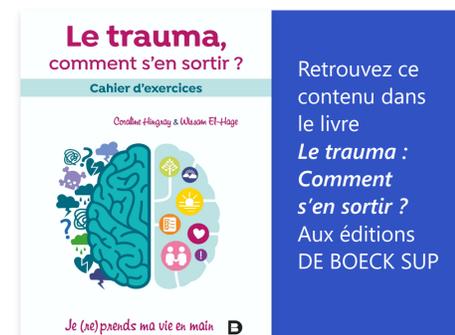


Fiche pratique

QUAND FAIRE APPEL À UN·E PSY ?



Le tête-à-tête avec vous-même ne peut pas durer. Très vite, vous vous heurtez à vos propres limites. Votre souffrance risque de perturber gravement vos relations avec les autres et vous faire culpabiliser. Demander de l'aide, parler de ses difficultés à un·e professionnel·le, psychologue ou psychiatre, est une décision parfois difficile. Mais à quel moment le faire ?

Dès les premiers signes d'alerte

Demander de l'aide rapidement, dès les premiers signes d'alerte (cauchemars, flashbacks, évitements, peurs non contrôlées, irritabilité, culpabilité), permet d'aller mieux plus rapidement et d'éviter les complications (dépression, addiction).

En l'absence d'autres soutiens

Le soutien des proches (amis, famille, conjoint·e) est souvent très utile, voire suffisant. Mais ce soutien peut être insuffisant en fonction des difficultés rencontrées ou se révéler inefficace à soulager durablement le mal-être. Vous pouvez avoir tendance à mal percevoir les propos bienveillants de vos proches et cette situation peut fragiliser votre relation. Il est parfois préférable de préserver vos relations avec vos proches en vous adressant à un·e professionnel·le.

En cas de troubles persistants

Il n'est jamais trop tard pour demander l'aide d'un professionnel. Si les symptômes, quelle qu'en soit la nature, s'installent dans la durée, cela doit vous amener à consulter. Votre souffrance peut prendre différentes formes : pleurs, angoisses, obsessions, insomnies, cauchemars, troubles du comportement, blocages, douleurs, signes physiques inexplicables... Ces symptômes sont le signe qu'une consultation auprès d'un professionnel peut être utile.