

Prendre soin de soi 101

de Candine Blackbeard, B.Sc.inf., inf. aut., CCRN

Publié en novembre 2021



En quoi le fait de prendre soin de soi est-il un soin essentiel?

Maintenant plus que jamais, il importe de prendre soin de soi et de réduire son stress. Syndrome de Guillain-Barré (SGB) ou polyneuropathie démyélinisante inflammatoire chronique (PDIC) et variantes + stress quotidien normal + pandémie mondiale = recette d'une catastrophe attendue en l'absence d'une autogestion de sa santé. En présence d'un stress, le corps libère des neurotransmetteurs et des hormones qui stimulent le système nerveux sympathique à déclencher une réaction de lutte ou de fuite. Il s'agit d'une réaction saine face à un ours qui nous attaque, mais qui n'a plus autant d'utilité en présence d'un stress chronique. L'organisme ne sait pas faire la distinction entre l'attaque d'un ours et notre formulaire de déclaration d'impôts sur le revenu. Le stress prolongé est extrêmement toxique et peut avoir de mauvaises

répercussions sur les cellules, ce qui se traduit par une aggravation ou le déclenchement d'une maladie. Le fait de prendre soin de soi peut contribuer à contenir la maladie et à renforcer le système immunitaire. L'impression de ne pas pouvoir tout contrôler dans la vie est l'un des plus grands facteurs de stress qui soit. Il est vrai que nous n'avons pas beaucoup de pouvoir sur ce qui nous arrive, mais nous EN AVONS sur notre réaction aux événements.

Pourquoi négligeons-nous de prendre soin de nous-mêmes?

Le fait de prendre soin de soi contribue à atténuer les effets néfastes du stress chronique. De nombreuses personnes avec qui j'ai conversé au fil des ans décrivent le fait de **prendre soin de soi-même** comme une forme d'**égoïsme**. Elles mentionnent en outre ne pas avoir le temps de prendre soin d'elles-mêmes. L'autogestion de sa santé n'est pas un luxe. Il faut consacrer du temps à prendre soin de soi.

Suggestions d'autogestion de sa propre santé

Chacun s'occupe de sa propre santé à sa façon. Faites ce qui vous fait du bien!

Voici quelques suggestions pour vous :

Autosoins physiques

- Prendre un bain (peut-être avec des bougies).
- Dormir (pour aider le corps à se réparer et à guérir). Effectuer une recherche parmi les nombreux conseils qui existent pour une bonne hygiène du sommeil, en cas de doute sur ce en quoi ça consiste.

- Bouger (marcher, faire du yoga, nager). Si vous éprouvez déjà une sensation d'épuisement, il vaut mieux renoncer à toute activité très intense. Je suggère d'opter alors pour un exercice plus léger.

Autogestion de sa santé mentale

- Lire.
- Méditer.
- Regarder des illustrations qui vous mettent de bonne humeur, comme des photos de chiots ou de paresseux.
- Tenir un journal de gratitude et d'autocompassion.

Autogestion de sa santé psychologique

- Donnez-vous la permission de dire non et de fixer des limites.
- Riez! Cela déclenche la libération de neurotransmetteurs du bonheur.
- Appelez un ami ou un membre de votre famille. Il est très important d'entretenir des liens avec les personnes qui nous tiennent à cœur.

N'oubliez pas que, par vos efforts acharnés à prendre soin de vous-même, vous vous faites du bien et préparez votre cerveau à devenir plus résilient.

Devoir!

Choisissez une mesure à prendre pour chaque catégorie d'autogestion de votre santé et engagez-vous à réaliser cette tâche cette semaine en l'ajoutant à votre calendrier des choses à faire. Vous avez de l'importance. Utiliser de jolies couleurs, c'est amusant!



À propos de l'auteure

Candine Blackbeard, B.Sc.inf., inf. aut., CCRN, est infirmière autorisée formée en médecine factuelle. Elle est spécialisée en soins intensifs. Elle a obtenu de l'Université de Toronto un certificat en formation infirmière pour les milieux de pratique et, de l'Université McMaster, un certificat relatif aux principes avancés et à la pratique de la pleine conscience. Elle est actuellement inscrite à un programme de maîtrise en sciences infirmières à l'Université York. Elle est d'avis que la combinaison de la médecine conventionnelle avec des thérapies complémentaires peut aider les patients à atteindre un bien-être physique et mental optimal.

Le présent article ne vise pas à offrir des conseils médicaux, mais plutôt à faire connaître la pratique de la méditation de pleine conscience, laquelle peut contribuer au mieux-être. Pour toute question ou préoccupation d'ordre médical, veuillez vous adresser à votre médecin.