

# Manuel d'auto-prise en charge

L'objectif du plan d'auto-prise en charge pour les prestataires d'aide est d'engager une réflexion sur le rôle de prestataire d'aide. Ce temps d'arrêt volontaire vous permettra de mieux comprendre les vulnérabilités auxquelles vous êtes confronté, en tant que prestataire d'aide, sur le plan humain, ainsi que les forces qui agissent en vous et qui vous permettent d'y faire face. Une réflexion préalable à cet égard vous permettra de développer votre résilience, dont vous aurez besoin en situation difficile.

Il est très important que vous puissiez déterminer, pour vous-même, les éléments suivants, si vous souhaitez rester longtemps actif en tant que prestataire d'aide :

- Quels sont les éléments qui suscitent et/ou renforcent des sentiments/émotions négatifs ?
- Qu'est-ce qui, pour vous, représente une grande dépense d'énergie ?
- Où se trouve l'énergie positive, qui peut contribuer à un sentiment de bien-être ?
- A qui pouvez-vous vous adresser en cas de difficulté ?
- Où se situent vos limites ?
- Comment les autres peuvent-ils vous soutenir ?

L'homme est un être dynamique et la vie aussi évolue sans cesse. Cela signifie que le contenu du plan d'auto-prise en charge est susceptible de varier au fil du temps. Par conséquent, examinez régulièrement votre plan d'auto-prise en charge et adaptez-le si nécessaire, de sorte qu'il soit en permanence actualisé.

L'homme est également un être sociable ; il est constamment en contact avec d'autres personnes, et certainement avec ses collègues. Impliquez donc vos collègues dans votre plan d'auto-prise en charge, de sorte qu'ils puissent reconnaître les moments plus difficiles ou plus fatigants pour vous et qu'ils puissent vous soutenir de façon efficace.

Le plan d'auto-prise en charge, qui comprend 3 pages, peut vous aider à maintenir un juste équilibre entre les éléments susceptibles de vous faire dépenser de l'énergie et les éléments susceptibles de vous apporter de l'énergie. En espérant que ces derniers soient majoritaires !

## Je suis une source de valeurs

La première partie du plan d'auto-prise en charge vous permet de réfléchir à qui vous êtes réellement, en tant que prestataire d'aide, mais également en tant que personne. Réfléchissez bien avant de répondre aux questions ci-dessous. Notez vos réponses dans le triangle.

- Quelle est votre véritable motivation à aider d'autres personnes ?
- Pourquoi voulez-vous le faire à travers ce travail, qu'est-ce qui vous motive dans la fonction de prestataire d'aide ?
- Quelles sont les autres éléments importants pour vous, à côté de la fonction de prestataire d'aide ?
- Quelles sont les valeurs et les normes importantes pour vous ?

## Je suis une source d'énergie

La seconde partie du plan d'auto-prise en charge porte sur les éléments susceptibles de vous faire perdre de l'énergie et les éléments susceptibles de vous apporter de l'énergie. Il s'agit également d'engager une réflexion autour du stress et des situations potentiellement difficiles. Réfléchissez aussi aux personnes auxquelles vous pouvez vous adresser en cas de difficulté : où pouvez-vous trouver une oreille attentive, voire une épaule sur laquelle vous épancher ? Où vous pouvez obtenir de l'aide et un soutien vous permettant de rebondir face à une situation déterminée ? Indiquez vos réponses dans les figures respectives.

## Forces

- Quelles sont les tâches qui me font perdre de l'énergie, les tâches dont j'ai horreur ?
- Où est-ce que je puise de l'énergie, qu'est-ce qui recharge mes batteries ?
- Qu'est-ce qui peut m'aider à me détendre ?
- Qu'est-ce qui m'a déjà aidé, dans le passé, à retrouver le calme et à m'apaiser ?
- En quoi suis-je bon ? Qu'est-ce que je veux faire chaque jour ? Qu'est-ce que j'aime faire ?
- Comment faire pour donner l'opportunité à un collègue de me soutenir ?

## Stress

- Qu'est-ce qui se passe en moi lorsque je suis stressé ?
- A quoi un collègue, un ami, un membre de ma famille peut-il reconnaître que je suis stressé ?

## Situations difficiles

- Dans quelles situations est-ce que je m'attends à avoir des difficultés si j'y suis confronté ?
- Que pourrait-il m'arriver de pire dans le cadre de mon travail de prestataire d'aide ?

## Réseau

- Où puis-je m'adresser si j'ai besoin de parler après une intervention de routine ? A qui puis-je exprimer mes frustrations sans pour autant me sentir embarrassé ?
- Où puis-je m'adresser en dehors du travail si j'ai (eu) affaire à une situation difficile ?
- Quelles personnes puis-je contacter au sein de mon organisation, lorsque j'ai eu affaire à une situation difficile ?
- Même plusieurs semaines après avoir vécu une situation difficile, je peux toujours m'adresser à cette personne si j'ai des symptômes liés au stress : ...

# Je suis une source limitée

La troisième partie du plan d'auto-prise en charge porte sur vos limites, votre degré de fatigue, vos ressources et vos souhaits.

## Limites

- Comment est-ce que je fixe clairement mes limites, tant par rapport aux autres que par rapport à moi-même ?
- Quelles sont les méthodes que je connais pour surveiller mes propres limites ?

## Fatigue

- Quels sont les signaux qui m'indiquent que j'ai accumulé de la fatigue ?
- En quoi les autres peuvent-ils remarquer que je suis fatigué ?
- Qu'est-ce qui peut m'aider à me reposer et à me libérer de la fatigue ?

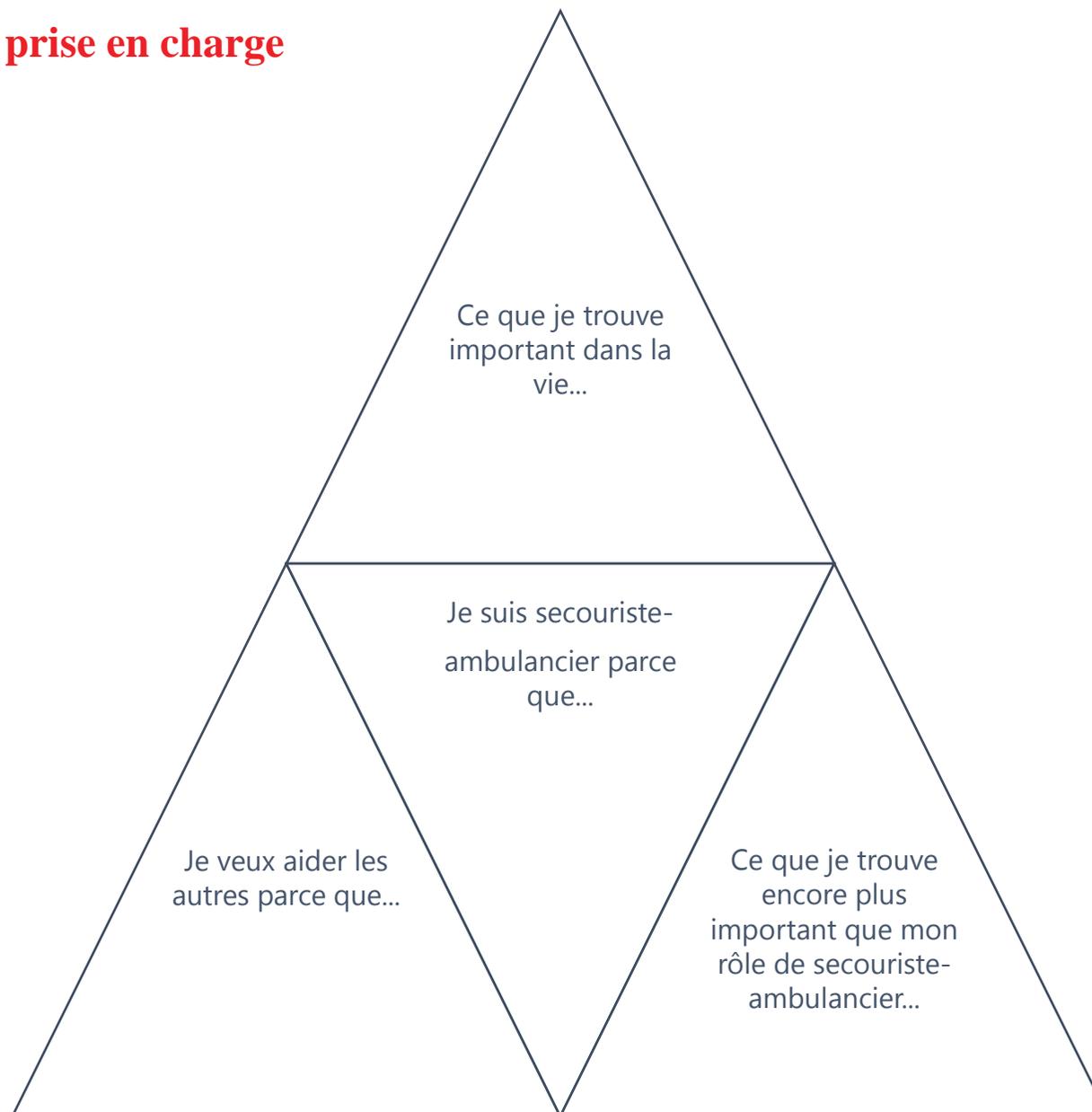
## Ressources

- De quoi ai-je besoin, en tant qu'être humain, pour pouvoir remplir correctement mon rôle de prestataire d'aide ?

## Souhaits

- Je souhaite avoir plus souvent l'occasion d'éprouver les sentiments suivants : ...

## Mon plan d'auto - prise en charge



Ce qui me détend

- 
- 
- 

Ce qui m'a déjà aidé à me calmer

- 
- 
- 

Source d'énergie

Consommateurs d'énergie

Ici, je me sens bien :

- 
- 
- 



Un collègue peut me soutenir comme ceci :

- 
- 
- 

**STRESS**

Je reconnais mon stress à :

- 
- 

Les autres reconnaissent mon stress :

- 
- 
- 

**SITUATION DIFFICILES**

Dans ces situations, je m'attends à avoir difficile :

- 
- 
- 

Le plus grave qui puisse m'arriver en tant que secouriste – ambulancier :

- 
- 
- 

**A QUI M'ADRESSER**

en cas d'ardeur ou frustration moyenne :

- 
- 
- 
- 

quand j'ai vraiment difficile :

privé :

- 
- 
- 
- 

au sein de mon organisation :

- 
- 
- 
- 

quand après quelques semaines j'ai encore du stress :

- 
- 
- 
-

J'aimerais plus souvent avoir ce sentiment :

- 
- 
- 

**LIMITES**

Je fixe mes limites de cette manière :

- 
- 

Je surveille mes limites de cette manière :

- 
- 
- 

**FATIGUE**

Je remarque que je suis fatigué quand :

- 
- 
- 

Les autres remarquent que je suis fatigué quand :

- 
- 

Ce qui m'aide à me reposer :

- 
- 
- 

Pour bien exécuter mes tâches, j'ai besoin de :

- 
- 
-