

SOIGNER LE REGARD QUE L'ON PORTE SUR SOI ET LES AUTRES

UNE TRANSFORMATION POUR LES PERSONNES
QUI AIDENT, GUIDENT ET SOIGNENT LES AUTRES

Natacha Joubert PhD
Docteure en psychologie
Praticienne en promotion de la santé mentale



Les personnes qui viennent en aide, guident et soignent les autres, des tout-petits aux plus âgés, sont une ressource précieuse et essentielle à la santé et au bien-être de la collectivité.

Quand les professionnels de la santé, les éducateurs, les intervenants en santé mentale, les travailleurs communautaires et sociaux, les médiateurs, les enseignants, les aidants naturels et

plusieurs autres ne vont pas bien, souffrent et s'épuisent, c'est nous tous qui en souffrons.

L'anxiété, la tristesse, le sentiment d'incompétence, les conflits et l'épuisement qui peuvent être ressentis par les personnes dévouées aux autres sont tous les signes d'une souffrance intérieure.

Il est important d'apprendre à prendre soin de soi de l'intérieur afin de pouvoir soutenir et soigner les autres et leur offrir le meilleur de soi. *On ne peut pas offrir aux autres ce que l'on se refuse à soi-même.*

C'est dans le regard que l'on porte sur soi que se trouve la source de nos plus grandes souffrances mais aussi celle de notre guérison et notre santé intérieure.

Le regard que l'on porte sur soi reflète les pensées que nous entretenons sur soi, lesquelles conditionnent aussi le regard que l'on porte sur les autres et les expériences que nous faisons dans la vie de tous les jours. Et de deux choses l'une : soit nos pensées sont bienveillantes, confiantes et saines, soit elles sont dures et dominées par des doutes et des jugements sur soi qui nous blessent. *Nous faisons toujours l'expérience de ce que nous pensons de soi.*

Il s'agit donc de prendre conscience des pensées que renferme le regard sur soi et aussi des ressources personnelles dont nous disposons pour le soigner et le transformer afin d'améliorer notre rapport aux autres et

notre expérience de la vie et atteindre un plus grand bien-être.

Les objectifs de la Transformation proposée sont :

- Prendre conscience des pensées qui se trouvent derrière le regard que l'on pose sur soi et les autres, de leur contenu, leur cycle et leur impact.
- Apprendre à faire des choix conscients basés sur des pensées conscientes qui correspondent à ce que l'on veut réellement pour soi et dans le rapport aux autres.
- Mettre nos choix conscients en pratique dans notre travail et nos soins aux autres, dans le rapport avec les collègues et dans la vie de tous les jours.
- Offrir le meilleur de soi, à soi et aux autres!

Les transformations se font toujours de l'intérieur vers l'extérieur.

N'hésitez pas à communiquer avec moi pour tout renseignement complémentaire.

819.930-3445
dr.natachajoubert@gmail.com
www.drnatachajoubert.com