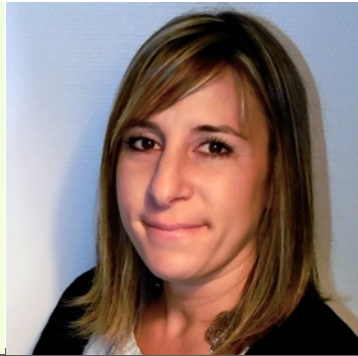


LYDIA RAMOS

vous répond



Q : Est-ce normal que je n'aie plus envie de voir mes copains ? J'ai juste envie de me retrouver seul dans ma chambre quand je rentre de cours.

Voir ses copains est effectivement ce qu'aiment faire tous les jeunes de ton âge. Si tu me dis que tu n'as pas envie de les voir les mercredis après-midi, les week-ends ou pendant les vacances par exemple, alors, non, ce n'est pas normal. Tu es dans un âge où tu as besoin d'avoir et de voir des amis, d'être en contact avec eux. Et te retrouver seul dans ta chambre et n'avoir envie de voir personne n'est pas signe de bonne santé.

Je voudrais te parler de Maélys qui m'explique que pour elle, aller à l'extérieur, c'est impossible. Alors la solution qu'elle a trouvée, c'est de rester dans sa chambre. Et quand les adultes lui demandent si elle va bien, elle dit que oui tout va bien et que si ça ne va pas, c'est son problème. Ce qui est paradoxal, c'est que même si elle est entourée par un tas d'amis, elle se sent seule et qu'à force de se sentir seule, elle est devenue fragile. Peut-être te reconnais-tu dans Maélys ? Peut-être que comme Maélys tu résistes à aller mieux, parce qu'aller mieux, c'est aussi commencer à parler de ce qui ne va pas. Alors que quand tu vas mal, cela veut dire qu'on s'occupe de toi. Quel dilemme n'est-ce pas ?

Pour te rassurer, la majorité des jeunes qui traversent un désert comme toi s'en sortent. Quand je revois des jeunes que j'ai suivis quelques mois ou même quelques années après, ils sont heureux de me dire ce qu'ils sont devenus et que maintenant ils se sentent plus forts pour affronter les "imprévus" de la vie. Mais ils ont aussi vu le bout du tunnel parce qu'ils ont eu accès au sens de leur mal-être grâce à des personnes qui les ont aidés. Un jour, ils ont pu transformer leur monde intérieur en espace de créativité. C'est ça dont tu as besoin. De créer à nouveau des choses. Bien sûr, cela ne se fera pas du jour au lendemain.

Et si pour l'instant, tu n'as pas envie de rencontrer un psychologue, parce que comme Maélys, tu penses qu'aller voir un psy, ça veut dire qu'on est une personne folle, alors je te conseille d'aller voir ton médecin généraliste pour que tu puisses lui dire que depuis plusieurs mois, tu n'as plus envie de voir du monde. Il est là pour t'écouter et il peut te donner une liste de lieux où tu pourras rencontrer des professionnels qui ont rencontré des jeunes qui vivent la même chose que toi. Il faut que tu arrives à imaginer cette liste de lieux comme une chaîne humaine où toutes les personnes que tu rencontreras seront là pour te donner des réponses à tes questions et pour te redonner l'envie de passer du temps avec tes amis.

Je voudrais te laisser en te disant que tu sauras que tu iras mieux, quand tu t'apercevras que le printemps, c'est agréable, quand tu t'intéresseras aux résultats de ton équipe de foot préférée, quand tu voudras faire les boutiques et t'intéresser à la mode avec tes copines, quand tu seras ouvert aux autres et au monde extérieur. Que de belles choses à vivre, n'est-ce pas ?