



LA SOUFFRANCE COMME MOTEUR DE CHANGEMENT

« Ce qui fait bouger les humains c'est la souffrance. Faut que t'en souffre pour vouloir changer quelque chose... » - *Karène Larocque*

Je suis d'accord avec les propos de Karène Larocque, c'est aussi ce que je perçois bien souvent dans ma pratique en intervention et de ma propre expérience. Pour qu'une personne change réellement, elle doit d'abord être en mesure de ressentir sa souffrance, la reconnaître et décider de se prendre en main de son propre chef; c'est-à-dire, faire ce dont elle a besoin afin de retrouver son équilibre et un mieux-être avec du soutien si nécessaire. Cela peut être pour de grandes ou de plus petites souffrances, pour de grands et plus petits changements.

Ce qui complique les choses, c'est que la très grande majorité du temps, les gens trouvent différents moyens pour s'étourdir, réduire ou geler leur souffrance au lieu de s'y attarder. Ils vont consommer, développer différentes dépendances et stratégies, des compulsions, faire de l'évitement ou être dans le déni, prendre une médication sans chercher à comprendre ou à travailler sur eux, bref à fuir de différentes manières pour ne plus ressentir de malaise et ce mal être.

Si on est un parent, un conjoint, un ami d'une personne qui vit des difficultés, que ce soit de santé mentale ou de dépendances par exemple, l'amour ne suffit pas. Comme on ne peut forcer les autres à changer, le seul réel pouvoir que l'on a est sur soi. On peut cependant exercer une influence positive sur les autres, décider de ce qu'on tolère ou pas, mettre nos limites et les maintenir, car après tout, on n'a pas à tout accepter! Le plus demandant est de demeurer constant et faire respecter les limites établies avec des actions ou conséquences appropriées si la personne les transgresse. Sinon cela va demeurer seulement des paroles sans action ni impact concret. Avec de la pratique, des outils, de l'accompagnement qui permet de réaliser que ce qu'on fait est pour le mieux, on peut certainement y arriver.

J'entends souvent dire par les parents, qu'ils vont toujours être là pour leurs enfants (peu importe leur âge), qu'ils ne veulent pas les abandonner. Cela se comprend et est normal, en plus d'être rassurant pour eux de savoir qu'ils peuvent compter sur leur entourage. Cependant,


c'est important de porter attention à ce que cela signifie dans les faits et que l'aide apportée n'ait pas comme impact de déresponsabiliser son proche. On peut appuyer, apporter un support moral et accompagner son proche dans son cheminement tout en le laissant trouver ses réponses et faire son propre cheminement à son rythme. Pour y arriver, cela demande du temps, de la pratique, du recul, du lâcher-prise, d'exprimer ses émotions, de prendre soin de soi afin de retrouver un équilibre vis-à-vis de soi et son proche. Sinon bien des parents se retrouvent dans la prise en charge et cela devient lourd pour eux et n'est plus aidant pour un enfant majeur, même s'il rencontre des difficultés.

Ce qui est primordial et qui est souvent un angle d'approche déterminant dans les suivis auprès de l'entourage, c'est la responsabilisation de son proche. C'est aussi ce qui est le plus difficile pour bien des parents d'enfants majeurs qui vivent avec une problématique de santé mentale. C'est pour cela qu'on est là et qu'on peut vous accompagner tout au long de votre propre cheminement, et ce, à votre rythme aussi. Cela fait économiser beaucoup d'énergie une fois que l'entourage arrive à adopter ce changement d'attitude; en plus de pouvoir influencer directement la situation avec leur proche qui va généralement être plus enclin à se mobiliser par la force des choses.

Comme adulte, on a tous la responsabilité de prendre soin de soi et personne d'autre ne peut le faire à notre place. Prendre les responsabilités des autres ou en partie, vouloir leur éviter des problèmes, « tenter de les sauver » en sachant que c'est impossible, malgré toutes ces bonnes intentions, ce n'est pas aidant ni leur rendre service même si ce sont nos enfants, nos conjoints, nos amis. Cela a pour effet de retarder le processus vers leur propre rétablissement possible, nuire à leur autonomie et même renforcer certaines de leurs difficultés (comme la consommation par exemple).

N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter, si vous ressentez vous aussi que votre souffrance est présente, si vous aimeriez être écouté et considéré, si vous vous posez des questions et que vous souhaiteriez être accompagné. Bonne réflexion!

Nadine Guilbert, Intervenante psychosociale



**« Lâcher prise
ce n'est pas un signe
d'abandon,
c'est une prise de recul
pour laisser la
situation respirer »**

- Nicole Bordeleau