

EN VRAC :

LES PETITS TRUCS DE NOS MEMBRES...

Dans ce document, nous avons réuni quelques trucs employés par nos membres pour gérer leur stress et vivre avec leurs états d'âme au quotidien. Lisez-les tout simplement, prenez ce qui vous convient et laissez-vous inspirer...

« Avoir un équilibre entre les choses plates et les choses agréables à faire. Les choses plates, il faut les faire... mais je me dis que je peux choisir quand je suis le plus en forme pour les faire. Je peux les faire en deux ou trois étapes... J'essaie d'arrêter de penser à être toujours toute parfaite. »

« Se forcer à faire de quoi de positif même si, sur le coup, ça ne me tente pas : sortir prendre une marche, lire, regarder de quoi sur Internet... juste faire de quoi et de ne pas rester à dormir. »

« S'entourer de personnes, appeler quelqu'un et se sentir soutenu, puis compris. Qu'on ne me mette pas de pression. Être chouchouté. »

« Pour gérer mon stress, quand je sors, j'essaie de m'isoler. Quand je suis en public, je me mets toujours dans le coin le moins achalandé, le plus calme possible. J'écoute de la musique pour pas entendre ce que les gens disent, parce que le monde qui *placotent*, ça me tape sur les nerfs. Si je vais dans une foule au parc, je ne m'assois pas au milieu, je m'assois sur les bords. Au cinéma, je m'assois aux extrémités des rangées. Même chose pour les spectacles, pour toujours avoir une issue, un moyen de me sauver en claquant des doigts.»

« La communication avec mon frère : on parle beaucoup ensemble. On a un projet de famille. Mon arrière-grand-père avait construit un espèce de château et il a été abandonné. Il faut le retaper. Moi, je n'ai pas d'argent. Je donne mon temps. On parle beaucoup de ça c'est un projet pour nos enfants, nos petits-enfants. Je suis grand-mère de deux petits-enfants et mère une fois. Ce sont les projets qui m'aident dans les moments difficiles et la communication avec mon frère. »

« Je fais de la méditation depuis 38 ans. Je dis un mantra pendant 20 minutes (2 fois vingt minutes le matin, deux fois vingt minutes l'après-midi). Cela m'apporte la paix. Je fais du yoga des fois. J'ai un DVD. »

« J'utilise MADH, je parle à Françoise qui est une intervenante en art thérapie. Je l'appelle quand j'ai un petit problème puis elle me parle et on trouve comment régler ça. J'ai beaucoup de personnes dans ma famille à qui je peux parler, mais, quand ça ne va pas bien, en général, j'essaie de parler à quelqu'un dans une des ressources. J'essaie de tomber sur quelqu'un qui est disponible. Les intervenants ont toujours une solution. Parfois, juste d'en parler, ça me calme. Des fois, je trouve moi-même la solution que je devrais utiliser. »

« Toujours jaser de ses problèmes, trouver une personne à qui parler, avoir des activités pour occuper son temps, pour voir du monde, pour combler les vides que l'on a. Si on est seul, il faut voir du monde. Parce que ça ôte de la peine et de l'angoisse. »

« J'essaie de voir du monde, de parler à quelqu'un. Je tricote même quand je fais de l'insomnie : ça me sort de ma tête, puis je fais de la peinture, mais il faut que je sois calme pour faire cela. Quand j'ai fini ma toile, je peux l'exposer sur facebook. Ça me sort de moi, ma créativité : ça me donne une activité d'être créative. »

« Une intervenante m'avait donné comme une cassette VHS puis elle m'avait dit : "efface ta cassette pour y mettre des messages positifs." J'avais écrit des messages dessus puis elle m'avait dit : "Visualise cette cassette-là puis dis-toi les messages positifs que tu as imaginés pour effacer ce que tu penses de négatif." »

« J'écoute de la musique, je sors, je vais faire un tour, j'aime bien aller magasiner au centre d'achats. Me promener. »

« Je fais des prières. Parfois, je vais parler à des amis, je fais de l'exercice physique, de la musique... J'en suis encore à prendre conscience à quel point ça me fait du bien, la musique. Dernièrement, j'ai vécu des émotions assez fortes. La semaine passé, je suis tombé sur ma guitare. Le dessin m'a aussi beaucoup aidé...»

« Quand je me mets à courir, le sentiment après c'est d'avoir du contrôle, du pouvoir. »

« La méditation, en état de crise, n'est pas la meilleur moyen. Dans ce temps-là, c'est le temps d'aller courir. »

« Je prends le temps d'écrire sur les relations que j'ai. »

« L'exercice, la respiration. »

« Des fois, je ne m'arrête pas : il faut que j'apprenne à m'arrêter. »

« Je lis beaucoup sur la spiritualité et la psychologie. Ça m'a aidé beaucoup. »

« Il y a beaucoup de philosophies. Il en a beaucoup qui se contredisent. Il y en a qui disent qu'il faut lâcher prise, d'autres qui disent qu'il faut passer à l'action. Il faut en prendre et en laisser. Des fois, ce sont des choses qu'on a besoin d'entendre dans le moment. Il y a des choses qui peuvent te faire vibrer dans la lecture. »

« L'humour. Mes amis me racontent des blagues, on se raconte des trucs profonds. J'ai des amis de qualités, des bonnes connaissances. »

« Je regarde des films que je n'ai jamais vus. Je ne vais pas nécessairement au cinéma : j'en trouve sur Internet. Ça me mobilise au moins 2 heures. Je fais de la musique, ça, ça m'aide. C'est l'ennui qui est le plus dur. La solitude et l'ennui, ça va ensemble. »

« Je prie un peu, ça m'aide. Même si c'est de l'illusion, ce n'est pas important. L'important, c'est de passer à travers ce qu'on a à vivre. Puis le temps fait bien les choses...»

« Faire de l'exercice aussi, de la marche, c'est bon même pour la santé mentale. Avant, je prenais des calmants pour calmer mon anxiété puis, quand j'ai commencé l'année passée à faire de la marche rapide, j'en prenais juste le soir pour me coucher. Et puis, marcher, ça passe le temps aussi. »

« M'occuper dans mon hobby, avoir un projet. Là, je suis supposé de chanter dans un spectacle. Ça me donne de la motivation, j'ai un bon moral. Si je n'avais pas de projet, il me faudrait m'adapter, trouver un but que j'aimerais atteindre. »

« J'ai besoin de parler de ce que je vis. Quand je suis dans une thérapie, ça me stimule beaucoup. »

« Il ne faut pas rester dans son sentiment d'échec. Passer par-dessus la peur. »

Merci à nos partenaires : le Collectif de défense de droits de la Montérégie, Denise St-Pierre, Sophie De Grandpré, Françoise Pelletier, Élyse Grenier, Joannie Lachance, Martine Lemelin et les membres du Trait d'Union Montérégien.

Vous avez aimé ce document ? Consultez les autres documents et les capsules vidéos sur le site Internet du Trait d'Union Montérégien :

www.tumparraine.org



Le Trait d'Union Montérégien
1195, rue St-Antoine, bureau
208
St-Hyacinthe



Ce projet a été réalisé grâce au soutien financier de Forum jeunesse Montérégie Est.