

La crise existentielle

Ou l'accompagnement comme vecteur de croissance personnelle

Notre vie est marquée de défis et d'étapes que l'on affronte avec les ressources qui nous sont propres, selon notre compréhension des événements et notre capacité à leur donner un sens. La crise existentielle est souvent l'œuvre d'événements successifs, que l'on nommera éléments déclencheurs, qui forcent à faire des bilans, voire prendre des décisions contraires à nos convictions et projets de vie.

C'est dans de tels contextes que la douleur de l'existence peut se révéler.

Éléments déclencheurs possibles:

- * Problèmes de santé, chroniques ou pas
- * Deuils significatifs dans l'entourage
- * Perte d'autonomie
- * Perte de biens, financiers ou matériels
- * Perte de rôles sociaux
- * Changement de milieu de vie
- * Perte de sens de l'existence
- * Sentiment de solitude soutenu



La capacité de chacun à surmonter ces défis de vie étant liée à la santé psychologique, il est vraisemblable qu'un soutien personnalisé soit un atout. Pourquoi?

Sommaire :

- Écoute attentive et inconditionnelle
- Permettre une prise de décision autonome
- Humeurs changeantes possibles
- Contribution au sentiment de contrôle sur sa vie

Des enjeux personnels

La crise existentielle est au cœur même de la raison de vivre!

La personne éprouvée est en quête de sens, cherche à retrouver sa valeur aux yeux des autres et dans son propre regard.

Elle peut chercher un sens à la mort, voir remonter des peurs profondes ou mettre en doute des choix passés.

Pour certain.e.s, chaque étape de vie semble être un nouveau tremplin pour la croissance personnelle, un moteur de motivation pour la quête des possibles.

À contrario, d'autres personnes surmontent avec plus de difficulté ces épreuves.

On ne peut présumer de rien, mais retenons que ces périodes de crise sont incontestablement individualisées.

Regardons ce qu'il est réaliste d'offrir au.à la Grand.e Ami.e, en tenant compte des facteurs non modifiables liés aux faits tels que :

- ⇒ Maladie et ses conséquences
- ⇒ Deuils
- ⇒ Baisse des capacités cognitives

Trucs et astuces

- ♥ Prenez votre temps dans la relation, le.la Grand.e Ami.e vous guidera, au fil des échanges, dans son histoire de vie
- ♥ Valorisez celle-ci. Chaque histoire, même si le récit ne semble pas toujours cohérent, est l'Histoire unique à cette personne et la plus importante pour elle
- ♥ Il vous sera sans doute possible de faire des liens entre certaines anecdotes, de telle sorte à faire ressortir les réussites et succès du.de la Grand.e Ami.e. Votre enthousiasme l'aidera à une relecture de vie positive
- ♥ Le.La Grand.e Ami.e traverse peut-être ou traversera des événements éprouvants? Ou alors il.elle est déprimé et se sent inutile? Sans doute voudrez-vous aborder avec lui.elle ses sentiments relatifs au sens de la vie, les notions de bien-être et de projets. Accueillez sa vision des choses. Reconnaissez la légitimité de ses sentiments.
- ♥ Faites valoir que son parcours et sa présence sont significatifs pour vous, qu'il.elle vous apporte beaucoup et que la relation n'est pas à sens unique. Dire à la personne aînée qu'elle est importante pour vous est un ca-

deau inestimable à lui faire... si cela est exact!

- ♥ Vous ne devrez pas, pour autant, porter la charge de ses écueils ni redoubler d'ardeur pour offrir une bulle protectrice autour d'elle. Normalisez vos rapports, restez vous-même. Ainsi vous ne créez pas d'attentes que vous ne pourriez combler.

Facteurs sur lesquels nous pouvons agir:

- ♥ Des sentiments de rupture, d'exclusion
- ♥ Un désir de vivre éprouvé
- ♥ Le désespoir versus la croissance
- ♥ Le maintien de son identité
- ♥ La conscience de sa finitude
- ♥ Un sentiment de non performance dû au regard de l'autre
- ♥ La perte de rôles sociaux

SANS DOUTE VOUDREZ-VOUS ÉVITER DE:

1. Donner des leçons
2. Insister sur votre vision des choses
3. Imposer des solutions
4. Tenter de tout régler seul
5. Banaliser la situation



Attitudes à préconiser:

Voyons la crise existentielle comme un processus!

Nous accompagnons cette personne au meilleur de nos sentiments, mais nous ne pouvons faire la route à sa place, aussi la première action à mettre en œuvre est d'ouvrir notre cœur à ses sentiments.

L'écoute active, où l'on applique le reflet des sentiments et la reformulation, est un puissant outil pour revaloriser le récit. Elle favorisera la réminiscence et un sentiment de contrôle.

Garder à l'esprit que votre présence détient un large potentiel de réappropriation de soi pour la personne isolée.

Si cet accompagnement recèle une part de défi pour vous ou si vous décelez une détresse chez le.la Grand.e Ami.e, ne tardez pas à contacter l'équipe des Petits Frères. Ensemble, nous saurons lui venir en aide.