

Prendre soin des soignants

Commencez par vous

- S'occuper de soi n'est pas une option, c'est une obligation. Trouvez le temps de prendre soin de vous.
- Pensez à votre sollicitude à l'égard des autres et rappelez-vous que vous méritez, vous aussi, la même attention.

Cultivez votre jardin

- Faites de l'exercice. La forme physique et la forme intellectuelle vont souvent de pair.
- Nourrissez votre organisme sainement. Assurez-lui beaucoup de repos et une bonne alimentation.
- Respirez. Ne sous-estimez pas les bienfaits d'une bonne respiration.

Restez en contact

- N'oubliez pas, vous n'êtes pas seul. Assurez-vous d'avoir un réseau d'entraide afin de pouvoir vous tourner vers la famille, les amis, les collègues ou une personne de confiance.
- Les discussions encourageantes avec ceux qui comprennent ce que vous traversez peuvent vous aider à réfléchir à vos propres sentiments et à la façon dont ce que vous vivez vous touche.

Pratiquez l'introspection

- Soyez attentif à ce que vous ressentez, à vos pensées et à ce que vous êtes en train de faire. Cela peut aider à recadrer le corps et l'esprit lors de périodes oppressantes.
- Essayez la méditation, le yoga ou d'autres techniques simples de réduction du stress.

Prenez la mesure

- Que pensez-vous de votre efficacité? Les outils d'autoévaluation peuvent parfois s'avérer utiles si vous voulez savoir comment vous vous en sortez.
- Il existe des outils d'autoévaluation gratuits en ligne.

Fixez les limites

- Gardez votre rôle à l'esprit. Sachez où vous *arrêter*, pour que le jeune que vous aidez, lui, puisse *commencer*.
- Efforcez-vous d'établir des limites claires entre travail et vie familiale.

Soyez bienveillant à votre égard

- Vous effectuez un travail difficile. Admettez que vous ne pouvez pas tout contrôler.
- Ne cédez pas à l'autocritique ou aux reproches personnels quant à ce que vous auriez pu faire dans une situation donnée.

Faites ce que vous savez faire

- Qu'est-ce qui vous aide à vous ajuster quand la pression monte? Quelles sont les activités que vous aimez?
- Gardez le cap sur des occupations saines qui vous mettent à l'aise, vous apaisent et vous rassurent quand des difficultés se présentent.

Sachez reconnaître un signal d'alerte

- Faites attention à ce que votre corps et votre tête vous disent.
- Par exemple, le travail vous effraie-t-il? Vous ne dormez pas? Vous vous sentez désespéré? Apprenez à reconnaître les avertissements.

Faites-vous aider

- Vous n'êtes pas obligé de tout faire vous-même. Rencontrez un médecin ou un professionnel en santé mentale qui n'est pas concerné par la situation.
- Demander de l'aide peut vous offrir une toute nouvelle perspective sur la réalité.

