

# LES 9 PRINCIPES BIEN-ÊTRE DE L'AIDANT

## 1. Votre bien-être doit rester votre priorité

**Commandement n°1 :** Je me fais la promesse de commencer chaque journée en prenant du temps pour moi.

Exemple de routine bien-être\* :

- Me lever une heure plus tôt.
- M'étirer pendant 5 minutes.
- Prendre un bon petit-déjeuner au calme ou avec un peu de musique, sans mon téléphone.
- Lire 10 pages d'un roman, d'un livre de développement personnel.
- Pratiquer 10 à 20 minutes d'une activité sportive adaptée à ma condition physique : yoga, pilate, cardio, renforcement musculaire, marche active, etc.
- Me préparer pour ma journée.
- Répéter quelques affirmations positives devant un miroir.

\* inspirée du *Miracle Morning* d'Hal Elrod.

## 2. L'épuisement ne concerne pas que les autres

**Commandement n°2 :** Je me fais la promesse d'écouter mon corps et mes émotions et surtout de me reposer.

Quelles émotions ressentez-vous en ce moment ? (plusieurs réponses possibles)

- |  |                                   |  |                                     |                                   |
|--|-----------------------------------|--|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> stress              | <input type="checkbox"/> anxiété  | <input type="checkbox"/> tristesse     | <input type="checkbox"/> épuisement | <input type="checkbox"/> mental   |
| <input type="checkbox"/> épuisement physique | <input type="checkbox"/> colère   | <input type="checkbox"/> sensibilité   | <input type="checkbox"/> déception  | <input type="checkbox"/> légèreté |
| <input type="checkbox"/> apaisement          | <input type="checkbox"/> sérénité | <input type="checkbox"/> Autre : ..... |                                     |                                   |

Combien d'heures dormez-vous chaque nuit en moyenne ces dernières semaines ?

- moins de 6h       entre 6h et 8h       plus de 8h

**CONSEILS :** comment faciliter le sommeil et dormir un peu plus ?

- Buvez une tisane avant d'aller au lit ;
- Lisez quelques pages de votre livre préféré ;
- Pratiquez des exercices de respiration pour apaiser votre esprit ;
- Évitez les écrans avant de vous coucher car la lumière bleue qu'ils émettent donne l'impression à votre cerveau qu'il fait jour et vous empêche donc de dormir.

Prenez-vous le temps de manger les trois repas recommandés par jour ?

- Oui       Non       Ça dépend des jours

**CONSEILS :** comment adopter une meilleure alimentation ?

- Préparez vos repas à l'avance, tant que possible, grâce à un système de menus ;
- Faites en sorte d'avoir quelques restes à la fin de chaque repas pour avoir de quoi manger si le temps ne vous permet pas de cuisiner ;
- Bannissez les plats préparés, remplis de sucre, de sel, de gras, et d'additifs ;
- Prenez du temps pour chaque repas au cours de la journée. En plus d'être une pause non négligeable, les repas sont essentiels pour votre santé.

### 3. Votre bien-être ne doit pas engendrer de culpabilité

**Commandement n°3** : Je me fais la promesse de cesser de culpabiliser et de me rappeler que je fais de mon mieux.

**RÉPÉTEZ TROIS AFFIRMATIONS POSITIVES DEVANT VOTRE MIROIR :**

- ✓ Je prends les bonnes décisions
- ✓ Je suis fier /fière de moi
- ✓ Je suis capable de tout
- ✓ Je trouverai des solutions même dans les moments difficiles
- ✓ J'ai confiance en la vie et en moi-même

### 4. L'équilibre de votre vie, un allié de taille

**Commandement n°4** : Je me fais la promesse de prendre du temps pour moi chaque jour grâce à des activités que j'aime.

**LES MOMENTS PRIVILÉGIÉS :**

- Le lundi, je prends du temps pour : .....
- Le mardi, je prends du temps pour : .....
- Le mercredi, je prends du temps pour : .....
- Le jeudi, je prends du temps pour : .....
- Le vendredi, je prends du temps pour : .....
- Le samedi, je prends du temps pour : .....
- Le dimanche, je prends du temps pour : .....

### 5. L'aide, une ressource dont il ne faut pas avoir honte

**Commandement n°5** : Je me fais la promesse d'apprendre à demander de l'aide avant qu'arrive l'urgence.

- Si j'ai besoin de me confier, je contacte : .....
- Si j'ai besoin de me changer les idées, je contacte : .....
- Si je ressens le besoin d'aller faire une balade en pleine nature, je contacte : .....
- Si j'ai besoin de réconfort, je contacte : .....
- Si j'ai besoin de rire, je contacte : .....
- Si j'ai besoin d'être remotivé.e, je contacte : .....

## 6. Les pauses rechargent vos batteries

**Commandement n°6 :** Je me fais la promesse de garder un jour de repos dans la semaine.

Jour choisi pour me reposer : .....

## 7. Votre vie personnelle ne doit pas être reléguée au second plan

**Commandement n°7 :** Je me fais la promesse de conserver des moments en famille, avec mon conjoint, mes amis ou mes enfants.

Activités importantes à partager avec ma moitié :

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Aller au restaurant     | <input type="checkbox"/> Aller au cinéma ou au théâtre    | <input type="checkbox"/> Aller à un concert           |
| <input type="checkbox"/> Aller voir un humoriste | <input type="checkbox"/> Faire du shopping                | <input type="checkbox"/> Regarder un film à la maison |
| <input type="checkbox"/> Cuisiner ensemble       | <input type="checkbox"/> Aller se promener dans la nature | <input type="checkbox"/> Aller danser                 |
| <input type="checkbox"/> Faire du sport ensemble | <input type="checkbox"/> Aller voir une exposition        | <input type="checkbox"/> Visiter un musée             |
| <input type="checkbox"/> Partir un week-end      | <input type="checkbox"/> Aller au spa                     | <input type="checkbox"/> Discuter, simplement         |
| <input type="checkbox"/> Autres idées : .....    |   |   |

Activités importantes à partager avec mes enfants :

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Préparer le dîner                              | <input type="checkbox"/> Aller au cinéma                            |
| <input type="checkbox"/> Faire une promenade en pleine nature           | <input type="checkbox"/> Aller dans un parc d'attractions           |
| <input type="checkbox"/> Aller à la ludothèque                          | <input type="checkbox"/> Aller à la médiathèque                     |
| <input type="checkbox"/> Organiser une journée cinéma à la maison       | <input type="checkbox"/> Jouer à des jeux de société en famille     |
| <input type="checkbox"/> Lire une histoire chaque soir avant le coucher | <input type="checkbox"/> Faire des activités manuelles ensemble     |
| <input type="checkbox"/> Confectionner un album photos de famille       | <input type="checkbox"/> Organiser un brunch en famille le dimanche |
| <input type="checkbox"/> Autres idées : .....                           |   |

Activités importantes à partager avec mes amis :

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Rendre visite à mes amis           | <input type="checkbox"/> Inviter mes amis à venir à la maison (brunch, goûter) |
| <input type="checkbox"/> Aller boire un verre tous ensemble | <input type="checkbox"/> Aller faire du shopping                               |
| <input type="checkbox"/> Diner au restaurant                | <input type="checkbox"/> Téléphoner à mes amis plus souvent                    |
| <input type="checkbox"/> Partir en vacances entre amis      | <input type="checkbox"/> Organiser des soirées à thème entre amis              |
| <input type="checkbox"/> Aller voir un spectacle entre amis | <input type="checkbox"/> Organiser un escape game, un karaoké, un quiz game... |
| <input type="checkbox"/> Autres idées : .....               |  |

## 8. Le stress ne doit pas prendre le dessus

**Commandement n°8 :** Je me fais la promesse de conserver une activité physique régulière.

Activité(s) physique(s) choisie(s) :

- |   |  |  |                                      |
|---|--|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Fitness                | <input type="checkbox"/> Course à pied | <input type="checkbox"/> Marche active | <input type="checkbox"/> Musculation |
| <input type="checkbox"/> Natation               | <input type="checkbox"/> Danse         | <input type="checkbox"/> Pilate        | <input type="checkbox"/> Yoga        |
| <input type="checkbox"/> Boxe                   | <input type="checkbox"/> Judo          | <input type="checkbox"/> Karaté        | <input type="checkbox"/> Gymnastique |
| <input type="checkbox"/> Vélo                   | <input type="checkbox"/> Roller        | <input type="checkbox"/> Zumba         |                                      |
| <input type="checkbox"/> Autre activité : ..... |  |  |                                      |

## 9. Vos émotions comptent

**Commandement n°9 :** Je me fais la promesse de rester positif.ve et bienveillant.e envers les autres et moi-même.

Je prends conscience de mes atouts. Quelles sont mes qualités ?

---

---

---

---

---

---

---

---

Je prends conscience des opportunités d'être une meilleure version de moi-même. Quels sont mes axes d'amélioration ?

---

---

---

---

---

---

---

---

### AFFIRMATIONS POSITIVES :

- ✓ Je fais de mon mieux
- ✓ Chaque jour j'apprends, pour devenir meilleur.e
- ✓ Je fais preuve de tolérance envers moi-même
- ✓ J'ai le droit à l'erreur
- ✓ J'ai confiance en moi et mes valeurs
- ✓ Je suis une bonne personne
- ✓ Je crois en mes capacités
- ✓ Chaque erreur ou échec est une nouvelle opportunité de m'améliorer
- ✓ Je m'accepte tel.le que je suis, avec mes défauts et mes qualités