

QUE FAIRE LORSQUE TOUT VA MAL ?



Un guide pratique pour retrouver l'équilibre lorsque rien ne va plus....

Vous vous sentez perdu ? Epuisé ? Découragé ? Démotivé ? Accablé ? Sans énergie ?
Retrouvez l'énergie et équilibre grâce à ce guide de survie.
Il vous redonnera l'élan et la motivation d'amorcer ces changements nécessaires à une vie
pleine et épanouie.

QUE FAIRE LORSQUE TOUT VA MAL ?

UN GUIDE PRATIQUE POUR RETROUVER L'EQUILIBRE LORSQUE RIEN NE VA PLUS....

QUI SUIS-JE ?

Je m'appelle Virginie BOSSUT-HUBAUT, je suis maman de trois enfants et ai la chance de vivre ce que l'on pourrait appeler une vie pleine, riche et équilibrée... Oui mais voilà, il y a des jours où tout va moins bien, où l'on se retrouve découragé, sans énergie et l'on se demande quel miracle nous permettra de nous redresser et de continuer.



Une chance, cet état finit par passer... parfois il prend du temps. Il n'existe pas de vie sans coup de mou... Ce guide se veut être un coup de pouce pour vous aider à revoir le soleil se lever le plus rapidement possible...

Je suis psychologue clinicienne depuis 15 ans. Ayant toujours eu la soif d'apprendre, je me suis spécialisée dans plusieurs domaines : les troubles des apprentissages, les thérapies cognitives et comportementales ainsi que l'hypnose. J'ai mon propre cabinet libéral dans le Nord de la France mais j'ai aussi décidé de partager mes connaissances au plus grand nombre en créant trois blogs :

- www.lacliniquedelecolier.fr (sur la parentalité lorsque l'enfant rencontre des difficultés d'apprentissage et/ou d'adaptation scolaire)
- www.letourbillondelavie.fr (sur le burn out féminin)
- www.gererlestressetlanxiete.fr (sur la gestion du stress et de l'anxiété par les thérapies cognitives et comportementales, reconnues comme les plus efficaces dans ce domaine par l'OMS)

Ces trois blogs me permettent d'aider et d'accompagner de nombreuses personnes dans les vicissitudes de la vie.

J'espère que ce guide vous permettra de rebondir rapidement si vous traversez une période de découragement et d'épuisement.

Il se veut concis, concret et pratique.

INTRODUCTION

L'émotion, c'est la vie qui coule dans nos veines. Il est certain que l'on préfère être submergé d'émotions positives que de leurs opposés (tristesse, surprise, colère, peur, ...).

Une émotion est relativement brève en soi. Elle ne dure pas et sa gestion suit un cycle : perception, identification, reconnaissance, acceptation et action. Certaines personnes peuvent être bloquées à l'une ou l'autre de ces étapes, ce qui engendre des perturbations dans leur gestion. Cette émotion peut donc persister durablement ou engendrer des comportements inadaptés.

De manière générale, tout le monde perçoit les symptômes physiques de l'émotion. Parfois, certaines personnes peinent à les reconnaître comme le reflet de telle ou telle émotion et donc à la nommer. Nommer son émotion, c'est déjà beaucoup... Il faudra ensuite l'accepter comme telle puisqu'on ne peut pas chasser une émotion. Plus on l'accepte, moins elle vous submerge... ou alors, moins longtemps... Enfin, en dernier lieu, il faut agir... du moins sur ce sur quoi on est en capacité d'agir...

Ce guide vise en particulier cette étape de l'action.

Une émotion est un signal. Elle est avant tout le signe qu'un besoin n'est pas satisfait. Lorsque les émotions négatives se répètent inlassablement, c'est le signe que quelque chose doit changer dans votre vie.

PRENDRE SOIN DE SON CORPS

Le corps et l'esprit sont intimement reliés. On peut agir sur l'un en prenant soin de l'autre.

L'ALIMENTATION

L'alimentation est votre carburant. De manière spontanée, lorsque l'on se sent mal psychologiquement, nous avons tendance à nous orienter vers des aliments gras et sucrés. Ces derniers, reconnaissons-le, ont tendance à nous apaiser puis à nous donner un petit coup de fouet pour nous permettre de repartir. C'est que le sucre active les circuits de la récompense, d'où ce sentiment agréable.

Oui, mais ça, ...c'est à court terme.

- D'abord, le sucre appelle le sucre. Cet apaisement transitoire appellera inévitablement une autre consommation d'aliments sucrés. Et l'on peut vite rentrer dans un cercle vicieux... celui de l'addiction.
- Le sucre perturbe le cerveau en le ralentissant puisqu'il modifie les connections synaptiques entre les cellules. Cela affecte la mémorisation et les capacités d'apprentissage. C'est bien gênant lorsque l'émotion négative qui se répète est le signe d'un changement nécessaire. Comment apprendre de nouveaux comportements dans ces circonstances ?
- Les variations brutales de sucre dans le sang engendrent du stress et un état dépressif. L'amélioration est donc de courte durée et nous entrons ensuite dans un cycle infernal.

Au contraire, dans les moments où votre humeur est altérée, votre corps a besoin d'aliments sains et vitaminés. Mettez le paquet sur les fruits et légumes. Limitez les graisses et les sucres. Faites-vous plaisir en vous concoctant des jus maison et des petits plats vitaminés.

DORMIR

S'il existe des petits et des gros dormeurs, 95% de la population a besoin de plus ou moins 8h de sommeil au risque d'altérer les processus cognitifs et la régulation des émotions. [Dormir vous permettra de recharger vos batteries.](#) Le manque de sommeil engendre des troubles dépressifs et de l'irritabilité et peut vite créer un cercle vicieux lorsque votre moral est en berne.

Voici quelques conseils pour vous aider à restaurer votre sommeil.

- Être à l'écoute de son corps et se coucher le soir au moment des signes de fatigue se manifestent (frissons, bâillements, « yeux qui piquent »),...
- Ne pas rester dans son lit au-delà de 20 minutes d'insomnie. Se lever, tamiser la lumière et faire une activité non stimulante. Lire l'annuaire est une activité soporifique. Se coucher au moindre signe de fatigue. Cette manière de faire évite de se conditionner en craignant de ne pouvoir se rendormir. Cela finirait par associer le lit à des moments pénibles. On parvient ainsi à enrayer le cercle vicieux de la peur de ne pas réussir à dormir.
- Sanctuariser la chambre : pas de lecture, pas de travail, encore moins d'écran. Seuls les câlins sont tolérés.
- Ne pas faire de sieste en journée.
- Se rephaser grâce au réveil du matin. On agit sur l'insomnie en se levant tôt. Les grasses matinées sont à éviter. Le réveil doit être à heure identique tous les jours de la semaine.
- Éviter tout écran deux heures avant le coucher. Leur lumière bleue stimule la rétine et envoie un signal paradoxal au cerveau. Pour lui cette lumière signe le plein éveil alors qu'il est l'heure de dormir.
- Ritualiser le coucher (tisane, bain tiède, musique douce ...). Faire du moment du coucher un réel moment de bien être est stratégiquement efficace.
- Pas de sport en soirée, ni de discussions animées.
- Éviter les anxiolytiques et les hypnotiques aussi longtemps que possible. Privilégier les médecines douces : acuponcture, phytothérapie, hypnose...
- Initiez-vous à la relaxation. Pour faciliter un réveil en douceur, un simulateur d'aube est conseillé.

BOUGER

L'activité physique est un excellent anti-dépresseur. Des études ont d'ailleurs montré qu'une pratique sportive même modérée, surtout lorsqu'elle a lieu en pleine nature, permet d'obtenir les mêmes résultats que des anti-dépresseurs dans le cas de dépressions légères à modérées.

Lors de dépressions passagères, l'effet du sport est donc tout à fait bénéfique.

Il n'est absolument pas besoin de se livrer à des exercices physiques intenses si vous n'êtes pas très sportif.

En effet, lorsque vous pratiquez une activité sportive, votre corps sécrète de l'endorphine. Cette véritable hormone du bonheur induit un bien-être significatif et renforce l'estime de soi.

La pratique sportive régulière s'accompagne également d'une meilleure image de soi. En effet, les changements corporels induits et l'amélioration de notre état de santé améliorent significativement la perception de notre propre corps.

Le jogging induit un état hypnotique favorisant la résolution de problème par notre subconscient.

L'hypnose est en effet un état de conscience modifiée tout à fait naturel que l'on peut retrouver dans toute activité ne demandant pas trop de concentration (marche, jogging, pêche, vaisselle, ...). Cette transe hypnotique va solliciter les ressources de votre subconscient. Rien de tel pour débloquer une situation!

Enfin, on observe que la pratique sportive diminue les pensées négatives. En effet, tout comme le corps évacue les toxines par la respiration, le cerveau semble évacuer petit à petit toutes ses ondes négatives.

SAVOIR S'ENTOURER

L'Homme est un animal social. Etre en lien avec ses semblables est absolument fondamental pour lui... surtout lorsque tout va mal.

Il est vrai que dans les épisodes dépressifs, on a parfois tendance à s'isoler spontanément. C'est un très mauvais réflexe qui, là aussi, peut conduire à un cercle vicieux. Plus vous vous isolez, plus vous allez déprimer.

Attention, il faut néanmoins s'entourer des bonnes personnes : fuyez les personnes tout aussi anxieuses que vous, fuyez les donneurs de leçons et les personnes non empathiques.

Il faudra peut-être vous forcer, mais n'hésitez pas à décrocher votre téléphone, à aller boire un thé chez une copine ou à vous faire un petit restau avec un ami.

Parler à un tiers de ce qui nous touche, c'est déjà faire un pas vers le mieux-être. Parler, c'est sortir de soi.

La tenue d'un journal pendant cette période de découragement peut aussi vous aider à surmonter ce moment difficile. Ecrire c'est communiquer... même si pour l'instant c'est avec vous-même.

S'occuper des autres, en particulier aider les plus démunis, peut vous aider à sortir de vos émotions négatives. Le don de soi est un puissant anti-dépresseur. Il permet de mettre de côté son égo pendant quelques temps et permet parfois de ressentir une satisfaction et une joie profonde.

ANALYSER LA SITUATION : RECONNAITRE SES BESOINS

Une émotion négative, même si elle est désagréable, est avant tout utile. Elle vous informe qu'un besoin n'est pas satisfait. A l'image du voyant d'essence de votre voiture quand il s'allume, l'émotion signale que vous n'allez pas pouvoir poursuivre longtemps de cette manière sans apporter un changement à la situation.

Il vous faudra reconnaître vos besoins derrière l'émotion.

Pour cela, il faut être attentif à vos pensées lorsque vous êtes confronté à une contrariété ou lorsque vous ruminez... et les consigner.

Cela donnera par exemple :

Situation	Emotions	Ce que je me dis
Mon Boss me refuse mes congés	Colère Tristesse Déception Découragement	<ul style="list-style-type: none">- C'est injuste, c'est toujours sur moi que ça tombe. Les autres, on ne leur refuse jamais rien...- Je me fais toujours avoir- Mon travail n'est pas reconnu alors que je m'investis à 100%- Mon patron est un rapiat- Je suis épuisée

On pourra reconnaître derrière tout cela

- Un besoin de justice
- Un besoin de reconnaissance
- Un besoin de repos

Le repérage des besoins permet déjà d'entrevoir les actions qui pourront être envisagées.

ADOPTER UNE ATTITUDE POSITIVE

Prendre conscience de notre tendance à exagérer dans notre perception de la situation

Nous avons tous une manière personnelle de percevoir la réalité. Cette manière d'interpréter les événements dépend de notre histoire, de notre personnalité et de nos expériences antérieures. Il faut en avoir conscience et bien considérer avant toute chose que « mes pensées ne sont pas des faits » ou « ce n'est pas parce que je pense quelque chose que je suis obligé de le croire ... et de leur obéir ».

Nous avons donc parfois tendance :

- A tirer des conclusions à partir d'un fait isolé (généraliser)
- A ne retenir qu'un détail en sortant un élément de son contexte
- A maximiser le négatif et à minimiser le négatif
- A tirer des conclusions sans aucune preuve
- A personnaliser, c'est-à-dire à relier des événements particuliers à sa propre personne
- A raisonner en tout ou rien, sans nuance.
- A avoir un raisonnement émotionnel, c'est-à-dire à considérer nos sentiments comme des preuves.
- A croire qu'on peut reconnaître les pensées ou l'intention de l'autre.
- A se fixer arbitrairement des règles ou des buts à atteindre
- A étiqueter les gens

Ainsi dans notre exemple,

- C'est injuste, c'est toujours sur moi que ça tombe. Les autres, on ne leur refuse jamais rien...
(conclusions sans aucune preuve, relier des événements particuliers à sa propre personne, raisonnement en tout ou rien, sans nuance)
- Je me fais toujours avoir *(raisonnement en tout ou rien, sans nuance ; maximisation du négatif et minimisation du négatif)*

- Mon travail n'est pas reconnu alors que je m'investis à 100% (*raisonnement en tout ou rien, sans nuance, conclusions sans aucune preuve, élément sorti de son contexte*)
- Mon patron est un rapiat (*étiqueter les gens*)

En prenant conscience de nos exagérations, on peut donc relativiser.

RELATIVISER

On peut se demander, par exemple, ce que penserait une personne que l'on apprécie à notre place.

On peut même lui demander et prendre plusieurs avis autour de nous.

On peut dresser la liste des arguments en faveur de notre pensée et ceux en défaveur de notre pensée.

On peut se demander si on croit totalement à cette pensée, à combien de % on y croit ... et pourquoi on y croit pas à 100% au final.

AGIR

Il est important d'aborder les problèmes rencontrés sous l'angle de la résolution de problèmes en répondant à ces questions

- Quelles sont toutes les solutions possibles (même les plus farfelues) ?
- Quelles sont les avantages et les inconvénients de chacune ?
- Quelle est celle qui me semble la plus intéressante au final ?

... Et on essaye le plus rapidement possible de mettre en application cette solution.

Un problème ne se résoudra jamais dans l'inaction. Certains problèmes n'ont pas de solution ou très peu, c'est le cas du deuil par exemple). Accepter une situation (mais l'accepter vraiment), c'est déjà une manière d'agir. On peut alors décider de sourire ou de faire une sortie.

C'est d'ailleurs dans l'action que vous retrouverez confiance en vous... Il convient de cesser de vous critiquer et d'agir.

VAINCRE SA PEUR

La peur d'agir est un frein pour beaucoup. Il est vrai que parfois agir peut faire peur. C'est le cas notamment lorsqu'on pressent qu'une démission ou une séparation est souhaitable.

Il est certain que certaines décisions nous tétanisent de peur. On a peur de prendre la mauvaise décision, de se tromper. Vivre, c'est faire des choix... et on n'a pas forcément des assurances sur tous nos choix...Un choix comporte toujours un risque. Vivre est donc risqué.

Ce qui est certain, c'est que peut être vous vous tromperez, c'est un fait. Mais quels sont les inconvénients si vous persistiez dans la situation actuelle. La situation actuelle peut-elle vous satisfaire longtemps ? Comment vous voyez-vous dans 5 ans si vous ne changez rien ?

En réalité, bien souvent, le plus grand risque se situe dans l'inertie et le non changement.

Demandez-vous ce qui pourrait-vous arriver de pire si vous preniez une décision ?

Est-ce si grave au final ? Cela vaut-il de supporter encore pendant de longues années votre insatisfaction ou votre malheur actuel ?

Pensez au parachutiste débutant lorsqu'on lui demande de sauter de l'avion... doit-il ou non se poser la question ?

REMERCIER

La gratitude est une technique redoutablement efficace. Elle consiste à formuler 3 remerciements en allant vous coucher :

- L'un à la vie (Merci de ... ou merci pour...)
- L'un à une personne rencontrée dans la journée
- L'autre à vous-même

Cela vous permettra de positiver votre situation et de ne pas la dramatiser. Cette technique ne prend qu'une minute. Elle sera idéalement ritualisée. Je vous conseille d'afficher sur votre table de nuit ou au

WC un petit rappel ou tout simplement de faire un rappel sur votre téléphone pour vous rappeler de faire l'exercice.

Je vous conseille de consigner ces trois remerciements dans un petit carnet car en cas de déprime, cela fait beaucoup de bien de les lire.

Vous verrez, petit à petit, vous serez davantage attentif aux petits bonheurs que la vie quotidienne ne manque pas de nous offrir.

SE RECONNECTER A SES VALEURS

Qu'est-ce qu'une valeur ? Une valeur, c'est ce qui est important pour vous dans la vie. On peut considérer que ce sont les grands principes qui gouvernent votre vie. Elles dirigent toutes vos décisions. Une valeur est inépuisable ... elle n'a pas de fin (contrairement à un objectif)... Si bien qu'elle peut vous guider toute une vie...

Les valeurs sont par exemple : l'ambition, l'amour, l'autonomie, le changement, le confort, la créativité, la discipline, le dynamisme, la famille, la justice, la liberté, le respect, la stabilité, ...

De manière générale, on peut dire qu'à chaque fois que nous nous éloignons de nos valeurs, nous éprouvons de la souffrance.

Il est important d'avoir conscience de nos valeurs.

Comment retrouver ses valeurs ? En vous reconnectant à un moment qui vous a rendu heureux ... Dans quelle situation étiez-vous ? Qu'est-ce qui fait que cette situation était source de bonheur ?

Chercher tous ces moments de petits bonheurs ... et vous vous reconnecterez à vos valeurs.

Parfois, la vie nous éloigne de nos valeurs. Par exemple, un conjoint peut avoir des valeurs contraires aux nôtres ou bien on peut ne plus se retrouver dans les valeurs de notre entreprise... C'est alors dans ces domaines qu'il faudra apporter des changements...

Pour cela, il faut mettre en place un plan d'intervention avec des objectifs.

Par exemple pour quelqu'un dont les valeurs sont le changement, la connaissance et les relations humaines. Il peut avoir les objectifs suivants :

- S'expatrier dans un délai de 3 ans
- Maîtriser l'anglais parfaitement en y consacrant 20 minutes par jour.
- Trouver un emploi dans lequel les relations sociales auront une large part et dans lequel les tâches seront variées.

Ou plus simplement, par exemple, pour quelqu'un qui aurait les valeurs famille, nature, partage

- Demander un agrément pour être assistante maternelle
- Envisager des balades tous les jours avec les enfants
- Créer un potager avec les enfants

RECALER SON AGENDA SUR CE QUI EST IMPORTANT POUR SOI

Bien sûr, il n'est pas forcément nécessaire de chambouler toute sa vie. Mais il est important d'avoir une vision à long terme de ses objectifs et d'y travailler quotidiennement.

Il faut vous assurer que chaque jour, et si possible en début de journée, vos activités nourriront vos valeurs. Commencez donc vos journées avec des activités importantes pour vous (exemple : faire un loisir créatif pendant une vingtaine de minutes avant d'aller travailler le matin).

Par exemple, si vos valeurs concernent le mouvement et la nature, vous pourrez mettre en place un petit jogging ou une petite marche dans la campagne la plus proche ou le parc le plus proche.

Ou si vous êtes attaché à la valeur famille, vous pourriez prévoir un temps exclusivement consacré au fait de partager une activité avec vos enfants.

Réaménagez consciencieusement votre emploi du temps pour y intégrer des temps spécifiques consacrés aux activités en lien avec vos valeurs.

Prenez aussi le temps de ne rien faire. Il est indispensable d'instaurer dans votre agenda des petits moments de pause. Eux seuls, vous permettront de prendre le recul nécessaire.

CONCLUSION

J'espère que ces quelques conseils vous permettront de sortir de moments plus difficiles que la vie ne manque pas de nous faire rencontrer. Ces moments où votre moral est en berne sont avant tout précieux car comme toute crise, ils vous permettent de réaligner vos activités sur la boussole de vos valeurs ... et donc de redonner du sens de votre vie.