

MES AUTO-SOINS

1. **Cochez les auto-soins que vous faites déjà sur une base régulière.**
2. **Marquez d'une étoile (*) ceux que vous faisiez avant, mais que vous avez délaissés dernièrement.**
3. **Surlignez ceux que vous ne faites pas régulièrement, mais que vous jugeriez aidants ou bénéfiques.**
4. **Choisissez trois « auto-soins » que vous voudriez améliorer dans votre quotidien dès les prochaines semaines.**

Soins physiques

- Je mange trois repas sains par jour
- Je prends le temps de me cuisiner des repas santé et équilibrés
- Je dors suffisamment
- Je fais de l'exercice au moins 60 minutes par semaine
- Je suis suivi régulièrement par un médecin
- Je prends congé en cas de maladie ou de fatigue
- Je prends au moins 4 semaines de vacances par année
- Je me réserve un moment sans téléphone, ordinateur ou Ipad
- Je prends une journée de vacances de temps en temps
- Je consacre assez de temps pour les activités sexuelles
- Je pratique une activité agréable et très ludique
- Je me fais donner des massages de temps en temps ou je vais au spa
- Je me donne des auto-massages, je me crème ou prends soin de ma peau
- Je m'accorde du temps pour ne rien faire, dans le plaisir de ralentir la cadence du rythme de vie quotidien
- Je m'accorde des journées où il n'y a rien de prévu, et j'y vais avec ce qui me tente sur le moment
- _____
- _____

Soins émotionnels

- Je dose mon exposition à la violence (tv, film, livre)
- Je côtoie régulièrement des gens qui m'aiment tel que je suis
- J'entretiens des relations qui me font du bien
- Je me réserve des moments de méditation/centration
- Je suis connecté à mon monde intérieur
- Je me considère avec indulgence et bienveillance
- J'entretiens ma capacité d'émerveillement
- Je suis capable de dire non et refuser
- Je m'efforce de sourire, accueillir et de dire oui
- Je me gâte avec de petites attentions
- J'accepte de me faire gâter par les autres
- J'ose parfois la fantaisie, le non-conformisme
- Je peux reconnaître mes forces, mes réalisations
- J'identifie les activités, les objets, les gens reconfortants et j'y reviens
- Je ris aux éclats, je me bidonne franchement, régulièrement
- Je me permets de pleurer, de crier, de régresser ou de paniquer de temps en temps

- Je suis entouré de gens positifs, heureux et souriants
- J'habite assez bien mon corps, je suis conscient de mes sensations physiques
- Je suis capable de nommer mes émotions de façon assez spécifique
- J'accepte assez bien mes émotions
- Je prends du temps pour exprimer ce que je ressens et ce, de diverses façons saines
- Je tiens un journal de gratitude, ou je prends le temps de nommer trois grâces par jour
- _____
- _____

Soins cognitifs

- Je lis des romans qui me font du bien
- Je tiens un journal intime
- Je suis une psychothérapie
- Je me réserve des moments d'introspection, de réflexion
- J'ose m'intéresser à des choses qui me sortent de ma zone de confort
- J'entretiens ma curiosité intellectuelle
- Je m'expose à des idées, des opinions qui m'inspirent
- Je vais quelques fois au musée, au théâtre, à des conférences
- J'essaie d'entretenir mes contacts avec le beau, l'intelligent, l'inspirant
- J'augmente ma tolérance à l'imperfection humaine
- J'augmente ma tolérance à l'incertitude de la vie
- Je me permets d'être plus souple, plus nuancé dans mes perceptions
- Je me sens en congruence entre mes valeurs, mon mode de vie et les conseils que je donne
- _____
- _____

Soins spirituels

- Je passe du temps en pleine nature
- J'entretiens mon optimisme et mon espoir
- Je consacre du temps à mes valeurs, à trouver un sens
- Je contribue à des causes en laquelle je crois
- Je prends du temps pour méditer, pour prier
- J'essaie de tenir compte des aspects non-matériels de la vie
- J'ai des expériences d'émerveillement
- J'entretiens ma réflexion spirituelle
- Je passe du temps avec des jeunes enfants ou des personnes âgées
- Je m'arrête pour dire merci à la vie
- Entretenir l'inter-connexion avec ce qui m'entoure (p.ex., faire un sourire ou tenir une porte pour un étranger, prendre soin d'animaux, ramasser un déchet laissé dans la nature, etc.)
- Je me consacre à une activité bénévole qui me tient à cœur
- _____
- _____

Soins professionnels

- Je prends une pause dans ma journée de travail
- Je prends le temps d'échanger avec des collègues
- Je prévois des moments pour achever des tâches
- J'ai aménagé mon environnement de travail afin qu'il soit réconfortant et agréable
- Je profite de la supervision
- Je vais régulièrement en formation
- J'entretiens mon esprit d'équipe par des activités sociales
- Je fixe des limites qui me respectent
- Je participe à la prise de décision
- Je participe à des études de résultats
- Je m'assure de ne pas me retrouver dépassé, débordé, à bout
- J'investis dans les projets stimulants et nourrissants
- _____
- _____

Document adapté par Michaël Rousseau et Isabelle Soucy, basé sur la formation de Pascale Brillon
Fatigue de compassion et trauma vicariant : mieux les reconnaître et mieux s'en protéger (2016)