

Travailler et prendre soin de soi-même en période de pandémie

Prendre soin de soi-même est en règle générale très important. Cependant en période de pandémie cela devient indispensable, notamment chez les professionnels du terrain et de la relation d'aide !



Afin de pouvoir aider autrui, il est d'abord important de prendre soin de soi-même !

Les intervenants du terrain et de la première ligne dans le circuit d'appui peuvent se retrouver exposés à des situations de stress, à un vécu ambivalent (je souhaite aider mais en même temps cela m'épuise)

D'où l'intérêt de prendre soin de soi-même pour mieux soutenir les autres !



Vous seuls saurez trouver les moyens permettant de soulager vos pressions, réfléchissez-y et commencez dès maintenant ! les activités d'expression et de création sont souvent un bon point de départ: jouer de la musique/chanter, danser, préparer son plat préféré, faire du Journaling faire de la méditation, une activité sportive comme la marche, ou appeler un proche/ami,

Les ressources sont infinies, choisissez celles qui vous conviennent !

La pandémie n'est pas que des séries de mauvaises nouvelles !

En période de confinement nous nous sommes retrouvés devant nous-mêmes, nos angoisses et vulnérabilités. Des situations rappelant un danger imminent comme celle de la pandémie est aussi un rappel pour se concentrer sur l'essentiel pour chacun ! un appel à la reconsidération des priorités.



Il est important en ces moments de rester bienveillant vis-à-vis de soi-même, d'accueillir ses ressentis sans se juger.

Se retrouver devant ses propres vulnérabilités et ses manques n'est autre qu'un rappel de notre humanité ! Acceptons-les !

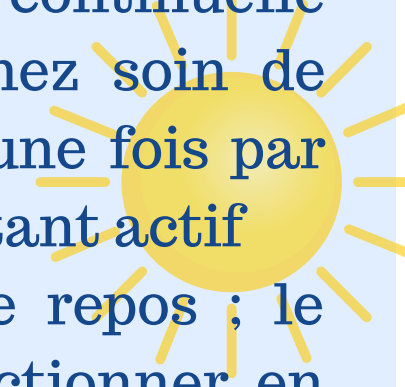
Dans le cas de certaines activités, la considération du télétravail était peu, voire pas du tout envisageable avant ! avec les nouvelles mesures appliquées, chaque professionnel aurait vécu et se serait adapté selon ses propres ressources psychiques et circonstances personnelle à cette nouvelle situation.

En effet, Cette expérience est une précieuse opportunité pour repenser et questionner ses propres pratiques, ainsi que son rapport au travail.

Il est alors question de classer ses tâches en fonction de la priorité et de l'urgence pour éviter le débordement

Prenez soin de votre corps, vous n'en avez qu'un seul !

Le corps est plus qu'un soma, c'est le support pour vos ressentis. Il est en continuelle interaction avec votre psyché. Prenez soin de votre corps en l'exposant au moins une fois par jour aux doux rayons du soleil, en restant actif sans compromettre vos moments de repos ; le sommeil est crucial pour mieux fonctionner en journée.



Observez un régime alimentaire adapté à votre corps et une routine du sommeil qui vous convient pour améliorer sa qualité.



Vous pouvez réduire le vécu d'anxiété en profitant d'un moment pour vous-même au cours de la journée sans culpabiliser.

Faites quelque chose qui vous ferait plaisir régulièrement !

Si vous travaillez sur le terrain, aider les autres serait pour vous une priorité, mais qu'en est-il de vos besoins ? réinvestissez vos liens et amitiés, créez un réseau de soutien professionnel ou consolidez le vôtre s'il existe déjà,

c'est aussi l'opportunité de penser à votre vie affective et sociale, et si vous faites de nouvelles connaissances à distance ?

Travailler et prendre soin de soi-même en période de pandémie.

Prendre soin de soi-même est, en règle générale, très important. Cependant en période de pandémie cela devient indispensable, notamment chez les professionnels du terrain et de la relation d'aide !

Afin de pouvoir aider autrui, il est d'abord important de prendre soin de soi-même !

Le retour à l'activité habituelle est une forme de réouverture au monde, allez y doucement en tenant compte de vos besoins et limites. Des personnes se sentiraient motivées pour la reprise, mais c'est entièrement compréhensible lorsque vous ne vous sentez pas prêts.es ;

À chacun son rythme, veillez au respect du votre, mais aussi de celui de vos collègues !



L'incertitude liée à l'évolution de la situation actuelle pourrait être un facteur amplifiant des angoisses préexistantes, et si vous essayez de questionner vos besoins de 'saisir' et d'anticiper le futur ?

Le futur se construit aujourd'hui avec vos choix et décisions, mais ces derniers ne peuvent échapper à l'imprévu, cela fait partie de la vie humaine !

Concentrez-vous sur ce sur quoi vous pourriez agir et questionnez votre rapport à ce qui vous échappe !

Au final, N'oubliez pas de maintenir les gestes barrières :



- Saluez en évitant le contact proche



- Lavez, désinfectez régulièrement vos mains

- Évitez de toucher les yeux, le nez et la bouche, et respectez les règles d'hygiène respiratoire

- Tenez-vous informés des actualités, avec modération, en vous référant à des sources sûres.



Pour d'avantage de conseils, consultez les propositions de l'OMS sur : <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>