

- Question du 05/04/21 :

Ma mère déménage à 1200 kilomètres et je n'arrive pas à l'accepter. J'angoisse beaucoup : cela fait 4 jours que je souffre d'anxiété, ce qui me cause d'ailleurs des douleurs. Que puis-je faire ?

La réponse de la psy :

*Un éloignement physique peut faire surgir des angoisses anciennes, qui ne s'étaient pas nécessairement révélées auparavant.*

*L'élément déclencheur de vos angoisses, qui est le déménagement de votre mère, a pu en effet réveiller une angoisse de perte. L'angoisse de perdre quelqu'un, c'est dans le fond éprouver l'immense crainte de perdre ce que cette personne représente pour soi. Quelque part, c'est donc avoir peur de perdre un petit bout de soi au travers de cette personne.*

*Les représentations que l'on peut avoir des autres sont diverses et variées. Souvent, elles dépendent de la profondeur des relations que vous avez tissées. Au plus l'image que vous avez de quelqu'un est forte, au plus l'angoisse de perte peut être grande.*

*Ce qui teinte de difficultés supplémentaires votre cas, c'est que vos angoisses soulèvent un lien qui n'est pas anodin : celui du rapport à la mère. Selon la façon dont s'est construite votre relation avec votre mère, cet éloignement physique a pu être vécu par votre inconscient comme un élément très inquiétant voire affolant.*

*Vous questionner au sujet de ce lien pourrait vous aider : avez-vous un relationnel simple avec votre mère ? A-t-elle une place importante dans votre quotidien ? Avez-vous déjà eu peur de la perdre ou de vous retrouver abandonnée ? Bien que vastes, ces questions peuvent recéler d'indices de réponses importants pour vous.*

*Si vos angoisses persistent, vous pouvez vous tourner vers une aide psychologique qui vous permettrait d'identifier ce qui vous angoisse et d'ainsi mieux gérer cet éloignement.*