

## Bien-être



Je m'occupe de moi quand mon corps et mon âme le réclament ou simplement quand j'en ai envie. Je n'oublie pas de prendre soin de moi.

AC : « Aujourd'hui que je commence à aller mieux, je mesure l'importance de **prendre soin de soi** et de s'occuper de soi-même. Courir après le temps ne mène à rien. Courir après les gens non plus. L'importance est de prendre du temps pour soi. Épuisée par mon travail, je dois retrouver les **ressources** qui sont les miennes. J'étais compétente dans mon domaine, j'avais une passion : le chant. Difficile, là aussi, de faire comprendre aux autres que ce n'est plus ça qui me fait vivre aujourd'hui. Je dois alors découvrir d'autres ressources et j'apprends, petit à petit à faire des collages, peindre, tricoter, dessiner. J'ai également créé chez moi un atelier d'écriture où je me réfugie pour « dire autrement » comment je me sens, pour **oser être vraie**, pour oser dire, pour oser être moi. »

Linda : « Petit à petit, **je m'accepte** davantage tel que je suis et, lentement, je me sens de mieux en mieux. Plus équilibrée, plus à l'aise, je peux prendre soin de moi. Cependant, cette pulsion à me haïr, ces sentiments de dépréciation ne sont pas encore surmontés. Le chemin est bien long... »

Colibri : « J'ai la chance d'avoir rencontré au cours de la maladie un gentil compagnon qui m'a acceptée telle que je suis et de vivre une relation épanouissante. Nous partageons énormément de belles choses. Cependant, à cause de la maladie et du stress du quotidien, nous devons accorder nos violons. C'est là que le **développement de soi, de lui et de moi**, fait toute la différence pour trouver un juste équilibre et se comprendre. »

Colibri : « Un jour, j'ai décidé de me faire un cadeau : **m'aimer à nouveau**. Aimer cette nouvelle personnalité, mon nouveau moi, en prendre soin en dépit du traitement et de la peur du lendemain. Cosmétique, coiffure, habillement, mais aussi spiritualité sont mes rituels, mes armures qui me permettent de sortir de chez moi.

Colibri : « **J'ai besoin de rêves et d'espoir** pour ne pas sombrer et perdre pied, ce sont mes lanternes dans l'obscurité, même si mes rêves sont actuellement dérisoires, mais cela me donne des buts et des ailes dans ma vie. Et comme le dit si bien Albert Einstein : la vie est comme une bicyclette. Pour garder l'équilibre, il faut avancer. »

