

Ça commence avec vous

Aussi important cela soit-il, la vérité, c'est que nous ne pouvons pas continuer à fournir le meilleur soutien possible aux autres si nous ne prenons pas d'abord soin de nous-mêmes en cette période unique.

By: | Posted: April 27, 2020

Aussi important cela soit-il, la vérité, c'est que nous ne pouvons pas continuer à fournir le meilleur soutien possible aux autres si nous ne prenons pas d'abord soin de nous-mêmes en cette période unique.

Mon [dernier blogue portait sur l'importance de veiller les uns](#) sur les autres. Aussi important cela soit-il, la vérité, c'est que nous ne pouvons pas continuer à fournir le meilleur soutien possible aux autres si nous ne prenons pas d'abord soin de nous-mêmes en cette période unique.

Mais qu'est-ce que ça signifie, *prendre soin de nous-mêmes*?

Il n'y a rien d'étonnant à ce que certains d'entre nous aient tendance à être des aidants naturels, ceux vers qui les amis et la famille se tournent la plupart du temps lorsque le niveau de stress monte ou en temps de crise. Par conséquent, il ne faut surtout pas sous-estimer l'effet que ce que nous vivons peut avoir sur notre propre santé mentale. Être la personne qui reçoit les appels, les courriels ou les textos de ceux que nous aimons peut être exigeant, et il est primordial que nous soyons au meilleur de notre forme pour leur offrir le meilleur soutien possible.

Lorsqu'il est question d'autosoin, nous devons être conscients que tout le monde n'apprécie pas les mêmes façons de prendre soin de soi. Lorsque les gens me disent que le jardinage est leur façon de prendre soin d'eux, je réponds habituellement quelque chose comme « Brrrr », puis je leur offre de venir faire le mien! Étrangement, personne n'a jamais accepté mon offre; pour moi, le jardinage, c'est du travail, ça n'a rien d'amusant. Mais il n'est pas question de moi ici, il est question de ce que les autres font pour « recharger leurs batteries ».

Étant donné la situation actuelle, certains d'entre nous pourraient ne pas être en mesure de s'adonner à leurs activités d'autosoin préférées; nous devons donc faire preuve de créativité. Pour ceux qui rechargent leurs batteries en socialisant avec leurs amis, nous avons vu apparaître une multitude de plateformes en ligne qui nous donnent l'occasion de nous connecter les uns aux autres. Certains ont organisé des soupers ou des soirées de jeux de société par vidéoconférence, et l'un de mes amis a même organisé une « soirée de danse » virtuelle. Je sais aussi que certains centres de conditionnement physique offrent des entraînements virtuels; c'est une excellente façon de rester actifs tout en restant chez soi, pour ceux qui aiment l'activité physique.

D'autres peuvent avoir besoin de moments tranquilles pour se ressourcer, et c'est tout à fait correct aussi. Certains de mes amis ont instauré des moments de tranquillité à la maison; cela

peut être une autre stratégie efficace pour prendre soin de vous. Si vous avez des enfants à la maison, souvenez-vous que les parents aussi peuvent prendre une pause de temps à autre. Le coloriage, la lecture et l'écriture sont tous des stratégies d'autosoin efficaces.

Vous devez faire tout ce qui est bon pour votre santé mentale, peu importe ce que c'est.

Souvenez-vous, aucun d'entre nous n'avait déjà vécu ce qu'est une pandémie avant aujourd'hui, et nous ne disposons d'aucun mode d'emploi. Gardez votre bonne humeur en pratiquant l'autosoin chaque jour et soyez conciliant avec vous-mêmes.

Nous vous invitons à partager vos stratégies d'autosoin avec nous sur [Facebook](#) et sur [Twitter](#), et consultez le Guide de prise en charge de sa santé mentale pour bâtir sa résilience.

Portez-vous bien,

Denise

Mental Health Commission of Canada

<https://mentalhealthcommission.ca/>

350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4

Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989

mhccinfo@mentalhealthcommission.ca