

English version follows on page 4.

5 FAÇONS FACILES POUR SE RESSOURCER

Se ressourcer, c'est prendre soin de soi. Et bien que ce soit un concept à la mode, très peu de gens savent ce que ça implique et comment le faire. Voici un guide vous proposant 5 façons de se ressourcer.

1- Pratiquer la méditation

Il existe différents types de méditation. Vous pouvez la faire seule, ou vous pouvez faire des méditations guidées. Il existe plusieurs applications et plusieurs chaînes sur YouTube qui vous proposent différentes méditations. Je vous encourage à trouver ce qui vous convient. Les méditations guidées style « body scan » peuvent être utiles pour commencer.

2- La nature

Que ce soit d'aller au bord de l'eau ou dans l'eau (peu importe qu'il s'agisse d'un bord d'océan ou dans ton bain), de prendre une marche dans la forêt ou de t'asseoir sur un rocher, de faire un feu de camp ou de profiter de la chaleur du soleil sur ta peau (attention aux coups de soleil), ou d'admirer la vue, la nature te permet de te ressourcer. Chaque élément n'aura peut-être pas le même effet sur toi, c'est à toi de trouver ce qui te convient le mieux.

3-Faire des activités créatives

Les activités créatives stimulent votre hémisphère droit, alors que la planification, l'organisation stimulent l'hémisphère gauche. En faisant des activités créatives, vous donnerez un moment de répit à votre cerveau.

Les activités créatives n'ont pas besoin d'être des chefs d'œuvre. Le but n'est pas la beauté de votre création, mais simplement de le faire.

Ex : peinture (à numéro), dessin (à numéro), peinture à diamants (diamond painting), jouer avec de la pâte à modeler, dessiner des patterns répétitifs, dessiner un mandala, écouter de la musique, écrire un poème etc.

4-Pratiquer la gratitude

Garder un journal de gratitude et prendre l'habitude d'y mettre au moins 3 choses/situations pour lesquelles vous avez de la gratitude. La gratitude est un muscle qui se travaille. Donnez-vous comme défi d'ajouter un élément de gratitude toutes les semaines, ou tous les jours (pour ceux qui ont des attentes élevées envers eux-mêmes).

5-Respirer

Pratiquer des respirations profondes aide à se ressourcer et à calmer son système nerveux. Inspirer 3 secondes par le nez et expirer 6 secondes la bouche. Faire une 20 aine de répétitions.

Bien que le ressourcement se fasse éveiller, il ne faut pas négliger l'importance d'un bon sommeil. Voici quelques trucs.

BONI!

Dormir suffisamment

C'est parfois plus facile à dire qu'à faire. Comment améliorer ton sommeil

- Essayer d'avoir une routine de sommeil établie. Se coucher et se lever à la même heure. Dormir entre 6 et 8 heures par nuit selon vos besoins. Certaines personnes ont besoin de plus de 8 heures.
- Temps d'écran arrêter 1h avant de dormir mouvement, ton cerveau continue de travailler
- Éviter d'avoir une télévision dans votre chambre
- Douche chaude
- Lecture (sur une tablette à cet effet, avec un filtre de lumière bleue) ou un livre.
- Limiter la lumière
- Utiliser votre lit seulement pour dormir et pour l'intimité

Truc de thérapeute!

Si vous avez tendance à ruminer ou vivre de l'anxiété le soir, il vous serait utile d'écrire ce qui vous tracasse ou ce que vous ne voulez pas oublier. Ainsi, vous (et votre cerveau) savez que nous n'avez plus « à vous souvenir de tout » car c'est écrit sur une feuille. Cela pourra donc vous aider à dormir. Si votre cerveau pense à autre chose, alors écrivez aussi ces choses sur la feuille.

Enfin, essayer différentes positions de sommeil. Certaines positions pourraient ne pas favoriser le sommeil pour vous.

English version

5 EASY WAYS TO RECHARGE YOUR BATTERIES

Recharging your batteries means taking care of yourself. And although it's a trendy concept, very few people know what it involves and how to do it. Here's a guide to 5 ways to recharge your batteries.

1-Meditation

There are different types of meditation. You can do it alone, or you can do guided meditations. There are a number of apps and YouTube channels offering different meditations. I encourage you to find what suits you. Body scan guided meditation often helps to start!

2- Nature

Whether it's going to the water's edge or in the water (no matter if it's the ocean's edge or in your bath), taking a walk in the forest or sitting on a rock, building a campfire or enjoying the warmth of the sun on your skin (watch out for sunburn), or admiring the view, nature allows you to recharge your batteries. Each element may not have the same effect on you, so it's up to you to find what suits you best.

3-Creative activities

Creative activities stimulate your right hemisphere; while planning and organization stimulate your left hemisphere. By doing creative activities, you give your brain a break.

Creative activities don't have to be masterpieces. The aim is not the beauty of your creation, but simply to do it.

Ex: painting (by number), drawing (by number), diamond painting, playing with modeling clay, drawing repetitive patterns, drawing a mandala, listening to music, writing a poem etc.

4-Practice gratitude

Keep a gratitude journal and get into the habit of writing down at least 3 things/situations for which you feel gratitude. Gratitude is a muscle that can be worked. Set yourself the challenge of adding an element of gratitude every week, or every day (for those of you who are on the attack).

Challenge yourself to add an element of gratitude every week, or every day (for those who have high expectations of themselves).

5-Breathing

Practicing deep breathing helps you recharge your batteries and calm your nervous system. Inhale for 3 seconds through the nose and exhale for 6 seconds through the mouth. Do 20 repetitions.

Although you can recharge your batteries while you're awake, don't overlook the importance of a good night's sleep. Here are a few tips.

BONUS!

Get enough sleep

Sometimes easier said than done. How to improve your sleep

- Try to get into an established sleep routine. Go to bed and get up at the same time. Sleep between 6 and 8 hours a night, depending on your needs. Some people need more than 8 hours.
- Stop Screen time 1h before going to sleep. When you scroll and then sleep, your brain still needs to process all you watched even when your body sleeps.
- Avoid having a television in your bedroom
- Hot shower
- Reading (on a tablet with a blue light filter) or a book.
- Use a dimmed light
- Use your bed only for sleep and intimacy

Therapist tip!

If you have a tendency to ruminate or experience anxiety at night, it might help to write down what's bothering you or what you don't want to forget. That way, you (and your brain) know that you don't "have to remember everything" because it's written down on a piece of paper. This can help you sleep. If your brain is thinking about something else, then write down these things too. If your brain is thinking about other things, then write those things on the sheet too.

Finally, try different sleeping positions. Some positions may not promote sleep for you.