2022-03-17

Acrasiales

Liste-des-petites-choses

Liste des petites choses pour … … … … … … … … … … … … … … …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …… … … … … … …

… …

… …

Liste des petites choses pour remonter la pente :

Prendre un tire-fesse, mettre des bonnes chaussures, respirer un bon coup et crier si besoin, lever la tête, prendre un co-équipier de cordée, d'abord aller tout en bas de la pente pour avoir une meilleure vue d'ensemble, trouver les bonnes prises, ouvrir les rideaux, croiser son regard, penser un jour à la fois et/ou une minute à la fois, nager, respirer, ouvrir sa porte, se promener dans les bois, faire tomber son masque, se positionner au centre, poser des barrières saines avec les autres, poser des actions, faire des listes, faire 1 *je veux* et 1 *je dois* par jour, bien manger, prendre l'air, se reposer, prendre le temps, sourire aux passants, penser à la nature (la forêt, la montagne, l'océan…), prendre le large, accepter la marge, danser, se rencontrer, se chatouiller, s'accompagner, prendre une douche, adoucir mon rapport à moi-même, accepter pour un moment du moins ma fragilité, m'entourer des gens qui comprennent mon état ou qui ne sont pas trop dans le jugement, prendre mon lithium, téléphoner à un ami, créer de tout petit objectifs, parler de ce qui ne va pas à quelqu'un de confiance, s'écouter, se permettre le silence, … … … … … … … …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …

<u>Liste des petites choses pour prendre confiance en soi :</u>

Ne pas voir tout en noir, se valoriser par de petites choses, écouter les autres qui nous font du bien, faire la liste des choses à améliorer, oser, amener de la nuance dans ma façon de voir les choses, accepter mon monde imaginaire, créer ses propres outils et les utiliser, respirer profondément et se lancer, convoquer ses alliés invisibles/imaginaires, accepter de ne pas tout faire, s'expérimenter/s'essayer, accepter les trébuchements, faire du vélo très vite, dépasser la peur, demander aux autres comment ils font, s'écrire une auto-éloge (si on y arrive pas, demander à un amis), lire des livres de développement personnel et puis les brûler, danser (d'abord seul puis en groupe), chanter (d'abord seul puis en groupe), si on est une femme penser à changer de genre, se faire pousser une moustache, peindre des grands murs sans demander la permission, …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

Liste des petites choses pour faire face aux petites angoisses et aux grandes phobies :

Une bonne dose de solitude, pas mal d'eau chaude, des câlins, quelques plaids, gambader dans la forêt de temps en temps, une bonne grosse thérapie, des petites choses, des douceurs un peu partout, beaucoup d'indulgence (pour soi), appeler et demander un support, nommer les peurs, partager les peurs, les peurs saines peuvent être combattues à plusieurs, collaborer avec ses peurs (accueillir les peurs/faire une chose par jour qui nous fait peur), penser à la nature, trouver un endroit silencieux, écrire son angoisse sur un bout de papier et le brûler, tenter de prendre du recul, inspirer profondément et expirer longuement, d »construire les peurs quand c'est possible, relativiser le danger quand il n'est pas trop envahissant, vivre le moment présent, accepter la petite angoisse, se dire qu'elle ne va pas durer, se mettre en mouvement, …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

Liste des petites choses pour créer du lien :

Sortir, voir du monde, ne pas rester chez soi, apprendre à aborder l'autre en le mettant à l'aise, accepter que cela prenne du temps, rigoler-parler-partager, faire des projets ensemble, prendre le risque de l'altérité, L'Autre « lieu », sourire, chanter, inviter discrètement, raconter une blague, jouer, se regarder en silence, inviter, organiser des évènement, planifier des activités, montrer ses vulnérabilités, changer de cadre, quitter son bocal, s'ouvrir aux autres et à leur expérience, aider son prochain, sourire aux autres dans la rue/tram, dire merci, proposer son aide, écouter/entendre/soigner l'autre, fabriquer des prétextes, de la nourriture, un endroit chauffé, se souvenir du prénom des gens, regarder les yeux des autres autant que faire se peut, … …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

Liste des petites choses pour avoir un HP accueillant et bienveillant :

Ne pas nous considérer comme des numéros, avoir le droit de demander de l'aide, écouter avant le traitement, simplicité, chaleur de l'accueil, écoute, ambiance familiale, ouverture d'esprit, créer un pont entre l'intérieur de l'HP et un extérieur rassurant, redéfinir la maladie, parler des neuro-divergences, placer les HP dans des cadres de vie partagés, insérer professionnellement les patients dans la vie de la cité, de la justesse, de la confiance, une architecture pensée, de la nature, des coins lumineux et des coins d'ombres, inscrire et ouvrir l'HP dans une vie de quartier, plus de fric, plus d'espace, plus de personnes, plus d'arbres, plus de mots, plus de poésie, plus de temps, plus de fenêtre, moins de murs, … … … … … … … … … … …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… ……

… …

… …

… …

… …

… …

… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… …
… ……
… …
… …
… …
… …
… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… …

… ……

… …

… …

… …

… …

… …