

## JOUR N°5 - JE PRENDS SOIN DE MOI

Voici 3 manières très simples de prendre soin de soi.

### 1. Prendre soin de son corps

Chouchouter son corps : massage, auto-massage, hammam, sauna, courir, marcher, danser, chanter, bain aux huiles essentielles, épilation. Attention, ce dernier point n'est pas un diktat : uniquement si cela correspond à quelque chose vous fait du bien !!! Prendre soin de son corps, c'est aussi être attentif à ses besoins : nourriture et sommeil, par exemple. Donnez à votre corps la nourriture qui lui fait du bien, en quantité comme en qualité. Pensez aussi aux nourritures émotionnelles : mangez des chips et du chocolat si vous en avez envie ! Au lieu de céder aux modes, apprenez à reconnaître ce dont vous avez vraiment besoin en quantité et qualité de nourriture. Soyez attentif.ve au sommeil que votre corps réclame : êtes-vous couche-tôt, couche-tard, lève-tôt, lève-tard, avez-vous besoin d'une sieste ?

Mon truc : faites-vous un cadeau chaque mois, dès que votre paie arrive (pas à la fin du mois).  
Un « vrai » cadeau !  
La paire de chaussures parce que l'autre est fichue ça ne compte pas !



### 2. Penser à soi, prendre du temps pour soi

Beaucoup de femmes, beaucoup de mamans ont une drôle d'habitude : elles font toujours passer les autres en premier, elles se mettent en bas de la liste, là où en général il ne reste rien. Il n'y a plus d'énergie pour faire ce qu'elles aiment. Il ne reste plus d'argent pour leur activité, ni le massage qui leur ferait du bien, encore moins pour le petit cadeau qu'elles avaient prévu de se faire à la fin du mois. Il n'y a plus de temps pour se poser, pour se reposer, pour boire un café tranquille en terrasse, pour prendre un bain moussant. Et elles appellent ça « prendre soin des autres ». Jusqu'au burn-out. Si vous vous reconnaissez dans ce portrait, rappelez-vous les consignes de sécurité en avion : mettez d'abord votre masque à oxygène et ensuite mettez le sien à votre enfant. Vous pouvez bien mieux vous occuper des autres lorsque vous êtes en sécurité. C'est valable

dans l'avion mais dans la vie de tous les jours aussi : il n'y a que si votre réservoir émotionnel est rempli (de plein de bonnes choses pour vous) que vous pourrez aimer et être vraiment disponible pour ceux qui vous entourent.

Mon truc : faites-vous un cadeau chaque mois, dès que votre paie arrive (pas à la fin du mois). Un « vrai » cadeau ! La paire de chaussures parce que l'autre est fichue ça ne compte pas !

### **3. S'accepter (vraiment)**

Je ne sais pas trop pourquoi, nous avons tendance à focaliser sur ce qui ne va pas chez nous, plutôt que de se focaliser sur ce qui va bien. Mais en fait, si, je sais pourquoi. Nous recevons, en moyenne, au quotidien, à peu près 8 marques d'attention négative pour 2 marques d'attention positive. Cela signifie qu'en règle générale, on va pointer 8 fois du doigt ce que je ne fais pas bien pour 2 fois ce que je fais bien. La psycho-pédagogie nous apprend que nous renforçons ce sur quoi nous nous centrons. Plus vous allez porter attention sur quelque chose et plus vous allez le renforcer. C'est valable aussi bien chez l'enfant que chez l'adulte. A 20 ans, un jeune adulte a reçu de 22 à 28000 heures de marques d'attention négative ! Donc forcément, c'est normal que vous fassiez cela vous aussi : vos circuits neuronaux sont câblés comme ça. Il est donc nécessaire de se rééduquer. Et cela peut prendre du temps. Mais chaque jour est le bon moment pour commencer.

Tout d'abord, vous pouvez cesser de culpabiliser : c'est votre histoire qui vous a façonné ainsi. N'importe quelle personne ainsi exposée à autant de marques d'attention négatives que vous l'avez été réagirait de la même façon. Mais maintenant, que décidez-vous ? D'en rajouter à tout ce qui vient de l'extérieur ou bien d'inverser la tendance en vous donnant à vous-même des marques d'attention positives, jusqu'à ce que (et même encore après), elles fassent tâche d'huile autour de vous ?

Voici quelques trucs que vous pouvez tester :

- Chaque matin, en même temps que vous vous brossez les dents ou les cheveux, ou les deux, dites-vous tout le bien que vous vous pensez de vous. Faites-le si possible à haute voix.
- Faites la liste de toutes les difficultés que vous avez eu à surmonter et l'ingéniosité, le courage, la débrouillardise ou toute autre qualité dont vous avez dû faire preuve pour les surmonter. Soyez fier.e de vous ! Félicitez-vous !
- Entraînez-vous à vous traiter comme vous traitez les gens que vous aimez. Et traitez-vous comme vous aimeriez que les autres vous traitent. Si vous vous maltraitez (en vous culpabilisant, en pensant que vous n'êtes pas à la hauteur, en n'osant pas prendre votre place...), il n'y a aucune raison que les autres n'en fassent pas autant.

Prenez bien soin de vous !