

Prendre soin de soi même

POUR LES ANIMATEURS



Pour soutenir vos membres des 4-H, vous pouvez, entre autres, leur enseigner des façons de prendre soin d'eux-mêmes et leur donner l'exemple à suivre en prenant soin de vous-même. L'une des méthodes d'apprentissage de nos membres consiste en l'observation. Donc, si vous prenez bien soin de vous, il y a de fortes chances que vos membres fassent de même.

Que veut dire «prendre soin de soi»?

Prendre soin de soi, c'est prendre soin de sa santé mentale, émotionnelle et physique. L'autogestion de sa santé est différente pour chaque personne, mais elle permet de stimuler sa confiance en soi, de gonfler son estime de soi et d'améliorer son bien-être général.



Trucs pour prendre soin de soi

Ces trucs peuvent être facilement adaptés à votre vie ou celle de vos membres des 4-H :

- ✓ **Soyez indulgents envers vous-même.** Faites preuve d'amour et de gentillesse envers vous-même en vous adonnant à des activités que vous aimez et qui vous aident à vous sentir bien.
- ✓ **Évitez les pensées critiques à propos de vous-même.** Il est difficile d'éviter complètement de se laisser emporter par des pensées critiques envers soi. Par contre, si vous tentez de penser à un aspect positif chaque fois que vous avez des pensées négatives, vous en verrez les bienfaits.
- ✓ **Anticipez les choses.** Lorsque vous vous sentez stressé(e) ou triste, dressez une liste des stratégies de gestion qui vous conviennent. Les stratégies de gestion telles qu'écrire dans un journal intime sont des moyens visant à vous aider à réduire votre stress, explorer vos émotions et à accroître votre sentiment de bien-être.
- ✓ **Lâchez prise!** Exprimez-vous à votre façon! Assurez-vous toutefois de le faire avec respect et en toute sécurité.
- ✓ **Soyez créatif.** Que vous dessiniez, peigniez ou écriviez, faites preuve de créativité et laissez libre cours à vos sentiments!
- ✓ **Faites de l'exercice.** Faites du jogging, faites une marche, soulevez des poids ou faites du yoga. Soyez actif/ve! L'exercice est bon pour le corps et l'esprit.
- ✓ **Restez connecté(e).** Entourez-vous de personnes en qui vous avez confiance et qui vous aiment pour qui vous êtes. Communiquez avec elles.

- ✓ **Suivez une cure de désintoxication numérique!** Passez du temps loin des écrans. Tirez profit de ce temps en lisant, en sortant ou en profitant de la nature.
- ✓ **Cherchez du soutien!** Si vous vivez des difficultés, parlez avec une personne de confiance, que ce soit un ou une ami(e), un membre de votre famille ou un ou une professionnel(le) de la santé mentale. N'hésitez pas à demander de l'aide!

Estime de soi

Votre estime de soi vous suit jusqu'à l'âge adulte et constitue un aspect fondamental de votre personnalité. L'estime de soi, c'est l'importance que l'on accorde à soi-même et à sa valeur. Une saine estime de soi vous permet d'être fier(e) de ce que vous accomplissez, de vos compétences, de vos réalisations et de votre personne.

Lorsque vous vous sentez bien dans votre peau, vous êtes plus enclin à :

- ✓ vous fixer des objectifs et à les atteindre dans chaque aspect de votre vie, y compris dans votre vie personnelle, professionnelle et au sein des 4-H;
- ✓ croire en votre capacité à apprendre de nouvelles choses;
- ✓ à essayer de nouvelles choses.

En tant qu'animateur ou animatrice des 4-H, vos membres des 4-H se tournent vers vous et prennent exemple sur vous. Les jeunes qui côtoient des adultes ayant une saine estime d'eux-mêmes s'en inspirent pour forger leur propre caractère et se fixer des objectifs d'avenir. Vous pouvez les aider à se tenir en haute estime en leur faisant part des façons dont vous êtes parvenu(e) à avoir une saine estime de soi. Parler ouvertement avec les jeunes de vos difficultés et vos défis est une façon de leur inspirer de la confiance à votre égard s'ils souhaitent s'ouvrir à vous.

Même les adultes peuvent travailler continuellement sur leur estime de soi pour la cultiver et la renforcer. Votre estime de soi peut se façonner à partir de nombreux facteurs, tels que votre environnement, votre façon de vous percevoir, les attentes que vous avez envers vous-même et vos expériences.

Voici quelques trucs pour améliorer l'estime de soi ou à partager avec vos membres des 4-H :

- ✓ **Rappelez-vous** et rappelez aux autres que vous avez plus à offrir que votre apparence.
- ✓ **Repérez vos forces et vos capacités** et établissez une stratégie afin de les accroître. Par la suite, vous pourrez aider vos membres à faire de même.
- ✓ **Prenez soin de vous.** Par exemple, adoptez une alimentation saine et soyez actif(ve). Grâce à l'autogestion de votre santé, vos membres peuvent être portés à faire de même avec leur santé.
- ✓ **Pensez à un aspect positif** chaque fois que vous entretenez une pensée négative à votre égard. Invitez vos membres à se joindre à vous et à faire le même exercice.
- ✓ **Fixez-vous des objectifs** et définissez la démarche qui vous aidera à les atteindre; faites de même avec vos membres.
- ✓ **Créez un groupe de soutien** avec vos membres composé de personnes de confiance. Vous pourriez même en être le point de départ!

Jeunesse, J'écoute 

Les 4-H du Canada ont développé ces ressources en partenariat avec Jeunesse, J'écoute.

jeunessejecoute.ca



4-h-canada.ca/fr/modes-de-vie-sains