LA VOIX A.W

Bulletin mensuel de l'association

DANS CE NUMÉRO:

: "Je dois" :une expression à bannir dans ce monde - 1
Comment soutenir un enfant qui est déprimé ? – 2
La théorie de la duplication – 3

LE MESSAGE D'EDITH

Edith est membre de l'association, partenaire et COACHING ÉTUDIANTS ET JEUNES ADULTES. Vous pouvez visiter son site web sur : https://edith-le-autrement.com/

Edith a écrit un article le mois dernier que vous pourrez retrouver dans son intégralité sur son site.

Auteur de plusieurs articles, nous consacrerons dans les prochains mois plusieurs de ses réflexions sur certains sujets concernant les jeunes.

Vous pouvez voir un extrait de cet article d'aujourd'hui sur **la page 4** de la news letter

COPYRIGHT PORTAL A.W. 2021

SOUTENIR SON ENFANT DÉPRIMÉ

Par formateurs A.W.

Il arrive assez souvent que nous soyons tristes ou découragés. Surtout en tant que parent, il peut arriver d'observer des petits changements dans le comportement de vos enfants sans pouvoir bien en comprendre totalement la raison. Nous vous donnons quelques signes à surveiller pour aider votre enfant. Il y a une certaine attention à apporter sur la façon de repérer les problèmes potentiels. Si votre enfant semble un peu plus énervé ou triste que d'habitude pendant une période assez longue (+ 2 semaines), vous pouvez vous demander s'il n'est pas dans une période "dépressive". Il y a quelques symptômes faciles à repérer et en voici quelques uns que nous mettons à votre disposition.

Ce n'est pourtant pas une liste définitive, il y a bien d'autres éléments dont il faut tenir compte. Ici nous vous donnons les signes les plus simples à observer rapidement. Parfois il sera nécessaire de faire appel à un professionnel de la santé mentale, dans ce cas l'association vous guidera vers des personnes qualifiées et compétentes.

- Changement notoire de comportement.
- Chute considérable de ses notes scolaires, par exemple d'un 20 à un 0.
- Changement de groupe d'amis, souvent pour des personnes qui ne sont pas positives.
- Ennui.
- Perte d'intérêt pour des activités.
- Changement d'habitudes de sommeil, entre autres excès ou manque de sommeil.
- Difficultés à se concentrer.
- Fatigue.
- Pas d'intérêt pour son avenir.
- Plaintes de maux ou de douleurs qui ne sont pas d'origine physique.
- Commentaires ou pensées sur la mort ou le suicide.
- Changements dans ses habitudes alimentaires.

Quand un enfant tombe en dépression, il arrive que les parents pensent que c'est de leur faute ou qu'ils ont fait quelque chose de mal. N'oubliez pas que la dépression n'est pas toujours déclenchée par ce que quelqu'un fait et qu'on ne l'arrêtera pas en disant à l'enfant de cesser de se sentir déprimé. Chez l'enfant, la dépression est souvent due au fait qu'il ne se sent pas à la hauteur. En tant que parent, faites de votre mieux pour rester calme, pour l'écouter et lui donner le sentiment de sa valeur. Guidez votre enfant patiemment pour qu'il apprenne à faire face à des émotions fortes et à les gérer. Si vous remarquez certains des symptômes indiqués plus haut, aidez votre enfant à se sentir soutenu et aimé. Recherchez des moyens d'améliorer le lien qui vous unit à lui. Cela l'aidera à mieux faire face à des situations stressantes. Voici quelques façons d'établir ce lien :

- Passez du temps en tête à tête.
- Parlez et écoutez.
- Rassurez votre enfant en lui disant que les choses s'arrangeront.
- Félicitez-le.
- Soulignez ses points forts.
- Exprimez votre amour.
- Rendez service à votre enfant....

(Pour suivre cette formation vous pouvez vous inscrire sur le site https://www.autonomiaworld.org - cette formation est destinée aux parents)

COPYRIGHT PORTAL A.W. 2021

« Il faut quelqu'un de plus élevé pour en élever un autre »

Si vous désirez donner à une autre personne quelque chose que vous n'avez pas vous-même, il y a de fortes chances que cela reste purement théorique et peut-être même hypocrite. D'un autre côté il se peut que même si vous possédez la chose que vous désirez donner, il vous sera impossible de la donner.

On constate souvent que des personnes qui ont un vrai impact sur les autres peuvent apporter aux autres quelque chose qui va les élever plus haut. C'est en fait une théorie qui s'appelle « la théorie de la duplication ». Il vous faut être plus haut pour édifier l'autre.

Reconnaissant que dans un groupe, les participants peuvent s'entraider les uns les autres, partager, échanger, discuter etc... mais pour élever un autre membre du groupe, une personne du groupe ne peut tout simplement pas élever plus haut l'autre tant qu'il n'est pas lui-même arrivé à un niveau supérieur.

L'histoire de l'humanité est remplie d'expériences de grandes personnes et il aura fallu qu'une seule personne amène d'autres personnes à devenir aussi grandes que celle qui est devenue grande en premier. Pour pouvoir édifier une autre personne il faut être soi-même déjà édifié.

Nous connaissons tous des personnes qui sont plus fortes que nous. En côtoyant ces personnes, en passant un certain avec elles, nous arrivons à devenir comme elles.

En psychothérapie certains « experts » évitent de s'aventurer sur ce chemin et ne voient tout simplement pas la nécessité de « développer » l'autre. D'autres sont tellement « focalisés » sur la priorité absolue de maintenir l'autre en l'état. Enfin, d'autres sont tout simplement dans une situation d'insécurité.

En règle générale nous dispensons aux autres ce que nous savons, ce que nous avons appris. Reproduire ce que nous sommes est aussi discutable mais c'est le cas pour 80% des thérapeutes....

(Pour suivre la discussion vous pouvez vous inscrire sur le site : https://www.autonomiaworld.org - la formation sur cette théorie sera diffusée début octobre 2021 par vidéo conférence sur la plateforme Zoom - cette formation est principalement réservée aux spécialistes, experts ou autres professionnels de la santé mentale, mais elle peut être aussi ouverte au public.)

Références : A.W 2021

Copyright Portal A.W. 2021

"Je dois" : comment cette expression vous empêche de trouver votre place dans la société

Par Edith: COACHING ÉTUDIANTS ET JEUNES

« Je dois finir mes études »
« Je dois travailler »
« Je dois me marier »

Qui n'a jamais prononcé au moins l'une de ces phrases ? Mais pourquoi "doit-on" ? Pourquoi ne pas faire tout simplement ? Saviez-vous que le simple fait de dire « je dois » vous empêchait de progresser ? Si vous avez l'impression de stagner, si vous n'êtes pas épanoui ou si vous ne vous sentez tout simplement pas à votre place, c'est que vous pensez "je dois" au lieu de "je veux". Une fois que vous faites quelque chose parce que "vous devez le faire", vous vous imposez des limites.
Au lieu de chercher à savoir "ce que vous devez faire", pensez à "ce que vous voulez faire". C'est l'unique moyen de trouver sa place dans ce monde.

Des barrières qui vous empêchent de vous sentir à votre place
Tout s'explique par un simple fait. L'être humain a tendance à s'imposer à lui-même 3 barrières émotionnelles qui portent atteinte à son épanouissement et entravent son évolution.

Des barrières qui vous empêchent de vous sentir à votre place
Tout s'explique par un simple fait. L'être humain a tendance à s'imposer à lui-même 3 barrières émotionnelles qui portent atteinte à son épanouissement et entravent son évolution.
Tout d'abord, il y a ces choses que nous pensons devoir faire parce que c'est ce que tout le monde a toujours fait. Je les appelle « les règles passées ».

- Aller à la fac juste après le collège
- Trouver un bon travail pour percevoir un bon salaire
- Se marier très tôt et avoir des enfants

Ce sont des fausses règles que nous nous infligeons parce que nous pensons fortement que ces choses « doivent être faites ».
Ensuite, il y a les limites que nous nous imposons dans notre vie de tous les jours. Il s'agit des croyances limitantes qui nous confortent dans l'idée « qu'on ne peut pas ». Et donc, « on doit ».
« Je ne peux pas me permettre de prendre des vacances, je dois travailler pour subvenir à mes besoins. »
« Je ne peux pas trouver un bon boulot en tant qu'artiste, je dois choisir médecine comme mes parents l'ont toujours voulu. »

« Je ne peux pas faire le tour du monde maintenant, je dois d'abord aller à la fac. »
Et enfin, il y a l'avenir, celui que nous craignons. Nous pensons que ce que nous désirons intensément n'est tout simplement qu'une utopie, un rêve imaginaire, parce que nous n'avons pas pu l'obtenir par le passé.
Vous ne devez plus : faites-le ! Trouvez votre place dans la société
Lancez-vous dans cette nouvelle aventure ! Prenez des cours de dessin ! Écrivez ce livre ! Achetez cet instrument de musique ! Faites ce voyage que vous prévoyez depuis des lustres ! Sortez et profitez de la vie !
Retenez tout simplement ceci : « Vous ne devez pas faire quoi que ce soit ». S'il y a quelque chose que vous voulez, donnez-vous les moyens de l'obtenir. Si vous brûlez d'envie de le faire, faites-le tout simplement. Il faut juste trouver le moyen d'obtenir ce que vous désirez.
Ne vous sentez pas obligé de faire comme tout le monde. Ne cherchez pas à réaliser les rêves des autres. Donnez-vous la possibilité de découvrir vos propres rêves. Faites vos propres expériences. C'est là que votre chemin se révélera à vous. Et vous trouverez à coup sûr la place qui vous est réservée dans ce monde.

Bob Marley le disait si bien : « Je ne travaille pas pour l'argent. Je n'ai pas envie d'être une superstar. Je veux juste faire ce que Dieu me dicte. Ce que je préfère, c'est chanter simplement. » La sagesse et l'espoir (2011)

Copyright Portal A.W. 2021