

# Trousse du bien-être émotionnel

Ce que vous ressentez peut avoir une incidence sur votre capacité de mener à bien vos activités quotidiennes, vos relations et votre santé physique et mentale globale. La façon dont vous réagissez à vos expériences et à vos sentiments peut changer avec le temps. Le bien-être émotionnel est la capacité de gérer avec succès le stress de la vie et de s'adapter aux changements et aux moments difficiles. Vous trouverez ci-dessous quelques conseils pour protéger et améliorer votre santé émotionnelle.

## RECHERCHEZ LE POSITIF

Les personnes qui sont bien sur le plan émotionnel ont moins d'émotions négatives et peuvent rebondir plus rapidement après des difficultés. Un autre signe de bien-être émotionnel est la capacité de retenir plus longtemps les émotions positives et d'apprécier les bons moments.

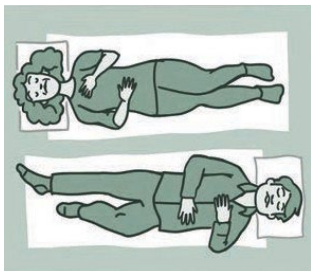


### Pour développer une attitude plus positive :

- Souvenez-vous de vos bonnes actions.
- Pardonnez-vous.
- Pratiquez la gratitude. Être reconnaissant.e suscite des émotions positives.
- Passez du temps avec vos ami.e.s.
- Explorez vos convictions sur le sens et le but de la vie.
- Développez des habitudes physiques saines.

## GÉREZ LE STRESS

Vivre avec la dystonie peut être stressant, même dans les meilleures circonstances. Le stress peut vous donner un regain d'énergie au moment où vous en avez le plus besoin. Mais si le stress dure longtemps - c'est ce qu'on appelle le stress chronique - rester sur le qui-vive peut devenir nuisible plutôt qu'utile. Apprendre à gérer le stress de manière saine peut également renforcer la résilience.



### Pour vous aider à gérer votre stress :

- Dormez suffisamment.
- Créez un réseau de soutien social.
- Faites preuve de compassion envers vous-même.
- Essayez des méthodes de relaxation.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Établissez des priorités.
- Demandez de l'aide.

## AYEZ UN SOMMEIL DE QUALITÉ

La dystonie peut rendre le sommeil difficile. Parfois, pour tout faire ce que nous devons faire dans une journée, nous sacrifions souvent le sommeil. Mais le sommeil a une incidence sur la santé mentale et physique. Il est vital pour votre bien-être. Le sommeil vous aide à penser plus clairement, à avoir des réflexes plus rapides et à mieux vous concentrer. Prenez des mesures pour vous assurer que vous avez régulièrement de bonnes nuits de sommeil.



### Pour un sommeil de meilleure qualité :

- Couchez-vous et levez-vous chaque jour à la même heure.
- Dormez dans un endroit sombre et calme.
- Faites de l'exercice tous les jours.
- Limitez l'utilisation des appareils électroniques avant le coucher.
- Détendez-vous avant de vous coucher.
- Évitez l'alcool avant le coucher et les stimulants comme la caféine ou la nicotine.
- Parlez à votre médecin si vous avez des problèmes de sommeil persistants.

## SOYEZ PLEINEMENT CONSCIENT.E

Le concept de la pleine conscience est simple. Cette pratique consiste à être conscient.e de ce qui se passe au moment présent, en remarquant tout ce qui se passe à l'intérieur de soi et tout ce qui se passe autour de soi. Cela signifie ne pas vivre sa vie en mode pilote automatique. Devenir une personne plus attentive demande du temps et de la pratique. Voici quelques conseils pour vous aider à démarrer.



### Pour être plus pleinement conscient.e :

- Prenez des moments tout au long de la journée pour faire une pause et remarquez les images et les sons qui vous entourent.
- Inspirez profondément par le nez en comptant lentement jusqu'à 4, retenez votre souffle pendant une seconde, puis expirez par la bouche en comptant lentement jusqu'à 5. Répétez souvent.
- Mangez en pleine conscience. Prenez conscience de chaque bouchée et sentez quand vous êtes rassasié.e.
- Prenez conscience de votre corps. Faites un balayage mental du sommet de votre tête jusqu'au bout de vos orteils, en portant votre attention sur la sensation de chaque partie du corps.
- Recherchez des ressources sur la pleine conscience pour vous aider à améliorer votre pratique.

## FAITES FACE AUX PERTES

Une perte peut inclure un décès, un divorce ou toute circonstance dans laquelle votre monde change, y compris les changements de style de vie et de capacités souvent causés par la dystonie. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire son deuil. Même si la perte peut sembler accablante, il est possible de passer à travers le processus de deuil. Découvrez des méthodes saines qui vous aideront à traverser les périodes difficiles.



### Pour vous aider à faire face aux pertes :

- Prenez soin de vous.
- Partagez vos sentiments avec un.e ami.e ou un.e membre de la famille attentionné.e.
- Essayez de ne pas faire de changements majeurs tout de suite après une perte douloureuse.
- Joignez-vous à un groupe de soutien de la FRMD Canada.
- Envisagez un soutien professionnel en santé mentale.
- Parlez à votre médecin si vous avez de la difficulté à accomplir vos activités quotidiennes.
- Soyez patient.e. Le deuil prend du temps.

## RENFORCEZ LES LIENS SOCIAUX

Les liens sociaux contribuent à protéger la santé et à prolonger la vie. Les scientifiques ont découvert que les liens que nous entretenons avec d'autres personnes peuvent avoir des effets puissants sur notre santé, tant sur le plan émotionnel que physique. Qu'il s'agisse de partenaires amoureux, de membres de la famille, d'ami.e.s, de voisins ou d'autres personnes, les liens sociaux peuvent influencer notre biologie et notre bien-être.



### Pour créer un système de soutien sain :

- Partagez les bonnes habitudes avec votre famille et vos amis, comme l'exercice ou les activités de bien-être.
- Demandez de l'aide aux autres, surtout si vous êtes également confronté à la dystonie.
- Rejoignez un groupe axé sur un passe-temps favori, comme la lecture, la randonnée ou la peinture.
- Suivez un cours pour apprendre quelque chose de nouveau.
- Faites l'expérience de différents endroits et rencontrez de nouvelles personnes.
- Joignez-vous à un groupe de soutien de la FRMD Canada.
- Faites du bénévolat pour des choses qui vous tiennent à cœur dans votre communauté, notamment un groupe communautaire, une école, une bibliothèque ou un lieu de culte.

Pour vivre au mieux sa vie avec la dystonie, il faut s'engager à prendre soin de soi. La FRMD Canada est là pour vous soutenir dans votre cheminement. Consultez : [www.dystoniacanada.org/fr/resources](http://www.dystoniacanada.org/fr/resources) pour plus de conseils et d'outils pour bien vivre avec la dystonie.

\*Reproduit avec la permission de DMRF Dystonia Dialogue, printemps 2022, vol. 45(1) Adapté de Your Healthiest Self: Emotional Wellness Toolkit. Source : [www.nih.gov/wellnesstoolkits](http://www.nih.gov/wellnesstoolkits). Le NIH fait partie du département américain de la santé et des services sociaux et est l'agence de recherche médicale des États-Unis. Pour plus de détails, consultez : [www.nih.gov](http://www.nih.gov)