

# GUIDE DE PRÉPARATION AUX AUTOSOINS EN CAS D'URGENCE



**Territoire du Canada et  
des Bermudes**

**[SalvationArmy.ca/EDS](https://www.SalvationArmy.ca/EDS)**





## TROUSSE D'URGENCE 72 HEURES

### Quel est votre plan d'autosoins en cas d'urgence ?

Des catastrophes ou d'autres événements traumatisants se produisent et peuvent être très difficiles. Dans un tel contexte, les sources potentielles de stress sont multiples : être témoin de l'événement, évacuation de la maison, risque de préjudice personnel, manque de communication, nécessité de prendre des décisions rapides et importantes et possible séparation de la famille. Prendre soin de vous est essentiel pour que vous et votre famille puissiez maintenir votre bien-être et affronter la situation avec calme.

#### **Pourquoi les autosoins sont-ils si importants ?**

Les autosoins aident à gérer le stress et la maladie, à la fois dans le présent et pour l'avenir. L'élaboration d'un plan d'autosoins maintenant vous aidera en cas de catastrophe ou d'urgence.

En plus de connaître les risques, d'avoir un plan de préparation aux situations d'urgence et de se doter d'une trousse d'urgence, l'Armée du Salut veut vous encourager à :

- Connaître vos besoins émotionnels et spirituels.
- Avoir un plan d'autosoins.
- Se doter d'une trousse d'autosoins.





# TABLE DES MATIÈRES

**Étape 1:** Élaborez un plan d'autosoins ..... 5

**Étape 2:** Identifiez votre réseau de soutien..... 8

**Étape 3:** Identifiez les obstacles à vos autosoins ..... 9

**Étape 4:** Dotez-vous d'une trousse d'autosoins ..... 10



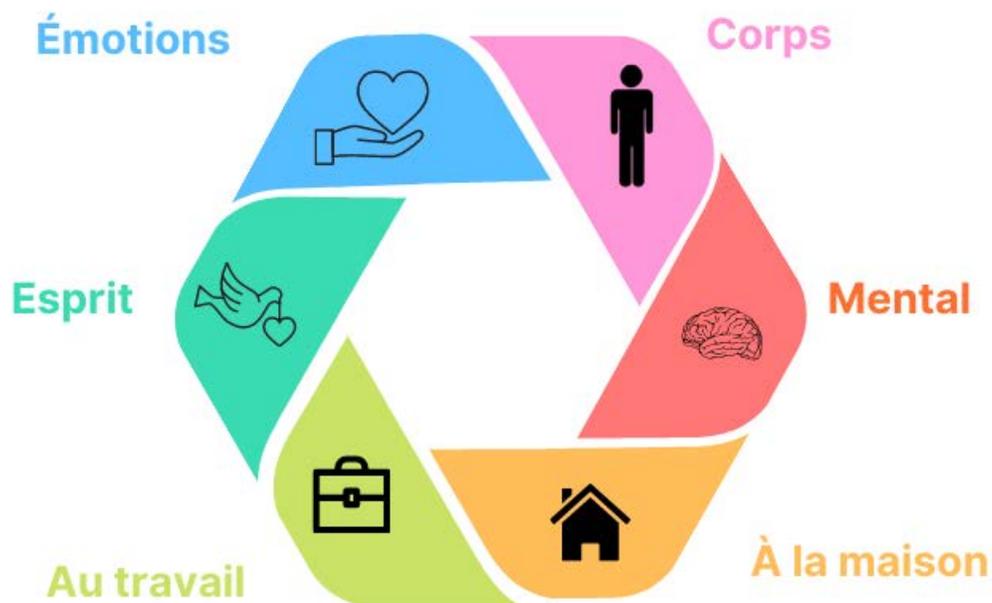
## Étape 1 : Élaborez un plan d'autosoins

Les autosoins diffèrent légèrement d'une personne à une autre. Élaborer un plan d'autosoins demande du temps et de la réflexion, mais s'avère un excellent investissement dans votre propre bien-être. Bon nombre des suggestions d'autosoins que vous trouverez tout au long de ce guide ne sont que cela : des suggestions. N'hésitez pas à en utiliser une, toutes, voire aucune, lors de l'élaboration de votre plan. Le plus important est que le plan fonctionne pour vous !

Lorsque vous élaborez votre plan d'autosoins, considérez-le comme un document évolutif. Vous pouvez apporter des modifications, ajouter des activités et en supprimer d'autres. Nous vous suggérons de vous asseoir au moins une fois tous les six mois pour réévaluer si votre plan de soins personnels fonctionne toujours.

Suivez ces étapes pour établir un plan d'autosoins que vous pourrez utiliser quotidiennement et lors de situations de catastrophe.

# AUTOSOINS



1. Dans chaque catégorie, écrivez ce que vous faites *actuellement* pour prendre soin de vous.

	Exemples	Vos pratiques
<b>Mental/ psychologique</b>	Journal, thérapie, jardin, méditation, demander et offrir de l'aide, réflexion sur soi.	
<b>Corps</b>	Faire une promenade, s'étirer, sortir, dormir suffisamment, manger des aliments nutritifs, prendre un bain.	
<b>Esprit</b>	Sortir dans la nature, prier, se connecter avec la communauté, faire de la musique.	
<b>Émotions</b>	Pratiquer l'autocompassion, tenir un journal, s'étreindre soi-même, exprimer vos émotions à haute voix.	
<b>Au travail/ professionnel</b>	Prendre une pause déjeuner complète, éteindre votre téléphone professionnel en fin de journée, utiliser vos jours de vacances, dire non lorsque « votre assiette est pleine ».	
<b>À la maison</b>	Se fixer des objectifs à court et à long terme, aller à un rendez-vous, se divertir, prendre un café/thé avec des amis.	



2. Quels changements devriez-vous apporter à votre pratique d'autosoins si vous deviez quitter votre domicile pendant au moins 72 heures en raison d'une catastrophe ou d'une urgence ?

	<b>Vos pratiques actuelles</b>	<b>Modifications à apporter à vos pratiques</b>
	<i>Par exemple : Écouter de la musique</i>	<i>Par exemple : Créer et télécharger une liste de lecture sur votre téléphone.</i>
<b>Mental/ psychologique</b>		
<b>Corps</b>		
<b>Esprit</b>		
<b>Émotions</b>		
<b>Au travail/ professionnel</b>		
<b>À la maison</b>		



- 
3. Que voudriez-vous faire différemment dans votre pratique d'autosoins ? Y a-t-il de nouvelles activités que vous aimeriez essayer ? Y a-t-il certaines activités que vous aimeriez remplacer par des activités plus saines ?

	<b>Vos pratiques actuelles</b>	<b>Modifications à apporter à vos pratiques</b>
	<i>Par exemple : Lire des livres d'autoassistance</i>	<i>Par exemple : Prendre rendez-vous avec mon thérapeute</i>
<b>Mental/ psychologique</b>		
<b>Corps</b>		
<b>Esprit</b>		
<b>Émotions</b>		
<b>Au travail/ professionnel</b>		
<b>À la maison</b>		





## Étape 2 : Identifiez votre réseau de soutien

1. Énumérez les noms de trois membres de la famille ou amis vers qui vous pouvez vous tourner pour obtenir de l'aide.

Nom	Lien	Adresse et téléphone
1.		
2.		
3.		

2. Parfois, il est plus facile de parler à un étranger. Notez le numéro de votre ligne de détresse ou d'urgence locale.

---

---

---

---

---

**CONSEIL**

Tapez « ligne de crise » et le nom de votre ville ou de votre région dans votre moteur de recherche pour trouver un soutien local.





### Étape 3 : Identifiez les obstacles à vos auto-soins

1. Jetez un œil à vos activités d'auto-soins. Qu'est-ce qui vous empêche de les compléter ? Certains obstacles comprennent le manque de temps, l'absence de soutien au travail, la difficulté à adopter de nouvelles habitudes ou un revenu disponible insuffisant. Énumérez cinq obstacles ci-dessous.

OBSTACLES AUX AUTOSOINS
1.
2.
3.
4.
5.





## Étape 4 : Dotez-vous d'une trousse d'autosoins

Félicitations, vous avez maintenant terminé votre plan d'autosoins !

À présent, il est temps de créer une trousse d'autosoins. Cette trousse peut être une petite boîte ou un sac que vous pouvez facilement attraper si vous devez quitter votre domicile rapidement. Suivez les étapes ci-dessous pour créer votre propre trousse d'autosoins !

1. Joignez une copie imprimée de votre plan d'autosoins d'urgence.
2. Ajoutez au moins un élément pour chacun de vos cinq sens, ainsi que quelque chose pour un exercice d'ancrage ou de méditation.

Sens	Example of what to include
Quelque chose que vous pouvez <b>TOUCHER</b>	Un journal et un stylo, une balle antistress, une petite couverture, des cartes de poche (voir ci-dessous), des chaussettes pelucheuses, un ours en peluche.
Quelque chose que vous pouvez <b>GOÛTER</b>	Votre sachet de thé préféré, une collation non périssable (par exemple du chocolat).
Quelque chose que vous pouvez <b>SENTIR</b>	Votre parfum préféré, huile essentielle, bougie parfumée.
Quelque chose que vous pouvez <b>VOIR</b>	Votre livre préféré, des photos de famille, d'amis et d'animaux domestiques.
Quelque chose que vous pouvez <b>ÉCOUTER</b>	Une liste de lecture pré-téléchargée ou une dévotion inspirante.

3. Pour votre révision annuelle, visitez [SalvationArmy.ca/EDS](http://SalvationArmy.ca/EDS) pour télécharger et imprimer ce Guide de préparation aux autosoins en cas d'urgence.

Restez à l'écoute pour les nouveaux outils d'autosoins à venir tels que :

- Cartes de poche pour les exercices d'ancrage.
- Instruction de méditation.
- Écritures inspirantes.
- Pages de coloriages relaxants.
- Liste de lecture apaisante et applications qui favorisent la pleine conscience et la relaxation.

Incluez-les dans votre kit d'autosoins ou fabriquez-les vous-même !







L'Armée du Salut  
**Département des Services d'urgence et d'aide aux sinistrés**  
Territoire du Canada et des Bermudes

2 Boul. Overlea  
Toronto ON M4H 1P4  
416-425-2111 | [SalvationArmy.ca/EDS](http://SalvationArmy.ca/EDS)  
[eds@salvationarmy.ca](mailto:eds@salvationarmy.ca)

