

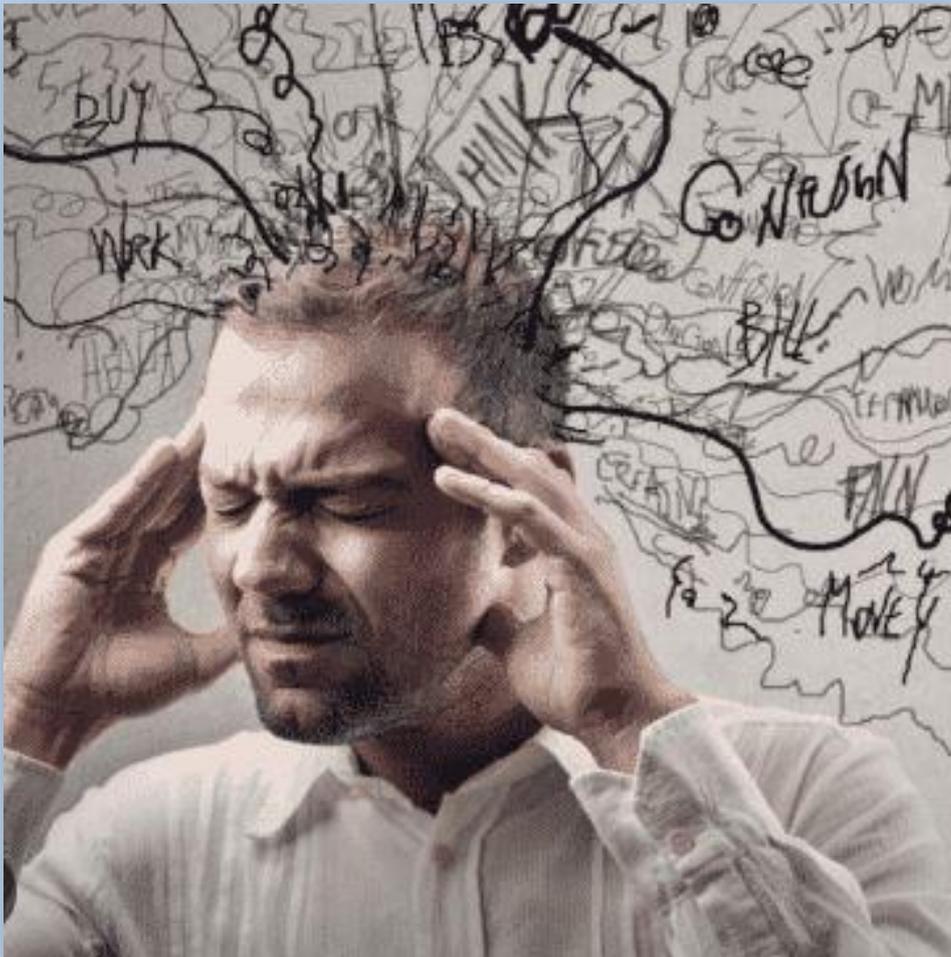


Thierry Lebruman *Psychanalyste*

Tél. 06.62.11.21.61. mail : lebruman.thierry@gmail.com

Pré-texte 17 juin 2023

LE MAL-ÊTRE



Les causes du mal-être sont toujours multiples, certaines peuvent-être identifiées, d'autres nécessitent l'appui de personnes extérieures.

Parmi beaucoup d'autres, les premiers objectifs sont d'éviter le suicide ou la dépression afin de reprendre une vie plus satisfaisante et surtout riche de cette expérience ou moins troublante sinon « traumatisante ».



Thierry Lebruman *Psychanalyste*

Tél. 06.62.11.21.61. mail : lebruman.thierry@gmail.com

Cela dit, il est souvent difficile d'échanger avec d'autres lorsqu'on ne va pas bien ; on a peur des jugements, on redoute un aveu de faiblesse dans une société où la performance prévaut tout en constatant que l'on perd progressivement pied.

Reste que si l'on est souvent dans l'incapacité d'aller vers l'autre en pareils moments, s'efforcer de rester dans l'accueil et l'écoute du souci que se font de nous nos proches, peut être le début de la solution à nos difficultés...

Vade-mecum

Qu'est-ce que le mal-être ?

C'est un sentiment général de malaise.

Signes du mal-être

Physiques

- troubles de sommeil (insomnies, hypersomnie)
- fatigue injustifiée
- difficultés de concentration, d'attention
- troubles de l'alimentation (grignotage, boulimie, anorexie)
- prise ou perte de poids



Thierry Lebruman *Psychanalyste*

Tél. 06.62.11.21.61. mail : lebruman.thierry@gmail.com

Psychiques

- angoisse, stress
- sentiment permanent d'être en situation d'échec
- perte d'estime de Soi
- perte de confiance en Soi
- peur face aux difficultés
- irritabilité, agressivité, colère
- sentiment de solitude, d'incompréhension par les autres
- goût à rien
- idées noires voire suicidaires
- envie que cela s'arrête, sans volonté de mourir, (disparaître à/de Soi)

Comportement

- repli sur Soi, abandon d'activités, refuge derrière ses écrans (téléphone, ordi, consoles...)
- consommation excessive de toxiques (tabac, alcool, drogues)
- conduites à risques : recherches de sensations extrêmes ou fatalistes
- automutilations (scarifications, tatouages...)



Thierry Lebruman *Psychanalyste*

Tél. 06.62.11.21.61. mail : lebruman.thierry@gmail.com

- absences et/ou retards : retrait social
- conflit avec les autres

Que faire ?

Identifier les causes si/quand c'est possible et tenter d'y remédier -repérer ce qu'il vous est possible de faire, dans quelles limites et si ça marche-

Si plus de deux semaines

- discuter avec sa famille, un religieux, un ami, une personne de confiance
- consulter votre médecin généraliste
- sur prescription médicale de votre généraliste, intégrer le protocole « Mon Psy »