

Prendre soin des autres, c'est aussi prendre soin de soi

Prendre le temps de se reposer, de réfléchir est un temps important quand vous terminez votre action d'aidant. Il se peut que la crise et les besoins des personnes que vous avez rencontrées aient été très durs à affronter, leur douleur et leur souffrance ont pu être très difficiles à supporter.

Après avoir apporté votre aide dans une situation de crise grave, prenez le temps de réfléchir à cette expérience, à l'impact qu'elle a eue et à ce qu'elle veut dire pour vous, et de vous reposer.

Voici des conseils utiles pour vous aider à récupérer :



- **Discutez de votre expérience** lors d'une situation de crise avec un superviseur, un collègue ou une personne de confiance.



- **Reconnaissez ce que vous avez été capable de faire** pour aider les autres, en vous souvenant aussi des plus petits gestes, des actions les plus modestes.



- **Apprenez à faire le point** et à réfléchir à ce que vous avez bien fait, ce qui ne s'est pas très bien passé et les limites de ce que vous avez pu accomplir dans de telles circonstances, et à l'accepter.



- **Prenez, si possible, le temps de vous reposer** et de vous détendre avant de reprendre votre travail et vos activités quotidiennes.