



LE COFFRE A OUTILS PSYCHOTHÉRAPEUTIQUE

*Pour un soulagement autonome
lors des moments difficiles*

Richard-Lorenzo Robert Ph.D.

Docteur en Counseling et en Métaphysique

Éditions Québecor, Québec, Canada

Le travail en présence ici ne visera donc que deux buts bien modestes : procurer un soulagement senti et rapide lors des moments difficiles – particulièrement lorsqu’une aide professionnelle n’est guère disponible-, et favoriser une plus grande autonomie dans l’apprivoisement et le maintien de son propre bonheur.

‘Le Coffre à Outils psychothérapeutique’ pourra ainsi être abordé selon trois biais distincts :

- Il peut se parcourir linéairement comme un livre de psychologie populaire, en se laissant lire et apprivoiser tel qu’il a été écrit ;
- En lui associant un cahier de notes, son contenu peut être méthodiquement pratiqué, de la première à la dernière technique, comme s’il s’agissait d’une véritable démarche thérapeutique, mais menée de façon autonome;

- Il peut être consulté à la manière d'un ouvrage de référence, selon les problématiques en présence, le mal-être vécu, de manière à en dégager précisément et rapidement les outils les plus susceptibles d'aider.

EXTRAIT

Quel constat peut-on honnêtement effectuer quant à notre indice de bonheur actuel, en tant qu'individu ou en tant que collectivité, dans le monde débridé où nous vivons ?

Quels moyens concrets est-on en mesure de mettre de l'avant afin d'améliorer un tant soit peu notre mal-être personnel, de telle sorte qu'en s'aidant individuellement, chacun puisse concourir à peaufiner par ricochet la qualité de vie de la collectivité?

En effet, en ce début de troisième millénaire à l'intérieur de nos sociétés sensément évoluées, il est singulier de noter à quel point les progrès en présence ne nous permettent pas nécessairement d'être tout aussi évolués sur le plan humain. Car bien au-delà des problèmes sociaux propres à notre époque, et concernant notre entité collective (et ils sont légion- l'augmentation marquée du taux de suicide dans un pays soi-disant prospère, la hausse démesurée des prescriptions d'antidépresseurs et d'anxiolytiques, les temps d'attente indécents dans les urgences des grands hôpitaux, la rage au volant, les invasions de domicile, le taxage à l'école primaire, la sombre possibilité d'arriver à notre retraite et de ne pouvoir recevoir quelque rente ou pension que ce soit, pour n'en citer que quelques-uns..), l'individu en lui-même n'a jamais été aussi fragilisé et insécurisé, révolté et potentiellement explosif, qu'il ne l'est actuellement. Convenons qu'à partir de tout ceci, il y a bien sûr matière à une telle propension de mal-être, sauf que dans notre monde aussi impersonnel que déresponsabilisé, alors que les gouvernements se veulent temporaires et fuyants, les sociétés superficielles et mercantiles, il n'est guère aisé de pointer du doigt le point d'origine de ce qui est en présence, pour aspirer à effectuer les corrections qui s'imposent. Et si l'on ajoute à cette équation l'omniprésence toute omnipotente des mass media, à qui le peuple que nous sommes remet presque aveuglement sa confiance et sa foi pour se divertir et s'informer, et pire encore pour en tirer l'essence de ses valeurs et de ses croyances, de sa moralité et même de son humanité, nous constatons alors à quel point notre profondeur et notre 'évolution' s'avèrent plutôt superficielles. Car il ne faut point se leurrer : c'est assurément de cette manière que notre collectivité humaine se définit elle-même et définit ensuite ses critères pour établir ce qui se veut normal, et ce qui ne l'est pas, consacrant de la sorte ce que l'on voit au cinéma, ce que l'on entend à la radio, ce que l'on subit dans les publicités comme étant les ultimes référentiels en ce sens. Bien après la religion dogmatique d'autrefois, bien avant le bon sens même le plus élémentaire.

Et devant cette somme de conditionnements subtils, d'exemples-types de modèles à imiter, le tout s'avérant trop souvent plus préjudiciable que recommandable, doit-on se surprendre de l'état d'esprit confus de notre collectivité actuelle, et de son retentissement tout aussi néfaste sur chaque individu qui lui est assujéti.. Oui, les

images ici valent assurément mille maux auprès de la psyché collective.

Mais que le lecteur se rassure : nous ne chercherons pas pour autant à tenter de sauver l'humanité par la présente ! Nous partirons plutôt du postulat selon lequel nous ne pouvons aider quelqu'un au-delà de ce que cette personne elle-même est disposée à faire pour justement s'aider. Donc, il n'en tiendra qu'à vous qui lirez ces lignes d'agir selon votre libre-arbitre, selon ce que vous sentirez répondre le plus à vos carences parmi ce qui suit.

Car tel que son titre le suggère, cet ouvrage consiste en une série de techniques que nous avons cherché à garder simples et efficaces, afin qu'il vous soit loisible de les appliquer par vous-même lors de vos moments de désarroi ou de crise personnelle, pour mieux les désamorcer, ou à tout le moins en apaiser la perception que vous en avez. En effet, le visage du mal-être contemporain s'est considérablement modifié, aggravé, au gré des décennies, se faisant plus diffus et sournois, et de plus en plus vite expédié par le système de santé. À la consultation étendue et empathique avec notre professionnel du passé, de laquelle nous ressortions avec une ordonnance d'une pomme par jour et d'un peu de repos à se ménager, a succédé la rencontre-éclair assortie d'une macédoine d'adaptogènes, d'antidépresseurs ou d'anxiolytiques. Pourquoi, se dit-on aujourd'hui, prendre du temps pour chercher à exciser le problème à sa souche lorsqu'on peut simplement en amoindrir l'impact ? Pourquoi se soumettre à une psychothérapie susceptible de raviver des émotions troubles, de nous faire sentir encore plus mal dans notre tête avant de nous faire ultimement sentir un peu mieux, tandis qu'il est à notre portée de simplement transir le senti en découlant ? Jamais le temps, le temps que l'on ne prend pas, le temps que l'on expédie allègrement, n'aura autant été synonyme d'argent, de résultats immédiats, et cela les grandes pharmaceutiques peuvent longuement élaborer sur le sujet. Mais stoppons là toute critique qui ne serait point constructive, puisque nous avons clairement choisi ici d'aspirer à humblement faire partie de la solution, plutôt que de la détractation pure et simple du système.

© 2015 Tous droits réservés - Richard Lorenzo Robert, Canada