

↳ La déconnexion

Il nous avons tous besoin de contacts sociaux avec les autres. Certaines personnes ayant une vie riche et très animée ont besoin d'une déconnexion pour permettre le retour de leur intimité. Cela se traduit souvent par l'isolement mais aussi par la dépression, la prise de tranquillisants...

Nous pratiquons tous des déconnexions dans notre vie quotidienne mais il faut savoir discerner si cet état résulte d'un excès particulier ou si cet état est pathologique, ce dernier entraînant un mal-être persistant.

ex = un enfant, couché sur la table = Se poser la question de savoir si c'est l'expression d'une fatigue passagère ou si c'est un signe de dépression. Il faut alors interroger la personne sur ce qu'elle ressent.

Grâce aux signes de déconnexions, on peut deviner l'état d'esprit d'une personne = méfiance, timide, peu confiance en soi grâce au regard qui peut être évasif, fuyant, papillonnant ou bégayant. C'est une communication muette qui provoque souvent de l'antipathie chez l'interlocuteur qui détecte ces signes.

Seulement, cela ne s'adresse pas toujours à lui, cela dépend de l'éducation familiale reçue, de la difficulté de contacts sociaux. Grâce à ces "tics", ils retrouvent leur intimité, leurs moments de solitude où ils se sentent en confiance et où il y a une diminution des pressions extérieures, ce qui est important pour chacun d'entre nous.