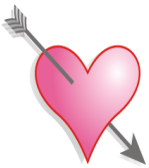
CENTRE D'ACTION BÉNÉVOLE DE VALLEYFIELD

PAPYRUS
LE PROCHE AIDANT SOUTENU ET ÉCOUTÉ
AIDE - INFORMATION - RENCONTRE

Infolettre pour les proches aidants Édition no. 8



Les proches aidants et l'amour de soi

La principale source de nos souffrances, de nos blessures, de nos malaises, de nos besoins insatisfaits, de nos difficultés relationnelles, c'est le manque d'amour de soi. Depuis que l'on est tout petit, on nous parle de l'amour du prochain mais… rarement d'amour de soi. Pourtant on le sait très bien que pour aimer vraiment, il faut d'abord s'aimer soi-même. Cela peut paraître très égoïste car l'égo n'a jamais eu bonne réputation, surtout ces temps-ci.

L'amour de soi n'est pas une cible hors d'atteinte, un objectif inaccessible, par contre, il ne s'apprend pas du jour au lendemain. Si l'on a passé une partie de sa vie à nier nos émotions désagréables et nos besoins pour ne pas importuner personne, on peut se laisser envahir à toujours prioriser les autres, ce qui éteint nos élans créateurs. On ne veut pas déranger, provoquer un mauvais sentiment chez l'autre de peur qu'il cesse de nous aimer. On peut se perdre dans les autres et en souffrir beaucoup. Il est important de sortir de cet état.

Apprendre à s'aimer petit à petit, à se donner de l'importance, à faire des choix à partir de nos besoins, à s'accorder du temps, à écouter son ressenti, à ne plus laisser aux autres le pouvoir sur notre vie… pour être aimé d'eux. « Il vaut mieux perdre quelque chose que de se perdre soi-même ». On réalise avec le temps que plus on s'aime soi-même et plus on est capable d'aimer.

Pour aimer, le chemin royal c'est l'amour de soi. C'est le seul, le vrai. Il faut donc commencer dès maintenant à faire quelque chose par amour de soi!

Aimez-vous, ensuite vous saurez vraiment ce que veut dire le mot AIMER.

Extrait d'une vidéo parue sur Youtube - L'amour de soi de Mme Colette Portelance

Comment s'aimer soi-même ? Imaginons les bienfaits d'une vie dans laquelle nous nous apprécions et nous nous félicitons au lieu de nous critiquer.

5 CONSEILS POUR S'AIMER PLEINEMENT

1 – Comprendre que s'aimer soi-même est le point de départ de toute chose

Nous ne pouvons pas donner ce que nous n'avons pas. Autrement dit, nous ne pouvons pas donner de l'amour, si nous n'en avons pas en nous. Nous ne pouvons pas donner de la bienveillance, si nous en sommes dépourvus.

2 – Prendre conscience que s'aimer soi-même est de notre responsabilité

Le seul amour vraiment à notre portée, c'est le nôtre. Apprendre à s'aimer soi-même est une responsabilité qui nous incombe. Cessons d'attendre des autres des attentions, des compliments et des encouragements. Accordons-nous les!

3 – Se parler comme à un ami pour s'aimer soi-même

Soyez votre meilleur ami. Prenez le temps de vous poser ces questions : Comment je me sens ? Qu'est-ce qui se passe ? Pourquoi ? De quoi ai-je besoin ? Que puis-je faire pour me sentir mieux ? Qu'est-ce qui est le plus important pour moi en ce moment ? Quelle est mon intention, mon objectif ?

4 – Ne plus écouter son petit juge intérieur

Remplacez les jugements durs que l'on se fait soi-même par des paroles bienveillantes en remplaçant la culpabilité par des mots d'encouragement. Cela exige un entraînement qui en vaut vraiment la peine. Il faut apprendre à faire la différence entre la réalité et ce qu'on imagine en évitant d'exagérer les faits, en généralisant, etc. Être précis et constructif peut changer votre vie car en arrêtant de vous juger durement, vous ne jugerez plus les autres.

5 – Faire de petites actions, souvent !

Faites des petites actions qui vous rendent fiers de vous. Nous savons tous au fond de nous ce que nous voulons, ce dont nous avons besoin. Il nous faut suivre cette intuition et faire ce que nous avons envie de faire. Et ce, malgré le doute et la peur du changement. Félicitons-nous à chaque occasion que nous prenons soin de nous, soyons-en très fiers. Prenez quelques instants tous les soirs pour vous féliciter de 3 choses dont vous êtes fiers.

La routine magique pour s'aimer

un peu plus chaque jour

1 – Je respire

Je prends chaque matin 10 grandes respirations en toute conscience. Je prends le temps de respirer, de me sentir pleinement vivant, de me faire du bien.

2 – Je souris

Après avoir respiré 10 fois, je souris pour débuter la journée du bon pied.

3 – Je pose une intention

Je formule clairement une intention pour ma journée, je prends mon bonheur en main, ce pouvoir m'appartient. Je ne suis pas victime de la vie.

4 – Je me complimente

Je me donne deux compliments : un compliment sur mon corps et un autre sur mes qualités de coeur. Je prends soin de moi avec douceur et bienveillance.

5 – Je me félicite

Je prends quelques instants pour me féliciter d'une chose que j'ai faite, que j'ai apprise ou comprise durant la journée. J'en ressens une grande fierté.

6 – Je me pardonne

Je prends l'habitude de me pardonner mes erreurs. Je devrai me pardonner encore et encore pour certaines erreurs et c'est tout à fait normal.

7 – Je fais la paix

Je vis au présent, je fais de mon mieux et je suis une belle personne, malgré mes erreurs et mes faiblesses. Je regarde tout ce que j'ai déjà traversé. Je m'en suis bien sorti et je m'en sortirai encore.

MON CALENDRIER « JE ME FAIS PLAISIR CHAQUE JOUR »

INSCRIVEZ DANS CHAQUE CASE UNE ACTION QUI VOUS PROCURE DU PLAISIR

ex : marcher, lire, s'acheter un truc, commander du resto, etc.

MARS 2021

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

© BlankCalendarPages.com

Les services actuellement offerts aux proches aidants :

*** VEUILLEZ NOTER QUE L'OFFRE ACTUELLE DE SERVICE PEUT ÊTRE MODIFIÉE EN RAISON DE LA PANDÉMIE. NOUS SUIVONS LES DIRECTIVES (ZONE ROUGE) DE LA SANTÉ PUBLIQUE. POUR VALIDER LES INFORMATIONS, CONTACTEZ DIRECTEMENT L'ORGANISME.**

- **Appels, courriels et écoute personnalisée**
- **Aide dans les démarches**
- **Rencontre individuelle si votre situation le nécessite**
- **Information - référencement**
- **Formation « Aider sans s'oublier »**
- **Formation « Accompagnement d'un proche en fin de vie »**
- **Infolettre mensuelle**
- **Info-causerie**
- **Centre de documentation. Contactez-nous pour réserver un livre.**
- **Suggestion de lecture : *L'amour de soi* - de Colette Portelance**
  paru aux Éditions du CRAM en 2020, 145 pages

Toujours là pour vous !

VOS INTERVENANTES

Jacinthe Lavoie
du lundi au vendredi
de 8 h 30 à 16 h 30
jlavoie@cabvalleyfield.com

Diane Doucet
du lundi au jeudi
de 8 h 30 à 12 h 00
ddoucet@cabvalleyfield.com

S'aimer soi-même
est le début d'une histoire d'amour
qui durera toute une vie

Oscar Wilde