

# Le programme “Vivre sa Vie, Pleinement” m’a vraiment aidé dans mes études...

Par: Tvisha Ijner

Animatrice Vivre sa Vie, Pleinement – Projet jeunesse – ACSM Ontario et ACSM Champlain Est



## Préparer mon examen de résidence

Je me prépare à mon examen de résidence depuis un certain temps déjà. C’était un nouvel ajout à ma routine et j’ai vraiment apprécié. Cependant, avec le temps, c’est devenu monotone. Je ne faisais que les choses que je devais absolument faire, comme étudier ou manger, négligeant les choses qui me rendent heureuse, comme la peinture et l’exercice que je n’avais pas fait depuis des mois.

## Je me sentais coincée

Bien que j’aie renoncé à des choses que j’aime, je n’avançais pas dans ma préparation, je me sentais coincée. J’ai commencé à faire des excès alimentaires malsains en réponse au stress et je n’aimais pas sortir. J’ai fini par passer moins de temps à étudier et plus de temps à regarder la télévision. Quelques semaines dans cette routine ont créé une habitude malsaine. Je n’arrivais pas à me décider à faire quoi que ce soit, ce qui me faisait me sentir encore plus mal.

## Briser mon cycle non productif et malsains

Mes leçons de Vivre sa Vie, Pleinement sont venues à mon secours. Ce que j’ai appris dans le programme, c’est une foule de moyens pratiques pour surmonter les habitudes malsaines. J’ai ouvert les livrets “Je ne peux pas être dérangé pour faire quoi que ce soit” et je me suis souvenu de l’importance d’équilibrer nos journées pour reconstruire notre routine saine avec trois éléments clés : “Plaisir”, “Réalisation” et “Proximité”. J’ai commencé à réfléchir à ma journée et à la décomposer en activités qui m’ont aidé et en activités qui ont empiré mon état. J’ai progressivement introduit des activités que j’avais complètement abandonnées. Je me suis rendu compte que ce qui m’aidait à gérer le stress (comme manger ou regarder la télévision) me perturbait davantage.

Cela m’a donné l’occasion de revoir ce que j’avais appris dans la leçon “Les choses que vous faites et qui vous perturbent”. La planification de ma routine quotidienne m’a donné le courage de sortir de ma zone de confort. J’ai commencé à me concentrer sur ma santé, en même temps que sur mes études, en faisant de petits changements réalistes, comme manger sainement, marcher et faire de l’exercice un jour sur deux. Je n’ai rien fait de radical, car je ne voulais pas retomber dans mon état antérieur. Un pas après l’autre. C’est une autre leçon importante que j’ai tirée du programme Vivre sa Vie, Pleinement.

## Prendre soin de soi et se faire plaisir sans culpabilité

Comme ces changements m’ont permis de me sentir plus heureuse, il a été plus facile de maintenir les habitudes. Je suis maintenant capable de mieux me concentrer sur mes études et de profiter de mes loisirs sans me sentir coupable. Je ne vais pas mentir, il y a des jours où j’ai besoin d’aliments réconfortants et où j’ai envie de rester chez moi et de me reposer. J’ai accepté ces moments comme normaux dans mon cheminement vers un mode de vie différent, tant qu’ils n’entravent pas ma productivité. J’essaie toujours d’inclure la peinture dans mon emploi du temps, mais je connais le pouvoir d’une étape à la fois. J’essaie de me souvenir des leçons clés que j’ai apprises dans le cadre du programme Vivre sa Vie, Pleinement car cela me permet de rester consciente de mes habitudes malsaines. Chaque fois que j’en suis consciente, j’ai l’impression qu’il y a toujours quelque chose de nouveau à apprendre et à intégrer dans ma vie... et apprendre est certainement quelque chose qui me rend très heureuse.



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Champlain Est  
La santé mentale pour tous

VIVRE SA VIE,  
PLEINEMENT



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Ontario