

Pratiques d'autobienveillance pour les jeunes Noirs

Pratiques d'autobienveillance pour les jeunes Noirs



L'autobienveillance est un élément essentiel pour évoluer dans le monde comme personne noire. Il est important de savoir quand prendre un peu de recul, faire des pauses et prendre ses distances devant des milieux non sécuritaires et malsains.

Prendre du temps pour soi

S'entourer de personnes positives est certainement une bonne pratique, mais il est également important de s'accorder la priorité. Prenez le temps nécessaire pour réfléchir, vous détendre et apprécier votre propre compagnie.

« Je vais prendre la soirée pour moi. »

Faites des choses que vous aimez.

Trouvez autant de temps que vous pouvez pour les activités saines que vous aimez vraiment. Se faire plaisir nous aide à rester en contact avec nous-mêmes et nous permet de nous rappeler les bons moments lorsque les temps sont durs.

« Ça fait longtemps que j'ai _____. »

Fiez-vous à votre instinct.

Ce sentiment de malaise que vous pouvez éprouver auprès de certaines personnes et dans certains milieux n'est pas une coïncidence. Si vous êtes mal à l'aise avec certains groupes ou cercles d'amis, prenez vos distances. Votre sécurité et votre bien-être passent en premier.

« Je vais passer mon tour. »



Ne voyez que ce que vous voulez voir

« C'était beaucoup pour une seule journée. »

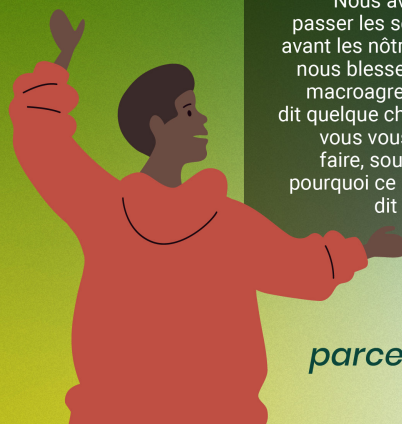
Les Noirs sont régulièrement bombardés d'information concernant des tragédies et des traumatismes sur les médias sociaux et dans les bulletins de nouvelles. Débrancher ses appareils pour prendre des pauses ou se désabonner de comptes qui partagent des contenus traumatisants est primordial pour maintenir son bien-être. Vous avez le droit de vous reposer, de refaire vos forces et de contrôler ce que vous voyez.



Accordez-vous la priorité

Nous avons tendance à faire passer les sentiments des autres avant les nôtres, même lorsque ça nous blesse (microagressions et macroagressions). Si quelqu'un dit quelque chose de blessant et si vous vous sentez à l'aise de le faire, soulignez-le et expliquez pourquoi ce que cette personne a dit n'était pas approprié.

« C'était inacceptable parce que _____. »



Prendre contact avec les personnes qu'on aime

Réservez du temps pour les personnes que vous aimez et qui vous aiment. Prenez des nouvelles les uns des autres et parlez de ce que vous éprouvez et des choses auxquelles vous pensez. Vous avez le droit que l'on vous soutienne et que l'on s'occupe de vous.

« Hé, comment vas-tu aujourd'hui? »

« Hé, comment ça se passe de ton côté? »

« Hé, tu veux parler plus tard? »

Répondre à vos besoins

Lorsque les temps sont difficiles, nous avons tendance à oublier de prendre soin de notre corps. Il est essentiel de bien nous hydrater en buvant beaucoup d'eau, de rester actifs, de dormir et de prendre soin de notre corps pour rester en bonne santé physique et mentale.

« Est-ce que j'ai bu assez d'eau aujourd'hui? »

