

Prenez soin des soignants durant cette épidémie de coronavirus

Comment prendre soin de moi ?

Cher prestataire de soins,

Toute la journée, vous vous affairez à aider les autres. C'est une belle action ! N'oubliez toutefois pas que vous avez aussi besoin de soins, de soutien et de repos. En cette période, il est d'autant plus important que vous rechargez régulièrement vos batteries et que vous preniez du recul par rapport au stress qu'engendre le coronavirus. Est-ce égoïste ? Pas le moins du monde ! Au contraire, en prenant soin de vous, vous serez aussi à même de continuer à bien vous occuper des autres. Une cruche vide ne peut donner l'eau qu'elle ne contient pas.



Faites le plein à temps

Recherchez le calme dans **les petites choses** : profitez du soleil printanier, feuillotez un journal, savourez une délicieuse tasse de thé ou de café, profitez d'une promenade, de moments de jeux avec les enfants ou les animaux, bavardez au téléphone, bricolez. Surveillez vos besoins vitaux : octroyez-vous suffisamment d'heures de sommeil, mangez de manière équilibrée, bougez, cherchez à **créer des liens** avec les personnes que vous aimez. Ainsi, vous remplissez votre cruche d'eau.

Demandez de l'aide

Ne contenez pas vos sentiments. Parlez-en autour de vous. Même si les autres ne peuvent faire disparaître votre peur, **partager vos sentiments est souvent source de soulagement**. Osez demander de l'aide auprès de vos collègues, votre responsable, vos amis et votre famille si vous en éprouvez besoin. Demandez des soins. Tout comme vous en donnez, vous méritez d'en recevoir.

Déconnectez-vous

Vos jours libres sont des jours de congé. Remplissez-les autant que possible d'activités qui rechargeront vos batteries. Vous éprouvez parfois des difficultés à ne pas penser au travail lorsque vous êtes chez vous ? Cherchez un **rituel pour clôturer votre journée de travail**. N'ayez pas peur de dire « non » de temps à autre. Vous ne pouvez pas être là pour tout le monde et vous n'avez pas à rendre compte de cela.

Soyez tendre avec vous-même

Comprendre les autres et faire constamment preuve d'empathie est épuisant. Ne soyez pas dur avec vous-même si vous n'y arrivez plus. C'est un signe que vous avez déjà donné trop de votre personne et que vous devez prendre soin de vous. **Soyez fier des soins que vous avez déjà prodigués aujourd'hui**. Reconnaissez ce qui a été difficile lors de votre pause et énumérez trois choses qui se sont bien déroulées. En tant que prestataires de soin, nous minimisons souvent notre contribution !

Vous avez besoin de parler ?

Dans ce cas, contactez le conseiller en prévention psychosociale.
T: 02/549 71 48

#prenezsoinsdesoignants