

# De la souffrance psychologique à la Relation d'Aide

## Les effets dévastateurs, -ou pas ! -, de cette pandémie

**Tsipora IFRAH**

Praticienne en Relation d'Aide, Thérapeute

« Je ne gère plus rien ! »,  
« Je me sens tellement triste, fatigué.e, stressé.e par tout et tout le monde ! »  
« Depuis des mois, je suis fatigué.e, épuisé.e même. Faire les courses me fait mon activité de la journée. Après, je ne peux plus rien faire ! »  
« Mon travail ne m'intéresse plus. Je n'ai plus aucune motivation, alors que c'était une véritable passion ! »  
« Je ne sais plus où j'en suis ! Je suis paumé.e, perdu ! »  
Combien de thérapies démarrent avec ce type d'entrée en matière? Peut être même de plus en plus avec ces 2 années de pandémie !



**Un temps hors du temps!!  
Une fenêtre ouverte sur... Nous?**



### Et au commencement...

Le 1er confinement a permis un ralentissement de la vie de tous les jours. Il a permis de remettre en perspective certaines priorités... dans les 2 sens d'ailleurs !

Que ce confinement ait été plus ou moins mal vécu ou non, il a remis, un temps, l'Humain et les relations humaines au centre de tout ! Elans de solidarité, reconnaissance de l'ordinaire et du banal pour en faire de l'extra-ordinaire, mise en lumière et prise en considération des plus faibles et des plus démunis... Même la Nature avait réussi à y trouver son compte puisque le trou dans la couche d'ozone se cicatrisait et nos rues étaient parfois visitées par des animaux en tout genre !!!



De ce fait, la reprise, et qui plus est la reprise de nos mauvaises habitudes, a été encore plus fracturante après ce temps de pause « hors du temps ». Nous avons été plusieurs à penser qu'aucun retour en arrière ne serait possible !!! Bien mal nous en a pris.

Car sans être complètement revenus en arrière, nous sommes dans un après, empreint de mauvaises habitudes qui perdurent dans lesquelles stress, pressions, mal être, individualisme, ont repris une place certaine dans nos vies !

Je parlais de fracture ! Elle se ressent à l'intérieur de beaucoup d'individus. Certains osent se le dire, d'autres non. Certains n'hésitent pas à solliciter des professionnels de l'accompagnement et de la Relation d'Aide.

D'autres attendent, sans le savoir, que leur corps lâche !

# LE BURN OUT

## *L'opportunité*

### **À SAISIR**



Tristesse profonde, voire mélancolie !  
Déprime, voire dépression. Mal-être général. Somatisations.

Toutes ces émotions que l'on ne cerne pas forcément jusqu'au jour où l'on observe des erreurs au travail, des erreurs ou des oublis à la maison, des problèmes de mémoire et de concentration, une fatigue voire un épuisement physique incompréhensible.

Des « petits bobos » qui deviennent handicapants (vertiges, maux de tête, acouphènes, absences...)

Et c'est à ce moment là que, tous les symptômes ressentis depuis un certain temps, mais absorbés et minimisés au quotidien, prennent du sens ! Et l'on se rend compte que l'on subit ces désagréments depuis un certain temps ! On « tire sur la corde » depuis longtemps. Trop longtemps !



Face à ce constat, dans la compréhension intellectuelle ou dans la matière (physique ou psychique en fonction des symptômes), certain.e.s vont décider d'entamer un travail sur eux-mêmes ! Accompagné.es en parallèle par un médecin pour les différents problèmes physiques.

Ce travail, un travail en thérapie, parfois en thérapie brève (quelques séances peuvent suffire) parfois sur du moyen terme, mais toujours en adéquation avec le rythme de la personne qui consulte, peut, petit à petit déboucher sur une lecture optimiste et positive de cette fracture :

Une opportunité, peut-être même L'Opportunité, de se poser les questions qui vont permettre de remettre de l'ordre dans sa vie et de commencer à faire des choix en accord avec

### **« Qui je Suis, Maintenant ! »**

Qu'ai-je envie de faire de ma vie et dans ma vie ? Est-ce que ma vie, telle qu'elle est, me convient ? Comment la vivre et non pas la subir ?

C'est un processus qui peut parfois prendre du temps d'intégration ! « Paris ne s'est pas construit en 1 jour » dit le proverbe. L'important est dans le processus, la destination peut évoluer au fur et à mesure du chemin !

*Le plus important étant de sortir de l'immobilisme, de cette paralysie, pour se remettre en mouvement !*

### **« Se faire accompagner, un temps »**

Demander de l'aide à un professionnel de la Relation d'Aide, c'est simplement envisager de se faire accompagner, un temps, par une personne dont c'est le métier.

Ainsi, grâce à des échanges constructifs, vous parviendrez à **prendre du recul sur une situation dans laquelle vous êtes tellement immergé(e) que vous n'en voyez plus ni le début ni la fin.**

Le travail de ce.tte professionnel.le n'est pas d'intervenir avec une baguette magique, pour changer ce qui vous fait souffrir dans votre vie. Désolée ! Pas de miracle ni de magie à l'horizon !



**La lampe d'Aladin est en panne !  
Et tant mieux...**



## **Mais ! Car il y a un Mais !**

Mais ce.tte professionnel.le va vous aider à construire votre propre baguette magique, votre propre lampe d'Aladin, en fait, votre propre GPS, pour que vous puissiez trouver votre chemin.

Or, de quoi un GPS a-t-il besoin ? De savoir où je suis, où je veux aller, et par quel type de route.



Avec une aide professionnelle, vous prenez conscience de là où vous en êtes vraiment, grâce à ces fameux échanges.

Et souvent, vous expérimentez que votre géolocalisation du moment était biaisée, faussée, en panne.

Puis, vous réfléchissez ensemble à une possible destination et aux différents moyens d'y arriver. En sachant qu'au fur et à mesure de votre voyage, la destination peut aussi changer, évoluer. Ainsi que le moyen d'y parvenir. Et sans que ce soit un problème !

Parce que maintenant, je sais où je suis géolocalisé.e...

Et sinon, je sais où réparer mon GPS quand ma géolocalisation est défaillante, d'autant que, maintenant, je m'en rends compte plus rapidement !



**Tsipora IFRAH**

"Au Fil de Moi"

Praticienne en Relation d'Aide

Thérapie Brève

[www.formation-systemie.fr](http://www.formation-systemie.fr)

