

Cette lutte qui persiste

Il y a des jours où je me sens tellement mal que je suis incapable de voir les choses clairement. Souvent, mes pensées se perdent dans un torrent de négativité et je cherche mon souffle; je cherche une main à laquelle m'accrocher, mais parfois je suis laissé à moi-même.

Je me demande : est-ce que cette lutte pour le mieux-être vaut tous ces efforts? Pourquoi dévouer tant de travail, de temps et d'énergie au Rétablissement ? Qu'est-ce que ce Rétablissement pour lequel je lutte tant?

Il est important de garder une vue d'ensemble. Lorsqu'on travaille dur pour améliorer sa qualité de vie et ses moyens d'adaptation, on en récolte effectivement les fruits. Lorsqu'on lutte, qu'on fait face à des difficultés et qu'on remet en question son rétablissement, on peut reprendre le contrôle sur sa vie, célébrer ses progrès et accepter que parfois, il faut lutter : On le peut, et on le fera.

Notre lutte a un sens, et notre Rétablissement subsistera.

Notes:

Feuille de travail : Cette lutte qui persiste

1. Croyez-vous qu'il y ait un sens et une valeur à votre lutte? Pourquoi?
2. Comment faites-vous pour gérer les hauts et les bas de votre vie quotidienne sans vous effondrer? Donnez deux exemples.
3. Donnez trois raisons pour lesquelles vous luttez pour votre Rétablissement.

Se responsabiliser

J'ai commis un nombre incalculable d'erreurs durant ma vie. J'ai causé du tort aux autres et je m'en suis causé à moi-même.

On dit que le temps arrange les choses, mais qu'est-ce que cela signifie au juste? Est-ce la vérité?

je crois que le fait d'assumer la responsabilité de nos actes peut nous rendre plus forts. Chacun d'entre nous est capable de se libérer des chaînes de son passé. Les décisions que nous prenons aujourd'hui et demain sont notre ouverture sur un Jour Nouveau et une vie meilleure.

Notes:

Feuille de travail : Se responsabiliser

1. Expliquez en quoi vos décisions ont eu une influence sur votre vie. Donnez trois exemples.
2. Nommez une erreur que vous avez commise dans votre vie. Quelle leçon en avez-vous tirée?
3. Nommez trois choses que vous cherchez à améliorer dans votre vie et expliquez ce que vous pouvez faire pour y arriver.

Se taire

Aujourd'hui, je me suis senti blessé et en colère. Ces émotions se sont amplifiées même si j'ai fait de mon mieux pour les restreindre. Je me sentais bouillir comme une marmite.

Je savais que je devais me maîtriser. Je savais que même si je me sentais mal sur le moment, en temps et lieu je serai soulagé.

Je devais me protéger en gérant l'intensité de mes émotions et de mes pensées, pour pouvoir régler mes problèmes de façon responsable après avoir retrouvé un état de tranquillité. J'ai dû m'abstenir de parler afin de prendre soin de moi et de protéger ma vie. J'étais le seul à pouvoir me l'imposer, tout comme vous êtes les seuls à pouvoir le faire pour vous.

Notes:

Feuille de travail : Se taire

1. Donnez une situation dans laquelle vous avez du vous abstenir de parler, et expliquez en quoi votre vie en a bénéficié.

2. Nommez trois façons saines de vous calmer lorsque vous êtes en colère.

3. Quand vous êtes blessé ou en colère, que pouvez-vous dire aux gens de votre entourage pour qu'ils vous aident à prendre le dessus sans perdre votre sang froid?