



qu'une auxiliaire de vie est nécessaire. Amenez plutôt l'idée doucement, en soulignant votre inquiétude devant certains oublis ou certaines défaillances. », conseille la thérapeute. Ne prenez pas de décision contre leur gré, demandez-leur plutôt sur quels aspects ils auraient besoin d'être soulagés : repas, médicaments, ménage, courses, socialisation, questionnez leurs appréhensions. « Peut-être éprouvent-ils aussi des peurs d'ordre budgétaire ? À vous de les rassurer, en leur exposant les dispositifs de prise en charge qui existent », glisse Virginie Ferrara.

Une fois l'aide acceptée, ne les laissez pas se débrouiller seuls. Mettez en place des rituels réguliers : manger avec eux une fois par mois, cuisiner ensemble, les accompagner aux visites médicales, ranger, trier avec eux leurs papiers administratifs, toutes ces attentions les aideront à se sentir soutenus et en sécurité.

Notre conseil

✓ Si le message est mal perçu, utilisez un relais, telle une bonne voisine, qui aura forcément un autre type de relation avec eux et saura trouver d'autres mots pour les convaincre.



PERSO

Vous êtes très susceptible

La moindre remarque vous amène à ruminer toute la journée. Analysez les raisons qui font que vous vous sentiez aussi blessée.

Une connaissance qui ne vous dit pas bonjour, une remarque de votre conjoint sur votre physique, une copine qui oublie de vous convier à une sortie... Le plus souvent, la blessure ressentie est disproportionnée par rapport à la critique qui vous a été faite, mais c'est plus fort que vous. « La susceptibilité n'a rien à voir avec une simple vexation, dévoile Virginie Ferrara, psychanalyste et psychothérapeute*. Cela traduit une faille narcissique importante et une image de soi pas suffisamment bien construite. Les personnes concernées n'ont pas les bons outils intérieurs pour pouvoir rebondir. » Le plus souvent, ces remarques anodines réactivent de vieilles blessures, notamment liées au rejet. Plus l'estime de soi est basse, plus la réaction émotionnelle sera importante et

plus il sera laborieux d'évacuer la tension psychique. Conséquence : on vit avec un profond sentiment d'insécurité. Les relations avec les proches peuvent être difficiles. Ne comprenant pas toujours ces réactions excessives, ceux-ci marchent sur des œufs pour éviter les incompréhensions !

Essayez d'abord d'analyser ce manque de confiance en vous et cette difficulté à canaliser vos émotions. D'où cela vient-il, selon vous ? Étudiez les situations qui ont posé problème : avec le recul, êtes-vous en capacité de les dédramatiser ? Certaines critiques sont constructives et vous sont adressées pour vous aider à avancer. Prenez le temps de les écouter et d'y réfléchir à tête reposée.

« Un travail thérapeutique peut toutefois s'avérer nécessaire quand les conséquences sont très

Nos conseils

- ✓ Vous vivez avec un susceptible ? Faites preuve d'attention, d'écoute et de douceur car la susceptibilité est liée souvent à une grande sensibilité.
- ✓ Veillez à ne pas accuser ou donner des leçons : cela ne ferait que renforcer son manque de confiance en lui.

douloureuses, observe la thérapeute. Convoquer les blessures de l'enfant intérieur peut être difficile, mais riche d'enseignements et de réconciliation avec soi-même. » Les thérapies cognitives et comportementales (TCC) sont ainsi des outils pratiques qui permettent de travailler sur l'identification des schémas de pensée (croyances négatives notamment), mais aussi sur la régulation des émotions.

* Rens. : virginieferrara.com.

Plus de conseils
sur maximag.fr/psycho-sexo