

LES DIMENSIONS



QUAND LA VIE
EST LOURDE :
ALLÉGEZ LA
CHARGE





LES DIMENSIONS

Tome 6

Quand la vie est lourde : allégez la charge raconte l'histoire de Raha, dite la Reine divine. Elle a le super-pouvoir de voler et de lire dans les pensées mais elle a des problèmes d'achat impulsif lié à sa honte d'accumulation compulsive. Elle joue du violon pour les Dimensions. La danse est essentielle pour Raha. Elle se connecte avec son corps et son esprit grâce à la danse ! Alors, elle donne des cours de danse, Santé : Corps et Esprit (SCE), à son atelier qui à l'autre côté d'une église. Raha a des troubles avec l'achat impulsif et l'accumulation compulsive. Elle devrait donner un cours ce soir-là mais son atelier est rempli d'achats. Comme ses clients ont du mal à rester en forme, Raha doit apprendre comment alléger la charge de ses achats impulsifs et l'accumulation compulsive. Il lui faut les Dimensions et de l'aide pour alléger la charge et ranger son atelier avant le cours ce soir-là.

À propos de BH WELL

Le laboratoire des environnements de comportements sains pour vivre et apprendre dans la faculté d'infirmiers à l'université de Kentucky (BH WELL) l'équipe de recherche existe pour diriger les comportements sains pour les personnes qui font face aux problèmes de santé. Nous priorisons la Diversité, L'Innovation, le Respect, la Compassion et la Collaboration (DIRECT).

La Recherche

Si une personne est grosse, la recherche montre que perdre 3 à 5 % du poids améliore la santé physique et diminue la pression artérielle et le risque de diabète. Les avantages physiques comme une diminution de la pression artérielle peut être difficile à comprendre, mais la qualité de vie est plus facile à comprendre. Il faut discuter avec les cliniciens pour mieux comprendre les objectifs de perdre du poids dans l'immédiat et dans l'avenir.

Flanagan, J. C. (1978). A research approach to improving our quality of life. *American Psychologist*, 33 (2), 138-147.

Sattin RW, Williams LB, Dias J, Garvin JT, Marion L, Joshua TV, Kriska A, Kramer MK, Narayan KM. Community Trial of a Faith-Based Lifestyle Intervention to Prevent Diabetes Among African-Americans. *J Community Health*. 2016 Feb;41(1):87-96. doi: 10.1007/s10900-015-0071-8. PMID: 26215167; PMCID: PMC4715566.

Zhang C, Brook JS, Leukefeld CG, De La Rosa M, Brook DW. Compulsive buying and quality of life: An estimate of the monetary cost of compulsive buying among adults in early midlife. *Psychiatry Res*. 2017 Jun;252:208-214. doi: 10.1016/j.psychres.2017.03.007. Epub 2017 Mar 7. PMID: 28285247; PMCID: PMC5442884.

Les remerciements et les crédits

Le scénario et le récit : L'équipe de recherche BH WELL
Les créateurs : L'équipe de recherche BH WELL
L'artiste : Dottie Kay Berryman
Conception et réalisation graphique : David Brian Blondell
Organisme de financement : Des fonds de et le Kentucky Tobacco
Prevention and Cessation Program.

Raha et Nove entre dans l'atelier de Raha après avoir fait du shopping ce matin-là...



Raha est accablée par toute les choses dans son espace...



Pendant que Raha s'endort, elle commence à rêver...

C'est accablant ! Je vais me reposer une minute.

Dans le rêve, le poids du shopping l'a fait tomber...

Soyez la bienvenue au pays des rêves. Je vous amène au voyage de découverte de soi !

** Abbie L'Abeille, l'abeille de BH WELL, est là pour la guider dans son rêve. C'est important d'avoir un guide parce que les rêves peuvent être bizarres !*

ATTENDEZ ! Qu'est-ce qui se passe ? Non ! Mes affaires !

Ça pèse sur vous.

Raha ralentit pour atterrir...



Vous tombez si vite! Qu'est-ce qui pèse sur vous?

Ce qui pèse sur les personnes est souvent le surchargement de service aux autres, l'inquiétude pour les autres, le manque de soin de soi et les rapports difficiles.



Exercice de comportement

Venez voir ceci.

Où suis-je?!

Faites-moi confiance. Venez voir!



Exercice de comportement

D'accord. Pourquoi pas obéir à une abeille.

Incertaine de quoi faire, Raha regarde où l'abeille s'en va. Mais elle voit...



Mes amis sont là transformés en super-héros?

Ses amis sont là (transformés en super-héros) dans un beau jardin prêts à fêter...

Je dois me transformer en Reine divine.

Raha essaie de se transformer mais elle n'arrive pas...



Où est la reine divine quand j'ai besoin d'elle ?

L'abeille retourne...



Vous n'arrivez pas à vous transformer en Reine divine parce que vous êtes accablée.

Vous voulez alléger la charge ? Vous pouvez le faire !

Alléger la charge ? Comment faire ? JE VEUX ALLÉGER CETTE CHARGE !

Laissez la pluie pure vous faire propre.

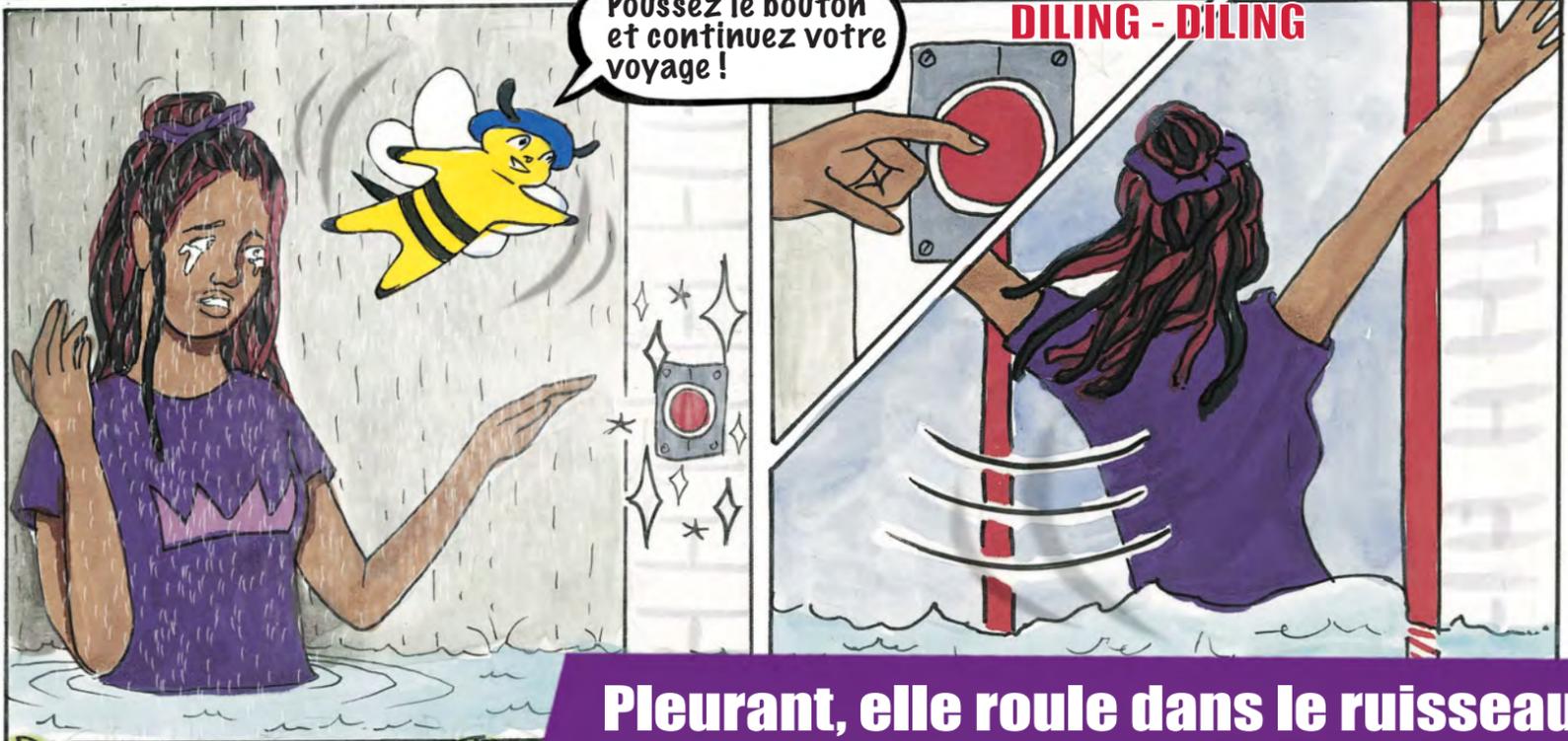


Raha se met à pleurer, la pluie pure commence à tomber...

Elle respire et regarde le ciel...



Quand on lie les valeurs personnelles au comportement, il faut changer d'objectif, et donc on peut réussir.



Poussez le bouton et continuez votre voyage !

DILING - DILING

Pleurant, elle roule dans le ruisseau crée de la pluie pure...



Où allons-nous ?

Pour voir vos amis ! Ils peuvent vous soutenir !

**Les Dimensions remarquent
que Raha a besoin d'aide...**



Tu as soif ? Je
cherche de l'eau
pour toi !

Raha, tu as
l'air épuisée.

Oh, tu pleures ! Si tu peux
comprendre les émotions
associées aux larmes, la
pluie pure arrêtera.

Transformes-toi
en superhéros.

Raha devient la Reine divine, mais elle est faible...



En changeant, les personnes arrivent souvent à un moment où on ne remarque pas de grands changements. Il faut reconnaître que cela fait partie du voyage.



Raha fait un effort d'alléger la charge mais ce n'est pas évident...



Éric arrive au bon moment pour aider Raha...



Aanisah présage que Raha dansera avec ses étudiants à Santé : Corps et Esprit...





C'est une journée bizarre !



Ce n'est pas fini !

Rahs voit une étudiante de Santé : Corps et Esprit en forme de... chat ?



Vous êtes... mes étudiantes de Santé : Corps et Esprit ?

Oui ! Nous adorons danser pour rester en forme !



D'accooooord... Je suivais une abeille... Vous l'avez vue ?



Ahhhh ! Oui ! Abbie l'Abeille est dans le jardin du roi en préparant pour la fête !



Tout le monde va à la fête !



Qui est le Roi ?

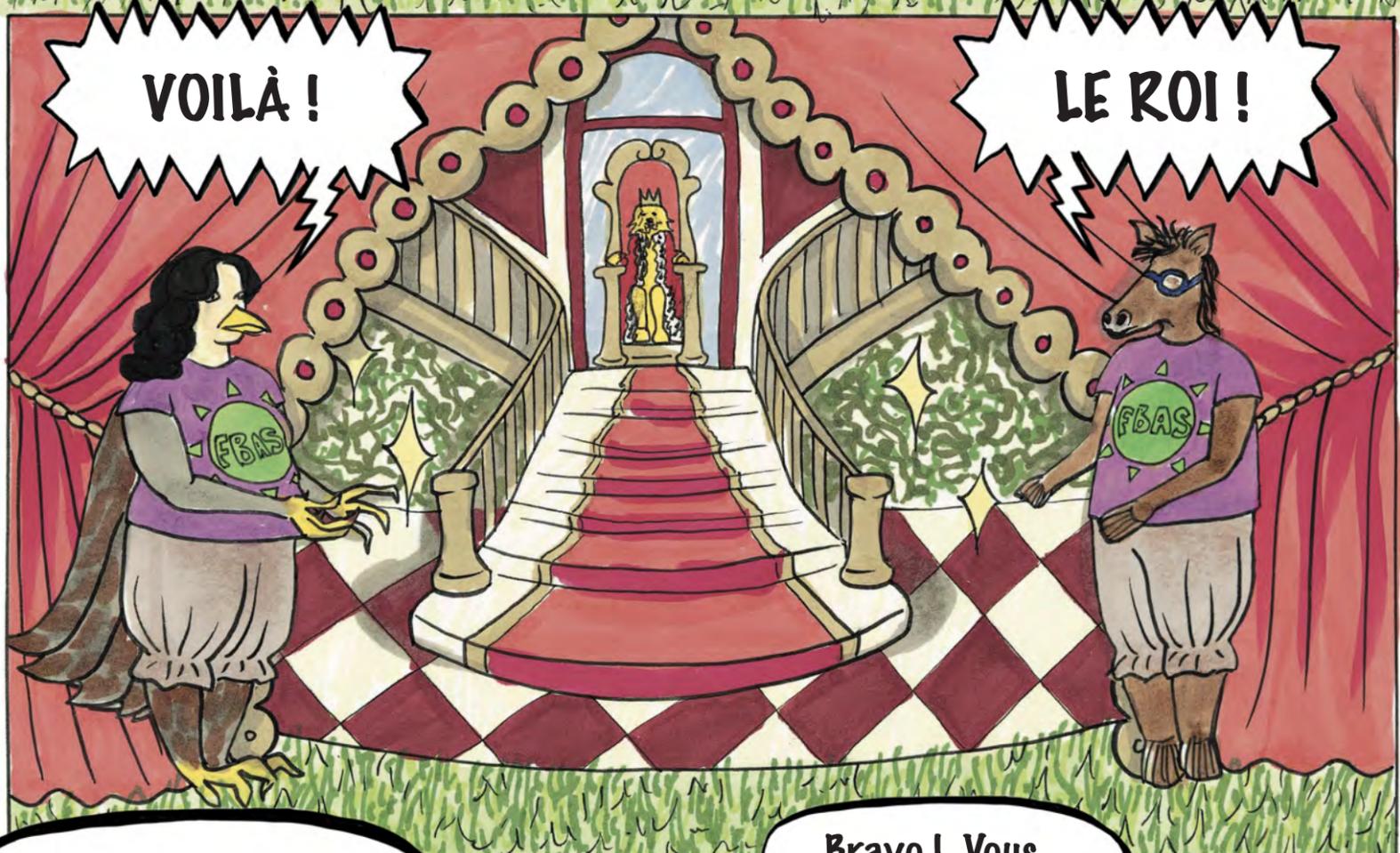
Je ne sais pas. On verra à la fête.

Suivez-moi !

Raha et les Dimensions suivent le chat...



Vous êtes arrivés dans la salle du trône. On vous laisse. On se revoit à la fête.



VOILÀ !

LE ROI !

Le magnétisme est très fort ici. La valeur ici est considérable !

Bravo ! Vous êtes à l'heure !



Raha approche le trône...



Ahhh. Vous voilà. Je vois que vous étiez sous la pluie pure. Vous vous sentez mieux ?

Je pleurais. J'étais accablée. Je pensais que le ruisseau s'est formé de mes larmes. Je ne savais pas que c'était une pluie pure.

Ça c'est pourquoi je me sens mieux !



Magnifique ! Maintenant, on fête. Non ?

Oui. Nous fêtons. Nous fêtons...

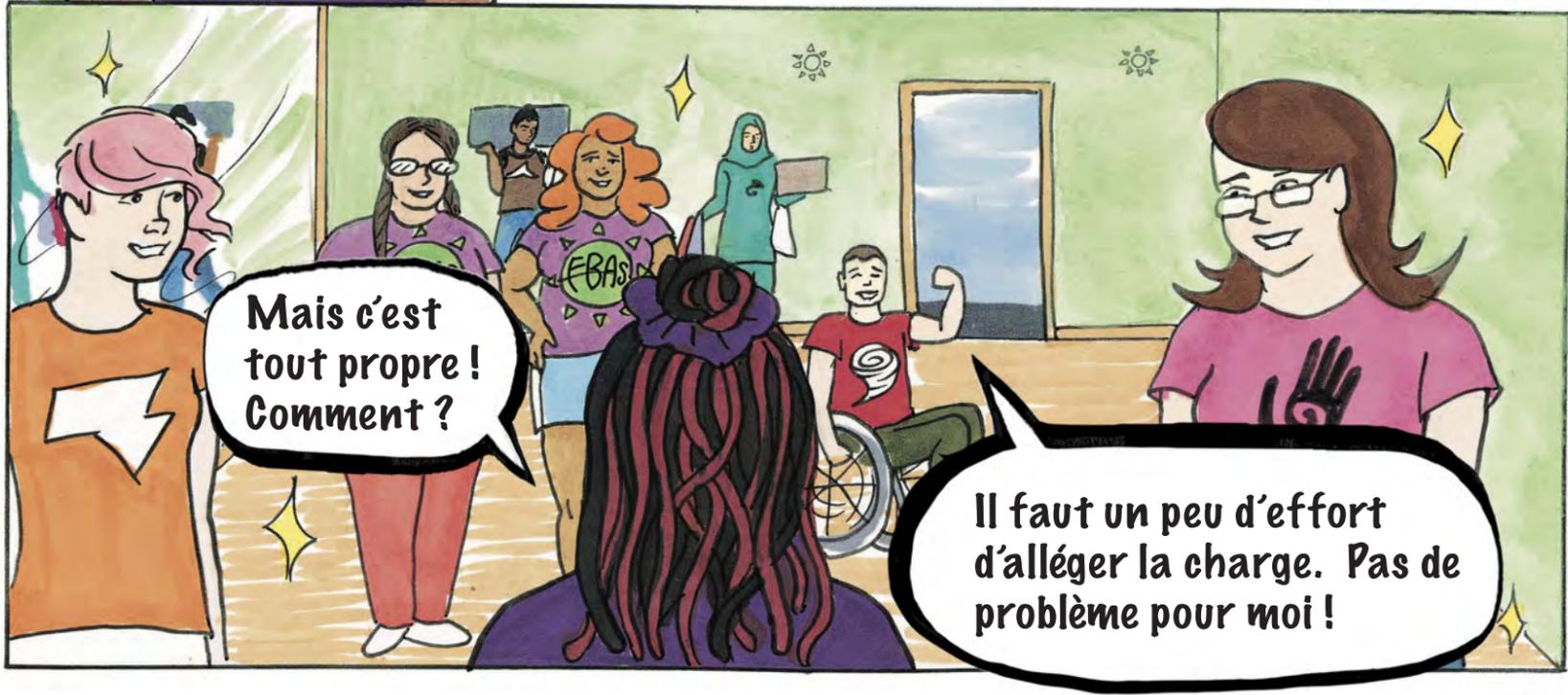
Il faut célébrer les petites victoires pour changer le comportement.

Raha se réveille de son rêve...



...Maintenant on fête !

Raha, tu t'es endormie. Mais regarde !



Mais c'est tout propre ! Comment ?

Il faut un peu d'effort d'alléger la charge. Pas de problème pour moi !



... Il y avait un abeille. Et vous ! Vous étiez des animaux ! Un chat. Une souris. Un...

Qu'est-ce que tu nous dis toujours à propos des rêves ? Ils sont notre connexion à l'esprit. Une façon pour nous d'examiner la vie et trouver le courage.



J'avais besoin de me libérer. Il fallait une pluie pure.



Comment ???



Mon rêve. Je t'expliquerai plus tard. Maintenant...



Santé : Corps et Esprit ! On est là pour une seule raison ! Santé : Corps et Esprit !



Allégeant la charge a pris du temps, mais enfin, ça vallait la peine !

La Fin

FAISONS CONNAISSANCES DES PERSONNAGES DES DIMENSIONS !

Les personnages des Dimensions représentent les 8 dimensions de santé soutenues par l'Administration des Services de Toxicomanie et de Santé mentale (SAMHSA)

<https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma16-4958.pdf>



	La Dimension environnementale : Éric Onde dit Capitaine Calme	-Un garde-forestier -Marié à Espérance Onde -Chanteur pour les Dimensions	-Atteint de l'anxiété et du tabagisme -Super-pouvoir : Puissance et la communications avec les animaux
	La Dimension émotionnelle : Espérance Onde dite La Guérisseuse	-Institutrice qui travaille à l'hôpital pédiatrique -Mariée à Éric Onde -Chanteuse pour les Dimensions	-Atteinte de crises de panique et de lassitude -Super-pouvoir : Les mains guérissantes et la vision à rayons X
	La Dimension physique : Léo Lion dit Le Cyclone tonnant	-Vétéran de l'armée et bibliothécaire -Batteur pour les Dimensions -Il a eu des expériences traumatisantes qui provoquent l'insomnie et d'une mauvaise hygiène alimentaire	-Diagnostiqué récemment de diabète -Super-pouvoir : le vent sonique, un cri éclatant et un seuil de tolérance à la douleur élevé
	La Dimension professionnelle : Anisah Alomar dite Le Caméléon doux	-Dirigeante de petite entreprise -Bassiste pour les Dimensions -Souffre de dépression	-Super-pouvoir : Changement de forme et clairvoyante
	La Dimension sociable : Nova Pow dit Le Choc magnétique	-Spécialiste des arts martiaux -Percussionniste pour les Dimensions	-Elle a besoin d'aide pour la gestion de la colère -Super-pouvoir : Manipulation magnétique et attire les objets
	La Dimension économique : Lucie Stretch dite Élastique beauté	-P. D. G. d'une entreprise de beauté -Guitariste pour les Dimensions -Atteinte de TDAH et connue pour être en retard	-Super-pouvoir : Manipulation corporelle
	La Dimension intellectuelle : Einstein Sachetou dit Le Remplacement d'agent	-Professeur et chercheur scientifique qui étudie la maladie d'Alzheimer et la démence	-Claviériste pour les Dimensions -Un peu égoïste et un peu désagréable -Super-pouvoir : Génie et porte un sac à dos muni de jet d'eau
	La Dimension spirituelle : Raha dite La Reine divine	-Professeure de danse -Violiniste pour les Dimensions -Impulsive en dépensant de l'argent qui lui fait honte et une manie d'accumulation compulsive	-Super-pouvoir : Capacité à voler et lire dans les pensées

De plus, soyez en garde pour deux personnages cachés !

Aline Recordstein est l'agent des Dimensions. Son super-pouvoir est l'organisation !

Dotty K. Berryman est l'artiste incroyable des Dimensions ! Le saviez-vous qu'elle est aussi leur plus grand admiratrice ? Cherchez-la parmi les spectateurs au concert des Dimensions !



© University of Kentucky BH WELL

LISEZ-LES TOUS !

Chaque personnage a leur propre histoire.



bhwell.uky.edu