

Ce que vous pouvez faire pour prendre soin de vous même

Les mêmes domaines aux lesquels on expérimente les effets des traumatismes sont les domaines où l'on peut aussi concentrer les efforts pour nous aider à surmonter l'événement. Voici quelques idées que d'autres ont trouvé utiles. Ajoutez ceux que vous aviez trouvé utile.

Émotionnel (sentiments)	Cognitif (pensée)	Comportementale (faire)	Physique	Spirituelle	Sociétal
<ul style="list-style-type: none"> • Pratiquer de la modération • Permettez vous d'expérimenter ce que vous sentez (pleurer, trembler, de la respiration profonde) • Nommez ce que vous êtes en train d'expérimenter • Allez voir un thérapeute • Soyez assertif (sûr de vous même) mais vérifiez avec une personne de confiance si vous aviez une réaction excessive. • Pratiquer des exercices pour se relaxer (se soulager) • Garder une communication ouverte avec les autres • Rappelez vous que vous aviez des choix • Développer votre sens d'humeur • Trouver un partenaire de confiance pour vous décharger • Utiliser des mot et du langage "positifs" • Allez pêcher 	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiquer de la modération • Écrivez les choses sur un papier • Soyez patient avec vous même • Regardez les décisions que vous êtes prenez • Prenez des décisions ponctuelles, quotidiennes • Visiter un thérapeute pour faire l'EMDR (Intégration neuro-émotionnelle par les mouvements oculaires) • Recueillez le maximum d'information pour prendre vos décisions • Planifier le futur/l'avenir • Anticiper vos besoins • Rappelez vous que vous aviez des choix • Analysez vos réussites précédentes au moment de résoudre des problèmes. • Décomposer des grands tâches en plus petites tâches. • Demandez de l'aide aux amies et à la famille • Notez quand les choses vont bien • Pratiquez de la gratitude 	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiquer de la modération • Équilibrer le temps passé avec d'autres et avec vous même/et Dieu • Limiter les exigences de votre temps et énergie • Aider aux autres avec ses tâches • Aller voir un thérapeute • Faire des activités qui étaient agréables auparavant • Faire des excursions ou prenez des parcours différents pour aller au travail • Rappelez vous que vous aviez des choix • Demander aux autres ce qu'ils pensent de vous état • Trouvez des nouvelles activités qui soient agréables et (légèrement) stimulantes • Avoir des buts/objectives, avoir un plan • Faire de choses qui vous relaxent et qui vous rend heureux • Engagez vous avec d'autres qui travaille pour une justice qui restaure 	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiquer de la modération • Allez voir votre médecin et dentist • Faites du sport • Maintenir des horaires régulières du sommeil • Réduire la caféine • Mangez de manière équilibrée repas réguliers • Buvez de l'eau • Portez des vêtements qui soient moins restrictifs • Rappelez vous que vous aviez des choix • Engagez dans certain luxes physiques: spas, massages, entraîneur personnel, des bains. • Pratiquer des exercices pour se relaxer (se soulager) • Dancer • Se promener 	<ul style="list-style-type: none"> • Pratiquer de la modération • Discuter vos croyances avec des leaders spirituels. • Priez • Méditez • Pratiquez les rituels de vos convictions • Voir un thérapeute spirituel • Visiter des nouveaux lieux de dévotion/culte • Rappelez vous que vous aviez des choix • Posez les questions difficiles de manière audacieuse • Transmettez ou enseignez vos croyances spirituelles. • Lisez de la littérature spirituelle. • Lisez des histoires d'autre survivant qu'on surmonté moments difficiles • Chantez • Peindre • Écrivez de la poésie 	<ul style="list-style-type: none"> • Engagez dans des amitiés saines • Partagez et invitez des histoires • Partagez vos rire • Partagez et co-créez des savoirs et apprentissages • Éviter les commérages/bavardage/potins • Pratiquer de l'enquête et écoute appréciatives
• VOS IDÉES	• VOS IDÉES	• VOS IDÉES	• VOS IDÉES	• VOS IDÉES	• VOS IDÉES