

50 façons de prendre bien soin de soi

Vous avez sans doute déjà entendu parler de l'importance de prendre soin de soi, mais parfois, il peut être difficile de mettre ce concept en pratique. Il ne s'agit pas nécessairement de vous dorloter (même si cela peut en faire partie), mais plutôt de simplement faire des choses qui vous feront du bien à court ou à long terme.

Voici 50 idées pour vous aider à intégrer dans votre horaire quotidien l'habitude de prendre soin de vous.

Relaxation, pleine conscience et santé mentale

1. Réglez votre téléphone en « Mode avion » ou activez la fonction « Ne pas déranger » afin de ne pas recevoir de notifications durant une heure.
2. [Méditez.](#)
3. Tenez un journal et indiquez-y chaque jour ou chaque semaine comment vous vous sentez.
4. Exprimez votre [gratitude.](#)
5. Profitez des choses simples de la vie, comme jouer avec un animal domestique.
6. Prévoyez des journées « sans connexion », où vous n'utilisez aucun appareil électronique comme la télévision ou votre téléphone intelligent, et consacrez plutôt du temps à la lecture ou à tout autre plaisir similaire.
7. Soyez indulgent envers vous-même. Parlez-vous sur le même ton que vous parleriez à un ami ou un être cher. N'entretenez pas d'idées négatives à propos de votre personne ou de votre corps.

Santé physique

8. Faites-vous couler un bain, et prenez le temps de bien en profiter.
9. Fixez-vous une heure pour aller au lit et respectez-la. Prendre de [bonnes habitudes de sommeil](#) fait toute la différence!
10. Faites régulièrement de l'activité physique. Si vous ne savez pas par où commencer, cherchez sur YouTube des vidéos d'entraînement à la maison n'exigeant pas de matériel, ou enfiler vos chaussures et allez faire une promenade à pied dans votre quartier.
11. Achetez-vous un podomètre ou un compteur de pas, ou activez la fonction correspondante sur votre téléphone, afin de savoir à la fin de chaque journée dans quelle mesure vous avez été actif. Vous serez peut-être surpris du nombre de pas que vous avez fait sans que cela vous demande vraiment d'effort.
12. Assurez-vous de bien vous hydrater! Apportez une bouteille d'eau partout où vous allez.
13. Portez un masque fait à la maison.
14. Faites des étirements. On ne se rend pas toujours compte de toute la tension que l'on peut avoir au niveau des muscles des épaules, du cou et de la mâchoire.
15. Sortez faire une marche le matin ou le soir.

Travail

16. Prenez vos journées de vacances, même si c'est simplement pour passer du temps à relaxer à la maison. Il est important de prendre du repos par rapport au travail afin de prévenir l'épuisement.
17. Aménagez votre espace de travail afin d'y être bien, que ce soit à la maison ou au bureau. Ajoutez une belle plante ou installez sur votre bureau une photo encadrée d'amis ou de membres de votre famille.
18. Durant votre pause du midi, allez faire un tour à pied, écoutez un balado ou pratiquez toute autre activité que vous aimez.

19. Éteignez votre téléphone de travail et désactivez vos notifications de courriel après votre journée de travail et la fin de semaine.
20. Tenez votre curriculum vitae à jour. Cela vous rappellera le chemin parcouru depuis votre entrée en fonction à votre poste actuel, en plus de vous rendre fier de vos réalisations professionnelles.

Passe-temps

21. Trouvez un balado ou consultez un livre sur un sujet qui vous intéresse.
22. Reprenez un passe-temps que vous aviez laissé de côté parce que vous étiez trop occupé par la vie de tous les jours.
23. Développez de nouvelles aptitudes en écoutant un didacticiel sur YouTube.
24. Écoutez de la musique qui vous met de bonne humeur et vous donne de l'énergie.
25. Cessez de suivre sur les médias sociaux les comptes qui affectent votre opinion de vous-même. Abonnez-vous à des fils d'actualité positifs, et suivez des mots-clics sur des sujets qui vous intéressent et vous réconfortent.
26. Consacrez du temps pour aménager votre espace de vie à votre goût. Si vous ne savez pas trop comment concrétiser votre vision, consultez Pinterest pour vous inspirer.
27. Faites une liste des émissions de télévision, des films, des groupes musicaux, etc. qui vous ont été recommandés par des amis ou des membres de votre famille, et prévoyez du temps pour les écouter.
28. Si vous avez aimé une œuvre d'art, faites des recherches pour voir si l'artiste en question a produit autre chose susceptible de vous intéresser. Qui sait, vous découvrirez peut-être ainsi votre nouveau film, livre ou album favori!
29. Explorez votre quartier et visitez des commerces où vous n'êtes jamais allé.
30. Trouvez votre restaurant préféré sur Yelp et rédigez une évaluation positive à son sujet. Il s'agit d'un excellent moyen de soutenir une entreprise locale sans dépenser, et c'est toujours agréable de faire du bien à quelqu'un d'autre.
31. Pensez aux activités que vous aimiez lorsque vous étiez enfant. Essayez de voir s'il vous est possible de les pratiquer de nouveau en tant qu'adulte.

Nourriture

32. Mangez de façon consciente. Prenez le temps de bien mâcher et soyez attentif aux signaux que vous envoie votre corps durant le repas pour vous indiquer que vous êtes rassasié.
33. Apprenez à cuisiner vos repas préférés. Si vous êtes audacieux, vous pouvez essayer de recréer votre repas favori d'un comptoir de mets à emporter ou d'un restaurant.
34. Optez pour de la nourriture saine qui vous plaît. Ainsi, vous mangerez des aliments bons pour votre santé et qui constitueront des petites gâteries.
35. Prenez l'habitude de boire du thé ou une tisane et faites-en un rituel. Choisissez un type de thé qui vous détend et déterminez une heure régulière à laquelle vous vous en préparez une tasse.
36. Cuisinez un bon dessert maison. Si le résultat vous donne plus de portions que vous ne pouvez en manger, donnez-en à un ami ou à un voisin!
37. Remplissez votre réfrigérateur de légumes et de collations santé. Vous ne serez pas tenté alors de manger des aliments malsains lorsque vous avez une fringale.

Famille et amis

38. Communiquez avec un ami à qui vous n'avez pas parlé depuis longtemps.
39. Faites des recherches à propos d'une destination voyage ou d'une activité qui vous intéresse, et planifiez la mise en œuvre du projet! S'il s'agit d'une suggestion d'un ami, demandez à celui-ci de vous accompagner.

40. Organisez une soirée de jeux de société en groupe. Vous pouvez également essayer un jeu-questionnaire dans un bar ou un jeu virtuel en ligne, comme House Party.
41. Si vous vous sentez seul, dressez la liste de toutes les personnes de votre entourage que vous appréciez. Cela vous rappellera que vous n'êtes pas seul et que plusieurs personnes se soucient de vous.
42. Prenez du temps pour jouer avec votre animal domestique. Et, en prime, votre animal adore ça aussi!
43. Lorsqu'une personne fait un commentaire positif à votre sujet, prenez-le en note. Vous pourrez consulter ces compliments chaque fois que vous en ressentirez le besoin.

Agir pour la personne que vous serez demain

44. Exécutez la tâche que vous redoutez le plus, comme laver des vêtements délicats, mettre de l'ordre dans vos reçus pour vos déclarations de revenus, ou nettoyer la salle de bains. Vous cocherez sans doute alors un élément qui figure depuis longtemps sur votre liste de choses à faire.
45. Cultivez les fines herbes. Il est très gratifiant de voir pousser de la végétation que vous avez plantée vous-même, et vous aurez de délicieuses fines herbes pour cuisiner!
46. Prévoyez à votre horaire des plages de temps pour vous seul afin de relaxer et de vous ressourcer.
47. Faites jouer une chanson très énergique et dites-vous : « Je vais faire le ménage de ma chambre jusqu'à la dernière note de cette chanson. » Le simple fait d'entendre cette musique vous rendra la tâche plus agréable.
48. Brossez-vous les dents et passez la soie dentaire tous les jours. Plus on vieillit, plus les soins dentaires peuvent être douloureux... et coûteux!
49. Évitez de vous encombrer. Faites don de vos vieux vêtements ou livres, ou de toute chose qui monopolise de l'espace ou occupe votre esprit, ou mettez-les au rebut.
50. Mettez de côté un peu d'argent pour des petits plaisirs. Chaque mois, réservez un montant de 25 \$ pour vous payer une pâtisserie qui vous fera du bien.

© LifeWorks 2020



Charlotte Bailey

Spécialiste de contenu

Dernière révision Sep 2020

Charlotte Bailey est spécialiste de contenu à SynerVie