



# Prendre soin de soi



Cette dimension implique de s'occuper de ses besoins personnels physiques, psychosociaux et spirituels (1, 2). Prendre soin de soi peut inclure une variété d'activités, comme faire de l'exercice, bien manger, se connecter à des êtres chers et prendre du temps pour relaxer et se réenergiser.

*Inspiré par des histoires vraies... Activer votre corps, votre esprit et vos sens est **bon** pour vous !*

# PrendreSoinsDeMoi : Parfois, prendre soin de soi veut dire prendre un pas de recul, tout éteindre et changer ses objectifs. On peut alors voir et expérimenter les choses différemment. Le temps ralenti et on doit trouver cet équilibre. — April Banks (3)

#LaValeurDeLaSanté : Je crois que je fais des choses pour gérer ma maladie mieux que je le faisais avant. Lorsque je suis en contrôle, je sens la paix d'esprit. — Anonyme (4)

## Et vous?

Que faites-vous actuellement ?

Qu'avez-vous fait dans la dernière année ?

Comment vous sentez-vous à propos de cela ? (Encerclez)



## Établir ses buts

Dans les prochaines/prochains \_\_\_\_\_ semaines/mois, j'aimerais :

Pour ce faire, j'aurai besoin de :



Rappelez-vous : ce que vous faites chaque jour est important pour votre santé et votre bien-être.



# Prendre soin de soi



Cette dimension implique de s'occuper de ses besoins personnels physiques, psychosociaux et spirituels (1, 2). Prendre soin de soi peut inclure une variété d'activités, comme faire de l'exercice, bien manger, se connecter à des êtres chers et prendre du temps pour relaxer et se réenergiser.

## Guide du clinicien

**Quand ?** Cette fiche d'exercices peut être utilisée pour soutenir les clients à penser au-delà de leurs problèmes ou limites personnels afin d'identifier des forces et des talents qu'ils pourraient partager avec d'autres.

**Pourquoi ?** La recherche montre que les stratégies utilisées pour améliorer ou maintenir le bien-être mental qui sont le plus communément rapportées incluent l'activité physique, passer du temps avec sa famille et ses amis, la relaxation ainsi que l'engagement dans des activités plaisantes (5). Prendre soin de soi peut également impliquer de gérer activement sa condition médicale, ses soins de santé et les changements de vie qui y sont associés.

**Comment ?** La fiche d'exercices peut être utilisée de façon individuelle ou en groupe afin de guider la réflexion sur l'importance de prendre soin de soi. Les questions ci-dessous permettent d'inciter la réflexion et l'établissement de but pour le changement.

## Et vous? – Questions réflexives

Comment prenez-vous soin de vous actuellement?

- Décrivez (qui, quoi, où, quand, pourquoi?)
- Dans quelle mesure êtes-vous satisfait avec la façon dont vous prenez soin de vous?
- Bienfaits? Défis?

Qu'avez-vous fait dans la dernière année qui a été significatif et qui a contribué à prendre soin de vous?

- Qu'est-ce qui a changé?
- Y a-t-il quelque chose provenant de ces expériences passées que vous aimeriez intégrer dans votre vie actuelle?

## Établir ses buts - Guide

Que pourriez-vous faire différemment dans votre routine actuelle pour prendre soin de vous?

- À quel point est-ce que ce serait significatif/important pour vous? (Échelle de Likert à 7 points très peu à beaucoup)
- Combien de temps voudriez-vous consacrer à cela? (Engagement)
- Quel degré de choix/contrôle avez-vous sur la réalisation de ces changements?
- Est-ce que cela pourrait interférer avec d'autres choses que vous voulez ou que vous devez faire? (Équilibre)

Quels problèmes, personnels ou externes, pourraient être des obstacles à l'atteinte de vos buts?

## Références:

1. Moll, S. E., Gewurtz, R. E., Krupa, T. M., Law, M. C., Lariviere, N., & Levasseur, M. (2015). "Do-Live-Well": A Canadian framework for promoting occupation, health, and well-being: «Vivez-Bien-Votre Vie»: un cadre de référence canadien pour promouvoir l'occupation, la santé et le bien-être. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 82(1), 9-23.
2. Cleantis, T. (2017). *An Invitation to Self-Care: Why Learning to Nurture Yourself Is the Key to the Life You've Always Wanted, 7 Principles for Abundant Living*. Hazelden Publishing.
3. Indongo, N. (2017, July 8). Taking care of yourself through art and culture | CBC News. Retrieved from <https://www.cbc.ca/news/canada/montreal/take-care-of-yourself-exhibit-the-main-1.4192544>
4. Collins, M. M., Bradley, C. P., O'Sullivan, T., & Perry, I. J. (2009). Self-care coping strategies in people with diabetes: a qualitative exploratory study. *BMC endocrine disorders*, 9(1), 6.
5. Hansson, A., Hillerås, P., & Forsell, Y. (2005). What kind of self-care strategies do people report using and is there an association with well-being?. *Social Indicators Research*, 73(1), 133-139.
6. Lorig, K. R., & Holman, H. R. (2003). Self-management education: history, definition, outcomes, and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 26(1), 1-7.
7. Grady, P. A., & Gough, L. L. (2014). Self-management: a comprehensive approach to management of chronic conditions. *American Journal of Public Health*, 104(8), e25-e31.

## Autres suggestions de lecture:

1. Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056.
2. Köhn, M., Persson Lundholm, U., Bryngelsson, I. L., Anderzén-Carlsson, A., & Westerdahl, E. (2013). Medical yoga for patients with stress-related symptoms and diagnoses in primary health care: a randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013.
3. Manuel, D. G., Perez, R., Bennett, C., Rosella, L., Taljaard, M., Roberts, M., ... & Manson, H. (2012). Seven more years: the impact of smoking, alcohol, diet, physical activity and stress on health and life expectancy in Ontario. Retrieved from <https://www.publichealthontario.ca/-/media/documents/seven-more-years.pdf?la=en>