



Le refuge

- Semaine 1 -



« *Au bon chez soi* »

Chère Fabuleuse,



Bienvenue !

La porte du refuge t'est grande ouverte,

j'ai fait du thé et du café, un quatre quart aux pommes et le feu crépite dans la cheminée. **Ici, tout peut se dire**, ici, on donne la parole à qui veut s'exprimer, ici, on laisse les cris silencieux sortir, ici, chaque pensée, chaque espoir, chaque frustration, chaque gros mot a le droit d'exister.

Nous serons en chemin pendant plusieurs semaines :

à chaque étape, je te proposerai un petit contenu théorique, de réflexion — un gros bon morceau de pain complet — un coin d'écriture, juste pour toi, pour tes mots à toi — qu'ils soient nombreux ou pas — et une citation de la semaine (comme un petit expresso après un bon repas).

Fais du refuge ton « bon chez soi », ton lieu à toi.

C'est un endroit pour enlever les grosses bottines cloutées que la vie t'a données, pour défaire le corset trop serré que tu t'imposes pour ne pas craquer, déposer le casque de protection qui t'aide à supporter les coups bas du destin. **Tu peux t'en défaire, en trouvant les mots**, en donnant forme à tout ce qui se noue dans ta tête. Tu peux aérer tes pensées et ton cœur. **Comment ?** En écrivant : quelques phrases, quelques mots ou plus encore. Ecrire c'est un moyen unique de purger l'eau qui stagne à l'intérieur.

L'écriture est un acte de libération :


en écrivant, nous remplaçons un sentiment diffus de devenir folle, de sombrer, par des mots, des phrases. **Notre besoin de crier devient un message écrit.** C'est l'expression de tout cela qui nous permet de souffler, de déposer le surplus de pensées et de soucis, qui nous permet de planter les graines de nos espoirs pour aujourd'hui et pour l'avenir. **C'est être là pour soi, avec soi**, de s'écouter et de s'autoriser à parler. Tout particulièrement pour les aidants.



Tenir un journal de bord

est une activité qui fait énormément de bien aux aidants. En particulier si c'est une écriture créative, il n'y a ni règles à respecter, ni forme à suivre.

On laisse simplement les mots couler, on part de ce que l'on ressent, on n'écrit pas pour que quelqu'un nous lise, on écrit pour avoir mis de l'ordre dans le brouhaha interne, pour s'exprimer, pour "tout dire". Lynn Goodwin, pionnière dans le domaine du « *journaling for caregivers* »¹ a elle-même été durant 6 ans l'aidante de sa maman souffrant de démence et l'écriture d'un journal a été d'une grande aide pour elle, tout particulièrement lorsqu'elle avait l'impression de **se perdre dans son rôle d'aidante ou même pour briser le sentiment de solitude.**



« Tenir un journal est comme avoir un meilleur ami qui ne répond pas et qui ne m'interrompt pas au milieu d'une phrase. »

— Lynn Goodwin²

Ton coin **d'écriture**

Termine les phrases suivantes sans te casser la tête, peu importe les fautes, la forme, l'écriture. **Ce n'est pas un examen.** Ecris les mots qui te viennent à l'esprit. Tu peux choisir de faire cet exercice en une fois ou bien terminer une phrase par jour durant cette semaine. Tu peux écrire succinctement ou prendre un peu plus de temps, 10 minutes, pas plus, pour laisser couler les mots sur ton papier ou ton téléphone, ton ordinateur, tu peux passer du coq à l'âne, tu peux déverser **toutes les pensées qui te passent par la tête.** Ce sont tes mots et c'est juste pour toi. **Tout est permis.**

Aujourd'hui, ce que je veux, c'est ...

¹ - « *L'écriture d'un journal de bord pour les aidants* », en français.

² - Dans *Journaling for Caregivers : rediscover yourself and Reclaim your life*, Carole Bradley Bursak.



Aujourd'hui, ce dont j'ai besoin c'est ...

Je me souviens de ...

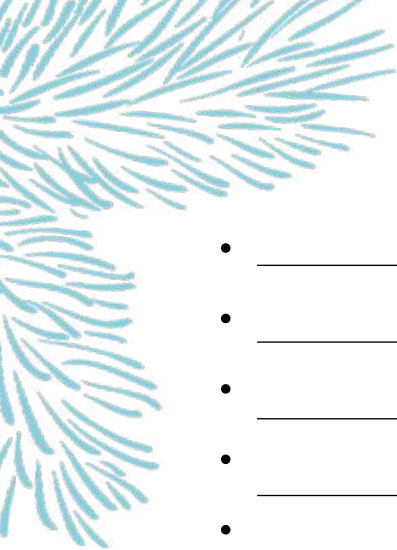
J'aimerais vraiment ...

Si je devais me décrire, je dirais que je suis ...

Face aux situations difficiles, je veux me souvenir que...

Mes petites victoires de la semaine :

- ---
- ---
- ---



- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

La phrase de la semaine

*« À raconter ses maux,
souvent on les soulage. »*

— *Pierre Corneille*

