

PHILIPPE AUZENET

vous répond



A 45 ans ma vie est une catastrophe : 3 divorces, 2 enfants que je ne vois pas, un handicap, chômage, et une solitude qui me colle à la peau. Comment reconstruire un début de nouvelle vie ?

Je reconnais que vous accumulez un ensemble d'épreuves très lourdes qui touchent à votre vie conjugale, à votre santé, vos finances, votre emploi, bref... la totale ! Tout cela se télescope et peut vous démoraliser à juste titre. Il y a de quoi baisser les bras et se dire « qu'on a la poisse » et que la vie ne veut plus de nous. La tentation est de débrancher, de vouloir s'endormir pour ne plus se réveiller, j'ai nommé le suicide. Or il ne faut pas.

Rassurez-vous, votre vie n'est pas minable. Vous n'êtes pas comme vos problèmes, bien que vous ayez comme moi une responsabilité dans ce qui vous arrive. J'aimerais vous dire que les épreuves, ça n'arrive pas qu'aux autres, tout le monde peut être touché, même le plus solide.

Le but des épreuves est de nous rendre plus forts, plus costauds : cela s'apprend. Pour s'en sortir, il faut d'abord le vouloir et ne pas se prendre pour une quantité négligeable. Nous avons tous de la valeur et de la dignité. Le mal et le bien se côtoient en nous, nous devons arriver à triompher par le bien.

Pour tout cela, écoutez bien ceci :

Un, on ne peut pas s'en sortir seul, on a besoin d'un entourage, d'amis compréhensifs qui nous encouragent et nous donnent de bons conseils. Etes-vous isolé ? Ne restez pas comme ça, essayez de répertorier quelques amis fidèles qui resteront proches de vous et vous donneront de bons conseils.

Deux, mettez aussi dans le coup les travailleurs sociaux et toutes les personnes qui pourraient vous aider efficacement, comme le médecin, l'assistante sociale, les personnes qui œuvrent dans le caritatif, dans l'aide psychologique aux personnes seules, etc. Enclenchez la machine administrative également, et essayez de trouver les aides financières adaptées. Il y a beaucoup de pistes inexplorées, et quand on reste seul chez soi on ne peut les découvrir.

Trois, une vie spirituelle peut également être d'un grand secours : la foi en Dieu ne s'invente pas, elle germe au fond du cœur avec le temps, ou elle ne germe pas. Si vous êtes croyant, n'hésitez pas à lancer des SOS nombreux à Dieu qui vous écouterait et vous aiderait efficacement par le moyen de la Providence.

Quatre, la résilience, c'est cette capacité de rebondir et de se relever chaque fois qu'on tombe. Pas facile, surtout quand on a fait des chutes successives ou simultanées. Il faut essayer à tout prix de se rétablir et de garder le cap.

Cinq, commencez par la recherche d'emploi, car sans activité on ne peut que déprimer, j'y suis passé, je sais ce que c'est. Ciblez au maximum votre recherche d'emploi : travail intérimaire, envois de CV, recherches au Pôle Emploi. Même si cela a déjà été fait, renouvelez vos recherches encore et toujours. Un clou ne s'enfoncé pas en une fois.

Six, rencontrez régulièrement votre assistante sociale de quartier pour élaborer avec elle de nouveaux projets, de nouvelles perspectives. A force de chercher les mois s'écoulent, puis on trouve quelque chose. Elle saura vous orienter vers de nouvelles aides financières si vous êtes en fin de droits des Assedic. En ce qui concerne votre faillite d'entreprise, allez frapper à la porte d'organismes de conseil, ils vous donneront des pistes.

Quand la vie nous joue des tours, nous devons jouer un tour à la vie : ne pas nous croire des pestiférés et essayer à tout prix de nous relever. La patience est nécessaire, car un relèvement prend du temps, demandez cela à un kiné, il faut parfois des années avant de voir de grands progrès chez certains grands traumatisés.

Faites aussi, en parallèle et si vous le pouvez, un travail sur vous-même. Nous avons tous des choses à changer dans notre vie, qui nous ont poussés vers l'échec. Et comme disait Winston Churchill : « Le succès, c'est d'aller d'échec en échec sans jamais perdre son enthousiasme ». Donc acte.

Et surtout et en conclusion, gardez l'espérance, en fixant de votre regard la ligne d'horizon le plus loin possible. Fuyez le fatalisme. Notre vocation n'est pas de déprimer et de nous écrouler. C'est de nous relever à chaque épreuve et de mordre la vie avant qu'elle ne nous morde.