**Prendre soin de soi : Le guide du responsable de groupe pour s’épanouir au cours d’un échange**

Que signifie prendre soin de soi et pourquoi est-ce important? Prendre soin de soi se définit comme « l’action de consacrer du temps pour prendre soin de vous quand vous êtes malade, ou pour éviter de tomber malade. »

Organiser un échange peut représenter beaucoup de travail à la fois difficile et demandant. Avec l’aide de notre Comité consultatif de responsable de groupe, nous avons rassemblé des conseils pratiques collectés au cours des nombreux échanges qui ont déjà eu lieu et nous souhaitons partager ces conseils avec vous.

# Avant l’échange

* Divisez et déléguez : trouvez et demandez du soutien personnel et professionnel. Il y a beaucoup de documents administratifs à remplir et, de par votre rôle de responsable de groupe, vous aurez bien d’autres tâches à réaliser. Si vous le pouvez, demandez à d’autres personnes, de préférence d’autres responsables de groupe, de vous aider avec ces tâches, surtout si votre groupe va loger dans des familles d’accueil et que vous avez des entrevues à effectuer.
* Établissez des priorités : certains documents sont requis avant d’autres; certains documents prennent plus de temps que d’autres à être rassemblés. Assurez-vous de savoir quel document est requis quand afin que vous puissiez planifier sur lesquels vous devriez vous concentrer au début du processus et lesquels peuvent attendre. Si vous n’êtes pas sûr, vos Coordonnateurs régionaux peuvent vous aider avec cela.
* Gestion du temps : prévoyez un peu de temps au cours de votre journée pour travailler sur tout ce qui est en lien avec l’échange, respectez l’horaire que vous avez défini. Vous devez éviter d’en faire trop d’un coup.
* Déterminez quelles sont vos compétences : expliquez quelles sont vos compétences à votre équipe afin que chacun connaisse les forces des autres et comment les forces de tous peuvent être complémentaires.
* Célébrez vos succès : ce point peut paraître stupide, mais à chaque fois que vous nous soumettez quelque chose, c’est une petite victoire, un pas de plus vers la bonne direction, vers votre échange. Ces petites victoires doivent être célébrées et non pas négligées.
* Poursuivez vos activités personnelles : de la même façon que vous devriez prévoir du temps pour travailler sur tout ce qui a trait à l’échange, vous devriez également prévoir du temps pour vous afin que vous puissiez faire des choses que vous aimez, qui vous rendent heureux et qui vous permettent de vous sentir détendu et prêt à continuer à travailler.
* Autres responsables de groupe : si vous pouvez intégrer d’autres membres du personnel de votre groupe, assurez-vous d’intégrer des gens avec qui vous vous entendez bien et qui peuvent bien travailler avec vous, pour la durée prévue.
* Connaissez-vous vous-même : reconnaissez les signes qui indiquent que vous êtes stressé(e), dépassé(e) ou épuisé(e).
* Communiquez avec le responsable du groupe avec lequel votre groupe est jumelé et avec le Coordonnateur régional : entraînez-vous à communiquer avec le responsable du groupe avec lequel votre groupe est jumelé ainsi qu’avec le Coordonnateur régional, à propos de toute mise à jour, tout changement ou toute question.
* Faites part des attentes et gérez-les : lorsque vous accueillez et que vous voyagez. Quel genre d’hôte êtes-vous? À quel genre d’hôte vous attendez-vous? À quel genre d’invité vous attendez-vous? Quel genre de responsable de groupe êtes-vous et à quoi peut s’attendre le responsable avec qui vous allez être jumelé/à quoi vous attendez-vous?
* À intégrer dans votre plan d’échange : incluez du temps libre/temps pour prendre soin de vous dans votre plan d’échange et encouragez le responsable avec qui vous êtes jumelé à faire de même. Ces mesures proactives permettent d’éviter l’épuisement.

# Échange

* Entendez-vous avec les autres responsables de groupe pour déterminer quand serait un bon moment pour prévoir du temps libre au cours de l’échange. Cela peut ressembler à ce que vous voulez. L’idée est que vous devriez être capable de prendre vos distances avec le groupe et de passer un peu de temps seul. La durée du moment passé loin du groupe devrait être déterminée par tous les responsables de groupe et devrait être raisonnable et équitable.
* Satisfaites vos besoins fondamentaux : assurez-vous d’emmagasiner, ou d’essayer d’emmagasiner, assez de sommeil, de nourriture et d’eau. Cela vous permettra d’avoir assez d’énergie pour gérer vos groupes.
* Faites appel à votre équipe de soutien : si vous avez une équipe de gens qui vous soutiennent derrière vous, faites appel à eux!
* Donnez du temps libre au groupe : donner du temps libre au groupe au cours de la journée est une excellente occasion pour que vous ayez également du temps libre. Il est fort probable que les participants souhaitent aussi avoir du temps libre. Essayez de prévoir du temps libre avec le groupe et sans le groupe.
* Demandez ce dont vous avez besoin : peut-être avez-vous l’impression d’être contraint de rester avec le groupe 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, et bien que ce soit ce que vous ressentiez, cela ne devrait pas être le cas. Demandez à avoir du temps loin du groupe pour prendre une pause. C’est particulièrement important si vous ressentez l’un des signes indiquant que vous êtes épuisé, mentionnés dans la partie « Avant l’échange ».

# Après l’échange

* Compte rendu : votre groupe et vous-même vous serez sûrement submergés d’enthousiasme et de fatigue extrême. Faites un compte rendu avec le groupe afin de discuter de l’échange et du ressenti de chacun sur l’échange.
* Prenez des jours de congé : si possible, prenez quelques jours de congé directement après l’échange afin de faire une pause à la suite du dur travail que vous avez effectué.
* Organisez votre charge de travail : si possible, ménagez-vous et ne conservez qu’une faible ou moyenne charge de travail après votre retour.
* Prenez du temps pour vous : laissez-vous du temps pour faire des activités qui stimulent votre corps et votre esprit (repos, sport, famille/amis/temps pour vous, etc.)
* Faites preuve de gratitude : peut-être que vous vous sentirez fatigué et que vous direz que vous ne voulez plus jamais le refaire, mais c’est simplement la fatigue extrême qui parle. Une fois cette épreuve passée, vous pourrait prendre conscience de tout ce que vous avez appris, vu et pour quoi vous êtes reconnaissant. Nous vous encourageons à aborder cela au cours de votre compte rendu de groupe et à donner aux participants la chance d’expliquer ce pour quoi ils sont reconnaissants après cette incroyable expérience.

# Activités pour prendre soin de vous

* Méditation ou imagerie guidée
* Écrire dans un journal
* Commencer un nouveau loisir
* Faire du sport
* Se joindre à un club social (p. ex. : club de lecture, ligue sportive)
* Faire une sieste (20 à 40 min maximum)
* Débrancher, ignorer les appareils électroniques pendant une période de temps déterminée
* Lire un livre/une BD/un magazine
* Écouter sa chanson préférée
* Organiser ou se rendre à une soirée jeux
* Faire du yoga
* Faire quelque chose d’actif : marcher, faire de la randonnée, faire du vélo, courir, faire du sport, de la Zumba/aller à un cours de danse
* Être créatif : dessiner, peindre, écrire une chanson/un poème, essayer une nouvelle recette
* Faire du jardinage
* Passer du temps avec sa famille/ses amis qui vous font vous sentir bien
* Faire une liste des choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant
* Faire des câlins avec un partenaire ou un animal de compagnie
* Essayer quelque chose que vous n’avez jamais fait auparavant avec quelqu’un à qui vous faites confiance
* Offrez-vous un nouvel objet ou une nouvelle expérience ou un nouveau repas (dans votre budget!)