

## Tanya voit le positif



### 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.

Quand ça va mal, je sais que ç'a l'air niais, 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

