

Avoir un mode de vie sain

Quel que soit le type de traitement que vous recevez pour surmonter vos difficultés — des médicaments ou de la psychothérapie — il est important que vous consolidiez vos progrès. Si vous rencontrez un ou une spécialiste de la santé mentale, continuez à utiliser les stratégies que vous avez apprises au cours de vos séances. Mettez en œuvre les connaissances pratiques et les introspections que vous auriez réalisées pour qu'elles soient rapidement intégrées à votre mode de vie.

Il y a aussi d'autres gestes que vous pouvez poser pour tirer le meilleur parti de ce que vous avez appris et donc vous sentir bien ou bonifier vos progrès. Voici quelques suggestions.

1. Maintenez une routine et mode de vie équilibré

Un mode de vie chaotique peut être en soi source de stress. Essayez de suivre une routine relativement structurée et un mode de vie équilibré, c'est-à-dire vous assurer de bien manger et dormir, de faire de l'exercice et de participer à des activités sociales à la fois amusantes et qui vous mettent au défi.

2. Bâissez un réseau de soutien social

Il est recommandé d'avoir une personne avec qui nous pouvons simplement nous assoir et parler. Il ne s'agit pas nécessairement d'une séance thérapeutique où vous vous videz le cœur, mais plutôt d'une occasion de discuter de comment vous vous sentez en ce moment, de vos objectifs, et de vous défoulez avec quelqu'un en qui vous avez confiance. Souvent nous pensons que les problèmes sont plus graves qu'ils le sont vraiment lorsqu'on tente de les affronter seul. En parler à voix haute peut aider à les relativiser. Socialiser est aussi amusant et peut vous aider à maintenir le cap en incluant des activités divertissantes à votre agenda.

3. Établissez un réseau de soutien professionnel solide


Un soutien professionnel est une ressource importante. Choisissez un ou une médecin ou un ou une spécialiste de la santé mentale avec qui vous pouvez construire une relation fondée sur la confiance et le respect mutuel. Discutez ensemble de vos besoins et de vos inquiétudes. Apprenez-en le plus possible sur votre maladie et participez activement au processus décisionnel pour vos traitements et suivis.

4. Attendez-vous à avoir des échecs et des mauvaises journées

Vous devez vous attendre à vivre des échecs à n'importe quelle étape de votre cheminement. Évitez le piège de croire que vous retombez à la « case de départ », car vous vous sentirez plus mal. Dans ces situations, utilisez vos stratégies de modification de mode de pensée. Souvenez-vous que tout le monde a de mauvaises journées ou des moments où les problèmes du quotidien sont plus difficiles à gérer. Cela fait partie de la vie! Vous pouvez aussi profiter de ces revers pour acquérir de nouvelles introspections qui vous aideront à éviter des problèmes semblables à l'avenir.

Souvenez-vous que le chemin contiendra parfois des embûches, mais que l'expérience sera dans l'ensemble enrichissante !!!

Notez quelques stratégies que vous pouvez utiliser pour rester en santé dans les cases ci-dessous.

Pensées	
Activités sociales	Divertissement
 <p>Ma santé</p>	
Exercice	Détente
Soutien professionnel	Réseau social

Ce document est une traduction libre du Service d'appui au succès scolaire de l'Université d'Ottawa et est fourni à titre d'information seulement. Veuillez lire l'avis de non-responsabilité et la déclaration sur les droits d'auteur au <http://www.cci.health.wa.gov.au> au sujet de l'information contenue dans ce site Web avant d'utiliser cette information.

Centre for
Clinical
Intervention
Psychotherapy • Research • Training

