Liz Kelly
Psychothérapeute

Traduit de l'anglais par Grégory Berge

Ce bouquin est moins cher qu'une thérapie

Le guide sans bla-bla pour prendre soin de sa santé mentale

Jouvence

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Votre cerveau vous veut du bien, Dr Anders Hansen
Comment j'ai jeté mes joints pour des vœux de nonne à 23 ans, Christelle Raison
L'Hôtel des cœurs brisés, Alice Haddon et Ruth Field
L'Art d'être sirène dans un monde de requins, Clémentine Sebaux
La solitude est un connard, Alexia Borg
Les 9 clés du Dharma, Sandy Hinzelin et Anaka
La Clé de soi : l'art des objectifs pour accomplir son potentiel, Damien Catani

Éditions Jouvence
Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse
Site Internet : **www.editions-jouvence.com**
E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

Titre original : *This Book Is Cheaper Than Therapy*, Liz Kelly, publié par Bridge City Books / PESI Publishing, Inc., U.S.A

© 2024 by Liz Kelly. Tous droits réservés. Présente édition publiée en accord avec PESI Publishing, Inc. c/o Susan Schulman Literary Agency.

© Éditions Jouvence, 2025, pour l'édition française.
ISBN : 978-2-88984-035-9

Traduction : Grégory Berge
Couverture : Charlotte Thomas
Correction : Catherine Guichardon
Mise en pages : Valérie Boukobza

Pour Judson Richardson, Carol Bartlett,
Stephanie Handel et Amy Cirbus.
Quelle chance j'ai eu de trouver des mentors comme vous.

Merci d'avoir cru en moi.

REMARQUES DE L'AUTEURE

MA SITUATION SOCIALE

Avant de plonger dans le vif du sujet, j'aimerais vous faire part de ma situation sociale afin de vous donner une image plus complète de ma personne et de mes sources d'inspiration, tant personnelles que professionnelles. Je pense qu'il est important de partager ces informations avec vous pour que vous puissiez mieux comprendre l'objectif que je poursuis de par ce monde. Je suis une femme blanche, cisgenre[1] et hétérosexuelle, issue de la génération xenniale[2] (un terme faisant également référence à ceux d'entre nous qui ont grandi en jouant à *Oregon Trail*). J'utilise les pronoms *elle/sa/sienne*. Je suis mariée et mère de deux jeunes enfants. Je suis originaire d'une petite ville de l'Illinois et j'ai passé les vingt-deux dernières années dans la région métropolitaine de Washington. Je suis titulaire d'une maîtrise en travail social clinique et je suis actuellement thérapeute et auteure indépendante.

1. Personne dont l'identité de genre correspond au sexe qui lui a été assigné à la naissance. (N.D.T.)
2. Groupe de personnes occidentales nées entre les générations X et Y (en anglais, « *millennials* »), soit approximativement entre 1977 et 1983. (N.D.T.)

CONFIDENTIALITÉ ET MISE EN GARDE

La relation entre un thérapeute et son patient est un lien particulier. Les informations que mes patients me divulguent au cours de leurs séances sont confidentielles et protégées par un code strict de déontologie et par la loi. Par conséquent, les histoires contenues dans ce livre sont des récits fictifs basés sur mon travail clinique en tant que professionnelle de santé mentale et sur mes expériences personnelles en tant qu'être humain. Toute similitude ou ressemblance avec des personnes vivantes ou décédées est purement fortuite.

Les informations contenues dans ce livre ne sont données qu'à titre indicatif. Elles ne sont pas destinées à diagnostiquer, traiter ou guérir un problème de santé mentale. Malgré son titre provocateur, ce livre ne remplacera jamais un traitement médical ou psychologique. Veuillez discuter de tout problème de santé mentale avec votre médecin ou thérapeute agréé. Si vous traversez une crise de santé mentale et que vous craignez de ne pas être en sécurité, n'hésitez pas à vous rendre aux urgences les plus proches ou à composer, en France, le 3114 pour joindre le numéro national de prévention du suicide.

Enfin, oubliez ce livre et choisissez-en un autre si vous êtes sensible aux gros mots. Selon moi, quelques insultes bien placées sont nécessaires pour répondre au désordre de la vie.

SOMMAIRE

Remarques de l'auteure **7**
Ma situation sociale 7
Confidentialité et mise en garde 8

Introduction **13**
Une thérapie, c'est quoi ? 15
Comment ce livre peut-il vous aider ? 16

Chapitre 1. **PRENDRE SOIN DE SOI EST UNE QUESTION DE SURVIE** **19**
Un acte de survie radical 20
Quelques mythes courants sur le *self-care* 21
Les différents types de *self-care* 27
Et vous, quels sont vos besoins ? 36
Le *self-care* en pratique 37
Les essentiels en cas d'anxiété ou de dépression 40

Chapitre 2. **VOTRE PIRE COLOCATAIRE VIT DANS VOTRE TÊTE** **47**
Je vous présente Nelson 48
Les attentes déraisonnables de la société 51
Les règles du jeu ne sont pas les mêmes pour tous 53
Le capitalisme et votre critique intérieur sont meilleurs amis. . . 55
Les distorsions cognitives les plus courantes 56
Recadrer les distorsions négatives 64

Chapitre 3. **LE CORPS ET L'ESPRIT : UN DUO INSÉPARABLE. 83**
Le rôle le plus important de votre cerveau 84
Les cerveaux du haut et du bas 85
Le système nerveux sympathique 87
Le système nerveux parasympathique 92
Le système nerveux face aux traumatismes 92
L'héritage laissé par votre grand-mère n'est pas seulement sa vaisselle 95
Activer son système nerveux 97
Quand votre cerveau prend l'apéro 110

Chapitre 4. **TEMPÊTE ÉMOTIONNELLE, MODE D'EMPLOI 117**
Se contrôler avant de se démolir 118
Vérifions les faits ! Mythes courants sur les émotions 120
Descendre des montagnes russes. 123

Chapitre 5. **POSER DES LIMITES SAINES, ÇA DÉCHIRE 143**
Quelles sont ces limites ? 144
Connaître son budget de « rien à foutre » 147
Comment savoir s'il faut fixer des limites 150
Raisons pour lesquelles vous avez peut-être du mal à fixer des limites. 151
Les bases d'une communication saine et assertive 161
Fixer des limites à la technologie et aux réseaux sociaux. 164
Gérer le *dumping* émotionnel 167

Chapitre 6. **ON A TOUS BESOIN DES AUTRES (MAIS PAS DE N'IMPORTE QUI) 173**
À quoi ressemblent des relations saines dans la vraie vie 174
Parler aux étrangers 175

Quand votre cerveau tombe amoureux 179
Les critères de la confiance 186
S'attacher – Les quatre styles d'attachement 190
Les langages de l'amour 196
Repenser le concept de l'âme sœur 199
L'art de l'écoute 202
Chercher la résolution, pas la victoire 207
S'excuser comme un pro 208

Chapitre 7. **ON EST TOUS EN DEUIL (MÊME SANS LE SAVOIR) . . . 211**
La définition du deuil 212
En plein deuil ? 213
Attitudes sociétales à l'égard du deuil et de la perte 216
Les différents types de deuil 217
Douleur *vs* souffrance 223
Culpabilité *vs* regrets 226
Réagir à une perte 228
Réparer un cœur brisé 236
Comment aider une personne en deuil 238
La nature transformatrice du deuil 242

Chapitre 8. **DONNER DU SENS À TOUT CE BAZAR 247**
Bonheur *vs* sens 248
Les quatre piliers du sens 250
L'identification de vos valeurs 252
Se fixer des objectifs SMART 255
Écouter son intuition 260
Le changement, c'est comment ? 264

Chapitre 9. **VOTRE SANTÉ MENTALE À LONG TERME 271**
Vous voulez être sûr ? 272
Comment trouver un thérapeute qui ne soit pas nul ? 274
Et si on abordait le sujet qui fâche ? 278
Préparer son rendez-vous 280
Points à aborder avec son thérapeute
(ou à méditer soi-même) 282
Comment s'offrir une thérapie si l'on est à court d'argent ? 284
Autres activités d'amélioration de la santé mentale 290
Et les médicaments dans tout ça ? 295
Et maintenant ? 298
Je suis de votre côté 298

Remerciements 303

À propos de l'auteure 307

Notes 309

INTRODUCTION

Si vous ne pouvez pas voler, courez,
si vous ne pouvez pas courir, marchez,
si vous ne pouvez pas marcher, rampez,
mais quoi que vous fassiez, continuez à avancer.
– Martin Luther King Jr.

Vous avez enfin décidé de consulter un psy et de prendre soin de votre santé mentale. Félicitations ! Malheureusement, vous venez aussi de découvrir qu'une séance avec un thérapeute coûte l'équivalent d'un Paris-Marseille en TGV[3] ou d'une paire de très belles chaussures. Vous pensiez peut-être que votre mutuelle vous en rembourserait une partie, mais là aussi, pas de chance.

Ou peut-être avez-vous prévu un budget spécifique. Vous avez alors consulté les annonces dans *Psychologies Magazine*, demandé à votre entourage de vous recommander quelqu'un et commencé à appeler quelques thérapeutes pour un rendez-vous. Pas de bol, ils ont tous une liste d'attente de trois mois ! Exactement ce dont on a besoin lorsqu'on se sent déprimé, anxieux ou épuisé, n'est-ce pas ?

3. Aux États-Unis, le prix moyen d'une séance de thérapie varie entre 100 et 250 dollars. En France, il varie entre 50 et 70 euros. Dans le texte original, l'auteure compare le prix moyen d'une séance de thérapie à la moitié d'un billet d'avion Washington-Chicago. (N.D.T.)

Oui, je sais… Trouver un bon thérapeute est difficile. Trouver un bon thérapeute avec lequel on s'entend bien est encore plus difficile. En tant que psychothérapeute exerçant dans la région de Washington, je ne peux malheureusement pas suivre tous les nouveaux patients qui me sont adressés chaque mois. Il est extrêmement décourageant de constater que je n'ai pas la capacité professionnelle de traiter quelqu'un qui me demande de l'aide. Pour soutenir les personnes que je ne peux pas recevoir en tant que patients, j'ai eu l'idée d'écrire *Ce bouquin est moins cher qu'une thérapie*. Bien qu'il ne remplace pas une véritable thérapie avec un professionnel de santé mentale agréé, vous y trouverez les mêmes stratégies et outils que ceux que je partage en cabinet avec mes patients.

Vous méritez de vous sentir mieux. Et c'est possible ! Je le sais, parce que j'ai été témoin de l'incroyable transformation de mes patients. Je suis émerveillée par le courage qu'ils déploient chaque jour dans mon cabinet. Je sais aussi qu'il est possible de changer par expérience. Après l'université, j'ai quitté les champs de maïs du sud de l'Illinois pour rejoindre Washington. Je voulais réussir quelque chose de grand. Je rêvais de travailler dans la politique ou les relations internationales, mais je ne savais même pas comment faire fonctionner une photocopieuse ou préparer un café à peu près correct. Je luttais contre une dépression non diagnostiquée et un deuil non résolu. Je ne pouvais pas avoir une conversation difficile ou m'exprimer sans que ma voix vacille et que mes yeux s'emplissent de larmes. Je faisais alors face à la situation en m'enfilant des bouteilles de vin et d'énormes parts de pizza à la saucisse.

Ce livre est celui que j'aurais aimé lire à l'époque. Il s'adresse à la jeune personne que j'étais, celle qui ne savait pas que les choses

pouvaient s'améliorer avec une thérapie, l'éducation, l'autocompassion, quelques amis fidèles et un bon antidépresseur.

UNE THÉRAPIE, C'EST QUOI ?

Contrairement à ce que certains pensent, la thérapie n'est pas une forme de sorcellerie mystique. Les thérapeutes n'ont pas de baguette magique ou je ne sais pas quoi d'autre. Ils se contentent généralement de boire beaucoup de café. Une thérapie, c'est plutôt un outil qui permet de voir ce qui va et ne va pas dans votre vie, et vous aide à identifier vos forces et vos faiblesses. C'est un espace de sécurité qui vous permet d'être humain. Un lieu où il est possible de mettre en lumière vos insécurités, vos pensées négatives et vos comportements malsains, sans être jugé ni critiqué. À partir de là, vous pouvez agir et apporter des changements positifs.

Une thérapie vous responsabilise également lors de vos premiers pas vers un changement positif. Changer est un processus difficile, qui est loin d'être linéaire. Notre cerveau aime ce qui lui semble confortable et familier, même si ce qui est confortable et familier n'est pas ce qu'il y a de mieux pour nous (par exemple, je préfère clairement manger du chocolat aux noix de pécan plutôt que d'aller me promener). Une thérapie est aussi un lieu où l'on peut surmonter sa résistance au changement positif. Comme le répétait Mme Swickard, ma pétillante prof de chorale au collège : « Faites face et adaptez-vous ! » Voilà à quoi sert une thérapie : elle vous aide à faire face et à vous adapter en trouvant la meilleure façon de relever les défis que la vie met sur votre route.

Au cours d'une séance type, le thérapeute vous pose des questions, vous aide à définir vos objectifs personnels, vous soutient

sans vous juger, réfléchit aux schémas et aux thèmes recueillis lors de vos conversations et vous fait part de ses commentaires. Une thérapie permet de partager les détails de votre vie sans être considéré comme bizarre, cinglé, incontrôlable ou ennuyeux. C'est un moment qui vous est consacré à 100 %. Votre séance se concentre sur vos besoins et vos objectifs. Une heure par semaine entièrement consacrée à votre bien-être mental.

En réalité, après les bouleversements sociaux, politiques et économiques de ces dernières années, on devrait tous entamer une thérapie. Et je ne parle même pas de la pandémie mondiale, de l'obligation à devoir choisir une tenue différente chaque jour, du fait de fréquenter quelqu'un, de s'occuper de la lessive et d'enchaîner avec sa 27e réunion Zoom de la journée. Ça commence à faire beaucoup ! Chacun a besoin d'être soutenu et reconnu. Et les thérapeutes aussi : tout comme vous, ils sont confrontés à leurs propres difficultés. Si vous avez besoin d'une preuve que les thérapeutes n'ont pas toujours la situation en main, sachez que je me suis coupée en épluchant un œuf dur ce matin. On dirait que mon salon a servi de décor à une bagarre générale. Et ma fille de quatre ans refuse de se brosser les cheveux depuis huit jours, elle commence lentement à ressembler à une enfant sauvage. Les thérapeutes ne sont pas parfaits, mais on connaît un peu le concept de résilience et on a sous la main quelques outils pour faire face à ce que l'on appelle « la vie ».

COMMENT CE LIVRE PEUT-IL VOUS AIDER ?

J'ai peut-être trop regardé de séries policières ces derniers temps, mais j'aime recevoir un patient en me mettant dans la peau d'une détective. Lors de la première séance, je décortique tout ce qui peut influencer le bien-être mental du patient : son

niveau d'activité physique, ses relations, son utilisation de la technologie, son équilibre entre vie pro et vie perso, ses expériences de vie antérieures, sa santé physique et son style de vie en général. Mes neurones s'agitent alors que j'essaie d'identifier ce qui pourrait alimenter son anxiété, faire grimper son stress ou lui voler son énergie.

La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas nécessaire de consulter un thérapeute pour faire ce type d'autoévaluation. Vous pouvez y parvenir en vous livrant à une réflexion sur vous-même, en prêtant attention au lien entre le corps et l'esprit, en apprenant à mieux gérer vos émotions, en posant des limites et en donnant du sens à votre vie, à l'aide des outils proposés dans ce livre. Je vais vous dire quelque chose au sujet de la thérapie que peu de personnes savent : le véritable travail se fait en dehors des séances. Un changement se produit lorsque vous apprenez à mieux vous connaître et à interagir différemment avec le monde.

Même si je ne peux pas faire disparaître vos problèmes ou votre douleur, je peux vous aider, à l'aide de suggestions, à sortir plus vite d'une spirale de souffrance. Mais n'oubliez pas que ces suggestions ne conviennent pas à tout le monde. Une personne peut aimer la méditation, tandis qu'une autre préfère soulever des poids en écoutant de la musique à fond. Vu que vous êtes unique, votre prescription l'est aussi. En lisant ce livre, je vous encourage à choisir plusieurs stratégies, à les essayer avec honnêteté et à voir ce qui fonctionne chez vous. Si vous en essayez une et qu'elle ne vous convient pas, ce n'est pas grave ! Oubliez-la et passez à autre chose. C'est votre vie. Restez fidèle à ce qui marche pour vous – pas à ce qui fonctionne pour votre mère, votre sœur, votre ami, votre patron, votre influenceur préféré ou la célébrité dont vous avez entendu parler dans *Voici*.

Quand on se sent bloqué, épuisé ou émotionnellement vidé, changer peut sembler impossible. Vous n'êtes pas le seul à ressentir cela. Sachez que ce sont les petits gestes, au fil du temps, qui entraînent des changements significatifs. Vous n'avez pas besoin de révolutionner votre vie du jour au lendemain. Célébrez chaque petite décision conduisant à un changement positif. Votre valeur n'est en aucun cas liée à votre productivité ou à vos accomplissements. Vous êtes parfait comme vous êtes, là, en ce moment. Je pense également que « se trouver soi-même » est un chemin que l'on parcourt, plus qu'une destination. Il nous arrive à tous de perdre les pédales. Vos priorités actuelles peuvent évoluer dans le temps, et ce n'est pas grave. Il est toujours possible de se retrouver et d'apprendre quelque chose en cours de route. J'espère que ce livre vous y aidera.

Chapitre 1

PRENDRE SOIN DE SOI EST UNE QUESTION DE SURVIE

Ma mission dans la vie n'est pas simplement de survivre, mais de prospérer ; et de le faire avec un peu de passion, de compassion, d'humour et de style.

– Maya Angelou

UN ACTE DE SURVIE RADICAL

Je pourrais être la meilleure thérapeute au monde et disposer des outils thérapeutiques les plus récents, ceux-ci ne seraient absolument d'aucune utilité si vous manquez de sommeil, si vous vous nourrissez de biscuits et de cheeseburgers, si vous buvez quatre bières par jour ou si vous passez la moitié de votre temps sur votre téléphone. Il est important d'apprendre à examiner ses pensées et ses croyances les plus fondamentales, mais il ne faut pas négliger les bases du *self-care*, c'est-à-dire l'art de prendre soin de soi.

La première fois que j'ai entendu parler de « *self-care* », c'était en école supérieure de travail social. Mes professeurs voulaient s'assurer que nous, les bébés thérapeutes, ne devenions pas indirectement traumatisés par les histoires éprouvantes de nos patients et les limites des établissements où nous faisions nos stages. Ils espéraient nous inculquer des habitudes saines et essentielles pour nous aider à rester engagés et présents avec nos patients.

Mais à l'époque, je ne savais pas du tout en quoi consistait le *self-care*. Je pensais que cela voulait dire « faire des choses que l'on aime » ou « se faire plaisir ». Je m'offrais des pédicures à 30 dollars alors que je n'en avais pas les moyens, mangeais des cheeseburgers et des frites chez Five Guys et terminais mes journées avec deux verres de vin. Je pensais que cela réduirait mon stress. En réalité, je me retrouvais avec la gueule de bois, des ballonnements, de jolis pieds, et un découvert plus important.

Il m'a fallu un moment pour comprendre ce que voulait vraiment dire prendre soin de soi. Le *self-care*, c'est prendre le temps

de faire ce qui nous permet de survivre au quotidien, ce qui n'est pas toujours sexy ou amusant. C'est prendre des mesures qui améliorent notre santé à long terme et rechargent mentalement, physiquement et émotionnellement. Prendre soin de soi, cela peut signifier :

1. fixer des limites avec un membre de la famille qui vient toujours à l'improviste ;
2. désactiver les notifications de vos e-mails lorsque vous quittez le travail ;
3. vous coucher tôt au lieu de veiller pour tenter de rattraper le temps de loisirs perdu (un phénomène connu sous le nom de « procrastination du sommeil »).

Un acte de *self-care* efficace favorise la santé et le bien-être à long terme ; pas seulement ce qui est agréable dans l'instant. On peut comparer votre énergie, votre patience et votre bien-être mental à l'argent sur votre compte bancaire : certaines activités épuisent votre compte, tandis que d'autres le remplissent.

Dans ce chapitre, je vais dissiper certaines idées fausses sur le *self-care*, décrire les nombreuses formes existantes et vous apprendre à mettre en œuvre des actes de *self-care* au quotidien.

QUELQUES MYTHES COURANTS SUR LE *SELF-CARE*

Ces derniers temps, l'expression « *self-care* » est à la mode sur les réseaux sociaux et dans la culture pop. Le *self-care* est partout ! Les tendances sur Google ont montré une augmentation

de 250 % des recherches sur le sujet entre 2019 et 2020[4], et le marché mondial du bien-être est maintenant estimé à 1 500 milliards de dollars[5]. En conséquence, il y a aujourd'hui des magazines et des émissions de télé entièrement consacrés à ce sujet. Les détaillants savent que les gens cherchent tous à se sentir mieux et à prendre soin d'eux-mêmes. Gwyneth Paltrow et sa société, Goop, ont même produit une série Netflix sur les dernières tendances en matière de bien-être. Mais, malgré l'intérêt actuel de notre société pour le bien-être, des mythes persistent autour de ce concept.

Mythe nº 1 – prendre soin de soi, c'est égoïste

Prendre soin de soi peut sembler égoïste. Souvent, on est tellement concentrés sur le fait de se consacrer aux autres – être un bon parent, un bon employé, un bon conjoint, un bon membre de la famille, un bon ami ou un bon membre de la communauté – que l'on oublie de se donner la priorité. Les femmes, en particulier, sont culturellement conditionnées pour prendre soin des autres à leurs propres frais. Comme Emily et Amelia Nagoski l'expliquent avec éloquence dans leur livre, *Pourquoi les femmes font des burn-out*[6], on attend des femmes qu'elles soient belles, calmes, généreuses et attentives aux besoins des autres à tout moment. Cette responsabilité peut sembler écrasante.

---

4. ASD Market Week, "*How Retailers Should Capitalize on Self-Care Trends In 2025*". https://asdonline.com/blog/retail-news/what-self-care-trends-mean-for-retailers-in-2020.
5. Forum économique mondial, "*Feeling Good: The Future of the $1.5 Trillion Wellness Market*", 21 avril 2021. https://www.weforum.org/agenda/2021/04/wellness-market-mental-health-physical-mckinsey-consumers-retail-lifestyle/.
6. E. Nagoski et A. Nagoski, *Pourquoi les femmes font des burn-out*, Éditions Leduc, 2023.

En réalité, il est nécessaire de prendre soin de soi pour pouvoir s'épanouir et avoir l'énergie nécessaire pour être un membre actif et engagé de la société. En donnant la priorité à vos propres besoins, vous ne privez personne d'autre. On ne peut pas prendre soin des autres sans d'abord prendre soin de soi. C'est comme dans un avion : en cas de dépressurisation de la cabine, l'agent de bord vous demande de mettre d'abord votre masque à oxygène avant d'aider les autres. Prendre soin de vous, c'est l'équivalent de votre masque à oxygène pour la vie.

Mythe nº 2 – prendre soin de soi, ça coûte cher, ça prend trop de temps et c'est pour les femmes

En parcourant les réseaux sociaux et en regardant les émissions de téléréalité, on pourrait croire que prendre soin de soi revient à dépenser beaucoup d'argent, à engager un coach personnel et boire des smoothies verts. Dans notre culture occidentale, des émissions télé comme *The Real Housewives* mettent en avant une image où seules les femmes blanches fortunées peuvent se préoccuper de leur bien-être à coup de cures thermales coûteuses dans des centres de villégiature exclusifs ou de visites de vignobles entre amis. Et si ces activités sont agréables (j'avoue avoir du mal à me passer de mon kombucha au gingembre), elles ne sont certainement pas une condition préalable à une bonne santé mentale et physique.

Si vous voulez mieux prendre soin de vous, pas besoin d'acheter des kits d'aromathérapie hors de prix, des savons détox, des masques pour les yeux pour vous aider à dormir, des carnets sophistiqués ou de l'huile de CBD. Vous n'avez besoin de rien de tout ça pour prendre soin de vous, mais, si vous voulez vous offrir

quelques pierres et cristaux, allez-y, faites-vous plaisir ! (J'avoue, je suis le genre de personne qui achète des cristaux de guérison. J'en ai plein. Impossible pour moi de résister à une jolie pierre supposée *booster* mon intuition ou m'apporter la paix intérieure.)

Cela dit, un véritable acte de *self-care* consiste à prendre de petites mesures durables qui rajeunissent le corps et l'esprit, indépendamment de l'âge, du sexe, de la race, de l'identité sexuelle ou du statut socio-économique. Prendre soin de soi, c'est prendre le temps de se doucher ou d'aller chez le coiffeur, établir un budget ou dormir suffisamment. C'est faire le tour du pâté de maisons après déjeuner ou envoyer un message à un ami pour lui dire : « Je pense à toi. »

Si vous êtes débordé, vous pouvez avoir l'impression qu'il est impossible de prendre soin de vous. Parfois, les exigences de la vie sont telles que prendre du temps pour soi paraît difficile. Mais il est possible de mettre en place des petites choses pour se sentir mieux. Même respirer profondément en faisant la queue au supermarché ou prendre cinq minutes pour se servir un verre d'eau peut être considéré comme un acte de *self-care*.

Mythe n° 3 – prendre soin de soi, ça ne sert à rien

Le culte de la performance a imprégné en chacun l'idée que, si l'on veut vraiment réussir, il faut constamment travailler au détriment de ses propres besoins. Si vous passez ne serait-ce que quelques minutes sur votre fil Instagram, vous tomberez probablement sur différents *posts* issus de cette culture, qui diffusent des banalités telles que « *Rise and grind* », « *Find your passion* » et « *Live your dream*[7] ». Suis-je la seule à ressentir des brûlures

7. « Se lever et trimer », « Trouver sa passion » et « Vivre son rêve ». (N.D.T.)

d'estomac ? Vous vous rendez compte de la pression que ces idées exercent sur vous ? Je ne sais pas ce qu'il en est pour vous, mais je n'ai pas envie de trimer tous les jours. Parfois, j'ai juste envie de me lever et de glander.

Quand je suis entrée dans le monde du travail, j'idéalisais l'expression « *Work hard, play hard*[8] ». J'en suis arrivée à intérioriser un message qui me disait que se reposer, c'était pour les faibles. Que je devais constamment en faire plus. Que je devrais nier mes propres besoins et persévérer. Mais en réalité, toujours en faire plus et négliger ses besoins n'est pas la recette du succès, c'est plutôt celle du *burn-out*. Lorsque vous êtes toujours en « mode travail », vous oubliez de profiter du moment présent. Vous oubliez de prendre soin de vous, et de votre corps à long terme. Et si l'on est toujours obnubilé par son prochain objectif, il est aussi difficile d'être présent pour les personnes qui nous entourent.

Prendre soin de soi n'est pas une récompense que l'on mérite en étant productif ou après avoir coché toutes les cases de sa *to-do list*. Cela ne signifie pas être faible, bien au contraire, c'est même plutôt un signe de courage. Cela signifie que vous connaissez vos priorités.

Mythe n° 4 – prendre soin de soi, c'est dire oui à tout ce qui fait du bien

Notre cerveau réclamera toujours les plaisirs les plus immédiats : *scroller* sur les réseaux sociaux, acheter sur Internet ou se prendre une bière dans le frigo après une longue journée. Il n'y a rien de mal à savourer un morceau de fondant au chocolat

8. « Travailler à fond, s'amuser à fond. » (N.D.T.)

ou à regarder occasionnellement des vidéos sur TikTok. On peut se faire plaisir, mais cela doit faire partie d'un mode de vie équilibré.

Le problème survient lorsque l'on s'adonne trop souvent à des activités qui nous permettent de nous sentir bien sur le moment, mais moins bien plus tard. Les solutions toutes prêtes ne doivent pas devenir vos méthodes d'adaptation par défaut au stress du quotidien. Il y a une nette différence entre compenser et se régénérer. Tout dépend de la motivation qui vous pousse à pratiquer une activité. Vous regardez la télévision parce que vous aimez l'émission et que vous la trouvez captivante ? Ou bien est-ce parce que vous êtes tellement accablé par la journée que vous voulez regarder une série en boucle et débrancher votre cerveau ? Est-ce que vous savourez chaque bouchée de ce délicieux gâteau aux carottes ? Ou bien est-ce que vous engloutissez ce paquet de chips pour vous réconforter d'une journée stressante ? Beaucoup de choses qui font du bien sur le moment ne mènent pas forcément à une bonne santé ou à une véritable satisfaction sur le long terme.

À l'inverse, beaucoup de choses qui ne sont pas nécessairement bonnes ou agréables dans l'instant sont des formes de *self-care*. Il peut s'agir de préparer des légumes pour la semaine, de se lever tôt pour faire de l'exercice ou de prendre rendez-vous avec son médecin pour un examen médical annuel.

Mythe n° 5 – prendre soin de soi, c'est la même chose que le développement personnel

Notre culture adore les histoires de transformation. Les étagères des kiosques et les magazines regorgent d'articles et d'idées

pour se démarquer, changer de look et s'améliorer. Moi aussi, je suis complètement fan de ces émissions où l'on rénove un placard et où l'on voit un avant/après impressionnant. Mais prendre soin de soi, ce n'est pas la même chose que le développement personnel. Le concept de *self-care* accepte et honore la personne que vous êtes maintenant, contrairement au développement personnel où il est question de devenir la meilleure version de soi-même. Si le *self-care* permet un changement positif au fil du temps, ce n'est pas l'objectif. Vous êtes digne d'attention et de soins dès maintenant, tel que vous êtes.

Par exemple, j'avais l'habitude de faire du sport pour me conformer à des normes de beauté irréalistes qui me disaient que je devais avoir une certaine apparence et une taille plus petite (un grand merci au manque de diversité corporelle dans toutes ces publicités à l'intérieur des magazines des années 1990 et 2000). J'avais l'habitude de penser que l'activité physique ne valait rien si je ne brûlais pas une tonne de calories (je suis en train de secouer la tête en pensant à la jeune femme que j'étais, qui ne voyait pas l'intérêt de faire différents types de mouvements). Aujourd'hui, je pratique une activité physique parce que cela m'aide à gérer mon stress, cela améliore mon humeur et me donne la force de faire les choses que j'aime. Je bouge pour le plaisir et ne refuse jamais une soirée dansante improvisée.

LES DIFFÉRENTS TYPES DE *SELF-CARE*

Il existe plusieurs types de *self-care* : physique, mental, émotionnel, spirituel, récréatif, financier et professionnel. Dans cette section, je vais vous aider à mieux comprendre ce que chaque catégorie implique, car les gens répondent souvent très bien à leurs besoins dans certains domaines de leur vie, mais

moins dans d'autres. Par exemple, il se peut que vous soyez au top côté pro et que vous vous entraîniez avec succès pour le 10 km que vous avez toujours voulu courir, mais que vous ne preniez pas le temps de prendre des nouvelles de votre meilleur ami de l'université ou que vous gériez mal vos finances. Interrogez-vous sur les différents types de *self-care* pour vous aider à identifier les domaines de votre vie qui mériteraient plus d'attention.

Le *self-care* physique

Cette catégorie désigne tout ce qui contribue à votre santé physique et à votre bien-être. Il peut s'agir de faire un bilan médical annuel ou de consulter un dentiste tous les six mois. Attacher sa ceinture de sécurité, utiliser un moyen de contraception et boire de l'eau entrent aussi dans cette catégorie. Satisfaire ses besoins en matière d'alimentation, d'activité physique et de sommeil est également essentiel pour réguler vos émotions et stabiliser votre humeur. Ces trois domaines constituant votre première ligne de défense, ils méritent donc une attention particulière.

L'alimentation

Votre intestin abrite des milliers de milliards de microorganismes qui vous aident à digérer et à soutenir votre système immunitaire. Les recherches menées au cours de la dernière décennie ont montré que ces microbiomes peuvent influencer votre ressenti grâce à ce que l'on appelle « l'axe intestin-cerveau » ; un système de communication bidirectionnel entre le tractus gastro-intestinal et le cerveau. L'intestin est parfois même considéré comme le deuxième cerveau en raison de son influence sur la santé mentale.

Et pour vous, qu'est-ce que cela signifie ? Qu'améliorer la santé de votre système gastro-intestinal peut améliorer votre humeur. Pour y arriver, vous pouvez modifier votre alimentation pour réduire l'inflammation du système gastro-intestinal – par exemple, en consommant des aliments fermentés ou plus de fibres, en adoptant le régime méditerranéen, et en prenant des probiotiques et des prébiotiques. Bien que les recherches sur l'axe intestin-cerveau soient encore en cours, ces changements alimentaires peuvent potentiellement réduire les symptômes dus à l'anxiété et à la dépression.

Prévenir les pics et les chutes de la glycémie peut également vous aider à mieux gérer votre bien-être mental. Vous pouvez stabiliser votre glycémie en augmentant la quantité de protéines et de fibres dans votre assiette et en diminuant votre consommation de glucides simples et de sucreries. Si les matins vous sont difficiles, avez-vous besoin de changer votre petit-déjeuner pour quelque chose de plus nourrissant ? Au lieu d'un muffin aux myrtilles ou d'un bol de céréales, pourquoi ne pas manger quelque chose de plus protéiné, comme une omelette ou un yaourt grec ? Ou peut-être devez-vous essayer de manger plus régulièrement, tout au long de la journée ?

Examiner ses habitudes alimentaires peut donner beaucoup d'indices sur son bien-être mental. Cependant, consultez toujours votre médecin traitant ou un diététicien agréé avant d'apporter d'importants changements à votre régime alimentaire. Une bonne santé mentale et physique est l'affaire de toute une équipe !

L'activité physique

Le sport est souvent juste perçu comme un moyen pour changer d'apparence ou perdre du poids. Et puis m*rde ! Arrêtez de

faire de l'exercice pour maigrir et coller à des normes irréalistes. Une activité physique ne devrait jamais être une punition à infliger à son corps parce que l'on a mangé quelque chose de « mauvais » (j'en profite pour préciser que les seuls aliments mauvais pour la santé sont ceux qui sont moisis, périmés ou qui donnent des gaz).

Il est grand temps de changer notre regard sur le sport. Comme le dit Emily Nagoski, auteure et éducatrice en santé, « l'activité physique est la meilleure stratégie pour finaliser le cycle de réponse au stress[9] ». Est-ce que vous vous rendez compte de toute la tension accumulée dans votre corps au cours d'une journée ? L'activité physique est le meilleur moyen de l'évacuer. Si vous voulez jouer de la musique et danser dans votre appartement, c'est aussi de l'exercice physique. Idem pour le jardinage, le ménage, les étirements et la marche. Vous pouvez même vous lever de votre bureau après un appel téléphonique stressant et secouer les bras, les jambes, le corps, pour littéralement évacuer la tension. Si vous voulez vous bouger encore, allez-y !

Les options sont infinies. Faites des mouvements qui vous font du bien. Commencez par ceux qui vous semblent les plus faciles et voyez ensuite. Je veux vous voir bouger parce que vous vous aimez et que vous méritez une bonne dose d'endorphines.

Le sommeil et le repos

Un jour, je suis allée en Grèce avec mon amie Christina. Nous étions sur l'île de Mykonos, connue pour être l'île de la fête. Au bout d'un certain temps, j'ai dit à Christina que j'avais l'intention de m'arrêter là et de rentrer à l'hôtel, ce à quoi elle

9. E. Nagoski et A. Nagoski, *Pourquoi les femmes font des burn-out*, Éditions Leduc, 2023.

m'a répondu, d'un ton catégorique : « Tu dormiras quand tu seras morte ! » J'ai donc ignoré mon épuisement et nous sommes allées au Cavo Paradiso, une discothèque située sur le flanc d'une falaise. Sur le chemin du retour, à 7 heures du matin, nous avons croisé quelques vieilles femmes grecques orthodoxes qui se rendaient à l'église, et je suis presque sûre que certaines d'entre elles se sont signées à notre passage.

Aujourd'hui, ma perception de la fête a changé : c'est commander des plats à emporter dans mon restaurant thaïlandais préféré, me plonger dans un bon livre, allumer mon diffuseur d'huiles essentielles et dormir huit heures d'affilée. J'aimerais que le sommeil soit considéré comme un loisir, car j'y excelle. Mais la plupart des gens ne dorment pas assez. Un adulte moyen a besoin de sept à neuf heures de sommeil par nuit, et pourtant, nombreux sont ceux qui se couchent tard pour regarder un dernier épisode de leur série préférée sur Netflix au lieu d'écouter les signaux de fatigue de leur corps. Certaines personnes travaillent de nuit et ont des horaires de sommeil qui changent constamment. D'autres se réveillent la nuit et fixent le plafond avec mille pensées qui se bousculent dans leur tête. Difficile de dormir suffisamment dans ces conditions.

Pour améliorer la qualité du sommeil, évitez d'utiliser des appareils électroniques dans la chambre à coucher et ne regardez pas d'écran juste avant de dormir. Cela réduira la tentation de regarder « encore un épisode », de faire du shopping en ligne, de répondre à des messages ou de *scroller* sur les réseaux sociaux. Je vous rassure, moi aussi, je suis passée par là. Il y a quelques années, j'ai pris l'habitude de me coucher très tard pour regarder des vidéos YouTube d'explorateurs du mont Everest. Je ne sais absolument pas pourquoi, si ce n'est que je voulais voir qui serait

le premier à avoir le nez et les orteils gelés. Je n'aime pas le froid et je suis sûre à 100 % de ne jamais escalader le mont Everest. Il est si facile de tomber dans la spirale YouTube. Les applis et les réseaux sociaux sont conçus pour vous attirer et conserver votre attention.

L'astuce la plus efficace que j'ai trouvée pour mieux dormir est de charger son téléphone en dehors de la chambre et d'utiliser un bon vieux réveil. Je recharge généralement mon téléphone dans la salle de bains ou la cuisine. Il se peut que cela vous fasse drôle, la première nuit, comme si vous étiez nu ou qu'il vous manquait un membre, mais acceptez cette sensation et voyez le résultat au bout de quelques nuits. Il y a de fortes chances que vous dormiez mieux.

Vous pouvez aussi vous vider la tête en procédant à un « *brain dump* » avant de vous coucher. Prenez une feuille de papier, accordez-vous une minute ou deux et écrivez librement tout ce qui vous passe par la tête. Notez tout ce que vous avez à faire, ce qui vous préoccupe et ce que vous ruminez. Ne faites pas attention à l'orthographe ni à la ponctuation, et déballez tout ce que vous avez en tête. Une fois terminé, vous pouvez laisser vos soucis sur cette feuille jusqu'au matin. (Avertissement : évitez cette activité si elle vous rend anxieux ou si elle entraîne une spirale d'autres pensées.)

En plus d'un sommeil de qualité, veillez à donner la priorité au repos de votre corps et de votre esprit. Se reposer peut s'avérer difficile dans une culture qui associe souvent la valeur d'une personne à sa productivité. Il est d'ailleurs fréquent que les gens pensent devoir « mériter » leur repos. Vous pouvez vous dire que vous pourrez vous coucher après avoir accompli une

dernière tâche ou fini de nettoyer la cuisine, mais le repos n'est pas quelque chose qui se mérite. Vous n'êtes pas paresseux si vous avez besoin d'une pause ! C'est ainsi que votre cerveau et votre corps se rechargent.

Vous pouvez vous reposer en vous écartant momentanément de votre routine habituelle. Profitez d'un moment de solitude. Passez du temps en pleine nature. Oubliez vos appareils électroniques. Refusez une invitation si vous n'avez pas envie de sortir. Prenez un peu de recul par rapport à vos responsabilités. Autorisez-vous à ne pas être utile ou productif.

Le *self-care* mental

Le *self-care* mental consiste à faire des activités qui stimulent votre intellect et votre créativité. Il peut s'agir de tout ce que vous trouvez stimulant, comme faire un puzzle, pratiquer un nouveau loisir, jouer aux échecs, écouter un podcast, apprendre quelque chose de nouveau, tenir un journal, lire un livre, peindre ou suivre ce cours en ligne que vous avez toujours voulu essayer. Toutes ces activités peuvent vous aider à vous changer les idées et à nourrir votre esprit lorsque vous avez l'impression d'être coincé dans vos habitudes. Il est difficile de se lever le matin lorsque l'on n'a rien à faire et que l'on se sent amorphe. Pratiquer des actes de *self-care* mentaux peut vous aider à ne pas tomber dans ce marasme.

Le *self-care* émotionnel

Beaucoup d'entre nous ne reconnaissent que quatre émotions de base – la folie, la tristesse, la joie et la peur –, mais il existe une bien plus grande variété d'émotions. Prendre soin de soi au

niveau émotionnel consiste à apprendre à nommer et à exprimer ce que l'on ressent. En nommant ce que vous ressentez, vous réduisez le pouvoir que cette émotion exerce sur vous. Vous pouvez alors agir de manière à gérer cette émotion plus efficacement. Si vous avez du mal à nommer vos émotions, il existe des tonnes de tableaux des émotions en ligne. Un de mes patients a même trouvé un coussin coloré sur lequel étaient imprimées différentes émotions. Tout au long de la journée, demandez-vous : « Qu'est-ce que je ressens en ce moment ? » Vous pouvez ressentir une combinaison d'émotions (par exemple, ennui, fatigue, excitation, satisfaction), ce qui est normal.

Si vous avez du mal à gérer vos émotions ou si vous vous sentez facilement submergé, faites en sorte d'intégrer ce type de soin à votre routine. Beaucoup estiment que tenir un journal, réciter des affirmations positives, méditer, lire des livres inspirants et suivre une thérapie sont des moyens utiles pour prendre soin de soi au niveau émotionnel. Vous pouvez également devenir plus à l'écoute de vos émotions en développant une pratique de gratitude dans laquelle vous identifiez ce que vous appréciez chez vous, chez les autres et dans votre vie. Dans le chapitre 4, vous apprendrez notamment des stratégies de régulation émotionnelle telles que celle-ci.

Le *self-care* spirituel

Cette catégorie désigne toute activité qui approfondit votre connexion avec quelque chose de plus grand que vous. Il ne s'agit pas nécessairement de méditer au sommet d'une montagne pendant des heures (à moins que cela ne vous tente vraiment). La religion n'a pas non plus à être impliquée, bien qu'elle puisse l'être. Chacun exprime sa spiritualité à sa façon. Une personne

peut trouver que le bénévolat, la méditation et le temps passé en pleine nature ont un sens. Une autre peut être attirée par l'art, une communauté spirituelle, une famille religieuse, la prière, la danse ou le chant. C'est vous qui décidez ! Tout ce qui compte, c'est que vous ressentiez un sentiment de connexion avec quelque chose de plus grand que vous.

Le *self-care* récréatif

Le *self-care* récréatif consiste à consacrer du temps à des activités et à des passe-temps qui vous procurent du plaisir et de la joie. Des activités dont le but est de s'amuser ! Qu'aimez-vous faire, alors ? Avec qui aimez-vous passer du temps ? Trop souvent, on fait des choses parce qu'on pense qu'on devrait les aimer, alors qu'au fond, ce n'est pas du tout le cas. Par exemple, au début de ma vingtaine, je faisais partie de l'équipe de softball de mon entreprise, parce que tout le monde en faisait partie. Après quelques années, j'ai finalement eu le courage d'admettre que je détestais le softball et que je ne pourrais pas attraper une balle même si ma vie était en jeu. Par contre, je suis douée pour apporter des en-cas, alors à partir de ce moment-là, je me suis mise à distribuer des tranches d'orange et des boissons depuis ma glacière. Je continuais à porter le maillot de l'entreprise et à sentir que je faisais partie d'un groupe, mais je n'avais plus à stresser en imaginant une balle me venir dessus. Pour pratiquer un acte de *self-care* récréatif, réfléchissez aux activités qui vous procurent de la joie et essayez de les intégrer davantage à votre vie.

Le *self-care* financier

Cette catégorie consiste à développer des habitudes saines en matière de dépenses et d'épargne. Cela peut être l'élaboration