

POURQUOI ALLER VOIR UN PSYCHOLOGUE ?

Le Soutien psychologique

Le sujet du soutien psychologique ne fait pas encore l'unanimité du côté du grand public en France. Plusieurs idées reçues ou tabous planent encore aujourd'hui sur le fait de faire appel à de l'aide psychologique : va-t'on croire que je suis fou ? Est-ce me prouver faible d'avoir besoin d'accompagnement psychologique ? Est-ce que je vais remuer le passé et ressasser de vieux souvenirs pour rien ? Comment trouver un psychologue compétent ? Chez Geo-Psy, nous croyons en l'importance de mettre en relation des psychologues diplômés, formés, disponibles et réactifs en relation avec des demandeurs. Mais pourquoi au juste, faire appel à un psychologue ?

1) Parce que vous avez vécu un traumatisme : Que ce soit dans le cadre de notre vie personnelle ou professionnelle, nous sommes tous confrontés à des situations qui peuvent nous choquer. Un traumatisme ne veut pas toujours dire une situation extrême (mort, terrorisme, etc...) : parfois, il s'agit d'un évènement perturbateur qui peut avoir un impact particulier chez une personne, mais pas nécessairement sur son voisin. Maladie, accident de travail, agression verbale...certains faits et gestes peuvent être anodins chez une personne mais révéler de douloureux souvenirs pour une autre ! La prise en charge psychologique rapide suite à un choc peut faire toute la différence, à court, à moyen et à long terme. N'oubliez pas : nous ne sommes pas tous égaux face à un choc, nous ne développons pas tous les mêmes mécanismes d'adaptation, cela ne veut pas dire que nous sommes faibles ! Nous gérons tous les stimuli différemment.

2) Parce que vous souffrez ou pensez souffrir d'un trouble ... Et ne parvenez pas à mettre de mots sur vos maux : Alcoolisme, anxiété, bipolarité, anorexie, dépression, addiction...Vous ressentez de la souffrance, mais n'arrivez pas à mettre des termes exacts sur votre situation, ni quoi faire pour vous apaiser ou vous reconstruire ? La consultation d'un psychologue peut faire office de déclic.

3) Parce que vous avez du mal à gérer votre stress : Le stress est une réaction normale et essentielle à notre survie. Par contre, il ne devrait pas envahir votre vie ! Problèmes d'insomnie, d'organisation, sautes d'humeur, déprime, souffrance au travail...la spirale peut vite s'accélérer et avoir un impact nocif et destructeur sur notre quotidien. Il est important de comprendre les raisons de ce mécanisme pour pouvoir mieux anticiper nos réactions et mieux les gérer ! Consulter un psychologue peut vous aider à mettre le doigt sur un élément (physique ou psychique) qui vous échappe !

4) Parce que vous avez des maux physiques inexpliqués : Douleurs au ventre, maux de tête, étourdissements, palpitations...Vous avez des maux physiques qui ne s'expliquent pas par une infection passagère et votre médecin n'a rien vu d'anormal dans vos résultats ? Peut-être est-ce la manifestation d'un mal-être psychique, votre corps vous envoie peut-être un message et vous avez besoin d'aide pour le décoder !

5) Pour faire le point sur votre vie perso ou pro...tout simplement : Vous avez besoin d'écoute, mais n'avez pas les ressources impartiales à vos côtés ? Parler à un psychologue peut soulager. Pas besoin d'être dans un piètre état, l'écoute du psychologue se veut sans jugement et vise à apaiser votre souffrance, vous faire tourner la page sur un évènement, vous guider lors d'une réflexion profonde, vous aider à vous découvrir, et bien plus encore !

6) Pour remettre en question vos échecs ou les relations malsaines que vous répétez : Vos échecs personnels s'enchainent ? Vous retombez souvent dans le même type de schéma amoureux ou professionnel ? Il est peut-être temps de faire le point et de trouver un point de départ à ces actions récurrentes qui semblent ne pas avoir d'issues. Se retrouver systématiquement dans des situations de conflits ou répéter constamment les mêmes erreurs en couple sont de bonnes raisons d'aller consulter un professionnel. Pour en savoir + sur notre réseau de psychologue ou pour connaitre la différence entre psychologue, psychiatre ou psychothérapeute.