

## PROBLÉMATIQUES PSYCHOLOGIQUES ET ÉMOTIONNELLES

### Troubles de l'Estime de Soi

L'estime de soi correspond à la valeur que l'on s'attribue.  
Elle peut être stable ou fluctuante en fonction des expériences de vie.

- 1. Manque de confiance en soi**
  - Peur de l'échec et du jugement des autres.
  - Difficulté à s'affirmer et à prendre des décisions.
  - Sentiment de ne jamais être à la hauteur.

- 2. Sentiment d'infériorité**
  - Comparaison excessive aux autres.
  - Impression de ne jamais être assez bien, quel que soit l'effort fourni.
  - Tendance à se dévaloriser en permanence.

- 3. Syndrome de l'imposteur**
  - Impression de ne pas mériter ses succès.
  - Peur constante d'être "démasqué" comme incompetent.
  - Attribution de ses réussites à la chance plutôt qu'à ses compétences.

- 4. Dépendance affective**
  - Besoin excessif d'être aimé et validé par les autres.
  - Difficulté à être seul, recherche constante de compagnie.
  - Peur de l'abandon, tolérance à des relations toxiques par peur d'être rejeté.

- 5. Autodévalorisation et auto-sabotage**
  - Discours intérieur négatif ("Je suis nul", "Je n'y arriverai jamais").
  - Comportements autodestructeurs ou évitement des opportunités par peur d'échouer.
  - Rejet des compliments et minimisation de ses qualités.

### Troubles de l'Identité

Ils concernent la perception de son rôle, de son appartenance sociale et de son individualité.

- 1. Crise d'identité**
  - Sentiment de ne pas savoir qui l'on est.
  - Difficulté à définir ses valeurs, ses croyances, ses goûts.
  - Expérimentation de différentes facettes de soi sans se sentir authentique.

- 2. Trouble de l'identité de genre**
  - Détresse liée à une inadéquation entre son identité de genre ressentie et son sexe assigné à la naissance.
  - Recherche d'un alignement entre son apparence, son genre et son ressenti.
  - Possibilité d'un cheminement vers une transition (sociale, hormonale, chirurgicale).

- 3. Conflits culturels et d'appartenance**
  - Sentiment d'être entre deux cultures sans se reconnaître pleinement dans l'une ou l'autre.
  - Pression familiale ou sociale pour adopter un mode de vie différent de ses aspirations.
  - Difficulté à concilier traditions et modernité.

- 4. Perte de repères après un changement de vie**
  - Transition difficile après un événement majeur (déménagement, divorce, retraite, licenciement).
  - Impression de ne plus avoir de rôle clair dans la société.
  - Difficulté à redéfinir son identité et son projet de vie.

## PROBLÉMATIQUES EXISTENTIELLES

### Les problématiques

Elles touchent à des questionnements profonds sur le sens de la vie, la mort et l'existence.

- 1. Solitude existentielle :**  
Sentiment profond d'isolement même en étant entouré.

- 2. Insatisfaction chronique :**  
Impression de ne jamais être totalement heureux ou accompli malgré les réussites.

- 3. Transitions de vie :**  
Moments charnières (départ à la retraite, changement de carrière, parentalité) qui bousculent les repères et nécessitent une réadaptation.

### Les crises existentielles

Les crises existentielles sont des périodes de doute profond et de remise en question sur le sens de la vie, l'identité, la mort ou les choix de vie.

Elles peuvent survenir à différents moments et pour diverses raisons.

- 1. Crise du sens de la vie**
  - Se demander : Pourquoi suis-je ici ? Quel est le but de ma vie ?
  - Peut être déclenchée par un manque de satisfaction, une perte de repères ou un grand changement.

- 2. Crise de la liberté et du choix**
  - Se sentir écrasé par la responsabilité de faire des choix qui façonnent l'avenir.
  - Peut causer de l'anxiété et de l'indécision.

- 3. Crise de la solitude et de l'isolement**
  - Sentiment d'être seul face aux grandes questions existentielles.

## SCHÉMAS RELATIONNELS DYSFONCTIONNELS

Un schéma relationnel dysfonctionnel est une manière toxique ou problématique d'interagir avec les autres.  
Ces schémas sont souvent inconscients et peuvent être influencés par l'éducation, les expériences passées et les blessures émotionnelles.

- 1. La Co-dépendance**  
Dépendance excessive à l'autre au détriment de soi-même.
  - Besoin constant de validation et de reconnaissance.
  - Difficulté à poser des limites et peur de l'abandon.
  - Tendance à "sauver" l'autre, souvent au prix de son propre bien-être.
  - ♥ Exemple : Une personne reste avec un partenaire toxique en espérant qu'il change, quitte à sacrifier son bonheur.

- 2. La Contre-dépendance**  
Refus de toute dépendance émotionnelle et peur de l'intimité.
  - Évitement des relations profondes et authentiques.
  - Peur de la vulnérabilité et de l'engagement.
  - Apparence d'indépendance extrême mais sentiment de solitude intérieure.
  - ♥ Exemple : Une personne qui fuit dès qu'une relation devient sérieuse ou intime.

- 3. Le Triangle Dramatique de Karpman**  
Cycle relationnel où chacun joue un rôle toxique :
  - Le Sauveur : Se sent responsable du bonheur des autres et les "répare".
  - La Victime : Se plaint, se sent impuissante, attend qu'on l'aide.
  - Le Persécuteur : Critique, rabaisse ou culpabilise les autres.
  - ♥ Exemple : Une personne dans un couple joue

- 4. L'Attachement Évitant**  
Fuite des émotions et de l'intimité.
  - Tendance à minimiser les besoins affectifs.
  - Distanciation émotionnelle et difficulté à exprimer ses sentiments.
  - Recherche d'autonomie extrême au détriment des liens affectifs.
  - ♥ Exemple : Une personne refuse d'exprimer ses sentiments et fuit les discussions émotionnelles.

- 5. La Fusion Relationnelle**  
Perte de son identité dans la relation.
  - Tout faire ensemble, absence d'indépendance.
  - Difficulté à avoir des opinions ou des activités séparées.
  - Peur de l'autonomie et de l'individualité.
  - ♥ Exemple : Un couple qui ne prend jamais de décisions sans l'autre et ne supporte pas d'être séparé.

## LES HABILITÉS SOCIALES

Les habiletés sociales sont les compétences qui nous permettent d'interagir efficacement et harmonieusement avec les autres.  
Elles jouent un rôle essentiel dans la communication, les relations personnelles et professionnelles.

- 1. La communication verbale et non verbale**
  - Savoir s'exprimer clairement
  - Utiliser un ton adapté et un vocabulaire approprié
  - Comprendre et utiliser le langage corporel (expressions faciales, posture, gestes)

- 2. L'écoute active**
  - Être attentif aux autres sans interrompre
  - Reformuler pour montrer qu'on a bien compris
  - Poser des questions pour approfondir

- 3. L'empathie**
  - Comprendre et reconnaître les émotions des autres
  - Se mettre à la place de l'autre sans juger
  - Faire preuve de bienveillance

- 4. L'affirmation de soi**
  - Exprimer ses besoins et opinions avec respect
  - Savoir dire "non" sans culpabiliser
  - Défendre ses droits tout en respectant ceux des autres

- 5. La gestion des émotions et du stress**
  - Réguler ses propres émotions pour éviter des réactions impulsives
  - Apprendre à gérer le stress dans les situations sociales
  - Rester calme face aux conflits

- 6. La coopération et le travail d'équipe**
  - Collaborer efficacement avec les autres
  - Partager les responsabilités et écouter les points de vue
  - Trouver des compromis et favoriser l'harmonie du groupe

- 7. La gestion des conflits**
  - Identifier l'origine d'un conflit et écouter toutes les parties
  - Exprimer son point de vue sans agressivité
  - Chercher des solutions gagnant-gagnant

- 8. L'adaptabilité sociale**
  - Savoir s'ajuster aux différentes situations et contextes
  - Comprendre les codes sociaux et les respecter
  - Être flexible dans ses interactions