

# Guide de Self-Care

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

à partager



**Partie 2: Brochure pour les autres**  
**(les \* sont des sections qui étaient aussi dans la partie 1)**

**Pourquoi j'ai décidé de te confier cette brochure**

Préciser si c'est la première fois que tu donne ce type d'information à quelqu'un-e, si tu as l'habitude de demander de l'aide ou non, si tu as des difficultés à demander de l'aide



**Autres informations potentiellement importantes / notes**

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

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

## **Mes déclencheurs\***

Les éléments déclencheurs ou situations qui vont me provoquer un état de mal-être, après lesquels il faut faire attention

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

Nourriture, activités, jeux, une certaine musique, une journée dans le lit, regarder une série rigolote, danser, crier, écrire, méditer

Tu peux aussi écrire des phrases de motivation, d'amour, qui te font du bien et que tu veux bien qu'on te dise ou t'écrive

## **Mon moyen de communication quand je ne vais pas bien et je veux du soutien**

J'arrive bien à exprimer et formuler quand je ne vais pas bien et pourquoi; Je me renferme et rejette le soutien si il est trop insistant, etc

Ici tu peux aussi établir un code comme la météo émotionnelle, un code couleur ou chiffré. Au lieu de devoir exprimer comment tu te sens, tu peux le faire avec juste quelques mots. (ex: soleil = tout va bien; pluie = je suis triste; tornade = je pete un cable; ou une échelle de 1 à 10, où 1 = ça va super et 10 = je suis au fond au trou)

## **Signes qui ne veulent pas dire que je ne vais pas bien**

Des choses que tu peux faire qui peuvent être interprétées comme signes de mal-être mais qui en fait sont des manières de te gérer. (ex: si je m'isole pendant 2 jours, pas de panique, je fais ça souvent; Si je fais la fête pendant 3 jours, pas de panique; Si je n'ai pas envie de parler, etc.) Pour éviter que des gens te "soulent" avec des inquiétudes alors qu'en fait ça va!

## **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 répons 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.

## **Mes besoins immédiats si je n'ai pas l'air d'aller bien / si je ne vais pas bien**

-Ce qu'il faut faire (comment et où aborder le sujet, les choses à suggérer / à me rappeler, me proposer x,...)

--Ce qu'il ne faut pas faire (ne pas me forcer, ne pas me proposer x,...)