

On ne virera pas fou!



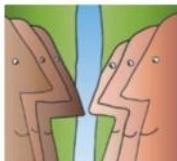
Les suggestions pour prendre soin de sa santé mentale contenues dans ce document sont le fruit d'une **réflexion commune de membres de La Locomotive du ROBSM Mauricie/Centre-du-Québec**. La Locomotive est composée de personnes vivant avec une problématique en santé mentale, ou vivant dans l'entourage d'une telle personne.

Personne ne trouve étonnant qu'une personne diabétique soit au fait des mécanismes de la glycémie dans le corps humain. De la même façon, **une personne concernée par la maladie mentale aura développé des connaissances, de l'expérience et donc une expertise** au sujet de la santé mentale.

Surpris? Sachez que **c'est pour cela que La Locomotive existe : faire tomber les préjugés et la peur qui entourent la maladie mentale et ceux qu'elle affecte**. Si la désinstitutionalisation des années 1960 a sorti les « fous » des « asiles », ceux-ci sont toutefois toujours dans l'ombre de la société. **En douceur, et modestement, La Locomotive cherche à faire entendre et reconnaître le savoir expérientiel précieux de ces personnes et de leurs proches, pour le bien de tous**. Ce livre en est un exemple concret.



La Locomotive est une fière initiative du ROBSM 04-17



Regroupement des organismes de base en santé mentale des régions de la Mauricie et du Centre-du-Québec (ROBSM 04-17)



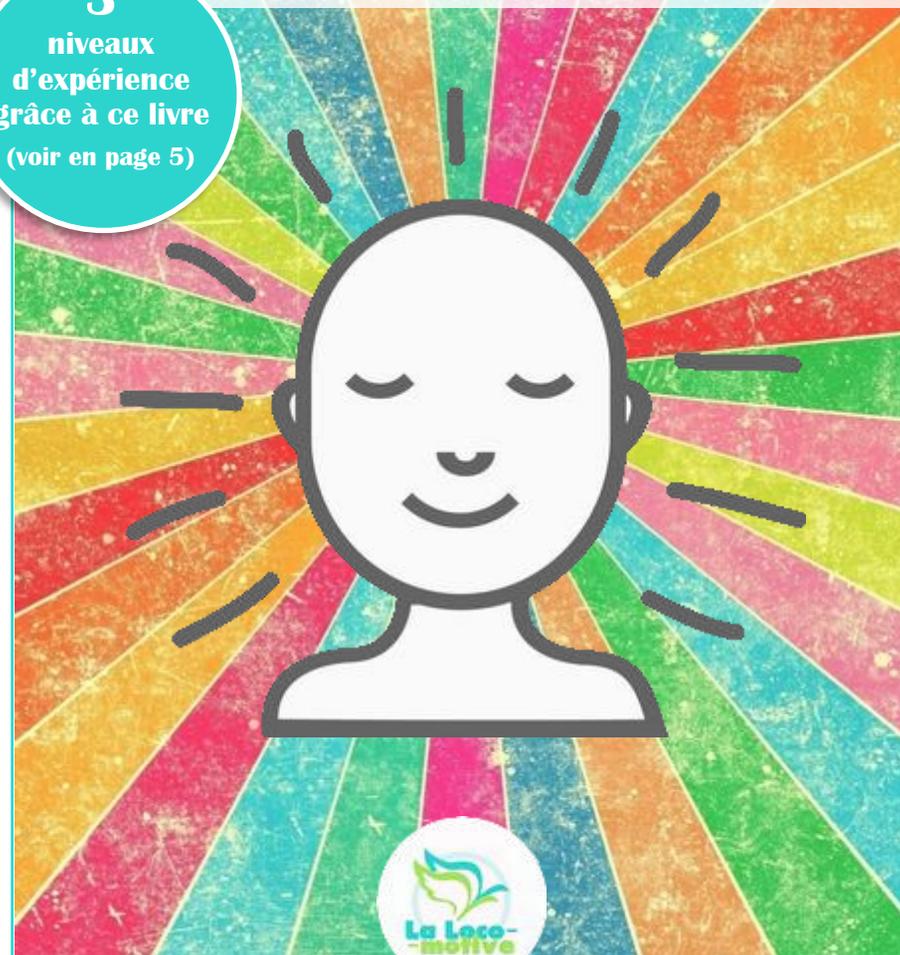
ISBN 978-2-9818985-0-0 9 782981 898500

On ne virera pas fou!

VERSION WEB

Suggestions des membres de la Locomotive pour prendre soin de votre santé mentale

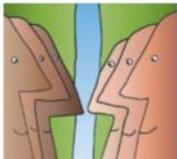
3
niveaux
d'expérience
grâce à ce livre
(voir en page 5)



LE PARTENAIRE OFFICIEL DE CE LIVRE

**Nous sommes à la recherche
d'un partenaire financier**
pour pouvoir imprimer ce document
et le diffuser par la poste ou lors de
salons, kiosques d'information, etc.

Intéressés? Contactez-nous!
info@robsm.org
Votre logo sera bientôt ici :)



Regroupement des organismes de base en
santé mentale des régions de la Mauricie
et du Centre-du-Québec (ROBSM 04-17)

Vous avez aimé ce livre?



**Partagez ce document par courriel
et sur vos réseaux sociaux**

www.robsm.org/fichiers/Onnevirerapasfou.pdf

* **Pour la version imprimable en livrets* :**

www.robsm.org/fichiers/OnnevirerapasfouCL.pdf

* **Pour la version économie d'encre** imprimable en livrets* :**

www.robsm.org/fichiers/OnnevirerapasfouEEL.pdf

(*) en livrets = une page format lettre, imprimée recto verso, et pliée en deux, chaque livret inséré l'un dans l'autre vous donnera le livre complet et paginé dans le bon ordre.

(**) économie d'encre = couleurs moins vives pour économiser l'encre de votre imprimante — nous préparons une version imprimée : écrivez-nous pour demander à la recevoir quand elle sera disponible! Frais d'envoi à prévoir.

AIMEZ LA PAGE FACEBOOK LOCOMOTIVE ROBSM



#ONNEVIRERAPASFOU #LOCOMOTIVEROBSM



Des questions, des commentaires? Écrivez-nous!

info@robsm.org

ROBSM 04-17 — 991, Champflour #214 — Trois-Rivières, Qc G9A 1Z8

Ont contribué à la réalisation du présent livre

- Pour le contenu, plusieurs des membres de La Locomotive, parmi lesquels (par ordre alphabétique de prénoms) : Carole V., Claudette B., David N., Francine B., Isabelle L., Kathy G., Louis V., Linda V., Lyne L., Maggy D., Mario G., Nancy B., Patrice T.
- Le ROBSM 04-17, et plus particulièrement :
 - Lyne Larivée qui maintient un lien chaleureux et enthousiaste avec les membres de La Locomotive pour la tenue des rencontres mensuelles,
 - Paul Boissonneault, agent de communication, pour la gestion complète du présent livre : idéation, collecte des suggestions des membres, rédaction, recherche de commandites, impression.
- Mise en page et soutien à la rédaction : KomKat



Crédits photographiques

- [Acteurs positifs](#) : infographie page 18 recrée et adaptée par Komkat,
- Komkat : pages 1 et 44, composées à partir d'images de wallpapertag.com (fond coloré) et de vecteezy.com (visage); page 10, Pyramide de Maslow; récréation et modification de l'infographie page 18. Malgré tous nos efforts, il ne nous a pas été possible de retracer les auteurs originaux des images situées en pages 13 et 21. Par respect pour leurs droits d'auteurs, et par admiration du travail réalisé, nous avons recréé des dessins très largement inspirés des images vues sur internet, mais pas aussi belles que les originaux ;-)
- Noun project : page 5, icône ampoule page 5 ©Ricki Tri Putra; page 29, icône germination ©Annette Spithoven; page 41, icône yoga et page 43, icône pouce ©Adrian Coquet.
- Pixabay : page 38, image de nature ©Trey Tallant
- ROBSM 04-17 : tous les logos ROBSM 04-17 et La Locomotive, déclinaison des oiseaux du logo de la Locomotive sur les pages de chapitre.
- Unsplash : page 26, image ©Aalok Atreya
- Vecteezy : page 12, image arbre et poisson; page 32, image cœur; page 35, image cœur.

On ne virera pas fou!

**Suggestions des membres de la Locomotive
du ROBSM Mauricie/Centre-du-Québec,
pour prendre soin de votre santé mentale**



Sommaire



Conseils pour imprimer ce document en page 43

Avant-propos : La Locomotive du ROBSM 04-17 7

Se connaître

Répondre à ses besoins	11
Connaître ses limites	12
Réévaluer ses standards	12
Comblent son besoin de tendresse	13
Tenir un journal de ses succès	13
Relativiser les erreurs	13
Prendre note de ses qualités par les autres	14
S'aimer inconditionnellement	14
Se faire plaisir	14

Devenir la meilleure version de soi-même

Expérimenter de la nouveauté	19
Sortir de sa zone de confort	19
Relever des défis	20
Développer sa confiance en soi	20
Faire semblant, pour en développer l'habitude	20
S'inspirer de ses victoires	21
Faire confiance à la vie	21
Donner de soi	22

Entretenir l'espoir

Apprendre et avancer	27
Favoriser le positif	27
Se préparer régulièrement à accueillir le positif	28
Regarder sereinement vers l'avenir	28



Je me relie à + grand que moi

Je trouve beau :

- ✓ La vue que l'on a depuis
- ✓ L'architecture / le design de
- ✓ La qualité suivante

J'oublie totalement la notion du temps et mes soucis quand je fais

Les 3 endroits où j'aime le + prendre contact avec la nature sont :

J'éprouve une immense reconnaissance pour



nous avons, si imparfait soit-il à nos yeux ou pour les diktats sociaux. C'est le véhicule qui va nous « conduire » toute notre vie en nous permettant de nous déplacer, de réfléchir, d'apprécier, de parler, de ressentir et de faire mille choses. Pensons à le remercier!

Changer d'air, de paysage

Aller dehors, prendre une marche, rendre visite à un proche, profiter de l'extérieur, **prendre la mesure de grands espaces**. Se rendre compte que nous sommes une partie de cette immensité qu'est l'univers. Nous y avons notre place et apporter notre contribution est souhaitable.

Exprimer sa gratitude

Dire merci à la vie. Exprimer sa gratitude, sa reconnaissance face à ce qui nous arrive de « bon » dans la vie. Prendre le temps, le soir, de **revenir sur les beaux moments** de la journée, dans son **journal intime** ou sous la forme **d'une prière de gratitude** si on est croyant.

Cultiver l'amour

S'aimer, c'est montrer l'exemple	33
Développer une qualité de présence à l'autre	33
Choisir ce qui nous rapproche	33
Aimer	34
C'est ça aussi, l'amour	34

Se relier à + grand que soi

Cultiver le sens de la beauté	39
S'absorber totalement dans une activité	39
Changer d'air, de paysage	40
Exprimer sa gratitude	40
Contributeurs et crédits photographiques	42

3 niveaux d'expérience grâce à ce livre

Niveau 1 — Lire ce livre vous apportera de **nouvelles informations**. C'est déjà bien! Mais on oublie vite...

Niveau 2 — Pour passer de l'information à la connaissance, **répondez aux questions(*)** présentes à la fin de chaque chapitre, afin **d'intégrer ces nouveaux savoirs**.

Niveau 3 — Poser des actions alignées sur les **réflexions** que votre lecture aura déclenché en vous. **Expérimenter nous donne des ailes!**



S'informer, réfléchir à comment arrimer les nouvelles informations avec son mode de vie et enfin, agir font partie des étapes qui peuvent mener au rétablissement d'une personne vivant avec une problématique de santé mentale.

(*) Les questions sont l'œuvre de personnes pleines de bonne volonté mais n'ayant aucune certification reconnue en psychologie ou en intervention psychosociale. Elles ne constituent donc en rien une forme de thérapie ou d'intervention de nature professionnelle. Il nous a semblé important de le préciser.

Se relier à + grand que soi

Cultiver le sens de la beauté

La beauté est partout. **Entraînons-nous à la voir en tout temps.** En nous. Chez les autres. Dans notre environnement. Car **contempler la beauté apaise et nourrit**, tout simplement.

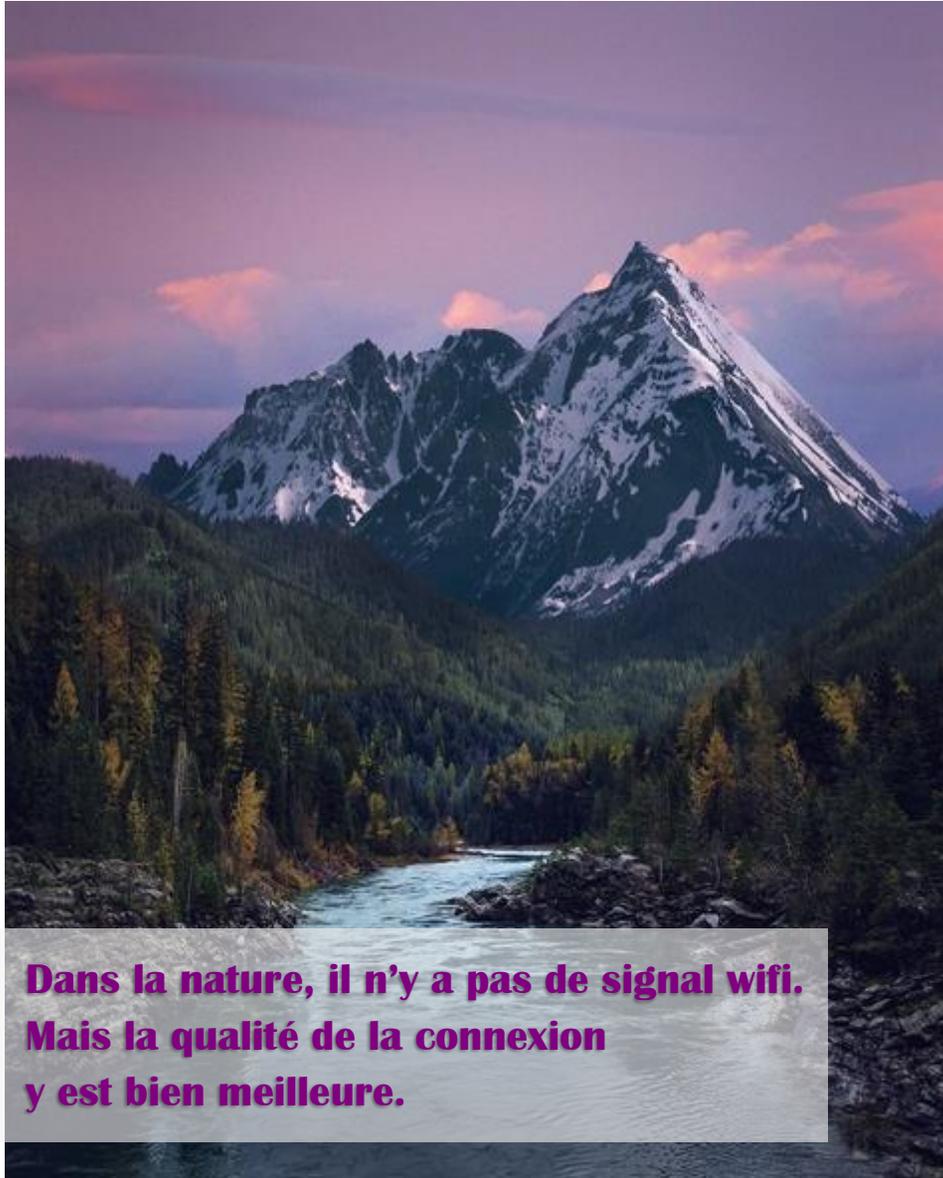
Nous avons souvent tendance à pester contre les irritants du quotidien. **Sachons aussi être heureux de ce qui existe autour de nous, que nous considérons bien souvent comme des acquis :** avoir l'eau courante à la maison, un coucher de soleil, un téléphone qui nous permet de rester en contact avec ceux qui nous sont chers...

S'absorber totalement dans une activité

On peut penser à **toutes les formes de créations artistiques :** dessin, peinture, sculpture, théâtre, photographie, chant choral, danse... Mais songeons également aux **activités physiques ou sportives.** Le yoga, par exemple, invite à ressentir son corps, ses tensions, sa force, sa souplesse. Il ouvre même la porte à une prise de conscience réflexive : **être reconnaissants pour le corps que**

Avant-propos

La Locomotive du ROBSM Mauricie/Centre-du-Québec : Contre la stigmatisation en santé mentale



**Dans la nature, il n'y a pas de signal wifi.
Mais la qualité de la connexion
y est bien meilleure.**

La Locomotive est un regroupement de personnes vivant avec une problématique de santé mentale, de membres de leur entourage, ou simplement des personnes souhaitant soutenir la cause.

Le nom *Locomotive* fait référence aux 2 stagiaires du ROBSM en travail social, Laurence Brouillette (*Lo*) et Coralie Gagnon-Voyer (*Co*), qui sont à l'origine de ce regroupement en 2011. De plus, *loco* en espagnol, signifie *fou*. La fin du nom *-motive* n'est pas non plus le fruit du hasard. *La Locomotive*, ce sont des gens motivés et qui se mettent en action pour lutter contre les préjugés et la stigmatisation en santé mentale.

La Locomotive propose plusieurs activités de sensibilisation et d'information dans les maisons des jeunes, les écoles, les entreprises... Ces activités prennent différentes formes : témoignages, activités participatives, kiosques d'information, etc., et utilisent toutes la stratégie de contact qui s'est révélée la plus efficace pour lutter durablement contre la stigmatisation. La stratégie de contact consiste à créer une rencontre privilégiée entre deux ou plusieurs personnes vivant des réalités très différentes, afin de faire tomber les préjugés entourant la condition particulière vécue par l'une de ses personnes (ici, un trouble de santé mentale).

La Locomotive, c'est aussi 10 rencontres par an environ, de ses membres, à chaque fois dans une ville différente de la Mauricie et du Centre-du-Québec, pour tenter d'aller à la rencontre de tous et de faciliter leur participation citoyenne. Ces rencontres ainsi que la participation à des tables de concertation, sont parfois l'occasion de commenter des éléments d'actualité ou des débats publics et d'émettre, dans le plus grand respect des opinions de chacun, des avis ou recommandations au meilleur de nos connaissances et expériences.



se relier à + grand que soi



Se relier à plus grand que soi peut revêtir de nombreuses formes dont, notamment, les interactions sociales, la contemplation de la Nature, exercer une pratique artistique ou sportive réflexive, prier...

Prenons l'exemple d'un arbre : ses racines, bien que majoritairement invisibles pour les yeux, sont ce qui le relie à la Terre et assure sa survie. Ainsi, même si le tronc casse dans une tempête, ses racines le maintiendront en vie et pourront créer de nouvelles repousses.

Il en est de même pour nous, êtres humains : bien qu'intangibles, la qualité et la quantité des connexions que nous tissons avec plus grand que nous créent un fort lien d'attachement avec la vie. Des épreuves peuvent nous ébranler temporairement, mais ce sont ces liens qui nous permettront de survivre dans un premier temps, puis de refleurir et croître à nouveau.

Se connaître



La quête de la connaissance de soi ne connaît pas de fin, car nous évoluons constamment. Avec le temps, les expériences de vie, les influences de notre environnement, nos goûts changent, nos qualités s'affinent, nos valeurs évoluent.

Plutôt que de la percevoir comme une tâche interminable, imaginons cette quête comme une fabuleuse aventure, à la découverte d'un être humain fascinant : nous !

Se connaître avec lucidité, dans ses forces et ses fragilités, est le point de départ pour apprendre à s'estimer, s'aimer, se faire confiance. Et puisqu'apprendre à se connaître est l'œuvre d'une vie, il n'est jamais ni trop tôt, ni trop tard pour entreprendre cette démarche. Bon cheminement !



Pyramide des besoins d'Abraham Maslow

Ne pas confondre besoins et désirs

Un besoin est quelque chose de vital.
(exemple : manger).

Un désir est une envie ou un souhait qui, s'il n'est pas satisfait, n'aura pas de conséquence sur la vie de la personne.
(exemple : manger un cornet de crème glacée)



Je cultive l'amour

Si je m'aimais davantage

- ✓ Je penserais
- ✓ Je dirais
- ✓ Je ferais

Pensez à une personne que vous n'aimez pas et entraînez-vous à lui trouver une qualité, même minime. Recommencez régulièrement cet exercice avec tout type de personnes!

Listez 3 façons simples de faire preuve de davantage d'amour au quotidien :

- ✓ Pour vous aimer mieux
- ✓ Pour aimer davantage un proche
- ✓ Pour aimer davantage un inconnu croisé à l'épicerie ou au coin de la rue



le feraient nos paroles, grâce à notre attention entière et bienveillante.

Choisir ce qui nous rapproche

Demeurer conscient que tout en demeurant uniques, **nous partageons un grand nombre de traits communs** avec beaucoup plus de gens que nous serions portés à le croire au premier abord. Cela nous donne **un sentiment d'appartenance bienfaisant**, en choisissant de se concentrer sur ce qui nous rapproche des autres et non, ce qui nous en éloigne.

Aimer

Vivre l'amour au présent et au sens large du terme. Une participante cite cette phrase en anglais qui a acquis un sens profond pour elle: « *You are and you will always be enough* ». Nous pourrions peut-être la traduire ainsi : **la mesure de ce que nous avons à offrir sera toujours appropriée.** Ou encore : nous serons toujours à notre place avec ce que nous avons à offrir, si nous l'offrons avec cœur, sans prétention, en réponse à une demande qui nous a été faite.

C'est ça aussi, l'amour

Aimer, c'est aussi être patient avec un enfant (ou un aîné!) plus lent, hésitant. C'est **être tolérant** et **faire preuve de compréhension et d'équité.** L'amour peut aussi se traduire par la gratitude face à la Nature, les animaux, les arts...

Se connaître

Répondre à ses besoins

La Pyramide des besoins du psychologue américain, Abraham Maslow, élaborée dans les années 1940, illustre les besoins communs à chaque être humain. À la base de la pyramide se situent les besoins fondamentaux comme les besoins physiologiques (se nourrir, se vêtir...) et les besoins liés à la sécurité (avoir un toit).

Voilà pourquoi les professionnels de la santé nous rappellent fréquemment l'importance **de nos habitudes de vie** :

- **Manger** en quantité raisonnable de la nourriture de qualité,
- **Boire**, évidemment,
- mais aussi, **dormir**,
- **Avoir des interactions agréables** avec d'autres personnes,
- Entretien un niveau **d'activités physique et intellectuelle** permettant un niveau de fonctionnement quotidien optimal,
- **Cultiver des loisirs qui** permettent de **s'évader**,
- Et enfin, **nourrir une spiritualité** ou toute autre forme de connexion à « plus grand que soi » (voir p. 36).

Quel est le rapport entre habitudes de vie et connaissance de soi? C'est tout simplement que **chacun est différent** : certaines personnes sont opérationnelles avec seulement 6h de sommeil, pour

d'autres, ce sera plutôt 9h de sommeil qui seront nécessaires. La seule façon de connaître nos besoins est de **s'observer** : comment est-ce que nous nous sentons le matin au réveil? Sommes-nous reposés? Apaisés? Énergisés? Procéder de même avec toutes les sphères de notre vie.

Connaître ses limites

Il est important d'apprendre à **reconnaître, nommer et accepter ses besoins...** et se rappeler que **les autres en ont des semblables!** Mais il est tout aussi capital de **connaître et accepter ses limites** également.

L'être humain parfait n'existe pas. Chacun a ses propres forces et faiblesses. Ainsi, **se comparer aux autres n'est pas toujours sain** et peut même **générer de l'anxiété, ou un sentiment de honte**. Car **en se comparant, le jugement** n'est jamais loin.

Réévaluer ses standards

Il ne nous viendrait pas à l'idée de juger une personne qui a perdu l'usage de ses jambes, comme étant quelqu'un de lent dans ses déplacements. Mais quand il s'agit de **difficultés, de limitations ou de lacunes du point de vue psychologique, cela est beaucoup plus abstrait** et donc difficile à évaluer. Peut-on sincèrement en vouloir à une personne qui entend des voix d'avoir de la difficulté à rester concentrée sur notre conversation comme le ferait « la moyenne » des gens?

Au contraire, voyons les choses avec lucidité et pourquoi pas, avec un brin d'humour : *La lenteur est une vitesse rapide comparée à l'arrêt*, fait remarquer l'une des membres de La Locomotive. Parfois,



*Tout le monde est un génie.
Mais si on juge un poisson
sur sa capacité à grimper à un arbre,
il passera sa vie à croire qu'il est stupide.
Albert Einstein*

Cultiver l'amour

Aimer, c'est montrer l'exemple

L'amour et le respect que l'on se porte **conditionnent aussi l'amour que l'on reçoit** des autres : agir avec bienveillance envers soi-même, c'est offrir aux autres **un modèle à suivre quant à la façon de se comporter avec nous**. C'est dire son importance!

Développer une qualité de présence à l'autre

Apporter sa contribution à l'autre, d'une manière **non-invasive**; c'est-à-dire en **cultivant d'abord notre présence à l'autre** : en l'écoutant, en lui prêtant attention, en reformulant ses paroles pour s'assurer de bien comprendre, et en lui montrant de l'estime. Au surplus, cette approche entraîne **le ressenti d'une chaleur humaine bienfaisante** de part et d'autre qui à son tour, entraîne réconfort et apaisement.

Nous **avons appris depuis notre tendre enfance à écouter avant de répondre, parce que c'est plus poli. Mais il y a beaucoup plus que cela!** L'écoute active devient presque une réponse en elle-même. Il s'agit d'une démonstration simple et concrète de notre intérêt pour l'autre, ce qui le **réconforte bien davantage que ne**



**Parle de façon à ce
qu'on aime t'écouter**
**Écoute de façon à ce
qu'on aime te parler**

Comblers soi-même son besoin de tendresse

Une des membres de la locomotive souhaite partager avec vous, une technique des plus simples et intéressantes, pour tenter de **comblers soi-même, son besoin de tendresse, même lorsqu'on n'a pas de conjoint(e) ou d'enfant.**

Cela consiste, tout simplement à **se bercer** et, en l'absence de chaise berçante, à balancer son corps de l'avant vers l'arrière, les fesses posées sur le bord d'une chaise. Se bercer est probablement un des gestes les plus tendres qu'on puisse poser envers soi-même.



simplement prendre une douche peut être une petite victoire du quotidien, parce que cela nous aura demandé tous nos efforts. N'exigeons pas l'impossible, **sachons humblement nous demander le possible, avec douceur et bienveillance.**

Tenir un journal de ses succès

Pour améliorer l'estime et la confiance en soi, tenir un journal au quotidien de ses observations judicieuses, de **ses bons coups**, de ses rencontres fructueuses et réussites variées, est un exercice plaisant. Dans le même temps, cela devient une source d'apaisement et de réconfort par rapport à la perception que l'on a de soi.

Relativiser les erreurs

Il est vital de se rappeler que lorsque nous faisons une erreur, **cela n'est qu'une erreur sur un élément spécifique.** Cela ne nous définit pas, ni **ne diminue ou amoindrit nos forces, nos aptitudes et nos qualités.** On ne saurait juger une personne sur un seul de ses actes, qu'il s'agisse de soi... ou d'autrui.

Prendre note de ses qualités par les autres

Parce qu'il n'est pas toujours évident d'être objectif quant à ses qualités, à l'occasion, faire l'exercice suivant peut aider : **laisser les personnes que nous côtoyons nous refléter les qualités qu'elles voient en nous** et, en retour nous nommons les leurs. Chacun est ainsi en vedette à tour de rôle. Cela instaure un climat de confiance réciproque et fait naître en nous un sentiment d'appartenance qui renforce notre équilibre et notre mieux-être.

Il est également important **d'apprendre à recevoir un compliment**, accueillir la reconnaissance qu'on nous offre, simplement en disant *merci!*

S'aimer inconditionnellement

Se dire *je m'aime* ou *je t'aime*, en se regardant dans le miroir, non pas par vanité ou prétention, mais pour la personne humaine que nous sommes. **Tout être humain mérite le respect et l'amour**, indépendamment de ses qualités, parce que la vie est ce qu'il y a de plus sacré sur Terre.

Le miroir aide à nous distancer de soi; **c'est la représentation de l'humain à la surface du miroir que nous aimons**. Grâce à cet exercice, il nous devient plus facile d'aimer toutes ces images, de nous-mêmes, comme celles des autres. Car nous sommes tous relativement semblables.

Se faire plaisir

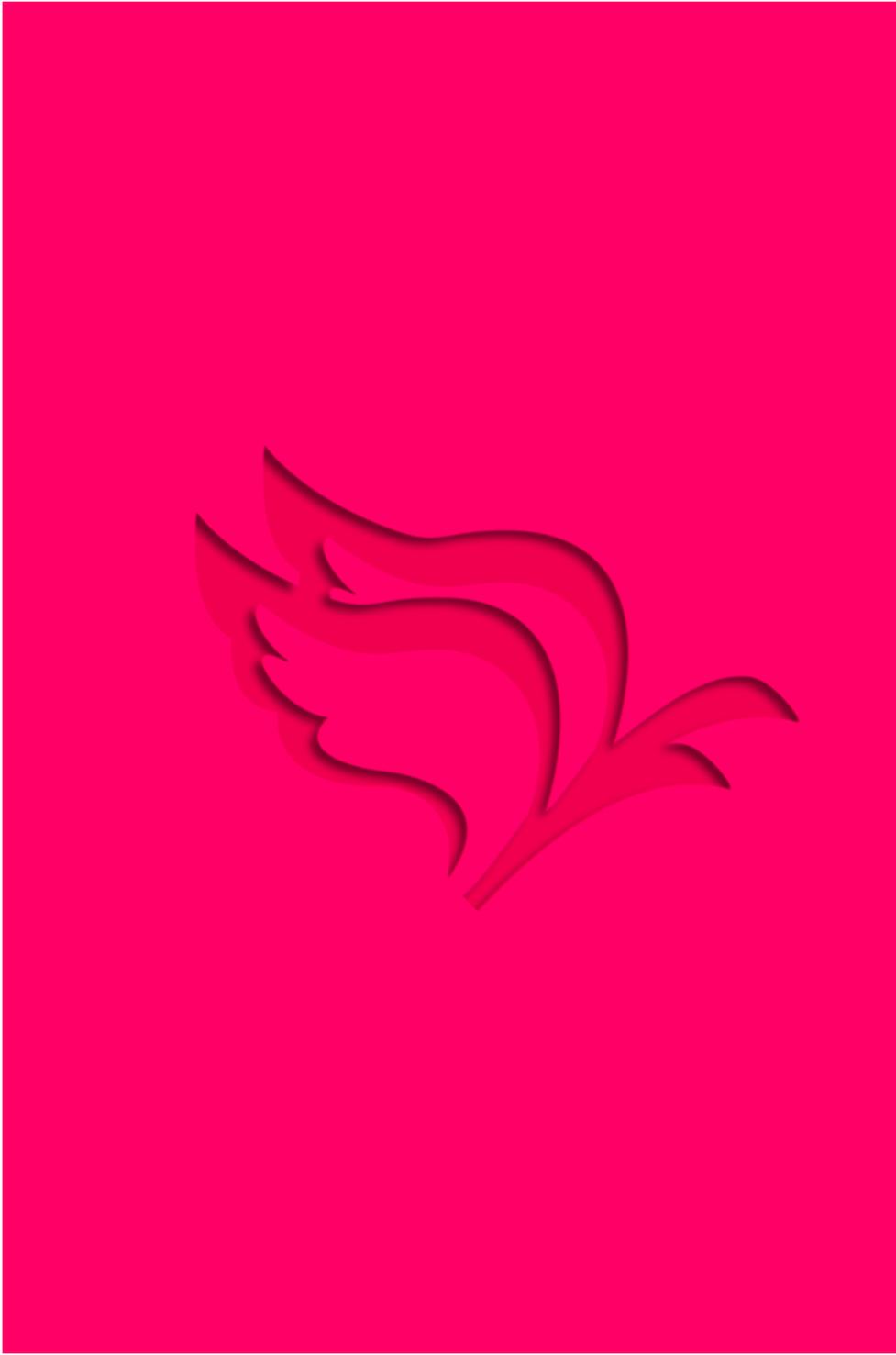
Si la vie comporte son lot d'irritants, elle recèle aussi **énormément de façons de se faire du bien, par le biais de petits plaisirs simples au quotidien** : prendre l'air, appeler un ami, faire du bénévolat, cuisiner, faire la sieste, lire... **Faire des choses pour soi, détachées du sentiment d'avoir à rendre des comptes. Prendre le temps d'aller voir en soi** pour trouver ce qui, vraiment, nous procure une détente, de la satisfaction, va augmenter notre sentiment et notre capacité à jouir de la vie. Le plaisir de se lever le matin est facilement présent quand une activité plaisante est prévue au programme de la journée!

Cultiver l'amour

Nous le rappelons, il n'y a qu'en donnant d'abord que l'on peut recevoir. Si nous n'avons pas tous reçu la même dose d'amour dans notre enfance, il est de notre responsabilité personnelle de nous offrir amour et bons soins au quotidien, dès à présent pour le reste de notre vie.

L'amour commence donc toujours par soi : apprendre à s'aimer est l'œuvre d'une vie, puisque c'est intimement lié à la connaissance de soi et aux objectifs réalistes de progression que l'on s'est fixés.

Toutefois, l'amour de soi n'est pas un amour narcissique, et il n'est qu'une étape vers un amour inconditionnel à partager. L'amour a ceci de magique : il se multiplie quand on le partage. Et il nous revient au centuple. L'amour, comme un chant, est une vibration. Alors vibrons d'amour, pour notre propre bien et celui de tous!



J'apprends à me connaître

Mes 3 plats préférés sont

.....

Pour me sentir en forme, j'ai besoin de heures de sommeil. Vous pouvez procéder de même avec chaque habitude de vie (alimentation, loisirs, etc.) pour savoir ce que vous aimez, ce qui vous donne de l'énergie...

Listez 2 activités physiques différentes et la fréquence à laquelle vous les pratiquez, pour vous sentir bien dans votre corps.

..... ;

Je trouve la vie plaisante quand j'entretiens contacts sociaux dans la semaine.

NOTE : il existe différents niveaux de contacts sociaux, allant du simple contact visuel d'une personne inconnue à des moments d'intimité physiques avec la personne que l'on aime.

Trouvez 3 qualités et 3 savoir-faire que vous possédez.

3 qualités

3 savoir-faire

.....
.....
.....

La fatigue physique et/ou mentale s'empare de moi quand je fais

NOTE: la fatigue nous alerte sur le fait que nous avons dépassé nos limites.

Je trouve 5 petits plaisirs qui me donnent le sourire à coup sûr.

.....
.....
.....



J'entretiens l'espoir

Mon plus grand rêve serait :

✓ d'être

✓ de faire

✓ de penser

✓ Je dresse une liste des citations, phrases ou images qui m'inspirent, et je les laisse à la vue dans mon environnement pour me sentir mieux encore. Je peux les accrocher sur mon frigo, mon miroir, mon casier à l'école ou au travail, etc.

✓ Quand j'essaie de me visualiser en train de réussir une action, j'essaie de faire une image mentale de la scène la plus réaliste et complète possible : quelles sont les émotions que je ressens? Comment suis-je habillé? Quelle odeur flotte dans l'air? Quelles sont mes pensées?



Toutefois, **on peut pas avoir en permanence des pensées positives**. Il est important de **ne pas nier nos émotions et réactions** parfois plus « négatives ». Ce qu'il faut retenir ici, c'est de **favoriser ou cultiver, des pensées positives, pas de se les imposer** en tout temps, sans nuance.

Se préparer régulièrement à accueillir le positif

Trouver des petites phrases positives que l'on se dit, et se redit; ou que l'on met en évidence dans notre environnement; un peu à l'image d'un mantra. Par exemple :

- « **J'ai confiance** en mes capacités »
- « **Je réussis** tout ce que j'entreprends chaque fois que je m'y prépare adéquatement »
- « Je me concentre uniquement **sur les solutions** »
- « Je cherche le **positif en toute personne, toute situation** »

Regarder sereinement vers l'avenir

Le passé ne peut être modifié : **les remords et regrets sont donc inutiles... sauf qu'ils peuvent** servir comme sources d'enseignements pour modifier notre comportement futur. Ce rôle n'a aucune charge émotive, il n'est qu'instructif et constructif. Une fois la leçon tirée, nous pouvons et nous devons passer à autre chose.

Se tourner vers l'avenir **en espérant le meilleur**. Ne pas hésiter à recourir à **des visualisations positives** où l'on s'imagine rencontrer le succès dans chacune de nos actions.

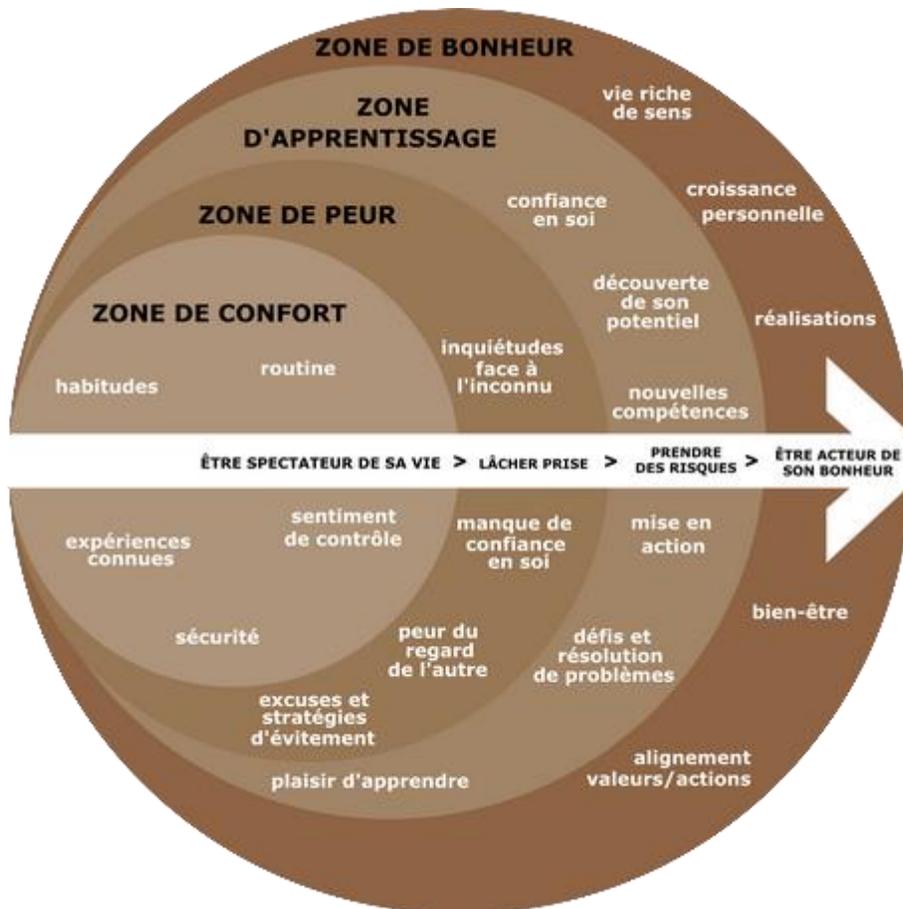
Demeurer ouverts à accueillir tous les imprévus qui ne manqueront pas de survenir, car nous savons que nous avons toutes les capacités nécessaires pour y faire face.

Devenir la meilleure version de soi-même

Si l'être humain parfait n'existe pas, il est toujours possible de « s'améliorer ». Chacun d'entre nous a une définition différente de ce que s'améliorer veut dire. Pour l'un, cela signifiera d'être plus tolérant, alors que pour un autre, s'améliorer consistera à sortir de sa zone de confort. Cette définition personnelle peut aussi changer dans le temps.

Si une certaine routine est rassurante, c'est en tentant de nouvelles expériences que se développent ouverture d'esprit et curiosité. La confiance en soi se trouve immédiatement améliorée lorsqu'on sort de notre zone de confort.

Entretenir l'espoir



L'infographie ci-dessus a été reproduite et adaptée avec l'accord de son auteur, www.acteurspositifs.be

« Le bonheur est un état de réalisation intérieure, non l'exaucement de désirs illimités tournés vers l'extérieur. »
Matthieu Ricard

Apprendre et avancer

Tout en demeurant lucide sur ses forces et limites, **entretenir des projets, des rêves, qui vont nous porter**. Accueillir aussi ses échecs comme une source d'enseignements et comme **un simple essai infructueux... avant la victoire!** L'observation d'autrui peut aussi être une source d'enseignements, et d'inspiration.

Favoriser le positif

Une pensée en entraîne toujours une autre, de même nature, puis une autre, et encore une autre... Ces pensées auront tôt fait de se transformer en paroles qui, finalement, influenceront et orienteront nos actions. **D'où l'importance d'entretenir une pensée de départ positive, saine et valorisante** car tout ce qui en découlera (nouvelles pensées, paroles et actions) sera du même ordre.

Ces pensées ou ce discours intérieur que nous entretenons est **ce qui nous distingue, et détermine l'impact que nous avons sur les gens**. Et cet impact, ne pourra qu'être constructif, inspirant, apaisant et rassembleur, avec au départ des pensées positives, saines et valorisantes. À notre tour, nous ne pourrons **qu'être accueillis positivement**. Cela viendra assurément nourrir en nous, en prime, une plus grande confiance en soi et, une meilleure estime de soi.

Devenir la meilleure version de soi-même

On n'est jamais trop vieux
pour avoir un nouveau projet,
un nouveau rêve



Expérimenter de la nouveauté

Plonger dans de **nouvelles expériences de vie**, pour le **plaisir** d'aller au-delà de ce qui nous est familier. Entretien le principe d'aller de l'avant, motivés par l'enthousiasme lié aux découvertes.

Sortir graduellement de sa zone de confort

Nous avons parlé d'apprendre à connaître ses limites au chapitre précédent. Il est maintenant question de **sortir de sa zone de confort graduellement** : affronter des situations un peu malaisantes au départ, puis par étapes, de plus en plus délicates ou difficiles. En procédant ainsi, on se désensibilise, petit à petit, à la peur de l'inconnu. Cette technique est parfaite pour développer son assurance en sa capacité à se sortir victorieusement de toutes les situations.

Par exemple, si nous avons peur des chiens au point que nous évitons d'emprunter certaines rues à pied à cause de cette peur, nous pouvons dans un premier temps, emprunter la rue puis faire demi-tour à dix mètres de la maison où nous savons qu'il y a un chien. La première fois, nous serons terrorisés. Mais en répétant l'exercice, nous

en viendrons à **apprivoiser notre peur dont l'intensité va diminuer graduellement**. Puis nous allons pouvoir nous approcher de plus en plus près de la maison, forts de nos expériences précédentes, pour finalement, **retrouver notre liberté** d'emprunter n'importe quelle rue, **malgré notre peur** des chiens.

Relever des défis

S'habituer à remporter des victoires, même si elles sont petites au départ, ça compte! Ce qui importe, ici, est de **se familiariser avec l'utilisation fructueuse de ses ressources et de son potentiel** dans de nouvelles situations. Et surtout d'apprendre à voir nos qualités et nos forces.

Développer sa confiance en soi

Voilà un sentiment qui **agit comme un carburant** en nous, qui :

- est presque aussi **agréable** à instaurer qu'à ressentir;
- procure un **réconfort**,
- nous **apaise**,
- ravive notre **espoir**.

Pour couronner le tout, **il nous appartient de faire croître cette confiance**. Car nous devenons plus « forts », mieux assurés, plus humains et accomplis à mesure qu'elle grandit en nous.

Faire semblant, pour en développer l'habitude

Quand nous nous sentons particulièrement démunis devant une situation, nous pouvons **nous imaginer être dans la peau d'un personnage qui a confiance en lui** : nous nous représentons les qualités de ce personnage pour, ensuite, les incarner. En adoptant ce rôle, **nous prendrons l'habitude de ressentir cette confiance en nous**. Sans craindre de ne pas être à la hauteur, car nous jouons un personnage... Mais avec le temps, nous finissons par intégrer les aspects que nous avons choisi d'endosser de ce personnage, qui deviennent les nôtres.

Il est important de se rappeler que tout **le monde peut se tromper et, ensuite, apporter les correctifs** qui s'imposent, le cas échéant. En adoptant une attitude confiante, même si ce n'est qu'un « faire semblant », nous nous détachons des tensions liées aux craintes

Entretenir l'espoir

L'espoir est comme la flamme d'une bougie : il faut la protéger des courants d'air extérieurs pour qu'elle reste allumée. Par conséquent, l'espoir s'entretient, dans le silence de son for intérieur.

Sans espoir, tout devient terne, inutile, pénible. Chaque seconde pèse lourd, chaque geste est un effort insurmontable. En revanche, avec l'espoir, le sommet infranchissable se transforme en défi motivant, et tous les rêves sont permis.

L'espoir vient souvent accompagné de la joie, du sentiment d'efficacité, et autres ressentis agréables. Cet état d'être est tellement précieux, qu'il est important d'aider également les autres à faire briller cette flamme.

d'échouer; ce qui entraîne un changement positif de comportement, apte à justifier, justement, cette plus grande confiance en soi. C'est donc un cercle vertueux que nous aurons créé.

S'inspirer de ses victoires (en cas de coup dur)

Se rappeler les épreuves que nous avons réussi à surmonter et s'en inspirer. **Nos difficultés passées sont aussi des succès puisque nous sommes passés au travers!**

Prendre note de tout le chemin déjà parcouru, apprendre à se féliciter et s'encourager.



Faire confiance à la vie

Attendre que toutes les conditions idéales pour se lancer dans l'action soient réunies peut être très long parfois. Alors, il faut aussi savoir **oser avancer, même si nous n'avons pas le goût de bouger**, même si nous ne connaissons pas tous les tenants et aboutissants d'une situation. Pour cela, l'intuition se révélera un guide avisé. La peur ne fait pas partie du langage de l'intuition.

Pour cela, il est nécessaire de **nous départir de tout discours autocritique et limitant** envers nous-mêmes, comme par exemple : « je ne serai jamais capable », « c'est pas pour moi ! », « je ne suis pas à la hauteur »... Car ce genre de discours nous prédestine à nous disqualifier avant même de nous présenter sur la ligne de départ. Choisissons plutôt « J'ose avec audace; je plonge dans l'action et quoi qu'il advienne, j'ai confiance en mes capacités, je saurai faire face à la situation ». Et parfois, la vie semble nous remercier d'avoir osé lui faire confiance, en mettant sur notre chemin des opportunités auxquelles nous n'avions jamais osé penser jusqu'alors.

Donner de soi

Pas forcément avec des biens ou de l'argent, mais **donner de soi-même**. Donner de **notre compréhension, de notre temps, de notre amour**. Donner sans oublier ses propres besoins cependant: il n'est pas question, ici, de se sacrifier.

Être vrai, **authentique**, accepter de dévoiler un peu de nos vulnérabilités. Cela peut être effrayant de prime abord, mais cela va **offrir à l'autre la possibilité de montrer les siennes en retour**, sans crainte d'être jugé. Reconnaître ses faiblesses est le premier pas pour les surmonter.

Ce genre de dons nous revient toujours amplifié de surcroît : une semence donnée à la terre nous récompense un peu plus tard avec une plante mature, pleine de nutriments et d'autres semences au centuple. Encore faut-il, dans un premier temps, donner cette première semence à la terre. Toutefois, un don n'est un don que s'il est fait de façon désintéressée, sans tenir l'autre redevable envers nous.



Je deviens la meilleure version de moi-même

Quand, pour la dernière fois, ai-je...
 ✓ goûté un nouveau plat / aliment?
 ✓ emprunté une rue, une route sans savoir où elle allait me mener?

En pensant à une peur ou à une situation inconfortable à laquelle vous êtes fréquemment confronté, quel serait le plus petit changement que vous pourriez apporter à votre comportement pour vous exposer un peu à cette peur, sans danger réel?
 Qu'est-ce qui changerait dans votre vie si vous n'aviez plus cette peur, cet inconfort?

Je me fixe le défi suivant à réaliser la semaine prochaine :
 Et recommencez souvent cet exercice!

Listez trois actions ou domaines dans lesquels vous manquez de confiance en vous. Ensuite, essayez de trouver une personne (de votre entourage, un personnage de roman ou de film, une personne célèbre...) qui selon vous, a confiance en elle dans ces domaines et voyez comment vous pourriez vous en inspirer, l'imiter.

3 actions malaisantes	3 « modèles »
.....
.....
.....

Nommez 3 grandes difficultés que vous avez rencontré au cours de votre vie et comment vous y avez fait face.

.....

Pourriez-vous appliquer la même solution à un problème différent que vous rencontrez présentement?.....

Je trouve trois façons de donner de moi-même (de mon temps, de mon soutien, de mon savoir-faire...) et je les mets en pratique au cours de la prochaine semaine.

.....