



Un malaise...

Notre personnage est dans la rue, quand tout à coup, il sent une douleur intense dans la poitrine qui l'oblige à s'asseoir. Une personne s'arrête à côté et lui propose d'appeler les pompiers. Quelques minutes plus tard, la douleur est passée, notre protagoniste est dans le camion de pompier, direction les urgences pour des examens...



Une rupture...

Notre personnage sort d'un café après une dispute avec une amie très proche. Cette dispute violente et agressive marque la fin de quelque chose. Ce ne sera pas possible d'oublier de sitôt ces mots si durs...



Un licenciement...

Notre personnage vient de fermer la porte de son responsable : Licenciement. Le contrat convenu ne convenait plus au besoin de l'entreprise. C'est soudain et inattendu. Comment faire pour assurer le paiement des factures ? Il reste un peu de temps, il va y avoir des indemnités de licenciement mais... l'inquiétude monte.



Un décès...

La mère de notre personnage vient d'appeler : un ami de la famille vient de décéder brutalement, un accident de voiture. Tout le monde est bouleversé, c'est si soudain. Notre personnage connaissait bien cet ami, c'était un proche de ses parents.



Témoin d'un accident...

Un scooter percute un piéton juste devant notre personnage. Le scooter prend la fuite laissant sur la route le piéton inconscient. Plusieurs personnes se sont rassemblées autour du blessé, une personne appelle les secours, tout va très vite...



Une agression verbale...

Un soir, dans la rue, un homme bouscule notre personnage. Visiblement alcoolisé, il ne s'excuse pas et revient sur ses pas. Il cherche la confrontation et lance des insultes. Il ne laisse pas une seconde pour répondre, c'est une diarrhée verbale. Après quelques minutes, il s'éloigne.



Ressources



Ressources



Ressources



Ressources



Ressources



Ressources



Un peu d'auto-empathie...

Aujourd'hui notre personnage sort d'une période un peu compliquée : jugement critique, reproches de la part de quelques personnes de son entourage mais surtout de lui-même. Mais aujourd'hui, son état d'esprit a changé, il n'a plus envie de se critiquer, toutes ses imperfections sont parfois aussi des qualités qui ont aidé à avancer. Il y a aussi plein de choses qu'il réussit et ça, ça fait du bien de le voir !



Un conseil utile...

Notre personnage sort du RDV avec un poids en moins : cette conseillère sociale lui a vraiment été très utile ! Elle a bien écouté la situation et a proposé des stratégies d'actions top. Grâce à elle, notre personnage a découvert des circuits de demandes inconnus et va monter un dossier qui devrait grandement améliorer la situation. Ça va mieux !



De la solidarité...

Un we, notre personnage découvre un événement organisé par la ville sous un chapiteau : une journée sous les couleurs de la solidarité. De nombreuses associations sont présentes et expliquent ce qu'elles font pour aider à sortir de l'isolement, pour accéder à des services et des biens éco-responsables. C'est réconfortant de voir toute cette énergie déployée au service de l'autre.



Une action...

C'est décidé : demain on passe à l'action ! Il faut demander sinon, rien ne se passera. Cela fait des mois que notre personnage y pense, c'est sûr que cela fera du bien mais à chaque fois, il y avait une « bonne raison » pour ne pas agir. Aujourd'hui, il a pris sa décision et appelle la personne.



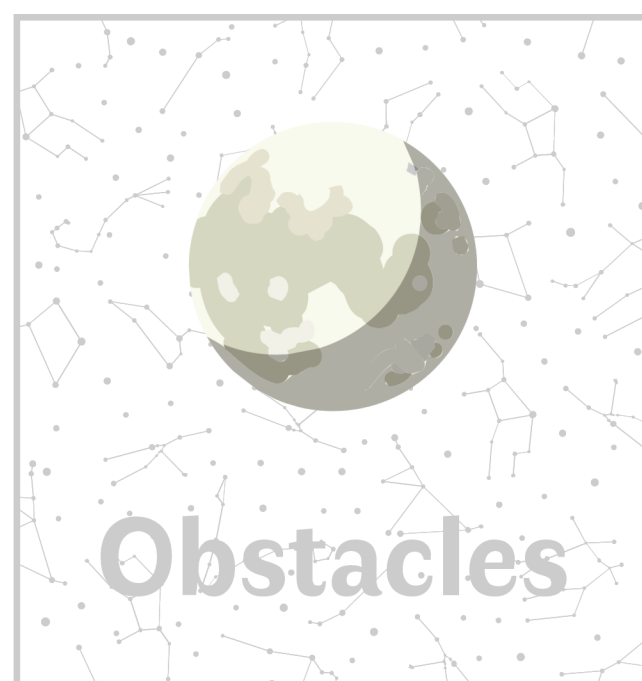
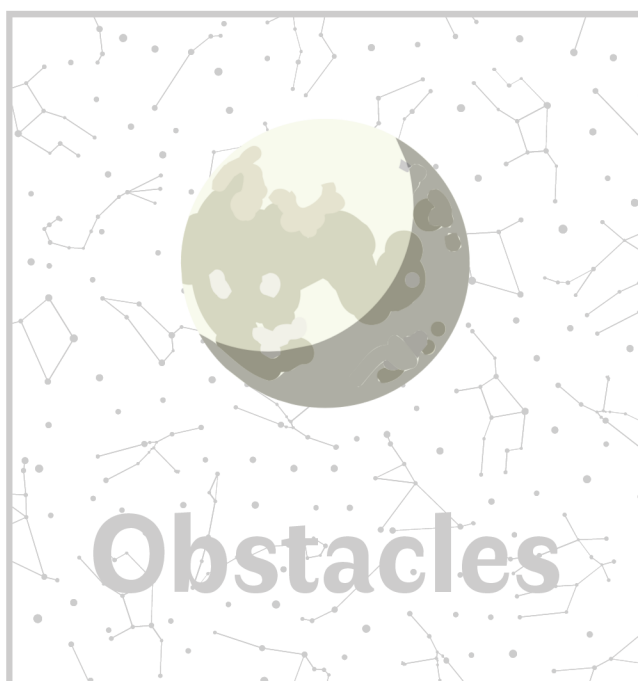
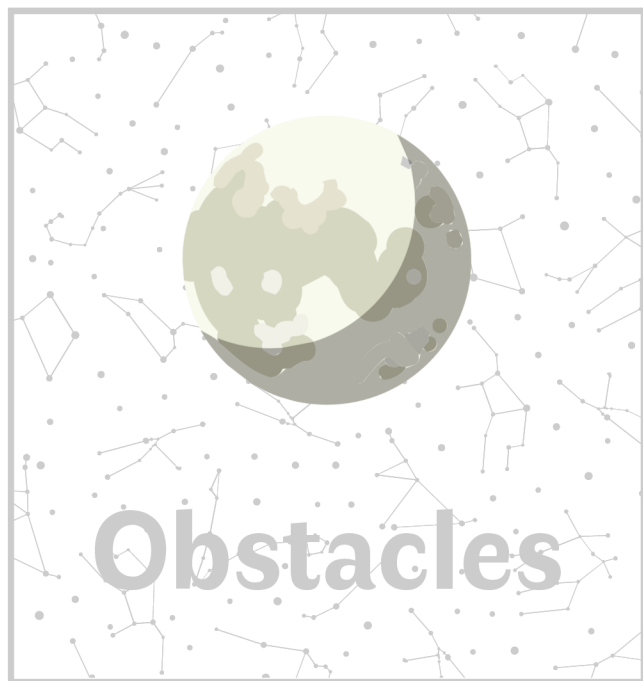
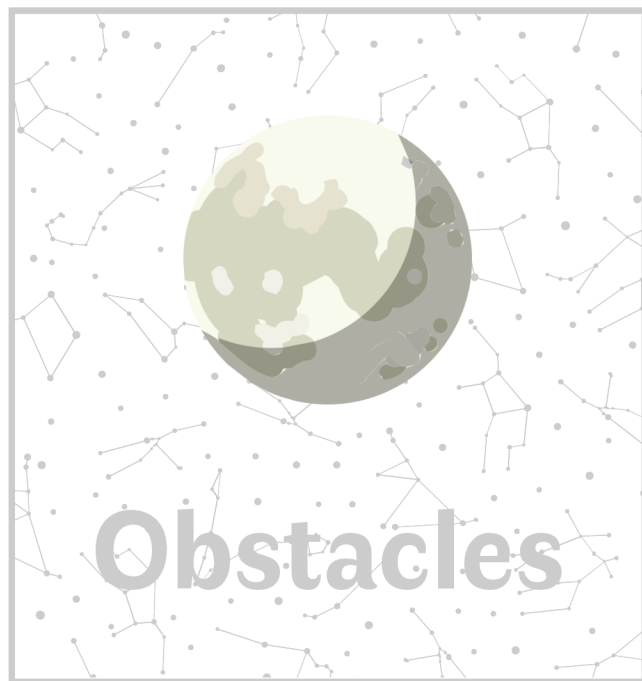
Une famille...

C'est l'anniversaire de notre personnage. Il a reçu un appel de ses proches, sa famille. Même s'ils ne se voient pas tout le temps, il sait que ses proches sont là et qu'ils pensent à lui. Ça fait toujours du bien !



Une amie toujours là...

Ce soir, c'est pas la forme... La journée était mauvaise : un sentiment complet de ras-le-bol envahit notre personnage. Le téléphone sonne : Myriam. Très rapidement, Myriam comprend que ça ne va pas fort. Elle a toujours été directe et là encore, va droit au but : «Qu'est-ce qui ne va pas ? Raconte...» Elle sait apporter une oreille attentive, toujours. Quel réconfort !





50€ et on est le 15 du mois...

Notre personnage vient de regarder son appli bancaire : il lui reste 50€ pour finir le mois. Ca va être très juste. Les grosses charges sont payées mais le frigo est vide et il y a l'anniversaire d'Adèle, le store à réparer ... La liste s'allonge et il n'a pas de solutions.



Une remarque de trop...

Notre personnage se répète ce qui aurait pu être dit pour contrer cette remarque. Pourquoi c'est pas sorti ? Pourtant il a déjà entendu des commentaires sur son apparence, des fois il y a eu des soutiens autour, mais là, personne n'a pris sa défense. Et cela lui a fait perdre ses moyens et sa répartie. Il enrage ...



Un environnement anxiogène...

Le monde permanent, les transports en commun oppressants, des échanges agressifs entre nous .. Des fois, ça glisse. Des fois, ça râpe ... Aujourd'hui, c'est insupportable.



Des médias...

L'actualité est encore affolante. Les mauvaises nouvelles pleuvent, notre personnage vient de lire un article qui l'accable, c'est un trop plein.



Une consultation ?...

Cela fait un moment que notre personnage vit une période compliquée. Son ressenti psychique est en dent de scie, Les moments où il se sent bien, (sans nœuds à l'estomac, sans mauvaise nuit) sont de plus en plus rares. Il lance une recherche sur le Net : trouver une consultation de psy. Mais...où chercher ? Comment la payer ? Comment savoir si la personne va convenir ?



L'auto-persuasion...

Notre personnage est très fatigué. Des préoccupations tournent en boucle dans sa tête. Plusieurs contrariétés le traversent, mais... il se répète «ça va aller», «ça va aller», «je vais repartir», «c'est passager»...





Une journée à la plage...

Mais quelle bonne idée en ce début de juin de s'être accordé cette petite parenthèse à la plage ! Notre protagoniste est sur la route. Il fait beau, des amis l'attendent ...
Ca promet d'être chouette !



Un premier jour de boulot ...

Notre personnage sort du métro, devant le bâtiment, avec 10 minutes d'avance. Jusqu'ici tout est sous contrôle ! Premier jour de boulot, c'est parti !



Une grossesse...

Notre personnage ne sait pas quoi faire : Carole, son amie est enceinte ! Ça va tout changer ! Par où on commence ?



Une belle rencontre...

Notre personnage est sur un nuage ! Cela fait 4h qu'ils se sont quittés, mais leur conversation tourne en boucle dans sa tête. Qu'est-ce que c'était chouette cette rencontre ! Une vraie bouffée d'oxygène !



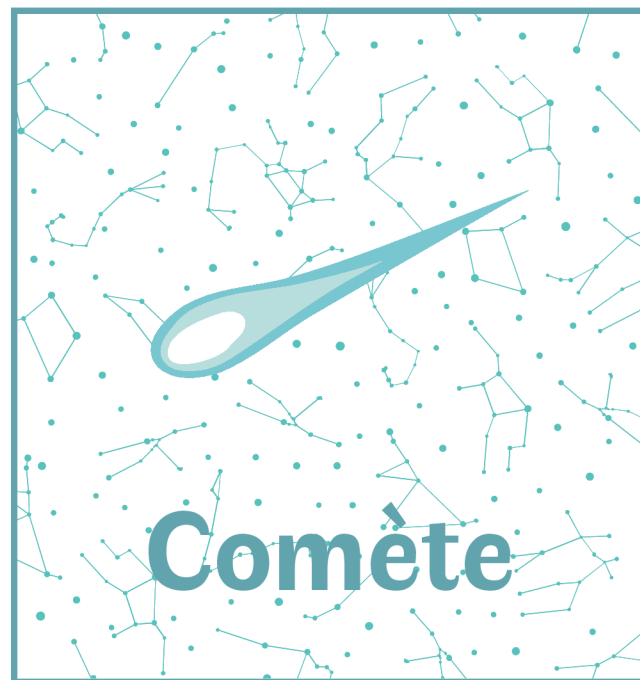
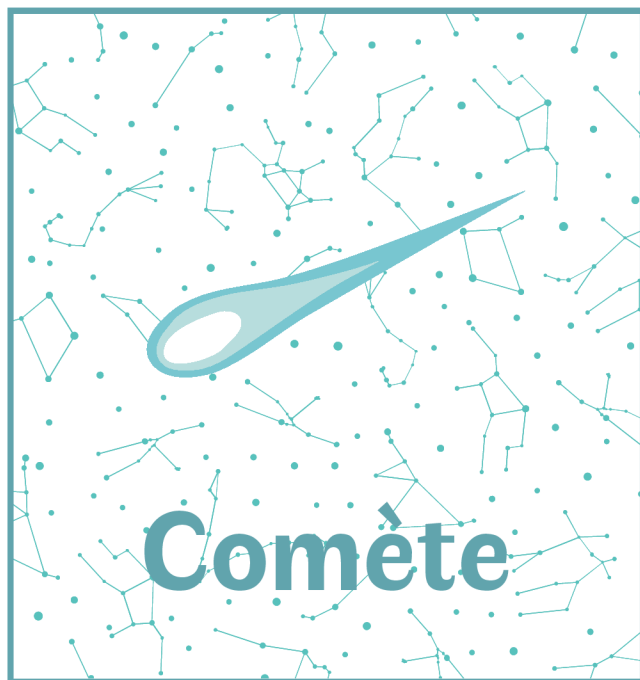
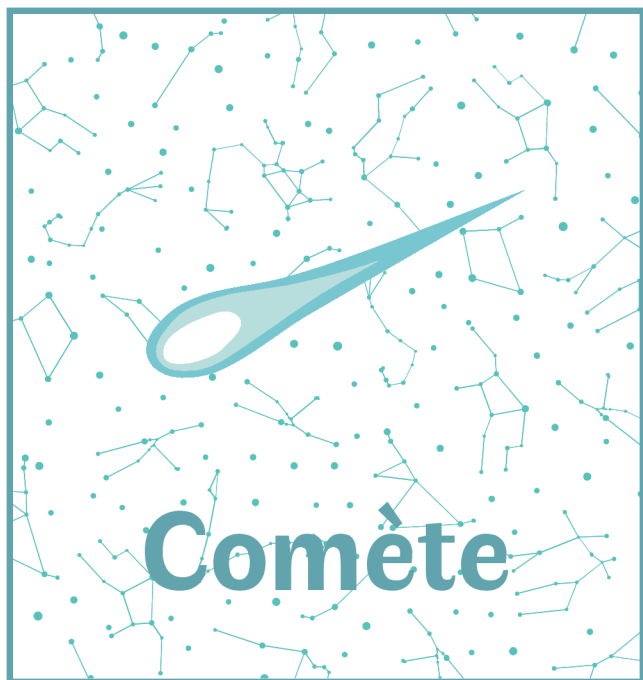
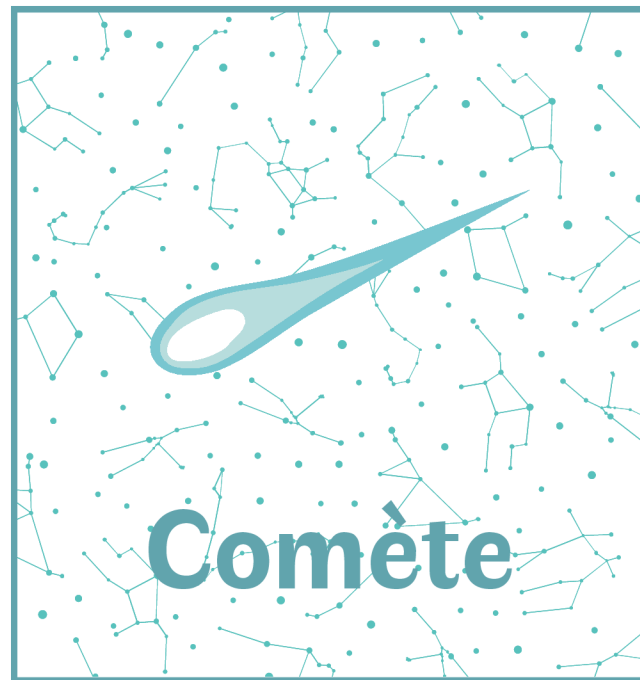
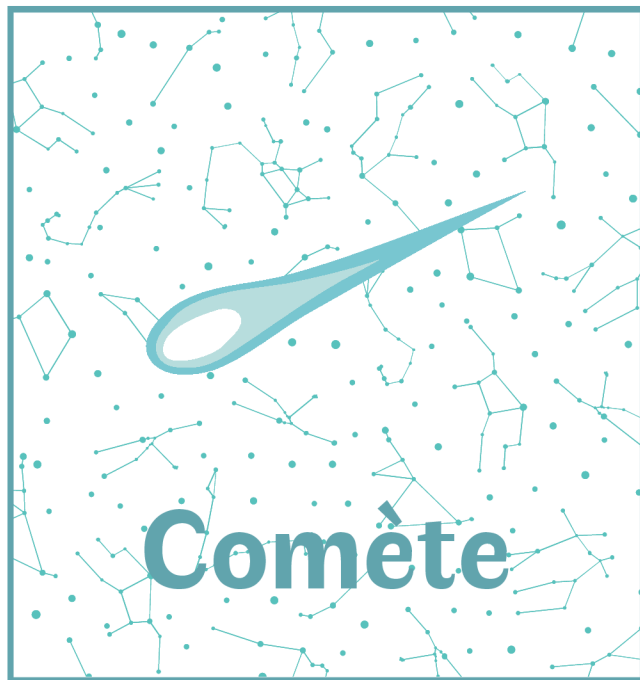
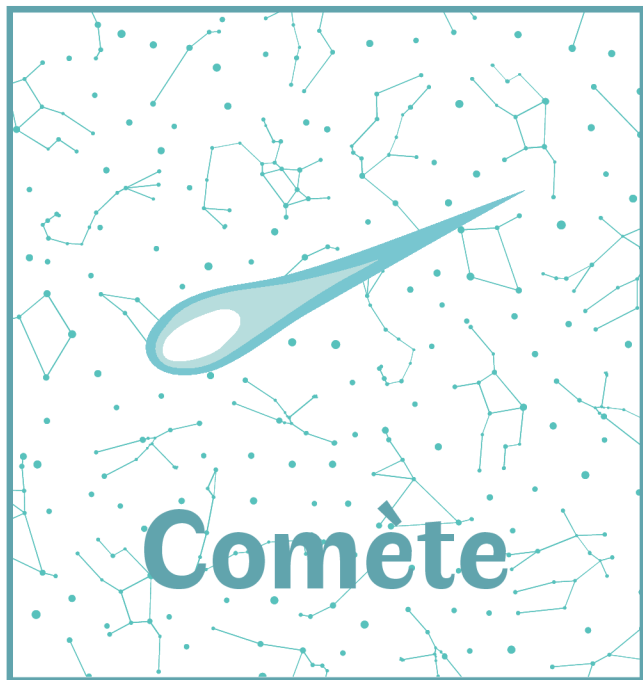
Un RDV...

Ce matin, c'est bon, la décision est prise !
Notre personnage prend son téléphone et prend ce RDV si redouté.



Un déménagement...

Notre personnage a rencontré depuis plusieurs mois une personne avec qui il envisage d'emménager. C'est tellement fort ce qu'il y a entre ces 2-là ! Mais cela signifie déménager, quitter sa ville pour une autre, où notre personnage ne connaît personne d'autre. En même temps, c'est assez excitant ce changement de vie !





Une précarité qui s'installe...

Depuis plusieurs mois la situation économique de notre personnage dégringole. Depuis qu'il a contracté ce prêt « consommation », il ne s'en sort plus : dettes sur dettes, retards de paiement, courriers alarmistes... Il n'ose pas en parler, il a honte.



Un deuil...

Cela fait 1 an qu'il est parti...
Notre personnage a l'impression que le temps s'est arrêté il y a un an. Tout reste dur : prendre des décisions, continuer à travailler, même se lever parfois reste compliqué.
Comment redonner du mouvement à sa vie après cette perte ?



Une maladie...

Notre personnage a subi très récemment une opération : on lui a retiré une hernie au niveau des cervicales. Après des semaines d'accompagnement, la mobilisation de son cou reste très bloquée, on lui apprend que la récupération de toute sa mobilité cervicale sera impossible...



Un handicap...

Notre personnage est à l'hôpital. Sa sœur sort aujourd'hui, en fauteuil roulant et désormais pour toute sa vie... Toute la famille a eu l'occasion d'en parler, l'organisation se met en place pour le quotidien, mais ça va bouleverser tellement de choses autour d'elle, pour son avenir, comment l'accompagner au mieux ? Quelle place avoir à ses côtés ? Comment en parler ?



Un diagnostic psychiatrique...

Notre personnage sort de chez le psychiatre. Les mots tournent encore dans sa tête. C'est un soulagement de mettre un mot sur ces ressentis mais ça fait aussi paniquer.
Comment ça va aller maintenant ?
Est-ce que ce traitement va marcher ?
Comment en parler aux personnes autour ? Tant de questions...



Un secret de famille...

Notre personnage a toujours défini sa famille paternelle comme une famille « secrète » : beaucoup de non-dits, de tabous, de « on ne se parle pas du passé ».
On comprend mieux pourquoi : son père vient de lui partager un bout de leur histoire et ça change tout ! Ça explique aussi beaucoup de choses.