

Prendre soin de soi

Parler de soins personnels est à la mode, mais c'est aussi crucial pour la santé et le bien-être d'une personne. Ce mois-ci, découvrez pourquoi il est si important de prendre soin de soi et les mesures proactives que vous pouvez prendre pour y parvenir.

Vous trouverez dans le kit d'engagement de ce mois-ci les éléments suivants :

Comment dresser une liste de choses à ne pas faire pour fixer des limites saines ?

Formation sur les soins personnels et sur la façon dont les petits changements produisent des résultats positifs

Vidéo d'étirement de 5 minutes pour déstresser

Article pour les soignants avec des conseils pour prendre soin de soi

[Voir le kit d'outils](#)

À quoi s'attendre chaque mois :



Sujets récents – Restez au courant d'un contenu actualisé qui se concentre sur un nouveau sujet chaque mois



Plus de ressources - Accédez à des ressources supplémentaires et à des outils d'auto-assistance



Bibliothèque de contenu – Accès permanent à vos contenus préférés



Assistance pour tous – Partagez les kits d'outils avec les personnes dont vous pensez qu'elles trouveront les informations utiles.

* OMS, « Santé mentale des adolescents ». <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> Consulté le 3 novembre 2022