

Voies de sérénité

Choc émotionnel, maladie ou stress... Les déclencheurs d'un mal-être doivent être pris au sérieux sous peine de mener au burn out ou à la dépression. Réponses. Kristin Aubort

Il y a trois mois, Elizabeth a subitement perdu son frère, dont elle était très proche. A ce choc émotionnel s'ajoute un sentiment de mise à l'écart dans le cadre de son travail. En effet, le nouveau responsable de cette presque sexagénaire l'ignore et montre ostensiblement sa préférence pour des collaborateurs plus jeunes, qu'il a lui-même engagés. Depuis, cette femme d'un naturel joyeux, traverse de longs moments de tristesse, souffre de crises d'angoisse, se réveille régulièrement la nuit sans pouvoir se rendormir, doute de ce qui cimentait sa vie... « L'histoire d'Elizabeth est très évocatrice. Lorsqu'un mal-être s'installe, divers symptômes peuvent apparaître tels que pensées négatives, palpitations, perte d'objectivité, réactions émotionnelles » confie Marianne Deville, coach, formatrice et thérapeute certifiée auprès des Laboratoires Biologo SA.

Etre son meilleur ami

Joie de vivre en berne, motivation niveau zéro, réveils nocturnes, problèmes de poids... Attention à ne pas s'abandonner !
« Le conseil vaut pour tous : écoutons-nous comme si nous étions notre meilleur ami. Lorsqu'on subit un choc émotionnel – les enfants qui voient des situations traumatisantes à la télévision ne sont pas épargnés ! – et qu'on ne le traite pas, le risque existe de souffrir de stress post-traumatique (TSPT). Par ailleurs, des émotions, de fortes tensions ou des crises d'angoisse sont susceptibles de déclencher certaines addictions liées à la nourriture, à l'alcool, aux drogues, aux jeux... » précise Marianne Deville. Et la thérapeute d'insister : « Si on laisse ce choc s'installer en nous, cela va paralyser tout notre fonctionnement physique et émotionnel : il est indispensable de prendre cet état au sérieux afin de débloquer la situation. »

Attention au burn out

Mobbing, surmenage professionnel, fatigue ancrée, voire des périodes de vies telles que la puberté ou la ménopause – la liste n'est >

pas exhaustive –, génèrent des troubles émotionnels et physiques. Or on le sait, un stress négatif qui perdure est capable de mener à un burn out ou une dépression. « Il est important de se mettre à l'écoute de ses propres dysfonctionnements et ne pas laisser les symptômes s'installer. Sans soutien, on se consume ! Il est important de réagir avant de devoir renaître de ses cendres. » L'accompagnement d'un médecin, d'un psychologue ou d'un thérapeute en thérapie cognitivo-comportementale (TCC) va permettre d'identifier les dysfonctionnements et freins qui perturbent notre bien-être.

Remonter son système immunitaire

« Lorsqu'une personne est en état d'épuisement depuis plusieurs mois, il est donc important de renforcer ses systèmes immunitaires et nerveux, fragilisés. Booster son système immunitaire va lui permettre de mieux lutter contre des agents pathogènes externes (virus divers) » recommande la thérapeute.

Bon à savoir, le magnésium s'avère un excellent antistress. « Associé à du manganèse, voire à d'autres oligo-éléments, on le préconise en cas de dépression, de nervosité, d'anxiété, en période d'examens » renchérit Martine Souza Luz, assistante à la pharmacie plus des fontaines, à Carouge. « Diverses préparations de qualité, en gouttes, poudre ou comprimés, sont proposées en pharmacie. A titre préventif, chacun devrait suivre une cure de magnésium deux à trois fois par année afin de booster son système immunitaire. En pharmacie, nous sommes là pour conseiller chacun en fonction de ses besoins. »

Le travail des fleurs

Afin de travailler sur les émotions présentes, Martine Souza Luz propose d'associer des Fleurs de Bach ou de la spagyrie à ce type de préparation. Diplômée de Fleurs de Bach auprès du Centre Bach (www.bachcentre.com), cette spécialiste rappelle que les 38 fleurs sélectionnées par le Dr Bach en 1938, répondent aux émotions difficiles du moment

présent. « Pour ce médecin, sept groupes d'attitudes négatives sont sources de maladies : peur, incertitude, solitude, découragement, désespoir, hypersensibilité aux influences et aux idées, manque d'intérêt pour le présent, préoccupation excessive au bien-être des autres... Il est difficile de s'analyser soi-même, de manière neutre. Le rôle premier du thérapeute est justement de se mettre à l'écoute, présent à l'autre, sans jugement. Quand une personne met des mots sur son mal-être et en prend conscience, elle peut commencer la thérapie. »

Des mélanges adaptés aux besoins présents

Pour agir, les fleurs doivent être adaptées aux émotions de la personne. Dans l'urgence, après un choc en particulier, on optera dans l'instant présent ou les trois ou quatre jours qui suivent pour le remède d'urgence des Fleurs de Bach (Rescue).



« Ensuite, des émotions différentes apparaissent... A l'exemple d'un deuil. Après un premier entretien confidentiel à la pharmacie, je vais proposer un mélange à prendre en gouttes durant trois semaines, avant que nous fassions le point. Les changements sont subtils et il arrive souvent qu'au fil de notre discussion, une personne réalise que certaines choses dont elle se plaignait ont disparu. J'adapterai alors le mélange d'élixirs de fleurs aux besoins présents. »



Plus d'informations sur ce thème :
www.pharmacieplus.ch/santeplus