

Polyarthrite et rhumatismes inflammatoires chroniques

4 conseils pour vous sentir bien !

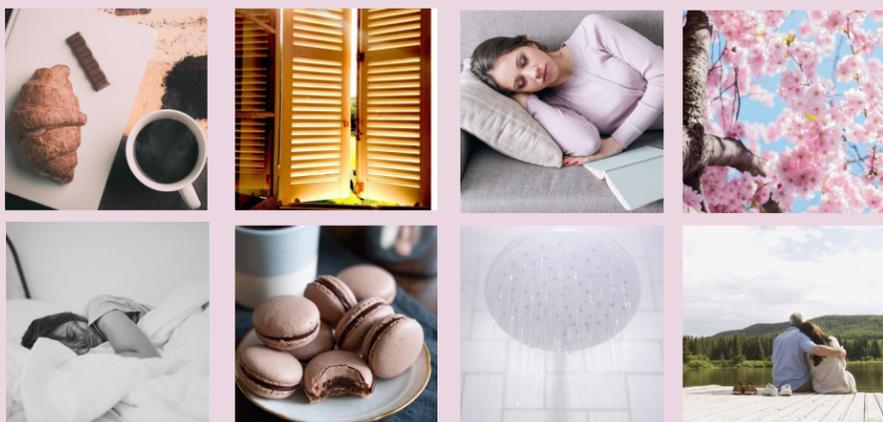
Vivre avec une polyarthrite ou un rhumatisme inflammatoire chronique, c'est devoir composer avec l'imprévisibilité de la maladie, les douleurs, la fatigue, les traitements, les rendez-vous médicaux, ... et les répercussions que cela peut avoir sur le moral, la vie familiale, sociale ou professionnelle...

Voici quelques conseils pour vous sentir bien au quotidien, inspirés des expériences partagées par les malades à l'occasion du « Printemps de la PR 2021 », organisé avec le soutien institutionnel de Lilly.

Appréciez les petits bonheurs du quotidien

Chaque jour, soyez réceptif et attentif aux choses simples qui rythment votre quotidien : vous réveiller avec la lumière du soleil, apprécier un petit-déjeuner au calme, prendre une douche chaude, lire un bon livre, déguster votre gâteau préféré, observer la nature, passer un moment avec vos proches, faire une balade ou une activité plaisante...

En y portant attention ces petits plaisirs peuvent transformer une journée banale en journée heureuse !

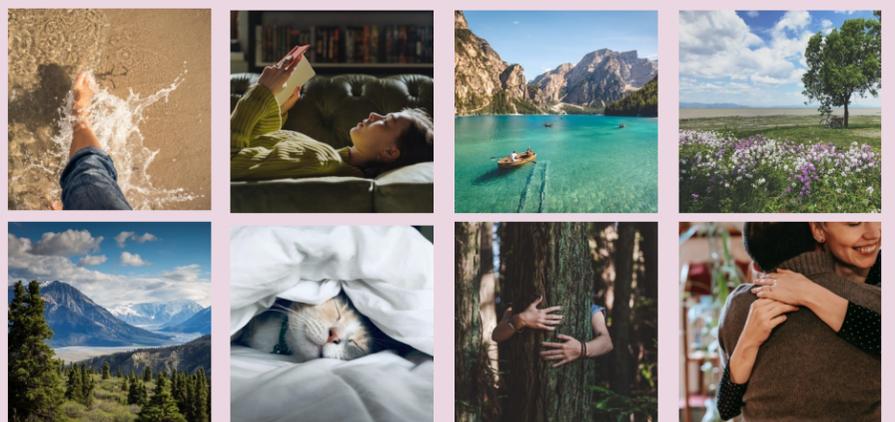


Ressourcez-vous dans votre « lieu sûr »

Il existe certainement un endroit qui vous apaise, dans lequel vous vous sentez bien, en sécurité...

Fermez les yeux et visualisez cet endroit. Observez vos sensations, vos émotions. Prenez le temps de vous y ressourcer...

Dès que vous vous sentez stressé, contrarié ou que vous avez une baisse de moral, prenez quelques instants pour réaliser cette projection mentale.



Évadez-vous grâce à vos activités

Quand la maladie ou les contraintes deviennent trop pesantes, pratiquer une activité que l'on aime peut permettre de se détendre, de libérer son esprit et de trouver de la satisfaction.

Sorties avec des amis, relaxation, danse, cuisine, coloriage, jardinage, balade en forêt, musique, lecture...

Ces parenthèses de quelques minutes ou quelques heures sont des moyens efficaces de rompre avec la lourdeur du quotidien !



Adoptez de bonnes habitudes

Il suffit parfois de prendre certains réflexes pour se sentir mieux dans sa peau, moins débordé ou plus épanoui : équilibrer son alimentation et surveiller son poids, bouger davantage, prendre du temps pour soi, planifier les corvées, désencombrer et organiser son intérieur, programmer des sorties régulières...

Des habitudes qui, une fois adoptées, peuvent contribuer à rendre le quotidien plus simple et/ou plus agréable à vivre !

