

# Conseils sur la résilience personnelle pour les aidants soutenant les élèves



Il est essentiel que vous preniez soin de vous-même, non seulement pour assurer votre propre mieux-être, mais pour les autres personnes que vous soutenez et aimez. Votre auto-prise en charge aidera à améliorer votre niveau d'énergie, votre concentration, votre capacité à faire face aux problèmes et votre expérience de la vie en général. Sachez que les enfants et les jeunes que vous aidez s'inspirent de vos stratégies de mieux-être.

## Prenez soin de vous-même

Ce sont souvent les petites choses, comme prendre le temps de se nourrir et de s'hydrater adéquatement, que nous ne faisons plus lorsque nous sommes affairés à prendre soin d'autres personnes. Soyez attentif aux aliments que vous choisissez et à la quantité d'eau que vous absorbez. Les aliments et l'eau sont nos matières premières qui nous permettent de bien passer la journée.

Préparez des collations saines. Utilisez une bouteille d'eau réutilisable. Limitez votre apport en caféine. Remarquez à quel point vos collations et vos repas sont savoureux.

## Dormez bien

Efforcez-vous de dormir de sept à neuf heures au minimum chaque jour. La recherche a démontré que le fait de dormir seulement cinq heures ou moins chaque nuit peut occasionner des problèmes de santé. Dormir suffisamment peut également vous aider à faire face aux situations stressantes de la vie.

## Restez actif

L'activité physique augmente votre niveau d'énergie, renforce votre système immunitaire, combat l'insomnie et stimule la croissance du cerveau. Son effet se compare même à celui d'un antidépresseur. Une marche de seulement 30 minutes vous permet d'obtenir ces résultats. De plus, l'activité physique stimule la production d'endorphines, ce qui est une façon naturelle de gérer le stress.

## Entretenez vos liens avec les autres

Les relations de soutien sont un des moyens les plus efficaces d'améliorer notre sensation de mieux-être. Les personnes qui passent régulièrement du temps avec leurs amis et leur famille sont incidemment celles qui sont les plus heureuses. S'il vous est impossible de visiter chaque jour vos êtres chers, vous pouvez toujours envoyer un courriel ou leur donner un coup de fil.



School  
Mental Health  
Ontario

Santé mentale  
en milieu scolaire  
Ontario

[www.smho-smso.ca](http://www.smho-smso.ca)



## Faites une pause

Veillez à penser un peu à vous pendant la journée, à écouter de la musique, à inspirer profondément, à méditer, à inscrire vos moments de gratitude dans un journal, à vous exercer en faisant quelques étirements, à faire une marche rapide ou à pratiquer quelque autre activité qui permet de vous revigoriser.

## Réfléchissez

Soyez attentif à vos pensées et à vos sentiments, tant ceux qui sont positifs que ceux qui sont négatifs, car ils font partie de votre être intérieur dont vous devez prendre soin. Réfléchissez à ce qui compte vraiment pour vous tant sur le plan personnel que professionnel. Vos valeurs et votre sentiment d'avoir un but vous aideront à vous concentrer sur ce qui est important pour vous.



## Suggestions pour vous rendre plus heureux

Des facteurs externes comme les promotions, l'estime que porte autrui à votre travail ou de nouvelles relations n'ont qu'un effet limité sur votre niveau de bonheur. Et tout comme tous les petits ennuis qu'on a dans la vie, leur influence ne se fait pas sentir longtemps. Vous finirez par retourner à votre niveau habituel de bonheur.

Un état de bonheur constant demande qu'on y consacre des efforts. Un moyen reconnu d'augmenter la joie et le contentement est de s'exercer à faire preuve de gratitude. La mise en œuvre régulière d'une ou deux des pratiques suivantes vous rendra heureux, ce qui aura des retombées positives sur votre mieux-être à long terme.

### Soyez gentil

Soyez attentif à votre discours intérieur. Soyez compatissant et doux avec vous-même, comme vous le feriez pour un ami très cher. Nous faisons tous des erreurs. Il nous arrive à tous de passer par des moments difficiles. Soyez bon envers vous-même. Vous faites de votre mieux.

### Soyez dévoué

Engagez-vous à prendre soin de vous. Insistez pour garder cette bonne habitude en dépit des circonstances, que vous soyez occupé ou non. Vous exercer pendant 21 jours pour acquérir une compétence ou vous forger une nouvelle habitude semblent accroître la possibilité qu'elles deviennent pour vous une seconde nature. Avoir quelqu'un qui vérifie vos progrès au cours de ces premières semaines peut vous aider!

#### Inscrivez vos raisons d'être reconnaissant dans votre journal personnel

Avant d'aller vous coucher, consignez par écrit deux ou trois événements positifs qui se sont produits pendant la journée : des événements ordinaires comme avoir pris un bon repas, conversé avec un ami ou surmonté une difficulté quelconque.

#### Rédigez une lettre

Songez à quelqu'un qui a eu une influence importante dans votre vie, que vous aimeriez remercier ou que vous côtoyez fréquemment et sans lequel la vie ne serait pas la même. Rédigez une lettre ou un courriel mentionnant des détails particuliers sur ce que sa personnalité a de spécial pour vous, et envoyez-le.

#### Rendez visite à quelqu'un dont vous reconnaisssez les qualités

Employez à bon escient la lettre de gratitude et rendez visite à la personne que vous aimeriez remercier. Sentez-

vous libre de lui apporter la lettre et de la lire à haute voix, ou rendez-lui visite et dites-lui combien vous l'appréciez.

#### Dites-lui simplement merci

Pendant la journée, considérez toutes les raisons qui vous inciteraient à dire « merci ». Essayez de remarquer et de reconnaître les gestes que posent les personnes qui vous entourent, comme ceux d'un collègue qui travaille dur ou d'un ami prêt à vous écouter.

#### Faites une marche de gratitude

Faites une promenade en vous efforçant tout spécialement d'admirer les environs. Vous pourriez remarquer le parfum des fleurs, un joli édifice ou la brise sur votre visage. Passez quelques minutes à vous centrer sur chacun de vos cinq sens (la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat et le toucher) pour découvrir de nouvelles choses que vous pourriez ne pas avoir remarquées.

