

# Programme de compétences essentielles The Decider

## 4<sup>e</sup> semaine – Prendre soin de soi et respect

### PRENDRE SOIN DE SOI

La technique « Prendre soin de soi » nous aide à protéger et à améliorer notre santé mentale.

Prendre soin de nous-mêmes est important parce que cela nous aide à faire face aux défis de la vie. Tout comme il nous faut recharger les piles de notre téléphone, nous devons recharger nos batteries en prenant soin de nous-mêmes. Quand nous prenons soin de nous-mêmes, il nous devient plus facile de réagir lorsque nous sentons l'effet « FIZZ » monter.



Prendre soin de SOI, c'est prendre régulièrement des mesures pour refaire le plein d'énergie :

- Se tenir actif et bien manger
- Obtenir assez de sommeil
- Identifier nos défis et ce qui nous stresse

Nous portons un casque pour nous protéger quand nous faisons du vélo ou entrons dans un chantier de construction. Prendre soin de soi chaque jour, c'est comme porter un casque. C'est une mesure de protection à prendre AVANT de faire face au prochain défi.

Façons de prendre soin de soi	
<p><b>Faites preuve de gentillesse à votre égard.</b> Utilisez un discours intérieur positif. Traitez-vous de la façon dont vous traiteriez un ami dans une situation semblable.</p>	<p><b>Faites de l'exercice régulièrement.</b> Soyez actif. Sortez et explorez un espace vert. Trouvez une activité que vous aimez et faites-la.</p>
<p><b>Trouvez un nouveau passe-temps ou apprenez une nouvelle habileté.</b> Vous renforcerez votre confiance en vous et diversifierez vos intérêts. Vous pouvez aussi faire de nouvelles connaissances.</p>	<p><b>Mangez en pleine conscience.</b> Consommez plus de fruits et de légumes. Buvez plus d'eau. Mangez en bonne compagnie. Préparez votre mets préféré.</p>
<p><b>Aidez les autres.</b> Appuyez un projet communautaire. Faites du bénévolat dans votre communauté. Sentez-vous mieux en aidant les autres. Offrez un compliment à quelqu'un tous les jours.</p>	<p><b>Détendez-vous.</b> Réservez-vous du temps pour vous. Découvrez ce qui fonctionne pour vous. Lisez, méditez ou faites du yoga.</p>
<p><b>Amusez-vous ou mettez votre créativité à l'œuvre.</b> Peinturez ou coloriez. Jouez à un jeu de société. Faites quelque chose qui vous fait rire. Profitez de la vie!</p>	<p><b>Dormez bien.</b> Créez une routine du coucher. Réduisez le temps d'écran social. Allez au lit et réveillez-vous à la même heure tous les jours.</p>

Inspiré du programme The Decider ©Michelle Ayres et Carol Vivyan, 2019.

# Programme de compétences essentielles The Decider

## 4<sup>e</sup> semaine – Prendre soin de soi et respect

### RESPECT

La technique « Respect » nous rappelle de nous traiter nous-mêmes et de traiter les autres avec respect et que c'est en faisant preuve du respect envers les autres que nous gagnons leur respect.

Respecter, c'est valoriser et reconnaître les autres et leurs opinions. Il est aussi important de nous respecter nous-mêmes. Lorsque nous traitons les autres avec respect, il y a plus de chances qu'ils nous traitent aussi avec respect. Plus nous gagnons le respect des autres et plus nous les respectons, plus notre respect envers nous-mêmes augmente.



- R- respect de soi, des autres et de l'environnement
- E- estime et égalité
- S- savoir dire s'il vous plaît, merci et désolé
- P- politesse, gentillesse et souci de l'autre
- E- écouter
- C- communication claire et calme
- T- traiter les autres comme on veut être traité

Il est important de comprendre et d'apprécier les similarités et les différences entre les gens. En reconnaissant et en célébrant la diversité, nous pouvons apprendre à nous respecter les uns les autres et à nous soucier les uns des autres.

Il est aussi important de célébrer ce qui nous distingue les uns des autres et ce que nous avons en commun. Nous pourrions mieux nous comprendre les uns les autres, ce qui peut nous aider à faire preuve de respect et de bienveillance mutuels.

Exemples de marques de respect	Exemples de manque de respect
Faire preuve de gentillesse envers soi-même et les autres.	Être critique ou sarcastique.
Être honnête, sans excuses ni exagération.	Mentir ou faire du commérage au sujet des gens.
Être fiable et ponctuel.	Insulter les gens ou leur faire de la peine.
Traiter les autres de la façon dont on veut se faire traiter.	Être égoïste et se placer au-dessus des autres.
Recycler et réduire ses déchets.	Gaspiller et ne pas se soucier de l'environnement.

Pour obtenir d'autres renseignements, visitez la page Web sur la santé scolaire à [wechu.org/school-health/mental-health/decider](http://wechu.org/school-health/mental-health/decider) ou lisez le code QR ci-dessous.



Recherchez l'icône d'oreille pour utiliser la barre d'outils ReachDeck. Cet outil traduira les renseignements en français, en arabe et en espagnol, entre autres.

