

Guide d'auto-soins des personnes atteintes de myasthénie grave

Renforcer son estime et prendre soin de soi n'est pas toujours facile lorsqu'on est atteint de myasthénie grave (MG). Le présent guide a donc été conçu pour vous aider à trouver des moyens de vous remonter le moral. Vous pouvez le consulter tous les jours, toutes les semaines ou aussi souvent que vous le voulez.

Écrivez vos pensées

Des recherches ont démontré que la tenue d'un journal peut vous aider à atteindre vos objectifs, à faire le suivi de vos progrès, à gagner en confiance et à réduire le stress.¹ Alors, prenez votre cahier et laissez-vous inspirer par l'une ou l'autre de ces phrases à compléter pour vous aider à trouver l'équilibre et à ressentir de la gratitude.

1. Cette semaine, je veux me concentrer sur...
2. Aujourd'hui, j'éprouve de la reconnaissance, car mon corps peut...
3. Je me sens calme quand je...
4. Aujourd'hui, j'ai besoin de...
5. Je peux me célébrer en...
6. Pour ralentir et m'aider à me concentrer sur le moment présent, je peux...
7. Je défends mes intérêts en...
8. Je peux demander de l'aide ou du soutien en...
9. Mon plus grand obstacle ces derniers temps a été...
10. Cette semaine, mes réussites ont été...



Prenez soin de vous

Inscrivez les dix choses qui vous apportent le plus de bonheur et qui vous aident à vous sentir davantage vous-même.

Ex. : Rattraper le temps perdu avec un ami/un membre de la famille.

1. _____	6. _____
2. _____	7. _____
3. _____	8. _____
4. _____	9. _____
5. _____	10. _____

Nourrissez votre inspiration

Inscrivez ici une citation stimulante ou des mots inspirants, les vôtres ou ceux des autres!

Ex. : « Je ne peux pas changer la direction du vent, mais je peux ajuster mes voiles pour arriver à destination. » – Jimmy Dean

Fixez-vous des objectifs

Après avoir fait un ou plusieurs des exercices ci-dessus, établissez un objectif visant à prendre soin de vous. Il peut s'agir de quelque chose que vous voulez accomplir aujourd'hui, la semaine prochaine ou l'an prochain, selon ce qui vous convient. Conservez ce guide pour le consulter de nouveau et faire un suivi de vos progrès.

Ex. : Je vais me coucher 30 minutes plus tôt ce soir.



Référence

1. Ullrich P, et coll., Annals of Behavioral Medicine, vol. 24, no 3, 2002, pp. 244-250.