



Égo, honte et consultation par Justine Sara

Après 5 ans de peine et de misère, j'ai finalement accepté de devoir vivre, carrément toute ma vie, avec un trouble anxieux. Ça a pris des nuits de pleurs, d'isolement et des essais de rester forte, mais, en vain, l'anxiété est venue à bout de moi à mon entrée au cégep.

Aller consulter une psychologue ? Quelle défaite pour une fille perfectionniste comme moi ! Quelle honte pour une joueuse d'improvisation d'avoir peur du regard des autres. Quelque chose que je devais absolument cacher de mon entourage, même de mes parents. J'avais honte, je me trouvais faible de m'être rendue à un tel point que je nécessite de consulter une psychologue.

Après 6 mois de thérapie cognitivo-comportementale, j'ai finalement accepté ce qu'on m'avait appris, ce que je croyais avec conviction, dans mes cours complémentaires en psychologie : **consulter est un signe de force, pas de faiblesse !**

Quand je regarde le milieu universitaire, je contemple tous les stressés présents pour des étudiants qui ne cherchent qu'à réussir et je ne peux m'empêcher d'arriver à la conclusion qu'il est clairement impossible que le succès soit dissociable du stress. Les examens, les travaux de session, les professeurs inadaptés à notre modèle d'apprentissage... Ce ne sont que de petits détails qui s'additionnent inévitablement avec les autres sphères de notre vie : le travail, le bénévolat, la famille, l'amoureux, les amis, les voyages, et, le plus envié de tous, le besoin de ne rien faire.

Le besoin de ne rien faire. Chaque humain a un besoin de respirer, de prendre du temps pour lui, ne serait-ce que pour faire la grasse matinée ou regarder son émission préférée à la télévision, lire un livre qu'on a déjà lu 5 fois ou se coucher dehors au soleil. Il me semble important pour la santé mentale des étudiants qu'ils aient des moments où rien n'est attendu d'eux. Malheureusement, ce n'est fréquemment pas le cas.

Sans entrer dans des détails personnels, je comprends aujourd'hui qu'il est normal, ou disons plutôt attendu que je développe un trouble anxieux lorsque je regarde l'environnement qui m'entoure et ce qui est attendu de moi.

Bien que ce ne soit pas une bonne chose que l'anxiété soit normale dans une société, en tant que personne, il est important de traiter le problème dès que possible. C'est grâce à ma psychologue que j'ai pu restructurer ma vie pour que les attentes me conviennent mieux. C'est grâce à une vision de la vie que je ne voulais pas avoir au départ que j'ai réussi à contrôler mes moments de panique par rapport à mon succès scolaire et professionnel.

Malheureusement, la consultation en psychologie est grandement stigmatisée dans notre société. Comme je l'ai fait au départ, les gens essaient de cacher qu'ils voient un psychologue parce que c'est associé à un signe de faiblesse, comme quoi la personne serait incapable de régler ses problèmes toute seule, ce qui n'est pas la bonne façon de le voir.

La maladie mentale porte bien son nom, dans ce cas. Maladie. Qui vous a déjà dit de vous durcir un peu pour enrayer un rhume ? Que le cancer pouvait disparaître si on arrêtait d'y penser ? Je prends des exemples bien extrêmes, mais c'est pour illustrer la réalité. La maladie mentale est souvent comprise comme étant un processus sur lequel l'individu a un pouvoir, mais ce n'est souvent pas le cas.

Bien entendu, un trouble anxieux peut être très bien géré par une personne qui en est atteinte. Par contre, pour que cette gestion devienne efficace, il est parfois nécessaire d'aller chercher des outils. Ces outils sont les psychologues. Ils sont formés pour vous aider lorsque ça ne va pas.

Personne ne juge quelqu'un qui a une sinusite. Personne ne devrait juger quelqu'un qui souffre de dépression.

Personne ne juge lorsque l'on consulte un médecin pour une blessure physique. Personne ne devrait juger lorsque l'on consulte un docteur pour une blessure psychologique.

Avec mon expérience, je saisis maintenant toute l'importance d'une telle croyance dans notre société. Je crois même, et je peux me tromper, que cette « haine » des maladies mentales pourrait être une des sources même du développement de celle-ci, ou du moins, agir comme un stresser, déclencheur d'une crise chez quelqu'un. Ceci dit, ce n'est que mon opinion, mais je n'attends que le moment opportun pour la vérifier scientifiquement lors de mes études supérieures.

En bref, allez chercher de l'aide lorsque vous en sentez le besoin.

Votre santé est en jeu.

Ressources psychologiques à l'Université de Montréal :

Activités de

prévention : http://www.cscp.umontreal.ca/activiteprevention/activites_prevention.htm

Consultations

psychologiques : <http://www.cscp.umontreal.ca/ConsultationPsychologique/index.htm>

Prise de rendez-vous et consultation aux ateliers :

514 343-6452

Motifs de consultations les plus fréquents :

- Problèmes d'anxiété
- Deuil, dépression
- Difficultés dans les relations interpersonnelles
- Problèmes reliés aux études
- Situations de crise
- Difficultés sexuelles
- Troubles alimentaires
- Questionnement existentiel