

Protocole avancé de réinitialisation

Se réinitialiser après une situation intense



CONSEIL

CULTURELLE ET INFORMÉE PAR LE
TRAUMA

BIEN-ÊTRE

Objectif de ce guide

Le travail de première ligne dans le secteur de l'établissement implique souvent des conversations intenses et le passage rapide d'une interaction à une autre. Lorsque le système nerveux s'active dans ces moments, cette activation peut persister et se prolonger tout au long de la journée.

Ce guide vous aide à libérer l'activation du système nerveux après des interactions exigeantes à l'aide de compétences simples et pratiques pouvant être utilisées sur le moment. Ces brèves réinitialisations agissent comme des moments de micro-récupération. Elles aident à prévenir l'accumulation du stress au cours de la journée de travail et facilitent l'approche de la prochaine interaction avec présence, clarté et attention.

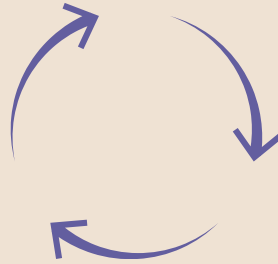


Cette ressource a été développée par Breelove Wellness dans le cadre de la série d'apprentissage de l'ARISA afin de soutenir les travailleurs et travailleuses de première ligne dans le secteur de l'établissement à travers le Canada atlantique. Les informations contenues dans ce guide sont destinées à des fins éducatives et de perfectionnement professionnel. Elles visent à aider les intervenant-e-s à reconnaître les premiers signes de tension du système nerveux et à appliquer de petites compétences pratiques favorisant la stabilité dans des environnements de travail exigeants. Cette ressource peut être partagée avec les participant-e-s et hébergée dans le centre d'apprentissage de l'ARISA dans le cadre de la série de formations de l'ARISA. | © **Breelove Wellness, Inc.**

Pourquoi les réinitialisations sont importantes

Sans moments de récupération, l'activation du système nerveux peut se prolonger d'une interaction à l'autre et s'accumuler graduellement au cours de la journée de travail. Même lorsque chaque situation est gérée avec soin, le corps peut demeurer dans un état d'alerte accru sans de brèves occasions de se réguler.

De courtes réinitialisations créent un espace permettant au système nerveux de relâcher cette activation. Ces petits moments peuvent aider les intervenant-e-s à maintenir la clarté, la régulation émotionnelle et la capacité de prise de décision lorsqu'ils passent d'une interaction à l'autre. Ces courtes pauses agissent comme de petits points de transition qui aident à éviter qu'une interaction difficile se prolonge entièrement dans la suivante.



Signes indiquant qu'une réinitialisation pourrait être utile

Après une interaction intense, votre système nerveux peut demeurer activé pendant un certain temps. Porter attention à ces signaux peut vous aider à reconnaître lorsqu'une brève réinitialisation pourrait être bénéfique.

Vous pourriez remarquer :

- une tension dans la mâchoire, les épaules ou la poitrine
- une respiration plus rapide ou superficielle
- des pensées qui s'emballent
- un sentiment d'irritation, de surcharge ou d'épuisement
- de la difficulté à se concentrer

Ces signaux peuvent indiquer que votre corps bénéficierait d'un court moment pour se réinitialiser avant de passer à l'interaction suivante.

La séquence de réinitialisation

Une réinitialisation ne doit pas nécessairement prendre beaucoup de temps. Quelques moments intentionnels peuvent aider votre corps à sortir d'une réponse de stress et à créer une petite transition entre les interactions, vous permettant de retourner au travail avec plus de stabilité et de clarté.

La séquence ci-dessous offre une façon simple de relâcher la tension et de créer une petite transition entre les conversations.

1. Pause

Arrêtez-vous un bref moment et permettez à votre corps de ralentir.

2. Expiration

Prenez une expiration plus lente et plus longue que l'inspiration et laissez vos épaules s'adoucir.

3. Orientation

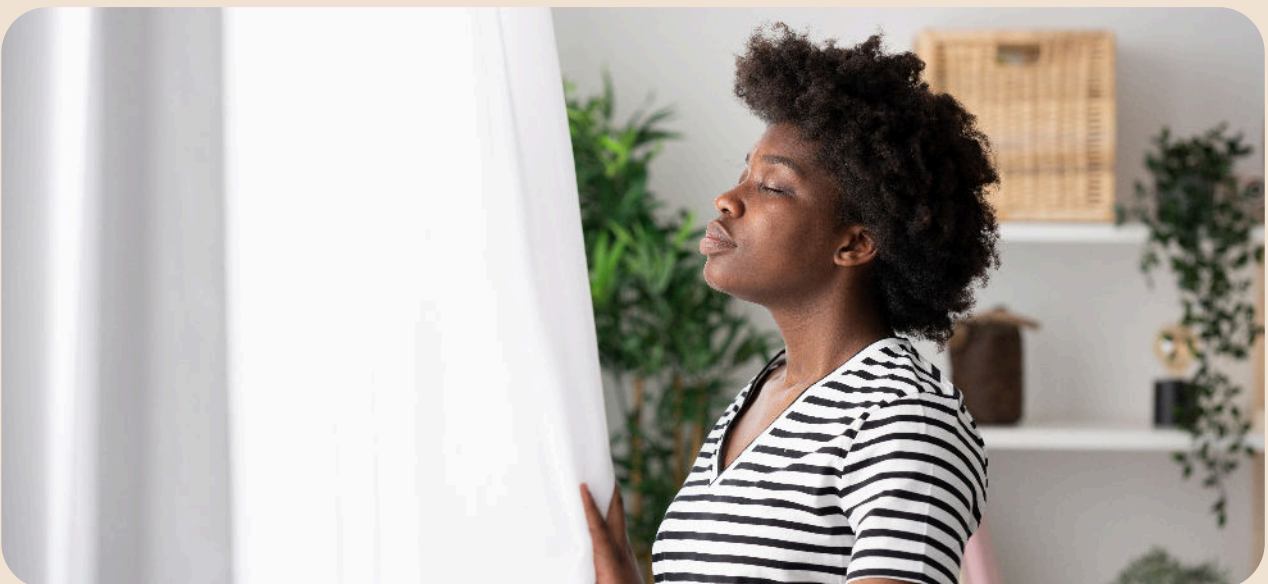
Regardez autour de vous et remarquez quelques éléments stables ou neutres dans l'espace.

4. Relâchement

Bougez doucement votre corps si nécessaire. Roulez vos épaules, détendez votre mâchoire ou étirez vos mains.

5. Retour

Prenez une respiration calme supplémentaire et ramenez votre attention au moment présent avant de passer à la prochaine tâche.



Réinitialisation à la fin du quart de travail

La fin d'un quart de travail est une occasion importante de prendre soin de votre système nerveux et de relâcher le stress accumulé au cours de la journée. Prendre quelques moments intentionnels pour se réinitialiser peut vous aider à laisser le travail derrière vous, à retrouver un sentiment de sécurité dans votre corps et à passer à votre temps personnel avec présence et calme.

Pause et observation

Prenez un moment pour remarquer votre corps et votre esprit. Reconnaissez toute tension, lourdeur ou émotion sans jugement.

Respiration régulée

Utilisez une respiration lente et profonde ou un schéma simple 4-4-6 (inspirer 4, retenir 4, expirer 6) afin de signaler à votre système nerveux que la journée se termine.

Ancrage

Portez attention à vos sens : remarquez ce que vous pouvez voir, entendre et ressentir dans le moment présent. Sentez vos pieds au sol ou la chaise qui vous soutient.

Relâchement du corps

Roulez doucement vos épaules, étirez vos bras, relâchez votre mâchoire ou secouez vos mains pour libérer la tension restante.

Réflexion avec compassion envers soi

Reconnaissez les efforts et le soin que vous avez offerts aujourd'hui. Terminer la journée par une petite réinitialisation peut aider à signaler à votre système nerveux que le travail est terminé pour le moment, favorisant la récupération avant le lendemain.

Offrez-vous une pensée de soutien, par exemple :

« J'ai fait de mon mieux aujourd'hui. »

ou

« Je peux maintenant me permettre de prendre du recul. »

Transition

Éloignez-vous du travail physiquement ou mentalement en emportant avec vous un sentiment de clôture et de restauration vers votre temps personnel.



— BreeLove.ca —