



# 11 conseils

pour se sentir bien  
et être en bonne santé

---

procap

Pour personnes avec handicap.  
Sans compromis.

# Contenu

|  |         |
|--|---------|
| 11 conseils pour se sentir bien et être en bonne santé | Page 3  |
| <b>Conseil 1:</b> Rencontrer des amis                  | Page 4  |
| <b>Conseil 2:</b> Discuter ensemble                    | Page 6  |
| <b>Conseil 3:</b> Bouger                               | Page 8  |
| <b>Conseil 4:</b> Apprendre de nouvelles choses        | Page 10 |
| <b>Conseil 5:</b> Être créatif                         | Page 12 |
| <b>Conseil 6:</b> Faire partie d'un groupe             | Page 14 |
| <b>Conseil 7:</b> Personne n'est parfait               | Page 16 |
| <b>Conseil 8:</b> Se détendre                          | Page 18 |
| <b>Conseil 9:</b> Garder courage                       | Page 20 |
| <b>Conseil 10:</b> Demander de l'aide                  | Page 22 |
| <b>Conseil 11:</b> Manger sainement                    | Page 24 |
| Contact  | Page 26 |



Traduction en langage simplifié (niveau A2, facile) :  
Pro Infirmis, Bureau Langage simplifié.

# 11 conseils pour se sentir bien et être en bonne santé

**Chacune et chacun d'entre nous, nous voulons nous sentir bien.**

**Bien dans notre vie.**

**Et bien avec nous-même.**

**Alors nous nous sentons heureux.**

**Pour cela nous avons chacun des besoins différents.**

**Demande-toi : De quoi j'ai besoin moi-même  
pour me sentir bien ?**

**Tu trouves ici des 11 bons conseils.**

**Être en bonne santé, c'est important.**

Pour toutes les personnes, avec ou sans handicap.

Être en bonne santé, ça veut dire :

- être bien dans son corps et
- être bien dans sa tête.

Dans sa tête, ça veut dire.

Dans ses pensées, dans ses émotions.

**Je suis en santé dans mon corps et dans ma tête ?**

Oui ! Alors je me sens bien.

Je peux utiliser mes capacités.

Je peux bien travailler.

Je pense que je suis quelqu'un de bien.

Et je peux bien gérer les situations difficiles.

Par exemple le stress.

Chacun de nous peut faire quelque chose pour sa santé.

Nous avons des conseils pour toi.

Il y a **11** conseils.

Essaie ces conseils.

Ose vivre de nouvelles choses.

Et discute avec d'autres personnes.

Tu peux ainsi partager tes expériences.

Nous te souhaitons beaucoup de succès et de plaisir  
dans ces nouvelles expériences !



## Conseil 1: Rencontrer des amis

---

Les amis, c'est important et c'est précieux.  
Avec mes amis,  
je peux être comme je suis.  
Parce que mes amis m'apprécient comme je suis.

Mes amis et moi, nous sommes honnêtes entre nous.  
Nous nous faisons confiance.

Avec mes amis je peux parler de tout.  
De ce qui me rend heureux.  
Et de ce qui me rend triste.

Les amis sont là pour moi. Je suis là pour eux.  
Les amis m'aident et je les aide.  
Quelque chose de moi ne plaît **pas** à mes amis ?  
Alors ils me le disent.  
Et nous restons quand même amis.

### **Demande-toi :**

- Avec qui j'aimerais passer du temps ?
- Avec qui j'aimerais faire un loisir ?
- Comment devrait être un ami ou une amie ?
- Qu'est-ce que je peux donner à mes amis ?
- Qu'est-ce que je peux faire  
pour trouver de nouveaux amis ?  
Ou pour revoir d'anciens amis ?

## Nos conseils :

### **1. Se rencontrer en ligne (sur internet)**

Rencontrez-vous en ligne avec ta famille ou avec tes amis.

Ou avec une voisine ou un collègue de travail.

Pour cela il y a différentes Applications.

Par exemple Zoom ou Skype.

### **2. Se rencontrer pour un café sur le balcon**

Invite ton voisin à venir boire un café.

Par exemple sur le balcon.

Ou à la fenêtre.

### **3. Envoyer de tes nouvelles**

Reste en contact avec tes amis.

Par exemple envoie des nouvelles par Whatsapp.

Ou envoie une vidéo.

### **4. Ecrire une carte postale**

Nous tous, nous aimons recevoir du courrier.

Tu peux écrire une carte postale à une personne qui est importante pour toi.



## Conseil 2: Discuter ensemble

---

Pour une bonne discussion, il faut avoir du temps.  
Si la personne et moi, nous avons du temps,  
alors je peux bien écouter.  
Et je peux aussi raconter les choses de ma vie.  
Prends souvent du temps pour une bonne discussion.

Dans une discussion je peux :

- parler de mes soucis.
- me réjouir de quelques chose avec les autres.

Parler avec les autres, ça m'aide  
à comprendre mes émotions.  
Comme ça, je continue de me développer.

### **Demande-toi :**

- A qui j'aimerais raconter, comment je vais ?  
Par exemple, quand je me réjouis.  
Ou quand je vais mal.  
Qui est là pour m'écouter ?
- Aujourd'hui est-ce que j'ai déjà parlé à quelqu'un ?
- Est-ce que je prends assez de temps  
pour vraiment écouter les autres personnes ?

## **Nos conseils :**

### **1. Téléphoner aux amis**

Téléphone régulièrement à un ami ou une amie.

Raconte-lui comment tu vas.

Et dis-lui ce que tu penses.

### **2. Avoir un journal intime**

Ecris un journal intime.

Ecris chaque jour ce que tu as vécu

ou comment tu te sens.

Ou dessine ce que tu as vécu. Ou colle des photos.

Tu peux aussi raconter ta journée à quelqu'un.





## Conseil 3: Bouger

---

Le mouvement fait du bien à mon corps et à ma tête.  
Aujourd'hui beaucoup de personnes restent assises toute la journée.  
Mais le mouvement est important.  
Si je bouge, alors je reste en bonne santé.

Reste actif.

Chaque jour fais du mouvement pendant au moins 30 minutes.

Alors tu vas sentir ceci :

Le mouvement te fait du bien.

Le mouvement fait une bonne coupure après ta journée.

Tu penses à autre chose.

Peut-être même que tu as de nouvelles idées.

Bouger doit être un **plaisir**.

Alors choisis une activité ou un sport  
que tu aimes faire.

### **Demande-toi :**

- Comment j'aime le mieux bouger ?  
Par exemple : est-ce que j'aime danser ?  
Ou est-ce que je préfère jouer au foot ?
- Est-ce que je peux mettre une activité de mouvement  
dans ma journée ? Ce serait bien.  
Comme ça le mouvement fait partie de ma vie quotidienne.
- Est-ce que j'ai assez de temps pour bouger ?  
Est-ce que je bouge assez ?
- Hier, combien de temps j'étais actif ?  
Et aujourd'hui ?  
Et demain, combien de temps je vais être actif ?



## Nos conseils :

### 1. Danser

Danse sur ta musique préférée.

Par exemple dans ton salon.

Danse jusqu'au moment où tu es presque essoufflé.

### 2. Faire les nettoyages de printemps

Nettoie ta chambre ou ton appartement

Fais la lessive.

Ou range tes affaires

et débarrasse ce que tu n'utilises plus.

### 3. Faire plus de pas

Choisis le chemin le plus long.

Par exemple pour aller de ton lieu de travail jusqu'au restaurant.

Ou à travers ton appartement.

### 4. Monter les escaliers

Utilise le plus souvent possible les escaliers plutôt que l'ascenseur.

### 5. Danser avec Procap

Procap te propose plusieurs danses.

[Il y a ici des vidéos qui montrent ces danses.](#)

Et tu peux simplement faire avec.

### 6. Le programme Home-Fit de Procap

Le programme Home-Fit de Procap propose des exercices pour plus de mouvement.

Home, c'est un mot anglais. Il veut dire : à la maison.

Le programme Home-Fit, c'est des exercices à faire à la maison.

Essaie. C'est simple.

[Il y a ici des vidéos qui montrent les exercices.](#)

Et tu peux simplement faire avec.



## Conseil 4: Apprendre de nouvelles choses

---

C'est très intéressant  
d'apprendre quelque chose de nouveau.  
Cela apporte un bon changement dans la vie de tous les jours.  
J'apprends des choses sur les autres personnes.  
Et j'apprends aussi des choses sur moi-même.  
Peut-être je découvre ceci :

- Je suis capable de faire quelque chose de bien.
- J'ai plus confiance en moi.

J'apprends quelque chose de nouveau ?  
Alors je continue à me développer.

### **Demande-toi :**

- J'aimerais savoir faire quoi ?
- Quels buts j'aimerais atteindre ?
- Je sais bien faire quoi ?
- Quelles sont mes capacités ?
- Je m'intéresse à quoi ?
- J'ai appris quoi de neuf,  
qui m'a aidé dans ma vie ?

## **Nos conseils :**

### **1. La pâtisserie**

Fais des biscuits ou un gâteau.  
Pour cela fais une recette facile.

### **2. Le site internet**

Apprends à créer ta propre page internet.

### **3. Les cours**

Prends un cours en ligne (sur internet).  
Par exemple un cours de langue.  
Ainsi tu peux apprendre une nouvelle langue.  
Ou prends un autre cours.  
Par exemple sur le chant des oiseaux.  
Ainsi tu vas reconnaître les oiseaux grâce à leur chant.

### **4. Une visite de musée sur internet**

Beaucoup de musées font des vidéos de leurs expositions.  
Par exemple des vidéos sur les expositions de tableaux.  
Tu peux regarder ces vidéos sur internet.  
Ainsi tu fais une visite du musée en ligne.

### **5. Tes capacités artistiques**

Tu peux t'exercer à jongler.  
Par exemple avec des balles.  
Ou avec des foulards.  
Ou tu peux apprendre à dessiner  
ou à jouer d'un instrument.



## Conseil 5: Être créatif

---

J'ai une bonne idée.

Par exemple pour faire quelque chose avec du bois.

Ou avec du papier.

Ainsi je peux créer beaucoup de belles choses.

Je peux être créatif de beaucoup de manières différentes.

Par exemple je peux :

- dessiner
- jouer de la musique
- danser
- bricoler
- travailler au jardin
- arranger ma chambre de manière nouvelle.

Cela fait plaisir,

de créer quelque chose de beau.

Cela apporte un bon changement dans la vie de tous les jours.

Être créatif me donne une nouvelle énergie.

Et je peux m'exprimer.

Ou montrer ce que je pense.

Sans paroles. Par exemple par un dessin.

### **Demande-toi :**

- Qu'est-ce que j'aimerais faire ?  
Comment j'aimerais être créatif ou créative ?
- J'aimerais créer quelque chose.  
Qu'est-ce que j'aime bien faire ?
- Qu'est ce que j'aimerais essayer ?
- A quel moment de la journée je prends du temps  
pour créer mes idées ?

## Nos conseils :

### 1. Faire un album photos

Tu peux faire un album photos numérique.  
Par exemple avec tes photos de vacances.

### 2. Tricoter

Par exemple tu peux tricoter une écharpe.

### 3. Créer dans la forêt

Tu peux créer des choses avec les choses que tu trouves dans la forêt.  
Avec des feuilles, des pierres, des branches et beaucoup d'autres choses.

### 4. Se souvenir des beaux moments

Tu peux rassembler des beaux souvenirs.  
Par exemple demande à tes amis :  
C'est quoi vos beaux souvenirs pendant la période du covid ?

### 5. Peindre

Prends une feuille de papier et des couleurs.  
Et lance-toi. Fais de la peinture librement.  
Et ça va donner quoi comme image ?  
Laisse-toi surprendre.  
Ensuite, tu peux suspendre ton tableau.



## Conseil 6: Faire partie d'un groupe

---

Chaque personne fait volontiers partie d'un groupe.

Par exemple d'un club de sport.

Ou d'une chorale.

Ainsi je peux faire quelque chose avec d'autres personnes.

Alors je ressens ceci :

Nous faisons partie du même groupe.

Ça nous donne de la joie.

Dans le groupe je peux parler de mes peurs.

Ou de mes désirs.

Ensemble nous pouvons mieux atteindre nos buts  
que tout seuls.

### **Demande-toi :**

- Dans quel groupe je me sens bien ?
- Dans quel groupe j'aimerais être ?  
Par exemple dans quelle association ou quel club ?
- Qu'est-ce que je dois faire  
pour participer à un groupe ?
- Quel groupe s'intéresse aux mêmes choses que moi ?

## Nos conseils :

### 1. Aider d'autres personnes

Tu peux aider une personne âgée ou un enfant.  
Mais attention, n'oublie pas  
de prendre aussi soin de toi.

### 2. Donner des nouvelles

Avec ton smartphone donne des nouvelles à tes parents.  
Ou à tes amis.  
Demande-leur, comment ils vont.

### 3. Jouer ensemble

Joue à un jeu avec ta famille.  
Par exemple à un jeu de société.  
Ou au jeu de cartes.

### 4. Chercher une association

Demande-toi :  
De quel groupe j'aimerais bien faire partie ?  
Ou peut-être de quelle association ?  
Informe-toi. Demande comment tu peux participer à cette association.





## Conseil 7: Personne n'est parfait

---

Nous sommes tous différents.  
Je sais faire certaines choses très bien.  
Et d'autres choses, je les fais moins bien.  
Je ne dois **pas** être bon pour tout.  
Et je ne dois **pas** tout savoir.

Voilà ce qui est important :  
Accepte-toi comme tu es.  
Ça veut dire : tu sais qui tu es.  
Tu sais,

- de quoi tu es capable.
- ce qui te rend heureux.
- ce qui te fait du bien.
- ce qui ne te fait **pas** du bien.

Tu es capable de bien décider pour toi-même.  
Et tu décides ceci :  
Je ne fais **pas**  
ce qui ne me fait pas du bien.  
Par exemple : je ne vais **pas trop souvent** sur les réseaux sociaux.

Tu sais de quoi tu es capable.  
Cela t'aide. Et tu acceptes mieux les choses  
que tu ne sais **pas** très bien faire.  
Et peut-être tu t'énerves moins,  
quand tu n'arrives **pas** si bien à faire quelque chose.

### **Demande-toi :**

- Qu'est-ce que je sais très bien faire ?
- Qu'est-ce que j'ai vraiment bien fait aujourd'hui ?
- De quoi je peux vraiment me réjouir aujourd'hui ?
- Est-ce que je peux aussi rire de moi ?
- Je n'arrive pas à faire certaines choses.  
Comment faire pour ne **pas** m'énerver à cause de cela ?

## Nos conseils :

### 1. Ecrire ses pensées

Ecris tes pensées.

Par exemple écris ce qui te fait du bien maintenant.

Ou ce qui ne te fait **pas** du bien.

Ou ce que tu pourrais changer.

### 2. Bons et mauvais jours

Certains jours tu n'es **pas** content.

Peut-être tu ne sais même **pas** pourquoi.

Alors tu t'énerves.

Peut-être tu es fâché contre une personne.

C'est pareil pour les autres personnes.

Pour elles aussi, il y a des bons et des mauvais jours.

Sois compréhensif.

Pour toi et pour les autres personnes.

### 3. Consoler et se laisser consoler

Certains jours ça ne va **pas** bien.

Tout va de travers.

Ça te rend triste.

C'est pareil pour les autres personnes.

Laisse-toi consoler

quand ça ne va pas.

Par exemple par ta famille. Ou par tes amis.

Console les autres personnes,

quand elles sont tristes.

### 4. Se mettre des objectifs

Mets-toi un objectif pour la journée.

Pas trop difficile.

Par exemple : je fais 30 minutes de marche chaque jour.

Tu dois pouvoir l'atteindre.

### 5. Penser à de belles choses

Pense à des choses

que tu aimes beaucoup.

Ça te donne de la joie.



## Conseil 8: Se détendre

---

Souvent, dans ma journée, beaucoup de choses arrivent en même temps.  
Ça fait peut-être trop pour moi.

Ça me stresse.

Peut-être que le soir, je n'arrive pas à m'endormir.

Parce que je pense à toutes ces choses.

C'est important pour moi  
de faire des pauses.

Je dois trouver un bon équilibre entre  
être actif et faire des pauses.

Parfois ça fait du bien de ne rien faire.

Voilà ce qui fait aussi du bien :

- faire du mouvement
- et aller dehors à l'air frais.

As-tu envie de faire une coupure dans ton quotidien ?

Alors fais quelque chose

que tu aimes beaucoup.

Et concentre-toi sur cela.

### **Demande-toi :**

- Qu'est-ce qui m'aide à faire une coupure avec mon quotidien ?  
Faire une coupure avec mon quotidien, ça veut dire :  
faire autre chose,  
faire une pause et me détendre.
- Comment j'arrive à bien me détendre ?
- A quel moment j'arrive à bien me détendre ?
- Dans quel lieu j'arrive à bien me détendre ?
- Dans quel lieu je peux être seul, juste pour moi ?
- Comment organiser des moments de pauses dans mon quotidien ?

## Nos conseils :

### 1. Les chants des oiseaux

Le matin tôt, écoute les chants des oiseaux.

### 2. Ton endroit préféré

Pense très fort à ton endroit préféré.

Et en pensée, pars en voyage jusque là.

### 3. Ecouter de la musique

Ecoute de la musique.

Par exemple de la musique relaxante.

Ferme les yeux.

Et détends-toi un moment.

### 4. Regarder un film

Regarde un drôle et sympa.

### 5. Faire une pause sans médias

Fais-toi une pause **sans** médias.

Ça veut dire : **sans** smartphone, sans tablette, **sans** ordinateur.

**Sans** radio et **sans** télévision.



## Conseil 9: Garder courage

---

Les crises font partie de la vie.  
Une crise, c'est par exemple un événement difficile.  
Ou un événement triste.

Je dois trouver une solution  
pour sortir de la crise.  
Et aller plus loin dans ma vie.  
Ça demande du temps.

C'est important  
de prendre assez de temps.  
C'est seulement comme ça  
que je peux sortir de la crise.  
Et aller mieux.

Parfois tu te dis peut-être :  
Je ne peux **pas** aller plus loin.  
Tu te sens très découragé.

Dans ces moments-là  
concentre-toi sur ton rythme de vie.  
Ton rythme de vie, c'est :  
Respirer. Manger. Bouger. Dormir.

Et pense à cela :  
Tu n'es **pas** seul.  
Les autres personnes peuvent t'aider à traverser ta crise.

### **Demande-toi :**

- Qui peut m'aider, quand je ne vais **pas** bien ?
- Est-ce que je prends assez de temps  
pour pouvoir travailler mes moments difficiles ?
- Qui peut m'aider, quand j'ai besoin de soutien ?

## **Nos conseils :**

### **1. Ecrire un journal intime**

Ecris un journal intime.

Ecris chaque jour comment tu vas.

Ecris ce qui te fait peur ou te rend triste.

Ou ce qui te donne de la joie.

### **2. Faire des projets**

Fais des projets qui te font plaisir.

C'est quoi, toutes tes envies ?

Tu as envie de faire quoi ?

Par exemple quand la crise du Corona est passée ?



## Conseil 10: Demander de l'aide

---

Peut-être tu as des soucis.  
Ou tu as des peurs.  
Alors certaines personnes peuvent t'aider.  
N'attends **pas** trop longtemps.  
C'est important  
que tu demandes de l'aide assez tôt.

C'est courageux  
de demander de l'aide.  
Ça montre ceci :  
Tu veux faire quelque chose pour toi.  
Pour aller mieux.  
Tu montres que  
tu fais confiance aux autres personnes.  
Ainsi ils peuvent t'aider et te soutenir.

### **Demande-toi :**

- A qui je peux parler quand j'ai des soucis ?
- Je fais assez confiance aux autres personnes ?  
Je crois que les autres personnes peuvent m'aider ?
- Je remarque quand  
je ne peux **pas** trouver une solution tout seul ?  
Ou quand j'ai besoin d'aide ?
- Je connais des services de conseil qui peuvent m'aider ?



## Nos conseils :

### 1. Demander de l'aide aux amis

Tu as besoin d'aide ?

Alors appelle un ami ou une amie.

Demande-lui de faire quelque chose pour toi.

Par exemple faire les achats.

### 2. Accepter l'aide

Accepte l'aide qu'on te donne.

Ce n'est **pas** toujours facile.

### 3. Les groupes de Procap

Contacte l'association Procap de ta région.

Procap a des offres pour les groupes.

Peut-être il y a un groupe pour toi dans ta région.

### 4. Savoir plus de choses

Informe-toi. Rassemble des informations.

L'OFSP a par exemple des informations sur le corona-virus en langue facile.

L'OFSP est l'Office fédéral de la santé publique.

### 5. La Main tendue

Quand ça ne va **vraiment pas** bien, appelle le numéro **143**.

C'est le numéro de la Main tendue.

La personne de la Main tendue écoute et donne des conseils par téléphone.



## Conseil 11: Manger sainement

---

Ce que tu manges,  
joue un rôle sur ton humeur.  
Par exemple ton repas préféré te met de bonne humeur.  
Mais ton humeur peut aussi jouer un rôle sur  
ce que tu manges.  
Par exemple parfois tu t'ennuies peut-être...  
Alors tu manges quelque chose peut-être.  
Même si tu n'as **pas** vraiment faim.

La manière de manger, c'est aussi important.  
Par exemple c'est agréable de manger  
avec d'autres personnes.

Manger sainement, cela veut dire :

- Mange des légumes et des fruits frais.
- N'achète **pas** des repas déjà préparés.  
Cuisine tes repas toi-même.
- Mange sainement.  
Cela fait du bien à ton corps.
- Mange régulièrement.  
Alors ton corps a toujours assez d'énergie.

### **Demande-toi :**

- Quels légumes je préfère ?
- Quels fruits je préfère ?
- Avec quelle personne je préfère manger ?
- Est-ce que je mange parfois parce que je m'ennuie ?  
Ou parce que je suis stressé, ou fâché ?  
Si oui, alors demande-toi :  
Dans cette situation, comment je peux faire autrement ?

## Nos conseils :

### 1. Manger avec des amis

Prévois un repas avec des amis.

Chacun prépare et apporte quelque chose pour le repas.

### 2. Des nouvelles recettes

Cherche des nouvelles recettes simples.

Rassemble ces recettes dans un classeur.

Essaie alors une nouvelle recette.

### 3. Tavolata

Y a-t-il une Tavolata dans ta région ?

Si oui, fais partie d'un groupe Tavolota.

Dans un groupe Tavolata, les personnes cuisinent et mangent ensemble.

<https://www.procap-voyages.ch/autres-offres-de-loisirs/tavolata-cuisine/>

## Contact

Procap bouge  
Frohburgstrasse 4  
4600 Olten

Téléphone: 032 322 84 82  
E-Mail: [procapbouge@procap.ch](mailto:procapbouge@procap.ch)  
Internet: [www.procap-bouge.ch](http://www.procap-bouge.ch)



Depuis de nombreuses années, Procap Suisse travaille selon un système de gestion de la qualité certifié par des normes internationales.

**procap**

Pour personnes avec handicap.  
Sans compromis.



Votre don est entre de bonnes mains: Procap Suisse possède le label Zewo. Il certifie de votre don va être utilisé efficacement et au bon endroit.