Zach Chapman

*PATCH THIRTY EIGHT – VULNERABILITY AND SELF CARE*

*Tom Evans*

<https://openfacultypatchbook.org/self-care/patch-thirty-eight-vulnerability-and-self-care/>

“It was from the Petsnick’s that I earned my first nickname…

Talking Tommy”

Cette phrase-ci a résonné en moi. Comme un enfant j’étais bavard. Je parlais à n’importe qui de n’importe quoi, toujours content de simplement parler. C’est quelque chose que, comme l’auteur, j’ai perdu en devenant adulte. Parfois c’est cathartique de simplement partager les pensées dans nos têtes. La confiance me manque, au moins de simplement parler à tous ceux qui écoutent.

“How did I get here?How do others have it all figured out?”

Sur le chemin de la professionnalisation, il peut être trop facile de se sentir imposteur. En conséquence, nous pouvons plonger dans une spirale de dépression en nous pensant pires que nos pairs. Cependant, c’est tout dans nos têtes. Tout le monde lutte avec leur image, a des difficultés à trouver leur place dans le monde.

“And so I close my story with a quote — a declaration for us all — paraphrased from the poet Shane Koyczan: “We will love ourselves despite the ease with which we might lean towards the opposite””

J’aime beaucoup cette citation, car c’est vrai que les attitudes négatives viennent plus facilement que celles positives, néanmoins nous devons accueillir notre "enfance" et nous permettre d'adopter un état d'esprit libre et positif afin de conserver un état d'esprit sain.