

## Soyez un détective d'auto-soins

*Créez un plan d'auto-soins qui identifie des activités réparatrices adaptées à vous.*

**Partie 1 :** Réfléchissez aux sept types de repos et relevez vos déficits en matière de repos.

**Partie 2 :** Définissez les activités d'auto-soins qui correspondent à vos déficits en matière de repos.

**Partie 3 :** Après avoir participé aux activités d'auto-soins que vous avez sélectionnées, prenez note de ce que vous ressentez. Décidez si vous voulez « conserver l'activité » ou « éliminer l'activité » et élaborer un plan.

**Entraîneur NB vous invite à publier une vidéo où vous participez à l'une de vos activités d'auto-soins. Vous pourriez aussi envoyer à Entraîneur NB une photo de votre plan d'auto-soins ou des activités d'auto-soins que vous comptez essayer!**

L'épuisement est une grande préoccupation pour de nombreux entraîneurs et entraîneuses et, malheureusement, le sommeil à lui seul ne règle pas le problème. En fait, se concentrer uniquement sur le sommeil peut augmenter l'épuisement professionnel, car on néglige alors d'autres aspects clés du repos. La plupart des gens pensent que, pour se reposer, il faut soit dormir, soit prendre une journée de congé où l'on « se prélasser » et où le cerveau se vide complètement. Cependant, si vous vous êtes déjà senti fatigué après une nuit complète de sommeil, épuisé après avoir annulé des projets et passé la journée à regarder la télévision, ou si vous vous en êtes pris à votre famille et à vos proches même après avoir pris un jour de congé, il y a de fortes chances que vous ayez vécu un déficit en matière de repos.

**Partie 1 :** Pour obtenir le bon type de repos, il faut jouer un peu au détective. Autrement dit, vous devez trouver de quel genre de déficit vous souffrez. N'hésitez pas à passer l'évaluation en ligne gratuite (ou à la lire ci-dessous) si vous voulez découvrir vos plus gros déficits en matière de repos. Voici un test : <https://www.restquiz.com/quiz/rest-quiz-test/> (en anglais).

**Partie 2 :** Maintenant que vous en savez un peu plus sur les sept types de repos, dressez une liste d'activités d'autosoins auxquelles vous aimeriez participer. Quelques points à retenir : 1) les activités que vous choisissez doivent être celles que vous aimez; 2) pensez à l'endroit où vous êtes susceptible de ressentir le déficit et assurez-vous que vous pouvez participer à l'activité pendant que vous êtes dans ce milieu; 3) certaines activités peuvent toucher à différents types de repos; rien ne vous empêche de participer à l'activité même si elle ne s'applique pas directement à l'un de vos déficits en matière de repos.

**Partie 3 :** Après avoir cerné les activités d'autosoins que vous aimeriez essayer, adonnez-vous-y comme bon vous semble. N'oubliez cependant pas de prendre quelques minutes pour réfléchir après chaque activité d'autosoins. Plus précisément, analysez à quel point vous vous sentez énergisé et reposé après l'activité, à quel point vous vous êtes amusé et à quel point il était facile pour vous de participer. Après cette réflexion, vous devriez avoir une meilleure idée des activités que vous souhaitez conserver (celles qui constitueront votre plan d'autosoins personnalisé) et de celles que vous voulez éliminer (celles qui ne correspondent pas nécessairement à votre plan individuel d'autosoins).

### **Repos physique : acte qui consiste à soulager le corps des stress physiques.**

Signes que vous avez besoin de repos physique :

- épuisement physique, difficulté à garder les yeux ouverts, douleurs anormales dans le corps, gonflement des jambes et des pieds et spasmes des muscles du dos.

Stratégies de repos physique passif :

- faire une sieste et dormir (pensez à vous coucher 30 minutes plus tôt ou à choisir de « rester immobile » par exprès pendant cinq minutes dans une position confortable).

Stratégies de repos physique actif :

- exercices réparateurs qui améliorent la circulation et la souplesse de votre corps (yoga, étirements et massothérapie). Prenez de grandes respirations ou ajoutez des pauses-mouvement (s'étirer le cou, serrer et desserrer les doigts, ou se lever et se balancer sur les talons) dans votre journée.

### **Repos mental : acte qui consiste à forcer le cerveau à arrêter de travailler dur et à lui donner le temps de traiter l'information, d'établir des liens et de s'engager dans des expériences.**

Signes que vous avez besoin de repos mental :

- lire la même phrase pendant dix minutes, manque de concentration, flux de pensées incohérents, ou conversations ou courriels incompréhensibles, pensées excessivement négatives ou critiques, pensées qui s'emballent de manière incontrôlable, sentiment d'irritabilité et être susceptible aux distractions.

Stratégies de repos mental :

- fermez vos écrans et prenez quelques moments pour vous centrer, ajoutez une pause-méditation à votre journée, répétez un mantra apaisant, prévoyez de courtes pauses (l'intervalle recommandé est une « pause-distraktion » de cinq minutes pour chaque tranche de 25 minutes de concentration), gardez un bloc-notes, un journal ou des notes autocollantes à portée de main pour noter les pensées que vous n'arrivez pas à estomper ou qui envahissent votre esprit alors qu'il devrait se reposer.

### **Repos spirituel : acte qui consiste à tirer un sens et un but de la vie et à se sentir connecté aux autres et au monde qui nous entoure.**

Signes que vous avez besoin de repos spirituel :

- se sentir à la dérive, sans point d'ancrage et seul. Avoir l'impression de ne pas être à sa place, que les gestes que l'on pose n'ont pas de but ou que son travail n'a pas de sens.

Stratégies de repos spirituel :

- accrochez-vous à quelque chose qui a du sens pour vous (la prière, la méditation, le bénévolat ou des actes de service), intégrez un moment de gratitude dans votre journée.\

### **Repos social : acte qui consiste à participer à des activités sociales réparatrices.**

Signes que vous avez besoin de repos social :

- se sentir épuisé après une interaction, se comparer constamment aux autres ou constamment chercher à être supérieur aux autres pendant les conversations, perdre le sens de soi, quitter les rencontres sociales avec l'impression de ne pas avoir contribué (alors que cela aurait été possible) ou comme si rien d'important n'a été accompli, se perdre ou être facilement distrait pendant une conversation avec les autres.

Stratégies de repos social :

- parlez à des personnes avec qui vous avez des choses en commun, mais avec qui pour n'avez pas à rivaliser, retrouvez un vieil ami ou prenez une soirée de congé pour socialiser et vous recentrer. Lorsque la situation s'y prête, songez à varier les méthodes que vous utilisez pour les activités sociales : en personne, virtuellement, par téléphone, etc.

### **Repos créatif : acte qui consiste à prendre bonne note de la beauté sous toutes ses formes et à se laisser inspirer et enthousiasmer.**

Signes que vous avez besoin de repos créatif :

- s'être engagé dans des tâches créatives épuisantes tout au long de la journée (remue-méninges, jouer avec les enfants, assembler des meubles, planifier des fêtes ou des activités, créer des œuvres d'art ou du contenu, etc.), avoir du mal à être original, trouver difficile de régler les problèmes, agir un peu comme un automate, faire son travail sans y mettre d'attention ou de réflexion.

Stratégies de repos créatives :

- entourez-vous de choses qui vous intéressent et vous inspirent, sortez faire une marche en plein air, transformez votre espace en zone d'inspiration, tentez quelque chose de nouveau.

### **Repos émotionnel : acte qui consiste à prendre le temps et l'espace nécessaires pour traiter, vivre pleinement, ressentir et exprimer ses véritables sentiments et émotions.**

Signes que vous avez besoin de repos émotionnel :

- la tolérance aux sentiments intenses est beaucoup plus faible qu'avant, perdre son sang-froid plus facilement, les larmes coulent plus rapidement que d'habitude, ou être tellement submergé par ses émotions qu'on n'arrive plus à déterminer ce que l'on ressent. Le besoin en repos émotionnel pourrait également se manifester par la fatigue physique, la distraction et le manque de motivation.

Stratégies de repos émotionnel :

- déballez vos sentiments sur une personne qui accepte de vous écouter ou dans un journal intime. La clé est de pouvoir s'ouvrir sans être soumis au jugement. Il faut donc informer la personne qui vous écoute que vous cherchez à vous défouler plutôt que de chercher des solutions ou vous préparer à écrire librement et à noter tout ce qui vous vient à l'esprit pendant un moment réservé à la rédaction dans votre journal. Vous pouvez également vous donner l'espace nécessaire (un endroit où vous n'avez pas à réagir aux émotions des autres) où vous pouvez être seul pour traiter vos émotions.

### **Repos sensoriel : acte qui consiste à se déconnecter de l'information sensorielle qui nous bombarde.**

Signes que vous avez besoin de repos sensoriel :

- fatigue oculaire et tension du cou, agitation, irritation ou frustration plus rapides que d'habitude, distraction plus facile par toute stimulation sensorielle (par la vue, l'odorat, l'ouïe, le goûter ou le toucher) ou sensibilité aiguë aux sens.

Stratégies de repos sensoriel :

- mettez de côté la technologie et sortez prendre l'air, faites une introspection avant de prendre la télécommande, fermez les yeux pendant quelques moments ou centrez intentionnellement votre attention sur un seul sens pendant un court moment.