

OUTILS POUR UNE TRANSITION RÉUSSIE

Transition des jeunes, accompagner sans s'éssouffler

10 pistes à suivre

Travailler la transition des jeunes entre le monde scolaire et le monde adulte c'est aussi risquer de se frotter à de nombreuses situations personnelles vectrices de stress, être confronté à des situations parfois douloureuses et pouvoir développer un sentiment d'impuissance face à la complexité de trouver des pistes et solutions adaptées.

Lorsque l'on s'engage dans l'accompagnement des jeunes en situation de handicaps, il est utile de ne pas oublier de prendre soin de soi. De garder à l'esprit que plus vous allez être bien dans votre peau et au sein de votre mission, plus votre action pourra être efficace et harmonieuse.

L'impact positif de votre santé mentale et physique s'exprimera non seulement directement sur votre mental et votre bien-être, mais également dans votre action auprès des jeunes.

Comment les professionnels de la transition peuvent se ressourcer ?
Inutile de se voiler la face : l'accompagnement est un véritable défi.

Se ressourcer et prendre soin de soi permettra au professionnel d'améliorer ses capacités à gérer mentalement, émotionnellement et physiquement les contraintes et difficultés liées au processus d'accompagnement.

10 conseils pratiques pour se ressourcer

1

Respirer

Avant d'entamer votre journée de travail ou d'aborder un rendez-vous important, prenez quelques minutes pour respirer de manière consciente et profonde. Isolez-vous, si vous le pouvez, et fermez les yeux. Faites plusieurs longues respirations abdominales en prenant bien le temps d'expirer lentement et profondément.

La respiration calme et consciente a de nombreux avantages tels que la réduction du stress.

2

Dormir

Dormez autant que votre corps vous le demande. Si vous n'arrivez pas à faire vos 8 heures par nuit, vous pourriez tenter les microsiestes de 10 à 30 minutes.

Un sommeil suffisant vous permettra de vous sentir plus alerte et à même de prendre les décisions nécessaires à votre mission. Il y a fort à parier que votre créativité sera elle aussi boostée.

3

Pratiquer une activité physique journalière

Que ce soit de la marche à pied en pleine nature, réaliser ou une séance de natation, bouger son corps permet de stimuler la production d'endorphines aidant à soulager les tensions et améliorer la qualité du sommeil. 10 à 20 minutes journalières suffisent.

Il ne s'agit pas de faire de vous un athlète de haut niveau (mais vous pouvez si vous aimez cela), mais surtout de vous inciter à une pratique régulière.



4

Alimentation

Même si vos journées sont stressantes et que vous avez l'impression de manquer de temps, ne faites pas l'impasse d'une alimentation équilibrée. Inutile de devenir un pro de la diététique. Limiter les graisses et les sucres (cachés également dans les féculents) fera déjà de l'effet pour éviter les coups de fatigue.





5

Aménager de l'espace

Travailler dans un environnement apaisant et personnalisé vous permettra de libérer votre esprit. Essayer d'organiser votre lieu de travail (même si c'est juste un simple bureau) de manière optimale. Personnaliser-le de manière à le ressentir comme accueillant et rassurant. Les espaces sombres, étroits et encombrés ne sont pas les plus indiqués.

6

Travailler en réseau

L'accompagnement est une tâche complexe nécessitant de multiples ressources. Inutile de porter tout sur vos épaules. La solitude dans l'exercice de votre fonction peut être décourageante. N'hésitez pas à échanger avec vos collègues, votre direction, les services avec lesquels vous collaborer même au sujet des difficultés que vous rencontrez. Adoptez une attitude proactive pour rencontrer les gens.



7

Se féliciter

Si vous n'êtes pas fier de ce que vous faites, personne ne le sera à votre place ! Mettez en avant vos réussites, vos petites victoires... Et pourquoi ne pas les consigner dans un carnet des réussites de manière à vous inspirer, vous ressourcer lors de journées plus compliquées ?



8

S'outiller

Il existe de nombreux outils qui pourront vous aider dans votre tâche d'accompagnement. Inutile de tout réinventer. Utilisez ceux qui existent et n'hésitez pas à les adapter à votre public cible.



9

Accepter de lâcher

Le travail d'accompagnement des jeunes dans la transition peut parfois se solder par un échec. Même si cela est compliqué, il faut accepter de lâcher prise dans certaines situations, de passer le relais ou d'accepter qu'il ne nous soit pas possible de résoudre cette situation particulière. N'oubliez pas que la réussite ne dépend pas que de vous.

10

Prendre soin de vous

Faites régulièrement le point sur votre manière de travailler, introduisez dans votre travail journalier des moments de ressourcements. Aérez-vous régulièrement. En cas de doutes sur votre bien-être physique et/ou mental, n'hésitez pas à consulter un professionnel.

