

*Soyez attentif à votre propre sécurité.
Donnez-vous la permission de prendre du recul
si vous êtes exposé à trop de stress, de souffrance
ou de menaces. Trouvez vos propres espaces de sécurité -
physiques et émotionnelles - et créez des
relations qui vous donnent un sentiment de confiance.*



*Soyez conscient de l'impact accablant
des médias sociaux. N'hésitez pas à vous
déconnecter des médias sociaux et des
actualités. Réservez du temps pour des
choses qui vous rendent heureux.*

*Restez connecté. Saisissez les occasions de
faire des rencontres amicales dans votre
vie quotidienne et créez des moments
pour retrouver les collègues et
des ami·e·s que vous aimez.
Pratiquez de petits actes
de gentillesse et de solidarité.*

AUTO-SOINS ET BIEN-ÊTRE POUR LES ACTIVISTES

**TROUVEZ L'INSPIRATION POUR RENFORCER VOTRE PRATIQUE D'AUTO-SOINS AFIN QUE
VOUS ET VOTRE ACTIVISME RESTIEZ PASSIONNÉS, FORTS ET EN BONNE SANTÉ.**



*Demandez de l'aide quand vous en
avez besoin. Si vous avez des difficultés,
ne les gardez pas pour vous.
Parlez à votre famille, à vos ami·e·s
ou à un conseiller / une conseillère
de confiance.*



*Félicitez-vous une fois par jour :
"Super, j'ai réussi !"*

Trouvez du temps pour rire, pour la joie et pour la gratitude. Riez plusieurs fois par jour aux choses et aux moments drôles dans la vie quotidienne.

La joie et la gratitude peuvent être trouvées dans tous les endroits de la vie.



Apprenez à dire NON. Et apprenez à dire OUI si vous en avez vraiment envie. Dire "non" n'est jamais une chose facile à faire. Mais c'est une façon d'honorer vos limites et cela peut vous donner un sentiment de contrôle. Cela crée l'espace dont vous avez besoin pour recharger vos batteries.



Célébrez! Prenez le temps de célébrer vos succès et ceux de vos collègues activistes, peu importe si ce sont des succès de petite ou de grande ampleur. Permettez-vous de ressentir un sentiment de fierté, d'accomplissement, de confiance et de motivation.

YES? NO



Respectez vos besoins. Prenez une demi-heure par jour pour vous reposer. Posez-vous la question: De quoi ai-je besoin aujourd'hui? Écoutez votre corps et continuez à explorer jusqu'à ce que vous trouviez des activités qui vous apportent de la sérénité et vous aident à vous détendre. Veillez également à respecter les besoins d'autres personnes.

Trouvez des moyens d'exprimer vos sentiments.

Nous avons tous nos propres réactions émotionnelles face à des situations difficiles. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de sentir. Pensez à des moyens qui pourraient vous aider à exprimer vos sentiments. Prenez conscience de la façon dont vous réagissez au stress et à la peur, et aussi comment cela peut affecter les autres.

Prenez le temps de refléter vos compétences, vos points forts, vos ressources et vos valeurs. Renforcez votre confiance en vous par exemple en faisant des choses auxquelles vous êtes doué - et gardez-la proche de vous, elle vous permettra de continuer à progresser dans les moments difficiles.



QUÉ SIGNIFIE L'AUTO-SOIN POUR VOUS ?