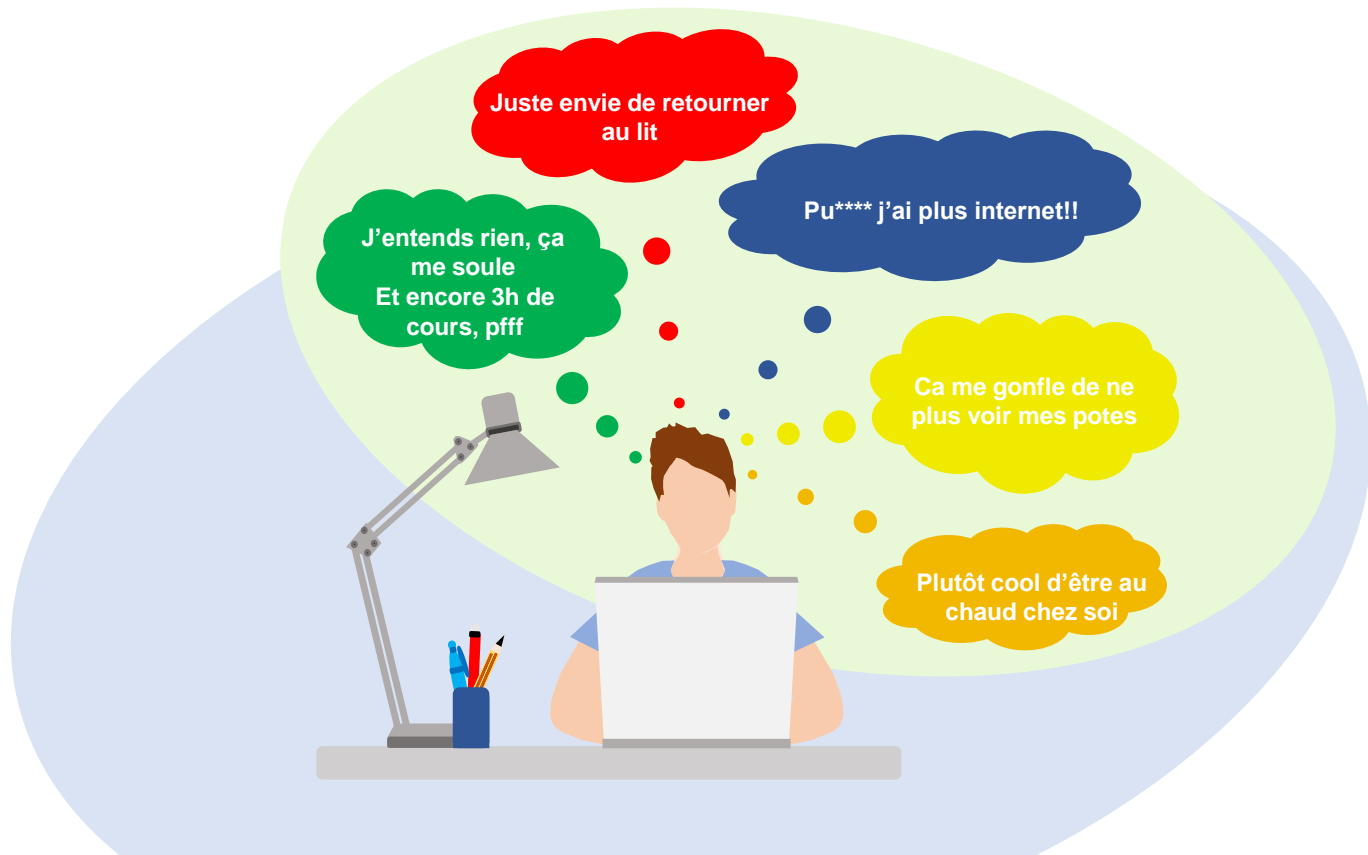


Le bien être des étudiants

















Conseils pour prendre soin de soi

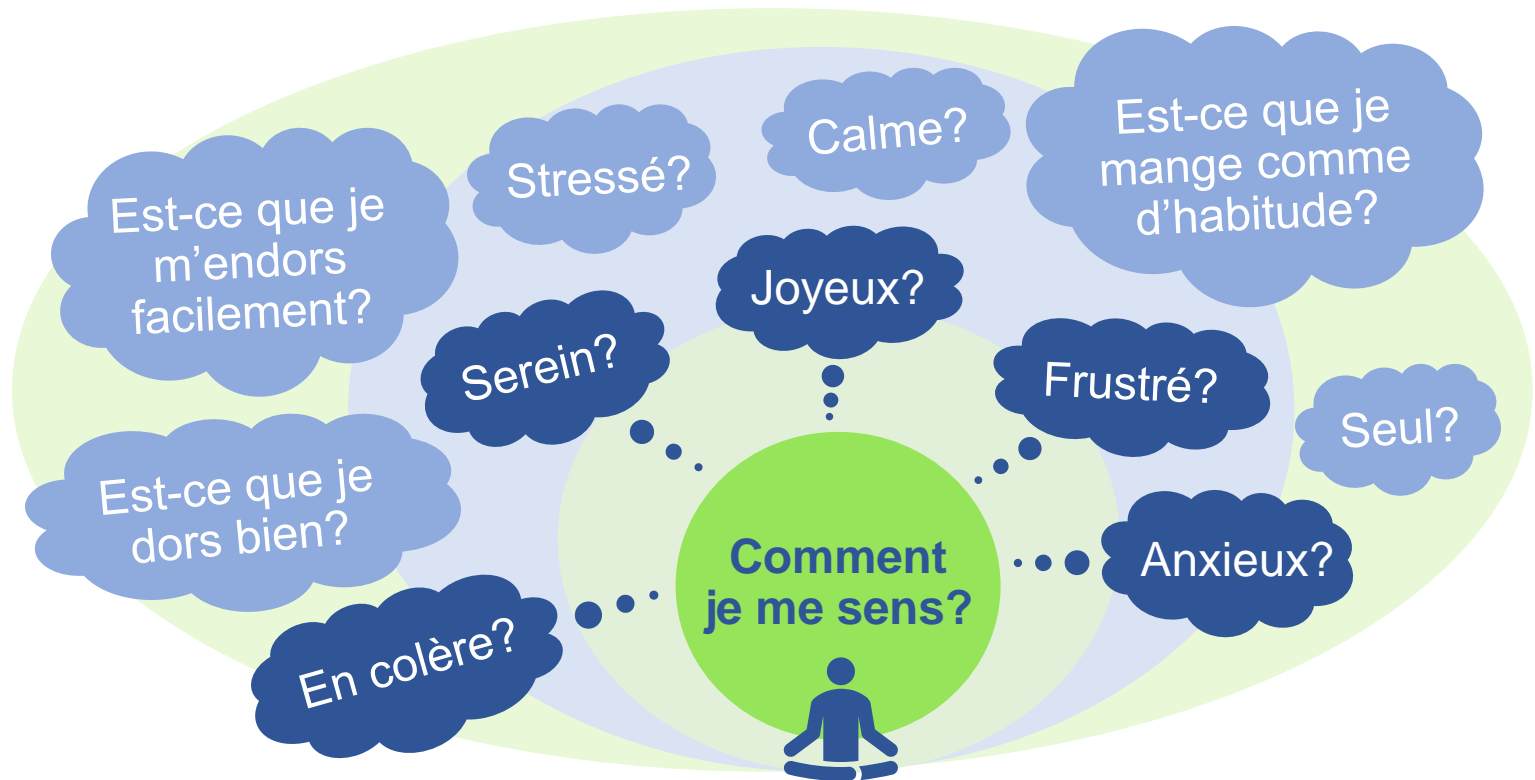
Centre PMS libre 1
Rue du Collège, 43
6200 Châtelet
071/38.35.96



Guide

- **Comment prendre soin de soi en temps de crise sanitaire?**  3
- **Conseils pour prendre soin de soi**  4
 - Rester socialement connecté**  4
 - limiter la consultation d'information sur la pandémie**  4
 - Utiliser des techniques de gestion du stress**  5
 - Garder ou tenter d'aller vers un mode de vie sain**  7
 -  **L'alimentation saine**  8
 -  **L'activité physique**  9
 -  **Le sommeil de qualité**  10
 - Garder une attitude positive**  12
 - Adopter des gestes de sécurité**  13

Comment prendre soin de soi en temps de crise sanitaire?



Il est d'abord important de se questionner sur son **bien-être général** et son **état émotionnel**



Conseils pour prendre soin de soi



Rester socialement connecté



Le bien-être social est très important pour prendre soin de soi
Sois créatif, développe de nouveaux moyens de
rester socialement en contact avec les autres



Une soirée entre potes sur Messenger, WhatsApp



Ecouter des playlists sur Youtube, Spotify



Organiser un cinéma à distance via Netflix

Limiter **la consultation** d'information
sur la pandémie



Utiliser des techniques de gestion du stress

Il est tout à fait normal de ressentir du stress en cette période de crise sanitaire.
Il existe plusieurs techniques pour diminuer le stress et s'apaiser.



Inspire lentement 5 sec
Retiens ta respiration 5 à 10 sec
Expire lentement 5 à 10 sec
Recommence

#respiration

<https://www.youtube.com/watch?v=O9HsZ1fSBU8>
<https://www.youtube.com/watch?v=5tBtaK4fAdA>



Serre-le point droit 5 sec
Relâche-le point droit 10 sec
Répète ces gestes avec d'autres muscles

#relaxation musculaire

<https://www.youtube.com/watch?v=ufsA-51YLYg>



Pense à un endroit agréable
Visualise-le grâce aux 5 sens: forme, couleur, distance, odeur, chaleur, vent, bruit, fond sonore

#respiration avec visualisation

<https://www.youtube.com/watch?v=qdKIVTCB5yY>

**La respiration: l'outil anti-stress
disponible à tout moment!**

Chacun fait les exercices selon les mesures de sécurité et d'hygiène nécessaires



Technique qui permet de “**porter son attention** sur le **moment présent**, instant après instant, de façon intentionnelle, et sans jugement de valeur”

#méditer en pleine conscience



Installe-toi confortablement en position assise
Ferme les yeux
Respire naturellement (respirations calmes et tranquilles)
Amène ta **concentration** sur les **sensations** de la respiration

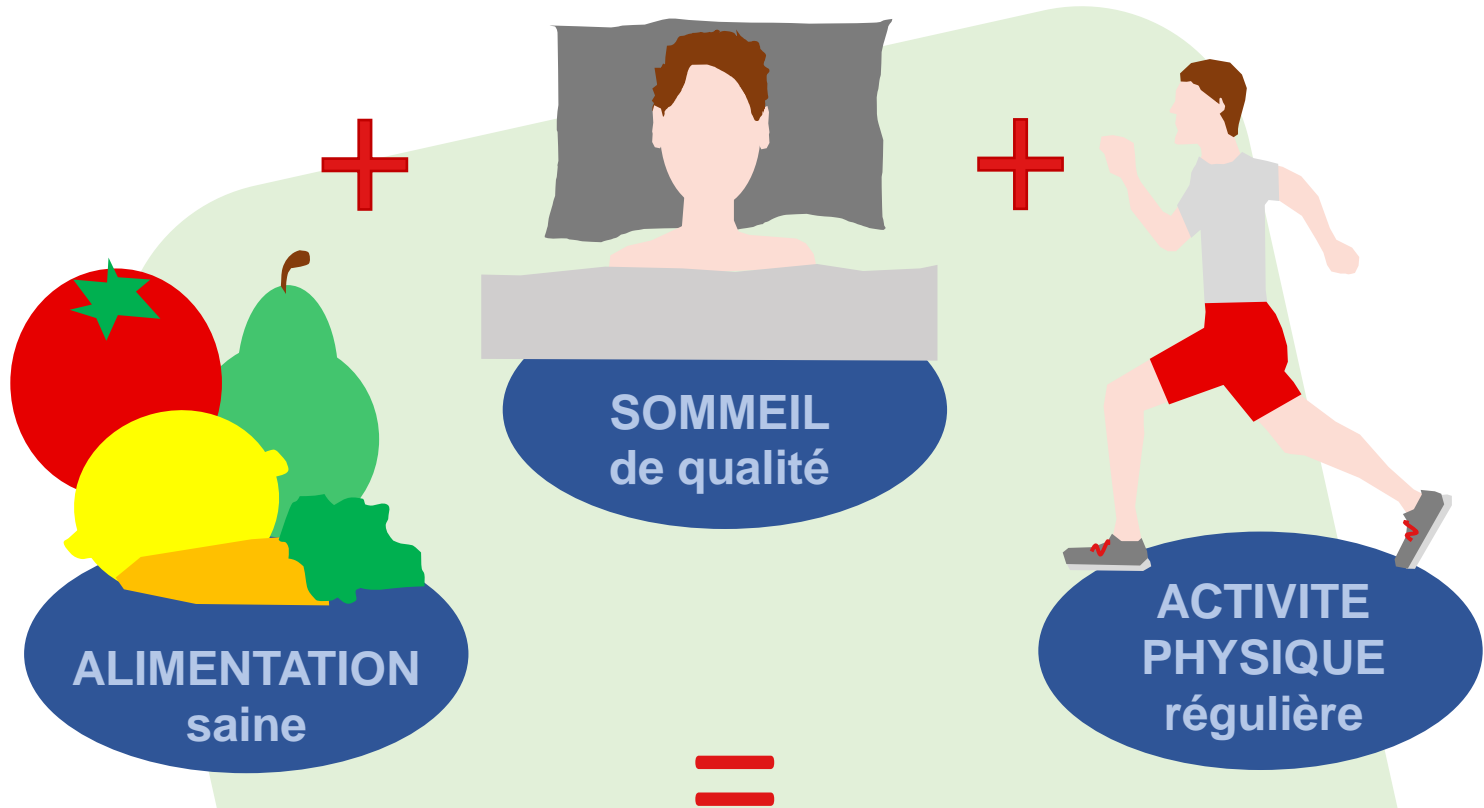
#profiter de l'instant présent



Et bien sûr, **rire** avec ceux qu'on aime, se **balader** dans la nature, **profiter** du moment présent... sont des petites choses du quotidien qui permettent de se **détendre** et d'**apaiser** le système nerveux



Garder ou tenter d'aller vers un mode de vie sain



clés pour
PRENDRE SOIN DE SOI
et se **SENTIR BIEN**





L'alimentation saine

Manger est un plaisir, c'est bon pour le moral!

Bien manger pour prendre soin de soi

- ✓ Effet sur le tonus et la santé
- ✓ Meilleure forme
- ✓ Nuits plus réparatrices

Exemples de recettes:

<https://www.mc.be/votre-sante/corps/manger/recettes>



Des légumes

= la base de toute bonne assiette!

- ? Pense à prendre les légumes de saison



Des bonnes céréales et/ou féculents

- ? Pain, riz, pâtes complètes, quinoa, mais aussi la pomme de terre ou la patate douce



Des protéines végétales et animales

- ? Poissons, viandes blanches, viandes rouges (de préférence 1x/sem), amandes, graines de chia, noix, pois chiches, quinoa, tempeh, soja

Pense à privilégier:



Des bonnes matières grasses

- ? Huile d'olive, huile de colza, huile de noisette



Des fruits de saison

- ? L'idéal est de les manger en dehors des repas



Des légumineuses

- ? Pois chiches, lentilles, haricots rouges: ils contiennent des protéines, des glucides, minéraux et des vitamines

Pense à boire de l'eau!

- ✓ Min 1,5 L / jour

Mange entouré de ta famille, tes amis!





L'activité physique

Le sport a des **bienfaits** indéniables sur la santé et il a le "pouvoir" de procurer une immense **sensation de bien-être**

Impact positif sur:

- Le sommeil**
- Les émotions**
- Le moral**
- La fatigue**
- Le stress**

Pense à faire des **randonnées**, de la **course à pied**, des **balades** dans la nature...

Elles te permettent de:

Solliciter tous tes muscles

Te changer les idées

Pas besoin d'aller à la **salle de sport** pour bouger son corps!

Sois créatif!



Il est tout fait possible de suivre **des cours en ligne** sur Youtube par exemple (renforcement musculaire, yoga, pilate,...)

Renforcement musculaire complet:

<https://www.youtube.com/watch?v=WQBvrxibt9I>





Le sommeil de qualité

Le sommeil = besoin fondamental. Il est source de bien-être

Dormir est **ESSENTIEL**
POUR:

Recharger
ses batteries

Diminuer le
mauvais **stress**

Favoriser la
mémorisation

La **positive**
attitude

Booster son
système
immunitaire



Stimuler et
consolider les
apprentissages

IDEAL: avoir
entre **8 et 10h**
de sommeil



Pour BIEN dormir :



Pratique une **activité physique** en journée



Evite les **boissons excitantes** après 15h



Couche-toi à une **heure régulière** tous les jours



Va dormir dès les **premiers signes** de sommeil: bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent. Si tu n'es pas à l'écoute de ces signaux, il te faudra un certain temps pour avoir à nouveau sommeil



Evite **les écrans** 1h avant de te coucher



Evite **les repas** trop lourds ou trop sucrés avant le coucher



Evite la **stimulation de ton cerveau** en fin de journée : un travail intellectuel juste avant le coucher, la télévision, l'ordinateur, le smartphone. Ils retardent l'endormissement!



Favorise des **activités calmes relaxantes**



Garder une attitude positive

Pense à tout ce qu'il y a de **positif** en toi et autour de toi

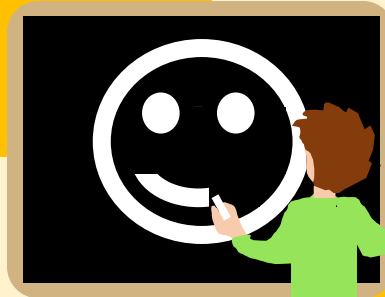
Liste-les **par écrit** si tu souhaites en avoir une vision plus claire

Mets en évidence, chaque jour, **3 éléments positifs** de ta journée

Demande toi comment utiliser **ces ressources** pour gérer au mieux tes apprentissages

(cours à l'école, cours à distance...) et l'actualité

Concentre toi sur tout ce qui **va bien**



POSITIVE ATTITUDE



Adopter des gestes de sécurité

Rappel

Prends soin de toi et des autres



Ne touche pas ton visage



Respecte bien la distance d'1.50m



Jette directement tes mouchoirs dans la poubelle et lave toi les mains



Lave-toi régulièrement les mains au savon



Reste au maximum à la maison



Pense à porter ton masque




Numéros utiles

Besoin de parler?

Pour les **jeunes**
Centre de télé-accueil
7j/7
10h à 24h

 **103**


Pour les **parents**

 **0471/41.43.33**

Orientation vers une
consultation gratuite de
soutien psychologique

 **0800/16.061**

Idées suicidaires

 **0800/32.123**

Un pass dans l'impasse

 **081/77.71.50**


Violences conjugales

 **0800/30.030**

Violences sexuelles

 **0800/98.100**

Urgence
Point Jaune
Accueil 24h/24-7j/7

 **071/33.32.00**


Police

 **101**

En cas de **drogues**

 **078/15.10.20**

Carolo Contact Drogues

 **071/30.26.56**

Alcooliques
Anonymes

 **078/15.25.56**

PMS

Anne-Cécile Forêt

 **0478/15.10.86**

Marine Godart

 **0495/79.77.64**

Coralie Carion

 **0471/11.34.66**

Rachel Lacroix

 **0470/52.60.78**

Tulin Dogu

 **0470/52.60.78**

Centre PMS
libre 2

071/51.53.51

Services d'accompagnement du jeune

- AJMO Charleroi **071/32.78.32**
- Droit des jeunes **071/30.50.41**
- « La Maison de l'adolescent » **071/92.53.08**
- **Inforjeunes.be** : service d'informations pour ados
- **Joy-plateforme.be** : plateforme pour les jeunes axée sur le bien-être pendant la crise COVID
- Maison de jeunes « La Broc » **071/50.78.18** 
- « Charleroi district jeunes » **0473/45.41.22**
- « Atelier M » **071/28.51.20** 

Plannings familiaux

- « La Bulle » 071/32.88.44
- Le collectif contraception de Charleroi 071/31.46.67

Orientation

- www.cdmcharleroi.be
- www.uclouvain.be/cio
- www.siep.be
- www.cdiep.be
- www.metier.be
- www.miti.be
- www.leforem.be

L'équipe PMS que tu peux contacter

Anne-Cécile Forêt	0478/15.10.86	<i>anne-cecile.pirlot@cpmscharleroi.be</i>
Marine Godart	0495/79.77.64	<i>marine.godart@cpmscharleroi.be</i>
Coralie Carion	0471/11.34.66	<i>coralie.carion@cpmscharleroi.be</i>
Tulin Dogu	0470/52.60.78	<i>tulin.dogu@cpmscharleroi.be</i>
Rachel Lacroix	0470/52.60.78	<i>rachel.lacroix@cpmscharleroi.be</i>

La présente publication est établie par le Centre PMS libre I de Châtelet. Conformément aux dispositions légales relatives aux droits d'auteurs, cette publication est protégée ; le Centre PMS libre I de Châtelet détient l'exclusivité des droits d'auteur sur les textes. Cette publication est destinée à un usage personnel et non lucratif.

