

Guide de mise en oeuvre

Outils pour reconnaître le stress et se soutenir dans l'instant



CONSEIL

CULTURELLE ET INFORMÉE PAR LE
TRAUMA

BIEN-ÊTRE

Objectif de ce guide

Le travail de première ligne auprès des personnes nouvellement arrivées implique souvent de l'urgence, un travail émotionnel important et une exposition cumulative à des situations complexes. Avec le temps, ces conditions peuvent exercer une pression sur le système nerveux, surtout lorsque les intervenant-e-s passent rapidement d'une interaction à une autre sans occasion de se recentrer.

Ce guide présente des façons simples de reconnaître les premiers signes de tension du système nerveux et d'y répondre à l'aide de petites stratégies de régulation qui aident à retrouver de la stabilité dans l'instant.

Reconnaître ces signaux tôt peut aider à protéger sa capacité d'action, sa clarté mentale et sa dignité tout en continuant à soutenir les autres.



Cette ressource a été développée par Breelove Wellness dans le cadre de la série d'apprentissage ARAISA afin de soutenir les intervenant-e-s de première ligne auprès des personnes immigrantes dans le Canada atlantique. Les informations contenues dans ce guide sont destinées à des fins éducatives et de développement professionnel. Elles visent à aider les intervenant-e-s à reconnaître les premiers signes de tension du système nerveux et à utiliser de petites stratégies pratiques pour maintenir l'équilibre dans des environnements de travail exigeants. Cette ressource peut être partagée avec les participant-e-s et hébergée dans le centre d'apprentissage ARAISA dans le cadre de la série de formations ARAISA. © Breelove Wellness, Inc.

Comprendre les premiers signaux

Le travail de première ligne comporte souvent un sentiment d'urgence, une intensité émotionnelle et un stress cumulatif. Avec le temps, le système nerveux réagit à ces conditions.

L'épuisement professionnel apparaît rarement soudainement. Dans la plupart des cas, le corps envoie des signaux de tension bien avant qu'une crise ne survienne.

Apprendre à reconnaître ces premiers signaux permet aux intervenant-e-s de répondre avec attention et de protéger leur capacité d'action avant que le stress ne s'intensifie.

Le tableau ci-dessous présente quelques signes précoces courants qui peuvent se manifester sur les plans physique, émotionnel, cognitif et relationnel.

Signaux précoces courants

Indices physiques	Indices émotionnels	Indices cognitifs	Indices relationnels
Changements dans la respiration (rapide, superficielle)	Irritabilité	Pensées qui s'emballent	Sentiment de déconnexion
Tension musculaire	Anxiété ou nervosité	Difficulté à se concentrer	Sentiment de déconnexion
Agitation ou nervosité	Tristesse soudaine	Pensées catastrophiques	Sentiment de déconnexion
Fatigue ou mouvements ralentis	Sentiment d'être submergé	Discours intérieur négatif	Sentiment de déconnexion
Maux de tête, inconfort à l'estomac	Engourdissement émotionnel	Impression de « brouillard mental »	Sentiment de déconnexion

Ces compétences sont conçues pour être utilisées dans des environnements de travail réels où le temps est limité.

Même de courts moments de régulation — **30 secondes à deux minutes** — peuvent interrompre l'escalade et soutenir la stabilité du système nerveux.

Micro-compétences de régulation

Dans les moments stressants, il peut sembler que tout se passe trop rapidement pour réagir de façon réfléchi. De petites compétences de régulation peuvent aider à interrompre ce cycle. Les **micro-compétences** sont de courtes pratiques qui aident le système nerveux à se stabiliser et à retrouver de la clarté dans l'instant.

Elles ne nécessitent pas de quitter l'interaction ni d'arrêter complètement le travail. Même de brèves pauses de conscience et de régulation peuvent réduire l'escalade et aider à retrouver un sentiment de stabilité.

Pause

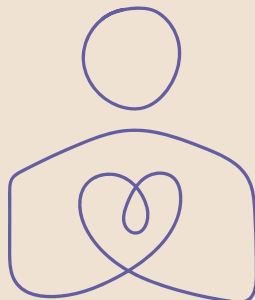
Prenez un moment pour ralentir, respirer et prendre un léger recul intérieur sans quitter l'interaction.

S'orienter

Remarquez ce qui est stable et sécurisant dans votre environnement en ce moment. Revenez au moment présent.

Resource

Accédez à quelque chose qui aide votre système nerveux à se sentir plus stable. Cela peut être une pensée réconfortante, une personne de soutien, un objet d'ancrage ou un simple exercice de régulation.



Appliquer les compétences Quand je remarque → je peux essayer

Ces exemples montrent comment les signaux précoces peuvent être associés à de petites réponses de régulation. Avec le temps, reconnaître ces schémas peut aider les intervenant·e·s à réagir plus tôt et à protéger leur énergie dans des environnements exigeants.

When I notice	I can try
Tight jaw	Slow exhale or gentle stretch
Racing thoughts	Orient to what is stable in the room
Feeling overwhelmed	Ask for a brief pause or step back internally
Shallow or rapid breathing	Take a full, slow breath and notice your body
Tension in shoulders	Roll, gently massage, or shake out tension, notice release

Réflexion intentionnelle

La réflexion vous donne l'occasion de comprendre vos schémas et de prendre soin de vous dans l'instant.

Question de réflexion

Pensez à un moment récent de stress.

Quels signaux précoces étaient présents et comment pourriez-vous réagir différemment la prochaine fois en utilisant ces compétences ?

————— *Breelove.ca* —————