

PRENDRE SOIN DE SOI EN PÉRIODE DIFFICILE

Natacha Joubert PhD¹

La vie dans ce monde n'est pas facile. Nous faisons l'expérience de toutes sortes de situations difficiles et éprouvantes. On se débat alors de notre mieux pour tenter d'avoir moins peur, moins mal et retrouver un peu de bien-être. Cela dit, pour éviter de s'épuiser dans le combat et souffrir inutilement, il importe de se rappeler où se trouve notre véritable contrôle ou pouvoir de décision. Il n'est pas tant à l'extérieur de soi sur les situations que nous vivons dans le corps, avec les autres et dans le monde, mais plutôt à l'intérieur dans notre façon de voir ou d'interpréter ces situations puisqu'elle détermine l'expérience qu'on en fait. Et de deux choses l'une : on voit ce que l'on vit dans la peur et le jugement ou dans la bienveillance et la paix.

Voici l'essentiel d'une démarche en trois temps pour prendre soin de soi à l'intérieur en période difficile. Elle peut se faire seule avec soi sous forme de réflexion ou dans une conversation avec une personne de confiance.

Première étape : « **Comprendre au lieu de juger** »

- Quand on se sent de plus en plus affecté et fragilisé par ce que l'on vit, que nos pensées et nos émotions deviennent lourdes, douloureuses et envahissantes, cela indique qu'il est temps de s'arrêter un moment, de taire le bruit du monde et de revenir vers soi à l'intérieur.

¹ Docteure en psychologie, Promotion et prévention en santé mentale; dr.natachajoubert@gmail.com; www.drnatachajoubert.com; 819 930 3445

- Reconnaître ce que l'on vit et ressent permet de libérer un peu la peur et la douleur, prendre du recul, comprendre nos réactions au lieu de se juger et ainsi prêter attention à l'être humain en soi qui souffre et a besoin de douceur et de soins.

Deuxième étape : « Décider au lieu de se victimiser »

- Ensuite, il est essentiel de prendre conscience que toutes nos expériences de la vie sans exception, les bonnes comme les mauvaises, résultent de la façon dont nous voyons ou interprétons les situations que nous vivons avec soi, dans le corps, avec les autres et dans le monde, et non de ce que sont les situations elles-mêmes.
- Cela veut dire que nous avons tous le pouvoir d'améliorer nos expériences de la vie et de nous apaiser en changeant notre façon de les voir ou de les interpréter.
- Pour ce faire, il faut reconnaître les pensées négatives qui tournent à l'intérieur et qui assombrissent nos interprétations et nos expériences. Ce sont généralement toutes sortes de peurs et de jugements ou accusations que l'on entretient sur soi, le corps, les autres et le monde qui nous blessent, nous victimisent et nous séparent des autres.
- La seule façon de se libérer de nos pensées de peur n'est pas de se battre ou se défendre contre elles car cela revient à leur donner plus d'importance et les renforcer. C'est plutôt de décider qu'on en veut plus et en lâcher prise.

- La manière de procéder est la suivante : il faut simplement regarder les peurs et les jugements dont on ne veut plus avec bienveillance ou sans culpabilité et décider de leur enlever le pouvoir qu'on leur avait donné de nous blesser. Nous sommes des décideurs, pas des victimes!
- On a toujours le pouvoir de décider ou de choisir la façon de voir ou d'interpréter ce que nous vivons avec soi, dans le corps, avec les autres et dans le monde : soit dans la peur et le jugement/culpabilité, soit dans la bienveillance et la paix.

Troisième étape : « S'apaiser au lieu de souffrir »

- Enfin, pour parvenir à un apaisement réel et durable, il faut apprendre à être plus attentif aux pensées négatives qui tournent dans notre esprit au jour le jour et renouveler notre décision d'en lâcher prise.
- Il est beaucoup plus facile d'avoir une attitude positive et d'être confiant, bienveillant, résilient et dans la paix lorsqu'on est moins envahi par les pensées de peur et les jugements sur soi, le corps, les autres et le monde.
- La vie dans ce monde étant ce qu'elle est, les occasions de prendre soin de soi et de s'apaiser au lieu de souffrir ne manquent pas!

