

Comprendre l'importance de l'autosoin

L'autosoin est la pratique qui consiste à évaluer ses besoins en santé mentale et à prendre des moyens pour préserver et améliorer son bien-être. Ces moyens peuvent varier dans une large mesure et d'une personne à l'autre. Une partie de ton travail d'intervention en santé mentale peut être épuisante sur le plan émotionnel. L'autosoin peut t'aider à prioriser ta santé mentale et tes besoins et, du même coup, à gérer ton stress efficacement et à maintenir ton bien-être de façon durable.

Pourquoi l'autosoin est-il important?

Tes niveaux d'énergie (émotionnelle, physique, relationnelle, etc.) sont comme une pile. Tout au long de la journée, le niveau de « charge » de ta pile diminue à mesure que tu réponds à tes besoins fondamentaux, que tu accomplis des tâches et que tu interagis avec des proches. C'est la même chose pour ta santé mentale. Tes niveaux d'énergie physique et émotionnelle peuvent diminuer à la suite de ces activités. L'autosoin te permet de refaire le plein d'énergie afin de ne pas t'épuiser, de pas développer des troubles de santé mentale ou de les aggraver.

Pourquoi l'autosoin est-il important durant la pandémie de COVID-19?

En réponse à la pandémie de COVID-19, nous avons dû apporter des changements majeurs à nos habitudes afin d'assurer notre sécurité et de réduire les risques pour tous les membres de nos communautés, en particulier les groupes vulnérables. Dans l'ensemble, la pandémie de COVID-19 et les mesures prises pour y remédier ont eu un impact sur notre sentiment de sécurité et notre sentiment d'appartenance à nos proches. Tous ces changements ont des répercussions importantes sur la santé mentale. Tandis que nous nous adaptons à notre nouvelle réalité, beaucoup d'entre nous ressentiront donc un niveau de stress ou d'anxiété accru. En cette période, tous les aspects de ta santé peuvent profiter de la mise en place ou du maintien de pratiques d'autosoin régulières.

Types de bien-être et d'autosoin :

Les pratiques d'autosoin peuvent préserver et favoriser le bien-être mental, ainsi que physique, social, émotionnel et spirituel. Grâce à cette approche intégrée, tu peux concentrer tes pratiques d'autosoin sur certaines formes de bien-être en fonction de tes besoins. Tous ces domaines du bien-être sont interreliés et peuvent avoir des répercussions sur la santé mentale. La pandémie de COVID-19 a bouleversé de nombreux aspects de nos vies, mais, grâce à une approche intégrée du bien-être et de l'autosoin, nous pouvons tenir compte de tous les facteurs qui affectent notre bien-être et prendre soin de notre santé mentale.



Bien-être physique

Le bien-être physique, c'est quand le corps fonctionne bien et que l'on en prend soin. Bien dormir, bien manger, bien s'hydrater, être actif physiquement et traiter adéquatement les problèmes de santé physique peuvent contribuer au bien-être physique. En période de stress, il se peut que tu délaisses certaines de ces pratiques, mais il est bon de prendre du temps pour toi pour faire le point et te fixer de petits objectifs progressifs pour te remettre sur la bonne voie.



Bien-être social

Le bien-être social est lié au sentiment d'appartenance à la communauté. Il peut être favorisé par le maintien d'un réseau de relations saines et positives. Dans les moments difficiles, ces réseaux sociaux sont ceux sur lesquels tu peux t'appuyer, comme lorsque tu te confies à un ami ou que tu demandes l'aide d'un membre de ta famille. Même lorsqu'il n'est pas possible de voir tes amis en personne, tu peux rester en contact avec eux par Internet ou par téléphone pour obtenir du soutien. L'altruisme communautaire est un aspect important du bien-être social que l'on peut résumer comme suit : chaque personne s'occupe de sa communauté et la communauté s'occupe de chaque personne. Pour pratiquer l'altruisme communautaire, il suffit de maintenir des liens sociaux avec les autres membres de ta communauté. Il peut aussi s'agir de l'orientation de personnes vers des ressources (bien-être physique), de l'apprentissage collectif (bien-être spirituel) et d'autres formes de soutien.

Comprendre l'importance de l'autosoin

Bien-être mental



Prendre soin de son bien-être mental, c'est créer un contexte dans lequel il peut s'épanouir. Un aspect important de l'autosoin pour le bien-être mental consiste à garder des niveaux de stress qui sont gérables, tant en durée qu'en intensité. Il est essentiel de prendre soin de son bien-être mental en temps de crise, lorsque beaucoup de choses semblent hors de contrôle. Malgré un changement de situation, tu pourrais ressentir une forte pression pour maintenir tes habitudes et tes niveaux de productivité dans tes études, ta carrière et tes relations. Pour veiller à ton bien-être mental, essaie de prendre des pauses mentales et de faire des exercices de pleine conscience pour atténuer les effets négatifs du stress sur ton cerveau et ton corps. Ces pauses mentales peuvent prendre de nombreuses formes; tu peux méditer, faire des siestes, passer du temps à l'extérieur ou limiter ton exposition aux nouvelles liées à la COVID-19.

Bien-être émotionnel



Le bien-être émotionnel, c'est être en phase avec ses émotions et ses sentiments. Il n'y a rien de mal à ressentir de la frustration, de la tristesse ou de la colère, mais il faut prendre conscience de ses émotions et savoir les accepter. L'autocompassion est l'une des pratiques d'autosoin pour le bien-être émotionnel. Te parles-tu avec le même niveau de respect, de bienveillance et de compassion que tu témoignerais à tes proches? Si la réponse est non, tu dois t'entraîner à transformer cette voix critique en une voix respectueuse, bienveillante et compatissante.

Bien-être spirituel



Le bien-être spirituel représente la recherche d'un sens et d'un but dans la vie. Cela peut être lié à des convictions religieuses, morales ou idéologiques, mais, au sens le plus large, le bien-être spirituel consiste à rechercher un état d'harmonie entre ses croyances et ses gestes. Certaines pratiques d'autosoin pour le bien-être spirituel sont ancrées dans ton travail d'intervention. En défendant des causes qui te tiennent à cœur, tu te sens en phase avec tes valeurs. Dans ces moments-là, il faut s'efforcer de changer ce que l'on peut changer et accepter ce que l'on ne peut pas changer. Après tout, on ne peut pas

prédire l'avenir. Parfois, le mieux que l'on puisse faire c'est d'y aller une chose à la fois.

Ces cinq formes de bien-être contribuent à ta santé globale, et tes pratiques d'autosoin peuvent s'appuyer sur chacune d'elles. Utilise les renseignements ci-dessus pour établir des priorités et créer ta boîte à outils d'autosoin.

Créer ta boîte à outils d'autosoin :

Utilise la liste de vérification ci-dessous pour passer en revue tes pratiques d'autosoin. Sélectionne dans chaque catégorie une ou deux priorités que tu souhaites mettre en pratique.

Bien-être physique:

- Bien dormir;
- Bien manger pour apporter des nutriments à ton corps;
- Bien t'hydrater;
- Être actif physiquement;
- Traiter adéquatement tes problèmes de santé physique.

Bien-être social:

- Parler en ligne ou par téléphone avec ta famille, tes amis, tes camarades de classe ou tes collègues de travail;
- Participer à des activités sociales en ligne (p. ex. des soirées Netflix, des cours d'art ou de mise en forme en groupe, des visites virtuelles de musées, de galeries d'art, de parcs ou de zoos);
- Parler avec une ressource d'aide communautaire (p. ex. un bénévole de Jeunesse, J'écoute, un psychologue, un travailleur social ou un chef religieux);
- Pratiquer l'altruisme communautaire : établir des interrelations avec ta famille, tes amis et tes voisins afin de vous aider à répondre aux besoins des uns et des autres.

Comprendre l'importance de l'autosoin

Bien-être mental :

- Lâcher prise sur les choses qui sont hors de ton contrôle (p. ex. tu ne sais pas quand la pandémie va se terminer et tu ne le sauras pas plus en lisant d'autres articles sur le sujet);
- Prendre conscience de tes capacités et prioriser les tâches importantes;
- Faire des activités qui contribuent à renforcer ton sentiment de contrôle (p. ex. ranger ton espace de travail ou d'étude, mettre par écrit ta routine, utiliser un calendrier ou un agenda en ligne, jouer un rôle de leader dans un nouveau projet);
- Faire des pauses et des exercices de pleine conscience (p. ex. méditer, faire des siestes ou passer du temps à l'extérieur);
- Demander de l'aide (p. ex. demander un soutien, une prolongation, un report ou une autre solution si tu as de la difficulté à accomplir une tâche).

Bien-être émotionnel :

- Prendre le pouls de tes pensées, de tes sentiments et de tes comportements (autrement dit, apprendre à connaître tes hauts et tes bas quotidiens afin de reconnaître quand tu pourrais avoir besoin de plus de soutien);
- Te donner de l'espace pour ressentir tes émotions (p. ex. si tu ressens beaucoup de tristesse, regarder un film triste pourrait t'aider à libérer certaines de ces émotions);
- T'exercer à te parler avec respect, bienveillance et compassion;
- Te serrer dans tes bras.

Bien-être spirituel :

- Échanger avec les membres de ta communauté religieuse ou confessionnelle;
- Trouver un élément positif dont tu es reconnaissant chaque jour;
- Prioriser les activités et les relations qui te tiennent le plus à cœur;
- Trouver un moyen d'aider les autres (p. ex. aider un voisin à faire ses courses ou faire un don à une cause qui te touche).

Demander de l'aide quand tu en as besoin

Dans le cadre d'une routine, l'autosoin est une excellente pratique pour maintenir ta santé mentale. Cependant, il y aura des moments dans ton parcours de santé mentale où tu pourrais avoir besoin de plus de soutien de tes amis, de ta famille, d'une ressource d'aide communautaire ou d'un fournisseur de services. En examinant dans quelle mesure tu te sens à l'aise de demander de l'aide et en dressant une liste des ressources auxquelles tu te sens à l'aise de recourir, tu peux te préparer à des moments où tu pourrais avoir de la difficulté à maintenir une bonne santé mentale.

Comme bien des gens sont confrontés à des niveaux de stress plus élevés en ce moment, tu pourrais entamer des conversations avec tes proches en leur demandant s'ils sont à l'aise de parler de santé mentale. Cette question peut créer un espace de confiance et permettre à chacun d'entre vous de donner la priorité à votre santé mentale.

La pandémie de COVID-19 a été une période stressante pour tout le monde et a mis à l'épreuve la santé de chacun de plusieurs façons. C'est en pratiquant une approche intégrée de l'autosoin et en reconnaissant qu'il est normal d'obtenir de l'aide quand on en a besoin que l'on peut prendre soin de soi-même et créer une culture qui donne la priorité à la santé mentale.