

LES PETITS PAS

« Les petits pas » sont toutes les actions, aussi modestes soient-elles, qu'on a accomplies et dont on peut être fier.e.

Célébrer toutes les victoires (même et surtout celles qui paraissent toutes petites) permet de cultiver le sentiment d'espoir.

LES «PAS EN ARRIÈRE» (qui n'en sont pas)

« Les pas en arrière » représentent les temps d'arrêt, les coups durs voire les rechutes. Ils peuvent arriver et ne consistent pas un échec. Savoir qu'ils existent permet de se construire une « boîte à outils », de prévenir une éventuelle rechute avec ses thérapeutes ou ses proches : petit à petit, on se rétabli mieux et plus vite d'une nouvelle secousse. « les pas en arrière », c'est aussi introduire l'idée de douceur, la nécessité de respecter son temps psychique...

LES PAS DE CÔTÉ

« Les pas de côté » peuvent signifier un ras-de-bol avec le soin et l'accompagnement, inviter à accueillir et à communiquer le besoin d'une pause ou de transformer l'accompagnement sans pour autant rompre les liens thérapeutiques/la démarche d'emploi, etc. « les pas de côté », c'est aussi s'autoriser à consacrer temps et énergie à découvrir une nouvelle activité qui ne soit pas en lien avec le projet de vie mais pourra le nourrir.

LE RYTHME DE CROISIÈRE

« Le rythme de croisière » peut être à la fois le tempo qui nous convient, ou le moment où on se sent sans ressources pour penser l'avenir.

LE SAUT À LA PERCHE

« Le saut à la perche » représente le projet ambitieux ou une prise de vitesse dans la progression. S'il est nécessaire de respecter son temps psychiques et de se ménager des phases de petits pas, il n'est pas interdit, si l'on s'en sent capables, de rêver grand et d'oser. Les sauts à la perche constituent une prise de risque. Pour cela, il est primordial d'apprendre à évaluer ses ressources, à adresser des demandes d'aides, à prévoir des étapes pour atteindre ses buts !

«Cultiver ses envies»

Fiche 2/9



Avant de commencer cette activité aujourd'hui, je me sens plutôt ...

Tu as peut-être déjà entendu parler du rétablissement (si ce n'est pas le cas, cours page 42 !).

Contrairement à ce qu'on pourrait croire, le rétablissement est possible, mais ce n'est pas une injonction à laquelle il faut répondre en s'ajoutant une pression supplémentaire. Ce n'est pas non plus une ligne droite sur laquelle on avance au même rythme tout au long de son parcours. C'est un bel objectif à se donner en soi-même à avançant à son rythme, et même à ses rythmes selon ses envies, ses moyens !

En voici quelques-uns : les petits pas, les pas en arrière, les pas de côté, le saut à la perche.

AVANCER À SON RYTHME



Ces rythmes sont tous différents et tous OK !
Notes dans chaque case correspondante, les différents «pas», les choses que tu as réalisées ces derniers temps.

Peut-être que tu te sens plus à l'aise dans un ou deux de ces rythmes ? Colle une gommette pour le ou les mettre en visibilité.

LES PETITS PAS



LES «PAS EN ARRIÈRE» (qui n'en sont pas)



LES PAS DE CÔTÉ



LE RYTHME DE CROISIÈRE



LE SAUT À LA PERCHE

