

# SOS Détresse

## La crise - un tournant dans la vie

### Connaissez-vous cette sensation?

Vous sautez du lit le matin, vous réveillez les enfants, vous partez travailler, c'est une journée « normale ». Et tout à coup plus rien n'est pareil. Votre employeur vous licencie, sans qu'il y ait eu faute de votre part. Lors d'un contrôle de routine le médecin vous annonce une nouvelle qui vous ébranle. Le téléphone sonne et vous apprenez le décès d'un proche: vous avez l'impression que votre cœur s'arrête, vous ne voyez plus clair, tout s'embrume, votre monde bascule.

Ou bien votre fils en pleine puberté se rebelle. Votre femme vous quitte sans crier gare. Vous constatez que plus rien ne va dans votre vie. Vous vous sentez vide et inutile après avoir rangé votre bureau et pris votre retraite.

... Vous vous trouvez malgré vous dans une situation où tout va à la dérive. Vous êtes en pleine crise. Il est parfois possible qu'on puisse gérer les crises seul ou bien avec le soutien de la famille et / ou d'ami(e)s. Certaines crises touchent pourtant tellement au sens de la vie qu'un soutien professionnel peut être nécessaire pour retrouver une certaine sérénité.

La bonne nouvelle est que les crises sont passagères.

Mais la mauvaise nouvelle est qu'il n'existe aucun moyen pour se protéger contre les crises.

Et pourtant vous avez la possibilité d'agir pour vous sortir hors des situations de crise.

Le texte ci-dessous pourrait vous aider à mieux comprendre ce tournant que constitue une crise, tout en sachant que chaque crise a son propre rythme, génère des sentiments individuels et fait naître des solutions différentes. Il propose une description des crises et peut finalement indiquer de nouvelles pistes.

**« Au secours, je me trouve dans une impasse, mes pensées tournent en rond et je ne sais plus m'en sortir »**

Au début la crise ne vous « lâche pas » : des pensées de plus en plus confuses vous

assailent à une vitesse vertigineuse et vous n'êtes plus en mesure de faire la part des choses. Lors de cette phase gravir une colline vous semble aussi difficile que l'ascension du Mont Everest. Et malgré ce fardeau vous essayez de gérer le quotidien, de ne rien laisser paraître. Des sentiments clairs se transforment de façon incontrôlée pour faire place à un désordre et à une tornade intérieure. Vous oubliez des choses et vous ne pouvez plus vous fier à votre bon sens, ce dernier vous lâche. Vous dormez mal, vous êtes agité et vous avez du mal à vous concentrer ou bien vous vous isolez de votre environnement social.

C'est un état angoissant et épuisant, qui peut provoquer de la panique. Comment pourrait-il en être autrement : en plus de vos divers soucis et défis que vous devez gérer au quotidien vous êtes confronté à une situation inhabituelle. Que tout ceci vous pèse comme un poids sur l'estomac et vous sape le moral est tout à fait compréhensible.

Vous vous sentez mal dans votre peau et vous avez l'impression qu'une montagne se dresse devant vous. Dans ce genre de situation il existe des moyens qui pourraient vous aider à réduire la taille de cette « montagne ».

Nous aimerions vous donner quelques suggestions qui pourraient vous soulager. Il se peut que vous connaissiez déjà ces possibilités et il vous faudra juste un peu de temps pour trouver celle dont vous pourriez tirer bénéfice:

- **Ecrire ce qui vous tracasse sur un support de votre choix (p. ex. un journal intime)**
- **Réfléchir à ce dont vous auriez besoin**
- **Vous confier auprès d'une personne de confiance**

Il est possible que vous trouviez encore d'autres pistes de par votre propre expérience.

### **« J'ai toujours bien fonctionné, pourquoi n'est-ce pas possible maintenant »**

Vos pensées vous tourmentent beaucoup, vous réfléchissez à ce que vous « auriez pu faire différemment ». Ou bien vous êtes mécontent de vous-même et du monde. Il se peut que vous ayez honte, que vous vous fassiez des reproches parce que vous ne « fonctionnez » pas comme vous le voudriez. Des crises d'agressivité, d'angoisse, de panique ou de détresse vous submergent. Consommer des substances psychotropes peut vous sembler un moyen de diminuer votre souffrance psychique et physique. Vous êtes agité à tous les niveaux et vous vous sentez comme à l'intérieur d'un tunnel, vous ne voyez pas d'issue, vous ne voyez que droit devant vous et vous ne pensez qu'à fonctionner.

Essayez d'imaginer à nouveau ce qui pourrait atténuer votre souffrance:

- **Cela vous soulagerait-il de parler à une personne de votre proche entourage ?**
- **Se pourrait-il qu'un service d'aide par téléphone vous soit utile?**
- **Osez franchir un pas que vous n'avez encore jamais tenté, comme par exemple demander de l'aide à quelqu'un.**
- **Adressez-vous à votre médecin de famille si vous constatez des symptômes physiques qui vous irritent et perdurent.**

**« Je ne peux plus continuer ainsi, il faut que je fasse quelque chose »**

Vous avez mobilisé toutes vos ressources et malgré cela vous ne vous sentez pas mieux et vous doutez de vous. Tout vous semble étriqué - comme une peau devenue trop étroite..

Vous n'avez plus de souffle, vos idées tournent autour d'évènements passés et irréversibles, elles sont bloquées. Vous voulez arrêter ce combat et vous avez soudain la conviction intime que vous ne pouvez plus continuer de la sorte, vous comprenez qu'un changement pourrait vous ouvrir une nouvelle voie et vous espérez trouver un chemin pour y arriver.

Connaissez-vous cette sensation d'agitation et de relâchement des muscles après une nuit d'insomnie partielle, finalement vous arrivez peut-être à dormir un tout petit peu et bizarrement vous vous réveillez le matin frais et dispos. Peut-être que dans ce moment de détente de nombreuses larmes refoulées se libèrent ?

A présent l'espoir peut vous donner la force et le courage de vous y prendre autrement. Vous pourriez réfléchir sur les suggestions suivantes:

- **Avez-vous envie de vous séparer de quelque chose par un rituel précis ?**
- **Pourriez-vous contribuer vous-même à améliorer votre situation actuelle ?**
- **Préférez-vous en ce moment la compagnie d'une personne proche ?**
- **Est-ce qu'un entretien avec un service d'aide par téléphone pourrait vous être bénéfique?**

**« J'ai besoin de temps pour moi et de liberté d'action. Merci de me les donner »**

Vous avez repris confiance en vous-même, vous avez pris des initiatives, vous vous êtes interrogé sur ce qui vous fait du bien et avez changé votre routine quotidienne - mais beaucoup de choses semblent étranges, vous énervent et agacent votre entourage. Vous vous posez des questions: quelles convictions et valeurs familiales aimeriez-vous abandonner? Il se peut que vous soyez surmené par les contraintes familiales, domestiques, professionnelles et sociales et vous vous demandez si vous

pouvez vous permettre de lâcher prise consciemment.

Ce n'est pas simple de rompre avec les façons habituelles de penser cela demande du temps. Prenez le temps qu'il faut. En l'occurrence, cela peut se révéler un processus assez long qui vous mettra vous, ainsi que votre entourage, à rude épreuve. Et au final tout le monde en sortira grandi..

### **Donnez-vous le temps de réfléchir à votre situation et de vous questionner :**

- **N'hésitez pas à solliciter l'aide d'autres personnes.**
- **N'abandonnez pas, même quand vous êtes irrité et que vous rencontrez des difficultés!**

### **« Mes points forts et ce qui me fait du bien »**

Progressivement vous retrouvez le goût de vivre et vous découvrez des facettes en vous que vous ne soupçonniez pas jusqu'à présent. Peu à peu votre personnalité se forge et vous constatez qu'il vaut la peine d'apporter quelques changements dans votre vie. Vous prenez conscience de points forts que vous croyiez perdus. Vous développez une intuition pour les choses importantes. Vous agissez comme vous n'avez jamais osé le faire auparavant et vous vous séparez de ce qui à présent devient inutile. Imaginez-vous comme un diamant brut qui prend forme, devient de plus en plus brillant et beau!

### **Vos efforts et votre engagement portent des fruits:**

- **Le sentiment que de nouvelles voies s'ouvrent à vous se confirme.**
- **Vous découvrez vos forces et ce qui vous fait du bien.**
- **Vous pouvez être fier de ce que vous avez réalisé**

### **« Ma vie continue, mais prend une autre direction » ?**

Vous sentez en vous une nouvelle joie de vivre et d'énergie pour attendre d'autres rivages. Vous avez fait le tri dans votre vie, tiré un trait sur d'anciens repères, jeté des objets inutiles et vous vous sentez léger. Vous vous connectez de nouveau ou pour la première fois à vos émotions. Le contact avec des personnes autour de vous devient plus facile parce que vous redevenez davantage vous-même.

Vous osez entreprendre des choses dont vous avez seulement rêvé jusqu'à présent. Vous prenez des décisions. Votre engagement et votre persévérance vous ont été bénéfiques.

La crise vous a ébranlé, désorienté et déstabilisé. Vous avez réalisé un dur travail sur

---

vous-même et maintenant vous reprenez les rênes. Il ne vous reste plus qu'à fêter votre réussite!