



Homewood  
Santé

# Lignes de vie

Améliorer votre qualité de vie, une étape à la fois



## Faire de l'autosoin sa priorité

Prendre soin de soi passe souvent après les exigences de la vie quotidienne, que ce soit au travail, dans la famille ou dans la communauté. Il est possible de se sentir déchiré-e entre la volonté de répondre aux obligations et aux exigences et la nécessité de ralentir le rythme. Au fil du temps, ce paradoxe pèse lourd et entraîne une sensation d'épuisement, un stress intense et même de l'épuisement professionnel.

Faire de l'autosoin une priorité est indispensable au maintien de son bien-être physique, mental et émotionnel. Dans le monde trépidant d'aujourd'hui, prioriser l'autosoin peut être difficile.

Cet article se penche sur les manières de développer des habitudes saines qui vous aideront à mener une vie épanouissante. Il est possible de changer l'approche traditionnelle sur l'importance de prendre soin de soi. Nous pouvons ainsi prendre le temps nécessaire pour se ressourcer et éprouver la satisfaction de créer des moments empreints d'harmonie et de bienveillance. Voici sept façons pour commencer à faire de l'autosoin votre priorité.

### 1. Comprendre l'importance de prendre soin de soi

Prendre soin de soi est un aspect essentiel au maintien de son bien-être général. Cette pratique va plus loin que certains clichés véhiculés dans la culture populaire, comme prendre un bain moussant, se faire un masque de beauté et faire des excès (achats ou consommation de nourriture ou de boissons). Sa portée est beaucoup plus vaste, car elle englobe les aspects physiques, sociaux, mentaux, spirituels et émotionnels<sup>1</sup>. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) reconnaît que « de nombreuses facettes de la vie d'une personne peuvent entrer en ligne de compte », notamment les facteurs liés aux milieux de vie et les moyens économiques pour subvenir aux besoins<sup>2</sup>. Au bout du compte, l'autosoin rime avec les mesures que nous croyons responsable de toujours prendre, qui nous motivent à rester en bonne santé aujourd'hui et demain, et à nous sentir au sommet de notre forme. Il a été prouvé que l'autosoin « réduit ou élimine l'anxiété et la dépression, atténue le stress, augmente la joie de vivre [...], permet de s'adapter aux changements, de tisser des liens solides et de se rétablir de ses échecs »<sup>3</sup>.

## 2. Reconnaître les signes de l'épuisement professionnel

L'épuisement professionnel est une source de préoccupation réelle, et puisque dans le monde d'aujourd'hui il est devenu normal de vivre du stress chronique, l'épuisement professionnel tend à arriver du jour au lendemain. Des signes fréquents comme la fatigue, la dissociation et la baisse de motivation indiquent que vous êtes peut-être en situation d'épuisement professionnel et que vous devez ralentir le rythme. Certains signes d'épuisement professionnel sont plus subtils, notamment l'épuisement émotionnel, le manque d'intérêt pour les choses que vous aimiez, les crises d'insomnie, les changements d'appétit et les difficultés de concentration<sup>4</sup>. Prenez garde de ne pas écarter les autres signes liés au stress chronique, comme les troubles gastro-intestinaux, une prise de poids inexplicée, un affaiblissement du système immunitaire à des maladies comme le rhume et les tensions musculaires.

## 3. Se fixer des limites et apprendre à dire « non »

Lorsque vous vous fixez des limites, vous formulez un ensemble de « règles saines pour gérer les relations » et protégez votre temps et votre énergie en déterminant ce qui est sûr pour vous<sup>5</sup>. Cette étape peut s'avérer difficile, car elle demande de réfléchir et de s'ouvrir à l'influence potentielle de sa perception sur sa place dans le monde. Cela vous pousse à comprendre que vous pouvez revendiquer des « droits fondamentaux » auxquels vous choisissez de croire, un peu comme un ensemble de principes de gestion<sup>6</sup>. Ces limites vous permettront de mieux vous connaître et de savoir jusqu'où vous pouvez aller. Mais encore plus important, vous exprimez vos « limites strictes » et non négociables aux autres, celles pour lesquelles vous ne pouvez pas faire de compromis, ainsi que vos « limites souples », celles que vous êtes à l'aise de négocier<sup>7</sup>. Nous nous sentons souvent obligé-e-s de nous expliquer aux autres. Et cela peut être un pas décisif en matière d'autosoin « d'apprendre à dire “non” sans s'expliquer [...] et

sans donner d'excuses »<sup>8</sup>. Apprendre à dire « non » avec confiance, c'est un acte puissant d'autosoin. De cette façon, vous priorisez vos besoins sans vous sentir coupable.

## 4. Intégrer l'autosoin à son quotidien

Prendre soin de soi n'a pas besoin d'être compliqué ou chronophage. Il suffit de trouver des moyens simples de le faire chaque jour. Pensez à faire une petite promenade, à faire une balade en voiture pour écouter de la musique, à pratiquer des exercices de respiration ou de pleine conscience pendant quelques minutes ou encore à vous adonner à votre passe-temps favori. Essayez de trouver des activités qui vous apportent de la joie et intégrez-les à votre quotidien. N'oubliez pas de faire ces activités pour votre bien-être, et non pour celui d'une autre personne. Par exemple, faire le souper pour votre famille n'est pas un bon exemple d'activité liée à l'autosoin même si vous aimez cuisiner, car il s'agit d'une tâche courante qui n'est pas réservée à votre bien-être. À la place, surprenez-vous et prenez 30 minutes pour boire un thé tout en dégustant une gâterie ou une grignotine que vous aimez. Prendre soin de soi n'a pas besoin d'être extravagant.

## 5. Considérer l'autosoin comme un engagement

Accordez à l'autosoin la même importance et le même dévouement qu'à vos autres obligations. Pensez à vos priorités. Qu'est-ce qui ne vous manquerait jamais, même si vous viviez du stress et de la fatigue parce que vous vous occupez d'une autre personne? Vous devez accorder ce type d'importance à l'autosoin. Souvenez-vous que prendre soin de vous n'est pas égoïste, c'est nécessaire à votre bien-être<sup>9</sup>.

## 6. Faire preuve d'autocompassion et renforcer l'estime de soi

L'autocompassion met l'accent sur la manière avec laquelle vous vous occupez de vous pendant les moments difficiles. L'estime de soi est davantage liée à la conviction profonde de votre valeur comme personne. Ce sont les deux aspects essentiels de l'autosoin. L'autocompassion peut renforcer votre estime de soi, car elle montre la bienveillance à laquelle vous avez droit et apporte la même attention que vous porteriez à un-e ami-e aux prises avec des difficultés similaires. Lorsque vous acceptez vos imperfections et laissez tomber l'autocritique sévère, vous commencez à vous pardonner et à comprendre que vous méritez de l'amour et de la bienveillance, à vous accepter comme vous êtes, sans vous soucier des attentes de la société ou vous appuyer sur les réalisations ou la validation des autres.



## 7. Surmonter la culpabilité et les attentes de la société

Il n'est pas toujours facile de faire de l'autosoin une priorité. C'est normal que certaines personnes ne comprennent pas ou n'appuient pas vos efforts. Une façon de renforcer son engagement à prendre soin de soi, c'est de tenir compte des nombreuses convictions intériorisées qui ont été forgées à partir des influences culturelles et sociales, des expériences de vie, de la famille et du milieu où une personne a grandi<sup>10</sup>. Bon nombre de ces messages bien ancrés mettent l'accent sur l'importance de faire des sacrifices et de faire passer les besoins des autres avant les siens. Cela crée donc un dilemme, car ces convictions laissent croire que de prioriser l'autosoin est égoïste et vont en contradiction avec ce qui est perçu comme obligatoire pour être un-e membre actif-ve de la société. Nous nous sentons coupables et avons peur de la critique ou du jugement des autres en allant à l'encontre des normes et des attentes et en prenant temps et énergie pour faire de l'autosoin notre priorité. Ce malaise peut nous pousser à retomber dans les clichés sur les façons acceptables de prendre soin de soi, qui manquent de profondeur et nous empêchent de faire l'introspection nécessaire à notre épanouissement. Prioriser l'autosoin, avoir le courage de surmonter la culpabilité et remettre en question les attentes de la société jettent les bases pour mieux comprendre ses besoins et maintenir son bien-être physique, émotionnel et mental.



Nous attendons vos questions, commentaires ou suggestions. N'hésitez pas à nous écrire à l'adresse : [lignesdevie@homewoodsante.com](mailto:lignesdevie@homewoodsante.com)

Pour obtenir plus d'information, veuillez vous adresser à nos représentants des Services aux clients, à votre disposition 24 heures sur 24, sept jours par semaine, en français ou en anglais. Tous les appels sont strictement confidentiels.

1 866 398-9505

1 800 663-1142 (Toll-Free English)

1 866 433-3305 (ATS)

514 875-0720 Appels internationaux (frais virés acceptés)

Suivez-nous sur :  

[Monhomeweb.ca](http://Monhomeweb.ca)

© Homewood Santé<sup>MC</sup> 2024 | \* Dans ce document, le masculin est employé comme genre neutre.

### Références :

1. Bottaro, A. Révision médicale par Vincent, C. M.D. (5 décembre 2023). What Is Self-Care and Why Is It Important? 4 Ways to Practice Self-Care. Article consulté le 5 avril 2024 sur le site <https://www.verywellhealth.com/what-is-self-care-5212781>.
2. Ibid.
3. National Council for Mental Wellbeing (14 mars 2022). How and Why to Practice Self-care. Mental Health First Aid. Article consulté le 5 avril 2024 sur le site <https://www.mentalhealthfirstaid.org/2022/03/how-and-why-to-practice-self-care>.
4. Lamothe, C. Révision médicale par Brito, J. Ph. D., travailleuse sociale clinicienne autorisée, sexologue certifiée. (31 octobre 2019). 12 Signs You Need to Take A Break ASAP. Healthline. Article consulté le 5 avril 2024 sur le site <https://www.healthline.com/health/i-need-a-break>.
5. Chesak, J. MSJ. Révision médicale par par Legg, T.J., Ph. D., D. Psy. (10 décembre 2018). The No BS Guide to Protecting Your Emotional Space. Healthline. Article consulté le 5 avril 2024 sur le site <https://www.healthline.com/health/mental-health/set-boundaries#intro>.
6. Ibid.
7. Sanok, J. (14 avril 2022). A Guide to Setting Better Boundaries. Harvard Business Review. Article consulté le 5 avril 2024 sur le site <https://hbr.org/2022/04/a-guide-to-setting-better-boundaries>.
8. Chesak, J. MSJ. Révision médicale par par Legg, T.J., Ph. D., D. Psy. (10 décembre 2018). The No BS Guide to Protecting Your Emotional Space. Healthline. Article consulté le 5 avril 2024 sur le site <https://www.healthline.com/health/mental-health/set-boundaries#intro>.
9. Richie, J. (s.d.). Why We Put Ourselves Last and Why Self-Care Should Be a Priority. [Blogue] Tiny Buddha, Simple Wisdom for Complex Lives. Article consulté le 5 avril 2024 sur le site <https://tinybuddha.com/blog/why-put-ourselves-last-why-self-care-priority>.
10. Chesak, J. MSJ. Révision médicale par par Legg, T.J., Ph. D., D. Psy. (10 décembre 2018). The No BS Guide to Protecting Your Emotional Space. Healthline. Article consulté le 5 avril 2024 sur le site <https://www.healthline.com/health/mental-health/set-boundaries#intro>.