

3 idées à mettre en place pour se sentir mieux :

N°1

Identifier ses qualités. Seul on a souvent tendance à se juger négativement et à penser davantage à nos défauts qu'à nos qualités. On peut demander à des personnes qui nous connaissent bien de dire ce qu'elles perçoivent de nous, et de lister nos points forts. Si elles le voient, les autres le verront aussi !



N°2

Écouter son corps. Si on ressent des douleurs ou des difficultés, c'est sans doute une alerte. On se renseigne auprès de ses proches pour trouver un médecin de confiance avec qui on se sentira à l'aise et écouté.



N°3

Respirer. Si on se sent stressé à un moment de la journée ou avant un entretien, on peut faire des petits exercices simples de respiration, de méditation ou encore de visualisation positive.

On ferme les yeux et on inspire par le nez en gonflant le ventre. On expire ensuite doucement par la bouche et on répète cette respiration 5 à 10 fois, le temps de retrouver son calme.



PRENDRE SOIN DE SOI

➔ **Quand on vous parle de confiance en soi, à quoi pensez-vous ?**



- ☐ Face aux autres je stresse et perds mes moyens.
- ☐ Je ne me sens pas bien au quotidien, j'ai le sentiment d'être inefficace.
- ☐ Je ne suis pas à l'aise dans mon corps, je me sens jugé face à un interlocuteur.
- ☐ Je veux donner une bonne impression dès le premier regard.

➔ Vous avez coché une ou plusieurs cases ?
ASPIRE est fait pour vous !
Découvrons ensemble tout ce qu'il est possible de mettre en place pour gagner en confiance et se sentir mieux au quotidien et face aux autres.



Rendez-vous sur aspire.vivonsenforme.org

Plein d'autres idées, conseils
et astuces à découvrir



Interreg
France (Channel
Manche) England
ASPIRE
European Regional Development Fund

vif
Vivons en forme

ICI DANS CE LIVRET ET AUSSI
SUR **aspire.vivonsenforme.org**

→ La plateforme
d'accompagnement pour
inspirer notre quotidien !

Plus serein au quotidien



Que l'on travaille, que l'on traverse une période d'inactivité, ou que l'on soit à la maison par choix, on peut parfois **se sentir dépassé, mal organisé, ou pris dans une routine** de tâches quotidiennes.

C'est le moment de mettre en place des astuces qui vont nous aider à **être un peu plus serein !**

JE PENSE À MOI !

Comprendre qu'il est important de prendre du temps pour soi permet d'être **plus efficace et plus ouvert aux autres**. Sur une journée, nous consacrons du temps à nous occuper de nos proches, à faire des tâches quotidiennes peu valorisées, à penser à tout... C'est le moment de prendre du temps pour **faire quelque chose qui nous fait plaisir et décompresser !**

QUELQUES IDÉES

→ Je sors m'aérer l'esprit ou voir d'autres personnes en marchant et je profite pleinement en regardant le paysage.



→ Je me lance dans une **activité loisir** que je n'ai jamais pris le temps de faire (un puzzle, réécouter un album de musique que j'adore, faire un album photo...).



→ Je me réserve un temps pour moi, où je peux me détendre et où je ne suis pas pressé : sous la douche, en cuisinant mon plat préféré, en regardant ma série...



Je m'ouvre à de nouvelles activités

ÇA PEUT SEMBLER COMPLIQUÉ, POURTANT LES SOLUTIONS SONT PARFOIS DEVANT NOS YEUX

ALLER, ON VOUS PARTAGE :

3

SECRETS POUR SE SENTIR MIEUX

1
Sortir de chez soi

Je me renseigne sur les activités proches de chez moi : médiathèque, maison de quartier, maison des jeunes, maison de gym volontaire...

Le + : souvent la Mairie de notre ville met en place des loisirs accessibles gratuitement !

2
Voir de nouvelles personnes

Je m'inscris dans une association ou un club : c'est parfait pour se donner un rythme, avec des rendez-vous chaque semaine.

Le + : je rencontre de nouvelles personnes avec les mêmes centres d'intérêts que moi !

3
Être actif et se rendre utile

Je rends service autour de moi : je fais du bénévolat dans une association solidaire.

Le + : je fais plaisir aux autres et à moi aussi !

EFFICACITÉ GARANTIE !