

J'AI DE
L'IMPORTANCE

UN JOURNAL
POUR PRENDRE SOIN DE SOI
POUR LE PERSONNEL DE VBG



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

'Je me suis toujours demandé
comment les femmes qui portent la guerre
dans leurs os, poussent encore des fleurs entre leurs dents...'

Ijeoma Umebinyuo - Poète



'Comment survivez-vous à la guerre, me
demande-t-on?'



'Je parle à l'eau,' dit-elle

'Quand nous disons à l'eau quelque chose de
mauvais, l'eau nous la prend.

Quand j'étais enfant et que j'avais un
cauchemar, je courrais chez ma grand-mère,
Et elle me disait :

Va à l'eau et dis cela à l'eau. Laisse-la te
prendre et l'emporter.

L'eau emporte tout ce qui est mauvais. '

Et c'est pourquoi, même si je suis déjà adulte,
toute ma vie, j'ai fait cela et ça marche pour
moi.'

Alona Stoyanova, Psychologue de VBG

Nom

Nous avons besoin de différentes choses à des moments différents.

Parfois nous sommes bouleversés et nous voulons être seuls,
ou être tranquilles
Ou peindre, ou chanter.
D'autres fois, nous voulons parler ou écrire.

Tout cela c'est ce que vous allez faire dans ce journal.

Le soin de soi ne devrait pas ressembler à une formule.

Comment utiliser ce journal ?



Ce journal est consacré à la prise en charge de soi, à la gestion du stress et à l'évitement de l'épuisement professionnel. Il vous invite à nous exprimer de **5 façons différentes.**

Pendant que tu lis, page par page, **essaies différentes choses.**

Sens-toi libre. Écris un poème explorant comment un sujet t'affecte ou fais une promenade en te murmurant ou discutes d'un sujet avec un ami.

En réponse à n'importe quelle page de ce journal, tu peux :

1. Écrire (poèmes, histoires, réflexions)
2. Partager et discuter avec un ami
3. Bouger (danser, marcher, s'étirer)
4. Dessiner ou peindre
5. Chanter, fredonner ou siffler une chanson pour toi

Ce journal est divisé en 4 thèmes principaux. Tu peux écrire, discuter, marcher, dessiner ou chanter.

Les thèmes sont les suivants :

1. Les raisons pour lesquelles mon travail m'a changé, p. 10-26



2. Qu'est ce qui, dans mon travail, me stresse et provoque d'autres émotions fortes, p. 27-51



3. Trouver l'équilibre, p. 52-69



4. Joie et signification, p. 70-80



Le thème de la joie est à la fin de chaque section, parce que nous avons **TOUJOURS** besoin de plus de joie.



Va à la page que tu as choisie.

Tu peux aller page par page. Tu peux sauter des pages. Tu peux utiliser la même page autant de fois que tu le souhaites.

Ou, tu peux simplement fermer tes yeux et ouvrir **N'IMPORTE QUELLE** page.

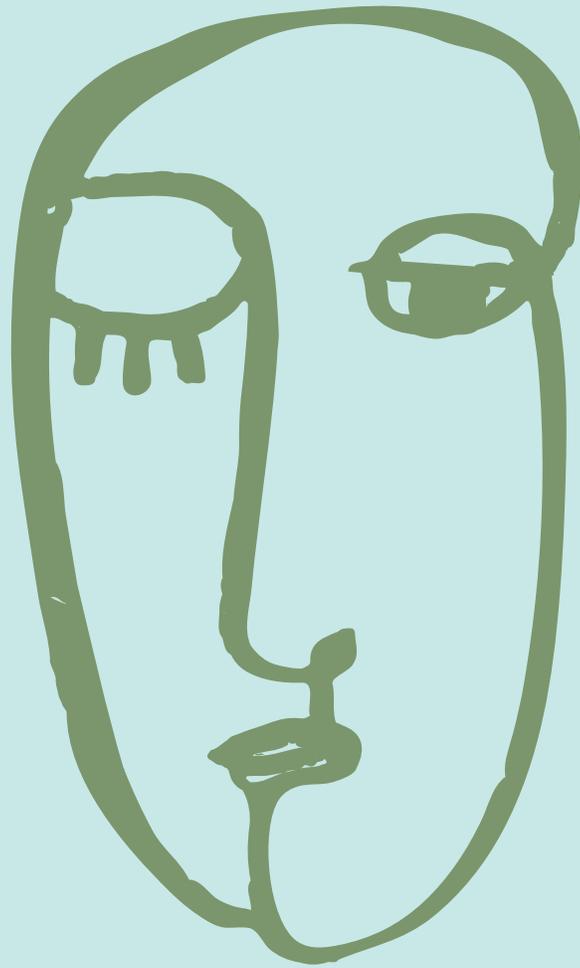
La façon dont tu utilises ce journal est à toi.

Transforme ce journal en désordre

Vraiment vraiment désordonné!!

Toutes les parties de toi sont les
bienvenues ici.

Les façons dont mon travail
m'a changé
Thème 1



Rappelle-toi que tu peux aller à n'importe
quelle page, celle de ton choix.

Commence ce voyage à l'intérieur de

Toi-même



Ferme tes yeux.

Sens tes pieds sur le sol et laisses le sol te soutenir.

Laisse le fauteuil soutenir ton dos et tes fesses.

Prends une grande respiration jusqu'à ton ventre.

Retiens ta respiration.

Expire complètement.

C'est comme un ballon dans ton ventre qui se remplit lentement,

puis tient,

puis libère.

Inspires, Pause, Expire.

Maintenant, pense à un moment où tu as choisi de devenir
un travailleur humanitaire GBV.

Qui étais-tu à ce moment-là ?

Quels étaient tes espoirs ?

Quel était ton rêve ?

Penses à maintenant.

Qu'est ce que ca signifie, pour toi, maintenant, de faire ce travail?

Comment t'aies tu senti en voyant la souffrance, en entendant des histoires horribles et en connaissant tant de personnes qui souffrent?

Qu'est-ce que ça fait d'être une personne qui donne aux autres ? Lorsque tu pense à l'aidant que tu es, comment ton corps se sent-il? Comment ton cœur se sent-il?

Respire encore quelques fois, tire l'air vers le bas dans le ballon de ton ventre, maintiens-le et relâches-le.
Bien. Remarque que tes pieds touchent le sol et tu sens tes fesses et ton dos dans la chaise.

Remue un peu tes doigts et tes orteils.
Maintenant, quand tu es prêt, ouvres tes yeux.

Gardes le silence.

Remarque tes pensées, tes sentiments et les souvenirs qui viennent dans ton esprit.

Écris ou dessine sur la page suivante pendant plusieurs minutes.

Adapté de l'Institut Headington





Dessine ou écris.
Cette page est uniquement pour toi.

Bouger
Écrire
Chanter
Parler
Dessiner



*Le burnout est différent pour tout le monde.
Cela change notre façon d'agir et de ressentir.*

'Je ne savais rien sur les soins personnels et l'épuisement professionnel. Au lieu de cela, je me suis demandée pourquoi j'étais si irritable et fatiguée tout le temps, et redoutée d'entendre une autre histoire tragique.'

Maria -Une travailleuse humanitaire GBV



Les travailleurs humanitaires souffrent souvent du syndrome "je n'ai aucuns besoins".

On va le définir.

Peu importe à quel point tu te sens mal, ou ce que tu traverses dans ta vie personnelle, tu vas aller au travail.

La mission est de s'assurer que personne ne saura jamais que tu as des besoins personnels au-delà de servir les personnes dans le besoin."

Alessandra Pigni-Psychologue

Comment tu te sens-toi? A quel point ça résonne pour toi?



Tout ce que nous vivons est
en nous.

Les mauvais moments.
Les moments magiques.
On porte tout ça tous les
jours.
C'est notre bagage invisible.





Qu'est-ce que tu portes ?

Bouger
Écrire
Chanter
Parler
Dessiner

Nous sommes nombreux à être habitués
à vivre d'une crise à l'autre.
Nous sommes devenus tellement habitués
aux crises et aux dates limites que nous
nous sentons presque perdus si nous
n'éteignons pas
une sorte de feu.'

Anne Wilson Schaefer - Psychologue

*Comment te sens-tu lorsque tu n'es pas
impliqué.e dans une crise?*



Comment le travail sur la VBG a-t-il eu des influences positives sur la façon dont tu te vois toi-même et ce qui compte pour toi ?



Quand je ressens le besoin de pleurer
je trouve un endroit calme
je me rappelle que c'est normal de pleurer.
Et puis je me laisse pleurer.



Qu'est ce que tu fais quand tu as besoin de pleurer?



Je suis...



'La chose avec l'aide humanitaire, c'est qu'on ne te dit pas
que tu ne peux pas voir ou effacer ce que tu as vu,
que ce soit positif ou négatif.

Et la vérité est que je ne veux pas -
toutes ces expériences ont fait de moi ce que je suis.'

Becca - Travailleuse humanitaire

Qui es-tu devenu?

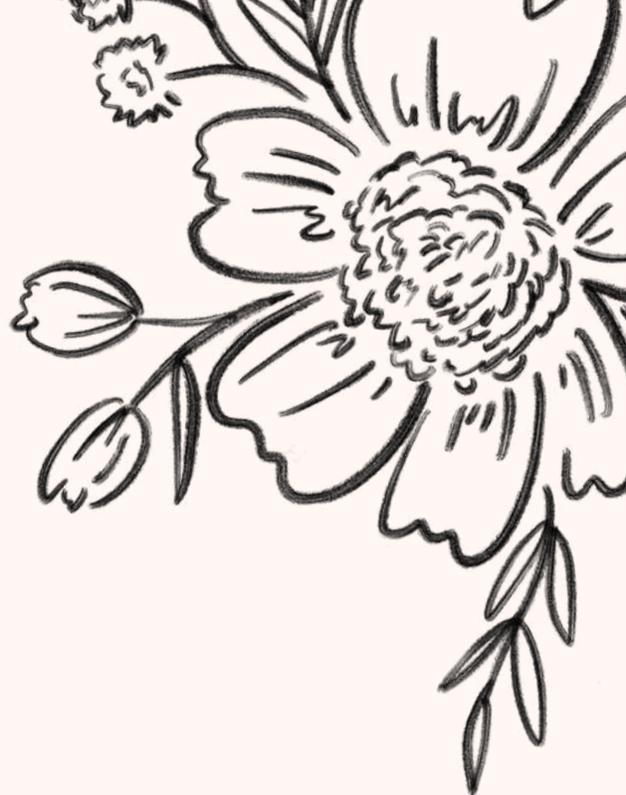


Bouger
Écrire
Chanter
Parler
Dessiner



*Quels sont les blessures et les cadeaux que ce travail de VBG
t'apportent aujourd'hui?*

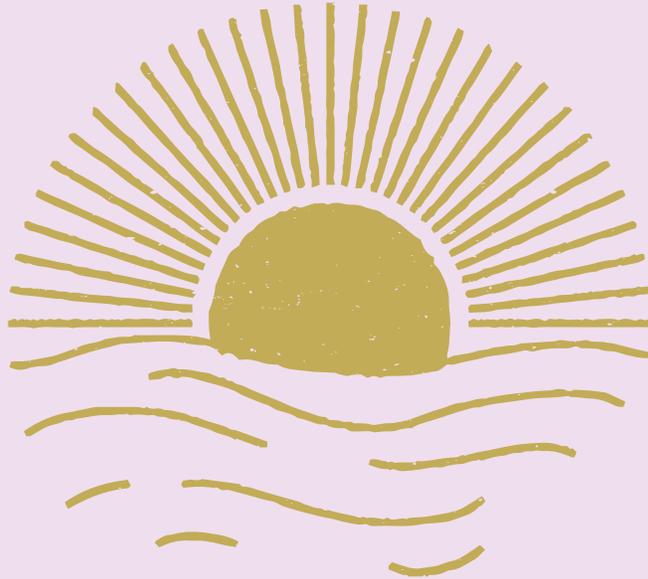
Qui es tu quand personne t'observe?



Essaye de toucher le ciel,
Essaye de toucher tes oreilles,
Durant tes étirements, réfléchis à cette question:

Pourquoi fais-tu ce type de travail?





Choisis une chanson ou un son préféré.
Ferme tes yeux et ouvre tes oreilles.
Sépare chaque son un par un.
Écoute chaque instrument ou voix séparément.
Ressens la musique au lieu de penser à la musique.

Les façons dont mon travail me cause
du stress et d'autres émotions fortes

Thème 2



Bouger
Écrire
Chanter
Parler
Dessiner

Parfois nos coeurs sont blessés par les histoires que nous entendons.





C'est normal de ressentir ce que tu te ressens.
Il n'y a pas de manière "normal" ou "correcte"
de ressentir.

Nous sommes tous touchés différemment par
le travail avec les survivants.



“La résilience c'est la capacité de tomber
7 fois et de se relever à la 8ème fois.”

- Comme le dit un proverbe Japonais



Bouger
Écrire
Chanter
Parler
Dessiner



Parfois, tu n'as pas les mots, mais tu les ressens.
Dessine tes sentiments.



Fais une balade.

Pendant que tu marches, choisis une émotion que tu as ressentie aujourd'hui et gentiment demande-toi cinq fois "Pourquoi?" Plonge plus profondément dans la cause de cette émotion et rappelle-toi que les émotions sont les messagers.

Demande-toi:

"Qu'est-ce que ce sentiment veut m'apprendre?"

Beaucoup d'employés de VBG apprennent à figer leurs sentiments.
Ils croient qu'il faut: 'Pousser,' 'Tenir bon' et 'Etre fort.'

Quand as-tu eu des sentiments forts et que tu as réussi à en sortir
en faisant du travail de VBG ?

Cela aurait-il été différent si tu n'avais pas réussi à t'en sortir?



Bouger
Écrire
Chanter
Parler
Dessiner

En ce moment, J'ai besoin...



'Il n'est pas possible de supprimer certains sentiments et d'autres non.
Quand on refoule la colère, la joie peut aller avec elle.
Essayer de cacher nos sentiments, c'est comme essayer de retenir le vent.'

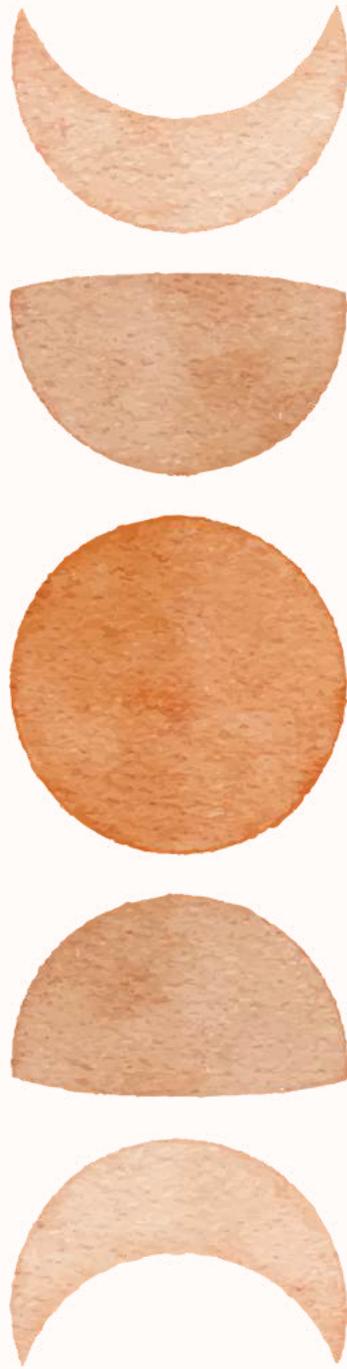
Anne Wilson Schaef - Psychologue





La conversation que J'ai dans ma tête aujourd'hui dont
je ne suis pas capable d'avoir avec les autres est...





Prends une grande respiration

Comment le stress se matérialise pour toi?



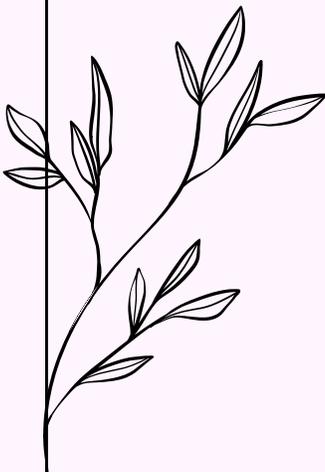
Dessines l'histoire de ta journée
aujourd'hui.





Partage un moment récent
ou tu t'es senti perdu
et tu ne sais pas quoi faire.

Comment as-tu trouvé ton chemin?





'Il est normal que nous ressentions de la colère.

La colère n'est nocive que si elle est retenue et étouffée.

Quand nous la retenons, elle amplifie et nous explosons sur des innocents. Nous devons trouver des endroits sûrs pour laisser sortir notre colère.

La colère est notre amie.

Elle nous permet de savoir quand quelque chose ne va pas.

La colère n'est pas le problème mais ce que je fais avec elle.'

Anne Wilson Schaeff - Psychologue

Bouger
Écrire
Chanter
Parler
Dessiner

*Comment laisser la vie entrer quand la vie est
vraiment vraiment noire?*



Le sentiment que j'ai dans mon coeur que je n'ai pas pu partager
avec moi-même ni les autres est...



Quels sont tes sentiments ?



*Imagine que tu peux étirer tous les sentiments hors de ton corps,
comme la colère, l'amour, la tristesse ou la joie*

Maintenant, essaye.

Étire-toi en répondant à tes sentiments.

Déplace ces sentiments à travers ton corps.

*Pendant que les sentiments bougent imagines ce que ces
sentiments te disent ?*



*Qu'est ce que ca signifie de se preparer
émotionnellement pour faire un travail de VBG?*

*Comment est-ce que je protège mes yeux, mes
oreilles et mon coeur des histoires douloureuses?*



Tu vas dans des endroits très sombres quand tu travailles avec les survivants de VBG. C'est facile de se perdre dans cette obscurité.

Comment traverses-tu cette obscurité ?





Parfois pour
aucune raison compréhensible, est-ce que
tu as juste envie de crier ?

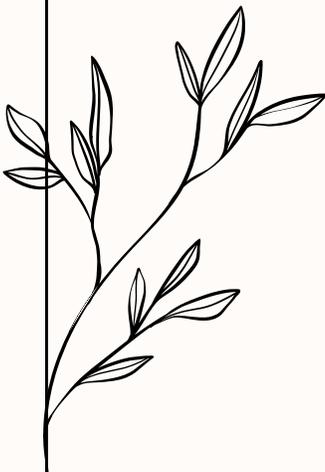
Tu n'es pas seule..



'Tu ne dois pas avoir peur si une tristesse surgit
devant toi, plus grande que celle que tu as jamais
vue.'

Rainer Maria Rilke - Poète

*Quels sont les signes d'alertes qui te montrent que
tu es débordée et que tu dois demander de l'aide?*



Visualisation Guidée

Assieds-toi dans un endroit calme pendant 5 minutes.

Place tes bras au-dessus de ta tête.

Prends 3 respirations profondes.

Ferme tes yeux ou concentre-toi sur un objet stable.

Continue à respirer profondément.

Laisse tes épaules et ta mâchoire se détendre.

Imagine-toi assise quelque part où tu te sens bien.

Cela pourrait être un lieu réel ou imaginé.

Qu'est-ce que ça donne et qu'est-ce que tu ressens dans cet endroit en ce moment.

Choisis si tu veux être seul. Ou avec des êtres chers.

Respire profondément pendant quelques minutes, et construis une belle image, à quoi ressemble cet endroit relaxant?



Dessine une image de ce que tu avais imaginé, et garde-la comme un rappel de ton propre endroit privé où tu te sens à l'aise.

Quand tu te sens effrayée, regarde la photo,
Respire lentement et rappelle-toi comment c'est de se sentir bien.





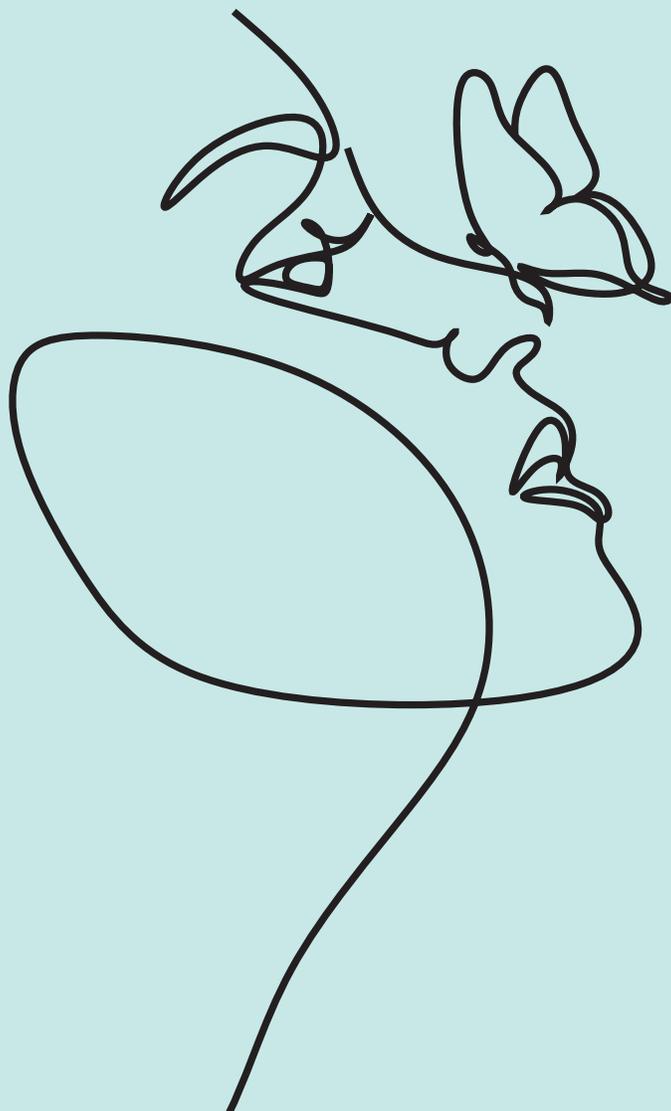
Danse.

Danse le matin où n'importe quand.

Imagine en dansant que ton corps se remplit de joie qui va t'aider à assumer les histoires douloureuses de la journée.

Trouve ton équilibre

Thème 3



Durant ce journal, nous cherchons des moyens à prendre soin de soi-même et d'éviter l'épuisement, alors souvenons nous de ces 5 choses importantes:

1. L'épuisement n'est pas simplement trop de travail.
2. L'épuisement n'est pas la même chose que le stress.
3. L'épuisement ne disparaît pas avec les vacances.
4. Si tu es juste fatigué, ce n'est pas à cause de l'épuisement.
5. L'épuisement est un dilemme existentiel, il n'est pas simplement un problème de stress.

Alessandra Pigni - Psychologue, Assistante pour l'aide Humanitaire

Tu ne veux pas être épuisé.



“Pour éviter le burnout, ce n’est pas une question de prendre 3 repas réguliers ou d’avoir 8 heures de sommeil.

Ce n’est même pas nécessairement le fait d’être à la maison.

Je dis: ‘Trouve ton rythme.’ Ton rythme est ce qui compte le plus.”

Bouger
Écrire
Chanter
Parler
Dessiner



De quel rythme as-tu besoin pour trouver un bon équilibre, dans ton travail, dans ta vie personnel et quand tu t'amuses?





1. Tu dois laisser la douleur te rendre viste.
2. Tu dois la laisser t'apprendre.
3. Tu ne dois pas laisser la douleur stagner.

Ijeoma Umebinyuo - Poèteesse

Comment as-tu trouvé ton rythme
aujourd'hui?



"Souris, Respire et Ralentis."

- Thich Nhat Hanh - Monk





Quand tu n'as pas le morale, ce sont les petites choses qui nous aident à revenir à nous-même comme sourire avec une amie, regarder un enfant jouer, s'asseoir au soleil, rester silencieux.se et prendre une tasse de thè et un bon livre, écouter une chanson préférée, faire une promenade, regarder un couche de soleil ou rire.

*Qu'est ce qui te rammènes à toi?
Qu'est ce que tu fais pour te sentir mieux?*





Quand tu prends soin de toi-même,
Il est plus facile de gérer toutes les autres
parties de ta vie.



Parfois dans le travail de VBG, nous nous plaçons en dernier.
On dit, *“Je vais manger si j’ai le temps.
Je vais dormir quand ce rapport sera terminé.
Je vais sortir avec mes amis, seulement quand j’ai finis avec cette
réunion.”*
Est-ce que cela te semble familier?



Aie une conversation avec un.e ami.e
proche à propos d'un moment difficile au
travail.

Fais une activité avec cette amie qui te
fait sourire.



L'idée centrale pour gérer ton équilibre, est de savoir quand tu l'as perdu.





Crée une séparation entre le travail et la maison.
Il est important d'avoir un rituel qui marque la fin de ta
journée de travail -
comme changer de vêtements, boire un type spécifique de
thé, marcher jusqu'à chez toi, chanter sa chanson préférée
- trouver quelque chose qui crée une différence.

Quelle séparation peux-tu créer pour toi-même?

Bouger
Écrire
Chanter
Parler
Dessiner



Les petites choses?
Les petits moments?
Ils ne sont pas si petits.

Jon Kabat-Zinn -Auteur

Quelle 'petite chose' compte pour toi?



Parfois, nous n'avons pas de mots pour décrire notre journée. Ce n'est pas grave. Dessine-la. Chante-la.





Si tu ne fais que donner, tu te sentiras épuisé.ée.
Si tu reçois seulement, tu ne profiteras pas de ce que tu as.

Qu'as-tu donné aujourd'hui ?
Qu'as-tu reçu aujourd'hui ?



Quand ton monde va trop vite et que tu te perds
dans le chaos,

Imagine-toi dans chaque couleur du coucher de
soleil.

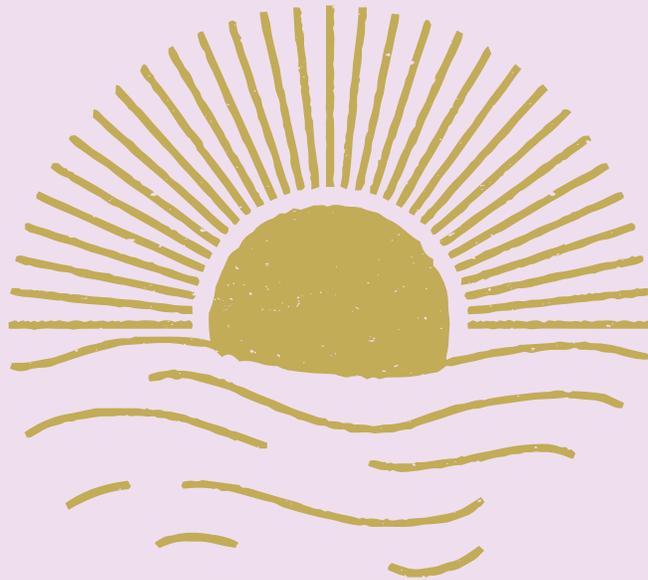
Redécouvre la terre sous tes pieds.

Remercie l'air qui t'entoure à chaque respiration.

Retrouve-toi dans l'appréciation de la vie.

Christy Ann Martine - Poëtesse





Pense à ta chanson d'enfance préférée.

Chante-la.

Laisse toi t'envoler dans la musique.

Joie et Significations

Thème 4



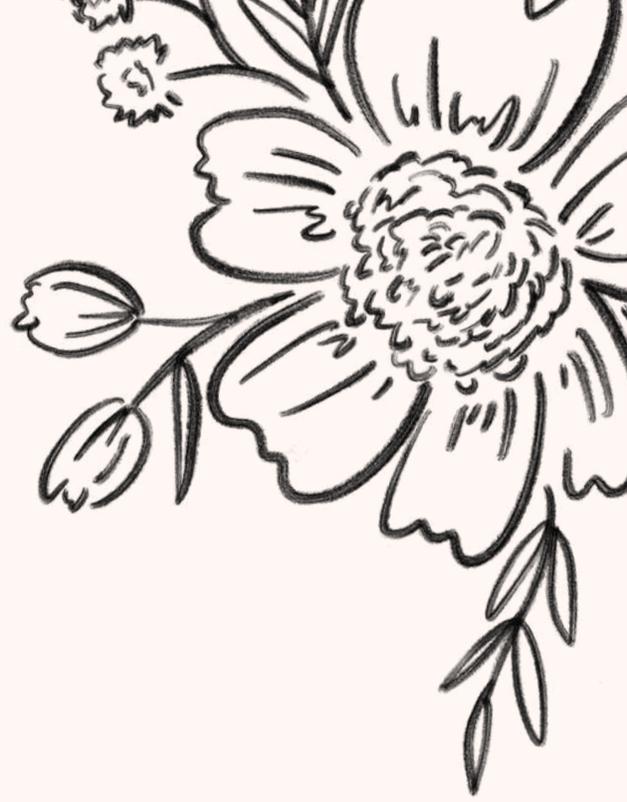
Bouger
Écrire
Chanter
Parler
Dessiner

Qu'est ce qui t'a fait
sourire aujourd'hui?



Dessine tous ce qui est dans ton coeur en ce moment.





*Pense à un moment minime mais
significatif que tu as vécu cette semaine?
Pourquoi ce moment était significatif?*



Respire





Place la joie au centre de tout ce que tu fais.



Quel a été le son préféré que tu as
entendu aujourd'hui?

Bouger
Écrire
Chanter
Parler
Dessiner

Place-toi devant le miroir, regarde toi dans les yeux,
et dis à haute voix cinq choses que tu aimes en toi.
Cela peut être N'IMPORTE QUOI!





'C'est le goût du bouillon qui fait ressortir la langue.'
(Une bonne nourriture mène à une bonne conversation)

-Un proverbe Haitien

Juste un petit rappel que manger un très bon repas c'est aussi
prendre soin de soi.

Il est difficile de ressentir de la joie en travaillant dans des environnements de traumatismes.

Nous pouvons même nous sentir coupables d'être heureux.

Écris ou dessine une chose qui t'apporte du bonheur.

Tu peux colorier, dessiner, gribouiller.

Tout ce qui fonctionne pour toi.





Parfois, le travail de lutte contre la violence sexuelle nous donne l'impression d'être sur un tapis roulant sans fin. Nous sommes tellement concentré.es sur ce que nous n'avons pas fait.

Pense à une chose que tu peux célébrer aujourd'hui.
Maintenant, **VAS LA CÉLÉBRER !**





“Je n’ai pas de recette simple pour guérir,
et Je crois que toute formule courte pour éviter
l’épuisement professionnel est absurde.
Il n’y a pas de recette standard.

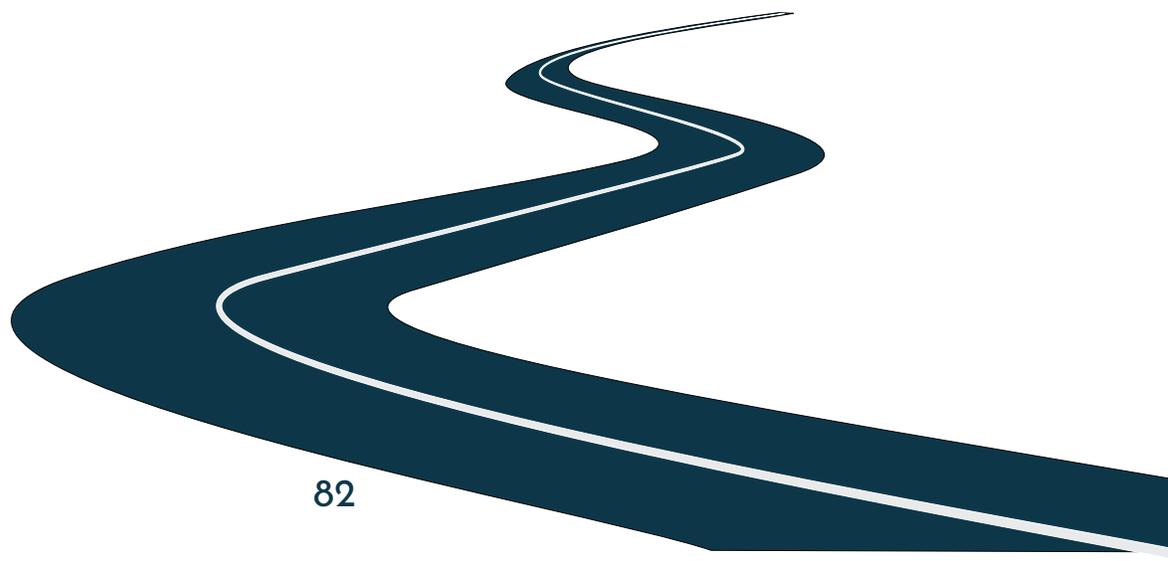
Pourtant, les recettes peuvent nous donner une
sorte de plan d’action.

Alessandra Pigni - Une travailleuse humanitaire,
Psychologue



Dessine ton plan d'action.

De quelle façon vas-tu prendre soin de tes
besoins dans ta vie?



Réfléchis à ce que ce journal t'a appris.

As-tu partagé l'information que tu as appris
dans ce journal avec quelqu'un d'autre?
Qu'as-tu partagé ?

*'Danse le matin', me dit-elle,
'Danse dans ta chambre. Écoute de la musique.
Remplis ton corps de joie pour pouvoir gérer les histoires
douloureuses de la journée.'*

*C'était un bon conseil.
Je danse encore pendant le matin.
Ça m'aide à rester joyeuse.*

*Nous avons tous besoin d'outils pour retrouver notre chemin vers
nous-mêmes quand nous sommes perdus.*

J'espère que ce journal t'aidera à prendre soin de toi.

Serena Thomas


Un grand merci à Serena Thomas pour avoir écrit ce journal;
Lara Fakhoury et Daniela Arocha Ramirez pour leur révision technique; et les
équipes GBV de NCA dans le monde entier pour leur sagesse et leur créativité.

Cette ressource n'aurait pas été possible sans le généreux soutien du Ministère
Norvégien des Affaires étrangères.

Tu es incroyable.
Ton travail est important.



NORWEGIAN CHURCH AID

actalliance