

Comment prendre soin de soi



Faites-en une priorité!

Il est important d'adopter une routine saine pour préserver sa santé affective, spirituelle, physique et psychologique.

Gérez votre stress

Maintenez un bon équilibre travail-vie personnelle. Ne vous laissez pas engloutir par le travail et surveillez les symptômes du stress comme l'insomnie, les excès de nourriture et les pensées intrusives.

Reposez-vous bien

Les superhéros, ça n'existe pas. Fixez-vous des limites et maintenez une bonne routine de sommeil.

Faites de l'exercice

L'activité physique (yoga, marche, natation, pauses régulières, etc.) aide à soulager le stress.

Mangez sainement

Évitez de « manger vos émotions », limitez votre consommation d'alcool, etc.

Passez du temps avec vos proches

Entretenez votre cercle social en dehors du travail (loisirs, clubs, activités familiales, soirées de jeux, cinéma, concerts, expositions, etc.)

Sortez

Pour vous ressourcer, allez dehors et profitez de la nature. Pratiquez la méditation ou la visualisation. Explorez un nouveau sentier de randonnée ou de vélo, adonnez-vous à un nouveau sport ou rejoignez une équipe sportive.



Parlez de vos problèmes

Confiez-vous à une personne de confiance. Sachez quand consulter un professionnel pour vous aider à vous recentrer et à mieux gérer vos défis.

Libérez votre créativité

Les poursuites artistiques (peinture, artisanat, tenue d'un journal) aident à canaliser les émotions.

Prenez le temps de respirer

Apprivoisez la solitude. Méditez, réfléchissez, écoutez de la musique ou trouvez une autre façon de profiter du moment et d'admirer la beauté qui vous entoure. Pas besoin d'être toujours à la course!

Le bien-être, c'est aussi faire preuve de bienveillance, exprimer sa gratitude, prendre conscience de son état d'esprit et écouter son cœur.

Prendre soin de soi, c'est essentiel

Ce sont les choix que nous faisons pour assurer notre bien-être physique, affectif, mental et spirituel qui nous permettent de respecter nos engagements personnels et professionnels avec aisance.

TROIS ÉTAPES POUR GÉRER LE TRAUMATISME INDIRECT

CONNAISSANCE DE SOI Ayez conscience de vos besoins, de vos limites, de vos émotions et de vos ressources. Tenez compte de tous les niveaux de connaissance et de conscience – cognitif, intuitif et somatique. Exercez la pleine conscience et l'acceptation.

ÉQUILIBRE Sachez doser le travail, les loisirs et le repos. L'équilibre intérieur permet de cultiver tous les aspects de soi.

RAPPORTS Entretenez de bons rapports avec vous-mêmes, avec les autres et avec quelque chose de plus grand. Ces rapports préviennent l'isolement, favorisent la validation et entretiennent l'espoir. N'oubliez pas que c'est en communiquant qu'on peut rompre le silence qui cache une souffrance refoulée.

(« Trauma-informed: The Trauma Toolkit » (en anglais seulement), Centre de santé communautaire Klinic)





R

Rencontrez un professionnel qui peut vous aider à comprendre le traumatisme.

E

Établissez des limites et éloignez-vous de ce qui vous perturbe (personnes, expériences ou lieux).

S

Sollicitez les personnes qui vous écouteront sans juger.

T

Trouvez le temps de vous détendre et de bien vous nourrir.

**Adapté du document « TYES Frontline Workers' Toolkit » (en anglais seulement)*

