

SELF



CARE

« N'oublie pas de prendre soin de toi ! »

Nous entendons cette phrase tout le temps... tellement souvent qu'il m'a fallu du temps avant de réaliser que : « Hey, je ne sais pas vraiment ce que "prendre soin de soi" veut dire. J'imagine que je ne l'ai jamais... appris ? »

En tant que personne qui s'est longtemps débattue avec sa propre image de soi et qui a toujours mis les besoins des autres avant les siens, apprendre à prendre soin de soi et le mettre en pratique m'a pris du temps. Je me suis dit que j'allais transmettre ce que je sais dans l'espoir que cela pourrait t'aider, aussi.

"Prendre soin de soi", en tant que concept, a ses racines dans les droits civils et dans les mouvements féministes. D'une certaine manière, c'est un acte radical.

Prends soin de toi... Tu es important et tu le vaux bien.
Je t'aime. --Jam

Submergé ?

RESPIRE



Astuce !
Recherche
« Exercices de
respiration »
sur Internet.

- Assieds toi confortablement & prends conscience de ta respiration.
- Inspire à travers le nez jusqu'à ce que le fond de ta gorge soit frais.
- Expire à travers ta bouche jusqu'à ce que ton palais soit chaud.
- Recommence dix fois.

Stressée ou anxieuse ?

— BOIS DE L'EAU —



Ceci est ma toute première action. Une mauvaise humeur, un épuisement ou une migraine sont souvent dues à une déshydratation.

Tous les jours !

PRENDS tes MÉDICAMENTS !

ET VITAMINES



Nous sommes souvent occupées. As-tu oublié tes médicaments ? Il est important de suivre ton traitement. S'il n'a pas d'effet, parles-en à ton médecin. Reste en bonne santé !

Problème de sommeil ?

FAIS ton LIT



Cela ne prend que 2 minutes et un lit bien fait transforme instantanément ta chambre en un lieu moins chaotique. Ceci peut t'aider à faire du coucher un vécu confortable et pacifique.

Stressée ?

prends un

BAIN



Un bain est un relaxant rapide. Si faire couler un bain en entier te semble ne pas en valoir la peine, essaye cette astuce de « bain rapide » :



1. prends
une douche



2. change
de robinet



3. assieds toi



4. trempe

Même te couvrir juste les jambes quelques minutes peut être très reposant. Pendant l'été, tu peux aussi tremper tes pieds dans de l'eau froide.

Esseulé ?

CONTACTE un AMI



Ne t'inquiète pas, tu n'es pas agaçant. Ce n'est pas grave si tu n'as rien de marrant à dire. Une oreille amicale peut beaucoup aider et parfois rien que dire « Salut » est agréable.

Endolorie ?

PRENDS UN

— IBUPROFÈNE —



Il n'est pas obligatoire de souffrir de menus maux et douleurs. Tu mérites un anti-douleur si la douleur te gêne.

Un ibuprofène est sans danger et ne te fera pas de mal. Si la douleur persiste pendant plusieurs jours, parles-en à ton médecin.

Épuisé ?

— HYDRATE TOI —



Mains



Pieds



Baume



Capillaire

Même si ta peau ne te semble pas sèche, une crème hydratante peut avoir un effet réparateur. Prends un peu de temps pour t'occuper de ta peau et offre toi un auto-massage apaisant . :)

Déprimée ?

FAIS TOI UN
THÉ



Une tasse de thé chaud peut être très réparatrice. Elle réchauffe les mains et le cœur.

Besoin de détente ?

ALLUME une

BOUGIE



Astuce ! Les bougies en cire d'abeille diffusent moins d'émanations. :)

Les bougies peuvent créer une atmosphère douillette. Ceci peut signaler à ton cerveau qu'il est temps de se détendre.

Submergé d'émotions ?

Essaye de tenir

— un JOURNAL —

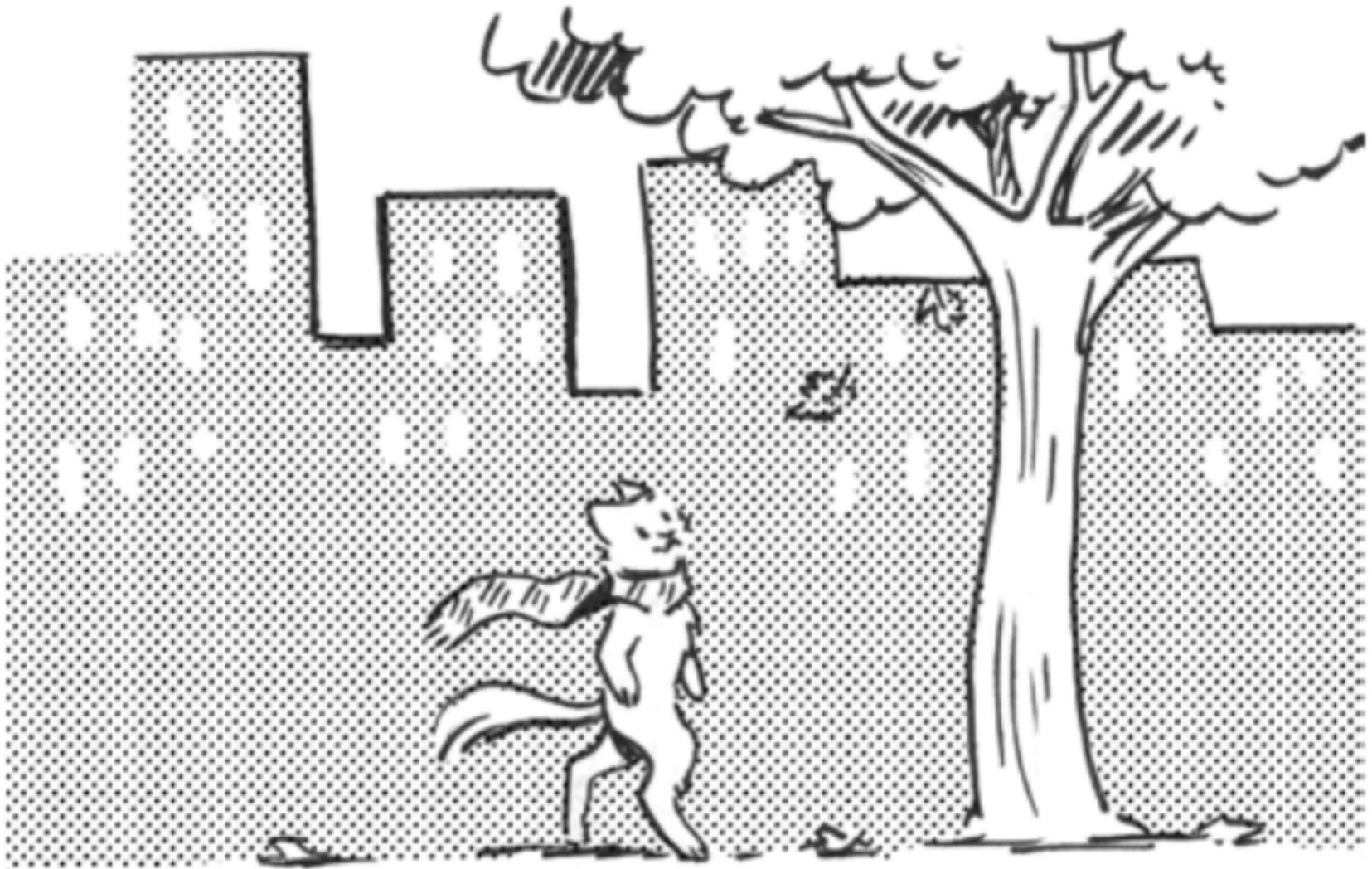


Ouvre un cahier vierge, commence à écrire et ne t'arrête pas avant 5 minutes. Laisse les mots s'écouler. Tu peux être surpris de ce qui apparaîtra sur la page.

Déprimée ?

Va te

PROMENER



Si tu en as la possibilité, une promenade courte et décontracté peut faire des merveilles. Étire tes yeux et tes jambes. Respire l'air frais et profite des rayons du soleil. Encore mieux si tu touches un arbre ou que tu regardes de l'eau.

Agité ?

Utilise tes

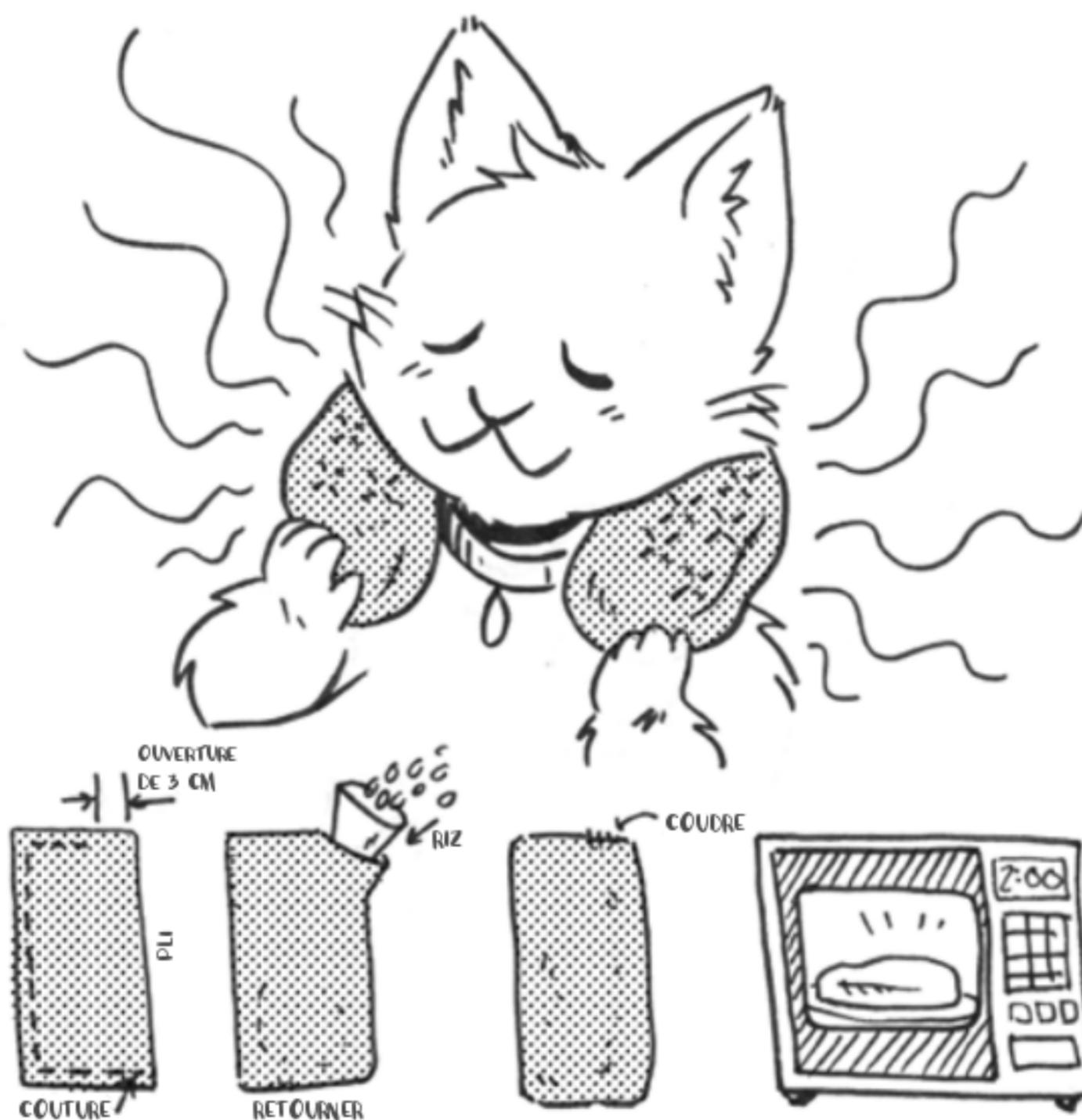
— MAINS —



Il n'y a aucune obligation que ce soit sophistiqué.
N'importe quelle occupation méthodique et répétitive
qui occupe tes mains t'aidera à calmer ton esprit et à
épuiser ton énergie en ébullition.

Muscles douloureux ?

ESSAYE UN
**COUSSIN
CHAUFFANT**



Les sacs chaud/froids « magiques » coûtent à peu près 25\$ en droguerie. Ou alors, tu peux en fabriquer un comme ci-dessus ! Deux minutes au micro-ondes, pour soulager un cou endolori.

Note du traducteur : en France, nous utilisons plutôt des coussins de noyaux de cerises.

Problème d'insomnie ?

— ÉTIRE-TOI ! —



Si tu es trop tendu, étire tes muscles. Il existe beaucoup de sessions gratuites de 20 minutes de yoga sur Youtube, mais même quelques étirements simples peuvent suffire.

Longue semaine ?

Essaye un

MASQUE POUR LE VISAGE



Ils peuvent te sembler ridicule, mais ces masques à 2 ou 3 \$ sont une excuse géniale pour faire une pause de 15 minutes. Il existe aussi beaucoup de recettes en ligne pour des exfoliants faits maison.

La version originelle de ce document a été créée par l'artiste nord-américaine Angela Melick, alias Jam, pour ses soutiens sur Patreon.

Avec sa permission, cette version a été traduite (à l'arrache) et re-calligraphiée (à l'arrache toujours) par Raphael Isla, alias Relf, pour rendre service autour de lui.

Les polices utilisées pour la version française sont Theodanis Villa et Scarponna, créées par Laurence Vagner, alias Hellgy.

Elles sont téléchargeables sur son site :

<https://weblog.redisdead.net/main/category/Crea/Fontes>

Ce document, qui me semble d'utilité publique, peut être partagé à condition de citer les auteurs et de ne pas en faire commerce.

CC-BY-NC-SA

<http://www.patreon.com/jam>

