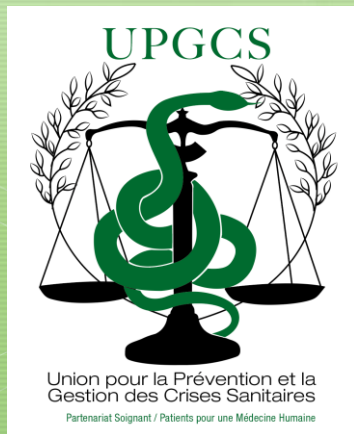


Gérer l'impact de la maladie chronique

Ma reconstruction



Quand on démarre un projet financier important, on réfléchit à :

- L'intérêt pour soi, pour la famille
- Aux avantages qu'il va nous amener une fois réalisé
- Aux difficultés qu'il soulève et qu'il faut bien mesurer et anticiper pour mener à terme le projet
- Aux efforts à fournir
- A notre capacité à le réaliser
- A notre volonté à gérer tous les paramètres
- A l'implication et l'acceptation des proches

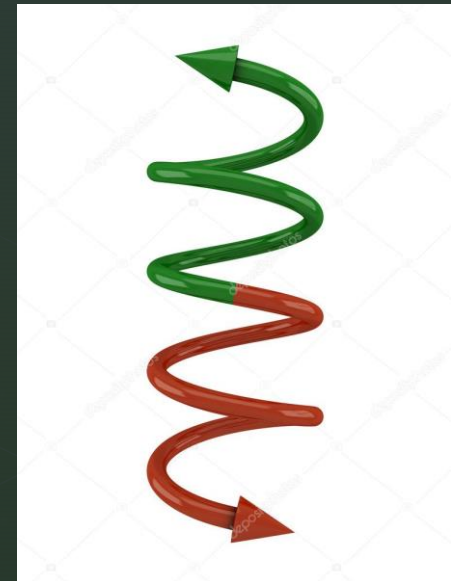
Un projet pour notre santé est identique, mais à la différence avec un bien de consommation, l'enjeu est prioritaire et vital !

Dans les premières réunions, nous avons vu à quel point la maladie a accaparé nos vies du fait de sa gravité mais aussi en raison

- Du déni médical et sociétal subi
- Du manque de prises en charge thérapeutique
- Des obstacles majeurs pour les reconnaissances administratives



Cette vie en ruine, il faut la reconstruire pour remonter la spirale vers le haut



On va donc, avec l'aide des supports de réflexion, identifier

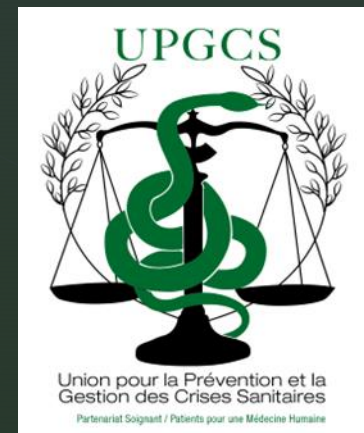
- L'intérêt pour soi, pour la famille
- Les avantages qu'il va nous amener une fois réalisé
- Les difficultés qu'il soulève et qu'il faut bien mesurer et anticiper pour mener à terme le projet
- Les efforts à fournir
- Notre capacité à le réaliser
- Notre volonté à gérer tous les paramètres
- L'implication et l'acceptation des proches que nos décisions vont amener à devoir s'impliquer différemment dans la vie quotidienne du foyer

Mais aussi les peurs, le conditionnement depuis l'enfance, les messages négatifs qu'on a reçus et dont on doit se libérer pour avancer !

Nous ne sommes pas responsables de ce que nous sommes, nous faisons de notre mieux, avec ce qu'on nous a transmis, ce que la vie nous donne, en composant avec notre environnement proche et avec l'impact sociétal. Mais nous avons la possibilité de nous en libérer en partie en prenant conscience de tous ces fardeaux et en optimisant nos choix personnels.

Apprendre à dire NON est vital !

Quand on me propose,
non pas de guérir
mais de mieux vivre mon quotidien en
dépit de la maladie chronique, quelles
sont les peurs qui me viennent ?



- Quand on subit des malaises post effort, quand l'inflammation fait suite à des activités trop intenses, quand des pseudos prises en charge en reconditionnement nous ont aggravés, alors la peur s'installe et elle est légitime !

Mais ! On apprend de ses erreurs !

En me mettant au centre de l'observation, je vais identifier mon capital énergétique et ne plus dépasser mes capacités donc par suite limiter mes crashes

En pensant différemment mes obligations, je vais diminuer l'impact de la culpabilité, du stress générateur d'inflammation !

Pour cela, il faut sortir du conditionnement subi depuis l'enfance sur la nécessité de perfection et de celui des messages négatifs reçus

ce stade , faisons rapidement un tour de table de :

- vos objectifs,
- des difficultés envisagées
- et de vos peurs !

Si nous cherchons dans notre mémoire notre héros d'enfance, et si nous analysons ce souvenir , on voit qu'il n'est pas anodin !

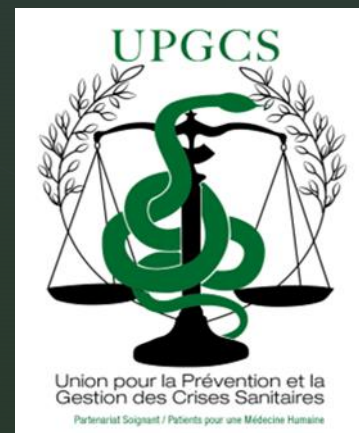
Il représente des valeurs enfouies en nous mais qui vont soit déterminer nos choix de vie, soit représenter notre besoin de protection, de reconnaissance.

Aujourd'hui, est-ce toujours ce héros auquel je veux m'identifier ?

En remplissant cette fiche, vous allez :

- Vous penchez sur les valeurs qui vous définissent réellement comme être humain et plus comme malade
- Être renvoyés à des souvenirs d'enfance soit plaisants soit douloureux pour certains mais nécessaires à votre reconstruction.

Le conditionnement subi



Le conditionnement est basé à la fois sur les messages négatifs reçus qui vont bloquer votre volonté à agir positivement pour vous, en dépit du regard des autres, mais aussi sur les messages contraignants notamment et plus spécifiquement pour les femmes sur les notions de :

- Perfection : être meilleur, plus beau, plus performant
- Ne pas montrer ses failles, ses émotions qui seraient signe de faiblesse
- Le besoin d'être apprécié, aimé, acheté en faisant plaisir, en correspondant aux attentes des autres, au détriment de ce dont nous avons besoin personnellement.



Au sein de la famille, même quand nos proches ont compris l'impact de la maladie et la nécessité à prendre le relais pour se substituer à nous, nous continuons à nous sentir coupables ! Nous justifions notre besoin de repos, de calme, nos incapacités à assumer les tâches accomplies autrefois et ça nous ronge ... C'est une émotion négative qui nous empêche d'avancer.



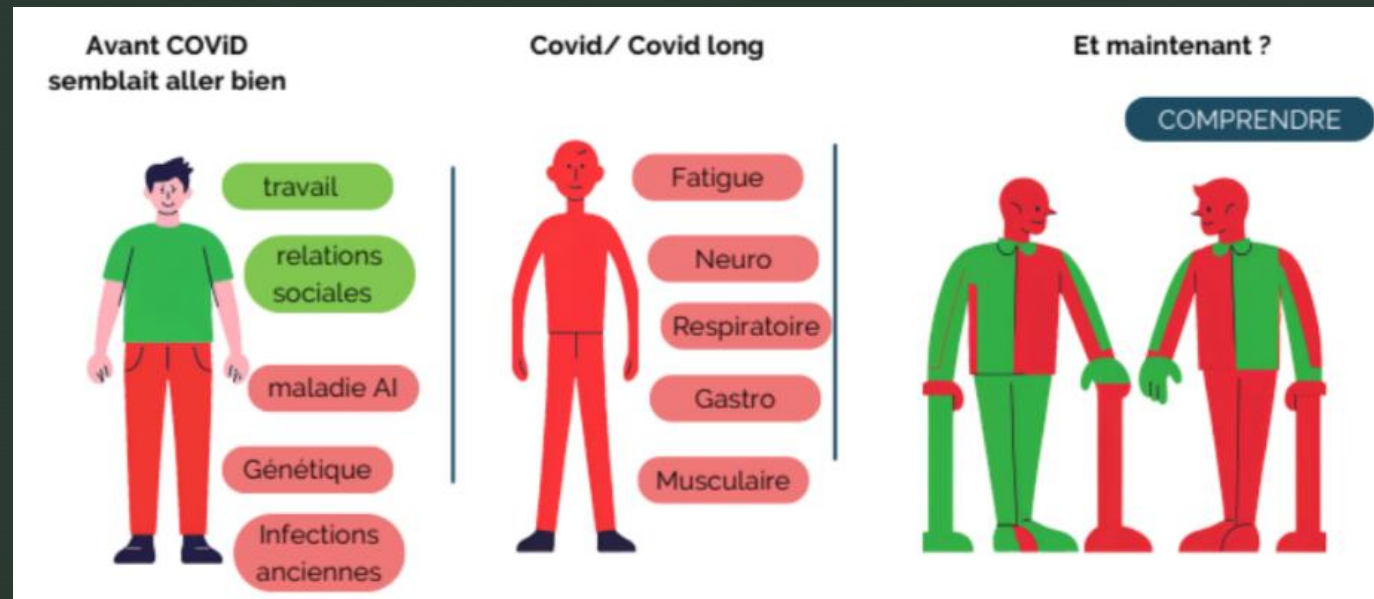
Quand on a travaillé tranquillement, sur nos émotions, nos peurs, notre conditionnement, alors seulement il est temps de penser à définir

- les objectifs à atteindre
- Les moyens à mettre en œuvre
- La capacité énergétique dont on dispose personnellement
- Au pacing à mettre en œuvre pour gérer la reprise d'activités
- À tous les moments plaisirs qu'on va s'accorder parce qu'on le vaut bien !

Et n'oublions pas que celui qu'on était avant et qui nous semble aujourd'hui si parfait quand nous soupçons :

Je veux ma vie d'avant !

N'oublions pas que cette personne surmenée, hyperactive, a semé le terrain favorable à l'installation d'une maladie chronique !



En septembre nous travaillerons si vous le souhaitez

- Le pacing
- L'alimentation anti inflammatoire