

Prendre soin de sa santé mentale, même en été

# Guide de l'auto-support : s'aider soi-même



# Mieux se connaître

Avec bienveillance

*L'été peut être l'occasion de prendre plus le temps pour apprendre à mieux se connaître et explorer ses émotions.*

S'observer et repérer ses émotions/comportements lorsque l'on vit une situation difficile

Apprendre à reconnaître ses émotions

Décrocher de ses pensées difficiles

Se rappeler comment on a surmonté des difficultés par le passé

PSYCOM

# Changer ses habitudes de vie

*L'été peut être l'occasion de tester de nouvelles habitudes, voir celles qui nous conviennent ou non.*

Veiller à la qualité de son sommeil

Pratiquer une activité physique

Prendre du repos quand on en a besoin

Garder le contact avec la nature

Tenir un journal de gratitude

# Faire face au stress

## Avec la cohérence cardiaque

*La cohérence cardiaque est une technique qui consiste à respirer de manière régulière et volontaire. Elle fait diminuer le stress*

## Avec la relaxation et les exercices de respiration

*A pour but de produire un état de détente à la fois physique et mentale*

## Avec la méditation

*L'attention se focalise sur le corps, sur la respiration ou sur les sensations présentes. Il s'agit ensuite d'observer les pensées, les émotions ou les sentiments qui nous traversent et de les accepter*

# Gagner en habileté dans ses relations avec les autres

- En trouvant les mots
- En repérant les relations toxiques
- En se montrant bienveillant envers les autres

PSYCOM

# Nos réseaux sociaux



Psycom



Psycom (Officiel)



@psycom\_org



Psycom Officiel



@psycom.org