

Dans une société où stress et performance sont les moteurs de notre quotidien, il est souvent difficile de prendre du recul face à un environnement parfois hostile voire même inhibant.

C'est pourquoi nous ressentons dans notre vie des moments de doutes, de dépressions, d'incompréhension. Ces "coups de déprime" sont des signaux d'alarme pour nous informer de notre état intérieur, que quelque chose ne va pas dans notre vie. Ils sont nécessaires pour nous obliger à nous recentrer sur nous même.

Si on y prête vraiment attention, alors ils deviennent un tremplin pour notre évolution personnelle, car ce sont les seules opportunités que l'on possède dans notre vie pour pouvoir réfléchir, se poser un moment, se retrouver face à nous-même et sortir grandis de ces crises : ces remises en question participent au bon développement de notre personnalité, car devenir adulte et responsable c'est se détacher de certaines valeurs, c'est créer notre propre système de croyances, un univers qui nous est propre dans lequel on se sent à notre aise et en confiance pour s'épanouir.

Mais parfois il est nécessaire de se faire accompagner par un professionnel spécialisé dans la relation d'aide : quand on ne peut plus y voir clair tout seul, quand les pensées négatives sclérosent notre discernement, quand des symptômes somatiques sont les révélateurs de troubles psychologiques sous-jacents.

... Il n'est jamais trop tard pour se faire accompagner.