

FICHES DE BIEN-ÊTRE



Psychosocial Centre

Cette boîte contient des exercices destinés au personnel humanitaire et aux personnes recevant des services en santé mentale et du soutien psychosocial. Ces exercices peuvent être utilisés pour prendre soin de soi ou soutenir des pairs, de même qu'au sein d'équipes de travail ou d'autres groupes composés de personnes de différentes tranches d'âge ou de divers horizons, selon leurs besoins.

Effectués régulièrement, ces exercices aideront les personnes qui les pratiquent à échapper aux stress tout en favorisant leur résilience.

À l'instar de toutes les personnes travaillant en relation d'aide, les travailleuses et travailleurs humanitaires doivent impérativement s'occuper de leur bien-être afin d'éviter l'épuisement professionnel et d'exercer leurs fonctions efficacement.

Le Centre de référence pour le soutien psychosocial de la Fédération internationale des Sociétés de la Croix-Rouge et du Croissant-Rouge publie chaque semaine un nouvel exercice pour prendre soin de soi sur ses comptes des médias sociaux. Découvrez plus d'exercices, notamment des vidéos, sur le site pscentre.org.

**C'EST VALORISANT DE SE CONCENTRER SUR CE QUE L'ON PEUT MAÎTRISER
VOUS MAÎTRISEZ LA MANIÈRE DONT VOUS PRENEZ SOIN DE VOUS**

COMMENT UTILISER LES FICHES



Psychosocial Centre

Nous vous recommandons de faire brièvement le point avant et après chaque exercice. Choisissez un mot, que vous prononcerez en pensée ou à voix haute, pour décrire la manière dont vous vous sentez, et un autre mot pour indiquer comment votre corps réagit à l'expérience en temps réel. Cela vous permettra de mieux connaître les différents exercices et de découvrir ceux qui vous réussissent le mieux dans diverses situations.

La personne animant les activités de groupe peut prévoir du temps pour que les participantes et participants mettent leurs expériences en commun après un exercice. Chaque personne doit pouvoir parler brièvement de son ressenti actuel, de l'utilité de l'exercice et du moment opportun pour l'utiliser. Ces échanges permettront aux participantes et participants d'enrichir leur vocabulaire sur la réduction du stress, de mieux maîtriser les exercices de renforcement de la résilience et d'améliorer leurs connaissances à ce sujet.

Effectuez l'exercice avant d'en faire la démonstration aux autres afin que vos instructions soient le plus naturelles possible : utilisez un ton de voix normal, faites des pauses naturelles et prenez le temps à la fin de discuter des effets de l'exercice et de partager vos réflexions à ce sujet.

NE FORCEZ JAMAIS QUICONQUE À EFFECTUER UN EXERCICE

LAISSEZ LES PERSONNES CHOISIR DE FAIRE OU NON L'EXERCICE PROPOSÉ

LES PREMIERS SECOURS
DANS LES MOMENTS DE
DÉTRESSE IMPORTANTE



Peu importe la situation, en cas de bouleversement ou de contrariété importante, l'exercice suivant peut vous aider immédiatement. De même, s'il vous arrive de revoir des images ou de revivre des événements difficiles, vous pouvez refaire ce même exercice pour concentrer votre attention sur le moment présent et laisser les souvenirs désagréables dans le passé. Adoptez la position debout, assise ou couchée en gardant vos yeux ouverts pour effectuer cet exercice.

- Pour commencer, trouvez cinq choses que vous voyez dans votre environnement immédiat et que vous pouvez nommer à voix haute; utilisez des mots concrets pour décrire ce que vous voyez.
- Ensuite, trouvez quatre sons que vous entendez dans votre environnement immédiat et que vous pouvez nommer à voix haute; de nouveau, utilisez des mots aussi concrets que possible pour décrire les sons.
- Trouvez trois choses dans votre environnement immédiat que vous pouvez toucher ou que vous êtes en train de toucher. Nommez-les à voix haute en utilisant des mots concrets pour décrire les sensations au toucher.
- Trouvez deux choses dans votre environnement immédiat que vous pouvez sentir. Indiquez à voix haute quelles sont ces choses.
- Trouvez une chose dans votre environnement que vous pouvez goûter. Indiquez à voix haute de quoi il s'agit.

LORSQUE VOUS
RESSENTEZ DU
DÉCOURAGEMENT
OU DE LA DÉTRESSE



Être capable de se focaliser sur le moment présent est une technique très utile lorsque les événements nous dépassent. Une personne qui n'arrive pas à contrôler ses pensées a tendance à être stressée, à ressasser sans cesse l'événement traumatisant ou à faire constamment des plans. D'autres personnes se concentreront sur tout ce qui pourrait aller mal, ce qui augmentera leur état d'inquiétude et leur niveau d'agitation.

Exercez-vous à concentrer votre attention sur le moment présent en faisant appel à vos sens. Pensez à ce que vous pouvez voir, entendre, sentir et ressentir : « En ce moment, je peux entendre un son au loin... », « Je remarque que mes mains touchent... », « Actuellement, je peux voir les couleurs de... » ou « Je peux maintenant sentir l'odeur de... ». Poursuivez cet exercice en mettant l'accent sur le moment présent au fur et à mesure que vous prenez conscience de tous les éléments sensoriels qui vous entourent, comme les images, les sons, les odeurs, les saveurs, de même que les sensations sur votre peau ou votre corps.

Faites cet exercice en marchant ou en position debout, couchée ou assise.

LORSQUE VOUS
RESSENTEZ DU
DÉCOURAGEMENT
OU DE LA DÉTRESSE



Lorsque vous avez besoin de réduire votre stress émotionnel, faites une pause pour reprendre vos esprits et vous faire un câlin. De nombreuses personnes trouvent que cette étreinte a un effet calmant lors d'une situation stressante, par exemple, avant de faire une présentation ou de recevoir un appel lorsqu'on travaille dans un centre d'appels. Effectuez cet exercice pour vous encourager avant ou pendant une situation stressante.

- Asseyez-vous en gardant le dos droit ou tenez-vous debout les pieds solidement ancrés sur le sol.
- Remarquez le soutien que procure le sol contre vos pieds.
- Prenez une profonde inspiration et expirez lentement et de manière consciente.
- Placez votre main droite, la paume tournée vers l'intérieur, sous votre aisselle gauche, puis placez votre main gauche sur le haut de votre bras droit, sous l'épaule.
- Appuyez vos deux mains et maintenez la pression pendant quelques secondes en vous étreignant fermement.
- Relâchez pendant cinq secondes, puis répétez l'étreinte à deux reprises.
- Laissez vos bras retomber sur les côtés et poursuivez vos activités quotidiennes.

LORSQUE VOUS
RESSENTEZ DU
DÉCOURAGEMENT
OU DE LA DÉTRESSE



Portez des chaussures plates ou restez pieds nus lorsque vous effectuez cet exercice. Si vous le pratiquez avec des enfants, demandez-leur d'imaginer que des racines poussent sous la plante de leurs pieds et les ancrent dans la terre. Lorsqu'ils se balancent lentement d'avant en arrière, ils doivent garder les deux pieds solidement fixés au sol afin d'éviter que leurs racines se brisent.

- Tenez-vous debout. Vos pieds doivent être parallèles, légèrement écartés. Laissez vos bras sur les côtés. Prenez un moment pour demeurer à l'écoute de votre corps et de votre respiration. Prenez conscience de votre corps jusqu'à la plante de vos pieds.
- Doucement et lentement, bougez votre corps vers l'avant à partir de vos chevilles sans décoller les talons du sol; ensuite, bougez votre corps vers l'arrière à partir des chevilles sans décoller les orteils du sol. Alternez doucement entre les deux positions, en peu comme un mouvement de pendule.
- Ensuite, penchez-vous d'un côté sans soulever le pied opposé du sol, puis changez de côté. Répétez ces mouvements à la manière d'un pendule à plusieurs reprises.
- Trouvez une position verticale confortable et notez la manière dont vous vous sentez après cet exercice.

LORSQUE VOUS
RESSENTEZ DU
DÉCOURAGEMENT
OU DE LA DÉTRESSE



Les pensées envahissantes sont courantes en période de détresse et de stress.

Les pensées obsessionnelles se présentent dans notre esprit malgré nous. Il est important d'apprendre à les mettre de côté.

Dans votre esprit, créez une belle boîte bien solide. Vous êtes libre de l'imaginer comme vous le souhaitez : enveloppez-la de beaux tissus de couleurs chatoyantes. Ajoutez-y des décorations que vous aimez. Placez une serrure solide sur la boîte et déposez-y chaque pensée obsessionnelle, puis verrouillez-la de façon sécuritaire.

Le fait de visualiser la boîte peut vous aider à chasser les pensées obsessionnelles de votre tête. Cet exercice simple sera aussi utile aux enfants, pour les aider à maîtriser leurs pensées. Avant de vous coucher, vous pouvez également imaginer que la boîte reste hors de votre chambre et que ces pensées négatives y sont enfermées jusqu'au lendemain matin.

LORSQUE VOUS
RESSENTEZ DU
DÉCOURAGEMENT
OU DE LA DÉTRESSE



La colère est une émotion courante, naturelle, mais puissante qui empêche tout raisonnement et dépasse les autres sentiments.

Si de l'énerverment, de la frustration ou de l'irritation vous habitent, vous aurez généralement tendance à serrer les poings, et éventuellement à crisper vos bras et vos épaules jusqu'à la nuque. Votre respiration s'accélérera également. Lorsque cela survient, laissez la colère passer en reconnaissant qu'il ne s'agit que d'un sentiment passager. Ouvrez les mains, et laissez vos bras pendre, détendus de chaque côté de votre corps, les paumes ouvertes.

La colère peut également être un frein au sommeil réparateur. De nombreuses personnes ont la mauvaise habitude de serrer les poings au moment de s'endormir. Cela empêche le corps de se détendre et de trouver le repos. Voici une astuce toute simple à adopter : dormez les paumes des mains ouvertes. Vous favoriserez ainsi la relaxation de vos mains, de vos bras et de vos épaules et vous pourrez profiter d'un sommeil plus sain et plus heureux.

**LORSQUE VOUS
RESSENTEZ DE L'ANXIÉTÉ
ET DE LA NERVOSITÉ**



Lorsque vous éprouvez un sentiment de détresse, un simple exercice de respiration peut vous rassurer et vous calmer.

Pour les enfants de tous les âges, le fait de souffler des bulles de savon est la façon la plus simple et la plus facile d'apprendre à respirer de manière profonde. Les poumons se remplissent et se vident naturellement d'air lorsque l'on essaie de faire une belle grosse bulle de savon.

Faites quelques bulles réelles ou imaginaires. Pour les enfants, cette activité est associée au plaisir. Faire des bulles leur permet de se concentrer sur autre chose que leurs inquiétudes et leurs incertitudes.

**LORSQUE VOUS
RESSENTEZ DE L'ANXIÉTÉ
ET DE LA NERVOSITÉ**



Lorsque vous mâchez une gomme réelle ou imaginaire, votre bouche se remplit de salive. La présence de la salive signale un état de bien-être au cerveau et réduit l'impression de nervosité. Lorsque vous êtes en état d'anxiété et de nervosité, vous ressentez une sensation de sécheresse dans la bouche et dans la gorge; cet exercice trompe donc le cerveau pour qu'il envoie des messages de relaxation au corps.

- Mettez un morceau de gomme à mâcher réelle ou imaginaire dans votre bouche.
- Mâchez-le lentement et minutieusement comme s'il s'agissait d'une gomme réelle.
- Remarquez comment la salive se répand dans toute votre bouche.
- Imaginez que le morceau de gomme grossit ou devient plus dur. Faites travailler davantage votre mâchoire pour mâcher la gomme.
- Prenez note de la manière dont vous vous sentez après cet exercice.

**LORSQUE VOUS
RESSENTEZ DE L'ANXIÉTÉ
ET DE LA NERVOSITÉ**



RESPIRER EN PENSANT À UNE COULEUR AGRÉABLE

Une façon simple pour les adultes et les enfants de se calmer lorsqu'ils ressentent de l'anxiété ou de l'inquiétude est d'effectuer un exercice de respiration associé à une image mentale. Cet exercice consiste à imaginer que l'on inspire de l'air d'une couleur agréable et que l'on expire de l'air d'une couleur désagréable.

- Commencez par prendre une inspiration profonde, puis expirez longuement. Faites en sorte de remplir et de vider le bas de vos poumons avec chacune de vos inspirations et expirations.
- Ensuite, pensez à une couleur que vous aimez particulièrement et imaginez que vous inhalez cette couleur avec chaque inspiration. Remplissez vos poumons d'une belle couleur que vous aimez et que vous trouvez agréable.
- Puis, expirez la couleur que vous aimez le moins. Expulsez l'air en imaginant cette couleur que vous n'aimez pas en train de quitter votre corps.
- Poursuivez cette activité autant que vous le souhaitez.

Les enfants de plus de six ans peuvent faire cet exercice. Continuez tant que l'enfant est capable de se concentrer. Commencez par quelques respirations.

**LORSQUE VOUS
RESSENTEZ DE L'ANXIÉTÉ
ET DE LA NERVOSITÉ**



Malheureusement, la tendance à s'inquiéter ne peut que s'aggraver lorsque nous concentrons nos pensées sur nos problèmes. Le fait de ressasser sans cesse ses inquiétudes garde l'esprit occupé et l'empêche de réagir de façon constructive et proactive pour régler les problèmes qui nous préoccupent.

Une façon de gérer ses inquiétudes est d'éviter d'y penser pendant la journée, puis d'y consacrer une période donnée pour y réfléchir. Il est à noter que cette période NE DOIT PAS être prévue juste avant l'heure du coucher.

L'exercice suivant vous permettra d'apprendre à diriger votre attention vers les pensées de votre choix en orientant votre réflexion vers l'action, puisque vous avez un plan à suivre.

Prévoyez des plages horaires de 10 à 30 minutes pendant lesquelles vous pouvez ressasser vos inquiétudes, les prendre en note et établir un plan d'action pour les gérer.

Si le sentiment d'inquiétude augmente à d'autres moments de la journée, rappelez-vous que vous allez vous en occuper au moment prévu à cet effet. Lorsque vous maîtrisez la technique, utilisez-la chaque fois que vous en aurez besoin.

**LORSQUE VOUS
RESSENTEZ DE L'ANXIÉTÉ
ET DE LA NERVOSITÉ**



L'écoanxiété peut provoquer un sentiment de découragement et d'impuissance. Lorsque vous éprouvez de l'anxiété à propos de la crise climatique, rappelez-vous qu'en reconnaissant les sentiments qui vous habitent, vous pourrez mieux comprendre ce qui vous arrive et trouver un moyen de jouer un rôle actif. Lorsque vous vous rendez compte que vous faites de l'écoanxiété, prenez quelques minutes pour réfléchir aux actions que vos proches et vous pouvez prendre au travail ou à l'école ou au rôle que vous pouvez jouer à titre de bénévole pour lutter contre les changements climatiques. C'est une façon de protéger votre santé mentale.

Pour créer un environnement favorable, organisez une discussion en groupe (avec vos pairs, vos collègues, les membres de votre famille ou vos connaissances) en utilisant les questions suivantes comme point de départ :

- Que pensez-vous des changements climatiques et comment réagissez-vous devant cette situation?
- Que pouvons-nous faire, individuellement et collectivement, pour gérer nos réactions face aux changements climatiques?
- Que pouvons-nous faire, individuellement et collectivement, pour lutter contre les effets des changements climatiques ou les atténuer?

LORSQUE VOUS
SOUHAITEZ RETROUVER
VOTRE CALME



Respirer est un acte propre à chacun. Si vous faites des exercices de respiration avec d'autres personnes, laissez chacune d'elle suivre son rythme naturel. Ne les obligez pas à respirer en suivant un rythme établi.

En général, lorsque le corps et l'esprit sont en harmonie, de neuf à douze respirations par minute sont suffisantes. La respiration profonde insuffle une énergie nouvelle à tout le corps, elle permet de stimuler le système immunitaire et d'activer le système lymphatique. Une respiration profonde revigorante favorise également le sentiment d'harmonie et de paix intérieure.

Asseyez-vous dans une position confortable, le dos droit, les épaules détendues et les mains posées sur une table ou sur vos genoux. Inspirez et expirez par le nez et relaxez vos lèvres et votre mâchoire. Poursuivez cet exercice pendant une minute complète tout en comptant le nombre de cycles de respiration (inspiration et expiration) pendant cette durée.

Demeurez calmement en position assise et répétez l'exercice de respiration pendant une minute.

Effectuez régulièrement cet exercice, par exemple de deux à trois fois par semaine si vous voulez améliorer votre bien-être au fil du temps.

LORSQUE VOUS
SOUHAITEZ RETROUVER
VOTRE CALME



Parfois, nous devons tout arrêter quelques minutes pour prendre conscience de nos pensées et de nos sentiments.

Lorsque nous sommes dans un état de calme, notre respiration est profonde et lente. Respirer profondément peut donc aider à retrouver son calme et à analyser ses sentiments. Cet exercice aide à diriger son attention à l'intérieur de soi et à être à l'écoute de ses sentiments.

Placez la pointe d'un stylo au milieu d'une feuille de papier et dessinez une fleur à huit pétales. Inspirez lorsque vous dessinez une ligne de pétale en partant du centre de la fleur, et faites une pause lorsque vous arrivez à l'extrémité du pétale. Expirez lorsque vous dessinez l'autre côté du pétale en revenant vers le centre de la fleur.

Lorsque votre dessin est terminé, demandez-vous comment vous vous sentez. Voyez-vous une différence par rapport à ce que vous ressentiez au début de votre dessin?

LORSQUE VOUS
SOUHAITEZ RETROUVER
VOTRE CALME



Il est naturel de ressentir de l'anxiété, de la peur et de l'incertitude dans des situations difficiles.

Faire des soins personnels une priorité est un élément crucial de la protection de sa santé mentale et de son bien-être. Alors qu'il existe de nombreux facteurs de stress externes, il est important de ne pas oublier de ralentir et de prendre soin de soi lorsque les circonstances l'exigent.

Un geste simple pour prendre soin de soi consiste à placer ses mains sur son cœur ou à serrer les paumes de ses mains devant sa poitrine comme un geste d'accueil ou de prière au moment d'inspirer et d'expirer. Gardez les épaules détendues pendant cette activité, en vous concentrant sur votre être intérieur.

LORSQUE VOUS
SOUHAITEZ RETROUVER
VOTRE CALME



- Prenez un stylo ou un bâton dans une main.
- Très lentement et de façon minutieuse, touchez et tracez physiquement les contours de l'autre main. Déplacez le stylo ou le bâton autour de chacun de vos doigts pour tracer ou faire le tour de votre main jusqu'au poignet; faites aussi glisser le stylo ou le bâton à l'intérieur et sur le dos de votre main.
- Vérifiez si des parties de votre main et de votre poignet exigent davantage d'attention, puis touchez-les doucement.
- Après quelques minutes, déposez le stylo ou le bâton. Prêtez attention à votre main maintenant. Quel est votre ressenti par rapport à l'autre main?
- Maintenant, changez de main; tenez le stylo ou le bâton de l'autre main.
- Tracez les contours de la main jusqu'au poignet très lentement, comme vous l'avez fait précédemment; de nouveau, faites glisser le stylo ou le bâton à l'intérieur et sur le dos de votre main. Accordez à cette main tout autant d'attention et de temps qu'à la première.
- Mettez fin à l'exercice et remarquez l'effet produit. Vous pourriez ressentir une sensation de picotement dans votre ou vos mains. Remarquez que vos épaules se détendent et s'abaissent. Vous avez peut-être même poussé un soupir de soulagement!

LORSQUE VOUS
SOUHAITEZ RETROUVER
VOTRE CALME



À la façon dont il est pénible de songer à des choses désagréables et effrayantes, imaginer quelque chose de plaisant et de relaxant peut produire un effet apaisant. Cet exercice s'appuie sur ce principe, de même que sur le fait qu'en tant qu'êtres humains, il est naturel pour nous de créer des liens avec les autres. Le toucher est un outil puissant pour établir ces liens.

Cet exercice tout simple qui fait appel à l'imagination permet de libérer des substances chimiques positives, des neurotransmetteurs et des hormones qui renforcent les sentiments positifs et la confiance et augmentent la sensation de bien-être général. Il peut également être utile dans les situations où les liens sociaux vous manquent.

Imaginez que vous tenez les mains d'une personne que vous aimez ou que vous prenez dans vos bras une personne à qui vous tenez beaucoup. Prêtez attention à la sensation que vous ressentez sur votre peau et à ce que vous ressentez en pensant à votre proche ou en vous imaginant prendre ou serrer cette personne dans vos bras. Vous pouvez même sourire intérieurement si vous n'avez pas souri spontanément. L'étreinte ou le toucher doit durer au moins 20 secondes pour produire les pleins avantages de contact humain.

RENFORCEMENT DES RESSOURCES INTÉRIEURES



La pensée optimiste peut contribuer à réduire le sentiment de détresse profonde et renforcer votre résilience intérieure.

Lorsque l'on est sous pression, il arrive souvent que l'on réagisse par la frustration, la contrariété et l'irritation, des sentiments qui ne contribuent pas à régler la situation. En faisant preuve d'optimisme pour stimuler votre résilience intérieure, vous aurez les outils nécessaires pour bien réagir et gérer les facteurs de stress quotidiens d'une manière efficace.

Pour vous entraîner à la pensée optimiste, établissez une liste de phrases qui favoriseront votre résilience et vous mèneront sur le chemin de la pensée optimiste. L'étape suivante consistera à répéter sans arrêt ces phrases.

En voici quelques exemples :

C'est possible et gérable.....

J'ai la possibilité de le faire.....

Je peux gérer.....

Je demanderai de l'aide.....

Je sais comment me calmer.....

Je connais mes ressources intérieures.....

RENFORCEMENT DES RESSOURCES INTÉRIEURES



Les actes de gentillesse peuvent renverser les effets désagréables du stress. Le corps réagit d'une manière totalement différente au stress et à la gentillesse. Dans les situations stressantes, le rythme cardiaque s'accélère, la pression artérielle augmente, la digestion est perturbée et le système immunitaire en souffre, cédant plus facilement aux virus ou autres maladies inflammatoires.

Faire preuve de gentillesse a l'avantage de réduire la pression artérielle, de ralentir le rythme cardiaque, de faciliter la digestion et de diminuer les risques de tomber malade. De plus, le fait de manifester de la bonté envers une autre personne nous aide à nous ouvrir un peu plus aux autres et même à guérir après un événement stressant.

Un niveau élevé de stress peut nous empêcher de prêter attention aux besoins des personnes qui nous entourent. Le stress peut même nous empêcher de faire preuve de gentillesse et de compassion envers nous-mêmes! Cet exercice consiste à réfléchir aux questions suivantes pour stimuler l'indulgence envers vous-même.

- Quel type d'acte de bonté pourriez-vous mettre en pratique aujourd'hui?
- Si vous pouviez communiquer avec vous-même par téléphone à n'importe quel moment de votre vie, à quel moment précis choisiriez-vous de le faire et quels mots empreints de compassion vous adresseriez-vous?
- Comment pourriez-vous reconnaître vos réalisations et vos succès?

RENFORCEMENT DES RESSOURCES INTÉRIEURES



Le fait de connaître ses ressources internes et externes est extrêmement important pour pouvoir s'y appuyer, au besoin. Lorsque vous êtes face à une situation difficile, exercez-vous à songer immédiatement aux ressources internes ou externes auxquelles vous pouvez faire appel afin d'augmenter votre résilience.

Dessinez vos ressources en matière de bien-être sous forme d'une fleur comprenant sept pétales. Coloriez chaque pétale d'une couleur de votre choix. Attribuez chacun des domaines suivants aux différents pétales :

- Matériel
- Social
- Spirituel
- Culturel
- Mental
- Émotionnel
- Biologique

Chaque pétale de votre fleur représente l'un des domaines de votre bien-être personnel. Il s'agit des volets de la vie qui doivent être synonymes de mieux-être et de satisfaction. Prenez quelques minutes pour réfléchir et rédiger des exemples de choses, de personnes ou d'activités qui vous procurent un sentiment positif dans chacun des sept domaines de la fleur de votre bien-être personnel.

RENFORCEMENT DES RESSOURCES INTÉRIEURES



De temps en temps, il peut être utile de réfléchir à ses ressources personnelles.

Cet exercice vous permet de ne pas oublier votre capacité de résilience et d'en prendre conscience. Il est particulièrement utile lorsque vous avez besoin d'encouragements et d'un rappel de vos motivations quotidiennes. Vous aurez besoin d'une feuille de papier et d'un stylo pour cet exercice.

- Dans un premier temps, ouvrez votre main, les doigts écartés, et placez-la sur la feuille de papier. Dessinez le contour de votre main.
- Écrivez **J'AI** sur un doigt et dressez une liste des noms ou des personnes, des images, des lieux et des animaux sur lesquels vous pouvez vous appuyer pour obtenir du soutien.
- Écrivez **JE SUIS** sur un autre doigt et dressez la liste de tous les éléments qui vous procurent un sentiment de fierté.
- Écrivez **JE PEUX** sur un troisième doigt et dressez la liste de vos compétences, de vos capacités et des activités auxquelles vous participez.
- Écrivez **JE FERAI** sur un quatrième doigt et indiquez tout ce qui est susceptible de vous apporter du réconfort lorsque vous traversez une période difficile.
- À la fin de l'exercice, félicitez-vous en levant le pouce!

RENFORCEMENT DES RESSOURCES INTÉRIEURES



N'importe qui peut devenir tendu et nerveux dans une situation difficile. Cette réaction peut survenir en raison d'un événement, d'une tâche ou d'une situation difficile.

Pensez aux situations difficiles que vous avez déjà vécues et à la manière dont vous les avez affrontées avec succès. Face à l'adversité, nous oublions souvent nos succès précédents.

Servez-vous du modèle suivant pour réfléchir à un moyen de vous souvenir de vos forces et de vos ressources dans le moment présent :

Premièrement, pensez à un moment ou un événement difficile de votre passé. Posez-vous ensuite les questions suivantes :

- Comment ai-je réussi à composer avec cette situation et à la surmonter?
- De quelle manière cette expérience peut-elle m'aider à surmonter mes difficultés actuelles?

AVANT DE
S'ENDORMIR



LES EFFETS BÉNÉFIQUES DU BÂILLEMENT

Le bâillement est un réflexe efficace et très contagieux qui envoie des signaux de détente et de soulagement au système nerveux.

Pour commencer cet exercice, ouvrez votre bouche et relâchez la tension dans votre mâchoire inférieure et votre langue. Soulevez ensuite votre palais pour former un « O » à l'arrière de votre bouche. Commencez à bouger votre mâchoire inférieure d'un côté à l'autre et essayez de bâiller lorsque vous inspirez, en gardant vos épaules détendues.

Bâillez à plusieurs reprises et si cela vous fait du bien, étirez doucement vos bras au-dessus de votre tête. Prenez quelques minutes pour voir comment vous vous sentez, dans votre corps et en esprit. Est-ce différent de ce que vous ressentiez avant l'exercice?

AVANT DE
S'ENDORMIR



Cet exercice vous aidera à réduire l'activité mentale et à vous détendre, étant donné que des tensions musculaires sont associées à la pensée. L'exercice est également très efficace pour soulager les maux de tête provoqués par la tension.

- Relâchez les muscles du sommet de votre tête en visualisant un espace entre chaque mèche de cheveux du dessus de votre tête jusqu'à la nuque et aux côtés du cuir chevelu.
- Imaginez votre front tout lisse et sans lignes et augmentez l'espace entre vos sourcils. Sentez vos yeux s'enfoncer dans leurs orbites.
- Détendez les muscles autour de vos yeux. Relaxe vos joues de façon à avoir une expression faciale neutre et faites la même chose avec vos mâchoires de façon qu'il n'y ait pas de contact entre vos lèvres et entre vos dents.
- Votre langue doit reposer dans votre bouche tel un bateau amarré, son bout touchant l'intérieur de vos dents.
- Imaginez que l'espace dans votre gorge s'élargit pour laisser l'air passer lorsque vous inspirez et expirez par le nez.
- Si vous éprouvez une sensation de « compression » dans votre tête, imaginez que cette sensation est en train de se dissoudre comme un comprimé dans un verre d'eau.

AVANT DE
S'ENDORMIR



Lorsqu'il existe une tension au niveau des yeux, de la nuque et des épaules, il devient plus difficile de se détendre suffisamment pour trouver le sommeil.

Vous pouvez dénouer les tensions dans la partie supérieure de votre corps en faisant des mouvements circulaires avec l'arrière de votre tête. Couchez-vous confortablement sur le dos dans votre lit. Laissez votre visage dans une position neutre en le dirigeant vers le plafond. Votre menton devrait être parallèle au matelas. Si votre cou est tendu, étirez-le légèrement.

Fermez doucement vos yeux et relâchez la mâchoire. Ensuite, faites des mouvements circulaires avec l'arrière de votre tête sans ordre particulier, un peu comme si vous étiez en train de griffonner sur une feuille de papier. Poursuivez cette activité pendant quelques minutes en faisant spontanément des mouvements plus ou moins larges sans trop y penser.

Arrêtez l'exercice et restez immobile pendant un moment. Remarquez à quel point votre cou, vos épaules et votre visage sont moins tendus.

AVANT DE
S'ENDORMIR



La gratitude est un sentiment puissant qui vous aidera également à renforcer votre résilience.

Mettre l'accent sur les domaines de votre vie pour lesquels vous éprouvez de la gratitude aura un impact positif sur votre santé mentale et physique. Il s'agit d'un exercice à la fois simple et puissant qui consiste à célébrer les aspects positifs de la vie. Cet exercice nous rappelle aussi de sourire en pensant à tout ce que l'on a, malgré les difficultés auxquelles nous sommes tous confrontés dans la vie.

Cet exercice convient également aux enfants.

Se concentrer sur la gratitude facilite le sommeil. Il a été démontré que cela améliore également la santé mentale. Pour se désencombrer l'esprit à la fin d'une journée et améliorer son humeur au fil du temps, il est recommandé de s'exercer régulièrement à ressentir la gratitude.

Avant le coucher, réfléchissez quelques minutes à la manière dont s'est déroulée votre journée. Choisissez trois épisodes de votre journée, qu'ils soient mineurs ou majeurs, pour lesquels vous avez éprouvé de la gratitude. Attardez-vous sur ces souvenirs positifs et remarquez comment ils vous emplissent d'un sentiment agréable, celui de la gratitude.

Laissez votre corps profiter pleinement de ces sensations.

AVANT DE
S'ENDORMIR



Lorsque vous fixez votre attention sur un objet, vous développez votre capacité à vous concentrer et à vivre le moment présent. Cet exercice a également l'avantage de vous aider à vous endormir plus facilement. Si cela vous aide à vous concentrer, choisissez un objet comme une petite pierre ou une petite balle que vous pouvez tenir dans une main ou entre vos mains.

Allongez-vous sur votre lit dans une position confortable. Fermez doucement vos yeux et inspirez... puis expirez lentement. Maintenant, examinez-vous en dirigeant votre attention sur l'ensemble de votre corps. Remarquez comment vous vous attardez sur chaque partie. Ensuite, concentrez-vous sur l'objet que vous tenez. Prêtez attention à ce que vous ressentez en tenant cet objet dans votre ou vos mains. Remarquez le poids, la surface, la texture de l'objet. Faites attention aux parties de votre main en contact avec l'objet. Poursuivez cet exercice aussi longtemps que vous le souhaitez ou jusqu'à ce que vous vous endormiez... on l'espère, du sommeil du juste!