THE CATALYST

Le repos et le rétablissement ne sont pas la même chose

Une entorse de la cheville m'a révélé une vérité : le repos n'est pas la récupération. Les téléphones ne se rechargent pas en restant simplement inactifs — et nous non plus.

By: Jessica Ward-King | Posted: August 10, 2022

Dernièrement, en marchant sur le trottoir, j'ai mis le pied sur une bosse dans l'asphalte et ma cheville a fléchi brusquement. J'ai entendu – ou peut-être senti – un claquement. Ma cheville s'est tout de suite mise à enfler. Je me suis rendue aux urgences, et pendant que je tuais le temps à naviguer, regarder des vidéos, jouer à des jeux de lettres, je voyais la batterie de mon téléphone faiblir, jusqu'à tomber « dans le rouge ». Zut ! J'allais avoir besoin de mon téléphone pour appeler un taxi après l'épreuve de la salle d'urgence. Face à l'attente que je devinais interminable et à l'absence de chargeur, tout ce qu'il me restait à faire était de reposer mon appareil et de l'éteindre.

Est-ce que ça n'aurait pas été magique si en rallumant mon téléphone deux heures plus tard, j'avais découvert que sa batterie était chargée à 50 % et non plus à 8 %? Ne serait-ce pas génial si de reposer le téléphone faisait aussi en sorte de recharger sa batterie?

Hélas, ça ne fonctionne pas comme ça. Ni pour les appareils électroniques ni pour les personnes. Le repos et le rétablissement sont deux choses distinctes. Je dois recharger mon téléphone si je veux rétablir la charge de sa batterie. Je dois le brancher si je souhaite le recharger. Heureusement, ce processus est très simple et linéaire dans le cas d'un téléphone : on sait exactement quoi faire lorsque la batterie est à plat. Mais que faire lorsque nos propres « batteries » sont déchargées?

Les autosoins semblent être une solution évidente en matière de rétablissement dans le domaine de la santé mentale, mais ils ne sont pas si évidents à cerner parce qu'ils peuvent différer complètement d'une personne à l'autre. En fait, les autosoins sont souvent décriés comme un concept farfelu, dans la même catégorie que le coloriage pour adultes, les applications de méditation et le yoga – et si ces activités vous font du bien, tant mieux! Mais les autosoins sont beaucoup plus que cela.

Certaines personnes (par exemple les introvertis) rechargent leurs batteries seules ou lors d'activités en petits groupes, comme la lecture, l'artisanat ou l'exercice physique en solo. D'autres (par exemple les extravertis) se rétablissent plus facilement lorsqu'elles sont en mesure de se nourrir de l'énergie des autres et préfèrent s'entourer, que ce soit à l'occasion de fêtes, d'activités de groupe ou de sports d'équipe. Toutefois, certaines solutions s'appliquent à toutes les personnes cherchant des moyens de se rétablir.

Prendre soin de votre corps en adoptant de saines habitudes de sommeil, d'exercice et d'alimentation est essentiel. Nous le savons tous. Mais ces éléments sont en constante

interaction ! Lorsque vous avez besoin de rétablissement, il peut être décourageant de voir la liste des choses que vous ne faites pas correctement dans ce registre, et ce n'est pas le but. Le but est de choisir des pratiques qui vous insufflent de l'énergie au lieu de la drainer. De cette façon, il peut être moins intimidant d'adopter une meilleure hygiène de sommeil ou de boire plus d'eau. N'essayez pas de tout changer à la fois et d'atteindre la perfection. La perfection n'est pas de ce monde. Essayez simplement de faire du bien à votre corps afin de l'aider à se reposer et à se rétablir, et célébrez ces gestes!

Passer du temps en nature est un autre puissant moyen de recharger vos batteries. Ce conseil en matière d'autosoins sera plus facile à mettre en pratique avec l'éclosion des feuilles et des fleurs. Faire une marche dans la nature ou prendre un bain de forêt peut fait du bien, mais parfois, le simple fait de relaxer dans la cour ou de dîner sur un banc de parc suffit à rétablir l'équilibre.

Ces conseils peuvent vous aider à recouvrer votre santé mentale, mais ils ne vous guériront pas de la maladie mentale. La médication, la thérapie par la parole et une bonne alliance thérapeutique avec vos fournisseurs de soins ainsi que le soutien par les pairs vous aideront à y parvenir. Le chemin vers le rétablissement après une maladie mentale est long et tortueux. Mais ce processus se trouvera fortifié par une routine d'autosoins qui gardera vos batteries chargées, vous donnant ainsi l'énergie nécessaire pour poursuivre votre cheminement. En bref, nous avons tous une santé mentale, et nous devons avoir la pleine conscience d'en prendre soin tout le temps, mais la maladie mentale appelle un autre genre de rétablissement.

Alerte au divulgâcheur : ma cheville était simplement foulée. Je suis sortie en béquilles avec la prescription – vous l'avez deviné – de me reposer! Quelques jours plus tard, j'étais sur pied. C'est le dernier point que j'aimerais aborder. Bien que le repos et le rétablissement soient deux choses distinctes, se rétablir passe nécessairement par se reposer. Pour se rétablir, il faut du temps et de la relaxation, quoi que ce terme signifie pour vous. Parfois, et de façon métaphorique bien sûr, la meilleure chose que nous puissions faire pour notre santé mentale est de penser à autre chose. D'autres fois, on a besoin d'une béquille. Par conséquent, profitez de vos fins de semaine et de vos journées de congé pour vous reposer. Adonnez-vous à des activités qui vous font du bien. Et vous verrez vos batteries se recharger.

Auteure: Jessica Ward-King

(B. Sc., Ph. D.), alias StigmaCrusher (ou pourfendeuse de préjugés), est une militante de la santé mentale et une conférencière qui possède un rare bagage d'expertise académique et d'expérience vécue. Détentrice d'un doctorat en psychologie expérimentale et dotée d'une connaissance de première main du trouble bipolaire, elle est à la fois très instruite et, comme elle aime à le dire, très médicamentée. D'une intelligence redoutable, elle s'attaque à la stigmatisation liée à la santé mentale depuis 2010.

Mental Health Commission of Canada
https://mentalhealthcommission.ca/
350 Albert Street, Suite 1210 Ottawa ON K1R 1A4
Tel: 613.683.3755 | Fax: 613.798.2989
mhccinfo@mentalhealthcommission.ca