

# Défi de 30 jours pour prendre soin de soi



Quand on pense à être en bonne santé, on pense souvent à mieux manger et à faire plus d'exercice. Mais notre bien-être émotionnel est tout aussi important que notre santé physique !

Lorsque vous êtes prêt à vous lancer dans votre défi, votre mission est simple :

**pratiquez une activité de soins personnels chaque jour pendant 30 jours consécutifs.**

Suivez le guide ci-dessous pour des idées ou restez fidèle à ce qui fonctionne pour vous. Dans tous les cas, l'objectif est de vous concentrer sur votre bien-être émotionnel et mental en prenant soin de votre cœur et de votre esprit.

Allons-y !

## **Cochez tous les jours où vous avez pratiqué une activité de soins personnels.**



Cliquez sur les cases à gauche de chaque jour ou imprimez-les et remplissez-les à la main. Si vous êtes membre de **myStrength**, [assurez-vous de suivre vos émotions dans votre application](#) !

- 1**  La meilleure façon de commencer à améliorer votre humeur est de prendre note de ce que vous ressentez. Notez ce que vous ressentez aujourd'hui (ou même chaque jour). Avec le temps, vous verrez peut-être apparaître des schémas dans lesquels vous vous sentez d'une certaine manière, où et avec qui.
- 2**  Pourquoi prendre soin de soi est-il important pour vous ? Peut-être que vous voulez vous sentir plus connecté à vos sentiments. Peut-être que vous voulez vous sentir plus présent dans vos relations. Peut-être que vous travaillez sur quelque chose de votre passé. Quoi qu'il en soit, écrivez-le pour vous rappeler ce que vous en retirez.
- 3**  Parlez-en. Pensez à une personne de votre entourage qui vous soutient, puis tendez-lui la main pour lui faire part de ce que vous ressentez. Tu peux envoyer un message à ton meilleur ami pour lui dire à quel point tu es heureux, ou appeler un membre de ta famille pour discuter de quelque chose qui te rend triste ou en colère.
- 4**  Lorsque vous vous sentez stressé ou dépassé, vous pouvez vous calmer grâce à quelques exercices simples de respiration profonde. Essayez cette [technique de respiration 4x7x8](#) et voyez comment elle fonctionne pour vous.
- 5**  Exprimer ses émotions est important ! Mais il n'est pas toujours approprié de pleurer lors d'une réunion ou de crier devant ses enfants. Trouvez un endroit où vous vous sentez libre de vous exprimer. Cela peut être dans votre voiture, lors d'une promenade en solo, en thérapie ou avec un ami ou un proche de confiance.
- 6**  Nos pensées influencent nos sentiments. Une pratique régulière de [la méditation de pleine conscience](#) peut vous donner plus de liberté pour choisir les pensées sur lesquelles vous concentrer et celles qu'il faut laisser tomber. La pleine conscience peut également empêcher le stress de s'accumuler ! Essayez-la dès aujourd'hui.

# Défi de 30 jours pour prendre soin de soi



7

Vous n'avez pas envie de parler ou de méditer ? L'activité physique est un excellent moyen de gérer vos émotions. Évacuez votre colère grâce à un entraînement intense, dansez dans la joie, faites quelques étirements pour surmonter l'ennui ou essayez une autre activité qui relie votre corps à vos sentiments.



8

Votre meilleure chance de passer une journée équilibrée sur le plan émotionnel se présente avant même que vous ne vous réveilliez ! Dormir suffisamment est une base importante pour la clarté mentale et l'humeur. Découvrez nos conseils pour [vous endormir plus rapidement et rester endormi plus longtemps](#).



9

La musique peut susciter des émotions chez de nombreuses personnes. Prenez le temps aujourd'hui d'écouter une chanson qui vous touche beaucoup et qui vous met dans tous vos états - tout ce qui peut vous aider à faire face à ce qui vous préoccupe aujourd'hui.



10

Pour avoir un esprit équilibré, il est important d'avoir [une assiette équilibrée](#). Utilisez ce guide pour vous assurer de vous nourrir correctement. Après tout, votre cerveau a besoin de vitamines et de nutriments tout autant que le reste de votre corps !



11

Qu'est-ce qui vous rend heureux ? Aimez-vous construire des objets ou bricoler ? Peut-être trouvez-vous de la joie dans le jardinage ou les travaux de jardinage. Dressez une liste de quelques activités qui vous rendent heureux. Gardez cette liste à portée de main pour pouvoir vous rappeler de certaines options lorsque vous avez besoin de plus de gaieté dans votre vie.



12

Le stress est une émotion très répandue. Mais il est possible de le surmonter. Voici [8 façons de mieux gérer le stress dans votre vie](#).



13

Rappelez-vous vos réalisations en les écrivant. Arrêter de fumer, perdre du poids, élever des enfants, rembourser des dettes, faire des études - ce ne sont là que quelques exemples de choses étonnantes que vous avez pu accomplir. Lorsque vous commencez à douter de vous, relisez votre liste.



14

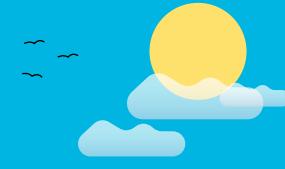
Vous voulez essayer la pleine conscience, mais vous n'avez pas envie de vous asseoir et de méditer ? Cette [activité de marche en pleine conscience](#) est peut-être ce qu'il vous faut. Faites travailler votre corps et votre esprit grâce à ce court exercice guidé.



15

« Je ne suis pas doué pour ça, je devrais abandonner. » Cela vous semble familier ? La pensée du tout ou rien peut nous convaincre de jeter l'éponge avant d'avoir terminé le combat. Voici quelques étapes utiles pour [recadrer la pensée du tout ou rien](#) afin que vous puissiez vous en tenir à vos objectifs.

# Défi de 30 jours pour prendre soin de soi



16



Vous avez déjà parcouru la moitié du chemin ! Qu'est-ce qui fonctionne jusqu'à présent ? Notez les tactiques de soins personnels qui ont bien fonctionné pour vous et répétez-les à l'avenir.

17



Saviez-vous qu'une promenade peut améliorer votre humeur et [réduire votre risque de dépression](#) ? Faites une promenade aujourd'hui pour vous ressourcer et vous remonter le moral.

18



Rappelez-vous : Aucun sentiment n'est éternel. Si vous vous sentez bien aujourd'hui, prenez le temps d'en être reconnaissant. Et si vous vous sentez contrarié ou déprimé aujourd'hui, sachez que cela passera.

19



Vous vous sentez trop anxieux ou stressé pour vous endormir ? Ces [5 conseils pour écrire un journal avant de vous coucher](#) peuvent vous aider à vous vider la tête pour que vous puissiez vous reposer en toute tranquillité.

20



Il est important de rester informé. Mais regarder ou lire trop d'informations chaque jour peut vraiment peser sur notre cœur et notre esprit. Aujourd'hui, essayez de limiter votre consommation d'informations à une seule fois, voire aucune !

21



Mâchoire serrée ? Sourcils froncés ? Épaules tendues ? Mal de dos ? Nous stockons nos émotions dans notre corps, et il est important de les évacuer. Essayez un exercice simple de [relaxation musculaire progressive](#) pour relâcher certaines tensions et apaiser votre corps.

22



Une façon de ressentir plus de positivité est d'aider à la répandre. Montrez de la gentillesse à quelqu'un aujourd'hui. Vous pouvez lui faire un compliment, lui dire quelque chose que vous admirez chez lui ou même simplement lui rendre service.

23



Il est difficile de faire des changements. C'est pourquoi il est courant de vouloir abandonner ses objectifs, même les défis de 30 jours comme celui-ci ! Mais lorsque vous reconnaissiez cette fatigue, vous pouvez la surmonter. Essayez ces [7 étapes pour surmonter le burnout](#).

24



Sortir et faire l'expérience de la nature peut avoir un impact important sur notre bien-être mental. Aujourd'hui, prévoyez un peu de temps pour une promenade dans le quartier, une visite touristique, un pique-nique dans un parc proche ou même un moment de repos dans votre propre jardin.

# Défi de 30 jours pour prendre soin de soi



25

Beaucoup d'entre nous se tournent vers la nourriture lorsqu'ils se sentent en colère, seuls, ennuyés ou même heureux. Manger pour des raisons émotionnelles est courant, mais cela peut conduire à une relation compliquée avec la nourriture. Si vous comptez sur les friandises et la nourriture pour vous soutenir émotionnellement, voici quelques [conseils pour vous libérer de cette dépendance](#).



26

Restez hydraté ! Vous pourriez être surpris de constater à quel point le manque d'eau peut avoir un impact sur votre humeur. En fonction de vos besoins en matière de santé, essayez de boire environ 3 litres (ou 12 tasses) d'eau par jour. (Les personnes qui ont reçu un diagnostic de maladie rénale chronique ou d'insuffisance cardiaque doivent d'abord consulter un médecin.)



27

Prêt pour une compétence plus avancée ? Essayez de [sentir le temps se déplacer à travers vous](#). Cette méditation est un moyen puissant de se calmer et de se recentrer.



28

Être plus à l'écoute de ses émotions peut apporter beaucoup aux gens. Si vous avez l'impression que vous avez besoin d'être guidé par un expert, envisagez de [vous adresser à un thérapeute ou à un conseiller agréé](#) pour obtenir davantage de soutien.



29

Presque terminé ! Terminez en force avec cette [méditation guidée sur la bienveillance](#). C'est un excellent exercice pour vous remplir de positivité et de gratitude.



30

Félicitations, vous avez relevé le défi ! [Notez ce que vous ressentez aujourd'hui](#) et comparez-le au jour 1. Avez-vous remarqué des changements après avoir relevé ce défi ? Vous vous êtes peut-être surpris !