CINQ ASPECTS D'UN MODE DE VIE SAIN

Pour avoir une vie saine et être en mesure de soutenir les autres, nous devons prendre soin de nous. Voici quelques stratégies qui nous aideront à prendre soin de nous et ainsi à renforcer notre résilience et mieux gérer notre stress.

Le stress est un état que nous ressentons lorsque nous sommes inquiets ou mal à l'aise. Nous avons tous besoin d'un peu de stress dans notre vie, car c'est ce qui nous incite à être actifs, à travailler dur et à faire de notre mieux. Néanmoins, trop de stress ou un état de stress qui dure trop longtemps peut être mauvais pour notre santé.

1 SPIRITUEL

- Consacrer du temps à la prière et la réflexion
- Méditer la parole de Dieu
- Vivre des temps de communion avec d'autres chrétiens

2 PHYSIQUE

- Pratiquer une activité physique régulière
- Adopter une alimentation équilibrée
- Veiller à dormir suffisamment

3 INTELLECTUEL

- Essayer de nouvelles choses
- Faire preuve de créativité
- Faire des choses que l'on aime

4 ÉMOTIONNEL

- Reconnaître ce que l'on ressent
- Parler de ses problèmes
- Partager sa vie avec d'autres

5 SOCIAL

- Nouer des relations solides
- Pratiquer le pardon
- Soutenir les autres

RÉFLEXION PERSONNELLE

- Parmi ces stratégies, lesquelles utilisez-vous régulièrement pour prendre soin de vous ?
- Lesquelles vous sont les plus utiles ?
- Laquelle aimeriez-vous pratiquer plus souvent ?
- Y a-t-il d'autres stratégies que vous pourriez adopter ?

TECHNIQUES DE RELAXATION

En cas de stress intense, essayez ces méthodes pour vous détendre.

RESPIRATION

Inspirez lentement par le nez en comptant silencieusement jusqu'à trois. Retenez votre souffle en comptant jusqu'à deux. Puis expirez lentement par la bouche en comptant jusqu'à trois. Répétez ce cycle plusieurs fois jusqu'à ce que vous vous sentiez apaisé-e.

Parfois, sous l'effet du stress, le souffle est plus court et moins profond, ce qui peut causer des étourdissements. Cet exercice permet de réguler la respiration, et augmente l'apport en oxygène vers les poumons et le cerveau.

ANCRAGE

- Fermez les yeux.
- Prêtez attention aux sons qui vous entourent. Qu'entendez-vous ?
- Sentez l'appui de vos pieds au sol et, si vous êtes assis-e, la pression de vos jambes et de votre dos contre la chaise. Prenez lentement conscience de chaque partie de votre corps, et relâchez toute tension au niveau du visage, des épaules, des bras, du ventre, des mains, des jambes et des pieds.
- Respirez lentement et profondément.

Cet exercice vous aidera à vivre le moment présent au lieu de vous inquiéter pour les choses qui pourraient se produire, ou pour des événements qui se sont déjà produits. Il vous aidera à reprendre le contrôle de vos pensées et à réduire les tensions dans votre corps causées par l'anxiété ou le stress.

UN LIEU SÛR

- Fermez les yeux.
- Visualisez un lieu où vous vous sentez en sécurité. Imaginez-le en détail, en prêtant attention à ce que vous ressentez dans cet endroit.
- Reposez-vous un instant dans ce lieu sûr.

Après une expérience traumatisante, différentes choses peuvent déclencher des souvenirs et raviver des sentiments de terreur, de détresse, de chagrin et de souffrance. Cet exercice vous aidera à reprendre le contrôle de vos souvenirs, et vous rappellera que vous êtes en sécurité. Il peut également être très utile de parler à quelqu'un du traumatisme que vous avez vécu.