

25 mars 2016

## HUFFPOST C'EST LA VIE

Édition: FR ▼



Suivre



Newsletters

À LA UNE

POLITIQUE

ÉCONOMIE

CULTURE

TECHNO

MÉDIAS

PEOPLE

VIE DE BUREAU

C'EST LA VIE

LE HUFFPLAY

Santé • Éducation • Sexualité • Alimentation • Beauté • Voyage • Mode • Réussir autrement • Déconnecter pour respirer • Ça marche • Têtes chercheuses

## LES BLOGS

*Des points de vue et des analyses approfondis de l'actualité grâce aux contributeurs du Huffington Post*

Rodolphe Oppenheimer-Faure

Psychanalyste



Devenez fan



## Les origines de la dépression

Publication: 03/02/2016 07h14 CET | Mis à jour: 03/02/2016 07h15 CET



249



66



2



0



Share



Partager



J'aime



Partager



Twitter



Partager



Commenter



Quand on parle de dépression, il est difficile de la qualifier ou de la nommer aussi précisément, car il y a autant de dépressions qu'il y a de personnes qui en sont victimes. S'il n'y avait que de grands symptômes communs, la description s'arrêterait ici.

Comme on a tendance à le dire, «A chaque jour suffit sa peine», il n'en est rien. Dans la dépression la peine continue et se nourrit du quotidien, du passé ou de la peur de l'avenir. La société de consommation actuelle, par ses films, ses gadgets, ses téléphones, ses tablettes d'ordinateur, le Cloud, le Big Data, nous donnent une impression de maîtrise totale de tout et toujours, alors qu'ils ne sont que de grands mots, des mots savants. Or, si on y regarde de plus près, nous ne pouvons que peu de choses sur ces éléments extérieurs. Il est déjà difficile de régir sa vie et celle de sa famille, alors se mettre en tête que l'on peut sauver le monde est une utopie dangereuse pour la santé.

## A toujours aider les autres on ne s'aide pas!

Beaucoup de mes patients justifient leur vie, comme s'ils avaient des comptes à me rendre. Quand je leur parle d'eux, ils me répondent pour les autres: «until lui a fait ça, ça marche; je suis allée voir ma meilleure amie, elle avait besoin de moi; je sens ma mère triste donc j'ai dû...».

Que de violence! Et vous, où êtes-vous dans tout cela? S'oublier dans l'autre est une façon de fuir sa propre guérison, de fuir sa réalité qui rattraperait l'intéressé(e) par des symptômes psychosomatiques qui peuvent se traduire sous toutes les formes.

Trouver le temps de s'arrêter, de se couper des réseaux sociaux, du téléphone, de se poser les vraies questions est le début de la sortie de cette dépression. A l'inverse, savoir renforcer cette course sans fin et sans fond est la garantie d'une dépression chronique. Pression, pression, pression, oui pour les pneus mais pas pour les individus. C'est bien cette fatigue dont tant de gens se plaignent qui est à l'origine de la dépression et qui l'entretient.

A l'image d'une bobine de cassette, repassez votre vie et cherchez où votre sensation de tristesse, de fatigue, de ras le bol a commencé, il faut trouver la période et les éléments déclencheurs. Idéalement il faudrait l'écrire, mais sou-

vent l'anxiété qui accompagne cette dépression vous en empêche. Comme avec une chaîne stéréo, il faut pouvoir switcher la touche mono/stéréo pour pouvoir prendre du recul sur sa situation. En effet, il est difficile d'être juge et partie.

Il existe des méthodes toutes faites, des questionnaires certes rodés, mais à mon sens il faudrait un questionnaire différent par vie!

Il existe de très bons professionnels de la santé, n'hésitez pas à vous faire accompagner. Il existe également des centres (CMP) totalement gratuits pour des personnes qui n'auraient pas les moyens.

Un thérapeute pourra vous servir de miroir et vous diriger vers la sortie de ce tunnel que vous percevez totalement fermé. Cette méthodologie pour vous comprendre, vous servira encore par la suite pour forger votre caractère et ne pas vous retrouver dans un cas identique.

Le signal de la dépression semble avoir une utilité chez un dépressif, autrement dit ces symptômes mettent en alerte la personne qui souffre et cette alerte est censée faire prendre conscience au malade qu'il est nécessaire de prendre ce mal en charge. Il faut retrouver le goût de vivre.

La difficulté dans la dépression c'est qu'il n'y a pas de prise de sang qui donne un indice, puis un traitement, puis à nouveau une évaluation. Néanmoins, il existe bien heureusement de grands psychiatres très alertes sur des traitements pour les patients en souffrance.

L'opinion publique est souvent tout feu tout flamme, comme dans un système de mode: soit on entend dire que les prescriptions sauvent de tout, soit on passe dans l'ère du bio et les psychiatres sont tous sur le banc des accusés. Il existe peu d'accalmie entre ces deux positions pour l'opinion publique.

Ce sentiment d'absence de lumière, celui d'être dans un tunnel avec une cuillère à soupe pour creuser et sortir du sable souvent mouvant -plus on essaye de bouger plus on coule- est absolument insupportable, il faut donc à tout prix appeler à l'aide sans pour autant s'agiter.

Pleurer peut aider à faire sortir les émotions, il s'agit du fameux «lâcher prise». Il faut se forcer à se lever, à se laver, à s'habiller même si vous n'avez aucun rendez-vous. Tous ces gestes qui semblent anodins ne le sont plus pour une personne en grande détresse.

La dépression, c'est l'évitement face à tous les sentiments que l'enfance a cachés et qu'elle pourrait vous renvoyer; la dépression, c'est le sentiment de ne pas pouvoir surmonter une situation trop douloureuse; la dépression, c'est avoir mal.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS), avait prédit que dès l'an 2000, la dépression serait la maladie la plus répandue mondialement.

25 mars 2016

## HUFFPOST C'EST LA VIE

Édition: FR ▼



J'aime 67 286



Suivre



Newsletters

À LA UNE

POLITIQUE

ÉCONOMIE

CULTURE

TECHNO

MÉDIAS

PEOPLE

VIE DE BUREAU

C'EST LA VIE

LE HUFFPLAY

Santé • Éducation • Sexualité • Alimentation • Beauté • Voyage • Mode • Réussir autrement • Déconnecter pour respirer • Ça marche • Têtes chercheuses

## LES BLOGS

*Des points de vue et des analyses approfondis de l'actualité grâce aux contributeurs du Huffington Post*

Rodolphe Oppenheimer-Faure

Devenez fan



Psychanalyste

## D'où provient la déprime ressentie en fin d'année?

Publication: 31/12/2015 06h48 CET | Mis à jour: 31/12/2015 10h52 CET



in Share

Partager



PSYCHO - Le soir de Noël, comme celui de la Saint-Sylvestre sont le symbole pour certains de deux soirées heureuses et festives mais pour d'autres il s'agit de moments de doutes, de solitude et de tristesse voire d'angoisse et de déprime qui se mêlent.

## Nous ne sommes pas seuls

Il n'est pas aisé de se confier en cette période de fin d'année quand nos amis sont en train de courir après des bouteilles de champagne, du foie gras et des sapins de Noël. Vous avez un sentiment de honte, de gêne à venir briser ce qui semble être le bonheur des autres ? Quand l'année a offert terrorisme, deuils, divorces, faillites etc... Il est ardu de se déguiser en père ou mère Noël et de faire semblant que le bonheur est là, palpable. Toutes ces mines épanouies vous semblent si loin de votre propre personne que vous tentez de fuir.

Il ne faut pas faire d'amalgames entre l'angoisse liée aux fêtes de fin d'année (souvenir de l'enfance, de ceux que vous avez aimés) et la dépression liée à l'hiver qui symbolise la fin des jours où le soleil se couche tard, laissant place à une nuit tombante vers 17 heures. Il s'agit bien là de deux sujets différents. La déprime dite «déprime de Noël» concernerait une personne sur quatre dans les pays occidentaux.

Souvent la décomposition de la famille, du cercle crée cette pénitence que vous pouvez ressentir à cette période de l'année ou chaque 24 est un renouveau de ceux que vous n'avez peut-être plus auprès de vous (un conjoint, un parent disparut...) Pour ceux que vous pouvez revoir, beau-frère, belle-sœur, beau-père ou belle-mère, ce n'est pas toujours un exercice aisé que de leur offrir votre plus beau sourire quand vous ne souhaitez que crisper les mâchoires et ne pas vouloir les saluer. Les frères, les sœurs sont notre sang, néanmoins, parfois il perdure des climats délétères et ce depuis longtemps.

## La jalousie

La jalousie a toute sa place à Noël; le fait d'observer des personnes baigner dans le bonheur alors que les fins de mois sont difficiles pour vous. Le lèche vitrine interdit par une carte bancaire au bord de l'implosion suscite fatalement un sentiment de frustration. Souvent dans notre civilisation, le cadeau, la société de consommation sont devenus les baromètres de l'amour à offrir.

Comment rivaliser avec certains? Et si vous étiez le canard boiteux de la famille? Cette question revient au fil des questions au sein de la famille: «Bac mention bien pour Camille», «le mien a dû s'orienter en seconde»...

Les rivalités sont devenues des moments intimes de la vie, incarnées comme l'ongle dans le doigt ou comme le ver dans le fruit.

## La culpabilité

Les médias ne manquent pas de vous montrer des sujets sur des nécessiteux qui n'ont plus de toit, plus de famille, plus de revenus et qui passent Noël dans la rue, seuls. Le film de vingt heure cinquante commence par «Noël à New York» où se trouve une patinoire illuminée de mille feux!

Ces images concentrent un degré de nostalgie immense, dont il est difficile de juger l'impact qu'elle aura sur vous. En quelques heures vous aurez vu l'organisation du fastueux et la misère loin du soleil... Les images de votre enfance reviennent en bribes de souvenirs, vos petits détails, vos petites anecdotes vous envahissent, les cœurs se mettent à palpiter; c'est l'angoisse, c'est le vide, le grand vertige. Mais où est passée votre insouciance?

Quand une publicité de gâteaux pleins de beurre et de chocolat vous fait saliver, il est vite rappelé qu'il faut consommer cinq fruits et légumes par jour, tout ne vous semble plus que culpabilité et caprice de l'existence.

## Mais alors le remède!

Sans contestation le remède se trouve dans le don, dans l'action d'agir pour les autres, d'oublier votre dure réalité et de devenir un maillon de la chaîne de la joie de l'autre. Quelques petits cadeaux modestes font parfois plus plaisir qu'un cadeau qui a entaché votre crédit à la consommation, proposer du bénévolat en cette période peut vous aider à affronter ce que vous n'aimez pas, ceci en projetant votre amour sur des personnes démunies et en détresse ! Privilégiez l'attention et l'intention.

Ouvrez votre table à vos semblables, à ceux qui semblent aussi nostalgiques que vous dans votre entourage, une façon de ne pas être seul en vous obligeant à ne pas broyer du noir ensemble bien sûr!

Si les voyages forment la jeunesse, ils sont également une source d'évasion pendant les moments difficiles, de nouvelles rencontres, de nouveaux lieux, une autre langue...

Je sens que le moral revient, courez vite vous le réapproprier.

25 mars 2016

## HUFFPOST C'EST LA VIE

Édition: FR ▼



J'aime

67 283



Suivre



Newsletters

À LA UNE

POLITIQUE

ÉCONOMIE

CULTURE

TECHNO

MÉDIAS

PEOPLE

VIE DE BUREAU

C'EST LA VIE

LE HUFFPLAY

Santé • Éducation • Sexualité • Alimentation • Beauté • Voyage • Mode • Réussir autrement • Déconnecter pour respirer • Ça marche • Têtes chercheuses



Rodolphe Oppenheimer-Faure

Psychanalyste



Devenez fan



## Comment devenir de plus en plus heureux

Publication: 01/03/2016 07h21 CET | Mis à jour: 02/03/2016 08h24 CET



in Share

Partager



Et si Jean-Jacques Rousseau avait touché le fond du problème qui ne doit plus en être un. Le courage est en nous, «Il n'y a point de bonheur sans courage, ni de vertu sans combat» Rousseau

C'est à nous de le retrouver en soi. Chaque matin chacun se pose la question de savoir ce que la vie va faire pour que nous nous sentions mieux ou savoir ce que la vie va faire apparaître pour que ce soit plus dur. Je dirais que la question que nous devons nous poser est: Qu'allons-nous décider et qu'allons-nous faire pour rendre la vie des autres plus douce et par voie de conséquence la nôtre? Nous sommes une grande part de notre propre bonheur et nous savons l'alimenter comme nous savons le détruire. La vie nous met à l'épreuve chaque matin, devenez donc maître de votre destin et mettez à votre tour la vie à l'épreuve. Souvent des patients me disent «Untel m'a fait ça, donc...», «La météo est... donc...», «Le cousin de mon beau-frère... donc...» Et je leur réponds: «Et vous dans tout ça?»

## Vos capacités

L'homme a tendance à oublier ses propres capacités physiques et mentales et a laissé le cours de la vie prendre une grande marge de manœuvres sur son destin. Si nous ne pouvons pas tout contrôler, nous pouvons nous donner de grandes orientations, et pourquoi ne pas les suivre. Si nous ne savons pas ce que nous voulons, ce que nous pouvons avoir, jusqu'où nous pouvons aller, alors posons-nous le problème à l'envers: Que ne voulons-nous pas? Qu'est-ce que nous ne sommes plus prêts à accepter? Apprendre à dire non aux autres comme à soi est le premier grand pas vers le bonheur. Nous avons tous la quête d'un monde meilleur, d'un soi meilleur, d'une meilleure qualité de vie. Il faut arrêter les scénarii dits «inachevés» (si je fais ça, il arrivera cela, alors que vais-je faire?) Nous réagissons toujours différemment dans les moments importants de notre vie, bien différemment quand nous sommes en face de situations que nous avions pu imaginer. Surtout ne pas anticiper chaque problème, carpe diem! Il n'est pas simple d'être son propre psychanalyste, comme il n'est pas simple d'être son propre miroir.

Prenez un papier et un stylo immédiatement, ne remettez pas votre bien-être à demain, vous allez pouvoir passer une journée géniale aujourd'hui:

Listez vos désirs, même les plus fous dans une colonne et, inversement, listez ce que vous ne voulez plus. Il est important de savoir que chaque chose que vous aurez apprise est un plus dans votre vie. Chaque réflexion, chaque recherche vous amène à de nouvelles réflexions, investissez sur votre psychisme, il vous le rendra par la confiance en vous que vous pourrez en tirer et augmentera ainsi les défenses immunitaires de votre bien-être.

## Apprendre signifie s'inclure

La culture générale permet d'accéder plus facilement à toutes les discussions. Peut-être êtes-vous déjà passé de table en table, au cours d'une fête en vous disant: «Ils parlent de choses trop compliquées pour moi, je n'y connais rien, que puis-je leur apporter?» Et vous êtes reparti. On peut toujours apporter quelque chose, ne serait-ce qu'en restant à l'écoute, et apprendre. Il suffit que le dimanche soir vous vous donniez un petit programme de quelques minutes

par jour en 3 phases: le matin en vous préparant, le midi s'il vous reste un peu de temps et le soir en rentrant chez vous. Apprendre ou vous perfectionner sur un sujet de société que vous aurez choisi et noter au préalable. N'allez pas dévaliser les librairies, vous avez assurément toute la documentation nécessaire chez vous ou sur internet. Cherchez des sujets qui vous intéressent, afin que cela ne soit pas rébarbatif et inutile. Cela paraît moins sexy que de se vautrer sur un canapé avec un soda en main devant une série américaine, mais cela sera fructueux tant sur le fond que sur la forme.

## Un plus pas de moins

Chaque matin vous vous réveillerez avec un plus, petit plus, mais pas un moins, de quoi aller encore plus de l'avant et non en arrière. Combien ont entendu, parents, professeurs, faux amis, leur dire: «C'est difficile, ce n'est pas fait pour toi, c'est raté, tu n'y arriveras jamais...» Ces idées, ces mots entendus doivent rester dans le passé, ce qu'on vous a dit n'a pas de valeur, ne relève pas d'une vérité immédiate, ce n'est qu'une phrase, celle d'une personne qui n'a pas toujours les bonnes motivations à votre égard. Il ne faut plus lui donner d'importance. Chaque matin doit être le premier jour de votre vie et surtout ne pas glorifier vos détracteurs et oublier vos soutiens.

## Chiche

Vous leur en voulez? Et bien chiche! La meilleure façon de leur rendre la monnaie de leur pièce est votre bien-être donc votre réussite. Ce mot «réussite» symbolise le bonheur. Comme vous ne ferez jamais l'unanimité, aimez-vous! Protégez votre espace vital comme on protège sa famille, ne laissez que peu de place à ceux qui ne viennent que prendre votre énergie pour se booster et qui vous abandonnent une fois vos batteries à plat. Posez vous toujours la question: «Pourquoi ce compliment ou pourquoi cette méchanceté?», vous découvrirez beaucoup de choses sur beaucoup de monde. Il n'y a pas de petite victoire. Vous êtes négligeant? Vous partez à la va-vite? Prenez une minute pour faire votre lit, remplir votre panier de linge sale de vos habits, c'est cela de moins que vous retrouverez le soir après une journée éreintante, c'est une raison d'avoir envie de rentrer dans son «chez soi» et non pas de le fuir car vous pourriez être tenté de vous dire: «La maison est sale, je vais dîner au restaurant seul ça passera plus vite».

## Positivez

Ne pas considérer les choses positives comme normales et les difficultés comme un acharnement de la vie. J'aime prononcer cette phrase légère: «Voler des moments de bonheur à la vie». Le concept du temps et de l'espace est relatif. Traverser une métropole un vendredi soir peut être plus long que de vous rendre à l'étranger, les temps ont changé. Vous êtes fatigué des dictons: «Une porte se ferme, une autre s'ouvre» et si c'était vrai.

## Les autres, cette part de nous!

Comptez sur les autres comme beaucoup ont su compter sur vous. L'autre est un autre moi. A qui avez-vous parlé de votre job? Comment avez-vous rencontré telle ou telle personne? Qui vous a aidé? Qui avez-vous aidé? Qu'en avez-vous retiré? Qu'avez-vous appris de l'autre et de vos expériences?

A l'époque de nos parents, de nos grands parents, on choisissait un métier et on le faisait jusqu'à la retraite. Aujourd'hui la vie se divise en parts comme un millefeuille, on découvre, on change, on évolue, les codes ne sont plus les mêmes, on rencontre un nombre incalculable de personnes. Est-ce une bonne chose? Je ne sais pas, mais c'est ainsi. Vous pouvez vous apercevoir que vous avez dû faire des choix sans forcément vous en rendre compte. Ainsi choisir le bonheur est possible. Choisir c'est renoncer, c'est vrai, alors renoncez et choisissez ce qu'il y a de mieux.



25 mars 2016

## HUFFPOST C'EST LA VIE

Édition: FR ▼



J'aime

67 283



Suivre



Newsletters

À LA UNE

POLITIQUE

ÉCONOMIE

CULTURE

TECHNO

MÉDIAS

PEOPLE

VIE DE BUREAU

C'EST LA VIE

LE HUFFPLAY

Santé • Éducation • Sexualité • Alimentation • Beauté • Voyage • Mode • Réussir autrement • Déconnecter pour respirer • Ça marche • Têtes chercheuses

## LES BLOGS

*Des points de vue et des analyses approfondis de l'actualité grâce aux contributeurs du Huffington Post*

Rodolphe Oppenheimer-Faure

Psychanalyste



Devenez fan



## Comment la réalité virtuelle peut aider à soigner les phobies

Publication: 14/02/2016 07h46 CET | Mis à jour: 14/02/2016 07h46 CET

336

57

3

1

in Share

Partager

J'aime

Partager

Twitter

G+ Partager

Commenter



A l'aube d'un nouveau monde pour les malades ou ceux qui souffrent de phobies et/ou de gênes récurrentes. Il est temps de comprendre ce qu'est la réalité virtuelle et comment elle fonctionne, quelles sont ses possibilités et ses limites.

Développer un nouveau concept pour combattre les peurs les plus encombrantes et invalidantes, il s'agit d'une réelle révolution car cette technologie permet de lutter contre un très grand nombre de peurs extrêmement handicapantes comme la peur d'être enfermé (claustrophobie) : ascenseurs, parkings, avions etc.

Peur des grands espaces, de la foule, de l'éloignement (L'agoraphobie).

A l'heure des Thérapies Comportementales et Cognitives (TCC), il ne fait plus de doute que le patient doit affronter sa peur accompagné par le thérapeute. Cependant rare sont les professionnels qui pourraient se déplacer en avion avec leurs patients pour des raisons pratiques évidentes.

L'idée est de désensibiliser le malade en lui faisant affronter des situations qu'il n' imagine même plus, allant même jusqu'à trouver anormaux ceux qui le font.

L'idée des psychanalystes a longtemps été l'approche inverse à savoir le symptôme, la peur, la phobie ne sont que la conséquence d'une séquelle ou d'un trauma ancien.

Personnellement, je pense que l'un ne va pas sans l'autre : une psychanalyse oui, de la réalité virtuelle oui. C'est bien cette combinaison qui peut faire aboutir un patient à sa guérison

J'ai le plaisir d'être en contact avec le Dr Éric Malbos pour non pas confronter nos expériences en la matière mais les associer. Le Dr Malbos traite déjà à Marseille, au sein d'un monde virtuel, des patients souffrants de phobies.

Il a, à sa disposition, un panel d'ascenseurs : des petits, des grands, des vitrés,

des non-vitrés comme chez le chocolatier, il y en a pour tous les goûts, mais surtout pour retrouver le goût.

S'exposer n'est pas se soigner, s'exposer n'est pas guérir, il s'agit là du préambule pour le faire. Il existe des protocoles nécessaires à accomplir avec des professionnels qui vous plongent dans des situations anxiogènes.

Les patients posent beaucoup de questions, il s'agit d'une façon de résister à l'angoisse, mais peut être aussi de résister à la guérison. C'est précisément à ce moment que l'aspect psychanalytique intervient avec les fameux bénéfices secondaires.

Alain 40 ans n'accompagnera pas Marie son épouse qui se rend chez ses parents, Marie insiste pour qu'Alain l'accompagne mais son époux lui rappelle qu'il souffre d'agoraphobie et qu'il ne peut se rendre à une telle distance, une fois Marie en route Alain retourne grignoter devant la télévision appelle ses amis...

Il imagine ses beaux-parents lui faisant des réflexions, lui montrant des photos de famille, lui rappelant les problèmes qu'ils rencontrent avec leurs voisins... Alain se dit «qu'elle chance finalement que cette agoraphobie qui me libère de toutes ces obligations», attention aux bénéfices secondaires...

Eric Malbos teste déjà, depuis 2012, ce type d'incursion dans des mondes dits «extraordinaires» et dans lesquels le patient n'allait plus. Après un rendez-vous chez un professionnel, Samantha 29 ans nous raconte :

Je me suis allongée sur le divan, j'ai contracté mes mains et on m'a demandé de les relâcher fortement, il m'a été demandé de me concentrer sur le sentiment de la main très fortement appuyé puis de me souvenir du relâchement totale, j'ai fait ça avec tout mon corps, très bien, mon médecin m'a demandé d'aller dans le métro et de répéter des exercices néanmoins le métro me terrifie et quelque part je ne vois pas le rapport entre la contraction, la décontraction et le métro.

Construire un légato, travailler en équipe, en alliant histoires de vies, histoires de peurs et histoires de terrain, l'histoire se termine bien.

La réalité virtuelle comme la psychanalyse ne relève pas de la magie, il faut du temps, une implication, une volonté. Des protocoles doivent être mis en place. Il s'agit de l'amorce, la fameuse envie d'avoir envie.

A ce jour peu d'établissements proposent encore la réalité virtuelle.

Une nouvelle ère s'ouvre aux patients souffrant de troubles.

24 mars 2016

## HUFFPOST C'EST LA VIE

Édition: FR ▼



J'aime

67 212



Suivre



Newsletters

À LA UNE

POLITIQUE

ÉCONOMIE

CULTURE

TECHNO

MÉDIAS

PEOPLE

VIE DE BUREAU

C'EST LA VIE

LE HUFFPLAY

Santé • Éducation • Sexualité • Alimentation • Beauté • Voyage • Mode • Réussir autrement • Déconnecter pour respirer • Ça marche • Têtes chercheuses



Rodolphe Oppenheimer-Faure

Psychanalyste

Devenez fan



## La mort de l'élève-officier de Saint-Cyr repose la question du suicide

Publication: 16/03/2016 17h58 CET | Mis à jour: 16/03/2016 17h58 CET



135



16



0



0

in Share



J'aime



Partager



Twitter



Partager



Commenter



Un élève-officier de l'école militaire de Saint-Cyr se donne la mort. Jean-Yves Le Drian, le ministre de la Défense, a immédiatement fait diligenter une enquête sur ce suicide. Des généraux cinq étoiles seront mobilisés pour faire toute la lumière sur ce drame. Leur tâche sera de faire le point précis sur ce suicide au ministre en personne.

### Le suicide, pourquoi?

Fréquemment dans notre civilisation, nous entendons qu'une personne s'est donnée (il vaut mieux un singulier car nous avons dit fréquemment) la mort, que l'acte est lâche, mais rappelons que la personne suicidaire, celle qui s'apprête à commettre l'irréparable, est dans l'émotion. Cette dernière ne peut être caractérisée de lâche, ni de courageuse non plus, car il s'agit bien du registre des émotions. L'idée d'une lâcheté ou d'un acte de courage est une perspective pour se rassurer, pour émettre une critique.

### Pousse-t-on les gens au suicide ou s'agit-il d'une initiative personnelle et irrémédiable?

Le suicide n'est pas une option parmi d'autres que l'on peut imaginer momentanément. Il s'agit d'une absence totale de perspectives, d'un blackout sur le présent et l'avenir. Le sujet ne voit plus aucune solution à sa vie, à ses angoisses ou ses craintes. Un sentiment erroné s'installe, néanmoins, il émet l'idée que la mort deviendrait seule libératrice d'une situation ou d'un sentiment. Elle serait l'antidote à une souffrance incommensurable, à l'image des médecins qui endorment avant une opération pour pouvoir agir sans que leur patient souffre. Certains pensent que l'on allège son mal de vivre par cet acte définitif.

### Les signes avant-coureurs

Lorsque l'on est proche d'une personne nous laissant entendre le moindre doute sur un risque suicidaire, il faut immédiatement se rapprocher d'un professionnel spécialiste de ce sujet si épineux, douloureux et surtout souvent tabou. Il n'est pas évident de prévenir ce geste tragique. A l'image de Pierre et le Loup, certains appellent à l'aide et se blessent de façon à ne pas mourir mais parfois y arrivent malgré eux, ou se retrouvent avec des séquelles épouvantables.

Le comportement de votre proche a-t-il changé ces derniers temps? C'est une des premières questions à se poser. Quand une attitude vous paraît suspecte ou morbide, que vous observez par des paroles ou des gestes, des modifications dans le rythme de vie, dans les habitudes, ne mettez pas la poussière sous le tapis, car si nos pensées sont fondées et que le drame arrive, notre culpabilité sera épouvantable. Manquer d'amour ou trop en recevoir, aimer un proche, peuvent conduire à ne pas vouloir entendre ou voir son mal-être, néanmoins, l'aimer sainement doit nous pousser à prendre toutes les précautions et à imposer ce principe pour sa propre sécurité et celle des autres.

### Un génome du suicide?

Nous n'avons pas fait la preuve d'un génome du suicide jusqu'à présent. On parle souvent de familles de suicidés, parlons plutôt d'un problème familial et social qui peut se reproduire par une forme de mimétisme et non par une prédisposition génétique.

La dépression des uns peut avoir un effet sur les autres. Certaines personnes trouvent humiliante l'idée de parler ou d'avouer un tel mal-être, alors que ce dernier pourrait s'amplifier au point de paraître insoutenable, à l'image d'un petit bobo dans la bouche qui deviendrait une rage de dent à se frapper la tête contre le sol en pleine nuit.

Des enfants qui reprennent à leur compte des mélancolies que des parents n'ont pas su gérer de leur vivant: telles pourraient être les causes de la continuité d'une grave dépression.

### Il n'y a pas de faciès au suicide

Des femmes et des hommes sont des boute-en-train, des fanfarons, tout naturellement heureux ou semblant l'être en public du moins, mais ceci peut malheureusement n'être qu'un masque pour ne pas laisser exprimer la douleur et la tristesse qui sommeillent en eux. Ils le font pour protéger leurs parents, leurs enfants, pour épargner leur entourage, toutefois le reflet qu'ils offrent est à l'antipode de la sévère réalité qu'ils endurent.

Il existe un risque important de voir une personne, passant à l'acte et ratant son geste, recommencer. Il s'agit dans le cas d'un échec de faire soigner ce proche par des professionnels, afin d'éviter une nouvelle fois ce geste et redonner goût à la vie à cette personne.

«La vie ne vaut rien, mais rien ne vaut la vie!» Il existe une réelle gestion pour des personnes suicidaires.

### Envie réelle ou appel au secours?

Il n'y a pas de petite, de moyenne ou de grosse tentative de suicide. Toute forme d'appel au secours doit être prise avec le plus grand sérieux, toute tentative ou geste relevant d'une certaine forme de défiance doit être considéré avec le plus grand sérieux, afin que le sujet ne répète pas son geste. Il y a le suicide dit «voulu» et il existe ce qu'on pourrait appeler les «actes manqués», trop souvent réussis, comme traverser sans faire attention et se faire renverser. L'intention ne semble pas consciemment d'avoir été la recherche de la mort; cependant, aucun mécanisme n'a été mis en marche pour se protéger des risques de la vie courante, ce qui au final pourrait conduire à la même fin tragique.

### Se suicider n'appartient pas qu'aux personnes déjà diagnostiquées

Ne se suicident pas que des personnes dites «malades». Sur une moyenne par an de 11.500 suicides, peu relèvent de maladies dites «mentales». Il s'agit principalement de personnes acculées par les soucis de la vie, et de personnes dont les bases ne sont pas assez solides pour affronter toutes les épreuves de la vie.

### Fin et absence

Pour la personne en grande souffrance, il n'y a pas à proprement dit l'idée de mourir, mais plutôt le besoin de se soustraire de cette souffrance. Le malade pense surtout à partir et espère ne pas causer les dégâts qu'implique un décès avec tout ce que cela engendre dans son entourage. Il considère que si les gens l'aiment, ces derniers comprendront et admettront qu'il ne puisse plus rester dans cet état de souffrance. Il oublie qu'en réalité ce sont ses amis et qu'ils sont capables de l'aider et de le soutenir.

25 mars 2016

## HUFFPOST C'EST LA VIE

Édition: FR ▼



Suivre



Newsletters

À LA UNE

POLITIQUE

ÉCONOMIE

CULTURE

TECHNO

MÉDIAS

PEOPLE

VIE DE BUREAU

C'EST LA VIE

LE HUFFPLAY

Santé • Éducation • Sexualité • Alimentation • Beauté • Voyage • Mode • Réussir autrement • Déconnecter pour respirer • Ça marche • Têtes chercheuses

## LES BLOGS

*Des points de vue et des analyses approfondis de l'actualité grâce aux contributeurs du Huffington Post*

Rodolphe Oppenheimer-Faure

Psychanalyste

Devenez fan



## Vendredi 13 ou comment se reconstruire

Publication: 25/11/2015 15h26 CET | Mis à jour: 25/11/2015 15h26 CET



ATTENTATS - Depuis les événements dramatiques du vendredi 13, la France ne dort plus et ne rêve plus. Elle cauchemarde devant les images qui ont défilé comme un torrent de sang devant les yeux des spectateurs médusés.

Quand revient l'obscurité, le sommeil ne se trouve pas pour tous. Déjà quelques nuits à regarder en boucle les chaînes d'informations en continu ; cherchant le sommeil, mais ne le trouvant pas. Une France syndrome post-traumatique ne comprenant plus pourquoi le matin la retrouve dans un épuisement total. Le sommeil le plus réparateur est celui que nous rencontrons relativement tôt et sans troubles dans la pièce comme peut l'être la télévision qui est parasitaire par son bruit et sa réverbération ainsi que par les images qu'elle produit.

Elle permet de rester éveillée alors que le spectateur lui demande d'être soporifique. Peur du noir comme du cauchemar, celui des images qui viennent troubler le fil de la vie, le fil de l'eau.

Certains consultent des médecins afin de se faire prescrire des calmants ou des somnifères, d'autres disent vouloir éviter cette spirale en utilisant l'homéopathie ou des tisanes.

L'auto-hypnose est une méthode qui peut extrêmement bien fonctionner si l'on accepte le principe de la suggestion ou plus particulièrement de l'auto-suggestion.

Souvenez-vous que la meilleure façon de ne pas trouver le sommeil est de le chercher !

En faisant des va et viens dans votre lit de droite à gauche, en retournant l'oreiller ne cherchez pas à rencontrer le sommeil, car il ne sera pas au rendez-vous. Sauf si vous décidez de l'oublier, lui saura enfin peut-être vous trouver.

Une journée d'angoisse va créer une soirée de crispation, où les images stockées dans notre subconscient reviendront nous hanter, par fractions, par des souvenirs de bruits, d'odeurs, toutes ces sensations ont été imaginées, créées par des images imprimées dans notre conscience.

Plus on cherche à se rassurer, plus on se sent inquiet. La journée se termine, elle a été une bataille sans relâche contre nos peurs, nos craintes, nous avons lutté, enfin nous apprécions de pouvoir rentrer chez nous, où nous nous pensons enfin en sécurité. À ceci près que de façon un peu pernicieuse, nous commençons à craindre la façon dont notre soirée va se dérouler. Pour certains, ce sentiment appellera à déboucher une bouteille et à se servir quelques verres, pour d'autres quelques cigarettes écrasées les unes sur les autres dans le cendrier, pour d'autres encore les deux, certains que ces substances sont anxiolytiques.

Ce constat est vrai pendant un quart d'heure avant de devenir les pires anxiogènes et dépressogènes. Nos pensées vont aller chercher dans la bibliothèque de nos souvenirs le goût de la dernière crise d'angoisse ou de panique.

Certains retournent sur les réseaux sociaux pour se sentir moins seuls et plus connectés.

Ils y trouvent précisément ce qu'ils cherchent ou devraient chercher à éviter. Images, rumeurs, propagandes, supputations... Ce mécanisme va créer la « peur d'avoir peur », étrange symptôme qui consiste à se projeter dans la future et hypothétique peur ou peur panique. Cette seule pensée va créer biologiquement une anxiété imminente. Nous sommes à présent dépositaires de deux peurs : celle que nous redoutons et celle que nous avons immédiatement, car nous anticipons la prochaine.

Nous expérimentons de nous dire que tout va bien, nous nous mettons en quête de vouloir tout entendre, tout écouter. Pour se faire, sans nous en apercevoir nous nous mettons en hypo ventilation, en quelque sorte en apnée, et ce sans le savoir. La diminution d'apport en oxygène commence à créer des sensations étranges et désagréables telles qu'une boule à l'estomac, des sueurs, des palpitations, de l'irritabilité, une peur qui ne trouve plus aucune raison, une sensation de devenir fou, d'être capable de perdre tout contrôle de soi, avec cette montée de frissons, d'angoisse, de panique à présent, nous hyper ventilons.

À l'image de nos amis quadrupèdes après un sprint, nous sommes là avec cette impression de suffoquer, la langue pendante, le cœur s'accélération, amenant un trop plein d'oxygène à l'organisme, arrive alors une crise d'angoisse ou de panique aiguë de moyenne à très forte intensité.



24 mars 2016

## HUFFPOST C'EST LA VIE

Édition: FR ▼



J'aime

67 212



Suivre



Newsletters

À LA UNE

POLITIQUE

ÉCONOMIE

CULTURE

TECHNO

MÉDIAS

PEOPLE

VIE DE BUREAU

C'EST LA VIE

LE HUFFPLAY

Santé • Éducation • Sexualité • Alimentation • Beauté • Voyage • Mode • Réussir autrement • Déconnecter pour respirer • Ça marche • Têtes chercheuses

## LES BLOGS

*Des points de vue et des analyses approfondis de l'actualité grâce aux contributeurs du Huffington Post*

Rodolphe Oppenheimer-Faure

Psychanalyste

Devenez fan

**Boulimie-Anorexie un jour, pas forcément pour toujours**

Publication: 13/03/2016 07h20 CET | Mis à jour: 13/03/2016 07h20 CET

434

70

5

1

in Share

Partager

J'aime

Partager

Twitter

G+ Partager

Commenter



Je constate que la boulimie ou l'anorexie se déclarent souvent au cours de l'adolescence. En séance, en face de mon patient, il m'est évoqué qu'un élément déclencheur comme tomber amoureux, être rejeté, se sentir différent, influe gravement sur la santé mentale entre autres. Il vous est arrivé de chercher la cause de votre mal être. Il peut s'agir de la séparation de vos parents alors que vous étiez enfant ou d'un décès dans la famille, ou d'un viol. La boulimie vient d'un traumatisme qui peut être arrivé à n'importe quel moment de votre vie.

Il n'est pas impossible que l'enfant comprenne que la nourriture l'aide à grandir et qu'il associe l'idée de grandir avec l'idée de séparation de la mère, puis du père. Enfin, que se sentant adulte, il doit voler à présent de ses propres ailes.

Ne plus manger, ne plus digérer, serait une façon de rester bébé ou enfant de façon éternelle. Il s'agit là d'une explication qui travaille l'inconscient, mais qui évidemment n'a pas de sens. L'inconscient «sait tout», et l'inconscient «c'est tout». Ces deux formules fonctionnent alors si vous souffrez de boulimie, ou de boulimie-anorexie. Réfléchissez à ce que votre inconscient peut trouver de réjouissant dans ce fonctionnement.

Souvent il est apparu que des personnes souffrant de boulimie soient également dépressives, ou même sujettes à des troubles obsessionnels compulsifs (Toc). Il y a, à mon sens, un enseignement à tirer de l'association de ces trois troubles que sont la boulimie, la dépression et les (Toc); les trois révèlent une cause, un mal-être qui se travestie en plusieurs symptômes. Les chercheurs parlent de possible problème au niveau des neurotransmetteurs et en particulier du fameux 5-hydroxytryptamine (5-HT), la sérotonine, votre production pourrait subir un certain déséquilibre.

En poussant le raisonnement, nous pourrions nous demander si ce dysfonctionnement ne pourrait pas avoir trouvé ses origines alors que vous n'étiez encore qu'un tout petit bébé ou enfant, souffrant d'un manque de sérotonine entraînant un dérèglement de certains mécanismes supérieurs comme l'impulsivité ou alors un problème de concentration, une totale inaptitude à toutes formes de frustrations.

De nos jours, il est prouvé que la sérotonine a une action directe sur les troubles de l'anxiété, par conséquent en manquer provoquerait une gêne au niveau de l'ensemble des émotions.

Quel que soit la raison, il faut à présent tenter de vous faire aider pour dépasser ce passé, car ce mode de vie vous gâche l'existence, tant dans vos relations avec vos amis ou petits amis, soit dans vos relations professionnelles.

Il faut savoir que ces troubles touchent également les hommes.

Il est aisé de démontrer que le problème a débuté dans votre toute petite enfance et qu'il continue à perturber l'adolescent puis l'adulte que vous êtes.

Lors d'un premier rendez-vous à mon cabinet, j'explique à certains patients de façon plus prononcée, quel sera le cadre dans lequel nous allons travailler. Parler ou ne pas parler peut se rendre utile, le silence dit «analytique» a une force gigantesque avec certaines personnes, comme je ne l'utiliserais pas à certains moments avec d'autres.

Dans certains cas, notre contrat dispose que nous n'évoquions pas les symptômes, nous allons donc nous pencher sur l'histoire du patient. A l'image de l'écriture automatique, je suis preneur de toutes les pensées, toutes les idées aussi importantes ou idiotes puissent-elles être. Notre échange peut sembler très décontracté, presque amicale. Cette posture permet aussi de détecter beaucoup de choses qui me seraient invisibles si j'étais dans un mode plus Psychanalytique. La patiente - ou le patient - en question parle à toute vitesse tout en regardant ses chaussures, elle m'assure de sa gentillesse envers ses semblables, aidant sans cesse tous ses amis, sa famille et ses proches qui pourraient être en souffrance. Je déduis de ce monologue qu'elle ne semble pas communiquer avec moi mais uniquement s'exprimer.

C'est alors qu'elle va glisser dans cette longue logorrhée, un mot ou une phrase déconnecté(e) du présent liée à sa petite enfance ou un souvenir d'abandon qu'elle a pu ressentir. Est-ce un souvenir qui semble douloureux aujourd'hui, rétrospectivement? La réalité l'a-t-elle été tout autant? Peu importe, nous traitons les mots, comme les maux des patients. L'important est de faire découvrir à cette dernière le lien et le liant avec l'autre, car c'est dans ce lien qu'elle pourra se sentir vivre au travers du regard d'un amour, d'une amitié ou d'une relation professionnelle. Se sentir exister, est déjà un premier pas dans la voie de la guérison.

Les boulimiques-anorexiques montrent souvent des signes, dès l'adolescence, souvent déjà plus jeune. Il leur arrive de penser au pire tant la situation et leur condition leur semblent insolubles et douloureuses; imaginant qu'elles sont une certaine forme «d'erreur» et que leur chemin serait d'en l'au-delà. Il n'y a qu'au travers de rencontres ou de redécouvertes de personnes de la sphère familiale, ou au fil d'une psychanalyse que ces sentiments extrêmes peuvent disparaître. Une fois resocialisée, le sentiment de vide, comme l'anorexie, pourront disparaître immédiatement sans le ressenti d'un combat mais constatant une heureuse réalité.

Avec le temps, de nouvelles cellules se forment et les carences évoquées, liées à la sérotonine, s'équilibrent, disparaît alors ce deuxième, ou ce premier problème. Qui dit «nouvelles cellules» peut dire «nouvelles connexions». Il faut néanmoins toujours rester en alerte car un trac, ou une émotion forte peuvent réveiller un mal-être qui engendrera une grosse fatigue et une agressivité démesurée face à l'événement. Nous ne repartons pas de zéro, un travail solide a été réalisé; il a été mis en place un certain nombre d'outils que nous avons travaillés ensemble comme des murailles ou des pare-feu pour se protéger.

Cet épisode ne restera plus gravé comme un énième choc, il se patinera rapidement avec le temps.

25 mars 2016

## HUFFPOST C'EST LA VIE

Édition: FR ▼



J'aime

67 288



Suivre



Newsletters

À LA UNE

POLITIQUE

ÉCONOMIE

CULTURE

TECHNO

MÉDIAS

PEOPLE

VIE DE BUREAU

C'EST LA VIE

LE HUFFPLAY

Santé • Éducation • Sexualité • Alimentation • Beauté • Voyage • Mode • Réussir autrement • Déconnecter pour respirer • Ça marche • Têtes chercheuses

## LES BLOGS

*Des points de vue et des analyses approfondis de l'actualité grâce aux contributeurs du Huffington Post*

Rodolphe Oppenheimer-Faure

Psychanalyste

Devenez fan



## Après les attentats, seul le dialogue entamé peut rassurer un enfant

Publication: 15/11/2015 18h14 CET | Mis à jour: 15/11/2015 18h14 CET



282

77

0

0

in Share

Partager

J'aime

Partager

Twitter

G+ Partager

Commenter



PSYCHOLOGIE - Après les attentats du début d'année, la France est à nouveau la cible du terrorisme. Les parents se demandent comment répondre aux interrogations de leurs enfants sans laisser paraître toute la gravité de la situation.

Dix mois après les attentats visant les locaux du journal Charlie hebdo et l'épicerie casher aux portes de Paris, la France est à nouveau attaquée sur son sol. Ce sont des attaques concomitantes qui ont fait plus de cent morts et deux cent cinquante blessés à Paris, entre un match amical de football France-Allemagne au stade de France, des terrasses de cafés et une prise d'otage sanglante au bataclan, la thématique délicate du terrorisme doit pouvoir être abordée «en famille» sans que cela ne crée encore plus de stress que nécessaire.

**Quelles sont les manières de traiter le sujet avec ses proches et notamment ses enfants?**

## Une question, une réponse

Seul le dialogue entamé peut rassurer un proche, un mari, une épouse ou un enfant. Si vos enfants vous posent des questions, il est important de les prendre toutes au sérieux. Tous ces événements ne doivent pas être un sujet interdit. «L'enfant dès son plus jeune âge acquiert une capacité de raisonnement», s'il sait avoir peur il n'a pas encore les clefs d'un raisonnement lui permettant de faire aboutir un réel schéma; néanmoins eu égard à son âge et à son niveau de maturité, il faudra adapter les réponses. Il est inutile de le rudoyer, mais lui expliquer les choses avec une extrême retenue, ajuster ses mots sans y mêler la dimension que l'on utiliserait avec un adulte. Il faut répondre aux points

qui l'inquiètent et ne pas nourrir le débat de nouveaux éléments. «Il est inutile de chercher à lui expliquer les détails. Le discours doit être prononcé d'une voix douce et rassurante contraire aux images ou aux mots qu'il a pu voir et entendre.

Ne pas lui mentir, aussi douloureuse que soit la situation, «il est du devoir des parents de ne pas travestir la réalité du monde dans lequel nous vivons». Ils découvriraient alors les mensonges. La voix et la crédibilité des parents seraient mises à mal. Leur raconter des balivernes n'aura comme conséquence que de discréditer votre parole et d'obliger vos enfants à écouter tout et n'importe quoi auprès de nouveaux référents.

## Des images de guerre

Difficile de débrancher tous les téléviseurs. Les images traumatisantes sont propagées en boucle et s'impriment très rapidement dans le cerveau pour tous ceux qui ne résistent pas à l'idée d'éteindre et de ne pas tomber dans le piège qui consiste à regarder en boucle et à zapper tout au long des jours et des nuits. Je recommande d'empêcher les enfants de regarder ces images. Cette vision a un impact plus important que les mots entendus par le cerveau. Les parents doivent conserver leur rôle de filtre mis au service de notre constitution biologique pour parer à des excitations exogènes si fortes qu'elles ne pourraient être ensuite déchargées. En d'autres termes, l'organisme serait revêtu d'une «enveloppe protectrice» destinée à le protéger contre les excitations en provenance du monde extérieur, c'est précisément ce rôle que les adultes doivent garantir.

Ceci permettra d'économiser des cauchemars et angoisses nocturnes très difficiles par la suite à gérer.

Plus âgé à l'adolescence, la prise de conscience du bien et du mal, du concept de la naissance, de la mort se concrétise. Il sera impossible de mettre sous silence de tels faits surtout qu'ils auront toujours un camarade ou un parent de camarade à l'école pour évoquer les faits. Il faut en parler, pour écarter cette vision de la peur et l'atrocité. Cette génération est née avec les téléphones portables, les jeux vidéos ou les réseaux sociaux. Les jeux vidéos consistent très souvent à être un guerrier qui assassine sans entrer dans la culture. Ils ont conscience de plus de choses que les générations précédentes. Ne pas confondre jeux et réalités, nombre de films montrent des prises d'otages, du sang, des meurtres, des scènes de tortures. Les cerveaux sont de plus en plus «entraînés à absorber ce type d'images même si cela n'apporte rien, et bien au contraire à la structure psychique de l'enfant, de l'adolescent ou même de l'adulte.

## Vivre, vivre, vivre

La crainte des attentats est en nous. Les parents doivent tout mettre en œuvre pour ne pas communiquer à leurs enfants leurs inquiétudes, leurs angoisses, leurs peurs. «L'appel à rester cloîtré ne sert à rien, cultiver la peur ne sera pas constructif, car il sera impossible d'apporter des précisions sur les lieux à éviter. Les autorités en charge de la protection des individus jouent un rôle essentiel et c'est cela qu'il faut leur rappeler. Elles sont là pour les protéger. Il faut poursuivre ses activités



25 mars 2016

## HUFFPOST C'EST LA VIE

Édition: FR ▼



J'aime

67 288



Suivre



Newsletters

À LA UNE

POLITIQUE

ÉCONOMIE

CULTURE

TECHNO

MÉDIAS

PEOPLE

VIE DE BUREAU

C'EST LA VIE

LE HUFFPLAY

Santé • Éducation • Sexualité • Alimentation • Beauté • Voyage • Mode • Réussir autrement • Déconnecter pour respirer • Ça marche • Têtes chercheuses



Rodolphe Oppenheimer-Faure



Devenez fan



Psychanalyste

## Après les attentats, seul le dialogue entamé peut rassurer un enfant (suite)

Publication: 15/11/2015 18h14 CET | Mis à jour: 15/11/2015 18h14 CET



282

77

0

0

in Share

Partager

J'aime

Partager

Twitter

G+ Partager

Commenter



conserver un rythme de vie adaptée, ne pas sombrer non plus à leur expliquer que le monde serait sans aucun risque; le tout est de jauger le danger de l'état de panique infondé. Les accidents domestiques restent les plus grandes sources de danger. Il est préférable d'insister sur la manière de traverser la rue que de chercher des abris anti-atomiques pour illustrer grossièrement mon propos. Aux parents de ménager leurs peurs, leurs larmes leurs crises de colère pour ne pas «contaminer l'ensemble du foyer».

Racontez-lui combien il est important de respecter notre modèle de liberté d'égalité et de fraternité, rempart inébranlable à l'obscurantisme dans des termes simples, cela consiste à ne pas subir le dictâte de la peur. Le refus de la violence pour laisser place aux débats et à la démocratie dans la citée symbolise le vrai courage. Répétez-leur que nous ne sommes pas seuls, que les enfants et les adultes du monde entier nous soutiennent avec leur cœur, leurs pensées et leurs prières.

### Quand la première émotion s'estompe

Restez vigilants après avoir évoqué tous ces concepts et après avoir prononcé les mots que vous aurez choisis». «Dès qu'il aura rejoint l'école, il convient d'essayer de l'écouter pour savoir comment ses camarades et comment le corps enseignant aura abordé cette actualité. Demandez-lui ce qui a été dit pour pouvoir ré intervenir et corriger ce qui peut ou pourra apparaître comme un trauma pour lui. Ne pas négliger que l'angoisse ainsi que les attaques de panique se manifestent par des pleurs, une absence de sommeil, une perte d'appétit partielle ou totale, un mal de ventre ou un syndrome abandonnique que conserve grand nombre d'adultes (impossibilité à rester seul).

Gardez ses idées et ses opinions politiques afin qu'il ne s'imprègne pas de vos mots, vos concepts ou vos expressions. Il aura plus tard le temps et la maturité pour se forger ses propres idées, expliquer que les couleurs de peaux ne sont pas de signes de dangers, que les Arabes, les musulmans, etc. ne sont pas nos ennemis, mais qu'ils souffrent de cette situation, l'ostracisme, le racisme est un piège simple et qui n'est jamais très loin de personne.