

Des petits refuges

Aujourd'hui, tous les jours.

La consigne est claire :

une vie la plus calme possible

ET

bouger, se faire plaisir, trouver son équilibre, ses activités.

Avec un trouble bipolaire le danger est de s'isoler, de se couper du monde, des autres, de la vie sociale, de son environnement humain et physique aussi.

En fait il faut trouver ses petits refuges.

les endroits,

les moments,

les activités,

les personnes,

qui nous font du bien.

Dans les premières années de ma maladie, quand j'étais perdu, en souffrance – pendant cinq ans environ – j'ai un peu tout arrêté,

touche PAUSE,

voir EJECT.

Rien ne faisais du bien, rien ne permettait de sortir de mon état de mal-être.

Et puis j'ai compris petit à petit,

je me suis reconnecté,

je suis sorti de mon trou,

je me suis autorisé de nouveau à penser à moi, à me faire plaisir.

Quelques vérités !

On revient toujours mieux après une ballade !

La sieste c'est bien, ça coupe une journée et j'en ai besoin !

Un bon sandwich et lisant l'équipe c'est pas mal !

Un peu de guitare, se prendre pour Hendrix, essayer de chanter comme Johnny Cash c'est bon !

A la pétanque avec les copains rien de grave ne peut m'arriver !

Dans le jardin je suis bien !

Je me découvre – un peu – bricoleur !

Écrire, écrire, même si on en fait pas grand chose !

...

Plein de refuges à découvrir, à visiter, à s'inventer.
Aujourd'hui j'y vais, je m'y installe.

Le plus difficile est de continuer pendant les crises, de se forcer même.
En fait on trouve le refuge le plus adapté selon les états et le volume de la crise.
J'écris beaucoup en phase d'excitation par exemple, très créatif.
Je fais beaucoup de siestes dans les moments de dépression.

Il faut se découvrir, apprendre à se connaître.
S'autoriser aussi !
Ouvrir un carnet, écrire ... je n'y pensais pas avant.
Jardiner !! encore moins.

Ça vaut pour tout le monde de toute façon, même quand on va bien.
Pour quelqu'un atteints de trouble psy., et particulièrement de trouble bipolaire c'est un enjeu, une nécessité, une condition pour aller bien.

Alors trouvons nos petits refuges.
Visitons les souvent.
Installons nous dedans.