

JE COMPTE

Des Cartes pour
Prendre Soins de Soi
pour le Personnel de
VBG



“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

*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.

Ces cartes vous donneront matière à
réflexion

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

JE COMPTE

Des Cartes pour
Prendre Soins de Soi
pour le Personnel de VBG



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

JE COMPTE

Des Cartes pour
Prendre Soins de Soi
pour le Personnel de VBG



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

JE COMPTE

Des Cartes pour
Prendre Soins de Soi
pour le Personnel de VBG



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

JE COMPTE

Des Cartes pour
Prendre Soins de Soi
pour le Personnel de VBG



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Comment utiliser ces cartes?

Ces cartes sont consacrées à la prise en charge de soi pour éviter l'épuisement professionnel. Elle vous invitent à vous exprimer de

5 façons différentes.

Chaque carte est différente.

Chaque carte vous invite à essayer différentes choses.

Sens-toi libre.

En réponse à n'importe quelle carte, 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

Toutes les parties de toi sont les bienvenues ici.

Ces cartes sont divisées 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



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



3. Trouver l'équilibre



4. Joie et signification



Ferme tes yeux.

Sens tes pieds sur le sol.

Laisse le fauteuil soutenir ton dos.

Prends une grande inspiration avec ton ventre.

Retiens ta respiration. Expire complètement.

C'est comme un ballon dans ton ventre qui se remplit lentement, puis tient, puis libère.

Inspire, Pause, Expire.

Maintenant, penses au moment où tu as choisi de devenir un travailleur humanitaire VBG.

Qui étais-tu à ce moment-là ?

Quels étaient tes espoirs ?

Quel était ton rêve ?

Pense au moment présent.

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

JE COMPTE

Des Cartes pour
Prendre Soins de Soi
pour le Personnel de VBG



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

JE COMPTE

Des Cartes pour
Prendre Soins de Soi
pour le Personnel de VBG



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

JE COMPTE

Des Cartes pour
Prendre Soins de Soi
pour le Personnel de VBG



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

JE COMPTE

Des Cartes pour
Prendre Soins de Soi
pour le Personnel de VBG



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

*Le burnout est différent pour chacun.
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 redoutais d'entendre une autre
histoire tragique.'

Maria -Une travailleuse humanitaire
VBG

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.



Les travailleurs humanitaires souffrent
souvent du syndrome "je n'ai aucun
besoin".

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 tu? A quel point
cela résonne pour toi?*

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 Schaeff - Psychologue



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

Les raisons pour lesquelles mon travail
m'a changé



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Les raisons pour lesquelles mon travail
m'a changé



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Les raisons pour lesquelles mon travail
m'a changé



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Les raisons pour lesquelles mon travail
m'a changé



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

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?

Les raisons pour lesquelles mon
travail m'a changé



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Les raisons pour lesquelles mon
travail m'a changé



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Les raisons pour lesquelles mon
travail m'a changé



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Les raisons pour lesquelles mon
travail m'a changé



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

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 orteilles,
Durant tes étirements, réfléchis à
cette question:*

Pourquoi fais-tu ce travail?



*Le travail de VBG change la
maniere dont tu vois le monde et
comment tu te connectes aux
autres*

*Comment tes relations et amitiés
ont été affectées par ton travail de
VBG?*

Les raisons pour lesquelles mon
travail m'a changé



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Les raisons pour lesquelles mon
travail m'a changé



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Les raisons pour lesquelles mon
travail m'a changé



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Les raisons pour lesquelles mon
travail m'a changé



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance



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

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



Nous sommes tous affectés
différemment en travaillant
avec des survivants de trauma.

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

-Comme le dit un proverbe Japonais



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

Dessine tes sentiments.

Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

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 des messages.

Demande-toi:

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



En ce moment, J'ai besoin...

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?

'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 Schaefer - Psychologue



Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

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



Prends une grande respiration



Comment le stress se matérialise-t'il pour toi?

Dessine l'histoire de ta journée aujourd'hui.



Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Partage un moment récent
où tu t'es senti perdu au travail
et où tu ne savais 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



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

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



Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Quels sont tes sentiments ?

Imagine que tu puisses extraire 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 ça signifie de se préparer 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.

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



Comment traverses-tu cette obscurité ?



Tu n'es pas seule..

Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

'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'alerte qui te montrent que tu es débordée et que tu dois demander de l'aide?



Assieds-toi dans un endroit calme pendant 5 minutes.
Prends 3 respirations profondes.
Ferme les yeux ou concentre-toi sur un objet stable.
Laisse tes épaules se détendre.
Imagine-toi assise quelque part où tu te sens bien.

Qu'est-ce que tu ressens dans cet endroit en ce moment?

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 ou triste, regarde la photo. Respire lentement et rappelle-toi comment est ce de se sentir bien.



Maintenant étire tes mains vers le ciel.
Lache prise.
Peu importe ce dont tu as besoin.



Tu n'es pas seule



Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Le stress et d'autres émotions fortes



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

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."

Marissa Mayer - Author

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



- Tu dois laisser la douleur te rendre visite.
- Tu dois la laisser t'apprendre.
- Tu ne dois pas laisser la douleur stagner.

Ijeoma Umehinyuo - Poète

Comment as-tu trouvé ton rythme aujourd'hui?



Trouve ton équilibre



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Trouve ton équilibre



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Trouve ton équilibre



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Trouve ton équilibre



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

"Souris, Respire et Ralentis."

- Thich Nhat Hanh - Monk



Quand tu n'as pas le moral, 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 thé et un bon livre, écouter une chanson préférée, faire une promenade, regarder un coucher de soleil ou rire.

*Qu'est ce qui te ramène 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 fini avec cette réunion."

Est-ce que cela te semble familier?



Trouve ton équilibre



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Trouve ton équilibre



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Trouve ton équilibre



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Trouve ton équilibre



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance



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'a chez toi, chanter ta chanson
préférée

- trouver quelque chose qui crée une
différence.

*Quelle séparation peux-tu créer pour
toi-même?*



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

Jon Kabat-Zinn -Auteur

*Quelle 'petite chose' compte pour
toi?*



Trouve ton équilibre



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Trouve ton équilibre



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Trouve ton équilibre



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Trouve ton équilibre



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

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.ee.
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.

Pose toi la question "De quoi ai jebesoin
maintenant?"



 Christy Ann Martine - Poëtesse

Trouve ton équilibre



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Trouve ton équilibre



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Trouve ton équilibre



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Trouve ton équilibre



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

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



Pense à ta chanson
d'enfance préférée.
Chante-la.
Laisse toi t'envoler dans la
musique.



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



Les adultes ont besoin de jouer, comme
les enfants.

De quelle facon vas-tu jouer aujourd'hui?

Joie et Significations



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Joie et Significations



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Joie et Significations



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Joie et Significations



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance



Pense à un moment minime mais
significatif que tu as vécu cette
semaine?

Pourquoi ce moment était-il
significatif?



Breathe



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

*What has been the sound you preferred
that you heard today?*



Joie et Significations



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Joie et Significations



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Joie et Significations



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Joie et Significations



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

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 !

Joie et Significations



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Joie et Significations



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Joie et Significations



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Joie et Significations



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

“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



'Danse le matin.'
'Danse dans ta chambre.
Écoute de la musique.
Remplis ton corps de joie pour
pouvoir gérer les histoires
douloureuses de la journée.'



Choisis ta chanson ou son préféré
Ferme tes yeux et tes oreilles
Sépare chaque son un par un
Écoute chaque instrument ou
les voix séparément
Sens la musique au lieu de penser à la
musique



'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.*

Joie et Significations



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Joie et Significations



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

Joie et Significations



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance

JE COMPTE

Des Cartes pour
Prendre Soins de Soi
pour le Personnel de VBG



NORWEGIAN CHURCH AID
actalliance