

Conseils pour prendre soin de soi lorsqu'on vient en aide à autrui

1. Soyez conscient de vos propres réactions émotionnelles

- Être exposé aux expériences difficiles d'autrui peut déclencher chez vous des souvenirs et vous faire revivre des sentiments qui y sont associés. Soyez-en conscient.
- Partagez vos expériences et vos sentiments avec des amis, des collègues dignes de confiance ou avec un groupe de soutien.

2. Gérez votre stress

- Prenez conscience du niveau de stress que vous ressentez; utilisez des moyens qui vous permettront de ne pas dépasser vos limites.
- Utilisez des techniques de relaxation (p. ex. la respiration profonde ou la méditation); l'activité physique peut aussi s'avérer très utile.
- Reconnaissez vos propres limites; fixez des limites avec les patients, les étudiants, les familles et les collègues.
- Profitez du soutien qui vous est offert par les collègues et le milieu de travail pour gérer le stress.

3. Maintenez un équilibre entre votre vie professionnelle et votre vie personnelle

- Passez du temps avec votre famille et vos amis.
- Prenez des pauses au cours de votre journée de travail et profitez de vos jours de vacances.
- Demeurez en contact avec vos proches grâce aux réseaux sociaux et communautaires.
- Adonnez-vous à des loisirs qui vous sont agréables, à l'extérieur de votre travail (écriture, art, musique, sports, etc.)
- Consultez pour obtenir de l'aide si votre travail nuit à votre estime personnelle, à votre qualité de vie ou à vos relations.

4. Reconnaissez vos symptômes de stress

- Réactions physiques (fatigue, trouble du sommeil, maux de tête, maux d'estomac).
- Réactions émotionnelles (sentiment d'accablement, d'impuissance, de vulnérabilité, pensées suicidaires).
- Réactions comportementales (isolement, retrait, sauts d'humeur, irritabilité, changements au niveau de la consommation d'alcool ou de drogues).
- Réactions cognitives (incrédulité, sentiment d'« engourdissement », troubles de la mémoire, difficultés de concentration, de prise de décision ou de résolution de problèmes).

Remerciements : les renseignements sont adaptés des renseignements figurant à la section intitulée Self-Care for Providers de la boîte à outils des soins de santé : Conseils pour aider les enfants et les familles à affronter la maladie et les blessures, www.healthcaretoolbox.org.