

PETIT RAPPEL POUR MIEUX VIVRE AVEC LA DOULEUR

Vous avez sans doute déjà tout lu ou entendu ce qui fera l'objet de cet article. Toutefois, il y a fort à parier que vous ne mettez pas nécessairement en application les précieux outils que constituent les conseils qui vont suivre. J'ai donc pensé que nous pouvions nous les remémorer tous ensemble car, tout comme vous, il est fréquent que j'oublie de les utiliser.

Il est facile de se sentir dépassé quand nous souffrons de douleur chronique. Et, trop souvent, nous n'avons pas le soutien de notre entourage. Il faut donc se fier sur nous-mêmes. Alors voici quelques conseils pour nous aider.



*« Et surtout, aimez-vous!
Prenez soin de vous-même au sens littéral
de l'expression. »*



Si vous désirez reprendre le contrôle de votre vie, gardez en vous la flamme de l'espoir et rappelez-vous :

Vous êtes le numéro UNO sur votre liste de priorités. Lâchez la culpabilité : elle ne vous sert à rien du tout. Si vous vous sentez mieux, les autres en bénéficieront. Posez-vous la question : *qu'est-ce qui me fait du bien? qu'est-ce qui me donne du bonheur, du contentement?* Et gardez du temps chaque jour pour faire l'une de ces choses. Entourez-vous aussi de personnes positives

qui vous soutiennent dans cette démarche personnelle.

Acceptez ce que vous vivez au moment présent. Il ne sert à rien de vous battre contre votre situation ou les émotions qui s'y rattachent. Cela ne peut qu'entraver votre bien-être. L'acceptation apporte la paix intérieure et, par ricochet, diminue votre stress.

Donnez-vous des objectifs réalistes et réalisables. Concentrez-vous sur ce que vous pouvez faire et célébrez chaque petite réussite!

Contrôlez votre rythme. Résistez à la tentation d'en faire beaucoup parce que vous tombez sur une meilleure journée. Cela vous amènera à tomber par la suite. Trouvez un rythme qui vous convienne et non pas qui correspond à ce que les autres demandent de vous.

Ne minimisez pas vos réalisations. Soyez fier de ce que vous réussissez à faire et ne vous comparez qu'à vous-même. Félicitez et encouragez-vous comme vous le feriez pour votre meilleur ami. Passer à travers la

journée peut être un accomplissement en soi.

Parlez-vous positivement et fréquemment durant la journée. Trop souvent, nous pensons en termes négatifs et ce, sans nous en rendre compte. Vous dire des choses gentilles et encourageantes vous aidera. Ne vous gênez pas pour vous dire comment vous faites un bon travail, comment vous êtes une bonne personne, comment vous avez bien réussi telle ou telle chose. Faites de ces pensées votre pain quotidien.

Pensez sérieusement à ce qui est vraiment important dans la vie. Rappelez-vous que votre bien-être devrait être au début de cette liste et tentez d'éviter ce qui vous fait sentir « poche » ou limitez votre implication dans ces situations.

Développez votre autonomie. Découvrez des moyens d'améliorer votre qualité de vie en vous éduquant et en parlant avec les autres.

Et surtout, aimez-vous! Prenez soin de vous-même au sens littéral de l'expression. Sachez que le fait qu'on ne comprenne pas vos décisions ou vos stratégies pour vous sentir mieux n'est pas votre problème. C'est à eux que cela appartient!

Diane Leroux