



44

# STRATÉGIES POUR PRENDRE SOIN DE VOUS

Tout au long de votre lecture, cliquez sur la main  
pour approfondir.





Dans un monde où le rythme effréné de la vie moderne nous pousse souvent à négliger notre bien-être, "44 stratégies pour prendre soin de vous" prend tout son sens. Ce petit guide est précieux pour celles et ceux qui souhaitent retrouver l'équilibre et l'harmonie dans leur vie. Il explore huit thématiques essentielles : le travail, la vie affective, l'environnement, la vie spirituelle, les relations sociales, le corps, l'esprit et l'argent.

Pourquoi ce livre est-il important ? Tout simplement parce qu'il rappelle l'importance de se consacrer du temps, de s'écouter et de se respecter. Dans notre quête du bonheur et de la réussite, nous oublions parfois que notre bien-être personnel est la clé de voûte de tout le reste. Prendre soin de soi, ce n'est pas de l'égoïsme, mais une nécessité pour vivre une vie épanouie et équilibrée.

"44 stratégies pour prendre soin de vous" est un compagnon de route, un guide qui vous aidera à naviguer dans les différentes sphères de votre vie avec plus de sérénité et de confiance. En appliquant les stratégies proposées, vous apprendrez à mieux vous connaître, à respecter vos limites et à vous épanouir dans tous les domaines de votre vie. Rappelez-vous que vous êtes important-e, et que prendre soin de vous est un investissement, et non une dépense de temps inutile.

*Marie-Ange Alexandre*



# 1. Votre Travail

Apprenez à gérer votre temps et à doser vos efforts



Transformer votre poste de travail de façon à vous faciliter la vie



Mettez des limites claires entre le travail et votre vie privée

Nouez des relations de travail positives



Ne cessez jamais d'apprendre et de relever de nouveaux défis

Prenez l'habitude de prendre des pauses régulières au cours de la journée



## Comment relever de nouveaux défis et continuer d'apprendre ?

Relever de nouveaux défis au travail est un excellent moyen de stimuler sa créativité, de développer ses compétences et de renforcer sa confiance en soi.

1. **Identifiez vos objectifs** : Qu'est-ce que vous souhaitez accomplir en relevant de nouveaux défis ? Est-ce pour acquérir de nouvelles compétences, pour évoluer dans votre carrière ou pour simplement sortir de votre zone de confort ?
2. **Trouvez des défis pertinents** : Une fois que vous avez identifié vos objectifs, cherchez des défis cohérents. Il peut s'agir de projets complexes, de tâches que vous n'avez jamais effectuées auparavant ou de responsabilités supplémentaires.
3. **Planifiez votre approche** : Après avoir choisi un défi, élaborer un plan d'action. Décomposez chaque défi en tâches plus petites et plus gérables, et établissez un calendrier réaliste pour les accomplir.
4. **Soyez persévérant-e** : Relever de nouveaux défis peut être difficile et décourageant mais il est important de persévérer. N'ayez pas peur de l'échec et voyez-le plutôt comme une opportunité d'apprendre et de grandir.
5. **Célébrez vos succès** : Une fois que vous avez relevé un défi, prenez le temps de célébrer votre succès. Cela renforcera votre motivation et votre confiance en vous pour relever de nouveaux challenges à l'avenir.

# 2. Votre Environnement

Modifiez votre maison de façon à bénéficier d'un environnement naturel et non pollué



Apprenez à organiser harmonieusement vos espaces de vie



Rangez et nettoyez régulièrement votre logement



Transformez votre lieu de vie en un endroit stable et sécurisant

## Comment transformer son lieu de vie en un endroit stable et sécurisant ?

Transformer son lieu de vie en un endroit stable et sécurisant est essentiel pour notre bien-être et notre épanouissement personnel.

1. **Évaluez votre espace actuel avec un œil neuf** : Prenez le temps d'observer votre lieu de vie et de réfléchir à ce qui vous procure de la stabilité et de la sécurité et à ce qui ne le fait pas. Il peut s'agir de l'agencement des meubles, de la luminosité, du niveau de bruit, etc. Au besoin, demandez l'avis d'amis-es. un regard extérieur peut parfois révéler des éléments que l'on ne voit plus.
2. **Définissez clairement vos besoins** : Identifiez vos besoins pour transformer votre lieu de vie. Il peut s'agir de créer un espace de détente, de réduire le niveau de bruit, d'améliorer la luminosité, etc.
3. **Élaborez un plan d'action** : Déterminez les actions spécifiques à entreprendre. Par exemple, si vous avez besoin de plus de luminosité, vous pouvez décider d'ajouter des lampes, de peindre les murs dans des couleurs claires ou de dégager les fenêtres. Planifiez tout ça dans un calendrier et pensez à établir un budget réaliste.
4. **Mettez en œuvre votre plan d'action** : Concentrez-vous sur une tâche à la fois. N'oubliez pas que la transformation de votre lieu de vie peut prendre du temps, alors soyez patient-e...
5. **Prenez régulièrement du recul** : Assurez-vous que les transformations effectuées poursuivent bien vos objectifs et si besoin, rectifiez le tir.

# 3. Votre Vie Affective



Apprenez à canaliser votre stress



**Relations humaines - Comment cultiver de bonnes relations**

Cultiver des relations humaines plus épanouissantes est l'un des piliers sur lesquels nous pouvons agir...

Marie-Ange Alexandre / Feb 7, 2023

Développez votre maturité affective

Cultivez la bienveillance envers les autres et envers vous-même

Remerciez  
Pardonnez  
Oubliez

Devenez votre meilleur.e ami.e



Pratiquez la compassion et le lâcher-prise



## Remerciez, Pardonnez....

La méthode **Ho'oponopono** est une pratique ancestrale hawaïenne de réconciliation et de pardon. Elle a été popularisée dans le monde entier par le Dr. Ihaleakala Hew Len, un psychologue hawaïen qui a utilisé cette méthode pour guérir des patients dans un hôpital psychiatrique.

La méthode Ho'oponopono repose sur l'idée que nous sommes tous interconnectés et que tout ce qui se passe dans notre vie est de notre responsabilité, même si nous n'en sommes pas conscients. En prenant la responsabilité de nos pensées, de nos émotions et de nos actions, nous pouvons guérir nos blessures intérieures et améliorer notre vie.

La pratique de la méthode Ho'oponopono est simple et consiste à répéter les quatre phrases suivantes : "Désolé", "Pardon", "Merci" et "Je t'aime". En répétant ces phrases, nous nous excusons pour nos erreurs, nous demandons pardon, nous exprimons notre gratitude pour les leçons que nous avons apprises et nous exprimons notre amour pour nous-mêmes et pour les autres.

La méthode Ho'oponopono peut être utilisée dans toutes les situations de la vie, que ce soit pour guérir des relations difficiles ou pour atteindre ses objectifs. En pratiquant régulièrement cette méthode, certaines personnes pensent que nous pouvons transformer notre vie de manière positive et durable.

# 4. Votre Vie Spirituelle

Passez du temps seul.e pour vous retrouver, vous recentrer



Tenez un journal intime (objectifs, beaux moments...)

(Re)connectez-vous à la nature

Fréquentez souvent des endroits qui vous apaisent



 **Méditez**

Pratiquez le yoga, le taï chi chuan...

## Comment tenir un journal intime orienté sur les expériences positives ?

1. **Choisissez un carnet** : Choisissez un carnet qui vous plaît et dans lequel vous aurez envie d'écrire. Il peut s'agir d'un carnet à couverture rigide, d'un carnet à spirales ou d'un carnet de notes. Peu importe, du moment qu'il vous plaise !
2. **Écrivez régulièrement** : Essayez d'écrire dans votre journal tous les jours ou au moins plusieurs fois par semaine. Choisissez le moment de la journée qui vous convient le mieux, par exemple le matin au réveil ou le soir avant de vous coucher.
3. **Concentrez-vous sur les expériences positives** : Dans votre journal, concentrez-vous sur les expériences positives que vous avez vécues dans la journée ou dans la semaine. Il peut s'agir de moments de joie, de réussites, de rencontres agréables ou de petits plaisirs du quotidien.
4. **Soyez précis-e et détaillé-e** : Pour chaque expérience positive, essayez d'être très spécifique dans votre description. Décrivez les émotions que vous avez ressenties, les sensations que vous avez éprouvées et les pensées qui vous ont traversé l'esprit.
5. **Relisez régulièrement votre journal** : Relisez régulièrement votre journal pour vous rappeler les expériences positives que vous avez vécues et pour renforcer votre bien-être émotionnel et mental.

Vous pouvez également utiliser votre journal pour identifier les éléments de votre vie qui vous apportent le plus de bonheur et pour trouver des moyens de les cultiver.

# 5. Vos Relations Sociales



Rassemblez autour de vous un réseau de soutien fort et bienveillant

Apprenez à communiquer adéquatement

Mettez des limites entre les besoins des autres et les vôtres

Développez votre assertivité

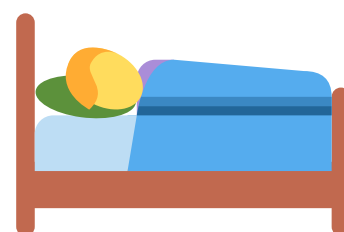
Passez du bon temps avec vos ami.es et votre famille

## Comment rassembler autour de soi un réseau de soutien fort et bienveillant

- 1. Identifiez vos besoins** : Réfléchissez à ce dont vous avez besoin pour vous sentir soutenu et compris. Il peut s'agir de personnes qui partagent les mêmes centres d'intérêt que vous, de personnes qui ont vécu des expériences similaires ou de personnes qui ont des compétences spécifiques.
- 2. Élargissez votre cercle social** : Pour rencontrer de nouvelles personnes, vous pouvez participer à des événements, rejoindre des groupes de discussion, vous inscrire à des cours ou des ateliers ou encore faire du bénévolat. Par exemple, si vous êtes passionné-e de lecture, vous pouvez rejoindre un club de lecture dans votre quartier.
- 3. Cultivez vos relations** : Pour maintenir des relations solides, il est important de les cultiver. Prenez le temps d'écouter les autres, de leur poser des questions et de leur montrer que vous vous intéressez à eux.
- 4. Soyez authentique** : Pour attirer des personnes authentiques dans votre vie, il est important d'être vous-même et de vous montrer ouvert aux autres. N'ayez pas peur de partager vos émotions, vos pensées et vos expériences avec les autres.

# 6. Votre corps

Marchez le plus possible  
Fuyez la sédentarité



Dormez suffisamment



Entretenez votre corps en  
pratiquant une activité physique  
régulièrement

Etirez-vous, développez votre souplesse

Prenez des temps de récupération,  
faites la sieste...

Apprenez à bien vous nourrir

## Comment augmenter son NEAT ?

Le NEAT, ou **Non-Exercise Activity Thermogenesis**, est la quantité d'énergie que notre corps dépense pour toutes les activités physiques qui ne sont pas considérées comme de l'exercice, comme se lever, marcher, faire du ménage ou jardiner. Augmenter son NEAT peut améliorer sa santé cardiovasculaire et renforcer sa musculature. Voici dix stratégies concrètes pour augmenter votre NEAT :

1. **Marchez plus** : Essayez de marcher plus souvent dans la journée, que ce soit pour aller au travail, faire des courses ou promener votre chien. Vous pouvez également utiliser un podomètre pour suivre le nombre de pas que vous faites chaque jour.
2. **Prenez les escaliers** : Au lieu de prendre l'ascenseur ou l'escalator, prenez les escaliers chaque fois que cela est possible.
3. **Faites du ménage** : Faire du ménage est une excellente façon d'augmenter son NEAT tout en gardant sa maison propre et rangée.
4. **Jardinez** : Le jardinage est une activité physique qui peut aider à brûler des calories et à renforcer sa musculature.
5. **Faites des pauses actives** : Au lieu de rester assis devant votre ordinateur toute la journée, faites des pauses actives toutes les heures pour vous lever, marcher ou faire des étirements.
6. **Utilisez un bureau debout** : Si vous travaillez à un bureau, vous pouvez utiliser un bureau debout pour rester debout et bouger plus dans la journée.
7. **Faites des étirements** : Faire des étirements régulièrement dans la journée peut aider à réduire la fatigue et à améliorer la posture, tout en augmentant le NEAT.
8. **Allez faire vos courses à pied** : Si vous habitez à proximité d'un magasin, essayez d'y aller à pied ou à vélo au lieu de prendre systématiquement la voiture.
9. **Jouez avec vos enfants** : Jouer avec vos enfants est une excellente façon d'augmenter son NEAT tout en passant du temps de qualité avec eux.
10. **Faites des activités physiques en famille ou entre amis** : Faire des activités physiques en famille ou entre amis, comme aller à la piscine, faire du vélo ou jouer au football, peut aider à augmenter son NEAT tout en renforçant ses liens sociaux.

# 7. Vous



Définissez  
précisément vos  
valeurs, votre identité

Apprenez à vous connaître  
(forces, compétences...)

Autorisez-vous à rêver en grand

Respectez-vous en toutes  
circonstances

Cultivez un ou plusieurs loisirs



## Comment faire un SWOT personnel ?

Le SWOT est une technique d'analyse stratégique utilisée dans le monde des affaires pour évaluer les forces, les faiblesses, les opportunités et les menaces d'une entreprise. Cette technique peut également être utilisée dans la vie personnelle pour évaluer sa propre situation et prendre des décisions éclairées. Voici comment faire un SWOT personnel :

1. **Identifiez vos forces** : Réfléchissez à ce que vous faites bien, à vos compétences, à vos talents et à vos qualités personnelles. Il peut s'agir de votre créativité, de votre capacité à résoudre des problèmes ou de votre sens de l'humour.
2. **Identifiez vos faiblesses** : Réfléchissez à ce que vous avez du mal à faire, à vos lacunes et à vos défauts personnels. Il peut s'agir de votre manque de confiance en vous, de votre tendance à procrastiner ou de votre difficulté à gérer votre temps.
3. **Identifiez les opportunités** : Réfléchissez aux occasions qui s'offrent à vous, aux tendances de votre secteur d'activité et aux changements dans votre vie personnelle. Il peut s'agir d'une promotion au travail, d'une nouvelle formation ou d'une nouvelle relation amoureuse.
4. **Identifiez les menaces** : Réfléchissez aux obstacles qui se dressent devant vous. Il peut s'agir d'une concurrence accrue au travail, d'une maladie ou d'une séparation, par exemple.

N'hésitez pas à demander à vos proches de vous aider à établir cette cartographie. Une fois que vous avez identifié vos forces, vos faiblesses, les opportunités et les menaces, vous pouvez utiliser cette analyse pour prendre des décisions éclairées et pour élaborer un plan d'action pour atteindre vos objectifs personnels.

# 8. Votre argent



Anticipez votre année  
et vos projets sur le  
plan financier

Apprenez à gérer votre budget

Débarressez-vous du superflu

Développez une stratégie  
d'épargne solide (retraite,  
projets, en cas de...)

Créez un système efficace pour  
payer vos factures en temps et  
en heure





# **Vous méritez le meilleur**

D'autres outils sur



<http://simplepratique.net>