

SOPHIE GUILLAUME

vous répond



Tout me semble sans intérêt, et je n'ai plus envie de rien faire. Qu'est-ce qui m'arrive ?

Il peut tous nous arriver un jour que rien ne nous enthousiasme, que tout nous semble sans intérêt et de n'avoir plus envie de nous investir dans telle ou telle activité.

Alors déjà pour vous rassurer, un moment de dépression face à un surmenage ou un vécu émotionnellement traumatisant qui dure quelques jours, peut arriver sans que cela soit grave de prime abord.

Prenons l'exemple du décès d'un proche qui peut entraîner chez moi un état de stupeur voire carrément une paralysie de mes émotions. C'est quelque chose de naturel que je reste là pendant un certain nombre de jour, triste, abattu, incapable de m'investir à nouveau dans de nouveaux centres d'intérêt.

Vous savez, notre vie émotionnelle a besoin d'un temps d'adaptation face à une nouvelle situation qui nous laisse sans goût ni motivation pour quoi que ce soit. C'est normal. Tout le problème réside dans la durée de ce temps d'adaptation ou de ce repli sur soi-même.

Quelques jours après un surmenage, quelques semaines après une rupture ou peut-être quelques mois après un deuil difficile, vous êtes en repli, c'est normal, vous êtes un être humain ! Le tout est d'arriver à faire face à cette situation et que votre psychisme soit capable à nouveau d'investir le monde qui vous entoure.

Mais attention, ça ne devient plus normal à partir du moment où ça se prolonge injustement et que ça entraîne une tristesse douloureuse, un repli prolongé, une insomnie, une perte de poids suite à une perte d'appétit. Les conséquences sur votre corps dites somatiques sont là pour vous avertir de votre incapacité à surmonter le trouble. Et là "sonnette d'alarme!"

Le risque alors est de développer une dépression dont la perte de plaisir et de motivation est un des premiers signes. C'est la persistance de ces troubles qui va entraîner un véritable état dépressif difficile à affronter.

Je vous conseille dans ce cas et sans tarder, l'aide d'un spécialiste pour vous accompagner dans votre souffrance à gérer ces émotions douloureuses, voire éventuellement au vu de l'importance du trouble, d'envisager la prescription d'un traitement antidépresseur. Acceptez-le, il s'avère d'une grande aide si vous en êtes arrivé à ce stade. Vous savez, bien des gens s'en sont sortis avant vous, vous le pouvez également...