

Questions pour un psy



Héloïse Junier
Psychologue
clinicienne et
journaliste.
Retrouvez-la sur
Facebook, page "*La
psy contre-attaque*"
et sur Internet
[http://hjunier.
wordpress.com/](http://hjunier.wordpress.com/)

Parmi les courriers et e-mails reçus de nos tout premiers lecteurs-test, certaines questions méritaient plus qu'une courte réponse. D'où cette rubrique confiée à la psychologue de notre équipe, et dont les réponses ne manqueront pas d'intéresser le plus grand nombre.

Lucille - par Internet

C'était son meilleur ami...

Jean-Bernard est décédé le 6 janvier 2012 après trois longues années de lutte. Nous étions mariés depuis 36 ans et ma vie s'est brisée peu à peu. Aujourd'hui, cela va un peu mieux mais je ne sais pas comment gérer la relation que j'ai avec Fabrice, qui a toujours été le meilleur ami de mon mari. Il a été très proche de nous durant ces dernières années de souffrance et nous sommes maintenant très proches lui et moi... Je me sens attirée par Fabrice, en confiance, mais que faire ? D'un côté, je me dis que Jean-Bernard aurait surtout voulu que je sois heureuse. Mais très souvent, c'est la culpabilité qui l'emporte. Le regard des autres me gêne, de la famille surtout. A-t-on le droit de retrouver le bonheur après une telle épreuve ?

Notre réponse. Le sentiment de culpabilité auquel vous êtes en prise est naturel, et particulièrement fréquent en période de deuil. Celui-ci résulte là d'un conflit interne entre d'un côté, le fruit de vos valeurs, de votre morale, de votre éducation et, de l'autre, vos désirs intimes. En d'autres termes, vous voilà partagée entre le souvenir de votre union avec votre mari, vos "devoirs" d'épouse qui y sont associés, et la relation naissante que vous tissez avec Fabrice. Or, n'oubliez pas que cette nouvelle histoire ne viendra en aucun cas se substituer à votre relation passée. Vous confiez être gênée par

le regard de votre entourage. Mais pourquoi celui-ci serait-il nécessairement négatif, jugeant ? N'avez-vous pas rempli votre rôle d'épouse aimante jusqu'au bout ? Peut-être est-ce le moment d'apprendre à vous affranchir du regard de vos proches, et à vous écouter, quitte à patienter un temps avant de leur dévoiler cette nouvelle union. Il est important que les choix qui relèvent de votre vie privée ne soient pas tributaires des souhaits de vos proches. Par ailleurs, vous ne l'évoquez pas dans votre lettre, mais quel est le point de vue de Fabrice ? Ressent-il un malaise à succéder à son ami ? Et vous-même, vous sentez-vous prête pour cette aventure ? Si vous vous posez la question aujourd'hui, sans doute est-ce le cas. Quoi qu'il en soit, je ne souhaite que vous encourager à vivre cette relation, qui ne peut être, pour vous, qu'une source positive d'épanouissement. Éprouver et partager de tels sentiments après une épreuve si douloureuse, est une chance. Saisissez-la. ●

Michelle - 76600 Le Havre

Je dors mal !

Bonjour, j'ai 57 ans et de grosses difficultés de sommeil. Celles-ci sont apparues depuis que j'ai commencé ma nouvelle activité professionnelle. Il faut dire que je suis une hyperactive, et que j'y investis beaucoup de mon temps et de mon énergie. Il m'arrive de traîner parfois le soir sur mon ordinateur pour répondre à des mails,

rédiger des rapports. La nuit, lorsque je me réveille, j'ai du mal à me rendormir. Je sens bien que je devrais lever un peu le pied. Mais mon travail est si épanouissant que je ne me vois pas tout arrêter ! Bien que je sois très fatiguée ces derniers temps, je ne me suis jamais sentie aussi épanouie...

Notre réponse. Que vos nouvelles responsabilités professionnelles vous apportent épanouissement et satisfaction est une bonne chose en soi. En revanche, n'oubliez pas que votre sommeil joue un rôle essentiel dans la récupération et l'entretien de vos capacités physiques et intellectuelles. Sans un sommeil de qualité, à terme, vous risquez fort de ne plus pouvoir consacrer autant d'investissement à vos activités ! Bref, prendre soin de vos nuits, c'est préserver vos journées. Pour cela, il existe quelques règles d'or, à adapter selon vos habitudes de vie. Veillez tout d'abord à vous coucher tous les soirs à la même heure, après une activité apaisante, afin d'instaurer un rythme de sommeil. Le soir venu, soyez à l'écoute de vos signes de fatigue, tels que les bâillements, le picotement des yeux, les frissons... Avec l'âge, la qualité et le rythme de votre sommeil

se modifie : l'endormissement tend à survenir plus tôt, tandis que le réveil au matin se fait lui aussi plus précoce. Évitez tout contact avec un ordinateur le soir avant de vous coucher, la luminosité des écrans inhibant la sécrétion de mélatonine qui est l'hormone clé régulatrice du rythme du sommeil. Encouragez-vous à freiner vos activités professionnelles après le dîner (léger de préférence), et à différer leur exécution au lendemain. Surtout, prenez le temps, chaque soir, de vous détendre. Vous précisez n'avoir jamais été aussi épanouie qu'avec cette nouvelle activité. Pourriez-vous définir ce qu'elle vous apporte ? Et pensez-vous que celle-ci perdrait en cachet si votre investissement était moindre, davantage pondéré ? Au-delà de vos besoins de repos, peut-être pourriez-vous aussi vous interroger sur les bénéfices personnels tirés de cet emploi, et sur la raison d'un tel investissement, qui se fait tout de même au détriment de votre sommeil. ●

Annick J. - 78210 Saint-Cyr-l'École

Pourquoi pas psy ?

J'ai 47 ans, sans activité depuis cet été, et mon mari va travailler encore 6 ans... J'ai pensé à quelque chose : j'aime beaucoup discuter de la vie avec mes amies et j'ai remarqué que souvent j'arrivais à leur donner des conseils et même à leur redonner de l'espoir quand les choses n'allaient pas... Alors, je me demande si je ne pourrais pas reprendre des études pour devenir, pourquoi pas, psychologue, ou bien travailler au sein d'une association. Pensez-vous que ce soit possible à mon âge ? Est-ce que cela en vaut la peine ?

Notre réponse. Tout dépend de ce que vous désirez réellement ! Il y a une différence entre apprécier, soutenir ses proches, et souhaiter

adopter une position neutre de psychologue. C'est-à-dire entrer dans une relation d'aide avec des personnes que vous ne connaissez pas, avec qui vous n'êtes pas liée d'affection. Il ne s'agira alors pas nécessairement de redonner de l'espoir, mais plutôt d'accompagner le patient dans la connaissance de lui-même. Dans le premier cas de figure, pas besoin de devenir psychologue. Vous pouvez tout à fait continuer à développer votre capacité d'écoute et d'empathie auprès de vos proches, voire au sein d'une association à caractère social. Vos qualités humaines leur seront précieuses. Si la position de psychologue vous attire réellement, oui, pourquoi ne pas entreprendre des études de psychologie. Il n'est jamais trop tard ! Au contraire, une certaine maturité est appréciable, c'est pourquoi de nombreuses personnes s'y attèlent vers 40 ou 50 ans, après une première carrière. Sachez que l'obtention du titre de psychologue nécessite un parcours universitaire de 5 années, et que de nombreuses matières scientifiques, telles que la physiologie, les statistiques, la neuropsychologie, y sont enseignées. ●

Terra Images/Photostop



Questions pour un psy

Béatrice - Gap

Mon mari s'angoisse !

Jean-Paul, mon mari, qui a fêté ses 64 ans le mois dernier, est un anxieux. En fait, il l'a toujours été, en tout cas depuis de très longues années... Mais j'ai vraiment l'impression maintenant que plus le temps passe, moins il parvient à faire face aux petits événements de tous les jours. Par exemple, si nous planifions d'organiser un grand dîner avec de la famille, il s'angoisse et se met en colère, au point de ne plus en dormir la nuit. Nous nous apprêtons à parcourir une longue distance en voiture ? Idem. Il imagine toujours le pire. Son état est compliqué à gérer, d'autant plus que nos enfants, qui pourtant le connaissent, commencent à ne plus le supporter quand ils nous rendent visite. Et comme si ça ne suffisait pas, il refuse de se faire soigner, donc pas question de l'emmener voir un psy. Pensez-vous que c'est grave ? Que puis-je faire alors pour l'aider ?

Notre réponse. Votre mari semble souffrir d'une anxiété d'un degré suffisamment élevé pour que celle-ci le pénalise dans ses activités quotidiennes, et altère ses rapports à son entourage. Contrairement à la peur ou au stress qui s'étaye sur une situation existante, l'anxiété se fonde davantage sur l'anticipation d'une situation. Peut-être celle-ci se double-t-elle même d'une fragilité psychologique plus large. Bien que votre mari ne semble pas enclin, pour le moment, à être accompagné par un professionnel, vous pouvez en effet le soutenir au quotidien. Toutefois, attention de ne pas vous épuiser à tenter de gérer ses angoisses, ni de culpabiliser si vous n'y parvenez pas ! Car ce n'est pas là votre rôle. Pensez

aussi à vous, et à votre bien être... Quelques pistes tout de même permettent de soulager une personne anxieuse au quotidien. Face à un événement qui l'inquiète, vous pouvez l'encourager à vérifier le fondement de sa peur, à l'exprimer clairement, et ainsi à dédramatiser la situation. L'objectif étant que l'intellectuel prenne le dessus sur l'émotionnel. Le dîner de famille fatidique approche ? Occupez-lui l'esprit. Demandez-lui de vous aider à le préparer, à couper les légumes, à mettre la table. L'objectif étant de détourner son attention. Encouragez-le à se relaxer, à se détendre : faites-lui couler un bain moussant, proposez-lui d'écouter un peu de musique douce, d'aller se promener un moment avec vous. Si vous ne "guérez" pas son anxiété, vous pourriez du moins en diminuer l'intensité sur des événements précis. En ce qui concerne vos enfants, il serait bénéfique de leur rappeler que

l'attitude anxieuse de leur père est involontaire. D'ailleurs, les difficultés de votre mari affectant l'ensemble de la famille, et votre mari lui-même n'étant pas favorable à une psychothérapie individuelle, pourquoi ne pas songer à une thérapie de couple, ou une thérapie familiale ? C'est à vous de voir... ●

Gérard T. - 24520 Verdon

Mes petits-enfants en danger

Voici le problème dont je voudrais vous parler : nous avons dans la famille quatre petits-enfants, dont deux adolescents, un garçon de 16 ans et une fille de 17. Depuis quelques temps, ma femme et moi sommes atterrés lorsqu'ils nous racontent les fêtes qu'ils font, surtout au niveau de la cigarette et, plus grave encore, de l'alcool. Il n'est pas



rare qu'ils boivent dans leur soirée, et pas seulement de la bière... Je me suis même fâché avec mon fils qui semble trouver ça tout à fait normal ! Est-ce oui ou non notre rôle de grands-parents d'en parler à nos petits-enfants ? Ou est-ce qu'on est vraiment complètement dépassés et qu'il faut laisser faire sans jamais rien dire à personne... ●

Notre réponse. Les comportements que vous décrivez sont fréquents à cette période de la vie. L'adolescence est une étape charnière au cours de laquelle nombre de jeunes filles et de jeunes garçons expérimentent de nouvelles sensations, transgressent les règles, et ce, majoritairement en bande, donc souvent en soirée. C'est ainsi que se peaufine leur identité, et que s'affirme, c'est vrai quelque peu maladroitement, leur autonomie. Ils se construisent un monde loin des adultes qui fixent les règles, et loin des enfants qui les respectent. Toutefois, ce n'est pas une raison pour ne pas s'en inquiéter. Au contraire, l'adolescent a, avant tout, besoin de limites pour mieux les dépasser. Revenons au conflit avec votre fils. Vous nous précisez que ce dernier semble trouver cela "normal", du moins en apparence, et en votre présence. Or, ce n'est pas pour autant qu'il ne s'en préoccupe pas et qu'il démissionne de sa fonction parentale. En tant que grands-parents, il est de votre rôle d'accueillir la parole de vos petits-enfants, mais non de court-circuiter l'éducation promue par votre fils. N'est-ce pas aux parents d'assumer eux-mêmes l'éducation de leurs enfants ? Ainsi, mieux vaudrait donc en référer directement à votre fils qu'à vos petits-enfants. Il est finalement bénéfique que chacun reste à sa place, sans quoi la situation risque de s'envenimer. ●

Pour nous écrire

Nouvelle Vie Magazine

11, rue du Garde Chasse - 93260 Les Lilas
redaction@nouvelleviemagazine.fr

Brigitte - 92260 Fontenay-aux-Roses

Je perds la mémoire !

Quelle bonne idée de nous aider à résoudre certains problèmes... Et j'espère que mon courrier pourra aussi aider d'autres lecteurs ! En fait, je vous contacte car je suis un peu inquiète. J'ai 67 ans, mes enfants me font remarquer que j'ai fréquemment des trous de mémoire. À juste titre, car il m'arrive souvent d'oublier des brouilles au quotidien, comme un horaire de train que l'on vient de me dire, un numéro de téléphone, le lieu d'un rendez-vous fixé depuis la veille et prévu dans la semaine, le nom d'une rue dans laquelle j'ai pourtant déjà mis les pieds... J'ai l'impression d'avoir une très mauvaise mémoire, ce qui n'était toujours pas le cas avant ! Et ça ne va pas en s'arrangeant. Pensez-vous que je dois en parler à mon médecin traitant, ou à un psychologue ?

Notre réponse. Nous sommes tous confrontés aux "pertes de mémoire", bien que celles-ci nous inquiètent davantage lorsque nous vieillissons. Il est ici intéressant d'identifier quelles mémoires vous font faux bond. Car oui, il en existe plusieurs ! Dans votre courrier, vous semblez visiblement évoquer la mémoire immédiate (l'horaire de train) et la mémoire à moyen terme (le lieu de rdv). Ce sont justement les mémoires qui s'affaiblissent avec l'âge, d'autant plus si vous êtes fatiguée, stressée. En revanche, vous n'en parlez pas, mais sans doute votre mémoire procédurale (mémoire des gestes comme le fait de conduire, de tricoter), votre mémoire biographique (votre langue, votre histoire) et votre mémoire sémantique (les chansons, les calculs connus) sont opérationnelles. Auquel cas, vous en conviendrez, vous n'avez pas

Philippe Turpin/Photonastop



véritablement une mauvaise mémoire ! La bonne nouvelle est que vos mémoires altérées par le poids des années peuvent être rééduquées et stimulées. Dites-vous que vos différentes mémoires s'entretiennent, au même titre que les muscles de votre corps ! Toute activité intellectuelle leur sera bénéfique : une partie de cartes, un jeu d'échecs, des mots-croisés, de la lecture... Même si elles peuvent être gênantes, les difficultés dont vous parlez sont relativement normales. Mais elles peuvent aussi être les symptômes d'un trouble plus important, c'est pourquoi je vous conseille tout de même d'en parler à votre médecin traitant. Peut-être celui-ci vous orientera-t-il vers un psychologue spécialisé en neuropsychologie, pour vous faire passer un simple bilan. ●