

## Mobilité est-elle possible pour tous ou seulement pour les valides ?

La mobilité est souvent difficile, parce qu'il faut laisser derrière soi certaines choses auxquelles on tient, parce qu'il faut interrompre des solutions qui fonctionnent et qu'il faudra tout reconstruire ailleurs. Même si la mobilité est souhaitée et pleine de promesse, elle demeure couteuse mentalement et énergétiquement pour la plupart d'entre nous.

Dans mes articles précédents j'ai expliqué comment se préparer au mieux, comment faire face, seul ou en famille... Or on m'a fait la remarque que je n'avais parlé que de préparation mentale, mais que l'on peut être handicapé et que les difficultés matérielles peuvent alors devenir un tel obstacle que la mobilité est bloquée.

Il est plus facile de laisser derrière soi les repères et les solutions qui nous permettent de vivre lorsque l'on dispose de beaucoup de ressources (intellectuelles, sociales, mentale, argent, travail, force, santé, etc.) que lorsque l'on en a peu. Une personne en situation de handicap a souvent dépensé beaucoup d'énergie et d'efforts pour aménager son environnement, trouver les professionnels nécessaires, se faire reconnaître comme un humain capable, etc.. Dès lors, la mobilité aura un cout élevé. Mais, quel que soit les difficultés auxquelles vous faites faces, VOUS AVEZ LE DROIT de partir si vous le souhaitez.

Aborder le sujet de la mobilité d'une personne en situation de handicap est donc à nouveau « faire de la psycho » car avant tout, celui qui aimerait changer d'air doit s'y autoriser ! Et ceci est valable pour tous : valides, timides, obéissants, respectueux des attentes d'autrui...

Une fois la décision prise, place à l'analyse pour construire des solutions.

Celles-ci peuvent passer par la recherche des personnes ou des associations qui pourront aider lorsque l'on n'y arrive pas seul. Il peut aussi être nécessaire de définir des objectifs intermédiaires, à la fois ambitieux et atteignables : Chaque jalon franchi renforcera alors votre volonté d'atteindre les buts que vous vous êtes fixés.

Ce sera difficile ne signifie pas c'est impossible, ni c'est interdit, ni ce n'est pas pour vous. Votre pire ennemi est la voix qui dans votre tête dit « n'y rêve même pas, contente-toi de survivre, reste où tu es car le monde est dur et effrayant ».

Autorisez-vous, décidez, analysez, acceptez de l'aide s'il le faut, planifiez des étapes, et faites de belles choses...

Nathalie Wienin / Psychologue du travail