

• Question du 14/12/20

Je suis suivi depuis peu par un psy, suite à un décès familial cumulé à un contexte professionnel toxique que je subissais depuis longtemps. Je prends aussi un traitement antidépresseur et anxiolytique. Malgré tout je tiens le cap car j'ai changé de travail, ce qui m'aide beaucoup puisque l'autre boulot devenait un vrai enfer pour moi...

Comment se libérer mentalement et définitivement d'un ancien job dans lequel une relation malsaine s'était installée (peurs, angoisses, cauchemars...) ?

La réponse de la psy :

*Le phénomène d'emprise professionnelle est une problématique connue et reconnue aujourd'hui, grâce à la considération des risques psycho-sociaux.*

*Ce qui est insidieux -vous le décrivez d'ailleurs bien en employant le terme « relation » -, c'est qu'elle s'insère dans votre psychisme sans même que vous vous en aperceviez. Les interactions au sein de ce lien vous mettent à mal et ce pouvant aller jusqu'à la destruction.*

*Qui plus est, l'expression du mal-être se heurte souvent à des craintes liées à l'environnement de travail : hiérarchie, désireux de conserver un bon paraître, inquiet des suites pouvant émerger d'éventuels conflits en évoquant ce qui ne va pas... La liste est longue et présente beaucoup d'entraves à la libération de la parole.*

*Dans ce contexte, lorsque le conflit éclate et que la situation s'envenime, l'emprise enfle et soumet davantage la personne qui la subit.*

*L'aspect positif de votre témoignage est que vous spécifiez être en suivi psychologique pour vous aider à surmonter cette épreuve.*

*Cette approche me paraît indispensable.*

*Se libérer d'une emprise requiert du travail sur soi, avant tout pour comprendre le cheminement de celle-ci : comment s'est-elle installée, à quel moment, pour quelle raison, pourquoi a-t-elle cheminée autant ?*

*L'ensemble de ces compréhensions vous permettra de vous réattribuer le sens de ces événements qui a pu vous échapper. Car ce qui vous échappe vous ramène inlassablement à lui.*

*N'hésitez pas également à prendre appui sur vos proches, qui pourraient vous épauler et vous soutenir. En poursuivant parallèlement votre suivi, vous amenuiserez cette emprise en lui coupant les vivres, par le nouveau sens que vous trouverez à ce vécu.*