

## POUR TERMINER...

C'est ici que se termine cette thérapie. Tant mieux si vous avez complété avec succès ses diverses étapes! Mais rendu à ce point une question se pose encore : comment continuer dans cette voie? Comment diminuer davantage vos émotions, pensées, comportements, attitudes et croyances dysfonctionnels? En d'autres mots, comment conserver vos acquis et continuer de progresser? Qui n'avance pas, recule.

Divers moyens sont à votre disposition. Voyons en trois :

1. *L'hygiène de vie.* Quelle que soit votre assiduité pour mettre en pratique ce que vous avez appris en psychothérapie, si votre hygiène de vie est déficiente les bénéfices que vous en retirerez seront moindres. Il est donc important de se nourrir sainement, de pratiquer un régime de vie régulier, de dormir suffisamment, de faire de l'exercice physique régulièrement et de ne pas abuser d'alcool ou d'autres drogues.

2. *Continuer régulièrement à s'observer grâce aux moyens appris jusqu'ici.* Si vous vivez des moments de crise, vous avez intérêt à vous arrêter, à vous questionner pour mieux comprendre ce qui se passe et à restructurer au besoin. Plus ces restructurations sont faites par écrit plus elles sont efficaces. Et même si tout va bien, il est toujours indiqué de prendre quelques minutes tous les jours pour s'observer et vérifier jusqu'à quel point nos nouvelles croyances et nos nouvelles façons de penser se traduisent dans notre quotidien.

3. *La pratique de la relaxation ou de la méditation.* Il y a de très nombreuses techniques de relaxation et de façon de méditer. Disons simplement qu'à condition d'être reconnues et enseignées par quelqu'un de compétent, relaxation et méditation contribuent toutes deux à diminuer l'ensemble de la symptomatologie, surtout l'anxiété, et à éviter les rechutes chez ceux qui ont présenté ou présentent des problèmes d'ordre psychologique. De façon plus générale, leur pratique est indiquée pour toute personne désirant améliorer sa qualité de vie ou voulant plus spécifiquement conserver et améliorer ses acquis en fin de thérapie. Si vous êtes intéressé, vous trouverez sur le présent site de l'information à ce sujet. Les étapes de la Relaxation Progressive de Jacobson sont décrites dans la section Grand Public et on traite des différents aspects de la Méditation Pleine Conscience dans une section à part intitulée MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy).

Bonne continuation!

Louis Chaloult, Jean Goulet et Thanh-Lan Ngô.