

L'importance de prendre du temps pour soi chaque jour

Avez-vous déjà entendu l'expression « prendre soin de soi » ou « *self-care* » ? Dans les dernières années, beaucoup d'importance est accordée au bien-être et au fait de prendre soin de soi. Mais qu'est-ce que cela signifie réellement ? Est-ce que cela signifie de prendre une journée personnelle pour relaxer, aller au spa, aller à la pêche ou lire un livre ? Il n'y a pas une réponse universelle à cette question et chaque personne a une façon unique de prendre soin d'elle-même.

Avec le rythme actuel de la vie, tous les gens ont des priorités et occupations différentes qui remplissent leur journée. Cependant, dans la plupart des cas, les priorités mises de l'avant sont le travail et la famille au détriment du bien-être personnel. Enfin, plusieurs personnes ont

longtemps pensé que l'équilibre parfait se trouvait entre le travail et la vie personnelle qui repose sur la famille et les relations interpersonnelles. Cela dit, une partie très importante de cette équation a longtemps été mise de côté et il s'agit de soi-même, votre propre bien-être. Prendre soin de soi est primordial et même nécessaire.

Qu'est-ce que signifie prendre soin de soi ?

Prendre soin de soi fait référence à l'effort d'un individu à s'investir dans son bien-être que ce soit sa santé physique, mentale et émotionnelle. C'est aussi d'être à l'écoute de soi et de ses besoins, ses envies et ses intuitions. Comme mentionné un peu plus haut, prendre soin de soi peut signifier différentes choses pour chaque personne. Entre autres, prendre soin de soi pourrait signifier de prendre un bain, d'aller prendre une marche, de regarder un film ou de lire un livre. La seule chose qui importe c'est de faire des activités ou choses qui vous font du bien que ce soit mentalement, physiquement ou émotionnellement. Il faut aussi apprendre à prioriser ces activités qui nous font du bien au courant de la journée plutôt que de les repousser pour un moment qui convient mieux.

Afin d'approfondir votre réflexion par rapport aux activités ou choses qui contribuent à votre bien-être et que vous pouvez faire pour prendre soin de vous, voici quelques exemples selon différentes sphères de la vie :

Santé

Le fait de prendre soin de votre santé physique est une bonne façon de prendre soin de votre état général de bien-être. Enfin, les petites



habitudes quotidiennes de la vie, comme faire de l'exercice, manger sainement, obtenir suffisamment d'heures de sommeil sont des premiers pas vers de bonnes habitudes pour prendre soin de vous et accorder de l'importance à votre bien-être personnel. Il ne faut pas sous-estimer l'effet de ces petits gestes à long terme sur notre santé tant physique qu'émotionnelle.

Passé-temps

Bien qu'il puisse être facile de mettre les choses qui nous font du bien de côté, il est important de s'y consacrer régulièrement pour votre bien-être et prendre soin de vous. Un passe-temps peut être toute activité qui nous fait du bien et procure du plaisir, notamment lire un livre, aller au restaurant, apprendre une langue ou jouer un instrument de musique.

Vie sociale

Passer du temps avec vos ami.e.s est très important pour votre bien-être. Même si parfois il peut être difficile de trouver un moment qui convient à tous, il est bien de prendre le temps de les rencontrer. Parler avec vos ami.e.s de ce qui se passe dans votre vie et écouter ce qu'ils ont à vous dire. Les activités sociales ont le pouvoir de renforcer notre estime de soi et de diminuer votre stress.



Spiritualité

La spiritualité est une sphère qui est souvent sous-estimée, mais qui peut certainement apporter une paix intérieure et un sentiment de bien-être. Cultiver et explorer sa spiritualité ne renvoie pas nécessairement au fait de prier et pratiquer une religion. Bien au contraire, certaines personnes s'ouvrent à leur côté spirituel en pratiquant des activités qui ne sont pas traditionnelles notamment par l'entremise du yoga, la méditation, en prenant un bain chaud ou en allant marcher dans la nature.

Ne pas hésiter à demander de l'aide

Une autre façon de prendre soin de soi c'est en demandant de l'aide lorsqu'on traverse des moments plus difficiles dans notre vie. Chaque personne ne devrait pas affronter les défis de la vie seule. L'équipe du Centre Labelle Centre est composée de conseillères et de conseillers en santé mentale qui sont prêtes et prêts à vous écouter et à vous aider. Nos services confidentiels et bilingues sont offerts à la population du nord-est de l'Ontario.

Téléphone : 705-335-5588

Courriel : centrelabellecentre@uhearst.ca

Site Web : www.legroupeinnovanor.ca/





Pour les prochains mois, chacun des membres de l'équipe du Centre Labelle Centre partagera avec vous l'une de leurs recettes favorites afin que vous puissiez vous familiariser avec notre équipe !

Pour ce mois-ci, Shawna McGee, directrice des services psychologiques et psychologue clinicienne pour enfants et adolescents au Centre Labelle Centre, partagera avec vous l'une de ses recettes préférées. Enfin, Shawna est membre de l'équipe du Centre Labelle Centre depuis 2020. Ancienne diplômée du programme de psychologie à l'Université de Hearst et maintenant titulaire d'un doctorat en psychologie professionnelle de l'Université de Moncton, Shawna offre des services d'évaluation et de consultation psychologique.

Recette : Casserole de poulet au brocoli et curry

Voici l'une des recettes préférées à Shawna! Ce qu'elle apprécie particulièrement de cette recette c'est qu'elle est simple et rapide à préparer tout en étant délicieuse.

Préparation 10 min – Cuisson 20 min – Portions 4 personnes

Ingrédients :

- 4 tasses de bouquets de brocoli surgelés frais ou décongelés (environ 12 onces)
- 2 tasses de poulet cuit en cubes
- 1 boîte (10 1/2 onces) de soupe crème de poulet condensée Campbell's ou de soupe crème de poulet sans gras à 98 % ou de soupe crème de poulet Healthy Request
- 1/3 tasse de lait
- 1/2 cuillère à thé de curry en poudre
- 1/2 tasse de fromage Cheddar blanc râpé
- 2 cuillères à soupe de panko
- 1 cuillère à soupe de beurre, fondu



Préparation :

- 1) Chauffer le four à 375°F. Pendant que le four chauffe, placez le brocoli et le poulet dans un plat allant au four de 11 x 8 x 2 pouces ou dans une assiette à tarte de 9 pouces.
- 2) Mélanger la soupe, le lait et la poudre de curry dans un petit bol. Verser le mélange de soupe sur le brocoli et le poulet. Saupoudrer de fromage. Mélanger le panko et le beurre dans un petit bol. Saupoudrer le mélange de panko sur le fromage.
- 3) Cuire au four pendant 20 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit chaud et que le mélange de panko soit doré.

Bon appétit!

S.P.

Bibliographie

Campbell's (2023). Chicken Broccoli Curry Casserole. Repéré à

<https://www.campbells.com/recipes/chicken-broccoli-curry-casserole/>

Telus (2021). Ne gardez pas le meilleur pour la fin : l'importance de prendre soin de soi.

Repéré à <https://lifeworks.com/fr/ressources/ne-gardez-pas-le-meilleur-pour-la-fin-limportance-de-prendre-soin-de-soi>

Telus (2022). 10 façon de prendre soin de soi et de s'aimer au quotidien. Repéré à

<https://www.telus.com/fr/blog/care-centres/10-ways-to-practice-self-care-and-self-love-every-day>