

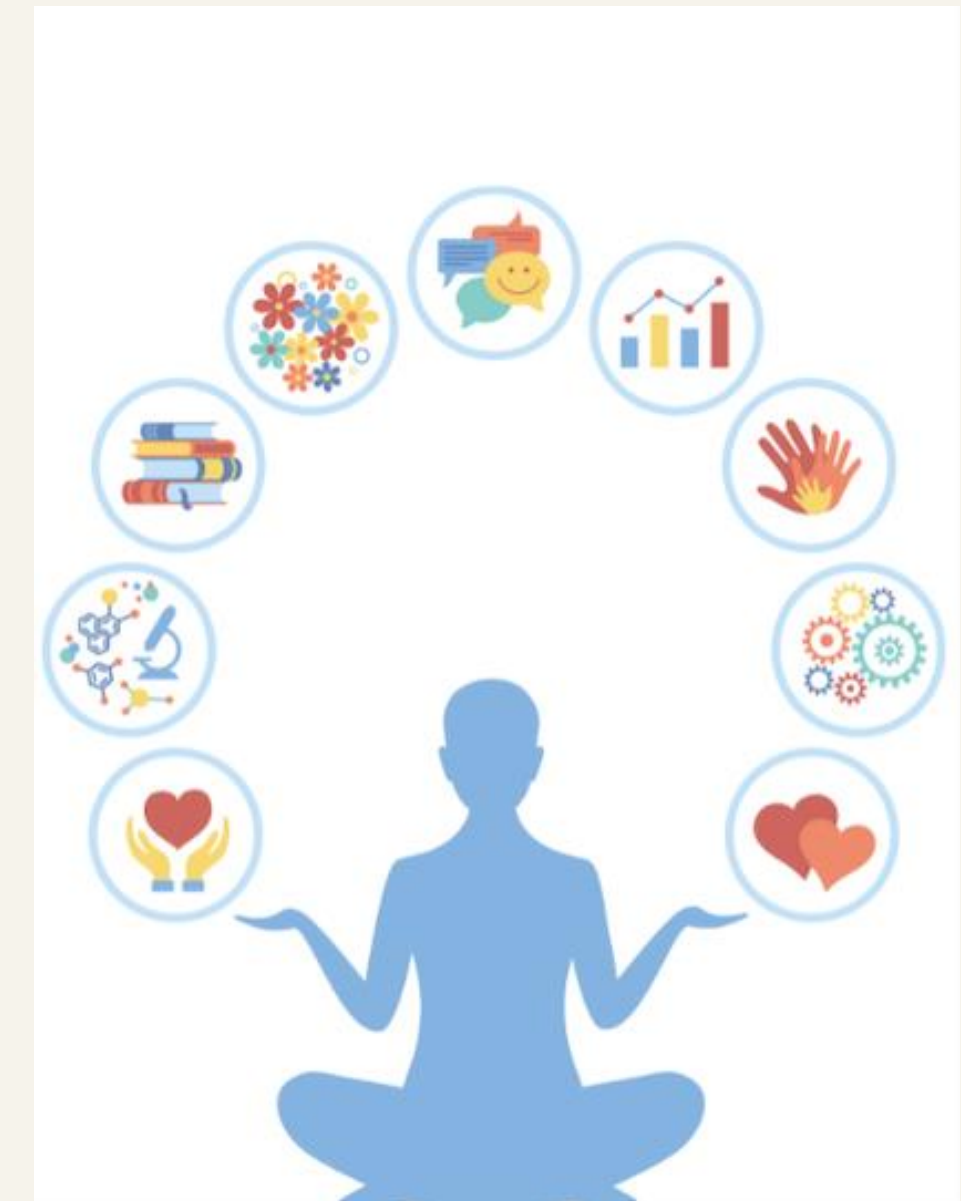
Unité 2 : Techniques pour intégrer les soins personnels et méthodes pour gérer le stress et l'épuisement émotionnel.

Pourquoi est-ce important ?

Comme nous l'avons mentionné précédemment, il est important d'être attentif aux premiers signes de détresse et de les reconnaître, car c'est la première étape vers le processus de guérison.

Mais nous vous conseillons également d'intégrer des méthodes de soins personnels au quotidien, afin de prévenir l'épuisement professionnel et l'épuisement émotionnel.

→ Voici quelques stratégies que vous pouvez mettre en œuvre dans votre vie quotidienne en tant que conseiller.



Source : Canva

Unité 2 : Techniques pour intégrer les soins personnels et méthodes pour gérer le stress et l'épuisement émotionnel.

15

Développer sa résilience personnelle :

La résilience est indispensable pour un conseiller non professionnel afin de pouvoir faire face aux difficultés que vos mentorés pourraient vous exposer lors des séances de coaching.

Développer sa résilience implique d'accepter sa vulnérabilité.

Il est essentiel de comprendre que la vulnérabilité n'est pas une faiblesse, mais une source de force qui renforce votre empathie envers vos pairs.



Source : Canva

Unité 2 : Techniques pour intégrer les soins personnels et méthodes pour gérer le stress et l'épuisement émotionnel.

16

Maintenir des limites.

Sans **limites claires**, votre temps personnel peut être compromis, ce qui entraîne une augmentation du stress et de la fatigue. En fixant des limites concernant vos heures d'engagement auprès de vos pairs et en prévoyant des pauses régulières, vous pouvez indiquer clairement votre disponibilité et votre envie de vous engager auprès des autres en dehors de ces moments-là.



- Définissez clairement ce que vous êtes capable de gérer et soyez capable de dire non lorsque cela est nécessaire pour éviter de vous sentir dépassé.
- Fixez des limites numériques pour éviter de perdre un temps personnel précieux et de vous épuiser émotionnellement.
- Fixez des limites à l'utilisation des technologies afin de créer un environnement plus sain propice au respect de vos limites.

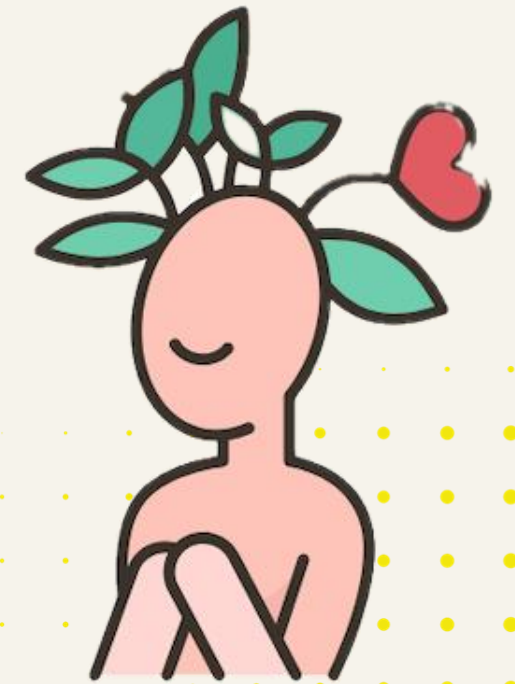
Unité 2 : Techniques pour intégrer les soins personnels et méthodes pour gérer le stress et l'épuisement émotionnel.

17

Intégrer les soins personnels à votre routine quotidienne.

Il existe quelques techniques que vous pouvez essayer pour intégrer les soins personnels à votre quotidien :

- Surveiller votre niveau de stress et son impact sur votre bien-être émotionnel et physique.
- Adopter une approche proactive en changeant votre perception des soins personnels. Essayez de ne pas les considérer comme un dernier recours, mais comme une méthode globale pour vous assurer de vous épanouir.
- Rechercher du soutien pour éviter l'isolement dans un stress chronique qui pourrait affecter votre vie personnelle.
- Donner la priorité aux interactions sociales avec vos amis et votre famille peut être utile, mais un groupe de pairs peut également s'avérer très bénéfique.



Unité 2 : Techniques pour intégrer les soins personnels et méthodes pour gérer le stress et l'épuisement émotionnel.

Intégrer les soins personnels à votre routine quotidienne.

- Adopter la flexibilité et rechercher des moyens créatifs de recharger vos batteries.
- Adopter une alimentation saine et équilibrée pour bénéficier d'un large éventail de nutriments et rester en forme tout au long de la journée.
- Éliminer ou réduire au minimum les facteurs de stress lorsque cela est possible (par exemple, la consommation excessive d'informations).
- Faire de l'exercice régulièrement : au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine.
- Identifier et remettre en question les pensées négatives, puis les remplacer par des pensées plus équilibrées.
- Faites chaque jour quelque chose qui vous plaît, même s'il s'agit d'un geste simple comme préparer un repas sain ou écouter votre chanson préférée.



Unité 2 : Techniques pour intégrer des pratiques de bien-être et méthodes pour gérer le stress et l'épuisement émotionnel.

Pratique d'exercices de pleine conscience :

- Soyez attentif : essayez de prendre le temps de percevoir votre environnement avec tous vos sens — le toucher, l'ouïe, la vue, l'odorat et le goût.
- Vivez l'instant présent : essayez d'apporter intentionnellement une attention ouverte, bienveillante et attentive à tout ce que vous faites. Trouvez de la joie dans les petits plaisirs.
- Acceptez-vous : traitez-vous comme vous traiteriez un bon ami.

Unité 2 : Techniques pour intégrer des pratiques de bien-être et méthodes pour gérer le stress et l'épuisement

Pratiquer des exercices émotionnels :

- Concentrez-vous sur votre respiration : lorsque vous avez des pensées négatives, essayez de vous asseoir, de prendre une grande inspiration et de fermer les yeux.
- Méditation par balayage corporel : concentrez votre attention lentement et délibérément sur chaque partie de votre corps, dans l'ordre, des orteils à la tête ou de la tête aux orteils.
- Méditation assise : asseyez-vous confortablement, le dos droit, les pieds à plat sur le sol et les mains sur les cuisses. Respirez par le nez.
- Méditation en marchant : commencez à marcher lentement, tout en vous concentrant sur l'expérience de la marche, en étant conscient des sensations liées à la position debout et des mouvements subtils qui vous permettent de garder votre équilibre.

Unité 2 : Techniques pour intégrer le soin de soi et méthodes pour gérer le stress et l'épuisement émotionnel.

21

- En consacrant vos efforts à ce qui compte le plus pour vous, vous saurez utiliser et préserver votre énergie de manière à donner le meilleur de vous-même.
- Et n'oubliez pas : pour aider les autres, vous devez d'abord prendre soin de vous-même.

