

Prends soin de toi!

Ton guide pour améliorer ton bien-être au quotidien

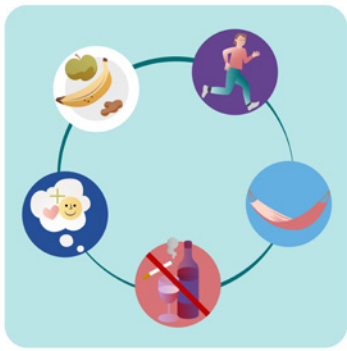


Croix-Rouge suisse 

Arriver dans un pays inconnu et y commencer une nouvelle vie est éprouvant et prend du temps. Il est normal que tu sois stressé-e. Le stress peut se manifester de différentes manières. Nous le remarquons dans notre corps, mais aussi au travers de nos pensées et de nos sentiments et dans notre comportement. Trop de stress négatif peut rendre malade. Si tu ne peux pas te reposer pendant trop longtemps, ton corps et ton esprit en souffrent.



Au verso et via les codes QR ci-dessous, tu trouveras de nombreux exercices et idées, qui peuvent t'aider à gérer le stress. Découvre ce qui te convient et t'aide. Fais les exercices régulièrement! C'est comme pour le sport: il faut plusieurs séances avant de voir un résultat. N'oublie pas que si tu vas bien, tu peux être plus présent-e pour ta famille, où qu'elle soit.



Ce code QR te permet d'ouvrir l'application «Sui SRK» en plusieurs langues. Dans cette application de la Croix-Rouge suisse, tu trouveras des exercices et des informations afin de mieux gérer le stress, les pensées négatives et les émotions difficiles.

Tu y recevras également l'aide personnelle d'un-e accompagnant-e qui parle ta langue.

Télécharge l'application sans plus attendre!



Sui SRK
Croix-Rouge Suisse



Parler de ses soucis a un effet libérateur. En composant l'un des numéros de téléphone anonymes ci-dessous, tu trouveras une oreille attentive.

La Main Tendue ou **Heart2Heart** en anglais **143**, 24 heures sur 24

Pro Juventute pour les enfants et les adolescents: **147**

Pro Mente Sana:
0848 800 858

Personne à contacter en cas d'urgence:

.....

Conseils pour améliorer ton bien-être

Si tu te sens bien physiquement et mentalement, tu pourras mieux faire face aux défis de la vie quotidienne et être là pour tes proches. Voici quelques conseils bien-être qui peuvent être facilement intégrés à ton quotidien:

- Planifie tes journées, adopte des habitudes et pratique des activités qui te plaisent.
- Mange le plus sainement possible et dors suffisamment.
- Reste actif/-ve et fais de l'exercice en plein air tous les jours.
- Garde le contact avec ta famille et tes amis.
- Découvre de nouveaux endroits, centres d'intérêt ou hobbies.
- Ne passe pas trop de temps devant les écrans.
- Parle de tes inquiétudes à d'autres personnes.
- Fais attention aux signaux de ton corps.
- Demande de l'aide si tu ne te sens pas bien et accepte le soutien de ton entourage.



1^{re} édition 2024

Texte: app Sui SRK, modifié

Illustrations: Pixelfarm

Aide d'urgence

Si tu te sens très stressé-e, avec des pensées qui tournent en boucle dans ta tête, ces conseils peuvent t'aider à te détendre immédiatement.



Respire consciemment: place tes mains sur ton ventre et inspire le plus profondément possible, puis expire par la bouche autant longtemps que tu le peux – tu te sentiras immédiatement plus calme!



Concentre-toi sur ton environnement: détourne ton attention de tes pensées et de ton corps en te concentrant sur ce qui t'entoure. Compte tous les objets d'une certaine couleur (vert par exemple) que tu vois.



Détourne ton attention de tes pensées en te concentrant sur tes pieds: sens le sol sous tes pieds, que tu sois assis-e, allongé-e ou en train de marcher. Prends conscience du contact de tes pieds avec le sol. Concentre-toi sur les différentes parties du pied: le talon, la plante, les orteils.

Reconnaissance et gentillesse

Même si ce n'est pas toujours facile, la gentillesse et la reconnaissance nous font du bien en améliorant notre bien-être et nos relations. Les personnes reconnaissantes et bienveillantes sont moins sujettes à l'anxiété, à la colère, au stress, aux troubles du sommeil et aux maladies.

Voici quelques exemples de ce qui peut t'inspirer de la gratitude:

- un sourire
- de la nourriture sur la table
- un moment agréable avec ta famille ou tes amis
- un toit sur la tête
- une discussion amicale
- une belle expérience

Repense aux derniers jours. De quoi es-tu reconnaissant-e? Quand as-tu fait preuve de gentillesse pour la dernière fois? Envers qui?

.....

.....

.....

Mes ressources

Les choses qui t'inspirent et te motivent sont des sources d'énergie. Fais-en la liste. Regarde cette liste lorsque tu ne vas pas bien pour te rappeler de ta force intérieure. Cela peut changer ta vision des choses et t'aider à trouver de nouveaux repères.

Un beau souvenir:

.....

Mes forces:

.....

Ce que j'aime:

.....

Ce que j'ai accompli:

.....

Mes personnes préférées:

.....

Le symbole qui m'apaise et me donne de la force:

.....

Idées pour ta journée ou ta routine de la semaine

Les activités qui nous font plaisir sont bonnes pour la santé. La pratique d'une activité physique en plein air et au soleil, en particulier, amène l'organisme à libérer des hormones du bonheur et l'aide à éliminer les hormones du stress. Voici quelques idées. Tu peux facilement les intégrer à ta routine quotidienne ou hebdomadaire. Quelles sont tes activités préférées?

- te promener en bonne compagnie
- explorer ton quartier
- faire une excursion
- manger un bon repas
- écouter de la musique
- faire du sport
- lire un livre
- apprendre quelque chose de nouveau
- danser
- dessiner
- rencontrer des nouvelles personnes



Ma routine quotidienne

Lorsque tout ce qui nous entoure semble incertain et stressant, les habitudes quotidiennes (comme les heures de coucher et de repas ou les activités régulières) nous servent de repères et nous apportent soutien, stabilité et sécurité. Quelle est ta routine?



Au lever:.....

Durant la matinée:

.....

.....

Durant la journée:

.....

.....

Le soir:

.....

.....

Au moment du coucher:.....

Ma routine hebdomadaire

Prévois chaque jour de la semaine au moins une activité qui te fait plaisir.



Lundi:

.....

Mardi:

.....

Mercredi:

.....

Jeudi:

.....

Vendredi:

.....

Samedi:

.....

Dimanche:

.....