

CONSEILS AUX ENTREPRENEUSES FÉMINISTES POUR PRENDRE SOIN D'ELLES-MÊME

Les entrepreneuses féministes n'ont pas de complexes quant au temps et aux efforts qu'elles consacrent à prendre soin d'elles-mêmes et de leurs proches. Tricia Hersey, auteure de *Rest is Resistance*, a déclaré un jour : « Traiter les autres et nous-mêmes avec soin n'est pas un luxe, mais une nécessité absolue si nous voulons prospérer ». La création d'un langage d'amour personnel et intentionnel est une stratégie efficace pour donner la priorité aux soins personnels et à la santé mentale.

1 Identifiez ce qui vous motive

Déterminez ce qui vous aide à vous détendre après une journée bien remplie. Qu'il s'agisse de solitude ou de socialisation, veillez à consacrer du temps à des activités qui vous apportent la paix et vous aident à concilier les exigences du travail et le rajeunissement personnel.

2 Mettez en place un système de soutien

Entourez-vous d'environnements et de personnes qui vous motivent à atteindre votre plein potentiel. Prenez le temps de prendre des nouvelles de vos proches qui vous encouragent, vous aident à rester positive et vous apportent de la sagesse dans les moments de stress.

3 Connaissez vos facteurs déclencheurs

Reconnaissez et minimisez les facteurs déclencheurs qui perturbent votre équilibre. Qu'il s'agisse de certaines tâches ou de certaines personnes, établissez des stratégies pour atténuer leur impact. Fixer des limites et déléguer des tâches sont des stratégies que vous pouvez utiliser pour éviter d'être débordé.e.

4 Établissez une routine

Adaptez votre routine quotidienne à vos rythmes naturels et à vos préférences. Que vous vous épanouissiez le matin ou le soir, consacrez du temps à des activités qui améliorent le bien-être mental et physique. Faites des pauses régulières et fixez des limites claires pour protéger votre temps libre.

5 Donnez la priorité à votre santé et à votre bien-être

Essayez de commencer ou de terminer votre journée par de la lecture, de la musique, de la méditation, de l'exercice ou d'autres pratiques de pleine conscience qui peuvent vous aider à vous vider l'esprit, à réfléchir et à définir vos intentions pour la journée.

6 Abandonnez les comportements toxiques

Évaluez les habitudes qui vous empêchent de réaliser votre plein potentiel et remplacez-les par des options plus saines dans le cadre de votre développement personnel.

7 Trouvez votre communauté.

Réfléchissez à la manière dont vous pouvez vous manifester pour les autres et vice-versa de manière régulière. En quoi êtes-vous doué.e et comment cette compétence pourrait-elle profiter à d'autres ? Faites du troc avec votre temps et vos ressources pour équilibrer votre charge de stress émotionnel et physique.

Illustration par Molly Grundy | Design par Jihye Design

Financé par :



Innovation, Science and
Economic Development Canada

Innovation, Sciences et
Développement économique Canada

Partenariat pour
L'ENTREPRENEURIAT
FÉMINISTE

