



## Détresse psychologique au quotidien

Comment décrire la détresse dans laquelle certaines personnes s'enfoncent inconsciemment sans pouvoir bien comprendre ce qui leur arrive ?

### D'abord qu'est-ce que la santé psychologique ?

La Société Québécoise de Psychologie du Travail et des Organisations (SQPTO) définit de façon provisoire la santé psychologique au travail de la manière suivante :

*Degré variable d'ajustement psychologique (bien-être ou détresse) d'une personne au travail, dont le fonctionnement (attitudes et comportements) découle de la satisfaction ou de la frustration de ses besoins psychologiques fondamentaux dans ses interactions entre ses ressources personnelles et les ressources de son environnement de travail fournies dans la réalisation de ses rôles et de ses fonctions. (1)*

La détresse psychologique, quant à elle, serait liée à un niveau de stress difficile à résorber, doublée d'une angoisse de vivre où la vision de l'avenir est plutôt négative, pour ne pas dire problématique à plusieurs égards. La détresse dite psychologique est une sorte d'incapacité ou de frustration à trouver des solutions face à une situation qui prend de l'ampleur de jour en jour et qui provoque, presque toujours, des malaises physiques et des tensions internes, en plus d'influencer la qualité de nos relations avec notre environnement immédiat (famille et collègues).

### Au quotidien, la détresse peut se manifester de plusieurs façon :

- Une difficulté de bien comprendre la nature de ses comportements psychologiques
- Une dépendance aux drogues et à l'alcool comme refuge psychologique
- Un manque de ressources financières pour vivre au jour le jour
- L'impossibilité d'avoir des heures minimales de sommeil pour se reposer
- Une sorte de repli sur soi-même qui peut se transformer en perte d'estime de soi
- Le syndrome de l'imposteur après une promotion

- Le transfert d'une grande culpabilité en autopunition
- L'angoisse de prendre une décision qui pourrait avoir des conséquences tragiques sur son couple, sur sa famille ou sur sa vie professionnelle
- Le sentiment d'être un bouc émissaire en croyant l'avoir mérité
- Mentir ouvertement pour cacher une double vie ou des activités frauduleuses
- S'enfermer dans un processus de vengeance envers ses supérieurs ou ses parents
- Nier avec force sa boulimie ou son état avancé d'anorexie
- Agresser les plus démunis pour les humilier afin de renforcer son sentiment de supériorité
- Se sentir dans une sorte de vide de sens en lien avec des objectifs professionnels appartenant à ses parents
- Avoir peur que l'on découvre ses fantasmes ou ses perversions sexuelles
- Se donner raison de voler ses amis ou son employeur pour continuer à jouer à des jeux de hasard
- Penser à des scénarios suicidaires pour éviter de passer au travers d'une période de transformation cruciale pour son développement personnel.

### **Facteurs qui pourraient accentuer ces manifestations**

- Le dysfonctionnement d'une partie de son corps à cause d'une maladie ou d'un accident grave
- La résistance psychologique à des changements obligatoires de ses habitudes de vie
- La découverte de ses parents biologiques et la vérité sur son adoption
- Le sentiment d'une profonde injustice dû à un harcèlement psychologique en milieu de travail
- La vision apocalyptique du futur correspondant à des échecs à répétition
- Le découragement quant à sa capacité à faire face à des situations dites ordinaires
- Une désillusion quant au bien-fondé de continuer à pratiquer la religion de sa culture d'origine
- La perte d'un être cher générant un vide affectif impossible à combler
- La trahison en amour et la perte de confiance dans une relation intime
- La résignation face à des sévices physiques subis par une personne de sa propre famille
- Les problèmes financiers menant à une faillite certaine.

La liste pourrait être très longue.

Vivre une détresse psychologique est très déstabilisant à bien des niveaux. Certaines détresses sont plus complexes que d'autres et nécessitent l'aide d'un professionnel de la santé. Par contre, il est possible de réfléchir à notre détresse en groupe non pas pour la dissiper ou la nier mais bien pour en définir les éléments de base et prendre conscience de ses implications à court et à long terme dans sa vie.

Le développement comportemental de l'être humain se faisant toujours par étape, il se peut que vous viviez une étape cruciale pour votre développement. Parfois positifs, parfois négatifs mais également paradoxaux, nos comportements psychologiques sont régis par des valeurs liées au développement de notre personnalité comme à notre façon toute personnelle d'interpréter la réalité. Pour certains, évoluer est un défi de tous les jours; pour d'autres, c'est une série de difficultés temporaires et, pour quelques-uns, c'est un vrai cauchemar sorti d'un film d'horreur.

La détresse psychologique est un état d'être à prendre au sérieux, car elle peut nous entraîner dans des dimensions très sombres. Il est possible de visualiser la complexité de notre détresse et de la mettre en images pour fixer temporairement les étapes qui permettraient de mieux la comprendre et de la partager avec d'autres. Même dans la pire des situations, il est possible d'apprendre sur soi et de réajuster son comportement. Si un nuage gris enveloppe votre vie, si le découragement se transforme en dépression, alors n'hésitez pas : demandez de l'aide, parlez à vos amis en mettant votre orgueil de côté. Dites-vous que votre épreuve aura un dénouement positif, puisque que c'est vous qui aurez pris votre destinée en main. Personne d'autre que vous n'aura le mérite d'avoir réussi cette transition vers des jours meilleurs.

La détresse est toujours moins grande quand elle est partagée. Pour en comprendre l'origine, il faut être capable de la réduire en quelques composantes, qui pourraient se résumer en simples couleurs. Si vous avez l'impression de vivre de la détresse, prenez le temps de la représenter en vous choisissant une image du jeu **55 icônes** et laissez-nous vos commentaires sur ce que vous voyez sur notre site internet [www.55icônes.com](http://www.55icônes.com).

*Michel Delage*

1. SQPTO Société Québécoise de Psychologie du Travail et des Organisations

État partiel des lieux en santé psychologique au travail

Rapport du comité provisoire à l'exécutif de la section Montréal mars 2013

<http://www.sqpto.ca/section/section-montreal/seminaire-sante-psychologique-au-travail>.

François Leduc [f.leduc.coach@videotron.ca](mailto:f.leduc.coach@videotron.ca) et/ou Simon Grenier : [GrenierS@Filion.ca](mailto:GrenierS@Filion.ca)