



ICSW | POUVOIR CITOYEN 2020/2021

SOINS AUTONOMES ET COLLECTIFS POUR UN CHANGEMENT EN PROFONDEUR



Il est parfois très difficile d'être militant. Nous devons faire face à des contextes défavorables, au rétrécissement des espaces civiques, à des luttes de pouvoir et à une oppression

systématique. Nous, les militants, sommes souvent surmenés et épuisés, et avons tendance à exercer trop de pression sur nous-même, ce qui est malsain.

Parfois, nous sommes tellement dévoués à la cause que nous défendons que celle-ci prend le dessus sur notre vie, et que nos efforts pour changer le monde affectent notre corps, notre esprit et notre âme.



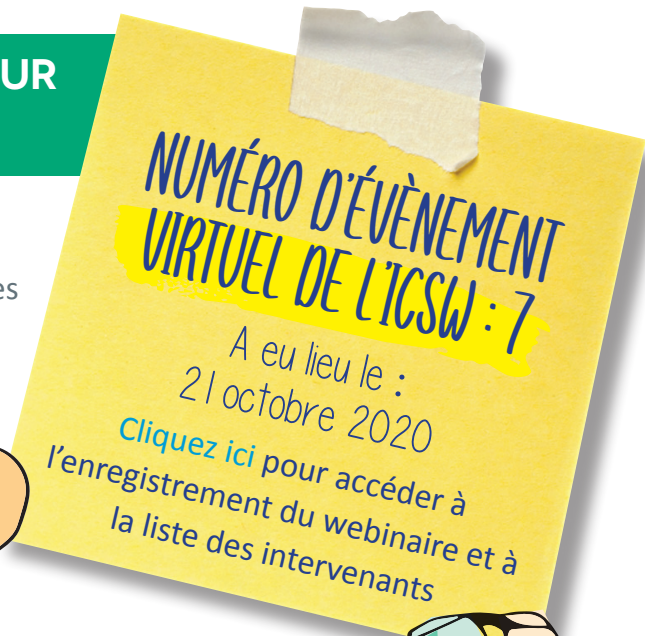
Le fait de travailler dans de telles circonstances peut entraîner des niveaux élevés de stress, de frustration, de dépression, d'anxiété, de culpabilité, d'épuisement, de surmenage, et même nous rendre plus vulnérables aux maladies. Cette situation vous semble-t-elle familière ?

Eh bien, sachez que l'on reconnaît de plus en plus l'importance des soins de santé mentale et physique pour les militants, qui leur sont indispensables pour poursuivre leur travail en excellente santé. Cependant, il n'y a pas ou peu de financement destiné au soutien émotionnel et aux espaces permettant aux acteurs du changement de parler librement de leurs sentiments.



Mais la bonne nouvelle est qu'il nous est possible de mettre en place des pratiques pour prendre soin de nous-mêmes et de nos proches. Il est impératif de prendre soin de soi et des autres pour aller de l'avant en tant qu'individus, mais aussi pour que notre militantisme soit durable.

**SOINS AUTONOMES ET SOINS COLLECTIFS > SANTÉ MENTALE OPTIMALE > ACTEURS DU
CHANGEMENT CONCENTRÉS, PRÉPARÉS, EFFICACES ET CAPABLES D'AGIR**



QUELQUES CONSEILS SUR

LES SOINS AUTONOMES

Il existe de nombreux outils et stratégies visant à promouvoir les soins autonomes, dont l'efficacité a été prouvée. Certains reposent sur la recherche sociale, la science, ou les pratiques traditionnelles. Essayez-les, découvrez ceux qui vous conviennent le mieux, et utilisez-les régulièrement.



Accordez-vous le temps et l'espace dont vous avez besoin pour dégager vos sentiments et émotions. Ils nous parlent ! Ressentez-les, admettez-les et acceptez-les sans jugement.

Cherchez à comprendre la cause de vos sentiments. Allez au-delà des symptômes que vous éprouvez.

Laissez-vous aller ! Essayez d'en parler à vos proches ou à un thérapeute, de tenir un journal pour évacuer votre stress, de dessiner et de pratiquer d'autres formes d'expression artistique.

Exprimez votre gratitude de manière plus systématique, pratiquez la pleine conscience, faites des exercices de respiration, de la méditation, du yoga, du qi-gong, du tai-chi, ou toute autre activité qui stimule vos cellules, redonne de l'énergie à votre corps, vous rend heureux et nourrit votre âme !

Prenez soin de vous-même sans négliger aucun aspect, c'est-à-dire votre corps, votre esprit, et votre âme.

Concentrez-vous sur le positif : même s'il reste encore beaucoup de chemin à parcourir pour changer le monde, vous avez déjà accompli beaucoup de choses !

Prenez du temps pour *vous-même* et pour ce qui est important à vos yeux dans votre vie privée. **#votrevieestimportante**

N'attendez pas de vous sentir mal avant d'agir. Mieux vaut prévenir que guérir !

SI POSSIBLE, ENCOURAGEZ LES PRATIQUES DE SOINS COLLECTIFS !



Si vous travaillez avec des groupes, des mouvements, des organisations et des communautés, prenez l'initiative de créer des espaces et de fournir des outils qui permettent une prise en charge collective. Organisez des réunions en groupe où les membres de l'équipe peuvent parler de leurs sentiments, créez un environnement sécuritaire, fournissez des guides de soins autonomes et collectifs, élaborer des plans de résilience et des stratégies de guérison et, si possible, organisez des ateliers de bien-être et de résilience. Intégrez les pratiques de soins dans la vie quotidienne de votre groupe !

...vous vous sentez peut-être invincible, mais si nous voulons maintenir le **#pouvoircitoyen**, il est essentiel de ralentir le rythme, de vous arrêter et de recharger vos batteries !

