

Maria Andrea et Tanya reconnaissent leurs émotions et s'adaptent



Maria Andrea, 19 ans

L'un des premiers moments où j'ai fait preuve de sagesse, c'est cet été, quand je me suis retrouvée toute seule en voyage humanitaire au Burkina Faso. Je pense que c'est peut-être le moment où la spiritualité a pris davantage de place dans ma vie.

Mais quand je suis arrivée là-bas et que l'avion a atterri, j'ai comme réalisé : « OK. Je suis en Afrique, et je suis toute seule. » C'est là que je me suis demandé : « Qu'est-ce que je suis en train de vivre ? De la peur ? De l'angoisse ? Du doute ? Des regrets ? »

En tout cas, je me suis dit : « Maintenant, je peux compter juste sur moi. »



Peut-être qu'à ce moment-là, il y en a qui auraient prié... mais moi, je me suis dit : « OK. Vu que je suis toute seule pour la première fois de ma vie, je vais être ma meilleure amie, et je vais compter sur moi-même. » C'est là que j'ai commencé à me faire confiance.

Tanya, 19 ans

Des moments où j'ai fait des apprentissages sur moi-même, il y en a quand même pas mal qui me viennent en tête, parce que j'ai fait beaucoup de yoga, j'ai fait beaucoup de méditation.

Je suis aussi allée à l'église, ce qui a été très positif dans ma vie, parce que ça m'a permis de construire un bon réseau. À un moment donné, je me suis dit que, croire en Dieu ou pas, ce n'est pas si important. Que ce qui compte, c'est que j'aie un but dans ma vie et d'être reconnaissante pour ce qu'elle peut m'apporter.

Maria Andrea

C'est super difficile à expliquer, comment j'ai vécu ça. Mais, pour moi, c'est comme un peu mon côté spirituel, de prendre des moments pour moi et d'aller voir un peu ce que je vis au fond de moi. De prendre un temps d'arrêt pour vraiment chercher à comprendre ce que je vis. De prendre un temps d'arrêt et d'explorer ce qui se passe en moi. C'est mon petit côté spirituel. À la fin, je me suis rendu compte que j'étais en paix avec moi-même.

Tanya

Quand ça va mal, je sais que ça a l'air naïeux, mais je me dis que je vais écrire cinq choses que j'ai aimées dans ma journée. Même si c'est juste qu'il fait soleil, c'est une raison d'être reconnaissante. Petit à petit, ça me remplit de joie, même si c'est difficile. On pense parfois que c'est sans intérêt de faire ça, parce que c'est juste un petit geste.

La pleine conscience, j'ai vraiment commencé à en faire à l'hôpital, quand les médecins me traitaient pour ma boulimie. Je suis une personne tellement exigeante ! Mais, ici et maintenant, est-ce que je peux changer quelque chose ? Ici et maintenant, j'observe que j'ai la pensée que je suis grosse, j'observe que je me trouve grosse et que c'est juste une pensée. Toutes ces notions-là, de pleine conscience, m'ont permis de continuer à déjeuner, à dîner et à souper, même si ce n'est pas parfait, et même si je me trouve encore grosse, même si... Parce que la vie, elle se vit maintenant, oui. Mais il faut aussi que je me projette dans le futur.

Je sais que je suis exigeante envers moi et que j'attends beaucoup de la vie. Mais, il faut aussi que je prenne soin de mon présent et de mon passé. Je suis rendue là. C'est correct de m'occuper du passé et du futur, mais aussi, pour y arriver, il faut que je m'occupe de moi maintenant.

**Conception
pédagogique :**

Geneviève Beaulieu, ps. éd.,
Cégep de Victoriaville

Madeleine Veillet, M. Ps.,
Cégep de la Gaspésie et des Îles,
campus de Gaspé

