

Comment se relever du sol de façon sécuritaire

Prenez votre temps

Étape 1 Se placer sur le ventre



Trouvez un objet pour vous appuyer.
Exemples: chaise, lit, banc, borne-fontaine, etc.



Pliez une jambe
et étendez les bras.



Tournez-vous sur le côté.



Placez-vous sur le ventre.

Étape 2 Se mettre à quatre pattes



Relevez le haut du corps en vous
appuyant sur les avant-bras.



Pliez les jambes
en soulevant les fesses.



Mettez-vous à quatre pattes.



Avancez vers l'objet et
posez les mains sur l'objet.

Étape 3 Se relever Choix 1



Levez un genou et posez
le pied à plat au sol.



Relevez-vous
et rapprochez-vous de l'objet.

Étape 3 Se relever Choix 2



Approchez vos jambes
de l'objet et mettez le bout
de vos pieds sur le sol.



Dépliez les jambes en poussant
les fesses vers le haut.



Rapprochez vos
jambes de l'objet.

Étape 4 Se mettre debout ou s'asseoir



Gardez une main sur l'objet et tournez vos
fesses pour vous asseoir. Si ce n'est pas
possible de s'asseoir sur l'objet, prenez votre
temps pour vous relever.



Une fois assis sur l'objet,
prenez votre temps pour vous relever.

Pour aider une personne à se relever: expliquez les étapes. Laissez la personne se relever d'elle-même. Si nécessaire appelez le 911 pour avoir de l'aide.

Une production de la Direction régionale de santé publique de Montréal.
Octobre 2025.

Québec