

20 choses pour le soin de soi en hiver



Sources : <https://www.20minutes.fr/>

Une **liste de 20 choses simples et selfcare à faire pour prendre soin de soi** quand le moral et la météo ne sont pas au beau fixe. Piochez-en une par semaine, plus si vous le souhaitez mais l'idée n'est pas de s'imposer un rythme positif-agressif. Astuces 100% feel good.

Pourquoi prendre soin de soi ?

Le 18 Janvier, c'est le **Blue Monday**, soit le jour décrété plus déprimant de l'année pour plusieurs raisons : *la surexcitation des fêtes qui retombe, le premier jour de la semaine, les températures basses, la météo sombre, le salaire du mois qui n'est pas encore arrivé, l'abandon progressif des résolutions ...*

Bref : quand le moral est dans les chaussettes, pas de produit miracle : il faut se recentrer sur soi et prendre un peu recul.

On a donc établi une petite liste qui rassemble toutes les choses que l'on aime faire pour entretenir le soin de soi.

Vous pouvez piocher dans cette liste et vous réserver des rituels ou des moments où faire ces choses 1 à 2 fois par semaine, pendant quelques semaines....



1. Faire 10mn d'étirements dès le matin

C'est Karine André qui nous a donné envie pendant le confinement 2020. Se réapproprié son corps, prendre le temps de sentir chaque muscle, chaque articulation, se débloquent, se faire du bien sans grand effort, sans endurance, juste pour le bien.

Pour apprendre ça en vidéo, on vous conseille donc :

- **la routine étirement de Karine André**
- les morning flow et stretch actifs de C. Cojan
- le stretching souplesse de Lucile Woodward
- l'étirement détente de Major Mouvement



2. Se cuisiner une pâtisserie

Sans raison, si on a un peu de temps devant soi. **Cuisiner un gâteau**, des muffins, des cookies avec la même attention et délicatesse que si on les offrait, sauf que c'est pour soi. Ça prend du temps, ça occupe les mains : un beau moment de repos pour l'esprit et le corps, sans se presser.

Voici les des recettes comfort-food qu'on vous conseille (on les a toutes faites !):

- notre cake au citron ou notre **gâteau au chocolat** ou encore notre pâte à tartiner coquille
- les coeurs de boule ou le twix maison de Funky Veggie
- les cookies au tahini ou le banana cake ou encore les biscuits à l'avoine de Naked with a Label
- les mini banoffee pies d'Ophélie Véron



3. S'offrir et réaliser un puzzle

C'est prouvé, **le puzzle s'apparente de près aux effets de la méditation**. En utilisant les parties de son cerveau qui sont moins sollicitées au quotidien, le puzzle est ultra bénéfique pour la santé mentale.

Voici ceux que l'on a repérés : éthiques, fabriqués en France et décoratifs :

- **les puzzles décoratifs** qui rémunèrent leurs artistes, en carton recyclé et encres végétales chez Puzzup
- **les puzzles photographiques**, poétiques



4. Se réserver un soin ou un massage

Si vous ne le faites pas habituellement, vous allez encore plus savourer. Ce n'est peut-être pas un moment en solo, toujours est-il que quelqu'un dont c'est l'expertise prend soin de vous.

Voici quelques idées :

- **une séance de sonothérapie** / méditation sonore chez Zen and Sounds (testé et approuvé, on l'a fait toutes ensemble en équipe c'était incroyable !)
- trouver n'importe quel type de soin par géolocalisation avec Treatwell
- un **soin du corps**, sain et chic chez Oh My Cream
- un soin à domicile chez Pop My Day



5. Se commander un nouveau livre

Découvrir une nouvelle histoire, un nouveau style, un nouvelle plume, un nouveau genre, une nouvelle passion.

Chez Recyclivre pour chiner des bouquins d'occasion, ou Librairies indépendantes ou encore dans vos librairies de quartier.



6. Écouter un podcast positif

Le podcast gagne du terrain ces derniers temps, **on a pris le train en marche et on y est accro** ! En marchant, au réveil, avant le coucher... C'est une source inépuisable d'inspiration, si vous trouvez le/la podcasteur.se qui vous convient.

Voici ceux que l'on vous recommande :

- **Se Sentir Bien** d'Esther Taillifet : justesse, bienveillance et authenticité.
- **Émotions par Louie Media**, pour mieux comprendre et vivre avec ses émotions.
- **À bientôt de te revoir** : pour rire avec une Sophie-Marie Larrouy spontanée comme on aime.



7. Se préparer un masque ou un soin

Pas besoin d'avoir la peau ou les cheveux gras ou en mauvais état pour se préparer un masque frais minute, il faut juste avoir envie de profiter d'un soin maison et découvrir de nouveaux DIY. **À poser 15/20mn en lisant son livre ou en écoutant un podcast.**



8. Méditer, se concentrer

On a découvert la méditation seule, ou l'art de ne rien faire et laisser aller ses pensées pendant 10mn comme elles viennent.

On met une bonne playlist (celle-ci dure environ 15mn) et **on s'allonge sur le canapé ou le lit, et on calme le rythme.** On essaie de s'y tenir tous les jours pour garder la tête froide, et franchement ça marche.

Sinon, on a découvert Bloom si vous préférez la méditation guidée, qui offre aussi des soins par ailleurs.

9. Coudre un vêtement, un sac, une pochette

Comme les puzzles, la broderie et la couture nécessitent un genre de concentration assez apaisante et canalisante.

On a appris les deux un peu sur le tas, et notamment grâce à :

- Lisa Gachet et ses tuto pour Make my Lemonade (stories à la une et vidéos youtube)
- Rubi Pigeon et ses créations upcyclées incroyables
- DIY Douit pour apprendre la broderie sur les vêtements

10. Faire une digital detox

Se programmer 24 ou 48h sans réseaux sociaux, télévision ou écrans. On garde juste la fonction messages et téléphone pour contacter ses proches, et on s'éloigne des ondes pour en capter de plus saines.

C'est Lily Fairly qui la fait tous les week-end, et si vous commencez le weekend prochain ?



11. Faire de l'espace chez soi

Faire un tri, même d'un tout petit espace : la chambre, le dressing ou bien le placard à épices. On ne vous dit pas de vous atteler à une mission minimaliste drastique, mais se réapproprier l'espace chez soi permet réellement d'éclaircir les idées et se rendre compte de tout ce dont on n'a pas besoin.

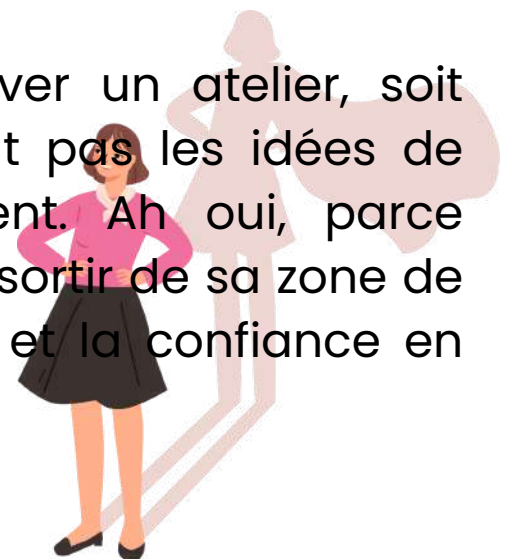
Vous connaissez peut-être Marie Kondo ? Nous on a lu son livre, et on a retenu que pour faire un tri simple, on commence par regarder chaque objet ou vêtement et se demander "Est-ce que ça me procure de l'émotion, est-ce que ça va me manquer, est-ce que j'y pense?". Cet article explique très bien comment s'y prendre



12. Apprendre une activité manuelle

Occuper les mains, c'est reposer l'esprit du tumulte. C'est donc l'occasion d'apprendre quelque chose de nouveau, mais avec un accompagnement.

Sur Wecandoo, vous pouvez soit réserver un atelier, soit suivre un atelier en ligne, et ce ne sont pas les idées de nouvelles choses à faire qui manquent. Ah oui, parce qu'acquérir de nouvelles compétences et sortir de sa zone de confort, ça aussi ça renforce le mental et la confiance en soi.



13. S'offrir une nouvelle plante

Les plantes c'est la vie, oui vous le savez. Mais c'est aussi et surtout une grande source de bien-être.

Chez Kaki Paris vous avez une jolie gamme de plantes grasses, sèches ou en hydrocultures. Grâce à tous leurs conseils ultra bien triés, vous avez la garantie qu'elles dureront, moyennant un petit entretien régulier qui, on vous le donne en mille, apaise l'esprit.

S'occuper d'un petit-être vivant chez soi, c'est une belle responsabilité.



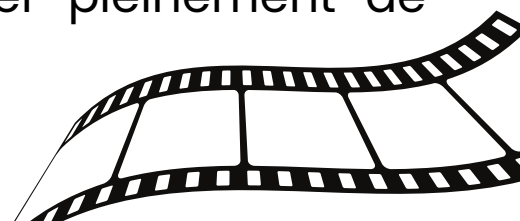
14. Se prendre 30mn pour aller marcher

Pour maintenir une bonne forme, pour calmer les ardeurs, pour surtout prendre la lumière du jour et respirer l'air frais. **Même les jours où l'on a moins envie**, sur le long terme c'est une pratique dont on ne se passe plus avec le temps pour activer l'organisme en douceur et évacuer les pensées lourdes.



15. Découvrir une nouvelle série ou un film

Classique. **Un gros plaid, un gros thé**, un gros **chat** et **un vieux film** qu'on avait envie de voir depuis longtemps ou bien une oeuvre plus récente. En visionnant, on coupe son téléphone, on ferme l'ordinateur et on se concentre. Une activité à la fois pour profiter pleinement de celle-ci.

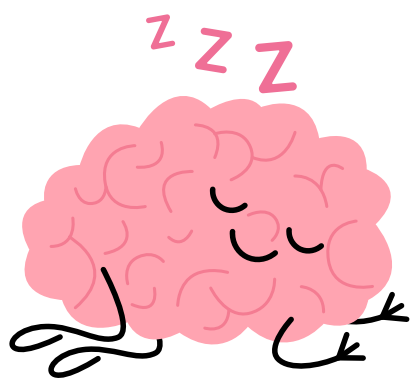


16. Se faire une expo virtuelle en ligne

Les musées restent... allumés. Pour les soutenir et entretenir sa culture ou le plaisir des yeux, on fonce découvrir ce que nous proposent les musées, notamment avec cette liste des Beaux Arts ici.

Expo

17. Faire une sieste de 20mn



Beaucoup trop sous-côtée la sieste. Si votre rythme de télétravail vous le permet, **assouplissez-vous sans avoir le temps de rentrer dans un sommeil profond.** C'est un peu comme la méditation sauf qu'on rentre volontairement dans une phase de sommeil léger.

18. Envoyer une lettre ou appeler un proche

Le contact, à défaut physique, doit se maintenir avec les personnes qui vous sont chères. **Même si vous êtes une personne introvertie, maintenez un lien même léger à votre entourage.** OK insta message, whatsapp et les zoom apéro c'est chouette et c'est rentré dans notre quotidien. Mais rien ne vaut la petite surprise d'une lettre rédigée à la main et envoyée par la Poste. Essayez : émotion garantie.



19. Lire un livre pour enfants

Oui vous avez bien lu. **Trouvez-vous un livre pour enfants et dévorez-le avec la même ardeur que nos petites têtes blondes.** Pour capter votre attention sur des petits détails qu'on manque souvent à l'âge adulte. Pour rire, pour développer sa créativité, pour imaginer, pour se rassurer, pour prendre du recul encore une fois.



20. Écrire une liste des choses qu'on aime chez soi

En fait il y a plusieurs listes à faire sur soi qui permettent de mieux se connaître et gagner en estime de soi :

- **les choses, physiques, mentales ou factuelles que l'on aime chez soi.**
- **les qualités que l'on se reconnaît et dont on est fière,**
- **les compliments que l'on préfère recevoir,** ceux auxquels on est le plus sensible ; ils traduisent les valeurs vers lesquelles on tend.
- **nos valeurs ; en partant des compliments** que l'on préfère recevoir, on en déduit les valeurs qui sont les nôtres ; et c'est en vivant en accord avec ses valeurs que l'on gagne considérablement en estime de soi.



Voici un article d'Esther Taillifet qui résume très bien la démarche (avec le podcast qui va avec).