

# PRENEZ BIEN SOIN DE VOUS



pour les  
femmes

*Le meilleur cadeau que vous puissiez offrir à vos enfants est de prendre bien soin de vous-même et de conserver votre santé. C'est ce qui vous permettra de vous occuper d'eux plus efficacement. Voici quelques suggestions.*

## **Favorisez votre mieux-être**

- entretenez des pensées positives à votre sujet
- dormez suffisamment et nourrissez-vous correctement
- écoutez de la musique, lisez des poèmes ou des romans, faites preuve de créativité
- commencez un programme d'exercice physique ou prenez une bonne marche chaque jour
- réservez-vous une petite portion de chaque journée ... aussi peu que 10 minutes ... pour fermer les yeux et ne penser à rien
- lisez des livres, des articles, des documents et des dépliants concernant les questions féminines
- gardez votre vie et vos activités à un niveau contrôlable, afin de ne pas vous sentir accablée et stressée
- éviter de recourir à l'alcool ou à des drogues pour vous détendre ou vous reconforter

## **Construisez-vous un réseau de soutien ou profitez des réseaux existants**

- n'ayez pas peur de demander ce dont vous avez besoin
- trouvez (ou formez) un groupe de soutien composé de femmes qui peuvent se rencontrer régulièrement
- passez du temps auprès des gens avec qui vous vous sentez bien et évitez les personnes désagréables

## **Brisez l'isolement**

- faites du bénévolat ou participez à des activités communautaires
- suivez des cours, joignez-vous à un club de lecture ou visitez des endroits où d'autres adultes participent à des activités récréatives ou éducatives