivez la date en haut de la page et commencez par

"Aujourd'hui, je suis reconnaissant pour..."

Faites ensuite une liste de tout ce dont vous êtes reconnaissant pour cette journée.

Continuez à le faire chaque jour dans le même carnet et consacrez une nouvelle page à chaque fois que vous écrivez.

C'est une bonne idée de le faire le soir, avant de s'endormir ! 😊

Activité 3: Mon agenda

Dans le livre audio 3, nous avons expliqué à quel point il peut être bénéfique d'avoir une routine quotidienne.

Cette activité vous aidera à créer votre propre routine en fonction de vos intérêts et de vos préférences.



Figure 4. Image par upklyak sur Freepik

Prenez un calendrier avec suffisamment d'espace pour écrire quelques notes pour chaque jour de la semaine. Si vous n'en avez pas, prenez un stylo et du papier et dessinez un tableau comme celui ci-dessous.

| Heure | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|-------|-------|-------|----------|-------|----------|--------|----------|
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

Réfléchissez à ce que vous aimez faire et

- Ajoutez au calendrier ce que vous faites déjà régulièrement. Par exemple, lire le journal, déjeuner en famille, jardiner, etc.
- Inscrivez également le temps que vous consacrez plus ou moins à ces activités.
- Pensez maintenant à quelque chose de nouveau que vous aimeriez faire ou que vous faites de temps en temps. Par exemple, marcher dans le parc, prendre un café avec votre voisin ou avec des amis, faire de l'exercice, etc.
- Ajoutez cette activité au calendrier à un jour et une heure spécifiques. Par exemple, mercredi à 11h00.

À partir de maintenant, vous consacrerez une heure tous les mercredis à 11 heures (ou à l'heure que vous aurez choisie) à la chose que vous avez décidé de faire.

Nous pouvons vous assurer qu'après quelques semaines, vous n'aurez plus besoin de vérifier le calendrier, il deviendra totalement automatique de faire cette activité chaque semaine, le même jour !

N'hésitez pas à en ajouter d'autres dans votre calendrier, mais veillez à le respecter 😊

Activité 4: Soyons sociaux

La sociabilisation a des effets bénéfiques sur notre bien-être.

Passer du temps avec d'autres personnes nous rend tout simplement plus heureux !

Lorsque nous sommes heureux, notre corps devient plus fort.

Maintenir des relations sociales est si important que nous voulons nous assurer que vous le fassiez.



Figure 5 - Image de rawpixel.com sur Freepik

Pour vous aider, nous avons dressé une liste d'activités sociales que vous pouvez prendre comme exemple (voir le tableau ci-dessous).

Et bien sûr, vous pouvez aussi penser à d'autres activités.

| |
|--|
| |
| |
| |

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |

Chaque semaine, choisissez une de ces activités et faites-la avant la fin de la semaine.

Une bonne idée serait de l'ajouter à votre calendrier dans l'activité 3 ! 😊

Activité 5: Écoute active

L'écoute active consiste à s'engager pleinement dans l'interaction avec une personne qui nous parle.

L'écoute active présente de nombreux avantages. Par exemple, elle nous aide à établir la confiance et à comprendre la situation et les sentiments des autres.

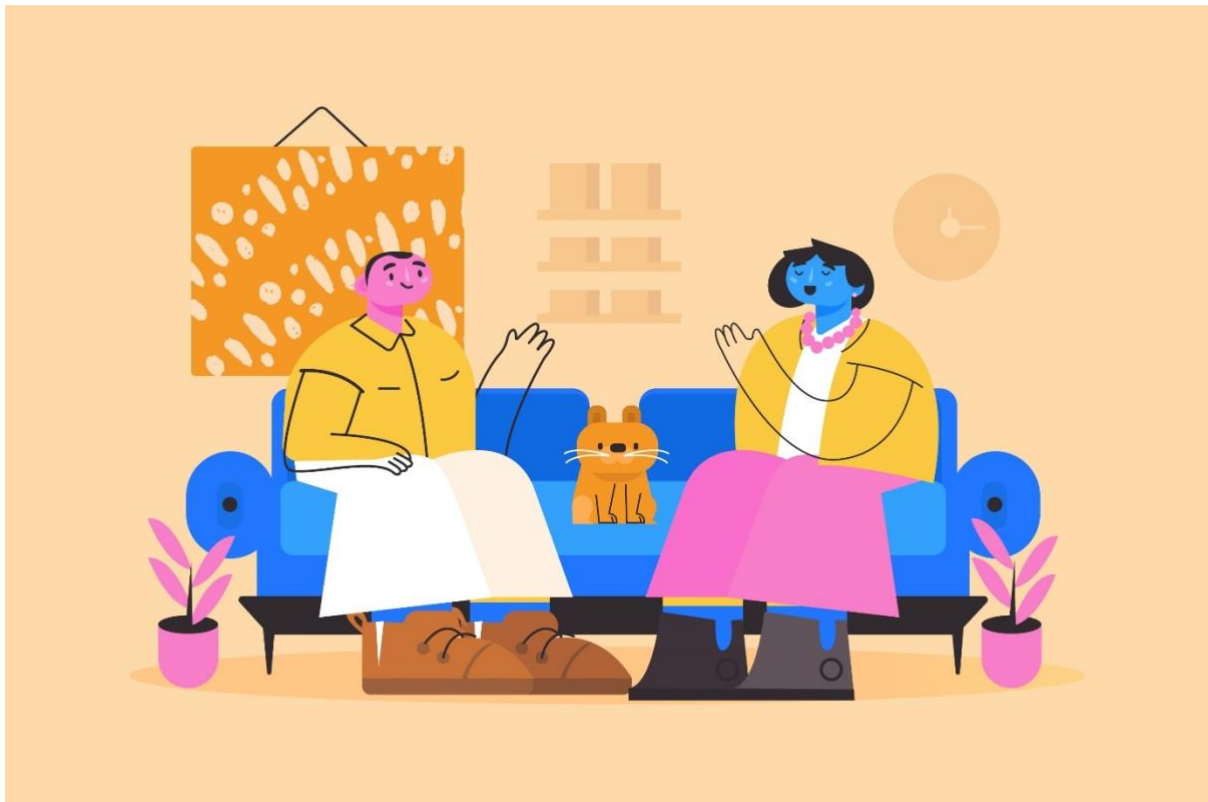


Figure 6 - Image par freepik

Essayons !

La prochaine fois que vous parlerez à votre partenaire, à un ami ou à un membre de votre famille, faites ce qui suit :

Prenez le temps de vider votre esprit de toute distraction et de concentrer votre attention sur la personne que vous allez écouter.

Établissez un contact visuel avec la personne qui parle pour montrer que vous êtes engagé et attentif. Ce signe non verbal communique votre intérêt pour ce qu'elle a à dire et l'encourage à continuer à parler.

Détendre les bras et les épaules (ne pas croiser les bras)

Hochez la tête, affirmez par "je vois", "je comprends" et penchez-vous légèrement en avant pour montrer votre attention

Évitez d'interrompre l'autre personne ou de formuler mentalement votre réponse pendant qu'elle parle. Concentrez-vous plutôt sur la compréhension de son point de vue et de ses sentiments, sans jugement ni évaluation.

Posez des questions ouvertes qui invitent à développer ou à explorer leurs pensées et leurs sentiments.

Résistez à l'envie de proposer immédiatement des solutions. Il est naturel de vouloir donner des conseils, mais avant de le faire, il faut s'efforcer de bien comprendre les préoccupations et les besoins de l'interlocuteur avant d'explorer ensemble des solutions potentielles.

L'écoute active requiert de la patience et de la pratique.

Elle vous permet d'offrir votre soutien et votre empathie et peut vous aider, ainsi que l'autre personne, à aborder des émotions ou des problèmes difficiles ou à faire part de quelque chose que vous n'étiez pas en mesure de partager auparavant. 😊

Activité 6: Le temps de se relaxer

La santé mentale peut influencer notre bien-être physique.

Les activités de relaxation peuvent améliorer notre santé mentale et aider notre corps à se sentir mieux.

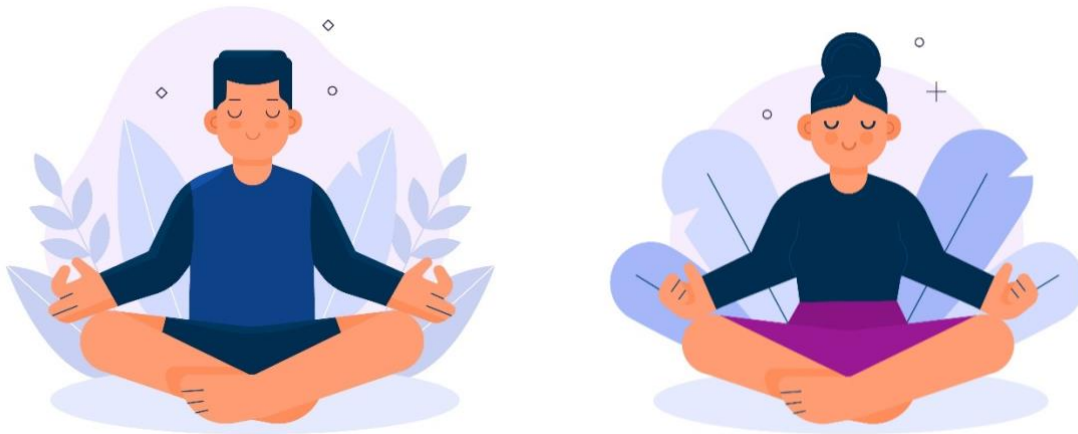


Figure 7 - Image by freepik

Essayons l'activité de relaxation suivante : exercice de respiration profonde.

Voici comment procéder :

- Asseyez-vous bien droit et expirez.
- Commencez à inspirer et détendez les muscles de votre estomac.
- Sentez votre ventre se gonfler à mesure que vos poumons se remplissent d'air.
- Continuez à inspirer jusqu'à ce que vous sentiez votre poitrine se gonfler en respirant profondément.
- Retenez votre souffle brièvement et expirez lentement, en rentrant le ventre pour sentir la dernière bouffée d'air quitter vos poumons.

Fermez les yeux, détendez-vous et concentrez-vous sur votre respiration pendant cinq minutes chaque jour.

Ces exercices de respiration peuvent améliorer notre bien-être mental et physique général, mais n'oubliez pas que la clé réside dans la régularité 😊

Activité 7: Mon journal des légumes

La nutrition a-t-elle un impact sur la santé mentale ? La réponse est sans aucun doute OUI

Une étude scientifique a montré que le simple fait d'ajouter des légumes et des fruits au régime alimentaire avait un effet positif important sur l'état mental. Il a été constaté que ces régimes réduisaient le risque de dépression d'environ 30 %.

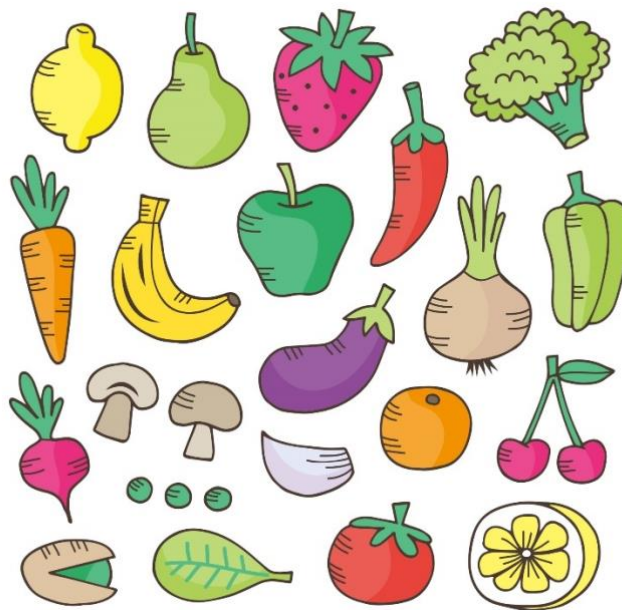


Figure 8 - Image de freepik

Prenez un stylo et du papier.

Divisez la feuille en deux colonnes en traçant une ligne au milieu, de haut en bas.

Écrivez sur la colonne de gauche une liste de légumes que vous aimez (au moins 10 sortes différentes).

Écrivez sur la colonne de droite une liste de fruits que vous aimez (au moins 10 sortes différentes).

| Légumes | Fruits |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">•• | <ul style="list-style-type: none">•• |

| | |
|---|---|
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |
| • | • |

Prenez une autre feuille de papier et dessinez un tableau avec les 7 jours de la semaine comme suit :

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|---------------|--------------|--------------|-----------------|--------------|-----------------|---------------|-----------------|
| Fruit | | | | | | | |
| Légume | | | | | | | |
| Fruit | | | | | | | |
| Légume | | | | | | | |

Ajoutez maintenant 2 fruits et 2 légumes chaque jour et vous obtiendrez votre calendrier de légumes de la semaine !

Rappelez-vous que choisir des fruits et légumes de saison est toujours le meilleur choix pour avoir plus de nutriments.

N'oubliez pas qu'une alimentation saine nous permet de nous sentir mieux et d'améliorer notre bien-être mental 😊

Activité 8: Liste de contrôle de la santé

Être actif, c'est occuper son corps, son esprit et sa vie sociale.

Dans le livre audio 8, nous avons donné quelques idées pour rester actif.

Il est temps de vérifier ce que nous faisons déjà et ce que nous pouvons faire.

Une liste de contrôle intéressante, comme celle qui suit, peut nous aider.

- Faire des exercices physiques (comme la marche par exemple)
- Manger sainement
- lire
- Faire des puzzles
- Jouer d'un instrument
- Suivre des cours sur un sujet qui vous intéresse
- Rencontrer la famille
- Rencontrer des amis
- Faire du bénévolat
- Se détendre
- Faire des bilans de santé réguliers

Dessinez le tableau ci-dessous sur une feuille de papier et inscrivez dans la première colonne les activités que vous faites à partir de la liste ci-dessus ; dans la deuxième colonne, celles que vous ne faites pas et dans la troisième colonne, les activités que vous aimeriez faire (il peut s'agir de nouvelles activités que nous n'avons pas mentionnées auparavant ou de certaines des activités que vous avez inscrites dans la deuxième colonne).

| Activités que je pratique | Activités que je ne pratique pas | Activités que j'aimerais faire |
|---------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| . | . | . |
| . | . | . |

| | | |
|---|---|---|
| • | • | • |
| • | • | • |
| • | • | • |
| • | • | • |

Prenez quelques minutes pour remplir le tableau. Vous disposerez alors d'une liste de contrôle saine !

Voici comment l'utiliser :

keep doing what you wrote in the column 1 and do an activity of your choice from
continuez à faire ce que vous avez écrit dans la colonne 1 et faites chaque semaine
une activité de votre choix dans la colonne 3.

N'oubliez pas que rester actif, c'est vivre une vie pleine et intéressante. 😊



TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Co-funded by
the European Union

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project Number: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693