

# Série sur les auto-soins

Introduction aux méthodes  
d'auto-soins



# Programme apprentissage



- Autosoins : les cinq questions
  - De quoi s'agit-il?
  - À qui cette méthode s'adresse-t-elle?
  - Pourquoi est-ce nécessaire?
  - Quand puis-je le faire?
  - Où puis-je le faire?
- Exemples d'autosoins
- Plan d'action en matière d'autosoins
- Ressources de Purolator Santé

En quoi consistent  
les autosoins?

# En quoi consistent les auto-soins?

Des activités et des pratiques qui vous donnent un regain d'énergie, le sentiment d'être bien reposés et heureux.



Les auto-soins comprennent tout ce que vous faites pour rester en santé physique, mentale et sociale.



# Vraiment? C'est ça, les auto-soins?

Les auto-soins sont tout ce qui respecte les quatre critères suivants :

**Vivre le moment présent**

**Avoir un sentiment de contrôle**

**Avoir du plaisir**

**Prendre du recul**



# À qui s'adressent les auto-soins?

Les activités visant à prendre soin de soi sont bénéfiques pour tout le monde, mais elles peuvent être différentes d'une personne à l'autre.



# Prendre soin de soi vous permet de rester équilibrés



# Pourquoi accorder la priorité aux autosoins?

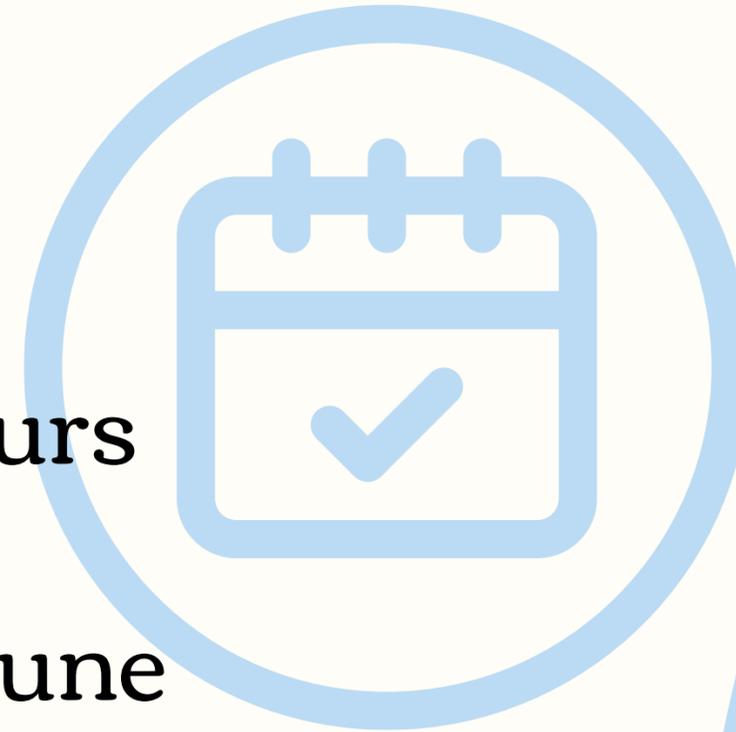
Il a été démontré cliniquement que la participation à une routine d'autosoins :

- Réduit l'anxiété
- Réduit le stress
- Améliore la concentration
- Réduit au minimum la frustration et la colère
- Rend les gens plus heureux
- Améliore l'énergie, et plus encore.



# Quand prendre soin de soi?

- 30 à 45 minutes par jour
- Il est possible de le faire en plusieurs fois d'une durée plus courte et de s'adonner à diverses activités en une journée
- De manière intentionnelle et constante pour que l'impact soit maximal



# Où prendre soin de soi?

Partout! Les autosoins peuvent être accessibles partout où vous êtes.

Vous pouvez le faire à la maison, en jouant et même au travail.

# Idées sur les autosoins

Moment présent

Sentiment de  
contrôle

Plaisir

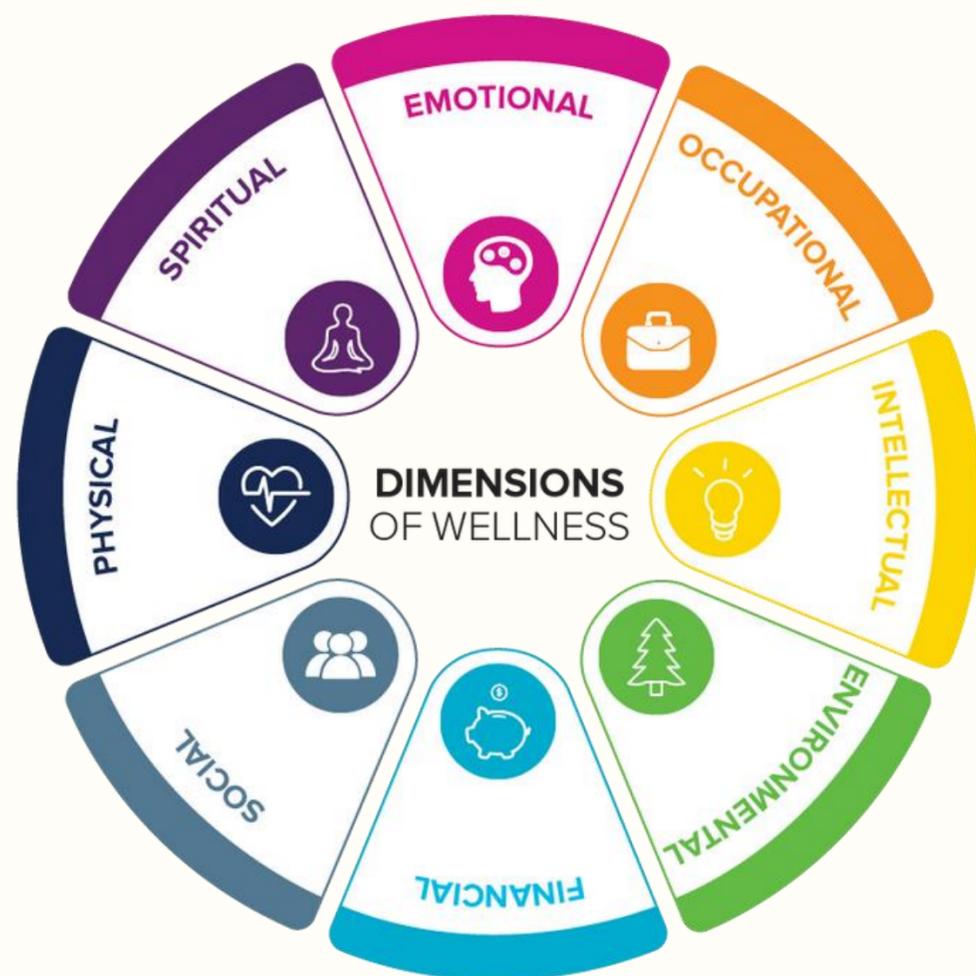
Prendre du recul

- Jouer à un jeu; Sudoku, jeu de cartes
- Essayer un nouveau passe-temps ou se joindre à un club
- Préparer un repas nutritif pour vous-même
- Écouter des balados ou des vidéos amusants
- Faire des exercices; du yoga, lever des poids, courir
- Faire une sieste
- Écouter de la musique ou assister à un concert
- Regarder des films

- Aller faire une promenade dans la nature
- Faire une pause pour prendre l'air
- Câliner un animal de compagnie
- Lire un livre ou un magazine
- Visiter un jardin botanique et profiter de la beauté de la nature
- Méditer ou pratiquer le yoga dans un environnement extérieur paisible
- Jardiner
- Faire un tour à vélo sur une route pittoresque

- Faire une soirée de jeu virtuel avec vos amis
- Passer du temps avec vos enfants
- Communiquer avec vos proches et avoir des discussions profondes
- Faire du bénévolat pour une cause ou un organisme local qui vous tient à cœur
- Passer du temps avec un mentor ou un mentoré pour apprendre et grandir ensemble
- Assister à un événement social ou à un festival dans votre collectivité
- Pratiquer un sport d'équipe, comme le basketball ou le soccer, avec des amis ou des collègues

# Plan d'action en matière d'auto-soins



- Sun
- Mon
- Tue
- Wed
- Thu
- Fri
- Sat

 <b>1</b> a quick walk outside	 <b>2</b> a yoga session	 <b>3</b> a breathing exercise	 <b>4</b> a nice cup of tea
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 <b>A</b> a good book to read	 <b>B</b> a comfort TV show	 <b>C</b> a podcast to listen to	 <b>D</b> your favorite album on vinyl
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

 <b>E</b> a moment to journal & reflect	 <b>F</b> a lunch date with a friend	 <b>G</b> an hour of your favorite hobby	 <b>H</b> a daytime nap
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

# Soutien et ressources

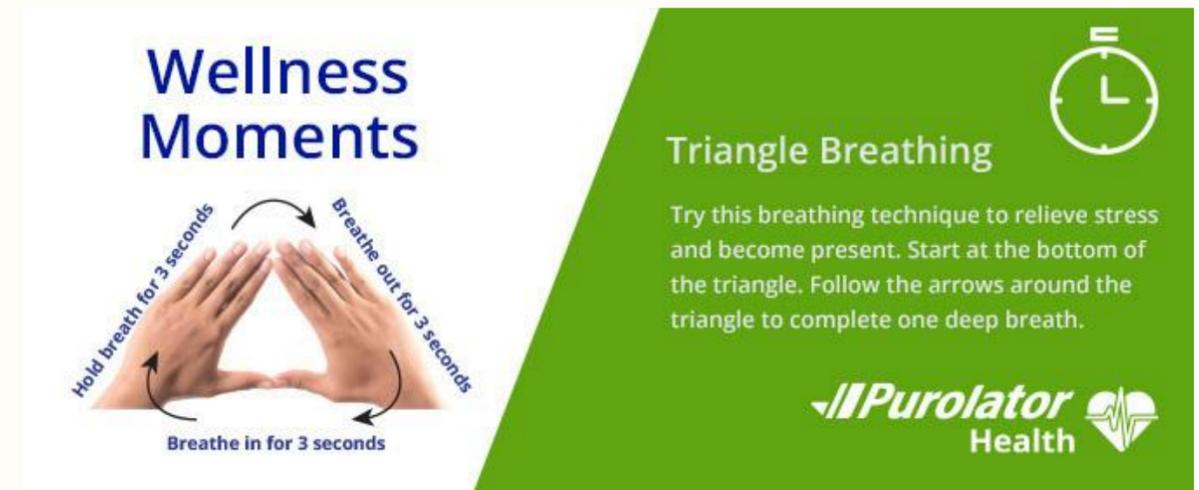
## Les Pauses et instantanés bien-être

### Programme d'aide aux employés et à la famille

- Visitez le [purolator.synervie.com](http://purolator.synervie.com)
  - (nom d'utilisateur et mot de passe : purolator)
- 1 844 880-9137



Cliquez ici pour en savoir plus.



**Wellness Moments**

**Triangle Breathing**

Try this breathing technique to relieve stress and become present. Start at the bottom of the triangle. Follow the arrows around the triangle to complete one deep breath.

**Purolator Health**

## La série Demandez à votre directeur médical



**What is Purolator Health?**

Friday, July 15 at 11 a.m. ET

Join Dr. Shaan Chugh, Dr. Marie Claire Bourque and other guests to learn more about Purolator Health and have your questions answered about this new program.

Dr. Shaan Chugh | Dr. Marie Claire Bourque

Scan QR Code or visit [purolatorhealth.com](http://purolatorhealth.com) for more information

**Purolator Health**

## Mercredis mieux-être



**Wellness Wednesdays**

Wednesday, August 24 at 12-1 p.m. ET

Join us for a one-hour workshop

Retirement Planning (mental health focus)

Scan QR Code or visit [purolatorhealth.com](http://purolatorhealth.com) for more information

**Purolator Health**



# Merci!

Envoyez-nous un message à  
[purolatorhealth@purolator.com](mailto:purolatorhealth@purolator.com)  
si vous avez des questions.