

Trousse d'autosoins

Autosoins pour la santé physique

p. ex. : marcher, faire du yoga ou des exercices d'étirement, prendre une douche ou un bain, prendre soin de sa peau, boire de l'eau, manger un repas nourrissant, etc.

Autosoins pour la santé motionnelle et mentale

p. ex. : suivre une thérapie, prendre des médicaments, établir des limites, s'adonner à la lecture, à la poésie ou à l'art, etc.

Autosoins d'ordre spirituel

Les choses qui me redonnent de l'entrain

p. ex. : musique, films, émissions de télé, livres, etc.

Autosoins d'ordre social

p. ex. : écrire une lettre, parler à un ami, faire du bénévolat, etc.

Les choses qui me gardent en sécurité

p. ex. : plan de sécurité, soutien professionnel, etc.

BeSafeApp.ca

Messages-guides

Dresse la liste des choses pour lesquelles tu éprouves de la reconnaissance.

Que dis-tu à un proche pour le soutenir lorsqu'il passe une mauvaise journée?

De quelle façon pourrais-tu modifier ces déclarations pour te les dire à toi-même?

Nomme trois choses qui t'apportent du bonheur. Peux-tu en faire une aujourd'hui?