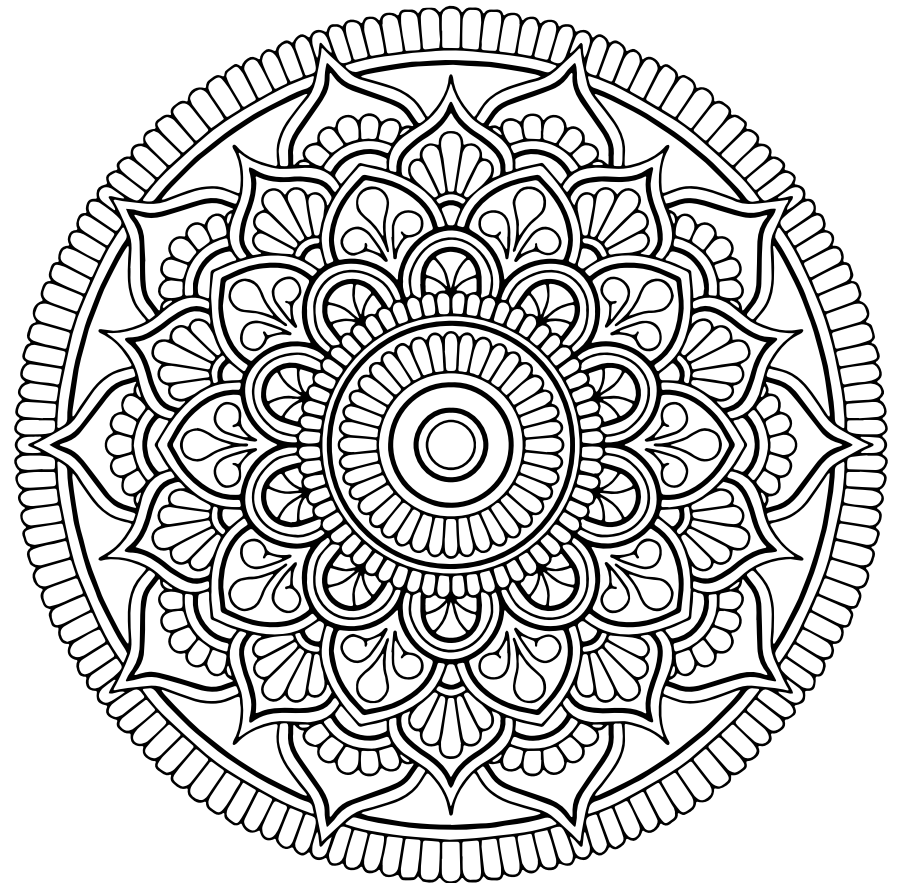


# Guide de Self-Care

pour militant-es, bénévoles, personnes ayant des  
activités prenantes et stressantes

pour moi



# Guide de Self-Care

Cette brochure est en deux parties, certaines sections sont les mêmes / se recoupent, d'autres non.

La première brochure est pour toi, pour identifier comment tu es quand tu vas bien et te donner des pistes à toi même pour les moments plus difficiles. C'est une chose que le-a "toi d'aujourd'hui" fait pour le-a "toi dans le futur". Tu peux revenir sur cette brochure à d'autres moments, pour des auto-conseils ou pour rajouter des éléments. Dans un contexte prenant, c'est important de te connaître et connaître tes limites pour pouvoir prendre soin de toi.

La deuxième brochure est pour la donner à une / des personne(s) de confiance. Dans les moments les plus durs, on est souvent la dernière personne à se rendre compte qu'on ne va pas bien (burn-out, épuisement par compassion, stress vicariant, etc). C'est pourquoi nous avons besoin les un-es des autres pour nous soutenir. Quand mes ami-es / collègues / camarades ne vont pas bien, je suis là pour elleux

**Comment je suis quand je vais bien / quand je suis dans mon état normal**

Je dors, mange, bois, fume, sociabilise, etc. tant

## Signes que ca ne va plus très bien

Ça peut être des signes que tu connais déjà (je ne mange plus, je propose tout le temps de faire la fête, je réponds à mon téléphone à toutes les heures, etc), ou si tu ne connais pas ces

signes, tu peux utiliser comme référence ton comportement quand tu vas bien: un changement dans ton comportement de base peut être signe que quelque chose ne va pas bien.

Attention - on change toustes un peu notre comportement et les choses qu'on fait pour s'adapter à un nouveau milieu - mais ici on parle de grands changements (ex: normalement je dors 7 heures par nuit et maintenant je dors 3 ou 14 heures).

Attention 2 - Ca ne veut pas dire que dès que tu as un comportement comme décrit ici, que tu es en burn-out ou dans un mal-être profond, mais plutôt ces signes vont donner des indices et points de vigilance.

## Les personnes que je peux contacter quand j'ai besoin de soutien

Ecris leur nom et numéro (ça peut être des personnes qui sont physiquement avec toi ou non) et pourquoi cette personne est un soutien pour toi / en quoi elle peut t'aider



### **Choses que j'aime bien et me font me sentir mieux ou me font plaisir**

Nourriture, activités, jeux, une certaine musique, une journée dans le lit, regarder une série rigolote, danser, crier, écrire, méditer - ça peut être pour toi-même pour te rappeler de faire ces choses-là, ou pour que d'autres te proposent ça.

Tu peux y revenir aux moments où tu en as besoin, tu peux aussi écrire des phrases de motivation, d'amour, qui te font du bien

### **Quels sont mes déclencheurs?**

Est-ce qu'il y a des situations spécifiques qui te mettent dans un état de mal-être? (une réunion très bruyante, l'excès de violence, fumer un joint,...) après lesquels il faut faire attention?

## **Choses quotidiennes ou hebdomadaires pour prendre soin de moi**

Décris ici des choses, moments, interactions, pensées, activités qui te font du bien

## **Mes limites personnelles et comment les mettre en place**

Nos limites personnelles sont comme un espace affectif, sentimental et physique invisible autour de nous. Les limites personnelles de chaque personne sont uniques, individuelles et ne sont pas fixes: elles changent dans le temps.

Dans un contexte si prenant, il nous arrive de dépasser nos propres limites. Ici tu peux mettre tes limites que tu veux te poser pour prendre soin de toi - les écrire ici est la première étape pour les acter. (ex: mettre mon téléphone en mode avion après 21h, respecter des horaires max de travail, avoir au moins un jour tout-e seul-e par semaine, etc).

Tu peux aussi te donner des exemples de réponses à donner quand tu veux que tes limites soient respectées (ex: “Je comprend que t’ai besoin de quelqu’un pour faire x, mais là ça dépasse mes capacités du moment”)