



Prenez soin de vous

Le moment est venu de prêter plus attention à vous. Qu'est-ce qui vous fait plaisir ? Qu'est-ce qui vous a aidé durant les grands changements de votre vie ? Pouvez-vous vous en servir à nouveau aujourd'hui ?

Tout le monde est différent, et pourtant il est logique de tous nous pencher sur les aspects suivants de notre vie :

- détente : comment laisser reposer votre corps et votre tête ? Se promener, lire un livre, prendre un bain chaud, se confier à un(e) ami(e), etc.
- activité physique : comment s'assurer que votre corps bouge suffisamment sur une journée ? Faire du sport, varier les postures, danser, pratiquer du yoga, etc.
- alimentation saine : y accordez-vous assez d'importance ?
- une activité qui vous procure du plaisir : jardiner, faire de la pâtisserie, assembler, tricoter, etc.

Si la situation vous pose encore des difficultés, parlez-en à votre famille ou à vos amis. Si cela ne suffit pas, contactez une aide professionnelle. Vous pouvez contacter votre médecin traitant, un psychologue, la Croix-Rouge, etc. Votre service externe offre également un soutien psychosocial auquel vous pouvez faire appel. Cherchez quelque chose qui vous soit accessible et qui ne vous empêche pas d'entreprendre d'autres démarches.



Prenez soin des autres

La solidarité est un aspect important de notre bonheur. Restez donc en contact avec votre famille, vos amis et vos collègues. Faites une promenade ou une visite, en tenant compte des réglementations gouvernementales en vigueur. Et s'il est difficile d'organiser une rencontre, vous pouvez téléphoner ou organiser un appel vidéo.

Prêtez également attention aux personnes de votre entourage qui éprouvent des difficultés. Vous serez également ravi(e) de pouvoir leur venir en aide.

Si vous avez le sentiment que ces personnes ne pourront pas s'en sortir seules ou que votre aide ne suffit pas, essayez de les renvoyer vers Télé-Accueil (107), leur médecin traitant, etc.

Gratitude et orientation

Enfin, en période de changement, il peut être utile de réfléchir également aux aspects positifs et aux sentiments de gratitude que tout cela apporte. Citez-les en discutant avec les autres ou écrivez-les pour vous souvenir de ce que cette période vous a apporté.

Quel regard portez-vous sur la période passée ? Quelles choses positives retirez-vous ? De quoi êtes-vous reconnaissant(e) ?

Comment pouvez-vous contribuer activement à un changement positif ? Dans votre famille ou au travail ?

Quelles sont les priorités pour la période à venir ? Comment pouvez-vous vous y consacrer ?



Résilience au travail pendant et après la COVID-19



Soyez indulgent(e) envers vous-même dans la gestion du changement

La période écoulée a apporté de nombreux changements qui nous ont profondément marqués. Vous vous sentez peut-être confus(e), en colère, triste... Mais votre état est plus que normal - car le changement bouleverse vos habitudes et votre routine et il est souvent imprévisible. Ce sont justement les choses que nous aimerions contrôler.

Même les changements au sens positif ont cet effet - comme la naissance d'un enfant ou l'obtention d'une fonction souhaitée au travail.

Il faut s'habituer à tout changement - il est donc naturel que cette situation vous affecte !

Vous ne pouvez pas contrôler le changement, ou du moins pas entièrement. Il ne sert donc pas à grand-chose d'essayer obstinément de résister ou d'ignorer l'inévitable. Pensez plutôt aux choses sur lesquelles vous avez un contrôle.



Reconnaissez et partagez vos sentiments

Les sentiments de stress, d'anxiété, de culpabilité, de doute, de colère, etc., sont tout à fait normaux. N'écartez pas ces sentiments, ne les repoussez pas, mais osez les reconnaître et les exprimer envers votre famille ou vos amis.

Si vous préférez les garder pour vous ou si vous n'êtes pas encore prêt(e) pour une discussion, écrivez-les sur papier pour vous-même.

Gérez l'information de manière consciente

Choisissez vous-même les informations que vous consultez. Vous pourriez probablement utiliser une certaine distance mentale de temps en temps - est-ce nécessaire de suivre chaque mise à jour ? Pouvez-vous opter pour des canaux d'information clairs et corrects ? Si vous remarquez que certaines choses vous contrarient, rien ne vous oblige à lire un article ou à rester sur la même chaîne. Déconnecter de temps en temps - même au travail - peut aussi permettre à votre cerveau de se reposer pour traiter toutes les informations de la journée.



Mettez en place une structure et une routine

Il est bon d'avoir des repères tout au long de la journée. Quels points de repère pouvez-vous intégrer dans votre quotidien ? Ex. : une promenade quotidienne avec votre chien, un exercice de respiration, une heure fixe pour vous lever, etc. Il est important d'avoir des repères, surtout en cas de télétravail.

Osez ralentir : il n'est pas nécessaire de tout faire en même temps et de dire oui à tout, surtout si vous vous sentez dépassé(e). Planifiez dès lors des moments pour vous ou votre famille pour vous revigorer.



Bureaux régionaux du Groupe IDEWE

Contactez-nous – Nous nous ferons un plaisir de vous aider !

Antwerpen

Tél. 03 218 83 83

antwerpen@idewe.be

Namur

Tél. 081 32 10 40

namur@idewe.be

Bruxelles

Tél. 02 237 33 24

bruxelles@idewe.be

Turnhout

Tél. 014 40 02 20

turnhout@idewe.be

Gent

Tél. 09 264 12 30

gent@idewe.be

Roeselare

Tél. 051 27 29 29

roeselare@idewe.be

Hasselt

Tél. 011 24 94 70

hasselt@idewe.be

Charleroi

Tél. 081 32 10 40

charleroi@idewe.be

Leuven

Tél. 016 39 04 38

leuven@idewe.be

Liège

Tél. 081 32 10 40

liege@idewe.be

Mechelen

Tél. 015 28 00 50

mechelen@idewe.be

www.idewe.be | info@idewe.be

© IDEWE — Aucun extrait de cette publication ne peut, d'aucune façon et sous quelque forme que ce soit, être reproduit ou rendu public sans l'autorisation écrite de l'éditeur. Éditeur responsable : Prof. Dr Lode Godderis, IDEWE, Interleuvenlaan 58, 3001 Louvain. 1.0-202102-20576