

Prendre soin de soi en tant que conseiller

Par Katherine Cámara López

Travailler dans notre domaine nous met souvent en contact avec des personnes souffrantes. En plus de nos expériences et histoires personnelles, ces éléments peuvent parfois influencer notre parcours professionnel.

Être en harmonie et prendre soin de soi en tant qu'accompagnateur/trice est l'occasion de mieux se connaître. Cela signifie être attentif aux impacts possibles, reconnaître les signaux et se reconnecter à ce qui nous passionne et nous motive à continuer. Un élément crucial dans ce chemin d'écoute de ceux que nous soutenons.

Cette année, j'ai assisté à une journée sur le thème « Soigner les soignants ». Cela nous a fait réfléchir à comment prendre soin des autres sans nous oublier nous-mêmes en tant que conseillers.

Plusieurs réflexions ont surgi, nous rappelant qu'en tant qu'êtres humains, nous avons tendance à éviter les sujets « inconfortables », tels que le soin de soi.

En tant que conseillers, nous devons guider nos clients dans leur cheminement personnel, mais cela demande beaucoup d'énergie émotionnelle. Garder un équilibre entre vie personnelle et professionnelle est essentiel, incluant le temps pour recharger nos batteries émotionnelles et rester disponibles pour nos clients.

Aujourd'hui, le Burnout est un risque majeur. Prendre soin de soi signifie ne pas franchir cette limite pour éviter l'épuisement émotionnel, mental et physique.

Je vous partage cela parce qu'au cours de cette année, j'ai dû réévaluer mes limites et redéfinir l'importance de la santé dans ma vie.

Entre engagements, sollicitations et projets, j'ai dû prendre du recul, ralentir et réfléchir aux initiatives que je souhaitais vraiment mener à bien. Cela m'a permis de mettre certains projets en attente et a été une invitation à ressentir la vulnérabilité qui m'habite.

Tout au long de ce parcours qui m'a paru interminable, les fleurs de Bach, m'ont accompagnée avec bienveillance. M'aidant à équilibrer mes émotions et à retrouver un sentiment de sérénité intérieure, j'ai trouvé un soutien précieux dans mes moments de doute, de fatigue, et d'impatience.

Les fleurs de Bach m'ont permis de me reconnecter à mes sensations et de mieux appréhender mes propres besoins. Elles m'ont encouragée à prendre du temps pour moi, à méditer, à réfléchir sur ce qui est vraiment essentiel dans ma vie professionnelle et personnelle.

Ainsi, en m'accordant ces moments de pause et de réflexion, j'ai pu renouer avec ma passion pour l'accompagnement, tout en préservant mon propre bien-être. Cette expérience m'a enseigné que prendre soin de soi est non seulement un acte d'amour envers soi-même, mais aussi un geste essentiel pour être pleinement présent et disponible pour les autres.