



# Fiche de travail : Développer des pratiques d'auto-prise en charge

Cette fiche de travail s'adresse à toute personne qui souhaite développer des pratiques d'auto-prise en charge. L'auto-prise en charge, c'est prendre soin de soi-même en faisant des choses qui améliorent sa santé et son bien-être. Développer des pratiques d'auto-prise en charge favorise le mieux-être et aide à trouver un sentiment de calme et de paix.

## Quelques stratégies pour soulager la détresse :

- Permettez-vous de pousser une longue expiration.
- Concentrez-vous sur vos pieds, sur leur contact avec le sol.
- Contractez puis relâchez les muscles de votre corps.
- Bougez – élevez les bras au-dessus de votre tête et étirez-vous.
- Posez votre main sur votre cœur.
- Prenez une tasse de thé chaud ou un verre d'eau fraîche.
- Prenez conscience de votre environnement : le bleu du ciel, les arbres, le chant des oiseaux ou la circulation automobile.
- Contactez quelqu'un qui vous veut du bien, par exemple votre thérapeute, un proche ou un ami, ou une personne aidante.

## Développer des pratiques d'auto-prise en charge

La plupart des gens trouvent leur force et leur résilience dans ces grandes sources :

- Nature
- Créativité
- Animaux
- Spiritualité
- Relations avec leurs proches
- Communauté

Dans quelles sources puisiez-vous de la force?

---

---

Qu'est-ce qui, dans ces sources, vous procurent de la force ou des sentiments de connexion?

---

---

Remémorez-vous ou imaginez l'un de vos *plus beaux moments* en lien avec cette source de force et de résilience et résumez-le par écrit.

---

---



## Trouvez ce qui marche pour vous

Savoir où trouver de la force, du soutien, des sentiments de paix et de connexion – ce sont des choses importantes à savoir sur soi-même pour développer des pratiques d'auto-prise en charge. Les questions qui suivent vous aideront à y voir plus clair :

- Qu'est-ce qui me donne vraiment le sentiment d'être en vie?  
\_\_\_\_\_
- Quelles activités me font me sentir bien dans ma peau?  
\_\_\_\_\_
- Qu'est-ce qui nourrit ma fureur de vivre?  
\_\_\_\_\_
- Quelle est la personne que je veux être?  
\_\_\_\_\_
- Qu'est-ce que je veux changer pour faire un monde meilleur?  
\_\_\_\_\_
- Qu'est-ce que j'aime dans mon travail, ma vie scolaire ou mon quotidien?  
\_\_\_\_\_
- Quand est-ce que je me sens en pleine possession de mes moyens?  
\_\_\_\_\_
- Qu'est-ce qui m'intéresse?  
\_\_\_\_\_
- Qu'est-ce qui m'aide à refaire le plein après une longue journée?  
\_\_\_\_\_
- Qu'est-ce que mon cœur désire toujours plus chaque jour?  
\_\_\_\_\_

En réfléchissant à vos réponses, qu'avez-vous appris sur vous-même qui pourrait vous aider à développer une pratique d'auto-prise en charge?

---

---

## Établir un plan d'auto-prise en charge

Établir un plan d'auto-prise en charge quand on a l'esprit calme permet de se donner des stratégies facilement applicables quand on ressent de la détresse. Prenez quelques minutes pour mettre votre plan d'auto-prise en charge par écrit; notez les choses qui pourraient vous aider à vous souvenir de vos pratiques d'auto-prise en charge. Trouvez ce qui marche pour vous et remettez votre liste de pratiques à jour au fur et à mesure.

---

---

### Autres pratiques d'auto-prise en charge que j'aimerais essayer :

- Faire une promenade
- Lire un livre
- Écouter de la musique
- Prendre le temps de me détendre ou de jouer
- Bouger (danse, yoga, course à pied, vélo, natation)
- Tenir un journal
- Apprendre quelque chose de nouveau
- Écouter un balado
- Exprimer ma créativité (perlage, peinture, coloriage, musique)
- Participer à des activités culturelles (tam-tam, danse, chant)
- Casser la croûte avec un bon ami
- Rejoindre un groupe confessionnel ou une communauté spirituelle
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_