



Pour être bien dans ma tête : A mon travail, comment je me protège ?

Pendant les prochains mois, nous avons besoin de **toutes nos forces**.
Nos forces physiques et nos forces mentales.

Pour cela, nous devons nous protéger nous-mêmes.
C'est important. Car nous avons besoin de chacun d'entre nous.

A mon travail aussi, je me protège



Par le lavage des mains :

Je me lave les mains plusieurs fois par jour
pendant 30 secondes.



Pendant le lavage des mains,

Je suis totalement là. Je ne pense pas à autre chose.

Je suis attentif :

- à mes sensations dans mes mains.
- aux mouvements que je fais.
- au contact avec l'eau, le savon et le désinfectant.



Pendant les pauses toilettes,

Je fais quelques bonnes respirations.

Je suis attentif à ma respiration :

- au niveau de mon nez.
- au niveau de mes poumons.
- au niveau de mon ventre.



Pendant les pauses repas :

Je vais à l'air frais (dehors ou vers une fenêtre).

Je me déconnecte de mes réseaux sociaux.

Je fais une vraie pause.



Avec mes collègues : je suis souriant et agréable.
C'est important pour tous !



A la fin de mon travail : je fais un petit « rituel » de fin.
J'enlève mes signes professionnels.
Par exemple ma blouse de travail ou mon badge.
Je me lave les mains 2 fois, quand je quitte le travail et quand j'arrive chez moi.



De retour chez moi : je change d'habits.
Je me repose un moment.
Je suis agréable avec mes proches.
Ils sont importants pour moi. Ils m'aident.

Je me protège dans ma vie de tous les jours

(voir flyer « Pour être bien dans ma tête : **Comment m'aider moi-même** »)



INFORMATIONS



- **Je m'observe** : mes émotions, mon stress, ma fatigue (voir flyer : « Pour être bien dans ma tête : **Je fais mon auto-évaluation** »).
- Je m'**informe**.
- Je fais des **activités** qui me font du bien (mouvements, lecture, jeux avec des enfants, cuisine, etc.)
- Je prends soin de moi : un bon **sommeil** – assez de **mouvement** – une **alimentation** variée et saine – des bonnes **relations** avec mes proches
- Je suis attentif/attentive à ma **santé**
- Je demande de l'aide si j'en ai besoin : **au bon moment = assez tôt**
- J'**aide** ceux que je peux aider.

Conception : Groupe Accueil Psychologique du canton de Fribourg et Réseau latin d'aide psychologique d'urgence.

Adaptation : Pro Infirmis, bureau Langage simplifié



Réseau latin d'aide
psychologique d'urgence

