

PRENDRE SOIN DE SOI

FAITES LE SAUT : APPROFONDISSEZ VOS CONNAISSANCES SUR LES MANIÈRES DE PRENDRE SOIN DE VOUS APRÈS UN TRAUMATISME.

Prendre soin de soi signifie prendre des mesures pour se sentir en santé et en sécurité.¹ Que l'événement traumatisant se soit produit récemment ou il y a plusieurs années, prendre soin de soi peut nous aider à gérer les effets à court et à long terme d'un traumatisme comme une agression ou du harcèlement à caractère sexuel.

Une chose est certaine : votre expérience vous appartient. Soyez indulgent envers vous-même, car guérir demande du temps. La violence à caractère sexuel peut vous changer mais elle n'a pas à vous définir. Faites preuve de gentillesse envers vous-même. Vous n'avez pas à avoir honte. Ce qui s'est passé n'est pas de votre faute.

PRENDRE SOIN DE SOI ÉMOTIONNELLEMENT

Être bien dans sa peau est la clé pour prendre soin de soi émotionnellement. Pensez à une période où vous vous sentiez équilibré.e et solide :

- Passez du temps avec quelqu'un, ou un groupe de personnes, qui vous appuie et avec qui vous vous sentez en sécurité.
- Allez à un endroit spécial, peut-être à l'extérieur ou chez un.e ami.e, où vous vous sentez à l'aise.
- Prenez part à des activités plaisantes ou récréatives que vous aimez. Y a-t-il des événements ou des sorties auxquels vous avez hâte?
- Écrivez-vous vos pensées dans un journal ou un carnet personnel.
- Pensez à faire de la méditation ou des activités de détente une partie intégrale de votre horaire régulier.
- Cherchez des mots inspirants. Y a-t-il un auteur en particulier ou un site Web favori qui peut vous servir de source d'inspiration?

PRENDRE SOIN DE SOI PHYSIQUEMENT

À la suite d'un traumatisme, il est important de garder votre corps fort et en santé. Vous vous remettez peut-être de blessures ou vous sentez peut-être épuisé.e émotionnellement. Une bonne santé physique peut vous aider durant cette période. Pensez à une période où vous vous sentiez en bonne santé physique, et réfléchissez à la façon dont vous pourriez recommencer à pratiquer des activités qui vous conviennent :

- Si vous avez de la difficulté à dormir – y a-t-il des rituels du sommeil ou des habitudes de sieste qui vous aidaient à vous sentir plus reposé.e?
- Quels types d'aliments vous font vous sentir fort.e et en santé?
- Quels types d'activité physique aimez-vous pratiquer? Quels types d'activités vous font vous sentir plus énergique?
- Aimez-vous certaines routines? Y a-t-il des activités que vous faites pour commencer la journée du bon pied ou pour décompresser à la fin de la journée?

Prendre soin de soi comprend le fait d'être soutenu.e par des personnes qui se soucient de vous. Faites appel à elles chaque fois que vous le pouvez. Vous pouvez également trouver du soutien au centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel de votre région.

¹ Adapté de RAINN : <https://www.rainn.org/articles/self-care-after-trauma> [en anglais seulement]