

# Bien-être et autosoins

## Édition fratrie

Stephanie Moeser, maîtrise en travail social,  
travailleuse sociale inscrite  
Recovery Counselling  
Peterborough (Ont.)



**Autism** ONTARIO

*see the potential*    *voir le potentiel*

# Ordre du jour

- « Check in »
- Famille
- Structure et routine
- Routines du matin et du soir
- Choses à faire et à éviter
- Fluctuation des attentes envers soi-même
- Trouver les moments
- Visualisation guidée



# Famille

Nous sommes isolés de nos amis et de nos camarades de classe, mais nous avons notre famille!

Pense aux membres de ta famille.

Certaines personnes ont plus d'une famille et sont peut-être actuellement dans l'impossibilité de voir certains membres de leurs familles.

Faire partie d'une famille a de merveilleux avantages; parlons-en.

Parfois, il est difficile de côtoyer tout le temps les mêmes personnes, même les membres de notre famille; parlons-en.



# Être frère ou sœur

Être frère ou sœur, ou encore avoir un frère (ou des frères) et/ou une sœur (ou des sœurs), est une chose merveilleuse; parlons-en!

J'ai un grand frère.

J'ai deux filles. Je dois en aider une plus que l'autre.

Être frère ou sœur, ou encore avoir un frère (ou des frères) et/ou une sœur (ou des sœurs), peut parfois être difficile ou frustrant (et surtout maintenant!); parlons-en!



# Parler de tes sentiments et demander de l'aide

Chacun a le droit d'avoir des sentiments différents.

Quels sont tes sentiments durant la période actuelle?

À qui peux-tu parler de tes sentiments? À tes parents, tes amis, tes frères et sœurs, tes enseignant(e)s... tes animaux de compagnie?

Il n'y a rien de mal à dire aux gens ce qu'on ressent.

Il n'y a rien de mal à demander de l'aide ou à dire qu'on a besoin de temps pour soi-même.

Il peut être utile d'avoir une certaine structure!



# Structure et routine

Quelques conseils :

- Programme une alarme pour la même heure chaque jour, vérifie avec tes parent ou tes tuteurs
- Essaie :
  - de manger à la même heure chaque jour – les tuteurs devront peut-être te le rappeler
  - d'intégrer l'exercice - ça PEUT être amusant. Vraiment, ça peut l'être!
  - d'intégrer la relaxation- ça peut même être un jeu vidéo lent
- Envisage de communiquer avec d'autres personnes (amis, famille, enseignants, personnel de soutien) par texto, téléphone ou vidéo

Considère ces suggestions comme des intentions et non comme des règles absolues.



# Quelques conseils de base (qu'on oublie parfois!)

## À faire :

- Boire de l'eau – ça semble ennuyant, je sais. Mais c'est bon pour la santé et c'est utile de nombreuses façons.
- Aller au soleil (si possible) OU, à tout le moins, sortir dehors et s'asseoir sur la galerie ou le balcon, s'il y en a un chez vous
- Ouvrir quelques fenêtres (si possible)
- Se rappeler de manger régulièrement – programme des alarmes s'il t'arrive de l'oublier ou demande à quelqu'un de te le rappeler
- Passer du temps avec les animaux de compagnie. Chez nous, on a des poissons. J'avoue avoir passé beaucoup de temps à leur parler.
- Commencer la journée du bon pied – on y reviendra à la prochaine diapositive
- Observer une routine du coucher bien définie – on y reviendra à la prochaine diapositive



# Routine du matin

Partir la journée du bon pied donne une structure

- Vite – Quel jour de la semaine on est aujourd'hui? Quel mois? (Je plaisantais, en quelque sorte...)

Si c'est utile, consulter un calendrier ou ton téléphone pour savoir le jour de la semaine

Déjeuner

Enfiler des vêtements propres – Je sais, je sais! Mais c'est important, et je vais dire pourquoi!

Se brosser les dents / prendre une douche, etc. – Je sais, je sais! Mais c'est important, et je vais dire pourquoi!

Peut-être écrire, taper ou partager quelques intentions pour la journée





# Intentions pour la journée

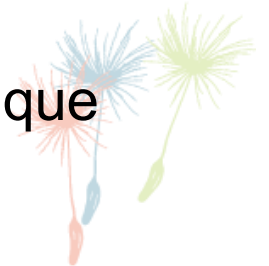
Envisager de :

- faire quelque chose d'amusant
- faire quelque chose de relaxant
- faire quelque chose de créatif
- faire quelque chose de « productif »
- faire un peu d'exercice
- communiquer un peu avec d'autres personnes
- faire une séance d'autostimulation (si nécessaire)



# Routine du soir (avant le coucher)

- S'efforcer d'aller au lit à peu près à la même heure chaque soir, et pas trop tard!
- Penser aux choses que tu as appréciées/accomplies durant la journée, ou les écrire
- Penser à ce que tu aimerais faire demain
- Se brosser les dents / prendre une douche, etc. – Je sais, je sais, ça faisait aussi partie de la routine matinale. Tu n'as pas besoin de prendre ta douche deux fois par jour ou chaque jour.
- Changer de vêtements - Je le sais, on se répète. Pourquoi? Ça aide à marquer le début et la fin de la journée.
- Limiter les médias sociaux / vidéos avant d'aller te coucher (jusqu'à une heure avant)
- Peut-être écouter du bruit blanc ou la musique relaxante / une méditation guidée
- Balayage corporel - T'inquiète pas, je vais expliquer ce que c'est!



# Quelques conseils de base (qu'on oublie parfois!)

Limiter (ou modérer)

- La consommation :
  - de caféine
  - de liqueur douce
  - de malbouffe – J'ai dit limiter... pas arrêter complètement.
- Les siestes – J'ai dit limiter... pas arrêter complètement. Mais pour certaines personnes, il peut être important de ne pas en faire du tout.
- L'accès aux médias sociaux et aux nouvelles (surtout en soirée).



# Pleine conscience

« La pleine conscience signifie qu'il faut prêter attention de façon particulière : sciemment, au moment présent, et sans jugement. »

Jon Kabat-Zinn



# Prendre quelques instants...

Notez tous les « je devrais », « je ne devrais pas », « j'aurais dû » qui vous sont passés par la tête dernièrement.

Par exemple « je devrais faire plus de tâches ménagères... » (je sais, ça ne t'est probablement pas venu à l'esprit...)



# Ce satané « je devrais... »

- Tenez compte de la seconde flèche.
- La première flèche représente la situation qui occasionne de la douleur ou de l'inconfort. Nous n'avons ni choix ni contrôle sur cette situation.
- La deuxième flèche représente notre réaction. Il peut s'agir de notre jugement envers nous-mêmes concernant ce que nous ressentons ou ce que nous faisons ou omettons de faire. C'est là que les choix s'offrent à nous.



# Attentes

Le bien-être, qu'est-ce que ça signifie? Prendre soin de soi-même, qu'est-ce que ça signifie?



# Prendre quelques instants...

- Note les petites choses (ou réfléchis-y) que tu peux faire pour être indulgent envers toi-même, et les manières dont tu peux t'amuser et avoir des liens avec d'autres personnes.





# Gratitude/Joie/Contentement

En période de difficultés, il y a souvent des choses qui nous procurent de la joie et un sentiment de reconnaissance.

Commence la journée en notant quelques intentions ou objectifs pour la journée.

À la fin de la journée, note deux ou trois moments ou quelques faits pour lesquels tu es reconnaissant(e) ou qui t'ont apporté une joie momentanée.

