

10 RÉOLUTIONS POUR LE NOUVEL AN



Le début d'une nouvelle année est le moment idéal pour se donner la chance de commencer un nouveau chapitre avec une ardoise propre. Malgré le fait que notre lutte pour combattre la maladie de Lyme (ML) risque de s'étirer jusqu'à l'année prochaine, il n'y a aucune raison de continuer notre course à obstacles avec de vieilles habitudes. Dès maintenant, nous pouvons apporter par nous-mêmes des changements considérables sur notre état de santé, des changements qui ont le pouvoir de modifier notre destin.

Voici 10 résolutions qui pourraient grandement améliorer votre qualité de vie et optimiser vos efforts de guérison :

1) Être plus conscient et en contrôle de mes humeurs.



Beaucoup d'entre nous se sentent coupables après avoir fait subir nos sauts d'humeurs à un être cher, parce qu'au fond de nous, nous savons qu'il ne s'agissait pas vraiment de nous, mais bien de la manifestation d'un symptôme. La chronicité de la maladie, l'affaiblissement causé par les innombrables symptômes et la frustration générée par l'incompréhension de notre entourage sont autant de raisons qui nous pousse à devoir justifier notre humeur.

Il ne fait aucun doute que la maladie de Lyme (ML) et ses co-infections affectent notre état d'esprit et même notre personnalité. Néanmoins, nous n'en sommes pas réellement victimes puisque nous détenons tous le pouvoir de les

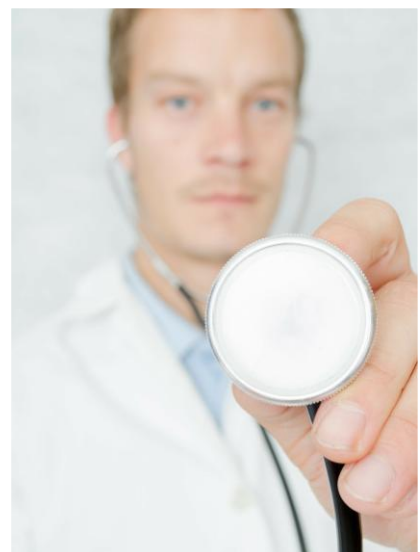
contrôler. Pour ce faire, il faut beaucoup de volonté et de pratique, mais avant tout, il faut apprendre à mieux se connaître, à prendre conscience de nos ressentis et apprendre à s'accueillir comme on est. Avec le temps, on peut développer de nouvelles habitudes et transformer complètement notre façon d'exprimer à la fois nos humeurs et nos émotions.

Il est toutefois impossible de contrôler son tempérament à tout moment, et vous devrez faire preuve de beaucoup d'amour et de douceur envers vous-même. Commencez par de petits défis, comme par exemple calmer vos battements cardiaques en prenant de profondes respirations, aussitôt que vous prenez conscience de la tension dans votre ventre, dans votre cou ou vos épaules. La prochaine fois que vous socialiserez, prenez conscience de ce qui se passe à l'intérieur de vous et voyez comment vous pourriez calmer les manifestations qu'occasionne la ML sur votre caractère.

2) Trouver un médecin qui pourra m'aider

Nous devons garder en tête que les médecins sont des humains comme vous et moi et qu'ils ne peuvent pas détenir toutes les réponses. Chaque médecin est différent et sa pratique de la médecine est influencée essentiellement par ce qui lui a été enseigné et par ce qu'il a acquis au cours de ses années d'expériences. En ce sens, ce n'est pas parce que nous sommes suivis par un médecin que nous recevons nécessairement un traitement approprié à notre condition et personnalisé en fonction de nos particularités individuelles.

Si vous sentez que le médecin qui assure le suivi de votre cas n'a pas contribué à améliorer votre état de santé au cours des six derniers mois, allez cogner à une autre porte. Vous avez le choix et vous avez le droit. On entend régulièrement des histoires de médecins qui traitent les patients atteints de Lyme avec un manque de respect éthiquement inacceptables.



Certains réussissent même à culpabiliser le patient qui ne demande qu'à être traité pour des symptômes qui dépassent largement le cadre des troubles psychosomatiques. Personne ne devrait avoir à subir ce type de mépris de la part d'un professionnel de la santé.

De nombreux médecins refusent de traiter la ML si le patient a obtenu des tests négatifs. Malheureusement, beaucoup de médecins s'accrochent encore à la vieille école de pensées selon laquelle la ML chronique n'existe pas. Il peut être très dangereux de confier sa santé à une telle personne parce qu'elle est complètement « à côté de la track », et trop souvent, totalement dépassée par la complexité et l'ampleur des symptômes qui lui sont révélés. C'est de notre vie future et de notre qualité de vie présente dont il est question ici et nous ne devrions pas accepter de soumettre notre Vie (la seule que nous possédions, soit dit en passant) à l'expertise douteuse de qui que ce soit, peu importe ses diplômes et l'« aura » d'autorité qu'il dégage.

Le meilleur médecin à consulter pour le traitement et le diagnostic de la ML demeure un « Lyme Litterate Doctor » (LLMD). Toutefois, parce que la gestion de la ML dépasse largement le cadre de la médecine conventionnelle, il est souvent très bénéfique de s'entourer d'autres intervenants comme un docteur en naturopathie (ND), un(e) nutritionniste, un thérapeute qui maîtrise la technique EMDR (en français : Désensibilisation et Reprogrammation par des Mouvements Oculaires), un kinésithérapeute, un professeur de yoga (pour vous concocter un programme simple à exécuter dans le confort de votre maison), etc. etc.

3) Apporter des modifications à mon régime alimentaire



Si vous êtes aux prises avec la ML, sachez que votre régime alimentaire joue un rôle énorme dans le rétablissement de votre santé. Certain type de diète pourraient favoriser une récupération plus rapide de vos forces, et ce, de façon plus permanente. La plupart des praticiens spécialisés dans le traitement de la ML recommandent d'éliminer de notre alimentation : le sucre, les levures, mais aussi le gluten et les produits laitiers.

Manger des aliments sous leur forme entière et privilégier les aliments crus et sains est très bénéfique pour notre corps car ils contiennent davantage de vitamines, de minéraux et d'enzymes assimilables que les aliments transformés. Ce n'est certainement pas facile ni simple de changer de régime alimentaire. Il faut

procéder par étapes et se fixer de petits objectifs successifs.

Essayez d'abord de remplacer les biscuits par une pomme ou un pamplemousse. Vous pourriez ensuite tenter d'introduire le lait d'amande pour progressivement diminuer votre consommation de lait de vache. Finalement, ces petits pas vont s'additionner et croyez-le ou non, votre corps sera reconnaissant pour tous ces changements alimentaires et ne manifestera plus de rages irrésistibles vous poussant à manger tel ingrédient en excès. En fait, vous pourriez même vous surprendre à adorer la force vivifiante fournie par les aliments entiers et vous demander comment se fait-il que vous n'ayez jamais considéré d'adopter ces changements plus tôt.

4) Me confier en toute transparence à un ami ou un membre de ma famille

Le sentiment d'être incompris est souvent proportionnel à nos symptômes, mais ça ne signifie pas que nous ne pouvons pas être authentiques avec les gens. Nous n'avons pas de raison de nous sentir coupables d'être malades tant et aussi longtemps que nous restons honnêtes et sincères avec nos proches.

Certaines personnes ne supportent pas le sentiment d'impuissance que suscite la souffrance d'autrui. D'autres marchent eux-mêmes sur le bord d'un précipice, avec la crainte étouffée de tomber au moindre déséquilibre. Bien qu'ils paraissent égoïstes et indifférents, le fait est que ces personnes ne peuvent se permettre de s'apitoyer sur le sort de quelqu'un d'autre qu'eux-mêmes, au risque de se perdre. En revanche, nombreux sont ceux qui attendent simplement que vous leur tendiez une perche pour pouvoir mieux comprendre ce que vous vivez.

Parler à quelqu'un de ce que vous vivez pourrait soulager vos épaules d'un poids énorme, et peut-être aussi contribuer à vous attirer davantage de soutien. Rappelez-vous, vous n'êtes pas à la recherche de pitié. Vous voulez juste que les gens comprennent ce que vous vivez au quotidien et comment cette épreuve a transformé votre vie. C'est tout ce dont il est question ici.



5) Joindre un groupe de soutien pour échanger avec des gens qui vivent une situation semblable à la mienne (que ce soit par le biais d'internet ou en personne)



Vous estimez que vous ne recevez pas suffisamment de soutien de la part de vos proches, ou encore, vous n'osez pas vous ouvrir à eux tellement vous sentez que votre situation les dépasse? Ne restez pas seul à affronter vos difficultés. Lorsque vous êtes aux prises avec des soucis qui vous submergent et que vous vous sentez « rejeté » par votre entourage ou même par la société, il est primordial que vous trouviez des gens qui vivent une situation semblable à la vôtre. Il n'y a pas meilleur réconfort qu'une bonne relation authentique lors d'une période de désespoir.

Il y a plusieurs groupes de soutien en ligne, exclusivement destinés aux personnes atteintes

de la ML et leurs proches. La maladie étant en pleine émergence au Québec et en France, de plus en plus de gens se regroupent pour partager leur vécu, confier leurs inquiétudes, partager des pistes de solution et des ressources. La plupart des associations de patients proposent les coordonnées de représentants ou de groupes de partage.

N'hésitez pas à approfondir ces relations. Vous pourriez commencer par envoyer des messages privés à certaines personnes rencontrées sur les médias sociaux qui rassemblent des gens aux prises avec Lyme, puis éventuellement communiquer avec elles par téléphone. Et pourquoi ne pas prendre l'initiative d'organiser un petit dîner convivial au restaurant pour jaser? Si vous habitez très loin des zones urbaines et qu'il n'y a aucune ressource locale concernant la ML, vous pourriez peut-être cogner à la porte de groupes de patients qui partagent certains symptômes avec vous, je parle ici des personnes ayant reçues des diagnostics tels que la fibromyalgie, la fatigue chronique, la sclérose en plaques, etc.).

Tendez la main et partez à la rencontre de ce genre de personnes et vous verrez bien ce que vous trouverez! Beaucoup d'entre nous ont perdu tout soutien de la part des amis et de la famille. C'est malheureusement une conséquence fréquemment suscitée par la forme chronique de la ML. Mais ce n'est absolument pas une raison pour continuer à y faire face tout seul. Nous sommes des êtres humains. Nous sommes des êtres sociaux et nous avons besoin de savoir que quelqu'un se soucie de nous et qu'il sera là pour nous, dans les bons comme dans les mauvais moments, sans craindre d'être jugé ou mis en doute.

6) Me trouver un objectif dans lequel j'irai puiser de la valorisation et développerai une meilleure estime de moi

Perdre son emploi, abandonner ses études et ses aspirations, se retrouver exclu d'une vie sociale « normale » peut vraiment nous faire sentir comme déconnecté de la réalité, à la façon d'un fantôme qui erre entre deux mondes sans trouver sa place. Une des raisons pour expliquer ce sentiment pourrait découler du fait que l'on refuse de laisser aller le mode de vie que nous avons avant la maladie, sur lequel nous nous sommes construits et qui nous est si familier. Aucun de nous ne souhaite plonger volontairement dans l'inconnu, surtout sous la contrainte d'une maladie. Néanmoins, il semble que ce soit un pas déterminant à faire vers l'acceptation de notre situation, aussi inattendue soit-elle. Lâcher prise sur « ce qui a été » et créer une nouvelle « normalité », un nouveau but et une nouvelle raison d'être. C'est ce que je vous propose pour la nouvelle année.



Aussi paradoxal que celui puisse paraître, avoir la ML n'apporte pas que des inconvénients. Les circonstances nous obligent à revoir de nombreux aspects de notre vie à travers une perspective différente et à apporter des changements significatifs, garants d'un futur qui nous ressemble probablement davantage que cet avenir plein d'attentes que nous avons prévu en fonction de l'image que nous avons créée de nous-mêmes.

Essayer de développer un nouveau passe-temps comme la cuisine! Si vous devez modifier votre alimentation, c'est l'excuse parfaite pour le faire. Apprenez à créer de nouveaux plats et laissez-vous surprendre par un talent que vous n'auriez jamais soupçonné avoir. Ou encore, inscrivez-vous à un cours en ligne en herboristerie pour apprendre à développer vos propres remèdes à coût modique. En surmontant de nouveaux défis adaptés en fonction de vos capacités, vous retrouverez l'estime de vous-même, ce sentiment profond qui confirme notre raison d'être en ce monde. C'est aussi, à mon avis, un tremplin extraordinaire vers la guérison et l'amour de soi.

7) Comprendre ce que je suis en train de vivre



S'il il y a une personne au monde qui devrait comprendre ce que vous êtes en train de traverser physiquement, émotionnellement et mentalement, c'est vous! Traverser l'inconnu peut engendrer un nombre effarant de craintes aussi inutiles que nocives. Malheureusement, dans le contexte tout particulier de Lyme, on ne peut compter sur notre médecin pour nous tenir la main et nous fournir toutes les réponses à nos questions. Cela ne signifie pas que les réponses n'existent pas. Le constat est que vous venez simplement d'épuiser l'ensemble des ressources immédiates qui vous étaient familières jusqu'ici.

Tout au long de notre vie, nous ne cesserons jamais d'apprendre, et disons que le fait d'avoir la ML constituera peut-être un des plus grands apprentissages que nous aurons eu à assimiler. Il y a une telle abondance de connaissances et d'informations disponibles qu'il est impossible qu'un cerveau humain puisse parvenir à maîtriser le sujet dans sa totalité.

Prenez le temps d'apprendre à connaître votre corps et à reconnaître ses besoins et ses limites. Prenez conscience de ce qui doit être fait pour éliminer la menace et réclamer votre plein pouvoir sur votre vie. Lorsque nous assimilons de nouvelles connaissances, l'inconnu devient connu, et à leur tour, nos craintes diminuent. Vous définissez la voie qui vous apportera le retour à la santé.

8) Accepter le fait que j'ai bel et bien la maladie de Lyme

Cette résolution est destinée à ceux qui savent hors de tout doute raisonnable qu'ils ont la ML, mais qui n'arrivent tout simplement pas à s'accorder avec cet état de fait. Que ceci soit clair : nous ne sommes pas - et ne serons jamais - coupables d'avoir créé notre situation actuelle. Nous ne sommes pas responsables du passé, mais nous sommes responsables de l'attitude que nous choisissons d'exprimer maintenant.

Accepter le fait que nous avons développé la ML est la première étape de cette aventure qu'est la guérison. Sans l'acceptation, nous demeurons dans le déni, et de ce refus découle l'incapacité de progresser. Cet état nous rend particulièrement vulnérable et retarde d'autant plus de la guérison.

Soyez honnête avec vous-même. Vous mentir vous fait plus de mal que de bien, à court comme à long terme. Ce déni peut retarder l'établissement d'un plan de traitement approprié, et finalement vous faire dévier sur la mauvaise voie. Que vous l'acceptiez ou non, la maladie est là. Le reconnaître ne pourra que vous mettre sur la bonne voie.



9) Obtenir un diagnostic de maladie de Lyme



Nous savons tous combien il est difficile d'obtenir un diagnostic de Lyme chronique dans certains pays comme le Canada et la France. Mais il m'est impossible d'exprimer avec des mots le soulagement qu'apporte un diagnostic définitif de ML provenant d'un médecin expérimenté et compatissant. Tous vos doutes quant à votre folie et votre soi-disant maladie imaginaire disparaissent simultanément, vous laissant une impression de légèreté et de nouveau départ où tout est soudainement possible. Vous pouvez enfin avoir l'esprit tranquille, vous reposer

les méninges et laisser le protocole de traitement mener son combat et entamer votre guérison.

Cette confirmation peut suffire à mettre un terme à cette longue et pénible période d'incertitudes qui l'a précédée. Qu'on soit chaud ou froid à l'idée de devoir consommer des antibiotiques pendant une période de temps prolongé, rien ne nous oblige à nous soumettre entièrement au protocole offert par la médecine conventionnelle. D'ailleurs, la plupart des médecins spécialisés dans le traitement de la forme chronique de la ML sont tout à fait à l'aise avec les médecines alternatives et peuvent nous superviser dans nos efforts d'auto-traitements ou nous diriger vers d'autres ressources qui pourraient mieux nous convenir. Si vous n'avez pas les moyens financiers de vous payer un suivi hors du système médical public, ne baissez pas les bras pour autant et dirigez-vous vers d'autres ressources alternatives. Certains naturopathes peuvent prescrire des examens sanguins (tel que le test Western Blot d'Igenex) et vous faire faire des pas de géant vers la guérison.

Ainsi, au lieu de vous épuiser à chercher une aiguille dans un tas de foin, passez à vitesse grand V en consultant un spécialiste, et recevez la confirmation que vous attendez depuis déjà trop longtemps.

10) Maintenir le cap

Le chemin pour retrouver notre qualité de vie « d'avant-Lyme » est sans contredits un long et fastidieux parcours, et il ne peut se faire que si nous restons dans la course et restons confiants en notre potentiel de guérison. Beaucoup de gens qui souffrent de la ML finissent par quitter tout protocole de traitement tout simplement parce qu'ils estiment que les traitements ne les ont pas aidés. Si c'est effectivement le cas, trouvez une autre méthode! Vous devez continuer et ne surtout pas abandonner simplement parce qu'une méthode n'a pas fonctionné pour vous. Ce qui fonctionne pour une personne peut ne pas fonctionner chez une autre.



Patience et Persévérance sont les 2 mots-clés pour vaincre la ML, et ces deux qualités doivent être soigneusement entretenues afin de ne pas compromettre nos chances de guérison. Vous devez savoir et comprendre que la ML n'est pas une condition qui se résout en claquant des doigts, et le chemin vers la guérison peut durer de 6 mois à quelques années. Cette durée peut certainement mettre à l'épreuve notre esprit de combattivité, mais ce n'est pas une raison pour baisser les bras. Ne permettez pas à au découragement de saboter vos objectifs.

C'est à travers la maladie que plusieurs d'entre nous avons appris à puiser des forces à l'intérieur de nous-mêmes. Je parle ici de la force inaltérable qui brûle en chacun de nous et qui nous donne l'élan de continuer, malgré les hauts et les bas, sachant au fond de nous que nous méritons ce qu'il y a de meilleur. Cette quête de guérison représente sans doute le défi le plus colossal que vous n'ayez jamais eu à réaliser au cours de votre vie, mais je persiste à croire qu'elle est possible et à la portée de tous. C'est à chacun de nous de transformer cette épreuve en victoire et de rester dans la course! Je suis 100% convaincue que vous possédez cette force tout au fond de vous.

Le concept de la nouvelle année n'existe que dans nos têtes, mais peut constituer un avantage psychologique efficace si on l'utilise comme prétexte afin de revenir sur les rails. Utilisez-le pour mieux comprendre votre combat et trouver des ressources pour aider à votre rétablissement. Comme le dit un vieil adage, si vous voulez voir le changement, soyez le changement!

**Et rappelez-vous :
vous méritez ce qu'il y a de meilleur!**



Ce texte est une traduction libre d'un article trouvé sur le site **Tired of Lyme** intitulé "10 new years resolutions for lymies". Il a cependant été adapté.

Voici le lien pour accéder à la version originale anglaise:

<http://www.tiredoflyme.com/10-new-years-resolutions-for-lymies.html#.VDHalcV5OSo>