

## Echanges - Groupe Bernadette

### 1. Et moi ; dans les moments difficiles, comment je fais pour aller mieux ?

- Le « moi » dérange car c'est difficile de parler de soi. Je relativise, il faut que je prenne soin de moi pour ma santé. Cela bloque de parler de moi. Ce n'est pas de l'égoïsme mais il faut réagir. Je n'ai pas de recette, le tempérament joue un rôle, surtout pour mieux analyser. Ma sœur me remonte la morale, elle me fait du bien. Mon opinion n'est pas forcément entendu, les gens sont occupés.
- Il faut prendre sur soi, il faut réagir.
- Il ne faut pas avoir d'état d'âme, je gère car je ne veux pas embêter les enfants. Avec l'évolution nous n'avons pas l'habitude. Nos enfants prennent plus de temps pour eux.
- On ne peut pas tout dire aux enfants. Il faut parler mais sans dramatiser. Il y a des choses que l'on ne peut pas cacher. J'ai besoin de m'aérer, faire du sport. Il faut être raisonnable et mon mari m'aide. J'ai fait la dépression pendant 4 ans après le décès de ma sœur, c'était un choc émotionnel. L'idée de suicide n'est pas maîtrisable, on n'est pas à la place de l'autre. C'était injuste, perdre le goût de vivre ? Besoin de l'aide professionnel pour s'en sortir.
- On essaie de voir ce qui ne vas pas. Je vois comment je peux faire pour m'en sortir, trouver le juste milieu. L'importance de l'entourage pour sortir de la solitude.
- Je suis de nature dépressive sans traitement. J'ai du mal à dire des contrariétés. Je me mets dans mon lit et je lis ou j'écoute la musique. J'aime le silence. Je fais des ateliers active-âge, sophrologie et un atelier sur la joie de vivre avec une rigolade (animatrice du rire) le café à thèmes. Je fais des mouvements de sophrologie le matin qui m'aide. J'accueille les petits enfants, cela me fait du bien et c'est important qu'il se connaît entre eux.
- Le soir je fais des jeux dans le calme, ou la lecture, des magazines., ou la tablette, l'écran me fatigue.
- J'aime m'occuper de mon jardin, planter, voir des choses qui pousses. J'aime la pêche à pied, la cueillette des champignons, le silence de la nature et les petits bruits qu'il faut tendre l'oreille pour écouter. J'aime beaucoup l'art, visiter les musées, faire la peinture, écouter la musique. J'aime écouter les gens parler, voir les enfants qui joue, recevoir la famille, échanger avec les petits enfants.

### 2. Quest ce que Christelle et Maguy m'ont apporté ?

- Je me suis reposé et me posé. Cela m'a fait du bien.
- J'ai apprécié le calme, pas souvent l'occasion. J'ai apprécié d'apprendre les exercices.
- J'ai appris beaucoup de choses. J'ai fait du pilâtes, cela ressemble, et aide à remonter la déprime. C'était formidable de nous le proposer aujourd'hui.
- J'ai appris la maîtrise de soi, et de faire le vide.
- J'ai bien aimé et cela nous pousse à agir.
- J'ai apprécié que Christelle commence à parler de sa vie et sa dévotion à Marie, Ste Thérèse, la prière et la méditation surtout dans les épreuves de sa vie. La sophrologie m'a aidé à m'en sortir.
- Nous avons fait l'expérience d'un vivre ensemble dans le respect mutuel et le silence. Nous étions toutes concernée par les propositions.

### 3. Avec quoi, je repars pour être mieux dans ma peau ?

- Je pense que continuera le travail que j'ai déjà commencé.
  - J'essaierai d'être plus tolérant.
  - Je suis seule mais j'essaierai de prendre des moyens pour être bien dans ma peau.
  - J'ai envie de partager avec d'autres ce que j'ai vécu pour les aider ; Cela m'a ouvert l'esprit, et cela m'a apporté quelque chose que je veux partager.
  - Je vais prendre du temps pour moi.
  - Je commence ma journée avec mes exercices et cela m'aide à vivre ma journée.
  - Chercher un équilibre dans mon emploi du temps. Trouver le temps nécessaire au ressourcement personnel.
- Je repart avec les belles rencontres et les histoires de vie émouvantes.