



TRAUMATISME VICARIANT ET SOIN DE SOI

Pamela Gabriel-Ferland, T.S., M.Sc.A.

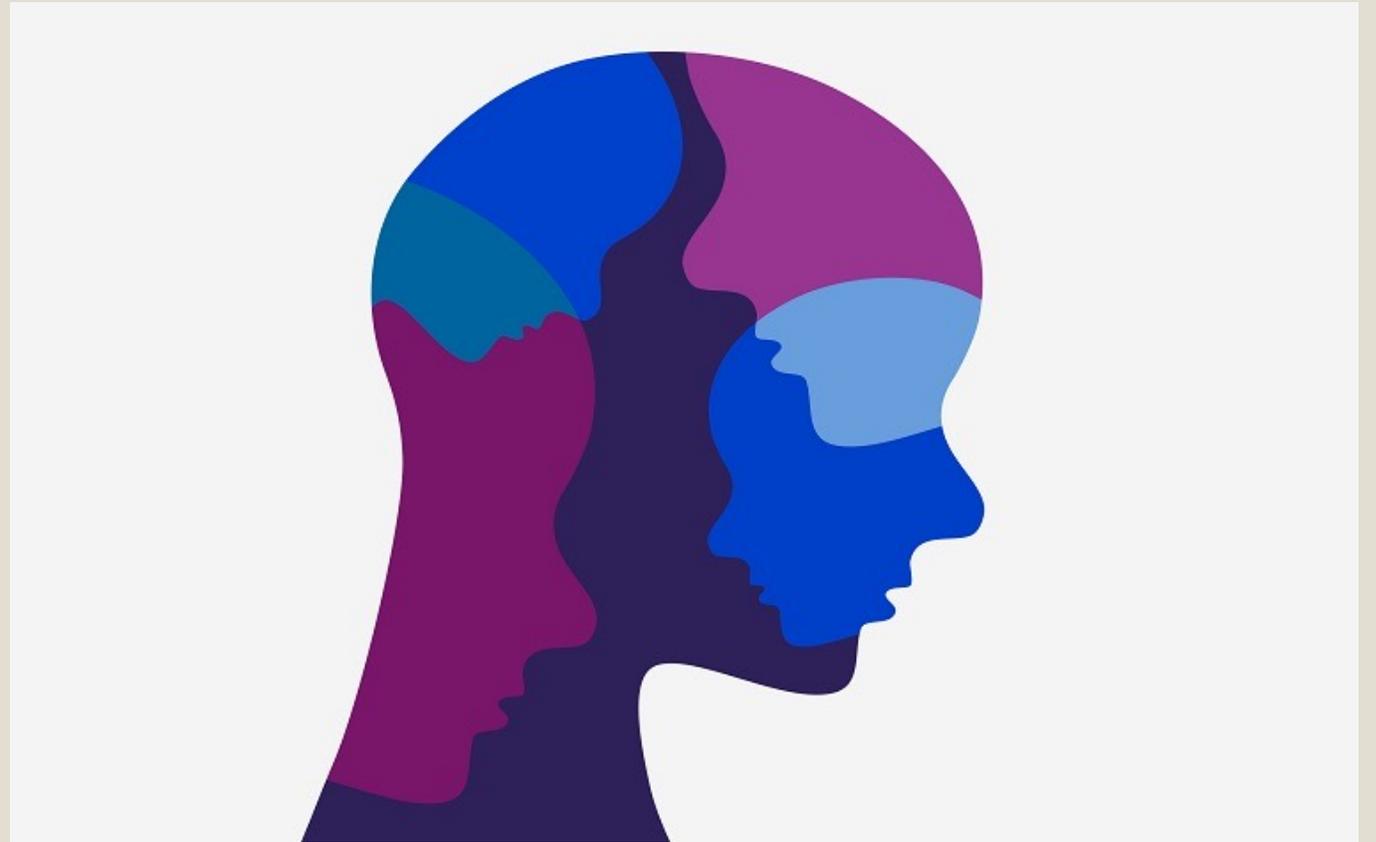
Praticienne holistique autochtone, thérapeute pour familles et couples,
psychothérapeute

Kanehsatake Kanien'kehà: ka/Territoire mohawk

pam_gabriel@hotmail.com

Programme

- Introduction – Qui suis-je?
- Qu'est-ce que le traumatisme vicariant?
- Comment le reconnaître et le traiter?
- Importance de prendre soin de soi, de l'équilibre et de la connexion
- Enseignement culturel pour prendre soin de soi – Utilisation de la roue médicale pour le mieux-être



Moi au cours de la
crise de 1990



Une partie de mon histoire...

Qu'est-ce que le traumatisme vicariant?



« ...le processus de changement qui survient parce que vous vous souciez d'autres personnes qui ont été blessées et que vous vous sentez responsable de les aider.

Avec le temps, ce processus peut amener des changements dans votre bien-être psychosocial, physique et spirituel. »

(Pearlman & McKay, 2008, p. 7)

Définition du traumatisme vicariant

Processus de changement : « Le traumatisme vicariant est un processus de changement continu dans le temps qui s'installe à force d'être témoin ou d'entendre parler de la souffrance et du besoin d'autres personnes » (p. 7)

- **Effet cumulatif :** Processus qui se déploie avec le temps à partir d'une personne, d'une histoire ou d'une situation que vous entendez jour après jour, année après année.
- **Continu :** Le processus est continu, vos expériences de vie ont une incidence constante sur celles du traumatisme indirect.

(Pearlman & McKay, 2008)

Définition du traumatisme vicariant

Empathie : « Le traumatisme vicariant survient parce que vous vous préoccupez d'autres personnes qui ont été blessées. » (p. 8)

- Implique la capacité de s'identifier à une autre personne, de comprendre et de ressentir sa souffrance et sa joie.
- Cela ne veut pas dire que vous ressentez exactement ce que l'autre ressent, mais lorsque vous vous préoccupez de cette personne, vous vous associez à ses expériences, à ses réactions et à ses sentiments.
- Lorsque vous vous préoccupez de la souffrance de personnes qui ont vécu des choses terribles et que vous vous identifiez à elles, vous transposez leur chagrin, leur peur, leur colère et leur désespoir dans votre propre conscience et dans votre propre expérience.

(Pearlman & McKay, 2008)

Définition du traumatisme vicariant

Détermination et responsabilité d'aider : « Le traumatisme vicariant survient non seulement parce que vous vous préoccupez des personnes qui ont été blessées, mais aussi parce que vous êtes déterminé à les aider ou que vous vous en sentez responsable. » (p. 8)

- Fondamentalement, l'objectif de tout travail humanitaire consiste à servir les personnes qui ont besoin d'aide et à collaborer avec elles.
- De nombreuses personnes qui font du travail humanitaire sont très dévouées à leur tâche et prennent cette responsabilité énormément à cœur.
- Cela peut contribuer au processus de traumatisme indirect si vous avez des attentes très élevées (parfois irréalistes) par rapport à vous-même, aux autres et aux résultats que vous attendez de votre travail.
- Votre dévouement et votre sens des responsabilités peuvent conduire à des attentes très élevées et possiblement contribuer à ce que vous vous sentiez accablé, dépassé et même désespéré.

(Pearlman & McKay, 2008)

Définition du traumatisme vicariant

Changements dans la spiritualité : « Avec le temps, le traumatisme indirect peut amener des changements dans votre propre bien-être psychologique et spirituel. » (p. 9)

- Le traumatisme indirect, comme l'expérience directe du traumatisme, peut avoir une profonde incidence sur votre façon de concevoir le monde et sur votre perception du sens et de l'espoir.
- **Incidences positives** : Plusieurs personnes évoluent, gagnent en maturité et acquièrent une perspective plus vaste et mieux équilibrée sur la vie. Elles arrivent à mieux comprendre les autres et à éprouver plus d'empathie.
- **Incidences négatives** : D'autres en viennent à remettre en question leurs convictions les plus profondes au sujet de la vie, de l'univers, de l'existence et de la nature du sens et de l'espoir.

(Pearlman & McKay, 2008)



COMMENT RECONNAÎTRE LE TRAUMATISME VICARIANT

Signes et symptômes

Expérience du traumatisme vicariant

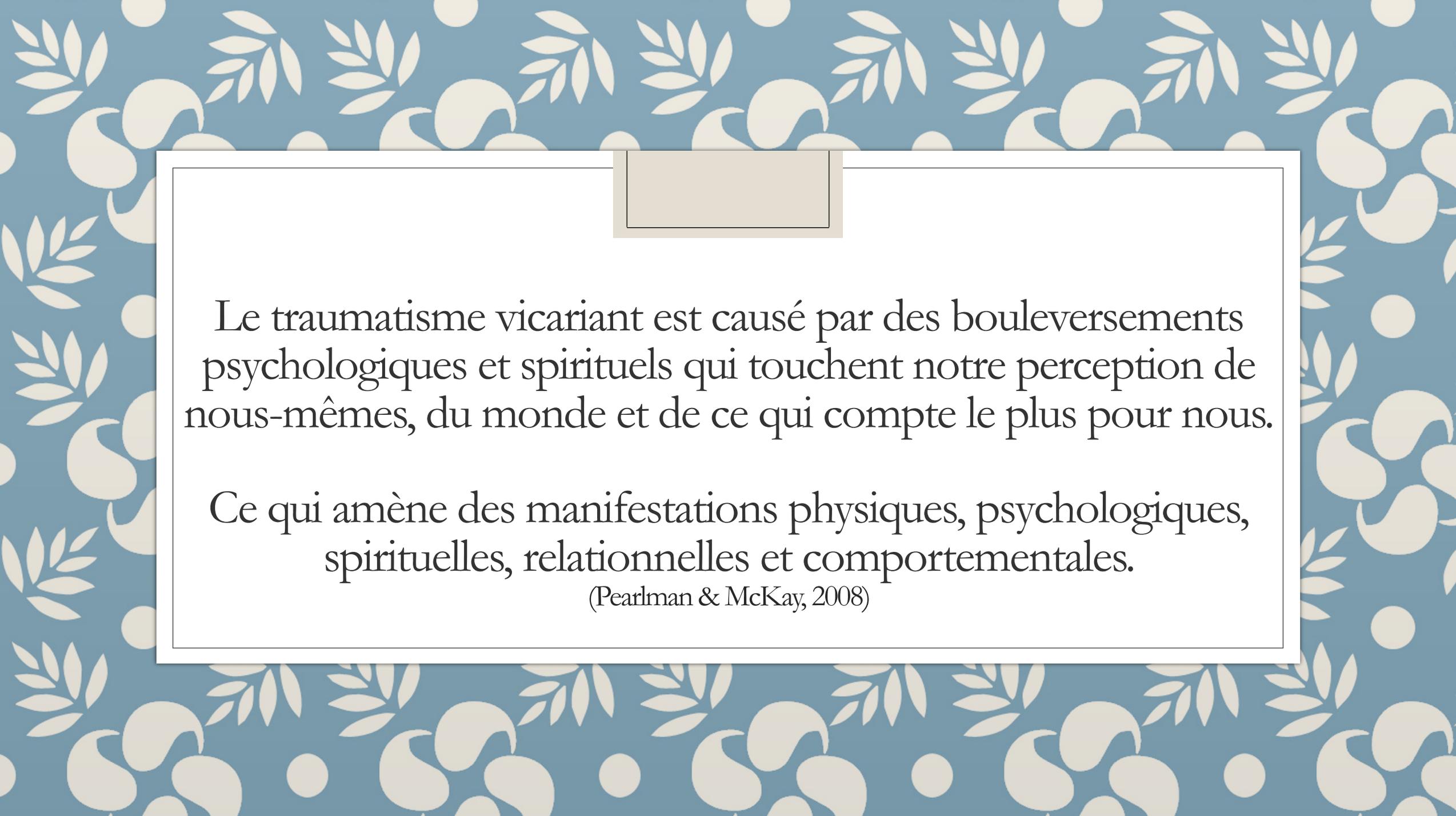
- Difficulté à gérer ses émotions
- Difficulté à s'accepter ou à se sentir en accord avec soi-même
- Difficulté à prendre de bonnes décisions
- Problèmes à gérer les frontières entre soi-même et les autres (p. ex : prendre trop de responsabilités, avoir de la difficulté à se détacher du travail à la fin de la journée, essayer de s'immiscer dans la vie des autres et de la contrôler)
- Problèmes dans les relations
- Problèmes physiques comme des douleurs, des maladies ou des accidents
- Difficulté à se sentir connecté à ce qui se passe autour de soi et en soi
- Perte de sens et d'espoir

Expérience du traumatisme vicariant

- Personne n'aura de difficultés dans tous ces domaines.
- Il existe des différences individuelles dans ce qui contribue au traumatisme indirect.
- Il existe aussi des différences individuelles dans la façon de vivre le traumatisme indirect et de l'exprimer
 - Quelqu'un peut commencer par ressentir le traumatisme individuel **physiquement** (maladie, douleurs, problèmes de sommeil, etc.).
 - Chez un autre, cela peut d'abord se manifester dans les **relations** (en prenant une distance par rapport aux autres ou en devenant irritable).
 - Enfin, pour certains, le traumatisme indirect peut s'exprimer dans l'**humeur** (par la dépression ou l'anxiété).

« Notre culture a également un effet sur notre façon de vivre le stress et la détresse. »

(p. 18)



Le traumatisme vicariant est causé par des bouleversements psychologiques et spirituels qui touchent notre perception de nous-mêmes, du monde et de ce qui compte le plus pour nous.

Ce qui amène des manifestations physiques, psychologiques, spirituelles, relationnelles et comportementales.

(Pearlman & McKay, 2008)

Symptômes courants du traumatisme vicariant

MODIFICATIONS DE LA PERCEPTION DU MONDE OU DU SCHÉMA DE RÉFÉRENCE

Changements dans la spiritualité

- Croyances portant sur le sens, le but, la causalité, la relation, l'espoir et la foi
- Remise en question des convictions, du sens et du but de la vie amenant un sentiment de perte de but, de désespoir et de cynisme

Changements dans l'identité

- Façons d'exercer et de percevoir votre rôle de professionnel, d'ami ou de membre de la famille
- C.-à-d. que la plus grande part de votre temps et de votre énergie est consacrée à votre rôle professionnel parce que vous vous sentez déconnecté ou mal à l'aise dans les autres rôles ou identités

Changements dans les convictions associées à des besoins psychologiques

- Convictions en matière de sécurité, de contrôle, de confiance, d'estime et d'intimité
- C.-à-d. changements dans votre perception de votre vulnérabilité (et de celle des personnes dont vous vous préoccupez) aux préjudices, ce qui peut avoir un effet sur vos pensées et vos actions (préoccupations par rapport à des enjeux de sécurité, méfiance à l'égard des étrangers vous portant à protéger davantage vos enfants).

(Pearlman & McKay, 2008)

Symptômes courants du traumatisme vicariant

SYMPTÔMES PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES

- Symptômes d'hyperexcitation (cauchemars, problèmes de concentration, sursauter facilement, problèmes de sommeil)
- Pensées ou images répétitives au sujet d'événements traumatiques, particulièrement quand vous essayez de ne pas y penser
- Se sentir insensible
- Se sentir incapable de tolérer des émotions fortes
- Sensibilité accrue à la violence
- Cynisme
- Désespoir généralisé et perte de l'idéalisme
- Culpabilité par rapport à votre propre survie ou plaisir
- Colère, dégoût, peur

(Pearlman & McKay, 2008)

Symptômes courants du traumatisme vicariant

SYMPTÔMES LIÉS AUX COMPORTEMENTS ET AUX RELATIONS

- Difficulté à établir des limites et à séparer le travail de la vie personnelle
- Avoir l'impression de ne jamais avoir de temps ou d'énergie pour soi
- Se sentir déconnecté des ses proches, même en communiquant avec eux
- Augmentation des conflits dans les relations
- Retrait social généralisé
- Faire l'expérience de l'usure de compassion : Se trouver dans l'incapacité de porter attention aux histoires pénibles des autres parce qu'elles semblent accablantes et inconcevables et suggérer aux gens de parler de choses moins douloureuses
- Perte d'intérêt dans des activités qui apportaient auparavant plaisir, satisfaction et relaxation
- Irritabilité, intolérance, agitation, impatience, manque d'affection ou morosité
- Accroissement de la dépendance à la nicotine, à l'alcool, à la nourriture, au sexe, au magasinage, à l'Internet ou à d'autres substances
- Problèmes sexuels
- Impulsivité

(Pearlman & McKay, 2008)



TRAITEMENT DU TRAUMATISME VICARIANT

STRATÉGIES QUI PEUVENT AIDER

Traitement avisé du traumatisme

- Tient compte des propres expériences du travailleur par rapport au traumatisme
- Les expériences de travail et l'écoute des histoires de vie des autres peuvent déclencher nos propres expériences et souvenirs traumatiques
- La conscience de soi et la compréhension sont essentielles à une pratique sûre et éthique
- Pour mieux savoir où et quand vous pouvez avoir besoin d'un peu plus d'autogestion de votre santé, de soutien ou d'établissement de frontières personnelles, vous devez connaître vos propres éléments déclencheurs, capacités, limites, etc.

Traitement du traumatisme vicariant

- La prise de conscience et la compréhension représentent une excellente première étape. Elles peuvent vous aider à décider de ce qu'il vous faut pour mieux prévenir et traiter les expériences de traumatisme indirect.
- Connaissance des facteurs de risque et de ce qui contribue à vos expériences de traumatisme indirect
- Connaissance des symptômes de traumatisme indirect pour être à l'écoute de vos signes précurseurs
- Soutien en organisation et en gestion
- La sensibilisation au traumatisme indirect et son traitement de façon continue peuvent vous aider à prévenir l'épuisement professionnel, le sentiment d'accablement ou vous empêcher de blesser les autres involontairement à la suite de ses effets.

(Pearlman & McKay, 2008)

Traitement du traumatisme vicariant

- Les facteurs de risque du traumatisme vicariant sont particuliers à chaque personne.
- Ce qui peut aider à traiter le traumatisme vicariant est particulier à chaque personne. Les options et les solutions devraient tenir compte de vos propres besoins, expériences, intérêts, ressources, de votre culture et de vos valeurs.
- Deux aspects connexes du traitement du traumatisme indirect :
 1. Adaptation
 2. Transformation

(Pearlman & McKay, 2008)

S'adapter au traumatisme vicariant

- Accepter le traumatisme vicariant comme faisant partie du travail et apprendre à le gérer efficacement au quotidien
- Apprendre à vivre avec ce processus de façon à pouvoir faire son travail de façon sûre et éthique
- Déterminer des stratégies pour **éviter que le traumatisme indirect** ne devienne grave et problématique et pour permettre de **le gérer** en période plus stressante ou difficile.

S'adapter au traumatisme vicariant

Les meilleures stratégies d'adaptation sont celles qui vous aident à prendre soin de vous-même, particulièrement celles qui vous permettent de vous **évasionner**, de vous **reposer** et de vous **amuser** de façon saine.

- **S'évasionner** : Prendre une distance physique ou mentale par rapport à tout cela (lire un livre, voir un film, prendre une journée ou une semaine de congé, jouer à des jeux vidéo, parler d'autre chose que le travail avec des amis)
- **Se reposer** : Ne pas avoir d'objectif ni d'échéance, faire des choses que vous trouvez relaxantes (s'étendre dans l'herbe pour regarder les nuages, siroter une tasse de thé, faire une sieste, recevoir un massage)
- **S'amuser** : Participer à des activités qui vous font rire ou vous allègent l'esprit (se raconter des histoires amusantes avec un ami, jouer avec un enfant, exprimer sa créativité, faire de l'activité physique)

Transformer le traumatisme vicariant

- Trouver des façons de nourrir la quête de sens et d'espoir
- Essayer de trouver ce qui donne du sens au travail et à la vie pour vous
- Ce qui vous inspire de l'espoir ou le nourrit
- Avoir un cadre ou des principes directeurs qui vous aident à affronter les questions ou les situations difficiles

« Vous pourrez mieux transformer le traumatisme indirect si vous trouvez des façons de demeurer connecté aux importantes sources de sens et d'espoir de votre vie, même dans les situations très difficiles. »

(Pearlman & McKay, 2008, p. 24).

Façons de se connecter

Façons de se connecter aux sources de sens, de but, d'espoir et de perspective

- Se rappeler l'importance et la valeur de son travail
- Demeurer en relation avec la famille, les amis et les collègues
- Remarquer les « petites choses » et y porter délibérément attention. Les petits moments comme celui où l'on déguste une tasse de café, où l'on écoute le vent dans les arbres ou lors de brèves connexions avec les autres
- Marquer les transitions, célébrer les joies et vivre les deuils avec les personnes auxquelles vous tenez en faisant appel à la tradition, à des rituels ou à des cérémonies
- Prendre le temps de réfléchir (p. ex. : lecture, écriture, prière et méditation)
- Repérer vos propres croyances cyniques et les confronter
- Entreprendre des activités favorisant la croissance (apprendre, rédiger un journal, exprimer sa créativité, faire une démarche artistique)

Stratégies pour prévenir et gérer le traumatisme vicariant au travail

- **Changez certaines des choses qui vous dérangent** : Les choses qui vous dérangent, mais sur lesquelles vous avez un contrôle (p. ex. : si votre espace de travail est triste et sale, faites le ménage). Changez ce que vous pouvez changer.
- **Faites des choix intentionnels lorsque c'est possible** : Faites des choix à propos des choses sur lesquelles vous avez un contrôle (p. ex. : quand prendre la pause pour le dîner).
- **Entrez en relation avec les gens (ou éloignez-vous-en un peu)** : Si vous travaillez surtout seul, trouvez des façons d'entrer en relation avec des gens dans la journée. Si vous travaillez surtout avec des gens, prenez de petites pauses, prenez du temps sans conversation et permettez à votre esprit d'avoir des pensées positives, sûres et réconfortantes.

Stratégies pour prévenir et gérer le traumatisme vicariant au travail

- **Essayez quelque chose de différent au travail :** Trouvez des occasions de faire quelque chose de différent de votre travail habituel (p. ex. : écrivez un article, proposez de donner un atelier, collaborez à un projet avec un collègue, demandez l'aide d'une nouvelle personne). Si vous faites un travail très routinier, essayez de modifier l'ordre dans lequel vous exécutez vos tâches habituelles.
- **Écrivez à propos de vos expériences au travail :** Même la rédaction de notes brèves à propos de vos expériences au travail peut être utile. Cela peut se révéler une excellente façon de consigner quelque chose d'important et de cesser d'y consacrer toute votre attention. Avec le temps, cela peut également vous aider à apprendre quelque chose sur votre travail et sur vous-même.

Stratégies pour prévenir et gérer le traumatisme vicariant au travail

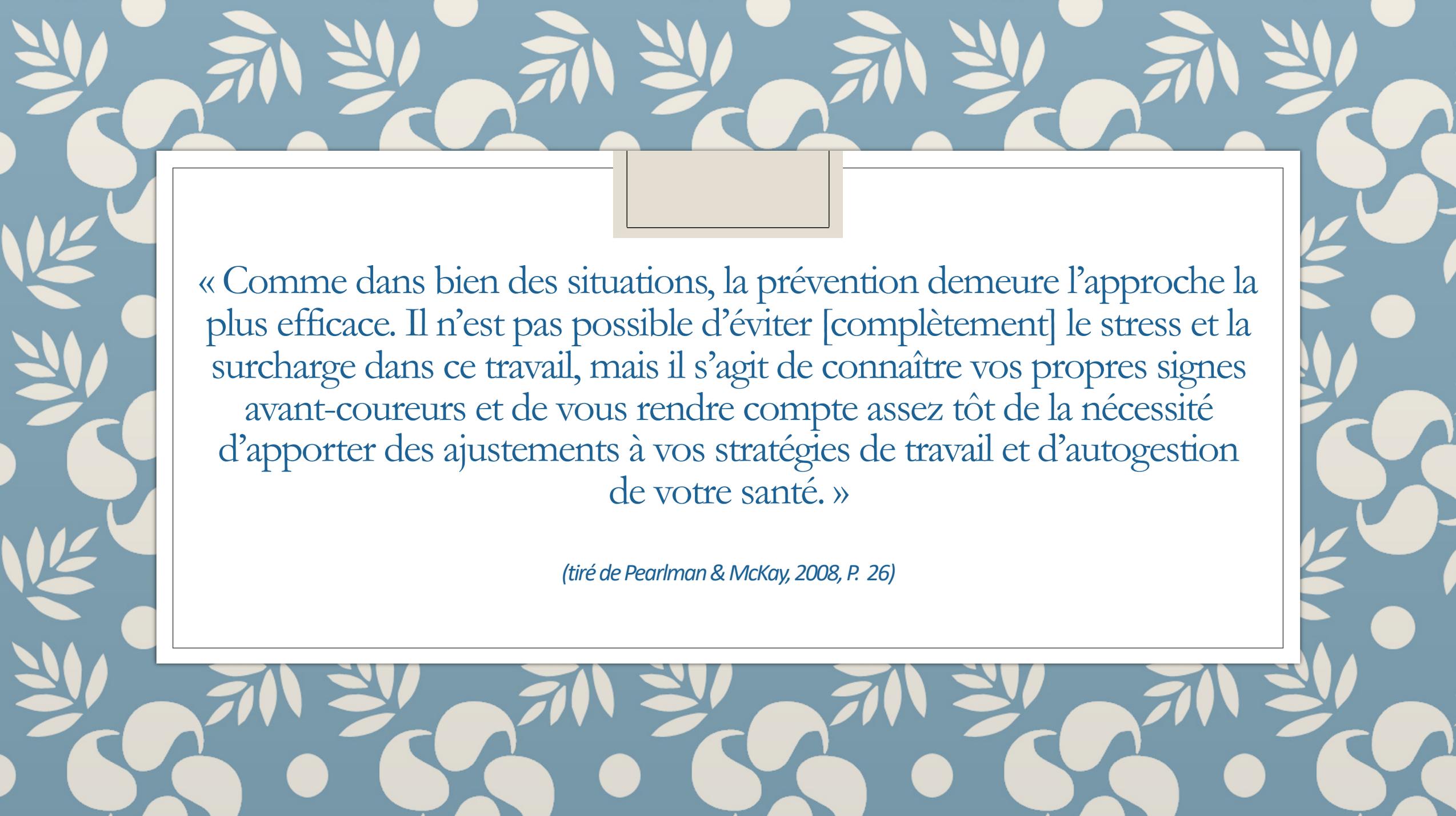
- **Trouvez des façons de conserver et de raviver votre perspective pendant la journée :** Trouvez des façons simples d'établir un bref contact avec les choses ou les pensées qui nourrissent ou ravivent votre esprit et vous aident à concevoir le travail dans le contexte d'une plus vaste perspective (p. ex. : photos de vos proches, prière ou méditation, s'imaginer dans un endroit vivifiant, faire des exercices de respiration). Ces activités peuvent vous aider à calmer votre corps tout en ramenant votre esprit au présent.
- **Investissez dans les réseaux professionnels et les relations avec les collègues :** Le sentiment d'isolement qui fait souvent partie du traumatisme indirect peut être atténué par la fréquentation de personnes faisant un travail semblable pour partager avec elles des ressources, des stratégies et des anecdotes. Le partage avec des collègues d'expériences ne concernant pas le travail peut également vous aider à vous sentir plus unifié au travail.
- **Trouvez plus d'une saine habitude :** Une seule bonne stratégie ne suffira pas à vous protéger efficacement du traumatisme indirect. Assurez-vous d'employer plusieurs saines habitudes de travail différentes.

« La pensée équilibrée est bonne en soi, mais elle vaut encore mieux lorsqu'elle est associée à de saines pratiques au travail. Assurez-vous d'employer plusieurs saines habitudes de travail différentes. »



CONCEVOIR UN PLAN D'ACTION

Quel est votre plan de prise de soin de soi?



« Comme dans bien des situations, la prévention demeure l'approche la plus efficace. Il n'est pas possible d'éviter [complètement] le stress et la surcharge dans ce travail, mais il s'agit de connaître vos propres signes avant-coureurs et de vous rendre compte assez tôt de la nécessité d'apporter des ajustements à vos stratégies de travail et d'autogestion de votre santé. »

(tiré de Pearlman & McKay, 2008, P. 26)

Enseignements culturels



« Prendre soin de soi » de façon holistique

Appartenir

J'aime/j'estime

Réaliser

Je peux réussir

Se fier

J'ai confiance aux autres

Croire

J'ai le pouvoir

Donner

J'ai un but

Voir

Je me connais



Planification de « prendre soin de soi »

Un plan d'action efficace pour contrer le traumatisme vicariant comporte trois parties : **sensibilisation**, **équilibre** et **connexion**

Sensibilisation

- Posez-vous souvent les questions suivantes : Comment est-ce que je me sens (physiquement et émotionnellement)? Puis-je trouver au moins quelques-unes des raisons pour lesquelles je me sens ainsi?
- Quand quelque chose vous atteint, plus vous le remarquez tôt (si cela vous rend tendu, mal à l'aise, angoissé, mécontent ou fatigué par exemple), plus il est facile d'éviter les problèmes plus graves.
- La connaissance de vous-même peut vous aider à déterminer les facteurs de risque potentiels et à comprendre vos réactions.
- La compréhension de vos réactions et de ce qui peut les causer peut vous aider à comprendre vos besoins et à voir comment modifier ce qui se passe ou à gérer vos propres réactions pour éviter que les choses dégénèrent.
- Être conscient de ce que vous faites pendant que vous le faites. Maintenir en toute conscience votre esprit et votre corps au même endroit.

(Pearlman & McKay, 2008)

Planification de « prendre soin de soi »

Équilibre

- Une approche efficace pour traiter le traumatisme vicariant consiste à **trouver, aussi souvent que possible, le bon équilibre qui vous convient.**
- Équilibrer votre travail avec le reste de votre vie et équilibrer aussi le travail exigeant avec le travail plus facile.
- Vous devriez essayer de prendre des pauses (chaque jour, chaque semaine, chaque mois, chaque année) pour équilibrer le reste de votre vie par rapport au travail. Voici ce que cela veut dire :
 - Une journée de travail comprend des pauses pour les repas, l'activité physique ou le repos (selon le type de travail qui vous amène à prendre une pause).
 - S'accorder du temps en dehors du travail pour le repos et la relaxation, pour les amis et la famille, pour le ressourcement spirituel ou pour le perfectionnement professionnel.
 - Il est particulièrement important de passer du temps avec des personnes dont vous n'avez pas à prendre soin ou que vous n'avez pas à secourir.
 - Il y a des moments où cela n'est pas possible. Lorsque cela devient chronique, ça peut être dangereux. Par exemple, si vous n'arrivez pas à trouver un équilibre entre prendre soin des autres et faire prendre soin de vous.

(Pearlman & McKay, 2008)

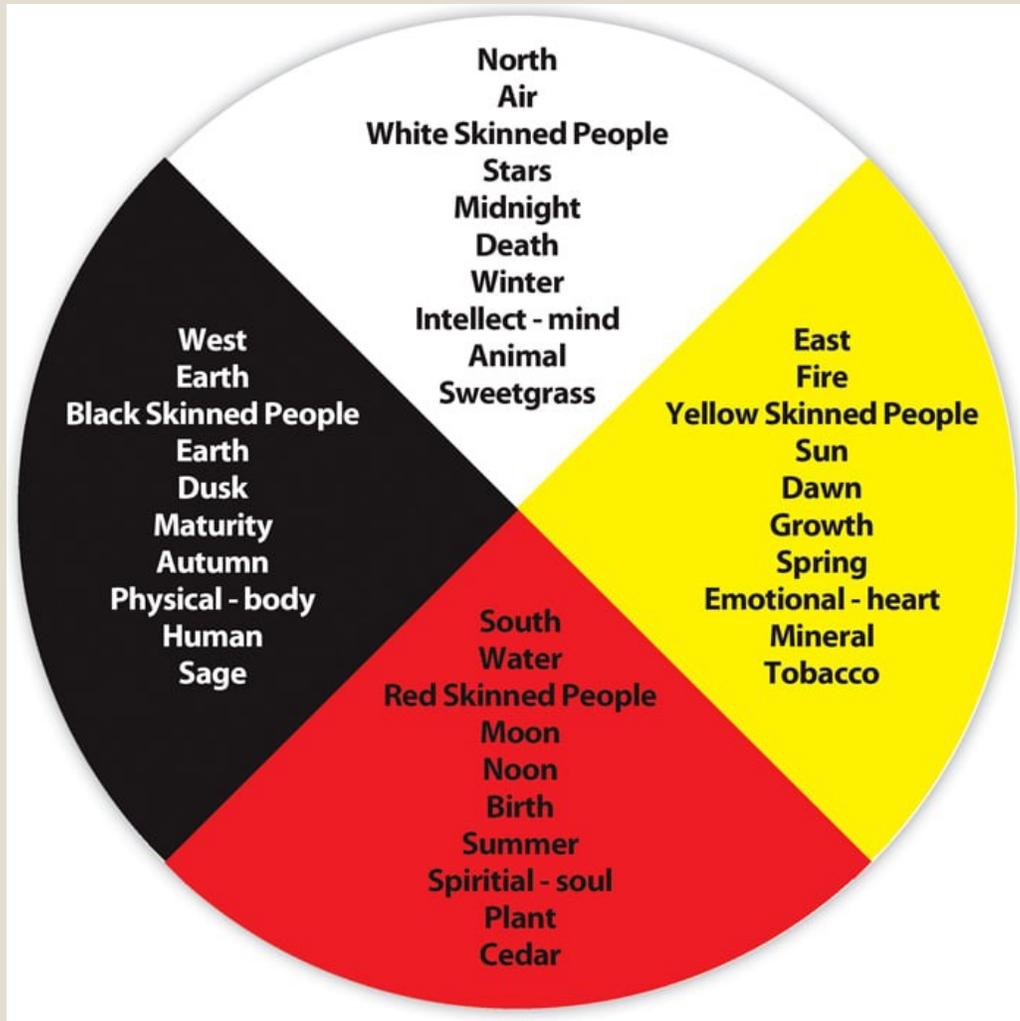
Planification de l'autogestion de la santé

Connexion

- **Entretenir des relations chaleureuses et des contacts enrichissants avec la famille, les amis et les collègues**
- Cela va au-delà de vos relations avec les autres.
- Il importe que vous vous sentiez connecté à ce qui vous nourrit et à vos points d'ancrage – peu importe qu'il s'agisse de Dieu, de la foi, de la nature, de l'humanité ou d'une autre source ou d'un sens ou d'un but.
- La connexion spirituelle peut permettre d'éviter la perte de sens et d'espoir au cœur du traumatisme indirect et de lutter contre elle.
- Une part essentielle de la connexion spirituelle consiste à trouver sa propre voie pour entrer en contact avec un sentiment d'émerveillement, de joie, de finalité, de sens ou d'espoir et d'y revenir régulièrement et souvent.

(Pearlman & McKay, 2008)

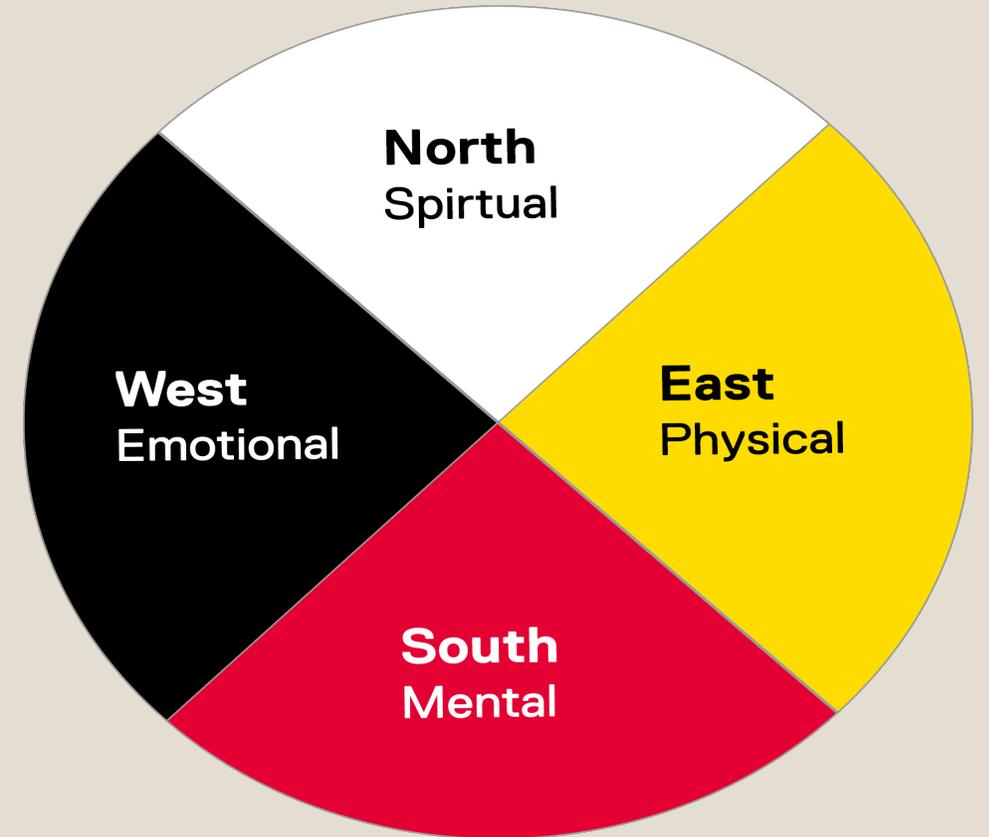
Enseignements culturels pour « prendre soin de soi »



Utilisation de la roue médicinale pour « prendre soin de soi »

Activité de la roue de médecine

- Mettons tout cela en pratique!
- Établissez votre propre plan d'autogestion de la santé
- Exemple de la façon dont vous pouvez utiliser la roue de médecine comme outil d'intervention
 - Les travailleurs peuvent l'utiliser pour évaluer leur propre équilibre dans leur vie et leurs besoins d'autogestion de la santé.
 - Elle peut servir aussi à l'évaluation et à l'établissement des objectifs.





1. Dessinez un cercle semblable
2. Pour chaque section, je vous demanderai d'évaluer de 1 à 10 à quel point vous prenez soin de chaque partie de votre bien-être
 - 1 pour peu ou pas du tout d'attention
 - 10 pour pleine attention
 - À partir du centre, coloriez le nombre de lignes correspondant à votre évaluation dans chaque section
3. Je vous poserai des questions pour vous guider et vous aider à réfléchir
4. N'hésitez pas à noter des pensées, des émotions ou juste des mots en cours de route

Questions de réflexion

Mental – Contient les pensées, la conscience et les valeurs

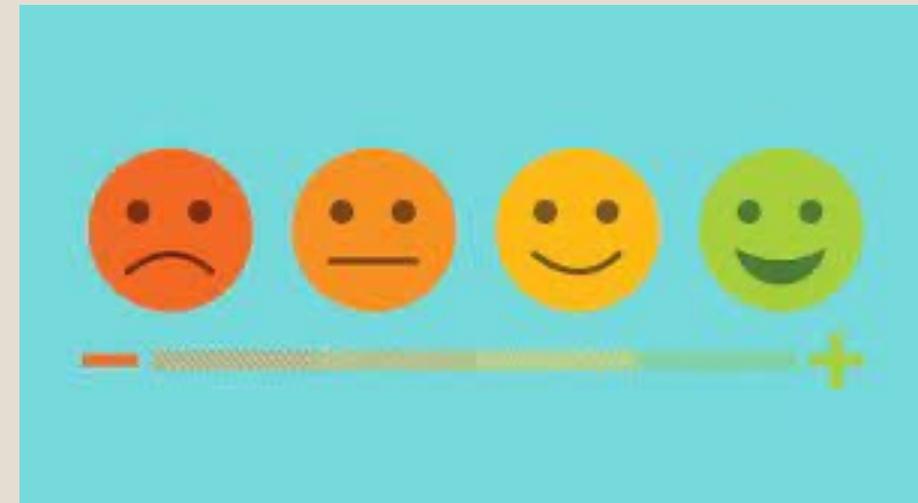
- Que faites-vous pour prendre soin de votre esprit et de vos pensées?
- Êtes-vous en contact avec vos convictions et vos désirs les plus profonds?
- Êtes-vous capable de prendre des décisions et d'agir selon vos objectifs et vos valeurs?
- Ressentez-vous de l'anxiété, du stress, doutez-vous de vous-même ou avez-vous des pensées négatives qui vous freinent?
- Vous retrouvez-vous coincé dans des pensées en boucle qui nuisent à vos objectifs?
- Vous arrive-t-il de douter de vous-même et est-ce que cela vous empêche d'atteindre vos objectifs et vos désirs les plus profonds?
- Avez-vous accès à un ou une psychologue, un ou une thérapeute ou une autre personne offrant un soutien professionnel?
- Êtes-vous capable d'éprouver de la reconnaissance pour certaines choses et êtes-vous en mesure de les nommer?
- Reconnaissez-vous ce que vous pouvez et ne pouvez pas contrôler? Les choses qui vous tracassent?
- Essayez-vous de développer votre esprit par la formation, la lecture ou l'écriture?
- Vous fixez-vous des objectifs?
- Vous accordez-vous du temps pour rédiger un journal, méditer, exprimer votre créativité, sortir dehors, etc.?
- Pour vous et dans votre vie, y a-t-il autre chose qui pourrait entrer dans cette catégorie?



Questions de réflexion

Émotionnel – Concerne les sentiments et les souvenirs

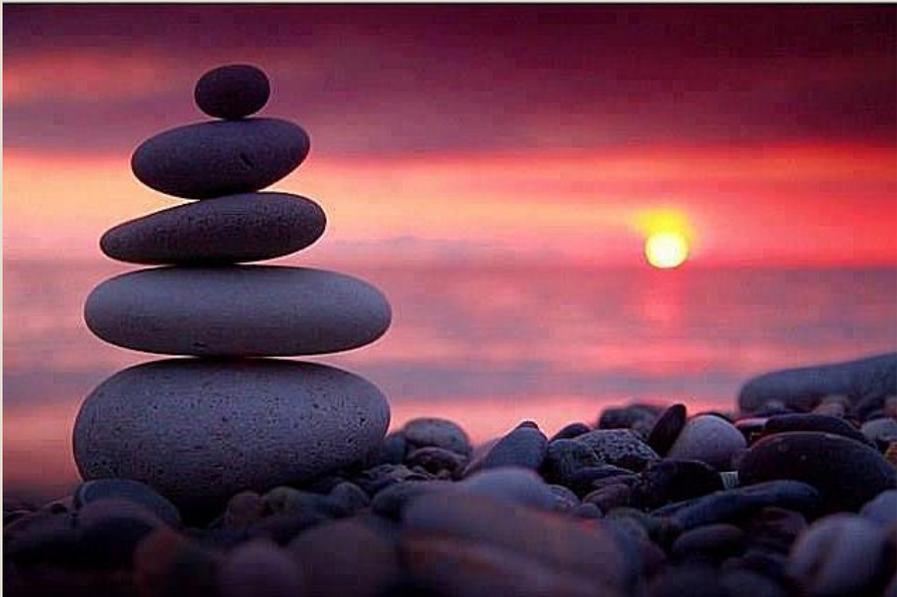
- Que faites-vous pour prendre soin de votre mieux-être émotif?
- Êtes-vous à l'écoute de vos émotions et leur accordez-vous de la place pour s'exprimer? Ou avez-vous tendance à nier, à étouffer et à réprimer les émotions?
- Pouvez-vous nommer vos émotions?
- Avez-vous l'impression d'être insensible ou coincé?
- Avez-vous du mal avec certains états émotifs? Quelles émotions présentent le plus de difficulté pour vous?
- Y a-t-il dans votre vie des personnes de confiance avec lesquelles vous pouvez échanger, parler et avoir un lien émotif?
- Êtes-vous pris avec la colère, la peur ou l'anxiété?
- Êtes-vous capable de ressentir des émotions positives comme la fierté, la joie ou l'amour?
- Pratiquez-vous l'autoréflexion?
- Accordez-vous du temps et de la place à l'expression des émotions?
- Êtes-vous capable de demander de l'aide?
- Pour vous et dans votre vie, y a-t-il autre chose qui pourrait entrer dans cette catégorie?

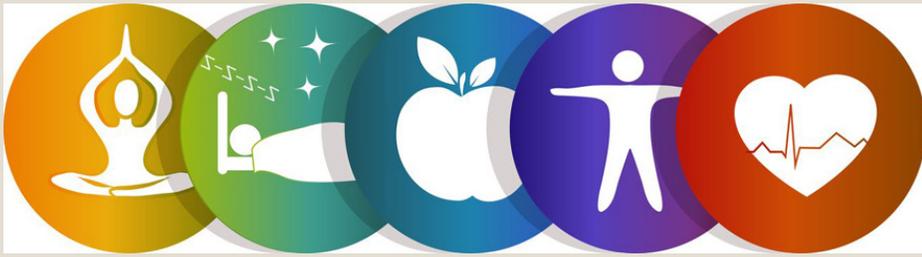


Questions de réflexion

Spirituel - Connexion avec une puissance supérieure

- Que faites-vous pour prendre soin de votre esprit?
- Vous sentez-vous relié au monde, au cosmos, à l'univers?
- Vous sentez-vous relié à une puissance supérieure? (c.-à-d. au Créateur, à la Création, à Dieu, etc.)
- Vous servez-vous de médecines traditionnelles ou non conventionnelles?
- Comment se portent vos niveaux d'énergie?
 - En général, êtes-vous ouvert, curieux?
 - Vous sentez-vous fermé ou indifférent?
 - Avez-vous accès à un aîné, à une aînée ou à une personne ayant une approche traditionnelle ou spirituelle?
 - Prenez-vous le temps de chanter, de danser ou de faire de la musique?
 - Prenez-vous le temps de faire des activités créatives ou d'exprimer votre créativité?
 - Pour vous et dans votre vie, y a-t-il autre chose qui pourrait entrer dans cette catégorie?





Questions de réflexion

Physique – La forme physique qui vous permet d'avancer dans la vie

- Que faites-vous pour prendre soin de votre santé physique?
- Êtes-vous à l'écoute de vos besoins de base et en prenez-vous soin – sommeil et repos, alimentation équilibrée, bonne hygiène, exercice, grand air, demande d'aide si nécessaire?
- Vous sentez-vous en sécurité et à l'aise physiquement; à votre domicile, dans le voisinage, dans vos relations?
- Qu'en est-il de votre espace physique et de votre environnement? Disposez-vous d'un espace qui vous procure de la joie et la tranquillité d'esprit?
- Prenez-vous le temps d'aller dehors, d'exercer votre présence et de vous concentrer sur votre place physique dans l'instant, de prendre contact avec la nature?
- Vous occupez-vous de votre stress? Sentez-vous le stress physiquement dans votre corps? Comment votre corps réagit-il au stress?
- Pratiquez-vous le yoga ou d'autres formes d'activités de mieux-être physique?
- Pour vous et dans votre vie, y a-t-il autre chose qui pourrait entrer dans cette catégorie?

Comprendre votre évaluation



- Que voyez-vous?
- Est-ce équilibré ou déséquilibré?
- Quelles dimensions ont eu droit à la plus forte évaluation et à la plus faible?
- Qu'avez-vous appris sur vous-même?
- À quelle dimension devriez-vous accorder plus de soin ou d'attention?
- Quelles stratégies pourriez-vous mettre en œuvre?

Stratégies « prendre soin de soi » par la roue médicinale

Stratégies de mieux-être physique

- Techniques de respiration et de relaxation
- Exercice : marche, sports ou jeux d'habileté et d'endurance
- Chasse et camping, passer du temps dans les terres
- Diète et alimentation saines, accès à la nourriture traditionnelle, festins communautaires
- Rétablissement par rapport à la toxicomanie
- Médication (traditionnelle ou médicale) au besoin, pour soulager la réactivité et l'hyperexcitation

Stratégies de mieux-être mental

- Stratégies cognitives, comme la tenue d'un journal (dans un carnet ou un cahier) pour relever et retracer les pensées et les symptômes
- Explorer et développer la sensibilisation à ses propres pensées et leur incidence sur soi pour mieux les comprendre
- Reconnaître la source des pensées et tout déséquilibre ou toute perception qui y contribue
- Interprétation des rêves, quête de vision, dialogue avec des guides spirituels, prière pour obtenir du soutien et une orientation
- Création de nouvelles histoires de vie, de cartes et de récits pour aider à traiter et à intégrer les traumatismes et cheminer vers la guérison
- Travailler avec un conseiller, une conseillère, un aîné ou une aînée

Stratégies « prendre soin de soi » par la roue médicinale

Stratégies de mieux-être émotionnel

- Relâchement et traitement des émotions, comme l'évacuation et la gestion de la colère, du chagrin, de la peur, qui peuvent être bloquées, non exprimées et non traitées
- Expression non verbale par l'art, l'artisanat, la confection de courtepointes, la sculpture, le chant, la danse, etc.
- Cercles de parole et de partage
- Restauration de la fierté et de l'identité culturelles
- Affirmation des dons, des forces et de la valeur uniques à chaque personne

Stratégies pour le mieux-être spirituel

- Méditation, prière et expression de la reconnaissance.
- Médecines par le feu et la fumée (pratique des Premières Nations) ou par la lampe Quilliq (pratique inuite)
- Participation à des cérémonies comme la hutte de sudation, la cérémonie de la lune ou de la purification par la fumée
- Conseils des aînés, des aînées et des enseignants ou enseignantes traditionnels

Conclusion

- Y a-t-il quelque chose que vous aimeriez ajouter sur l'activité prendre soin de soi?
- Emportez-vous avec vous une chose en particulier aujourd'hui?
- Avez-vous des commentaires ou des questions?



Mother and Daughter

Betty Albert

Nia:wen / Merci

Pour communiquer avec moi ou me poser des questions, n'hésitez pas à m'envoyer un courriel à l'adresse suivante pam_gabriel@hotmail.com

