

DERRIÈRE CHAQUE
VISAGE, UNE
HISTOIRE...
DEVANT CHAQUE
PERSONNE, UNE
SOLUTION!



MARTIN

Martin est en couple avec sa conjointe depuis 25 ans et ils ont quatre beaux enfants. Il y a cinq ans, ils ont appris qu'elle avait un trouble bipolaire. Au début, Martin est passé par toute une gamme d'émotions. Certains amis se sont éloignés et il a vécu un grand sentiment de solitude. Cinq ans plus tard, il a trouvé des solutions pour apprendre à vivre avec le trouble de santé mentale sans que celui-ci prenne toute la place dans son couple et dans sa famille. Pour y arriver, il a dû apprendre à lâcher prise. De son propre aveu, c'était plus facile à dire qu'à faire... mais c'était possible!



Comment concilier
son rôle de conjoint,
parent, collègue sans
s'épuiser?

Comment vivre avec
l'incompréhension de
son réseau d'amis?

Comment arrêter de se
sentir seul au monde
dans son milieu familial?



avantdecraquer.com

**Contactez-nous
sans tarder!**

1 855 272-7837

Nous sommes là pour
vous accompagner dans
la recherche de solutions!

Une initiative du **RESEAU AVANT DE CRAQUER**

Apprendre le « lâcher prise »

La gestion du changement vers l'acceptation de la situation inclut nécessairement d'apprendre à lâcher prise.

Vous connaissez sûrement l'expression populaire « lâcher prise ». Cette formule fait appel à une forme d'abandon du contrôle que nous pouvons exercer dans différentes sphères de notre vie. Ce concept peut s'expliquer et s'appliquer de différentes façons. Il s'avère donc important de comprendre et d'explorer les pistes qui peuvent nous permettre de... lâcher prise !

Qu'est-ce que le lâcher prise ?

Il faut comprendre que le contraire de lâcher prise est la prise de contrôle. Or, lorsque votre conjoint.e doit composer avec un problème de santé mentale, le premier réflexe que vous allez développer est celui de l'aider, voire même de vous oublier. Cette façon de faire est peut-être volontaire de votre part, mais elle peut également être reliée à des pressions sociales, à votre culture ou à votre morale.

De votre point de vue, votre attitude est assurément compatible avec un positionnement responsable puisqu'en raison des symptômes qui accablent votre conjoint.e, vous « l'aidez » dans la gestion et l'organisation de sa vie. Une situation qui est, quoiqu'exigeante, réconfortante dans la mesure où vous avez le contrôle. En ce sens, « Il faut que... » et « Je dois faire... » sont des expressions qui se retrouvent peut-être dans votre vocabulaire courant.

Dans les événements qui concernent votre conjoint.e, il est important que vous distinguiez ce que vous pouvez contrôler, ce que vous pouvez influencer et ce que vous ne pouvez ni contrôler ni influencer. Cette première démarche est favorable pour vous aider à lâcher prise et, ainsi, éviter de vous épuiser. Par ailleurs, penser de façon continue, voire même obsessionnelle, à un problème est la plupart du temps inefficace et ne le règle surtout pas. Cependant, si vous vous en détachez, vous verrez émerger des solutions que vous n'aviez peut-être pas imaginées auparavant.

Quels sont les moyens à prendre pour lâcher prise ?

Voici quelques pistes qui vous permettront d'entamer votre réflexion, cette dernière pouvant se faire avec l'aide d'une personne de confiance. Pour vous situer parmi les suggestions qui vous sont présentées, pensez aux interventions que vous avez répétées auprès de votre conjoint.e et qui n'ont pas donné les résultats escomptés, créant chaque fois la même déception de votre côté.

1. Prenez conscience de vos émotions face à ce qui vous arrive;
2. Prenez conscience de l'inefficacité du contrôle sur ce que vous ne pouvez pas changer ni influencer;
3. Devenez conscient de toute la perte d'énergie et de bien-être que représente votre acharnement;
4. Acceptez d'abandonner l'idée de ce à quoi vous teniez;
5. Acceptez de vous pardonner.

Lâcher prise implique qu'il faudra peut-être que vous changiez en acceptant vos limites et en conservant vos valeurs. Il s'agit d'un concept où vous devrez accepter de renoncer à un certain contrôle sur l'autre et non pas de renoncer à vos buts et objectifs. N'oubliez jamais que lâcher prise est compatible avec l'action, mais il impliquera parfois une action différente et adaptée.

Pour illustrer le concept, imaginez une mouche prisonnière de votre maison. En voyant la lumière de la fenêtre, elle fonce vers la liberté, mais se frappe sur la vitre. Si elle répète cette stratégie pendant des heures, alors que ce moyen est totalement inefficace, elle finira par s'épuiser, allant jusqu'à mourir. Ne faites donc pas comme cette mouche, ouvrez la voie à des actions différentes qui vous permettront de vous libérer de l'emprise dont vous faites l'objet.

Visitez [Avantdecraquer.com](http://avantdecraquer.com) pour découvrir des trucs et astuces pour vous permettre de vous sentir mieux.

Source : L'Accolade Santé mentale