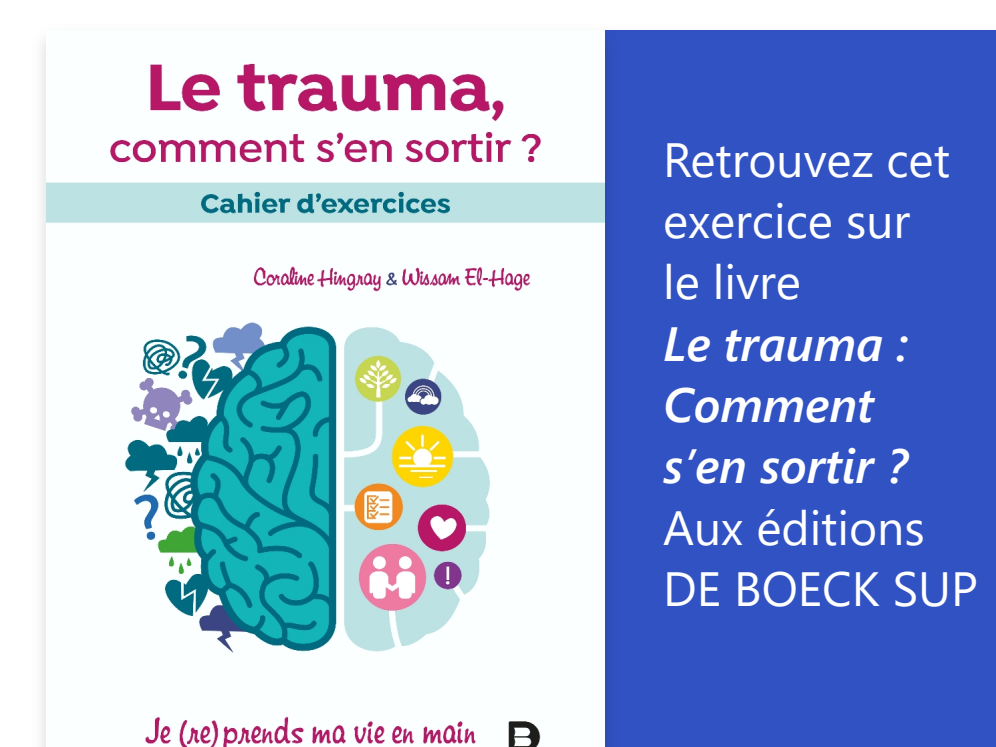


Fiche pratique

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. Le danger est alors que votre souffrance perturbe gravement vos relations aux autres (irritabilité, méfiance, évitement), vous fasse culpabiliser et vous enfonce davantage. 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 s'épuiser dans la durée, être dépassé par les difficultés rencontrées, ou devient inefficace à soulager durablement le mal-être. Le lien peut être mis à mal par des propos bienveillants, mais maladroits, qui sont aussi inopérants qu'irritants. 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 inexpliqués... Ces symptômes vous indiquent votre besoin de consulter un·e professionnel·le pour vous faire aider.