



## PRENDRE SOIN DE SOI ET DES AUTRES

Prendre soin de soi, c'est mettre en priorité son bien-être et sa santé. Prendre soin des autres, c'est être à l'écoute, présent et bienveillant à leur égard.

### Développer sa capacité à prendre soin de soi

- Prendre le temps de bouger, de bien s'alimenter, de s'accorder des heures de sommeil suffisantes et régulières et de bien doser son temps passé devant les écrans.

### S'accorder du temps de qualité

- Regarder un film ou une série, prendre un bain, écouter de la musique, faire des casse-têtes, lire, dessiner, peindre, tricoter, danser, chanter, cuisiner, prendre les escaliers, marcher, faire du vélo ou faire de l'entretien extérieur.

### Entretenir des liens

- Rendre service à un proche ou appeler quelqu'un pour prendre des nouvelles;
- Aller marcher ou prendre un bon repas en compagnie d'un proche;
- Participer aux fêtes de quartier, jardins collectifs;
- Jouer à des jeux de société.

### Prendre soin des autres

- Poser des gestes simples comme prendre le temps de dire bonjour, s'arrêter pour laisser traverser un piéton, nommer ce qu'on apprécie chez l'autre, tenir la porte à quelqu'un, etc.