

THERAPIES ADULTES

EXEMPLES DE CONSULTATIONS ET REPONSES



J'ai des palpitations cardiaques et un mal de ventre. Les médecins ne trouvent rien

J'ai 28 ans et depuis un certain temps j'ai des crises qui me prennent après que j'ai discuté avec ma mère ou mon ami, ami que je vois depuis deux ans. On s'entend bien, mais je m'emporte quand je ne suis pas d'accord avec lui. Puis quand je me retrouve seule j'ai mes crises : mon cœur bat plus vite sans que je puisse me raisonner, et surtout après j'ai comme des coups de poignard au ventre. Pourtant je n'ai pas de problèmes particuliers avec mes proches. Je fais mes études d'éducatrice en première année et je dois passer un mémoire qui me pose problème. Je suis assez anxieuse, mes parents ne peuvent pas me payer de longues études, que je refuserais d'ailleurs, et je me sens redevable de leur sacrifice.

Je suis allée voir deux médecins qui n'ont rien trouvé sur le plan médical (côté cardiaque) Pour le ventre, on a failli m'opérer de l'appendicite en urgence le mois dernier, mais au dernier moment on m'a dit que c'était de l'angoisse et que je devais consulter un psychologue ! Ça m'a surprise, parce que j'avais très très mal. Je vous précise que je n'y crois pas du tout, vu ma douleur, mais s'il le faut je le ferais.

Pensez-vous que c'est le cas, et vers quel genre de psychologue je devrais m'orienter ?

Réponse d'Aide Psy

Vous vous dites anxieuse en général, et à la fois n'avoir pas de problèmes particuliers avec votre entourage. Par ailleurs vous êtes attachée à vos proches, mais ne supportez pas être contredite, autant de mouvements psychologiques contraires qui font surgir des pensées contraires et conflictuelles *qu'il vous est difficile de maintenir dans votre esprit*. Et quand

on sait que si 'la tête', comme on dit, ne prend pas en charge ces conflits, ce sont vos émotions les plus inconscientes qui s'en chargent, en s'exprimant autrement, notamment par le corps. Le résultat ce sont vos crises d'angoisse !

Vous n'adhérez pas à l'idée d'une consultation auprès d'un psychologue ? Rien de plus compréhensible dans votre situation, puisque jusqu'ici vous avez résolu vos problèmes en les somatisant. Sachez que ce qui est psychologique, ne signifie pas nécessairement folie, et que la cause de vos problèmes est d'ordre relationnel, pas de l'ordre de la maladie mentale. Aller consulter un psy de nos jours c'est simplement s'aider soi-même à résoudre ses problèmes, rien de plus. Mais c'est aussi une décision qui n'a rien de médical, même si vos angoisses s'expriment par votre corps, mais d'un *choix personnel* qui fera que *vous serez le moteur même de votre démarche*.

Quel psychologue ? Le meilleur professionnel sera celui à qui vous ferez confiance. N'hésitez pas à faire un choix après en avoir vu plus d'un, sans hésiter à demander des informations sur la formation (université ou école), le diplôme obligatoirement affiché (déclaration professionnelle ADELI), et les options thérapeutiques éventuelles. Vous n'êtes pas simplement une patiente mais aussi une citoyenne qui peut discuter des conditions d'un tel engagement volontaire.

L'enjeu est votre liberté de vivre autrement vos difficultés dans l'avenir. Ne vaut-il pas la peine ?



Je trompe mon mari depuis des années, mais je ne parviens pas à le quitter

Notre couple va de mal en pis, aussi j'ai rencontré quelqu'un il y a presque trois ans. Je pense que mon mari s'en doute mais que rien ne peut être dit dans le couple réellement. J'ai beaucoup d'estime pour lui car j'ai une bonne communication depuis notre mariage. Nous avons surtout deux

beaux enfants Juliette et Romuald, qui ne comprendraient pas que nous puissions nous séparer. Pourtant je suis très engagée aussi avec mon ami que je vois régulièrement au moins deux fois par semaine. Il souhaiterait que nous vivions en couple mais je résiste car je me sens très culpabilisée de détruire ma famille.

Notre relation entre mon ami et moi, est depuis le début, basée sur une irrésistible attirance que je n'ai pas trouvée dans mon couple. Pour autant la relation avec Stéphane mon mari a toujours été très respectueuse et pleine d'apports mutuels que je ne regrette pas. Nous passons toujours de vrais moments de communication et de partage culturels, que je ne trouverais pas à ce point auprès de mon 'amant' (je n'aime pas ce mot en fait trop banal et dévalorisant, car réduisant une relation humaine pleine de désirs). Je suis pour mes enfants assez disponible, c'est la raison pour laquelle je ne veux vraiment rien casser. Ce qui me gêne est que je supporte de moins en moins cette double intimité.

En fait je ne vois pas comment changer cette double vie qui me m'équilibre assez bien finalement depuis trois ans. Est-ce normal ? Rencontrez-vous des cas semblables, et surtout comment sortir de la gêne morale que cette double vie m'occasionne ? Merci, c'est un appel au secours en quelque sorte!

Réponse d'Aide Psy

Vous avez une double vie qui vous gêne dites-vous, et en même temps vous regrettez de ne pouvoir la poursuivre ! Il serait intéressant pour vous d'éclaircir votre demande elle-même qui pour le moment semble ambivalente. Oui cette situation est souvent abordée en thérapie, tant côté homme que femme. Les choses sont assez bien partagées entre les deux sexes de nos jours.

Vous vivez sans doute un conflit entre vos valeurs et vos désirs dans une telle situation, ce qui semble pouvoir se parler dans le but de connaître vos motivations profondes à l'égard de vos 'compagnons' de vie. Sans doute

devez-vous y réfléchir sans pour autant vouloir changer votre aménagement de double vie ? Une thérapie ne peut avoir pour but de moraliser votre vie, il faut le savoir, mais d'en trouver *un sens* pour vous-même.

Il est encore aussi difficile pour une femme, plus que pour un homme de nos jours de maintenir une telle double vie. Et les femmes elles-mêmes ont la dent dure entre elles, et le risque existe qu'une telle aventure s'ébruite. En fait, pour revenir à vous, si l'on fait fi des normes sociales de notre société, tout serait pour le mieux dans le meilleur des mondes si votre ami ne faisait pas pression sur vous pour que vous vous décidiez à venir vivre en couple avec lui. Si je synthétise, est-ce là votre point de conflit essentiel, dans cette situation qui comme vous dites 'vous équilibrez assez bien' ?

Bien sûr une aide psychologique serait souhaitable pour voir en quoi votre 'gêne' est due à votre passé, en relation avec des situations difficiles et répétitives, ou bien si ce sentiment de culpabilité est dû à la marginalité de votre situation, toute relative. En bref il vous faut savoir si vous êtes motivée par des mécanismes non-conscients qui vous échappent, ou si vous ressentez le poids d'une société qui reste peu permissive dans le domaine sexuel. A vous de travailler avec un thérapeute ces aspects, et sans doute d'autres également, tel que votre relation de couple, si vous souhaitez ne pas quitter votre mari. Dire les choses vous permettrait sans doute de ne pas rester dans le cloisonnement actuel. Courage donc !



Je fais des crises de colère violentes que je ne peux pas maîtriser

Depuis quelques mois je suis impossible avec mon copain à la maison. Puéricultrice je suis à la recherche d'un emploi, sur le point de trouver un poste à la crèche municipale de ma ville. Mais j'ai de plus en plus de crises

qui me posent problème chez moi avec mon copain : je l'insulte, et je l'humilie, avec des mots orduriers et vulgaires, sans vraiment finalement de raisons valables quand j'y pense ensuite. J'en ai conscience, certes mais c'est plus fort que moi, je le fais comme par réflexe ; ça part de rien en fait, ou presque rien, je ne supporte plus qu'il reste là à me regarder comme s'il me jugeait.

Julien est mécanicien et il travaille souvent à des heures irrégulières très tard. Je lui reproche de ne pas tenir compte de moi, de ne penser qu'à lui, comme tout homme sans doute. Je deviens odieuse ensuite et je l'humilie sans relâche.

J'ai peur qu'il se lasse de moi quand même, même si j'ai souvent raison. Pouvez-vous m'aider svp. Dois-je me faire soigner ? Comment surtout ?

Réponse d'Aide Psy

Les crises dont vous êtes victime sont certainement dues à un passé qui se répète malgré vous, sinon vous ne réagiriez pas aussi violemment sur le plan émotionnel. Et c'est ce qui vous inquiète sans doute. Entreprendre un travail sur vous-même est utile dans ce cas. Pour voir par exemple ce qui malgré vous vous met dans cet état quand votre ami vous regarde, ou vous parle de tout et de rien, vous êtes renvoyée à des situations très anciennes qui datent d'une période où vous ne pouviez pas répondre avec des mots mais par une rébellion profonde. Il vous faut alors identifier ces moments dans votre passé par une psychothérapie.

Cependant votre impatience et votre impulsivité seront dans votre situation vos principaux ennemis. Car un tel travail demande d'accepter avec humilité et une certaine patience de suivre un fil auquel il vous faut faire confiance, ce qui vous manque dans l'immédiat lors de ces crises. Il s'agira donc moins de 'soins' nécessaires, comme vous dites, qu'un accord, une alliance à passer avec un thérapeute, thérapeute qui sera moins un soignant pour vous qu'un *accompagnateur* dans votre démarche personnelle. *Vous en serez vous-même le moteur.* D'où une certaine

rigueur à avoir avec vous-même : heure des séances, prix de la séance, gestion des ratés de RV, paiement des séances manquées, etc...Tout cela sans vous sentir diminuée par ce travail.

Si vous vous sentez capable d'entreprendre une telle démarche, et surtout de la maintenir malgré les difficultés qui vous attendent, alors une thérapie sera possible.

Parallèlement à ce travail, il serait aussi utile de vous faire aider avec un léger anxiolytique, du fait que vos crises sont surtout motivées par une forte angoisse, qui submerge alors vos capacités de contrôle, notamment dans les situations de frustration. Mais sachez cependant que le meilleur traitement chimique ne peut remplacer un travail sur soi. Grâce à ce travail, ces situations pourront alors progressivement être atténuées et espacées. Soyez surtout patiente en entretenant un dialogue entre une partie de vous-même et une autre partie plus difficile à approcher, car plus inconsciente. Courage donc !



Etrangère à ma propre vie, tout me dégoûte !

Bonjour, je viens vers vous car je suis malheureuse et déprimée : j'ai 33 ans et ma vie ne me plaît pas du tout.

J'ai un diplôme d'ingénieur chimiste pour faire plaisir à mes parents - je suis leur fille unique chérie- mais je n'ai jamais exercé le métier d'ingénieur, j'ai donc passé le concours de professeure des écoles mais je n'aime pas l'enseignement et les enfants capricieux m'exaspèrent. J'aime contrôler les choses, je n'aime pas qu'on me contredise, je me vexe facilement. Alors m'occuper de gosses n'est pas ma vocation.

Et puis il y a ce problème qui me détruit : je suis mariée depuis 6 ans et j'ai

fait 7 inséminations artificielles pour être enceinte, sans succès, je pense même à adopter un enfant, ou bien encore divorcer, car je ne sais plus si j'aime toujours mon mari. En effet il a grossi ces derniers temps et ne nettoie jamais ses poils de barbe laissés dans le lavabo, ça me dégoûte... Déjà qu'il y a beaucoup de choses qui me dégoûtent ! Notamment la graisse : je fais du sport 4 fois par semaine et je vous avoue que l'idée de devenir un jour une 'baleine' en étant enceinte m'angoisse énormément.

Et puis il y a tant de choses qui m'angoissent encore, par exemple le fait que mon père déteste mon mari et le lui fasse grossièrement ressentir : "Dis-donc mon gars va peut-être falloir prendre des cours pour être capable de rendre ma fille enceinte ?". Je ne supporte plus ces tensions entre les hommes de mon entourage. Pouvez-vous m'aider à éclaircir ma situation? Dois-je faire une thérapie?

Réponse d'Aide Psy

Vous semblez assez déprimée, plus que dépressive à proprement parler. Par ailleurs votre entourage vous apparaît comme uniforme, sans de différence générationnelle entre votre père et votre mari. Tout vous paraît égal, y compris votre engagement de couple suite à vos tentatives de grossesses. Peu étonnant que votre corps réagisse sans doute à un non-désir général en ne permettant pas à un enfant de s'accrocher à la vie..

Etes-vous sûre que vous ne couvez pas une dépression à terme, du simple fait que vous n'avez pas suffisamment fait vos expériences de vie ? Et que la vie quotidienne vous apparaît donc comme autant d'épreuves qui viennent vous blesser sans raisons apparentes ? Le fruit d'une éducation qui ne vous a pas laissé à même d'exprimer vos désirs, vos oppositions, vos idées et projets ?

Je ne vous conseille donc pas de travail thérapeutique, qui en soi nécessiterait une adhésion et une souffrance suffisamment ressentie pour servir de socle à un tel travail. Une thérapie nécessiterait également un désir de rupture avec une vie antérieure, et donc un désir profond de changement. Ce désir existe sans doute chez vous, bien que non formulé,

mais vous reculerez sans doute devant les premières difficultés, en arguant que rien n'est changé au cours ennuyeux de votre existence, car cet ennui se revivra au cours d'une thérapie. N'oubliez pas que *c'est vous qui devez changer*, et non pas quelque chose -telle une thérapie- qui vous changerait. Mais cela ne coûte rien d'essayer en laissant s'exprimer une partie peu connue de vous-même.

Cela nécessite de la persévérance, de la lucidité et de la rigueur dans la thérapie. Si vous avez a minima ces qualités...

Du côté des émotions !

(Beaucoup de difficultés se font d'abord connaître par de fortes émotions)

La chance de décrocher mon permis de conduire, mais...

Quand j'ai décroché mon permis de conduire, j'en ai pleuré ! Je l'avais recommencé 5 fois ! C'est que chaque fois le moniteur me disait, « Vous devez l'avoir » et chaque fois je perdais tous mes moyens. Je ne supporte pas les relations de contrôle, ça tombe mal dans ce type d'examen !

L'avis de AidePsy

Passé ce succès il serait intéressant pour vous de réfléchir sur les mécanismes qui vous mènent à ces fiascos répétés. Vous êtes sans doute sujette à une conduite d'échec chaque fois que vous êtes en situation de devoir plancher face à un « contrôleur » (examineur, chef, etc.) en fait devant une figure d'autorité. Pour vous en libérer quelques « visites » chez un psy de votre choix vous donneraient les clés de ce blocage psychologique. Vous le valez bien non ?

La sidération de rater mon bac

Je n'ai jamais été aussi sidérée que le jour où j'ai raté mon bac ! Je ne cessais de relire les listes des reçus, cherchant une erreur... J'étais bonne élève : ça ne pouvait pas m'arriver. En fait, j'avais totalement raté mes épreuves de philo. J'ai mis beaucoup de temps à m'en remettre.

L'avis de AidePsy

Ici vous témoignez d'une image de vous assez stable, qui n'a pas prévu l'échec. Vous aviez « oublié » votre ratage de votre philo. Beaucoup de gens comme vous

fonctionne sur le modèle d'un refoulement du négatif. La réalité devient dure alors ! Nous appelons cela la « castration » (...symbolique rassurez-vous !). Mais on s'en remet quand on en retient la leçon. Plus difficile quand ça se répète malgré soi.

M'évanouir de honte

Un jour d'été, j'étais dans un séminaire de recrutement. En attendant mon tour, je suis allée aux toilettes. Je n'ai pas vu que ma robe était restée coincée dans ma culotte et je suis arrivée et repartie ainsi devant les recruteurs... J'ai eu le job mais une de mes futures collègues m'a fait la remarque avant que l'on quitte les lieux. J'ai cru m'évanouir de honte !

L'avis de AidePsy

La honte est un sentiment qui est le résultat d'émotions qui touchent l'identité même de la personne. Ici votre conscience (Surmoi) vous a envoyé un message (agressif) qui venait infirmer l'image habituelle que vous avez de vous-même : une personne correcte, ayant de l'éducation et sachant la manifester. Mais le message allait à l'encontre de cela, avec une tonalité sexuelle évidente (érotisme malvenu). D'où votre sentiment d'écrasement de votre personnalité à la seconde où vous avez appris votre « mésaventure ». Ce qui a trait au corps suscite en général pudeur et réserve, notamment en situation d'examen exigeant un contrôle de soi. D'où le conflit entre vos valeurs et ce message.

La honte résulte d'une éducation et des valeurs qu'elle a établies. Par conséquent, ce sentiment varie donc d'une culture à l'autre, avec les valeurs liées à ce qu'on peut montrer ou pas du corps. Nous sommes tous le fruit d'une culture dans ce domaine comme dans d'autres.