

Bonjour Marine,

Je vous contacte car je rencontre des problèmes dans mon travail qui se répercutent dans ma vie de famille. Je préfère l'écriture au face-à-face car j'ai du mal à parler de moi à l'oral et j'ai beaucoup de contraintes de temps dans ma semaine entre ma famille, mon travail et les week-ends.

J'ai une charge de travail telle que je ne parviens plus à déconnecter le soir et les week-ends. Je ne passe plus de temps avec mes enfants et mon mari, j'ai du mal à m'endormir le soir et passe parfois des nuits blanches. Je mange mal car les repas sont les seuls moments qui me font du bien sur le moment, et je n'ai plus aucun loisir pour m'évader. Je n'arrive plus à trouver du temps pour moi.

Je suis très entourée (famille, amis) mais je me sens pourtant seule.

Je ne vois pas comment sortir de cette situation infernale où je ne m'arrête jamais et je sens que j'ai besoin d'un accompagnement.

Pourriez-vous me donner votre point de vue et quelques conseils pour m'aider à sortir de cette situation infernale ?

Bien à vous,

M. B.