



Voilà le printemps est enfin arrivé, le soleil commence à illuminer nos journées. La nature se renouvelle et promet par sa beauté un bel avenir. Dans cette période d'incertitude, le CABBE vous propose une première infolettre qui se veut rafraîchissante et positive.

«Un optimiste sait qu'il n'est pas à l'abri des tempêtes, mais il est convaincu qu'aucune tempête ne pourra le submerger»

-Michel Poulaert

Cocktail de survie

EN CAS DE PANDÉMIE



INGRÉDIENTS

- 30 ml (1 oz) de **lucidité**
Pour rester terre à terre, pour éviter les dérapages et les abus.
- 30 ml (1 oz) de **gaieté**
Pour éviter l'angoisse et la panique, pour se rappeler que ceci aura une fin.
- 30 ml (1 oz) de **créativité**
Pour faire autrement, pour voir au-delà des limites.
- 60 ml (2 oz) de **bienveillance**
Pour soi, pour le bien commun, pour donner du sens à la situation.

MODE D'EMPLOI

Déguster lentement, pour soi-même, avant d'en offrir aux autres.
Souvenez-vous des consignes en avion : pour aider les autres il faut commencer par prendre soin de soi, alors mettez votre masque, il y a zone de turbulence!

Une recette proposée par **PRÉSAGES**

Prendre soin de soi

Bien que tout le monde recherche l'équilibre, elle n'est pas si facile à atteindre. Un des éléments important pour être équilibré est la capacité à prendre soin de soi. On considère donc qu'autant les facteurs physiques, psychologiques, sociaux, et écologiques ont un impact sur notre santé et notre bien-être global.

Bref, ce n'est pas tout de bien manger. Entretenir de saines relations avec ceux qu'on aime, savoir être à l'écoute de ses besoins, apprendre à s'aimer sont des facteurs tout aussi importants. Prenez conscience que tout est relié, et que chacun de vos choix compte et contribue à votre mieux-être.

Voici quelques pratiques à adopter pour prendre soin de vous :

- ❖ Faire de l'exercice;
- ❖ Manger des aliments sains et entiers;
- ❖ Manger lentement et consciemment (en évitant les distractions ou la télévision);
- ❖ Dormir suffisamment;

- ❖ Boire suffisamment d'eau;
- ❖ Être à l'écoute des besoins de son corps;
- ❖ Explorer sa créativité;
- ❖ Apprendre à gérer son stress;
- ❖ Prendre des pauses de la technologie;
- ❖ S'offrir un rituel de beauté;
- ❖ Méditer quelques minutes chaque jour;
- ❖ Poursuivre ses passions;
- ❖ Avoir des pensées positives;
- ❖ Dire adieu aux relations malsaines;
- ❖ Tenir un journal;
- ❖ Avoir un domicile propre;
- ❖ Faire preuve de gratitude.

Source : <https://www.brunet.ca/sante/conseils-sante/apprendre-a-prendre-soin-de-soi-a-l-interieur-comme-a-l-exterieur/>

Trucs pour calmer son stress

Exercices de respiration : Concentrez-vous sur votre souffle. Fermez les yeux et posez une main sur votre ventre. Inspirez longuement, en comptant jusqu'à cinq. Bloquez votre respiration jusqu'à deux. Puis expirez à nouveau et détendez-vous.

Rire : Le rire apaise et reconforte au même titre que l'exercice physique vous apporte une baisse de tension et d'anxiété immédiate. Au quotidien, côtoyez des personnes positives, souriez autant que possible. Ou encore, essayez le yoga du rire... Besoin d'un soulagement express? Exploitez les ressources d'internet. Ciblez votre humour et ce qui déclenche vos fous rires... puis abusez-en.

Méditation guidée : Plusieurs vidéos sont disponibles sur youtube.com entre autres ceux de Cédric Michel.

Art : Exprimez votre créativité que ce soit par la peinture, l'écriture, le dessin, la poésie, le chant, les mandalas, etc.

Comment améliorer votre image personnelle



Soyez gentil avec vous-même. Cessez de vous rendre la vie difficile et commencez à penser que vous êtes un être d'exception. Au lieu de vous comparer aux autres, réjouissez-vous de ce que vous avez de bon en vous. Pensez aux occasions où vous avez essayé, avec succès, des choses nouvelles. Qu'avez-vous fait? Quelles étapes avez-vous franchies? Comment avez-vous réussi? Comment vous êtes-vous sentie? Qu'avez-vous appris sur vous-même?

Rêvez. Pensez à la façon dont vous aimeriez mener votre vie. Fixez-vous des objectifs et établissez un plan réaliste. N'oubliez pas de fêter vos succès.

Essayez quelque chose de nouveau. Un défi peut se révéler amusant et gratifiant. Découvrez ce qui marche pour vous.

Dressez la liste de vos succès passés. Pensez aux occasions où vous avez effectué une tâche gratifiante, comme travailler dur sur un projet, réussir un examen ou aider un proche. Soyez fier de vous. Lisez et relisez sans cesse votre liste.

Faites des choses que vous aimez faire. Rejoignez une équipe, fondez un orchestre ou faites du bénévolat. Faites les choses qui vous aident à vous sentir bien.

Acceptez les compliments lorsque vous en recevez. Admettez que vous méritez des éloges. Dites « merci » au lieu de refuser le compliment.

Accordez-vous le droit à l'erreur. Les erreurs sont d'excellentes occasions d'apprendre des choses sur soi.

Croyez en vous. Faites confiance à vos connaissances et à vos talents. Célébrez ce qui vous rend exceptionnel.