

PETIT  
**CAHIER**  
*d'exercices*

# Soutenir un proche et prendre soin de soi

Valérie Capelle

ILLUSTRATIONS DE JEAN AUGAGNEUR

**jou**vence  
EDITIONS

**De la même auteure aux Éditions Jouvence**

*Sept jours pour vivre*

**Catalogue gratuit sur simple demande**

**ÉDITIONS JOUVENCE**

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

Mail : [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

© Éditions Jouvence, 2019

ISBN : 978-2-88953-247-6

Couverture : Éditions Jouvence

Mise en pages : Stéphanie Roze

Maquette couverture et intérieurs : Antartik

Dessins de couverture et intérieurs : Jean Augagneur

Tous droits de traduction, adaptation et reproduction réservés pour tous pays.



# INTRODUCTION

Nombre d'entre nous ont déjà accompagné un proche (conjoint, enfant, ami...) en difficulté :

➔ **DU FAIT DE LA MALADIE** à différents stades jusqu'à l'ultime, celui de l'accompagnement en fin de vie ;

➔ **DU FAIT D'AUTRES BIAIS :**

- la dépression sous différentes formes (je pense notamment à la dépression *post-partum* qu'on minimise parfois faute d'informations),
- les troubles psychologiques (la bipolarité, la schizophrénie, les comportements addictifs pour n'en citer que quelques-uns),
- les adolescents en quête de sens, de repères, qui viennent « bousculer » leurs parents souvent désarmés par des conflits récurrents et épuisants.

➔ **CE PETIT CAHIER D'EXERCICES A POUR OBJECTIF** de vous donner un fil conducteur pour vous aider à faire la part des choses entre la souffrance du proche qui est à votre côté et votre propre ressenti.

Suivant le degré de proximité, d'intimité entre ce proche et vous, il se peut que vous soyez happé par un engrenage où la souffrance de l'autre prend une place de plus en plus importante dans votre quotidien. Le risque est qu'il y ait confusion entre l'identité de votre proche et la vôtre.

L'essentiel est de trouver des ressources afin de garder des forces pour **vous**, pour garder à l'esprit que chacun est responsable de soi-même et que l'aide apportée est juste si vous ne vous oubliez pas en chemin.



J'ai à cœur de vous proposer des pistes pour prendre rendez-vous avec vous-même, pour prendre soin de vous.

Pour être en présence avec l'autre, et surtout avec un proche qui vit un parcours difficile, où l'angoisse est parfois une compagne récurrente, il est indispensable de savoir être en présence avec **soi**.



C'est précisément depuis cet endroit (à l'intérieur de vous) que vous pourrez être le plus aidant pour l'autre : en cultivant l'estime de vous, en étant conscient de votre valeur, de vos qualités d'être.

Pour cela, le **temps** joue en votre faveur : le temps que vous prendrez pour vous. Dans ce domaine, c'est la **qualité** qui l'emporte sur la quantité. Une phrase revient si souvent dans nos bouches :

*« Je n'ai pas le temps. »*

Être au côté d'un proche en souffrance est souvent énergétivore. Et trouver du temps pour soi est alors d'autant plus difficile. Ce Cahier vous donnera des astuces pour trouver des parenthèses où respirer.

D'autre part, il me paraît aussi essentiel de se détacher de certains schémas qui peuvent être de véritables poisons pour votre champ émotionnel :

- la culpabilité ;
- l'impuissance ;
- la peur de ne pas en faire assez, de ne pas être à la hauteur.

Si ces mots résonnent pour vous, si vous avez le sentiment d'avoir la tête sous l'eau, ou de vous perdre dans cette relation où la souffrance s'est invitée chez la personne proche de vous, ce Cahier est fait pour vous.

Il sera une fenêtre ouverte vers plus de bienveillance, plus de douceur, plus d'amour envers **VOUS**.

Peut-être alors qu'un jour vous serez en mesure d'affirmer :

*« La personne qui compte le plus  
à mes yeux, c'est moi. »*

C'est grâce à cette conviction que vous deviendrez suffisamment solide pour accompagner l'autre.

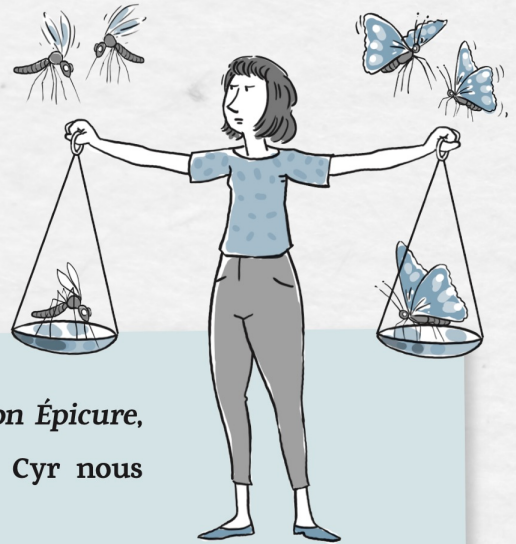
***« Si nous progressons, le monde progressera. Tels que nous sommes, ainsi est le monde. Sans comprendre le Soi, à quoi bon comprendre le monde. Sans la connaissance de l'Être, la connaissance du monde est sans intérêt. Plongez en vous-même et trouvez le trésor caché là. »***

Ramana Maharshi



# Chapitre 1

## NOS CINQ SENS, DES ALLIÉS PRÉCIEUX PRÉSENTS À CHAQUE INSTANT DU QUOTIDIEN



Dans son livre *La Joie de vivre selon Épicure*, l'auteur Xavier Cornette de Saint Cyr nous dit :

*« Épicure est catégorique : la vérité, c'est la sensation car elle est toujours vraie (...). Elle nous fait saisir la réalité telle qu'elle est. (...) Ce qui est vrai pour nous, c'est ce que nous ressentons. La vérité n'est pas à rechercher dans un concept, une abstraction, mais dans ce que nous éprouvons. C'est ce qui détermine nos choix selon que nous avons du plaisir ou du déplaisir. »*



Prenez quelques minutes par jour pour savourer un sens, car il s'agit bien de cela : apprécier, retrouver le chemin de l'enfant qui sommeille en nous et qui est pleinement présent quand il explore la Vie avec ses sens.

**Lorsque vous êtes présent à et avec vos sens, vous habitez votre corps, vous êtes au rendez-vous avec vous-même.** Faites de ce rendez-vous un amusement, un plaisir. Il s'agit de vous débarrasser de croyances, d'injonctions parentales ou sociétales qui viennent vous retenir : « S'amuser est l'affaire des enfants. »

Les cinq sens sont reliés à cette partie de vous qui est la plus archaïque, cette partie qui vous renvoie à la toute petite enfance. Là où vous étiez totalement dépendant de vos parents. Suivant la manière dont ceux-ci ont pris soin de vous, vous en avez gardé une empreinte à la fois physique dans votre corps et également émotionnelle dans votre cerveau. Il est possible que, s'il y a eu des événements traumatisants ou désagréables dans cette période de vie de 0 à 2 ans, un ou plusieurs de vos cinq sens soient peut-être émoussés, moins accessibles pour vous. Quoi qu'il en soit, vous pouvez d'ores et déjà **restaurer** cette part de vous en prenant quelques minutes par jour pour y prêter attention et en prendre soin.

Dites-vous alors que votre part adulte peut dorloter la part enfant en vous qui n'attend que cela : être vue, considérée, choyée, entendue de vous. Or, **prendre soin de soi et de l'autre passe toujours par l'un ou les cinq sens.** Nous nous sentons vivants grâce à eux en grande partie. D'autre part, utiliser vos cinq sens ravive souvent des souvenirs, agréables ou désagréables. Les sens sont une immense porte ouverte sur nos « madeleines de Proust » parfois enfouies sous des années d'oubli. Quand le sens physiologique fait **sens**, il nous permet la découverte de Soi, la rencontre **vraie** dépourvue d'artifice ou de masque.

# QUELQUES SUGGESTIONS POUR EXPLORER LE SENS DE LA VUE

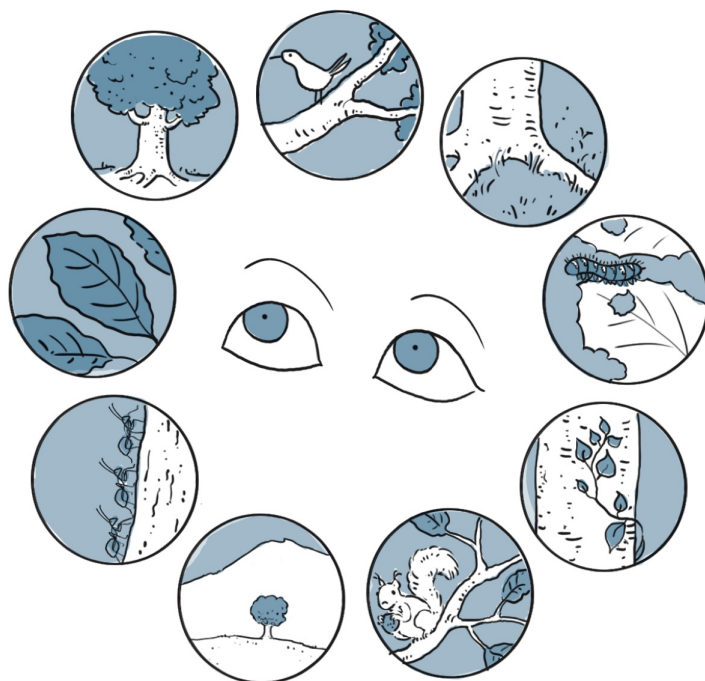
***Tout** ce qu'il y a autour de vous peut être contemplé, admiré, observé, détaillé, quel que soit l'endroit où vous vous trouvez.*

- **Chez vous**, dans une pièce où vous vous sentez bien : regardez avec des yeux « neufs » : comme si vous voyiez cette pièce pour la première fois. Vous serez surpris de redécouvrir des objets, des couleurs, des matières que vous ne regardiez plus, voire que vous aviez oubliés.
- Si vous avez la chance de disposer d'un extérieur — **jardin, terrasse, balcon** —, posez votre regard sur un arbre, une fleur, une statue et prenez le temps d'en saisir toutes les composantes.
- **À la terrasse d'un café**, un jour de beau temps mais aussi un jour maussade : observez les gens autour de vous dans un regard dénué de tout jugement. Regardez leurs expressions, leurs attitudes, leur manière d'entrer en interaction quand ils sont en groupe et, qui sait, peut-être croirez-vous le regard d'une personne qui est en posture d'observation tout comme vous. Alors, si vos yeux se rencontrent, autorisez-vous si le cœur vous en dit à adresser un sourire, ou un signe de la main ou de la tête. Entrer en relation peut se faire par ce geste tout simple, dénué de toute intention. C'est le sourire ou le geste gratuit, c'est le don infime qui s'offre en toute simplicité, si vous avez envie de le déposer ainsi à l'autre.
- Faites de même dans tous **les endroits publics** où vous passez du temps régulièrement : le métro, le bus, le train, les halls de gare ou d'aéroport, les restaurants, les parcs, les magasins.
- **Laissez-vous surprendre par un détail** qui vous semble curieux, inhabituel, incongru, étonnant. Cela peut être une couleur, une forme, une texture, un objet. Laissez-vous aller à ouvrir la porte de votre univers de



l'imagination. Donnez une vie propre à ce détail. Que devient-il ? Il peut bouger, se tourner, changer de forme, qu'importe, du moment que vous le regardez prendre une place différente. Il est à la fois sous vos yeux et dans une autre dimension, celle que vous créez dans l'instant.

- Chez vous ou à l'extérieur, **prêtez attention à ce qui bouge** et, par contraste, **à ce qui est immobile**. Et vous, êtes-vous immobile ou en mouvement ? Synchronisez-vous dans un rythme similaire à ce que vous avez choisi d'observer.
- Si vous avez **un animal de compagnie**, ou si vous rendez visite à une personne qui habite avec l'un d'entre eux, observez son comportement, ses poses, ses habitudes, ses expressions, sa façon de savourer un moment sans bouger. Gardez à l'esprit que les animaux sont souvent des guides précieux dans nos vies trépidantes.



# QUELQUES SUGGESTIONS POUR EXPLORER LE SENS DE L'OUÏE

- **Écoutez le son du vent**, où que vous soyez dehors. Soyez attentif à sa mélodie, son rythme, son intensité qui peuvent varier d'une minute à l'autre. Si vous en avez envie, fermez les yeux pour vous laisser bercer par ce souffle si particulier que nous offre la nature.
- Disposez de quelques minutes pour **écouter votre chanson** ou votre morceau favori, si possible sans rien faire d'autre que d'écouter, afin d'apprécier pleinement.

