

Ton corps te parle. Comment on écoute son corps

Thème de la rencontre 8 janvier 2020 et du 5 février 2020

Lieu : salle de la SSJB

Rencontre du Groupe de Codéveloppement

Résumé Pierre Potvin. Version 2e

Le Groupe est composé de 11 personnes Lors de cette rencontre nous étions 6 et étaient présents : Nicole S., Claire L., Pierre P., Lise, C., Hélène H., Jean-Paul G.,

Absents : Alain L, Solange, G, Gaétan G., Michel N., Guy B.

Note : Le résumé présente l'ensemble des idées qui ont fait partie de notre réflexion. Ce n'est pas une synthèse et le texte se formule comme une énumération de points de vue sans plus. Les propos sont des opinions exprimées par chaque membre. Le tout est volontairement anonyme.

vous avez remarqué que plus
vous vieillissez plus vos pieds
s'éloignent de vos mains?



Texte d'introduction

Vieillir c'est pouvoir ralentir, doucement se restreindre, se limiter, être plus dans la contemplation, moins dans l'action... Le vieillissement (disait un ami), c'est une bénédiction finalement. Tu apprends peu à peu qu'il y a des choses dont tu vas devoir te détacher. Et au cas où tu ne comprendrais pas bien, où tu ne voudrais pas l'entendre, ta biologie, ton corps te le rappellent et te disent : voilà, prépare-toi à lâcher tout ça.

*Extrait de : Christophe André ^(CA), Alexandre Jollien ^(AJ) et Matthieu Ricard ^(MR) (2019). À nous la liberté.
L'Iconoclaste – Allary Éditions (pp. 459-500.)*

Le thème de réflexion s'est poursuivi lors de la rencontre du 5 février 2020.

Le Groupe est composé de 11 personnes Lors de cette rencontre nous étions 9 et étaient présents : Nicole S., Claire L., Pierre P., Hélène H., Alain L., Solange, G, Gaétan G., Michel N., Guy B.

Absents : Lise, C. et Jean-Paul G.

Les ajouts de l'échange du 5 février dans le présent résumé sont en rouge

L'échange

Notre corps change en vieillissant et il faut s'adapter à cette nouvelle réalité

D'une façon générale, on a constaté que notre échange sur *le corps qui nous parle* était étroitement en lien avec notre vieillissement. Plusieurs ont mentionné que l'arrivée graduelle du vieillissement a coïncidé avec aussi l'arrivée de changements dans leur corps. D'une présence plus fréquente de problèmes de santé, d'une perte d'énergie, etc. Nous avons constaté comment il a fallu alors s'ajuster à cette nouvelle réalité, s'adapter et changer notre mode de vie – faire moins – faire plus lentement – faire différemment – être discipliné, etc.

Se préparer à des changements importants alors que l'on a encore l'énergie pour le faire. Un exemple est apporté, la question de changer d'endroit de vie – passer de la maison unifamiliale à un logement ou une résidence.

Un participant mentionne comment son corps lui parle. Ainsi, dit-il : « il y a des aliments qui me donnent de la difficulté : la caféine (palpitations); les desserts comme la crème glacée – gâteaux... me font engraisser; je fais de l'arthrose et lorsque le vais pelleter ou râtelier le terrain, j'ai des maux de dos. Il y a aussi l'aspect *psychosomatique*. J'ai remarqué que lorsque j'éprouve des émotions importantes et du stress, j'ai des problèmes avec mes intestins ou avec mon sommeil. Ce qui me fait dire que *Mon corps est un indicateur de mon vécu émotionnel* ».

Ce participant poursuit en mentionnant comment il tient compte des messages de son corps et comment il tente de faire de la prévention. Il mentionne, entre autres, surveiller son alimentation, contrôler la prise d'alcool, faire tous les jour 45 minutes d'exercices, être régulièrement suivi par des médecins (généraliste, ophtalmologiste, urologue, etc.).

Une participante témoigne de son côté de comment elle écoute son corps en lui parlant : « tu es fatiguée, très bien, je vais faire une petite sieste... ». Elle mentionne « habiter son corps ».

La maladie fait en sorte que notre corps nous parle fort

Une partie de l'échange a porté sur la maladie et comment l'on doit tenter de comprendre s'il y a des explications possibles à la survenance d'une maladie. Est-ce que l'on peut identifier une cause et si oui, peut on prévenir.

La douleur de notre corps est souvent un message à écouter, parfois on l'écoute et parfois on ne l'écoute pas et il peut se produire des problème.

Cette échange nous à conduit à l'importance de la prévention. Lorsque notre corps nous donne un signal, il faut l'écouter et passer à l'action préventive.

Est-il possible de trop « s'écouter »?

Une participante s'est demandé s'il n'y avait pas un danger de trop s'écouter. De trop porter attention à tous ses « bobos ». Ce questionnement nous a conduit à la question d'être « hypocondriaque » ou la peur des maladies. Plusieurs participants on mentionné que porter attention à l'écoute de son corps n'était pas dans le sens de surveiller chaque « bobo » et d'avoir peur des maladies. Cela n'a rien à voir.

Il ne suffit pas seulement d'écouter son corps, il faut aussi passer à l'action

Une participante a témoigné de ce qu'elle vivait en rapport avec « mon corps me parle ». Elle mentionne comment elle est intense, réalise tout plein d'activités ce qui l'a conduit à s'approcher de l'épuisement. On lui disait de ralentir, mais tout est intéressant et cela devient difficile de faire des choix. Finalement, il semble que la solution c'est de prendre son temps, d'analyser la situation, de faire un choix et surtout de passer à l'action.

On peut apprendre à écouter son corps en dehors des malaises

Un participant mentionne comment la pratique du Taichi qui est une gymnastique douce d'origine chinoise, lui permet de sentir son corps, d'écouter ses messages, de savoir quand il a mal, mais aussi de jouir de son corps quand il va bien. Un autre participant mentionne que c'est lors de la pratique de la pleine conscience qu'il arrive à être conscient de son corps. Il apporte l'exemple du vécu de la respiration profonde, de la circulation du sang dans ses veines, etc.

Le pouvoir du médecin et notre pouvoir et celui de l'alimentation

Un participant mentionne que « les médecins sont des spécialistes de la maladie et non des spécialistes de la santé » (voir l'annexe de Guy B.). Notre échange a porté sur la place des médecins dans nos vies et jusqu'à quel point on prend le contrôle de notre santé. L'on reconnaître que les médecins ont leur place et leur rôle à jouer (arthrite, glaucome, etc.) , mais qu'il faut aussi prendre en main notre santé.

L'un des participants, chercheur et expert en santé (la physiologie de notre organisme – son fonctionnement biochimique, etc.) mentionne comment l'alimentation est importante pour notre santé et que c'est l'un des bons outils de prévention.

Utiliser des moyens de prévention

Il y a eu discussion sur l'importance de prendre de nouvelles habitudes de vie adaptées à la réalité du vieillissement. Certaines ont mentionné toutefois qu'il était important aussi de « se faire plaisir » avec modération – « un p'tit morceau de chocolat de temps en temps » un verre de vin rouge ou deux par-ci par-là. Le discours porte sur l'importance de la modération.

Plusieurs participant(E)s ont mentionné les moyens qu'ils (elles) prenaient pour répondre à l'écoute des messages de leur corps et faire de la prévention :

- Visite régulière chez le médecin et contrôle d'éléments liés à la santé – pour l'un, le médecin qu'il voit tous les deux mois, c'est devenu un ami (une approche médicale humaniste).
- La pratique d'exercices physiques adaptés à la personne « âgée » - programme individualisé – évaluation et suivi par une Kinésiologue.
- La pratique de la marche plusieurs fois par semaine. Une participante mentionne que c'est devenu un besoin, une nécessité (une heure par jour).
- Respecter ses nouvelles capacités d'énergie (capacités qui ont diminué). Faire des choix dans ses activités – au lieu de recevoir à la maison, accepter d'aller au restaurant avec les amis et se coucher tôt.
- Prendre des moyens pour s'aider. Exemple : lors de la préparation d'un repas, couper les légumes assis au lieu de debout... apprendre à en faire moins et différemment...

Diverses philosophies de vie qui aident face à ces changements de notre corps

L'une d'entre nous mentionne avoir une philosophie de vie qui applique les principes permettant de gérer le stress devant des difficultés : un problème – une solution – une action...

Une autre témoigne de comment enfant et jeune adulte, au contraire, la philosophie de vie était piégeante : on disait « il ne faut pas s'écouter... il faut avoir de la volonté... ». Puis plus tard, une autre vision de la vie est apparue : prendre soin de soi – écouter son corps... Elle a découvert que le corps abrite tout : nos émotions, nos pensées, etc. Il devient alors très important d'être à son écoute. Si tu n'écoutes pas ton corps... cela devient très nuisible.

Vivre le moment présent

Dans tous ces changements nécessaires que notre corps nous demande, il est important tout de même de bien vivre le moment présent.

« Comme disait Peanut : un jour nous allons mourir et Snoopy (son chien) de répondre, oui, mais tous les autres jours nous allons vivre ».

Voici des extraits d'échanges courriels sur le thème du « corps nous parle », suite à notre rencontre.

« En effet, le corps réagit et nous parle souvent. Je pense qu'il nous parle plus souvent que nous aimerions l'entendre ou encore plus l'écouter. Je nous souhaite donc, de l'écoute pour 2020 et de l'écoute active pour notre plus grand bien-être »

« - suite à un problème de santé de la personne - : Mon corps me dit qu'il était beaucoup plus affecté que je pensais. Extraordinaire corps, je te rends hommage pour ta résistance, ton endurance. Tu m' émerveilles par ton combat incessant, tu me protèges depuis tellement longtemps sans que je me soucie de toi. Peut-être que de vieillir me rend plus consciente de ton travail. Toujours dans l'ombre je te reconnais. Je t'apprécie aujourd'hui et j'espère en rester consciente pour ce qui suit ... Je suis encore affectée par les effets secondaires du dur combat livré par mon corps.(2mois et plus...quand j'y pense vraiment). Il faut maintenant être patiente afin de lui donner le temps nécessaire pour se refaire. On veut toujours aller vite. Prenons le temps de rendre grâce et de gratifier ce qui m'a été donné Prendre le temps de prendre le temps, de conscientiser...

Alors puisqu'il est prouvé scientifiquement que le corps réagit physiquement à la souffrance, on peut appliquer la même chose pour ce qui est de ce qui me stresse ou me rend inconfortable. Nos émotions influencent notre corps ? Notre façon de penser ? les événements de la vie ? Ouff il y a beaucoup de réflexion en route ...»

Annexe Texte courriel de Guy B.

Nous avons bien un Ministère des maladies plutôt qu'un Ministère de la Santé! Des statistiques très récentes montrent qu'aux États-Unis où on dépense le plus en "SOINS DE SANTÉ", l'espérance de vie vient de tomber sous la barre des 80 ans alors que, ce qui est plus significatif, l'espérance de vie SANS HANDICAP touche les 70 ans! Un véritable Ministère de la santé travaillerait à vider les urgences non en ouvrant plus de lits sur les étages mais en montrant aux gens comment demeurer en santé! Est-ce qu'on se présente chez le médecin pour savoir comment demeurer en santé?

Il nous faut travailler en amont de la maladie, pas en aval. C'est comme nos bagnoles: il faut les entretenir sinon on devient un habitué des garages, et les garagistes adorent cela!

Nous avons un bel exemple avec le zona dont a souffert l'un d'entre nous. Cette infection virale (herpès zoster) survient généralement quand le système immunitaire est affaibli, ce qui permet au virus de sortir de sa latence. Un Ministère de la maladie va soulager les douleurs occasionnées par cette infection. Un Ministère de la santé nous informerait comme conserver un système immunitaire en bonne condition! Et la réponse n'est pas si compliquée...