

Comme un jardinier qui sème, chaque proche aidant cultive son propre chemin en choisissant ce qu'il y plante. Toutefois, ce chemin peut parfois être tumultueux. Par exemple, à cause de l'évolution de la maladie, les imprévus qui s'accumulent, etc. Les choix, les décisions, les responsabilités ainsi que les engagements peuvent parfois peser lourdement sur les épaules, freinant les actions ou les réflexions.

Dans ce contexte, le présent outil aborde des réflexions et des stratégies visant à s'offrir des moments de légèreté.

Avez-vous déjà ressenti cette sensation de lourdeur ?



Certaines personnes proches aidantes en parlent comme d'un sentiment d'obligation, de surcharge, de manque de temps et/ou de perte de contrôle, d'être pris dans un tourbillon.

Il est tout à fait légitime de vivre ces émotions. **Comment à travers ces émotions et ces sentiments vous offrez-vous des moments simples et de bien-être ?**

Qu'est-ce qui vous permet de ressentir de la légèreté ?

Voici quelques stratégies pour cultiver la légèreté



- Crée de l'espace pour de la nouveauté
- Induit le calme intérieur
- Libère la maison et l'esprit

- Augmente la satisfaction personnelle
- Définit les priorités plus facilement
- Réduit la charge mentale

- Augmente les pensées positives
- Favorise la résilience
- Procure un sentiment de bien-être

Il y a toujours de l'espoir, peu importe les défis que vous rencontrerez. Sachez que ce que vous semez reste vivant et que cela devient plus facile avec la pratique. Prenez le temps de récolter ce qui vous fait du bien, permettez-vous de faire des erreurs. Tout comme les plantes, chacun grandit à son rythme, avec ses propres besoins. Il en va de même pour votre parcours de proche aidant.

Cultiver la légèreté, c'est prendre soin de son jardin avec douceur, mais c'est aussi semer courageusement pour s'offrir un environnement bienveillant.



- Voir le beau et le bon autour de moi
- Déramatiser les situations
- Apprécier le moment présent



- Ajouter une touche de plaisir
- Sortir de la routine
- Vivre de nouvelles expériences



- Faire de bons choix pour moi
- Respecter mes limites
- Vivre de la satisfaction dans mes relations

Tout cela fait partie de nos propres zones de pouvoir, celles qui nous permettent d'avoir un contrôle sur comment nous souhaitons cultiver notre légèreté.

Et vous, comment souhaitez-vous cultiver la légèreté aujourd'hui ?

