C'est le zbeul dans ma tête

Et les psy m'aident pas

J'suis paumé.e, je comprends rien

Mais j'vais essayer d'y voir plus clair...

On fait ça ensemble ?

MARS 2024

-EGAN

POUR UNE SANTÉ MENTALE AUTOGÉRÉE

VERSION 1

MARS 2024

Pas de copyright. Imprimez et diffusez le comme bon vous semble !

R

Rationaliser : rendre quelque chose rationnel (=qui relève du bon sens, de la raison)

S

Sanisme : =psychophobie
Santé mentale : état de bien-être qui permet à chacun.e de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie
Skills : capacités, qualités

T

TCC : Thérapie Comportementale Cognitive
Traits de personnalité : adjectif qui décrit un comportement, des états affectifs, mais aussi des formulations sur la valeur des individus
Traumas : réaction émotive persistante qui fait souvent suite à un évènement extrêmement éprouvant de la vie
Troubles : c'est lorsque l'état de bien être est perturbé

V

Validation sociale : avoir besoin de se faire valider par les autres pour aller bien

TABLE MATIÈRES

c1 dé

- Pourquoi j'ai eu envie d'écrire ce zine ?
- Mieux se comprendre/connaître
- Être fier.e de soi et apprendre à s'aimer
- Réussir à rationaliser son esprit
- Se mettre en sécurité
- Le cadre avec les autres
- Le t'chot mot d'la fin
- Ressources
- Dico des mots chelous

Pourquoi j'ai eu envie d'écrire ce zine ?

(Histoire d'introduire un peu le truc)

Deep

Lorsque j'ai eu 18 ans, je suis parti.e de chez mes parents pour aller faire mes études dans une autre ville. C'était la première fois de ma vie que j'habitais **seul.e**, et rapidement, ma **santé mentale*** a commencé à se **barrer en couille**, sans que je comprenne pourquoi. Et puis j'ai fini par comprendre que j'avais commencé ma vie seul.e avec un **bagage émotionnel ÉNORME**, qui m'a éclaté au visage d'un coup. J'ai alors dû apprendre à gérer ma santé mentale sans forcément comprendre les mécanismes de celle-ci. Me comprendre, m'exprimer, me protéger, me gérer seul.e...
C'est dur de prendre soin de soi, surtout quand ça ne va pas dans la tête. Et on ne devrait pas se retrouver avec la charge mentale de gérer le **zbeul dans notre esprit**. Ca a pris du temps, mais deux ans plus tard, j'ai réussi à mettre en place tout un tas de petits trucs qui m'aident à mieux gérer au quotidien. Que ça soit dans ma tête, ou dans un carnet, je m'impose tout un tas de petits "exercices" que j'ai imaginé ou que l'on m'a recommandé, et qui **m'aident**. Alors voilà, j'avais envie de partager tout ça, parce que le **Care***, c'est **prendre soin de soi**, mais aussi **prendre soin des autres**. J'espère que ça pourra en inspirer certain.e.s d'entre vous, et que ça pourra vous aider à apaiser au moins un petit peu le bordel dans votre tête <3.

Le dico des mots chelous

A

Anxiété : émotion désagréable qui combine des symptômes physiques (le cœur bat vite et fort, la respiration semble difficile...) et des pensées anxieuses (inquiétudes, obsessions, craintes...)
Anxiolytiques : médicament qui aide à combattre l'anxiété

B

Bangers : quelque chose ou quelqu'un de super, d'incroyable
Batterie Sociale : énergie que l'on peut consacrer aux interactions sociales avant de tomber "à plat" et d'avoir besoin d'aller se recharger dans le calme et la solitude
Bressom : verlan de sombre

C

Care : fait de prendre soin de soi et des autres
Check List : liste de choses à faire avec un petit carré à côté de chaque tâche, que l'on coche une fois que c'est fait

I

Introspection : observer et analyser sa propre personne

P

Pipou : = mignon, mimi
Phase dépressive : période de dépression
Phase euphorique : période de joie de vivre
Peur de l'abandon : peur d'être rejeté.e ou abandonné.e. Souvent dû à un choc émotionnel dans l'enfance

❁ Ressources ❁

Comme je trouve ça toujours intéressant de pouvoir explorer pleins de choses différentes, j'ai regroupé ici les **ressources** sur la "**santé mentale"** qui m'ont bien fait kiffer ! Ptet que ça plaira pas à tout le monde, mais au moins, c'est là. On y retrouve des trucs mimis, d'autres un peu plus rudes, certains **anti-psy**, d'autres qui le sont moins... J'ai un peu foutu tout ce qui pour moi **fait sens** avec le sujet de ce zine.

Zines :

Care VNR : Parce qu'on ne peut pas militer sans prendre soin de soi et des autres. Petit manuel pour apprendre à mettre du care dans la lutte et dans sa vie.

Guide de navigation en eau trouble : Se fabriquer des ressources pour se faire du bien quand on vit une crise ou un moment pas cool.

Dépression, comment te quitter ? : « J'écris ces réflexions et histoires personnelles pour celleux qui luttent contre leurs tendances dépressives, pour celleux qui veulent comprendre, pour celleux qui veulent aider. »

Aider ses ami.e.x.s qui ont parfois envie de mourir à ne peut-être pas mourir : Un zine sur le soutien aux personnes suicidaires pour « les chelou.**e.x.s**, les tordu.**e.x.s** et les queers ».

Si c'est contraint, c'est pas du soin : Ce texte est une brève introduction au problème de la coercition psychiatrique.

Disclaimers :

- ★ *On évoquera ici des sujets tels que la **drogue**, le **suicide** et les **pensées** qui vont avec, **l'automutilation**, la **dépression**...*
- ★ *Ce zine n'a pas pour but d'être un **tuto** de **comment gérer sa santé mentale**. Je ne suis **pas psy**, et je n'ai pas la connaissance ultime de comment chaque personne réagit face à ses pensées, ses émotions etc. Je ne fais que **partager** des choses qui ont été utiles pour **moi**, et qui peuvent peut-être l'être pour d'autres.*
- ★ *Je n'ai **aucune formation/diplôme** de psychologie, les seules connaissances que je possède sont celles qui résultent de mes **recherches personnelles**, de mon **expérience**, de mes **thérapies**, et de **témoignages** de personnes (que ce soit mes proches ou non).*
- ★ *Toutes les astuces que je donne à travers ces pages **ne sont pas exhaustives**, et ne **conviendront peut-être pas à tout le monde**. Encore une fois, elles résultent de ma propre expérience, qui est sûrement très différente de la vôtre.*
- ★ *Il y a sûrement des **fautes** à travers ces lignes, mais franchement osef (=on s'en fout). Je pense que l'essentiel, c'est ce que je tente de transmettre à travers des mots, pas la façon dont sont écrits ces derniers.*
- ★ *Tous les mots suivis d'une **asterix** (=*) ont leur définition indiquée dans le dico, à la fin du zine.*
- ★ *Ce zine a été **lu et relu** par différentes personnes, notamment des gentes qui sont sujets à des troubles psy (mais pas que).*

❁ Mieux se comprendre/se connaître ❁

Ou comment faire de "l'introspection"

Se connaître, ça ne se fait pas en un claquement de doigt. Et c'est surtout quelque chose de compliqué à faire lorsque c'est un bordel sans nom dans notre tête. Les émotions et les infos se mélangent, on galère à capter ce qu'essaie de nous dire notre cerveau... Pour réussir à me comprendre un peu mieux, j'ai essayé de **réorganiser** tout ça, en **séparant les éléments**, en les **reliant entre eux**, en les **recontextualisant**...

Dans cette première partie, je vous partage les trucs que j'ai fais, que ça soit une seule fois ou de manière régulière, et qui m'ont aidé à faire ce qu'on appelle dans le jargon de "l'**introspection***".

A noter que je réalise tous ces petits "exercices" avec l'aide de mon meilleur pote qui porte le joli nom de "**carnet de la santé mentale**" (ouais j'aurai pu trouver plus sympa comme blaze). **Centraliser** tout ça à un seul endroit me permet de pouvoir revenir dessus après quelque temps, et de capter les changements, les prises de conscience...

Note : Certains tips peuvent ressembler à ce qu'on appellerait de la TCC (Thérapie Comportementale et Cognitive). Mais honnêtement, je préfère ne pas catégoriser ça comme un type d'exercices de psycho particulier. Premièrement parce que j'y connais rien, et deuxièmement parce que je ne connaissais pas la TCC lorsque j'ai commencé à écrire ce zine.*

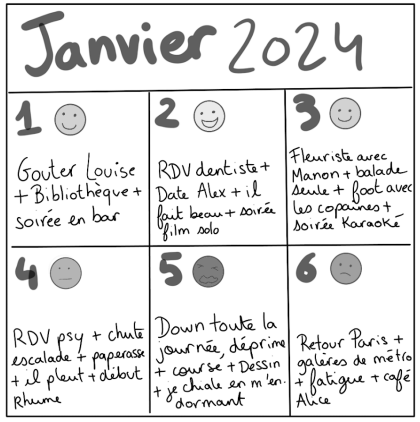
❁ Le t'chot mot d'la fin ❁

Voili voilou, c'est la fin de ce zine ! J'espère qu'il aura pu t'inspirer, te rassurer, t'aider... Bref, qu'il t'aura apporté que **des choses positives** ! Si tu ne t'es pas retrouvé.e dedans, c'est **normal**, on ne fonctionne pas toustes de la même manière (encore une fois). J'ai des copaines qui se retrouveront très bien dedans, et d'autres pour qui ça ne sera pas du tout le cas. En tout cas, **prends soin de toi et des gentes que t'aimes <3**

Mais surtout n'oublies pas : **on est pas des super-héro.ïne.s**, c'est ok de pas toujours être au top, d'être down, d'être paumé.e, d'en avoir marre, d'être fatigué.e, de ne pas savoir quoi faire... Oublie pas que tu es un petit **humain**, et que tu n'es (malheureusement (ou heureusement)) **pas invincible** ! Je t'envoies pleins de **force** et de **love** pour la vie, **take care** !

Le calendrier des humeurs

Je tiens depuis maintenant deux ans et demi un **calendrier des humeurs**. Il me permet de **visualiser** mon humeur dans le temps, mais également les émotions que j'ai ressenti au cours d'une journée. Il existe pleins d'applications qui permettent de le faire : *daily bean, journal des pensées - TCC, Moodistory...* Il est aussi possible de le faire **à la main** sur papier.



L'idée, c'est que tous les jours, je note le **ressenti général** de ma journée. On peut aussi ajouter ce que l'on a fait, les **émotions** que l'on a ressenti, nos **conso**, la **météo**... A toi de voir ce qui pourrait t'aider, et ce que tu trouves pertinent de noter et d'observer au fil des mois !

Personnellement, visualiser mon humeur et mes émotions au cours du temps m'a beaucoup aidé, notamment à comprendre pourquoi est ce que à des moments j'allais être dans un mood en particulier, quelles sont mes **phases euphoriques***, **dépressives***, quels **facteurs** ont tendance à impacter ma journée...

Les pensées du jour

Note : Cet exercice-là m'a été recommandé par une psy.

Il consiste à **écrire les pensées** qui vont traverser notre esprit au cours d'une journée, ainsi que le **sentiment** qui va en résulter.

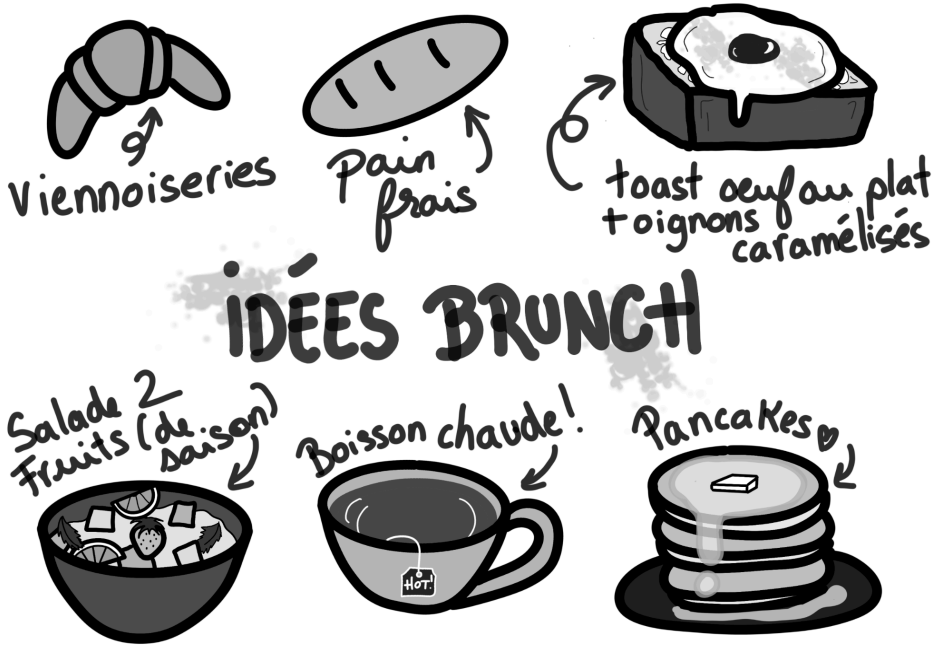
Exemples :
"X mettait du temps à répondre à mes messages, j'ai paniqué en me disant que peut-être il ne voulait plus de moi" → **stress / panique.**

⇒ Si on observe la pensée, et le sentiment qui en résulte, on peut commencer à faire des suppositions sur ce qu'il s'est passé dans notre tête. En l'occurrence, ici il peut s'agir de peur de l'abandon*.

"En allant boire un verre avec Y, je me suis rendue compte que j'avais pas vraiment envie d'y aller et que ça me faisait stresser" → **angoisse**.

⇒ Ici, on peut observer qu'aller voir Y procure une angoisse. Est-ce quelque chose de récurrent ? Est-ce en lien avec un événement particulier ? C'est dans ce genre de cas qu'il est intéressant de comparer avec d'autres situations similaires par exemple, et de voir si c'est quelque chose qui arrive souvent, avec tout le monde ou spécifiquement avec cette personne, ect. ,

En faisant des **liens** avec les **différentes pensées**, entre **différents jours**, on peut être amené.e.s à capter certaines choses, notamment en se posant les questions :
*"pourquoi est ce que c'est **CE** sentiment là que j'ai ressenti et pas un autre ?*
Pourquoi est-ce que dans deux situations similaires, je ne vais pas éprouver la même chose ?"



J'aime bien me lever en premier.e le matin et aller acheter des croissants et du pain à la boulangerie, puis préparer le café pour tout le monde. J'ADORE faire des brunch aussi. C'est un peu ma marque de fabrique, et on en fait régulièrement avec mes copaines.
Les goûters, c'est trop chouette ! Et je continuerai de me battre tous les jours contre celleux qui disent que le goûter, c'est pour les enfants >:(
Préparer des apéro, c'est un truc que j'aime bien faire faire aussi.

Si tu n'as pas la possibilité d'organiser un ***"moment manger"***, rien ne t'empêche de cuisiner à emporter ! Des gâteaux, un plat que tu mets dans un tupperwar et que tu amènes à la personne, une infusion que tu mets dans une thermos et que tu amènes...

Idée cadeau : la boîte à thème

Si t'as un peu de budget (ou que t'es débrouillard.e pour chopper des trucs gratos ou vraiment pas cher), tu peux offrir à tes proches des boîtes surprises, avec pleins de trucs dedans ! Ce qui peut être mimi, c'est d'en faire à thème : que des produits de telle couleur, des trucs pour boissons chaudes, des trucs pour la douche, des trucs pour une soirée "coocooning" (je HAIS ce terme mais j'ai pas trouvé de synonyme). Bref, le principe est simple, tu mets pleins de petits trucs dans une boîte, et hop !

*MANGER, mon care préféré**

Perso, **J'ADORE FAIRE UN MANGER** ou **OFFRIR À MANGER** aux gentes que j'aime. Quand ma maman est triste, je lui achète un paquet de nounours à la guimauve (elle adore ça). Pour ma copine C, c'était un bretzel de chez Paul. Pour mon petit frère, des chocobons. Pour mon coloc, des petits pains (= pain au chocolat dans le Nord). Des fois, je balance de manière random *"hé, vous c'est quoi le snack que vous aimez bien manger ?"* et je retiens toutes les réponses dans ma tête. Comme ça, dès qu'un.e copaine est triste, je sais quoi lui acheter lui mettre un peu de baume au koeur !

Ce que j'aime bien faire aussi, c'est préparer des "***moments manger"***. Ok, la formulation peut paraître bizarre, mais je vais m'expliquer. J'adore ces moments où on mange à **plusieurs**. Repas, petits dej, gouters… Allez savoir pourquoi, j'adore ces moments. Et comme j'adore ces moments, ben des fois je fais en sorte d'en organiser !

Ce que j'aime pas chez moi

Je pense qu'on est d'accord pour dire qu'on a toustes des comportements que l'on **déteste** chez nous. Et souvent, ce qui nous fait les détester, c'est qu'ils sont **indépendants** de notre volonté. On a beau faire en sorte de les supprimer, ils finiront **toujours** par se manifester de nouveau, malgré nous. En général, ces comportements ne sont **pas là sans raison**, et peuvent être le résultat de traits de personnalité* que l'on a, de troubles*, de traumas*… (Il y a une multitude de raisons différentes, impossible de toutes les citer ici). Bref, il ne sont pas là pour rien.

Comme j'en avais marre de ne pas réussir à gérer tout ça, j'ai tenté de **comprendre** comment et pourquoi ces moov relous se manifestent.

Note : C'est ok d'avoir des comportements qu'on apprécie pas. Ça peut nous saouler à titre perso, mais ce n'est PAS GRAVE de ne pas réussir à les gérer. Ca fait partie intégrante de nous, et parfois, il faut juste l'accepter, parce que les petits humains que nous sommes sont un tout, avec des côtés sympas, et des côtés relous.

Un truc que j'ai fait, c'est écrire sur papier tous les comportements que je déteste chez moi. Puis, pour chacun d'entre eux, j'ai tenté de lister :

- **Comment ils se traduisent**
- **Dans quelles situations**
- **Le sentiment que ça me procure**
- **Une hypothèse sur son origine**

Ensuite, je les ai checké, et j'ai tenté de les comparer. Certains peuvent par exemple se traduire dans des situations similaires, mais de manière différente, ou inversement. Par exemple :

- **J'ai peur du regard des autres, et j'ai un big besoin de validation sociale*.**

- Comment ça se traduit ? → ***Je vais me soucier de comment les gens me perçoivent***
- Dans quelle situation ? → ***Dès que je suis en société avec des inconnus***
- Le sentiment que ça me procure ? → ***du stress***
- Hypothèse sur l'origine ? → ***Peut être que c'est parce que je me suis fait harceler pour la personne que j'étais plus jeune, et que du coup j'ai peur du regard des autres, de peur que ça recommence***

- **Je panique dès que le comportement de quelqu'un change avec moi**

- Comment ça se traduit ? → ***Je vais me faire trois mille films dans ma tête en me disant que j'ai peut être fais quelque chose de mal, et que la personne ne m'aime plus***
- Dans quelle situation ? → ***Dès que je vais percevoir un micro changement dans le comportement d'une personne vis à vis de moi, ou dès que quelqu'un met du temps à répondre à un message***
- Le sentiment que ça me procure ? → ***De la peur et de l'angoisse***
- Hypothèse sur l'origine ? → ***Ca ressemble bien à une peur de l'abandon. Souvent, cette dernière vient d'un choc émotionnel dans l'enfance. Perso, peut être que c'est la séparation de mes parents qui a causé ça, ou totalement autre chose.***

Bien sûr, c'est **compliqué** de comprendre directement d'où peuvent venir ces moov relous. Mais faire ça m'a quand même permis d'y voir plus clair, et avec le temps, j'y vois de mieux en mieux !

★ Une **peluche** *(couture)*
★ Un **cendrier** *(canette de soda recyclée)*

Idée cadeau : la boîte à mots doux

Avec des copaines un soir, on s'est confectionné des boîtes à mots doux. On avait chacun.e un pot en verre, et on a toustes écrit des petits mots mimi qu'on a mis dans les pot des gentes. L'objectif, c'était que si un jour on est pas au top de notre forme, on peut piocher un petit papier, et voir un message mimi qui nous fera sûrement un peu de bien sur le moment (ou au moins qui nous fera sourire).

Les cadeaux achetés, mais pour trois fois rien

Après en vrai, des fois t'as quand même envie **d'acheter** un truc pour l'offrir. Un petit objet tout simple, sympa, **qui coûte trois fois rien** mais que tu aurais pas pu réaliser seul.e. Donc pareil, même principe, je vous présente ici des trucs que j'ai pu offrir et inversement !

Les cadeaux que j'ai offert autour de moi :

★ Une **ceinture** *(1.5e en ressourcerie)*
★ Un **carnet** *(2e à Action)*
★ Un **gobelet** à boissons chaudes (*2e chez Zeeman*)
★ Des **badges** *(1 euro à un événement)*

Les cadeaux qu'on m'a fait :

★ Une **tasse** *(marché)*
★ Des **pin's** *(ressourcerie)*
★ Un **livre** *(ressourcerie)*
★ Une **bougie** qui sent bon *(Action)*

Les petites (grandes) attentions mimi

Prendre soin des autres, c'est pas forcément être **h24** présent.e, être toujours disponible, à l'écoute… des fois, on a **pas l'énergie**, **pas les ressources**, **pas le temps**… mais y'a pleins de petits trucs à faire qui peuvent quand même faire plaisir (et pas que quand ça va pas) ! Perso, j'adore avoir pleins de **petites attentions** pour les **gentes que j'aime**. Alors ici je te partage des petites idées de trucs mimi pour mettre un peu de **baume au cœur** aux personnes qui comptent pour toi !

Les cadeaux faits à la main (mais surtout avec le koeur)

Bon, on va pas se mytho, on a pas forcément la **thune** pour acheter des cadeaux pour les gentes qu'on aime. Mais ça n'empêche pas d'offrir des trucs mimi ! Que tu sois **créatif.ve ou non**, **doué.e de tes mains ou pas**, je te file ici des idées de trucs mimi à fabriquer (avec trois fois rien ou un peu plus de matos). Certaines idées sont de moi, d'autres non. Bref, échauffez vos mains, ça va bricoler !

Les cadeaux que j'ai offert autour de moi :

- ★ Un **bouquet** de fleurs sauvages que j'ai confectionné moi même avec des fleurs trouvées dans les champs
- ★ Un **porte-clé** *(plastique fou)*
- ★ Un **pull** *(récup)* **custom** *(peinture textile/broderie/Javel)*
- ★ Une **trousse** *(couture)*
- ★ Un **bracelet** en perles *(fil et perles)*

Les cadeaux que des proches m'ont fait :

- ★ Un **collier** *(crochet)*
- ★ Un **hérisson porte papiers** *(livre recyclé)*
- ★ Un **photophore** *(pot de yaourt en verre et posca)*

❁ Être fier.e de soi et apprendre à s'aimer ❁

Ou comment prendre conscience qu'on est une personne stylée ;)

Je pense que ce n'est pas rare de ne **pas avoir confiance en soi**. A titre perso, je mets tout le monde sur un pied d'estale, et j'ai l'impression d'être une **grosse merde** à côté des autres. En plus de ça, j'ai besoin d'avoir la **validation** des gentes pour me sentir exister. J'ai commencé à me dire que j'étais belleau quand **on m'a dit** que c'était le cas. J'ai commencé à me dire que j'étais intelligent.e quand j'ai vu que les gens étaient **d'accord** avec ce que je pouvais dire ou penser. J'ai commencé à trouver mes dessins stylés quand j'ai vu les **yeux émerveillés** de mes ami.e.s se poser dessus. Bref, j'ai l'impression que **sans les autres, je ne suis rien**. Mais depuis quelques temps, j'ai commencé à me **détacher** du regard des gentes pour me voir à travers mes propres yeux, et putain, **qu'est ce que ça fait du bien !** Même si, bien évidemment ce n'est pas un sentiment stable et perpétuel… Alors voilà, avant je pensais que je ne valais rien, et ces petits exercices m'ont permis de me rendre compte que si, je vaux quelque chose, et que, en plus de ça, ben j'suis une personne **hyper stylée**. Alors voici quelques petites idées de fiches, en espérant qu'elles t'aideront à voir la personne **bangers*** que tu es !

Lister ses qualités

Ca peut paraître **bizarre** et **égocentrique**, mais je trouve que c'est sûrement le truc qui m'a fait le plus prendre confiance en moi. Un psy m'avait demandé de **lister mes qualités** pour le prochain RDV, et j'ai triché en demandant à mes potes. Mais je pense que c'est la meilleure idée que j'ai pu avoir. Parce que en demandant à des personnes tiers nos qualités, ben des fois on se rend compte qu'on a des **bêtes de skills*** auxquels on aurait pas pensé direct !

Par exemple, on m'a dit que j'étais quelqu'un d'honnête. Sur le moment je me suis dit WTF quoi ? Et en leur demandant **d'argumenter**, je me suis rendue compte que oui, j'étais plutôt quelqu'un d'honnête, et qu'en plus mon honnêteté se traduisait de manière positive dans mes relations avec les gentes (ce qui en fait donc une qualité chez moi).
Pour trouver **soi-même** ses qualités, on peut reprendre ce qu'on a souvent **entendu** à notre égard : *"Waw t'es quelqu'un de super créatif !", "J'adore être avec toi, t'es super drôle"...*
Et cette petite (lonnnngue) liste, tu peux l'alimenter au **fil du temps**, et surtout la relire sans modération ! Histoire de te rappeler à quel point tu es une **chouette personne** !

Les petites victoires du jour

Les **petites victoires du jour**, c'est quelque chose qui m'a permis de prendre **conscience** que non, je n'étais pas une grosse merde pas productive, et que j'avançais dans ma vie en fonction de **mon énergie**, de ma **batterie sociale***... L'objectif, c'est tout simplement de **noter** les petites choses qu'on a réalisé dans la journée et qui nous ont rendu **fie.re** (même si ça peut paraître anodin aux yeux des autres). Par exemple, quand je suis en période dépressive, j'ai une grande difficulté à avoir une **hygiène** corporelle "**convenable**". Il peut arriver que je passe plusieurs jours sans prendre de douche, au point que je n'arrive plus à me souvenir de quand date la dernière. Et dans ces périodes-là, rien que le fait de me **laver** ou de me **brosser les dents** constitue en soit une **big victoire** ! Le principe des petites victoires du jour c'est donc tout simplement de les noter, pour se montrer à soi même **qu'on avance**, même si c'est à **notre rythme**. Et c'est encore plus gratifiant de le montrer à ses proches qui ont conscience de notre état, et de voir la **fierté**

- et va moins avoir l'impression d'être sur le banc de l'accusé. « J'ai ressenti ça » au lieu de « tu as fais ça ». Ne pas mettre la personne dans une posture de « méchant » qui nous a fait du mal.
- Les **questions** qu'on se pose
- Lister les questions pour lesquelles on a besoin de **réponses**. Qu'est ce qu'iel ressent ? Est ce qu'on a fait qq chose qui a blessé l'autre ? Quel comportement pourrait-on améliorer ? Qu'est ce que l'autre attend de nous ?
- Des **idées** de trucs à **mettre en place** qui conviendrait à toustes.

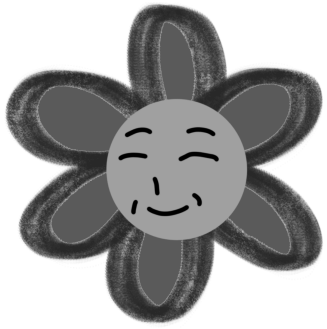
Une fois que toutes ces choses ont été dites par la première personne, c'est au tour de quelqu'un d'autre de parler. Quand toutes les personnes impliquées ont terminé de s'exprimer, on peut réagir sur les différents points abordés (**toujours de manière pipou, et sans se couper la parole** !). Une fois que tout le monde s'est exprimé, on peut **réfléchir ensemble** à des solutions qui **conviennent à toustes**. Et pour finir, acter tout ça de manière **explicite**, en faisant un **récap** des décisions prises, histoire qu'il ne puisse pas y avoir de « c'est faut on avait pas convenu de ça » à l'avenir (et ça évite les quiproquos).

*Tips : N'hésitez pas à **lever la main**. Ça évite de couper la parole, et ça **indique à l'autre que vous avez quelque chose à dire quand iel aura fini***

❀ Le care avec les autres ❀

Ou comment aller bien toustes ensemble !

Gérer un “faut qu’on parle” de manière pipou



Perso, **j’aime pas les embrouilles**. Mais j’aime encore moins quand **on ne les règle pas**, et qu’on se contente de se faire la gueule. Alors quand j’ai besoin de dire des choses à quelqu’un, j’essaie de le faire de **manière pipou*** (le plus possible du moins). Alors voilà, j’ai imaginé une sorte de petit scénario que je reproduis dès qu’un “**faut qu’on parle**” s’impose !

Premièrement, il faut faire en sorte de mettre en place un **cadre mimi** pour que toutes les personnes participant à cette discussion se sentent le **mieux possible**.

Dire à/aux l’autre.s *« si je dis un truc qui te blesse, ou que tu sens que je pars, fais le moi savoir »* par exemple. Faire en sorte de **ne pas couper la parole** lorsque c’est à l’autre de parler. Si on a peur d’oublier ce qu’on veut répondre, possibilité de l’écrire sur un bout de papier !

A l’avance, on peut lister sur du papier :

- Ce qui **nous pèse sur le cœur**, en faisant attention à utiliser le « **Je** » et non le « **tu** » (lorsque l’on utilise le “Tu”, la personne en face de nous peut interpréter ça comme des reproches et des accusations. Alors qu’en utilisant le “Je”, la personne va capter que tu parles de toi et de tes ressentis,

dans leurs yeux quand tu leur annonce ce dont tu as été capable de faire dans la journée.

Exemple de petites victoires du jour :

- Avoir réussi à prendre une douche
- Avoir fait ma vaisselle
- Avoir réussi à bosser mes cours pendant une heure
- Avoir réussi à aller me coucher sans fumer de joint avant de dormir
- Avoir réussi à sortir de chez moi
- Avoir réussi à voir des potes en société
- Avoir réussi à ne pas prendre d'anxiolytique* de la journée
- Avoir réussi à manger deux repas dans la journée

Et la liste peut encore être longue et bien différente de la mienne en fonction de vos difficultés quotidiennes et de votre mode de vie !

❁ Réussir à rationaliser son esprit ❁

Je n'ai aucun doute sur le fait qu'on est nombreux.ses à avoir une **petite voix dans notre tête** qui nous fait **paniquer** au moindre truc. Et cette petite voix, elle peut nous **impacter** à balle. A titre personnel, j'ai tendance à être angoissé.e souvent (voir tout le temps), et pour **"tout et rien"**. Aller dans une laverie que je ne connais pas, trouver une place libre en amphi, aller à un date, avoir un rendu pour les cours à faire, aller à une soirée sans être sûr.e qu'il y aura mes potes... (et d'ailleurs on m'a déjà dis que si on devait me résumer en un mot, ça serait "anxiété*").

J'ai **deux** petites voix dans ma tête, qui **se battent en permanence** : une qui représente mes **émotions**, qui va réagir par **instinct**, et une qui représente la **raison**, et qui va tenter de **rationaliser*** les choses. Et comme ça m'a **pourrit la vie** d'être une boule d'angoisse au point d'être paralisé.e pour (souvent) "un truc de merde", j'ai essayé de mettre en place des strat pour **peser les pour et les contre**, afin de prendre du recul en me disant "*bon ok, là, ça vaut pas le coup que je me prenne la tête la dessus*", ou à l'inverse "*bon là effectivement ya un truc à régler*". Du coup voici quelques pistes que vous pouvez emprunter pour mieux visualiser tout ça

Filer un double de ses clés

Dans cette même période, j'étais sujet à des **crises** et des **pensées suicidaires**. Habitant seul.e, au troisième étage, avec aucune fenêtre donnant sur la rue, c'est un peu compliqué d'entrer en contact direct avec moi pour **checker que tout va bien**. J'ai donc filé un **double de mes clés** à des potes qui habitent à 5 min de chez moi. Ainsi, si iels étaient **sans news** depuis un moment, où qu'iels sentaient que yavait un truc bizarre, iels avaient **l'autorisation d'entrer chez moi** pour checker que tout va bien.

Les messages de check

J'ai des difficultés à **dire** à mes proches quand j'ai besoin de quelque chose. J'ai juste peur de **déranger** avec mes problèmes, alors que les gentes ont les leurs. Mais c'est un peu embêtant de pas réussir à demander de l'aide, surtout lorsque notre **vie/santé** peut être **en jeu**. Du coup, on a mis en place un stratagème avec mes copaines (vous l'aurez compris, iels m'ont beaucoup aidé pendant cette période compliquée). Tous les soirs, un.e ami.e m'envoyait un **message** pour savoir si tout allait bien. Si iels n'avaient **pas de réponse** de ma part, c'est qu'il y avait un problème, et qu'il fallait **débarquer chez moi**. (Bien évidemment, j'envoyais un message avant d'aller me coucher ou si je n'allais pas être joignable pendant quelques temps (histoire que ça ne soit pas la panique à bord chez les potes, alors que je suis juste en train de roupiller)).

Comparer le positif et le négatif

La première fois que j'ai fais ça, c'est après une soirée avec des copaines. J'avais le sentiment que j'avais passé un bon moment, et pourtant ya pleins de petits trucs qui me **trottaient dans la tête** et qui faisaient que j'étais **angoissé.e.** Alors j'ai pris mon carnet, et j'ai séparé la page en **deux parties** : une pour les choses **positives** de cette soirée, et une autre pour les trucs **négatifs**. J'ai donc **listé** tout ce qui m'avait rendu heureux.se et tout ce qui m'avait fait "chier", et j'ai compté combien il y avait d'éléments dans chaque partie. Et, ho, tiens, je me suis rendue compte qu'il y avait **plus de trucs chouettes que l'inverse**, et que le négatif avait tout simplement **pris le dessus sur tout le reste**. Ca m'a permis de **prendre du recul**, et de me dire que ben enfaite la soirée était cool, et que ça valait pas le coup que je me prenne autant la tête.

Les trucs positifs :	**Les trucs négatifs :**
1. C'était la première fois que je retournais en bar depuis longtemps, et c'était trop chouette* 2. J'ai rencontré des gens cool avec qui j'ai bien ri 3. On a croisé un mec dans la rue et on a chanté pendant qu'il jouait de la guitare 4. On a fait un after à l'appart et c'était trop drôle 5. Yavait un garçon qui me plaisait et il a dormi à l'appart	1. Des potes se sont embrouillé.e.s 2. X m'a ignoré, iel a sûrement un truc contre moi 3. J'avais un peu de stress de revoir les potes après une si longue absence

3 trucs négatifs pour 5 positifs. Dans les trucs négatifs, l'un ne dépend pas de moi. Pour l'angoisse, elle avait beau être présente, elle ne m'a pas ruiné ma soirée pour autant. En revanche, je peux éventuellement agir sur "l'embrouille" qu'il y entre X et moi. Mais du coup, conclusion de tout ça : ça vaut pas le coup que je me prenne autant la tête alors que globalement, la soirée s'est bien passée pour moi.

Voir si on peut avoir un impact sur ce qui nous angoisse

Des fois on est stressé.e pour des choses que **l'on ne contrôle pas**. Mais parfois, il se peut qu'on puisse avoir un **impact** dessus, et régler ça. Dans ce genre de situation, je **liste** toutes les choses qui me procurent du **stress** au moment où je fais cet exo. Ensuite, je les **sépare** entre les trucs sur lesquels je peux **agir**, et ceux pour lesquels ce n'est **pas le cas**. Pour ceux où je ne peux rien faire, j'essaie de me dire que ben **ça sert à rien de stresser** puisque ça ne dépend pas de moi (oui, c'est plus facile à dire qu'à faire. Et en plus, c'est normal de stresser quand on attend des résultats de partiels ou d'analyses médicales...). Pour les choses sur lesquelles je peux agir, je les liste et j'en fais une **"check list*"**. Ainsi, je peux mieux **visualiser** les trucs que j'ai réglé, et les cocher une fois que c'est fait. Et croyez moi, il n'y a pas de meilleur sentiment que de voir les cases se remplir petit à petit (et c'est encore plus chouette lorsque tu coches la dernière).

Les trois pensées alternatives

Haaaaa décidément cette **petite voix dans la tête**, elle nous fait bien chier... Des fois elle se prend pour un réalisateur de films dramatiques, et va imaginer tout un tas de scénarios hyper bressom* et nazes, qui souvent **ne reflètent pas du tout la réalité**. Alors la prochaine fois que cette petite voix se manifeste pour te dire à quel point t'es nul.le, essaye de penser à **trois scénarios alternatifs**.

Exemple :

"Cette personne m'a regardé bizarrement dans la rue, c'est sûr qu'elle m'aime pas, elle doit me trouver chelou".

Pensées alternatives :

- Cette personne me regarde parce qu'elle m'a confondu avec quelqu'un qu'elle connaît
- Cette personne m'a trouvé trop swag
- Son regard a juste croisé le miens par hasard

❁ Se mettre en sécurité ❁

Chepa vous, mais perso j'ai tendance à être un **danger pour moi même**. Je me retrouve tout le temps dans des situations pas sécures pour moi, **je ne fais pas attention** à ma santé, aux situations dangereuses dans lesquelles je peux me fourrer... Et surtout j'ai un big process **d'auto-destruction**, qui fait que dès que ça va pas, je pète un câble et **je me fais du mal**. Pendant la période de ma vie qui a été le plus critique pour moi, j'ai dû mettre en place des stratégies pour **me mettre à l'abri**, avec l'aide de mes **potes**. Alors je vous partage ici les petits trucs qu'on a mis en place pour ma **sécurité** :)

Mettre ses médocs chez des potes

Quand je suis au bout du rouleau, j'ai la fâcheuse tendance à faire des trucs **vraiment pas ouf** pour moi, dans un but **d'autodestruction**. Et cette autodestruction se traduit notamment par de **l'auto-mutilation** ou des **prises de médocs** en quantité pas du tout réglementée (en ajoutant à cela alcool et drogues, bref, le mélange **pas ouf** quoi). Pour éviter que j'avale toutes mes plaquettes d'anxio d'un coup, on a **discuté** avec mes copaines, et on a pensé à une solution : **je ne garde qu'une plaquette de médocs chez moi** (pour les prises quotidiennes), **et je dépose le reste chez des potes qui habitent pas loin.** Ainsi, ça **limite** la quantité que j'ai à disposition. Outre l'abus d'anxio, ça avait aussi pour but d'éviter que je fasse une **TS médicamenteuse** en ingérant assez de pilules pour y passer. Et ça a plutôt bien fonctionné !