

**Votre vie après
un diagnostic
de cancer
du sang**

Journal d'autoréflexion

Le présent journal est dédié à

Tenir le présent journal peut être bénéfique à mon bien-être en me permettant:

- de réduire mon stress, mon anxiété et mon niveau de tension
- de réduire ma tension artérielle
- d'améliorer mon humeur
- d'analyser et de nommer mes émotions
- de me libérer des émotions qui ne m'aident pas
- d'améliorer ma mémoire
- de pratiquer la pleine conscience et l'autoréflexion
- de développer mes idées et ma créativité.

Ce journal a été développé par Rachel Hayek. Nous vous invitons à écouter une podcast d'accompagnement à silcanada.org/journal.

Je veux utiliser ce journal pour me soutenir dans...

Je relirai ce journal quand je réfléchirai à...

...et je pourrai l'utiliser pour me sentir...



*Entrez dans le feu
de la découverte
du soi. Il ne vous
brûlera pas.
Il ne brûlera
que ce que vous
n'êtes pas.*



Mooji

Actuellement, je me sens...

Hier, je me sentais...

Demain, je veux me sentir...

En ce moment, je choisis...

Dessinez ou collez ici une image qui vous inspire.

Ce que cette image représente pour moi



*Les plus belles personnes
que nous avons rencontrées
sont celles qui ont connu
la défaite, la souffrance,
la lutte, la perte, et
qui ont trouvé le chemin
dans les abîmes.
Ces personnes possèdent
une appréciation,
une sensibilité et
une compréhension
de la vie qui les remplit
de compassion, de douceur
et d'un amour profond
pour les autres.
Les belles personnes
n'arrivent pas par hasard.*



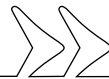
Elizabeth Kubler Ross

Je suis magnifique parce que...

Je suis fort(e) parce que...



*Dire qu'un diagnostic
de cancer change une vie,
c'est un euphémisme.
Les défis posés par le cancer
et les traitements subséquents
peuvent sembler
insurmontables, mais
vous pouvez en retirer
des bienfaits puissants.
Nous avons été inondés
de bonté, au-delà de ce que
j'aurais pu imaginer,
et j'en suis immensément
reconnaissant.*



Allan, survivant d'un lymphome

Aujourd'hui, ce qui est vrai et actuel pour moi, c'est...

Ce qui était important pour moi avant mon diagnostic, c'est...



*Grandissez.
Le monde est vaste.
Il y a assez d'espace.
Pour vous aussi.
Je vous le promets.*



Owen Lindley

Ce qui me fait peur présentement, c'est...

...parce que...

Actuellement, ce que j'espère, c'est...

Dessinez ou collez une photo de quelque chose
qui représente votre expérience du cancer du sang.



*La blessure
est l'endroit
par lequel
la lumière entre
en vous.*



Rumi

En ce moment, je résiste à...

Je ne suis pas à l'aise à l'idée de parler de...

...parce que...

Parfois, je suis (encerclez un mot et écrivez-le sur la ligne)

Triste

Anxieux(se)

Prudent(e)

Contrarié(e)

Nerveux(se)

Sceptique

En colère

Effrayé(e)

Dérouté(e)

Je me sens ainsi lorsque...

Voici les personnes sur lesquelles je peux compter
quand je me sens ainsi:

Parfois, je suis (encerclez un mot et écrivez-le sur la ligne)

Plein(e) d'espoir

Optimiste

Empathique

Excité(e)

Pensif(ve)

Engagé(e)

Capable

Confiant(e)

Curieux(se)

Je me sens ainsi lorsque...

Voici les personnes qui m'encouragent quand je me sens ainsi:



*Peu importe
où tu vas,
vas-y avec
tout ton cœur.*



Confucius

Voici ce que je préfère dans la nature:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

En présence de (encerclez un élément de la liste),
je me sens...

En sa présence, je pense...

En sa présence, je réalise que...



*J'aide les autres
parce qu'il le faut.
Il faut qu'il y ait
une raison pour
laquelle ça m'est
arrivé et soutenir
les autres me donne
le sentiment que ça
en valait la peine.*



Pat, survivant d'un myélome

Quand j'étais en traitement, j'avais surtout hâte de pouvoir...

...quand je me sentirais assez bien.

Comment me suis-je senti(e) quand je l'ai fait?
Ou pourquoi ne l'ai-je pas fait?



*L'amour
est l'absence
de jugement.*



Sa Sainteté le Dalai-Lama

Quand je pense aux personnes dans ma vie, voici celles que je voudrais ajouter à mon cercle intime.

Voici ce qu'elles apportent à ma vie :



*L'héritage
que vous laissez
est formé de toutes
les vies que vous
avez touchées.*



Maya Angelou

Les dix meilleures choses à propos de moi sont:

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

Quand je pense à l'amour de soi, je pense à...



*Parfois, le plus petit
pas dans la bonne
direction est
le plus grand pas
de votre vie.*

*Allez-y sur
la pointe des pieds
s'il le faut,
mais allez-y.*



Auteur inconnu

Les trois émotions que je ressens le plus souvent ces derniers temps sont:

1. _____

2. _____

3. _____

Après y avoir réfléchi, je les ressens parce que:



*Je n'ai pas
transcendé
mon ego.*

*Nous sommes
devenus
des partenaires.*

*Nous sommes
devenus
des coéquipiers.*



East Forest

Qu'ai-je appris de positif à mon sujet depuis mon diagnostic ?

Qu'ai-je appris de positif au sujet de mon cercle intime depuis mon diagnostic ?



*Cela peut sembler
bizarre, mais
ma vie est plus riche
et plus significative.
Les choses de la vie
qui devraient être
importantes sont
ma priorité,
en particulier
les expériences
enrichissantes.*



Marla, survivante d'un lymphome

Qu'est-ce qui a changé depuis le diagnostic? Pourquoi?

Qu'est-ce qui est resté pareil? Quel effet cela a-t-il sur moi?



*L'intégrité,
c'est choisir
le courage plutôt
que le confort.*



Brené Brown

Je remarque...

...dans le monde qui m'entoure.

Voici ce que j'en pense :



*Osez vous aimer
comme
si vous étiez
un arc-en-ciel
avec de l'or
à chaque bout.*



Aberhjani

Mes façons préférées de bouger sont:

Les chansons qui me remontent le moral sont:



*Soyez gentil
avec vous-même.
Surtout en période
de grand
changement.*



Unknown

Quand je dois rester à l'intérieur, voici ce que j'aime faire :

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

J'aimerais essayer...



*Ce n'était pas facile
tous les jours.
En fait, les jours
les plus difficiles,
où je ne pouvais
m'arrêter de pleurer,
je gardais ma foi
et mes forces autant
que je le pouvais,
en me disant que
le lendemain était
un nouveau jour.
Je devais croire que
j'étais capable de
vaincre cette maladie.*



Susan, survivante d'un lymphome

Le pardon, pour moi, c'est...

Suis-je gentil(le) avec moi-même? Pourquoi?

Comment puis-je être encore plus gentil(le) et plus doux(douce) avec moi-même?



*N'ayez pas peur
d'être vous-même.
Le monde a besoin
de votre façon
unique d'être
génial(e).*



Louise Hay

Ma forme d'art préférée est...

Ce que ça représente pour moi...

Ça me fait ressentir...



*Je ne vis plus
dans la peur.
Je vis dans
la gratitude.*



Cookie, survivante de la leucémie

Quelque chose que j'ai fait pour avoir un impact sur la vie de quelqu'un d'autre :

reconnaisant(e) de...

Encerclez les mots les plus stimulants, évocateurs dans cette page. Sur la page suivante, commencez votre propre liste, à partir des mots que vous avez encerclés.

briller étinceler possibilités
optimisme luire bienfaits bonheur
chaleur espoir gentillesse
compassion gratitude générosité
cadeau musique amour empathie
allumer magnifique fleurir estimé
contact fabuleux conscient courage
leadership bravoure vibration
imaginer collaboration guerrier
s'épanouir déployer communauté
confiance fantastique fleurir amitié
passion croissance encouragement
résilience force brillant audace
puissant créatif expression beauté
vulnérabilité soleil merveilleux
bien-être rythme lumière harmonie
danse liberté poésie mélodie

Avec les mots de la page précédente, ajoutez à votre liste tous les mots qui vous encouragent et vous inspirent. Utilisez des polices, des tailles, des couleurs, des paillettes et des images pour composer une liste agréable à regarder.

Les mots qui allument mon étincelle intérieure sont:

Biographie de l'auteure

Rachel Hayek

Rachel s'emploie à aider les autres à se sentir responsabilisés en faisant appel à la sagesse du cœur. Elle a reçu une formation professionnelle de coach non directive et de professeure de Hatha-yoga. Rachel s'engage à répandre la bonté, la joie, la pleine conscience et l'enrichissement sous toutes ses formes. Elle a la croissance, la créativité, la paix et la liberté à cœur, et elle croit en la création d'un espace pour toutes les perspectives. Elle a entrepris sa quête du bien-être naturel et de la pleine conscience il y a plus de vingt ans et elle a occupé de multiples postes: elle a été assistante, instructrice, coordonnatrice, facilitatrice et spécialiste. Séduite par la richesse de la nature autour de sa résidence à Vancouver, elle passe le plus de temps possible à l'extérieur. En compagnie de sa famille et de ses amis, Rachel aime voyager et écouter de la musique. Quand elle est seule, elle écrit et explore la philosophie yogique, le bouddhisme zen, la méditation et la pleine conscience.

www.RachelHayek.com



Pour plus d'information, n'hésitez pas à communiquer avec nous:

1 833 222-4884 • info@cancersdusang.ca • cancersdusang.ca