

CINQ SENS POUR UNE BONNE SANTÉ MENTALE

Pour prendre soin des autres, il faut d'abord prendre soin de soi.

Comme éducateurs à la petite enfance, votre travail est centré sur les autres. Vous dépensez énormément de temps et d'énergie à vous occuper des enfants, mais est-ce que vous prenez le temps de vous soigner vous-même? Le Réseau InterAgir Centre-Sud vous propose 5 champs d'action liés aux 5 sens qui vous aideront à prendre soin de vous.

OUVREZ VOS YEUX



- Affichez vos photos ou vos citations préférées au travail et à la maison.
- Créez votre panneau de vision avec des mots qui vous aident à vous connecter (patience, générosité, harmonie, respect, etc.) puis regardez votre tableau pour vous gardez centrés sur votre bien-être!
- Allez dehors le plus possible, la nature et l'air frais aident à combattre la dépression et l'anxiété. En plus, les enfants seront ravis.

SOYEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS



- Dormez 7 heures par nuit, c'est un minimum vital ! Un sommeil de qualité est essentiel pour votre santé physique et mentale.
- Prenez des pauses et réservez du temps pour vous-même. La musique, le silence, et les sons calmes peuvent aussi servir de thérapie.
- N'hésitez pas à demander de l'aide si vous ne vous sentez pas bien, le bien-être mental est aussi important que le bien-être physique.

INSPIREZ, EXPIREZ



- Prenez 3 grandes inspirations/expirations dans les moments de stress. Ceci peut suffire à réduire l'anxiété et à garder son calme quand le stress nous envahit.
- Entourez-vous de senteurs agréables qui vont vous rendre plus heureux : fleurs, plantes, thés ou tisanes, huiles essentielles, etc.
- Vivez le moment présent et prenez le temps d'enregistrer vos pensées et sentiments. Tenez un journal de gratitude ou utilisez des exercices de relaxation pour vous aider à vous concentrer sur le présent afin de vous sentir en sécurité.

BOUGEZ ET PASSEZ À L'ACTION



- Bougez, bougez, bougez. L'activité physique déclenche le relâchement des endorphines qui renforcent la bonne humeur. C'est bon pour le corps et pour le cerveau! Une simple marche sur votre pause ou en fin de journée est un bon début!
- Planifiez à l'avance certaines choses comme vos repas ou vos vêtements pour le lendemain peut faciliter votre quotidien et vous éviter des inquiétudes inutiles.
- Essayez d'intégrer la méditation, le yoga ou les exercices de respirations profondes dans votre quotidien pour vous aider à rester calme lorsque vous commencez à ressentir les effets du stress dans votre corps.

AYEZ LE GOÛT DE VOUS SENTIR BIEN



- Prenez de bonnes habitudes de vie, évitez de fumer ou de consommer alcool ou caféine en excès.
- Buvez au minimum 4 verres d'eau par jour - Soyez créatifs avec le contenant et le contenu (ex. eau avec citron, fraise ou concombre) que vous utilisez pour que ça soit plus agréable!
- Mangez 5 fruits et légumes par jour et essayez de décorer votre assiette avec un arc-en-ciel de couleurs et d'aliments riches en vitamines et minéraux.

