

SOPHIE GUILLAUME

vous répond



Je n'arrive pas à arrêter ces idées noires qui me prennent la tête et qui m'empêchent de faire face à la vie. Comment puis-je m'en sortir ?

Alors, tout de suite pour vous rassurer, tout le monde peut avoir à un moment ou un autre des idées noires.

Elles n'arrivent pas comme ça par hasard. Une situation stressante, une attente peuvent nous donner l'impression que nous aurons du mal à nous en sortir. Mais si comme vous le dites, elles vous prennent la tête et vous empêchent de faire face à la vie, c'est que ces pensées deviennent de plus en plus obsédantes et que vous n'arrivez plus à les contrôler.

C'est intéressant de se pencher sur les origines de ces idées noires pour savoir comment en sortir. Or, il peut y avoir plusieurs causes:

Tout d'abord, ça peut être un traumatisme ancien, venant de l'enfance, qui fait que les pensées négatives sont liées à une perte de confiance en soi ou à un trouble de l'estime de soi.

Je me souviens de cette jeune toxicomane, qui avait subi l'inceste de son oncle lorsqu'elle était adolescente et qui régulièrement était envahie de pensées négatives surtout la concernant, avec une sensation d'échec de son vécu ; et ce n'est qu'à partir du moment où elle a pu verbaliser son traumatisme, comprendre qu'elle n'en était pas la responsable mais bien la victime, que sa vie a pu commencer à redémarrer. Elle a ensuite pu construire sa vie, avoir une vie affective stable et envisager une vie familiale correcte.

Mais les idées noires peuvent aussi provenir d'un traumatisme actuel qui vous fait perdre confiance, et qui vous donne l'impression de ne pas être capable de surmonter les difficultés.

Si tel est votre cas, je ne peux que vous conseiller de vous faire accompagner dans un travail psychothérapeutique, car il vous aidera à apprendre à faire face à la difficulté et à retrouver un sentiment de maîtrise de soi ou de maîtrise du vécu.

J'attire votre attention sur un autre aspect. Si ces idées noires sont accompagnées d'autres symptômes comme la perte de plaisirs, la perte de motivation, la perte de goût, ou encore si elles ont créé en vous une insomnie, une perte d'appétit, alors, il se peut que vous traversiez un épisode dépressif. Or, les causes de la dépression peuvent être multiples : soit héréditaires liées à un facteur familial comme la dépression du trouble bipolaire où un médicament antidépresseur est souvent nécessaire, soit post-traumatiques comme on l'a évoqué, liées à un vécu douloureux dans l'enfance ou actuel.

Autre chose, ça peut être ce que l'on appelle un burnout ou une dépression réactionnelle liée à un surmenage, d'où l'importance dans ce cas de pouvoir se retirer des facteurs déclenchant et du stress chronique avant d'envisager une récupération émotionnelle.

En synthèse, être confronté à des idées noires montre qu'en ce moment vous n'arrivez pas à gérer émotionnellement votre vie. Essayez de distinguer ce qui en est la cause et ce qu'en sont les conséquences psychologiques qui en découlent. Alors pour cela, vous allez tenter de retourner à l'origine du trouble, ce qui va vous donner un sens à votre souffrance. Mais vous allez aussi vous intéresser aux conséquences, notamment aux pensées négatives ou éventuellement à la dépression secondaire. Là encore, un spécialiste vous aidera à mettre en place un traitement adapté comme un antidépresseur s'il y a lieu, ou simplement une aide psychothérapique pour ne plus avoir à subir passivement ces pensées et ces idées noires.

La bonne nouvelle, tout comme ma jeune patiente que j'ai citée tout à l'heure, c'est qu'il existe des solutions pour vous aussi.