

Conseils :

Faire face à des situations difficiles: passer de plainte à force? Peut-on l'apprendre?

Personne ne mène une vie parfaite, mais parfois on a l'impression que certaines personnes ont plus de déboires dans la vie que d'autres. Certaines personnes peuvent aisément faire face à des contretemps : malgré tout, elles restent positives. Par contre, d'autres personnes dépérissent, et elles se considèrent comme victime du sort, de la vie et des gens. Comment peut-on expliquer que certaines personnes retrouvent facilement la force et le courage pour continuer, malgré des situations parfois extrêmement difficiles ? S'agit-il peut-être de ces soi-disant enfants nés coiffés, qui disposent du talent de faire tout pour le mieux ? Ou s'agit-il de personnes qui ont connu une jeunesse exempte de soucis, de sorte qu'elles soient résistantes à tout ? Ou peut-être il s'agit de personnes qui ont déjà connu un passé difficile, et qui sont devenues immunisées à cause d'un contretemps. Dans le passé, les psychologues ont fait beaucoup de recherches à ce sujet. Ils supposaient que s'ils trouvaient la cause, d'autres victimes pouvaient apprendre de cela et en tirer des conclusions.

Pourquoi une situation de crise est-elle tellement difficile à vivre ?

Les études démontrent qu'il existe trois facteurs principaux qui déterminent la façon dont on vit une situation de crise, à savoir :

1. les circonstances dans lesquelles la crise s'est manifestée : tomber malade, avoir un accident, vivre avec une mutilation, passer de mauvais moments dans son enfance, ou en tant qu'adulte, à cause de sa propre faute, à cause de la faute des autres, etc.
2. la qualité de ta propre vie
3. la présence ou l'absence de support de ton entourage immédiat.

A quoi peut-on reconnaître une personne qui est en crise ?

Tout le monde qui fait face à une crise perd l'équilibre. Nous l'entrevoions à trois niveaux : le niveau physique, psychique, social et le niveau relatif à le sens à la vie.

1. Il y a presque toujours une réaction physique : tout à coup on souffre de crises de mal de tête, de douleurs d'estomac, on est grippé, on attrape des rhumes, des infections, du zona, etc. Il est évident que la personne est brouillée avec son propre corps. Ce qui se passe dans l'âme cherche une issue. Il est plus facile de dire que vous êtes malade, que de dire que vous êtes désespéré.
2. Une seconde réaction est de nature psychique ; l'homme est brouillé avec son âme, il se pose en question, il perd confiance en soi. Qu'est-ce que je vauds encore ? Est-ce que je compte encore ? Qu'est-ce que je fais encore ici ?

3. Finalement il y a une réaction sociale : on est brouillé avec ses relations sociales. Les personnes de votre entourage immédiat ne semblent pas pouvoir vous supporter et aider comme vous l'avez attendu. Leur vie continue son train-train quotidien, tandis que votre vie semble s'arrêter. Ils font des projets d'avenir, ils rient et s'occupent de tant d'autres choses. Vous les reprochez d'être si 'superficiels'.

4. Finalement vous êtes brouillé avec le fait que vous désirez une vie qui a du sens et que vous l'estimez impossible. Quel est le sens de la vie ? Y a-t-il encore des personnes pour qui je signifie quelque chose ?

Apprendre à faire face à des situations difficiles, à des crises ou à des traumatismes, signifie surtout essayer de trouver un nouveau équilibre, et cela dans ces quatre domaines. Donnez votre corps la possibilité de récupérer et de s'adapter à la nouvelle situation. Psychiquement faut également se donner du temps et de l'espace pour pouvoir s'occuper de vous-même. Il ne faut pas nécessairement mettre en question des relations bouleversées. Il ne faut pas trop rapidement rompre des relations avec des amis, avec des proches etc. puisqu'ils ne vous comprennent pas. Il faut se poser la question avec quelles personnes vous désirez continuer, et avoir une relation de confiance, et avec quelles personnes vous préférez avoir une relation banale, superficielle. En fin de compte, il est important de retrouver le sens de la vie, et de vivre avec 'swung'. Il faut chercher un objectif dans la vie, quelque chose qui vous fournit du plaisir.

Comment peut-on devenir plus résistant ?

Pour une étude, on a fait des interviews avec bon nombre de personnes 'résistantes', et on a essayé de trouver la cause de cette résistance. Il y avait quatre caractéristiques principales :

1. Avoir le sentiment d'avoir du contrôle sur votre vie et sur votre avenir
2. Chercher à atteindre un but, s'engager pour un objectif déterminé
3. Avoir de la curiosité, considérer de nouvelles expériences comme un défi et non comme une menace
4. Avoir de l'intelligence émotionnelle, ce qui implique, savoir formuler ses émotions, savoir discuter de sa vie sentimentale. Lié à cela, il y avait aussi l'art de se relativiser et de disposer d'une certaine portion d'humour.

Cinq conseils primordiaux :

Les conseils à donner, sont bien sûr individuellement liés. Toutefois, à base des études mentionnées ci-dessus, les cinq conseils principaux suivants sont à conseiller :

1. Engagez-vous : renseignez-vous, tenez les rênes vous-même, soyez actif, sortez, et allez à la recherche d'une personne de confiance.
2. Il faut tenter de voir la vie en rose : cherchez des lueurs d'espoir, et pensez aux choses qui se déroulent bien, pensez à ce que vous avez bel et bien réalisé, malgré

- tout. Qu'est-ce qui vous fait du plaisir ? Il faut y aller à la recherche de façon active !
3. Il faut construire un réseau de relations : allez à la recherche de personnes de confiance, qui vous comprennent, à qui vous pouvez parler, avec qui vous pouvez rire et pleurer ensemble. Il se peut que vous deviez réarranger votre cercle d'amis. Laissez-vous aider, et allez à la recherche de l'aide. Il issue des études que les personnes qui ont vécu des traumatismes, ont rencontré à plusieurs moments dans leur vie, des personnes qui les ont aidés, ou qui les ont écouté. Parfois ces personnes arrivent spontanément sur votre chemin, parfois il faut les chercher activement.
 4. Parfois, les expériences personnelles peuvent constituer une bonne leçon. Un contretemps qui vous arrive soudainement, est toujours difficile à assumer. Essayez d'attribuer un sens à ce qui s'est passé. Par exemple, des parents d'enfants- victimes d'un accident, qui s'engagent pour la sécurité routière. De cette manière, le traumatisme a quand même servi à quelque chose de positive. Aider des gens qui se trouvent dans la même situation que vous, peut vous donner de la force; tout cela n'a pas servi à rien.
 5. Essayez de mettre les choses en perspective. Contrairement à ce que l'on prétend, il vaut parfois mieux refouler ses problèmes, et chercher la distraction. Lorsque vous sortez et regardez autour de vous, vous ne vous occupez pas tout le temps de vous-même. L'aide des autres peut y jouer un rôle de grande importance.

Source : Trefpunt zelfhulp vzw