



CENTRE
PRÉVENTION
SUICIDE D'AMOS

Laisse ton

empreinte

S'offrir la bienveillance comme un cadeau!



Dans la situation actuelle, tous les messages diffusés nous rappellent que nous devons faire preuve de bienveillance envers les autres... mais qu'en est-t-il de la bienveillance envers **NOUS-MÊME**?

Dans le cadre de la
SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE
DU 2 AU 9 MAI 2021

le Centre de prévention Suicide d'Amos et la Table de concertation en santé mentale et dépendance lancent donc le mouvement
S'offrir la BIENVEILLANCE comme un cadeau!

Nous sommes convaincus que nous nous porterons mieux **collectivement** si, **individuellement**, nous nous offrons plus de tolérance et de douceur. Nous tentons donc de vous aider à débiter dès aujourd'hui!

Nous vous suggérons donc une liste de gestes de bienveillance ou d'auto-compassion simples et accessibles à vous offrir. Choisissez-y des gestes qui vous apportent un **réel** bien-être et/ou réconfort afin d'avoir une liste qui vous ressemble.

Nous croyons et espérons que chacun de ses gestes pourrait, à lui seul, changer le cours de votre journée.

PLUSIEURS POSSIBILITÉS S'OFFRENT À VOUS :

*Une boîte pour en piger un par jour? • Un tableau pour en choisir un au hasard quand le besoin se fait sentir?
Un par page d'agenda pour l'utiliser quand bon vous semble dans la semaine?*

Laissez aller votre imagination et partagez votre idée sur le

#SoffrirlaBienveillanceenCadeau

*Je prends réellement 15 minutes
pour ma pause.*



*Je prends le temps de faire avancer
un projet créatif que j'ai débuté
(quelques rangs de tricot, un dessin en
cours, de la peinture, etc.)*



*Je mets une alarme à l'heure de la fin
de la journée pour la respecter.*



*À la fin de ma journée, je sors et
je vais marcher. Sans me poser
de questions.*



*Je sors me chercher un bon café,
même si je suis en télétravail.*



*Je m'isole et pousse un cri libérateur
sans retenue (en voiture, dans la forêt,
dans un oreiller)*



*Je dîne en zoom avec un ou une
amie qui me manque.*



*Je parle à un proche et lui partage
comment je me sens VRAIMENT
aujourd'hui. Sans masque ni filtre.*



*Je règle une tâche qui me « pèse »
afin de me sentir allégé.*



*Je me fais une belle assiette, même
avec mon restant d'hier ou ma
commande pour emporter.*



*Je parle à un enfant de mon entourage
par facetime ou par téléphone.*



*Je prends un café sans RIEN
faire d'autre.*



*Je bois mon café pendant qu'il est
encore chaud.*



*Je m'offre un aliment « interdit »
habituellement, comme un chip, une barre
de chocolat ou une chocolatine fraîche. Et je
savoure sans culpabilité!*



*Je prends le temps de respirer,
les yeux fermés, pendant 3 minutes,
top chrono!*



*J'ose demander de l'aide à un
proche pour une tâche que je peine
à faire seul.*



*Je me permets d'être délinquant avec cœur.
Ex. : Je laisse délibérément ma vaisselle du
dîner dans l'évier! Mais je le fais avec cœur
et je savoure cette permission!*



*Je me commande un lunch du
resto sans raison spéciale!
Juste pour me gâter!*



*J'utilise des gommettes et des
marqueurs pour rendre mes réalisations
à l'agenda plus attrayantes et souligner
mes bons coups !*



*Je partage une anecdote drôle avec des
amis ou collègues, juste comme ça,
hors contexte, de façon à rire un bon
coup ensemble!*



Je vais au camp.

Laisse ton
empreinte



*Je commence une nouvelle série
sur Netflix ou autre.*

Laisse ton
empreinte



*Je vais faire une ballade en vtt,
moto ou autre en forêt.*

Laisse ton
empreinte



*Je prends mon café, habillé en
mou, avant de débiter mes tâches
quotidiennes.*

Laisse ton
empreinte



Je vais à la chasse ou à la pêche.

Laisse ton
empreinte



*Je vais marcher avec mon chien
(ou celui du voisin au besoin!)*

Laisse ton
empreinte



Je prends un bain.

Laisse ton
empreinte



*Je demande à un proche de prendre
quelques minutes pour m'offrir du
réconfort, en présence ou de
façon virtuelle.*

Laisse ton
empreinte



Je fais une pause lecture.

Laisse ton
empreinte



*Je prends une douche chaude et longue.
Dans un moment tranquille ou personne ne
peut cogner à la porte en panique.*

Laisse ton
empreinte



*Je joue de la musique,
peu importe l'instrument.*

Laisse ton
empreinte



*Je me cuisine un bon repas et le
savoure. Que ce soit seul ou en famille.*

Laisse ton
empreinte



Je fais une sieste... en pleine journée!

Laisse ton
empreinte



*Je fais du bricolage ou tout autre
activité créative ou artistique.*

Laisse ton
empreinte



*Je vais faire une randonnée
à vélo ou à pied.*

Laisse ton
empreinte



*Je vais cueillir des petits fruits, des
herbes, des fleurs ou tout autres
bijoux de la nature.*

Laisse ton
empreinte



*Je joue une partie de crible, ou d'un
autre jeu de société ou de cartes qui
me plaît, avec un proche.*

Laisse ton
empreinte



Je me fais un feu de camp.

Laisse ton
empreinte



*Je prends le temps de m'offrir un verre
de vin en discutant avant le souper.*

Laisse ton
empreinte



J'écoute un film en pyjama.

Laisse ton
empreinte



*Je vais dormir au camp ou au chalet,
pas d'horloge et pas de réseau!*

Laisse ton
empreinte



*Je peins, je dessine ou j'écris pour
laisser exprimer ma créativité.*

Laisse ton
empreinte



*Je vais en camping, même pour une
seule nuit, pour changer de décor
et décrocher.*

Laisse ton
empreinte



*Je vais marcher en forêt ou
dans un parc.*

Laisse ton
empreinte



*J'appelle une personne que j'aime.
Je parle de vive voix à au moins un
proche, tous les jours.*

Laisse ton
empreinte



*Je profite d'un moment au soleil
pour fermer les yeux et être dans
le moment présent.*

Laisse ton
empreinte



*Je vais travailler dans le garage ou
l'atelier. Je prends un moment seul
pour travailler de mes mains et
m'occuper l'esprit.*

Laisse ton
empreinte



*Je prends le temps de m'étendre sur
une couverture et de regarder le ciel.
Le jour ou la nuit.*

Laisse ton
empreinte



*Je fais plaisir à quelqu'un en lui
offrant une petite attention.*

Laisse ton
empreinte



*J'écoute de la musique, de toutes les
sortes, pour tous les états d'âme.*

Laisse ton
empreinte



*Je prends un café avec un
ou une amie.*

Laisse ton
empreinte



*Je commence un projet d'artisanat,
sous n'importe quelle forme, tant que
c'est ce qui m'intéresse.*

Laisse ton
empreinte



*J'organise un 5 à 7 en « facetime » avec un
proche qui vit à distance. Je le prévois à
l'agenda ou le fais spontanément.*

Laisse ton
empreinte



Je fais un casse-tête.

Laisse ton
empreinte



*Je fais des projets pour la prochaine saison.
Ex. : plan du jardin, projet
d'agrandissement du patio, achat de
matériel de jardinage, etc.*

Laisse ton
empreinte



*Je fais quelque chose pour
la première fois!*

Laisse ton
empreinte



*Je me fais une liste de lecture spéciale
pour un moment précis. Ex. : liste de
lecture pour marcher, pour relaxer ou
pour me motiver.*

Laisse ton
empreinte



*Je prends le temps de respirer profondément en
prenant soin de vider complètement tout l'air
de mes poumons afin de la remplacer par de la
nouvelle, fraîchement oxygénée. Je répète 4-5 fois,
à plusieurs reprises dans la journée.*

Laisse ton
empreinte



*Je termine quelque chose... une pièce pas
tout à fait terminée, l'ajout des dernières
moulures autour d'une porte, la pose d'un
cadre que j'ai acheté, etc.*

Laisse ton
empreinte



*Je télécharge et utilise pour la première
fois une application de respiration ou
de pleine conscience.*

Laisse ton
empreinte



Je me programme une alarme pour la pause ou un rappel de m'étirer, bouger, boire de l'eau, prendre quelques grandes respirations ou tout autre action qui pourrait me faire du bien.



Je fais du yoga ou de la méditation, même si c'est seulement quelques minutes.



Je fais n'importe quelle tâche du quotidien en écoutant de la musique... forte! Ex. : le balai, la vaisselle, l'époussetage, etc.



Je vais en forêt et je prends le temps de m'imprégner de son ambiance.



Je prends ma pause ou mon heure de dîner AU COMPLET, et ce, ailleurs que devant mon espace de travail!



J'écoute mon morceau de musique préféré.



Je donne un rendez-vous pour dîner en visioconférence à un proche qui me manque.



Je relaxe seul(e) dans une pièce.



Je sors profiter du soleil quelques minutes lors de ma pause.



Je prends le temps de pratiquer mon loisir préféré.



LAISSEZ MAINTENANT ALLER VOTRE CRÉATIVITÉ
AFIN D'EN AJOUTER AUTANT QUE VOUS LE SOUHAITEZ.

*N'oubliez pas de choisir des gestes qui vous
apportent réellement du bien-être et non pas des
gestes que vous idéalisiez ou qui deviendront pour
vous une obligation!*

