

HORS-SÉRIE

PSYCHOLOGIES

MAGAZINE

Les clés pour

- ◆ Développer la confiance en soi
- ◆ S'appuyer sur l'amitié
- ◆ Transmettre la joie aux enfants
- ◆ S'épanouir dans la sexualité

Rédacteur en chef invité

ALEXANDRE JARDIN

“Osons être heureux!”

Le grand

GUIDE du BONHEUR

+ Cahier pratique

TESTS, CONSEILS ET EXERCICES

- ◆ 3 exercices de méditation
- ◆ 4 méthodes pour cultiver la joie de vivre
- ◆ 12 outils de psychologie positive
- ◆ Les mandalas de la paix





DES MÉTHODES POUR SE RÉAPPROPRIER SA VIE

Désespéré par le départ de sa femme, qui s'est vu proposer un poste à Lisbonne, notre journaliste a testé trois techniques de développement personnel afin de mieux comprendre ses inquiétudes et sa tristesse. Et retrouver gaieté et légèreté.

PAR OLIVIER FLEURY – ILLUSTRATION JOANNA GNIADY

Journaliste comme moi, ma femme a longtemps mis entre parenthèses sa vie professionnelle pour se consacrer à nos enfants, désormais adultes, en tout cas indépendants. En juin dernier, elle s'est vu proposer un poste permanent à Lisbonne, au Portugal, pays dont est originaire sa famille. Dans un premier temps, avec elle, je me suis félicité de l'opportunité qui lui était offerte. Après l'avoir soutenue, après l'avoir aidée à préparer ses entretiens et m'être réjoui avec elle de sa réussite, j'ai été rattrapé par un maelström d'émotions difficiles à juguler et qui me débordent : la tristesse, l'inquiétude, la colère et, par-dessus tout, une grande culpabilité de ressentir tout ça sans comprendre. Un chagrin diffus que je ne m'explique pas, puisqu'il s'oppose à la joie et à la fierté de voir ma femme enfin reconnue professionnellement. Depuis, je me laisse couler dans des « ressassements » sans fin, qui finissent par se traduire par des mots plus agressifs que je le souhaiterais et une mauvaise humeur permanente que je ne peux ni cacher ni exprimer. Devant mon incompréhension et son inquiétude – « Tu n'es pas très gentil ces temps-ci », m'a-t-elle juste dit... –, je me suis résigné à me faire aider.

LA GESTALT

JE FAIS LE POINT SUR MES ÉMOTIONS

Mon vieux copain Laurent me parle d'une de ses amies, jeune thérapeute gestaltiste, qui, en vue d'une installation de cabinet, cherche des patients volontaires. Je prends rendez-vous. Ce que je sais de la gestalt – une écoute particulière du corps et des émotions – me semble convenir à mon besoin du moment. « Je ne vais pas chercher le pourquoi de ce que vous m'exprimez, mais comment vous me le dites, ici et maintenant, dans ce cabinet », m'explique Laura. Je lui résume, rapidement, mes émois et mes interrogations. « Que ressentez-vous, là, quand vous m'en parlez ? » me demande-t-elle. Ma réponse fuse : « Un peu d'inquiétude. » Elle esquisse une moue bienveillante : « Vous êtes sûr ? C'est étrange, ce n'est pas ce qui émane de vous... » D'un tréfonds intérieur, ce sont alors des larmes qui me viennent. Je ressens une tristesse intense, mais sans pouvoir la définir. Bien sûr, je suis triste à l'idée de ne plus partager mon quotidien avec celle que j'aime. Mais je suis un être doué de raison ! Je sais que cela ne changera rien à notre relation, je sais qu'elle reviendra très régulièrement, je sais que je n'ai à craindre ni qu'elle me trompe, ni qu'elle m'oublie. « Ne



- mettez pas du "raisonnable" sur cette émotion, me rétorque Laura. Laissez-la monter et vous habiter. » Je prends un moment pour entendre ma tristesse, et une nouvelle couleur se dessine, celle de l'insécurité, de la peur. Je lui raconte alors ma première année de vie. Né dans un couple illégitime, il y a plus de cinquante ans – mon père était encore marié à sa première femme –, j'ai été placé dans une pouponnière de 3 à 9 mois, en attendant que la situation parentale se régularise. Et si tout ce chagrin que je porte appartenait au tout petit garçon que je fus ? À moi, au cours de prochaines séances, de le lui laisser pour reprendre le cours de ma vie.

L'APPROCHE NARRATIVE

JE COMBATS MES VIEILLES CROYANCES

Dina Scherrer¹ m'accueille dans son cabinet. Coach, elle est spécialiste des techniques d'approche narrative. Celles-ci considèrent que ce ne sont pas nos expériences qui donnent un sens à notre vie, mais le récit que nous nous en faisons. En l'occurrence, qu'est-ce que je me raconte de cette histoire-là ? Contrairement à la gestalt, ce ne sont pas uniquement mes émotions qui l'intéressent, mais le pourquoi de ces émotions. Les mots que je pose dessus pour les expliquer. Je résume en quelques mots et je conclus : dans cette histoire, je n'ai eu le choix de rien et j'ai l'impression de ne plus rien maîtriser de ma vie. Elle propose que nous revisitions ces croyances. N'ai-je vraiment pas eu le choix ? Je dois admettre que si : ma femme et moi avons longuement parlé de ce départ, et je sais très bien que si je m'y étais opposé, elle aurait renoncé à ce poste. Mais, je me rebiffe : non, en fait, je n'avais pas le choix de dire non, c'eût été déloyal et injuste pour elle de faire passer mon intérêt avant le sien. Elle me demande alors quelle est la valeur essentielle de notre couple. Je réponds : le respect. C'est par le respect de ce que je suis et de ce qu'elle est que notre couple a pu cheminer sans heurts. C'est ce respect-là qui m'a conduit à acquiescer et à accompagner son nouveau chemin de vie professionnel. Ce respect-là qui lui aurait dicté de refuser, si elle avait senti que je n'étais pas en accord avec son désir. Parce que, à travers cette valeur, c'est grandir ensemble et faire grandir l'autre qui nous importe. « Donc

vous avez eu le choix ? Donc vous maîtrisez bien votre vie ? » m'interroge Dina Scherrer. « Mais pourquoi suis-je si malheureux ? » La thérapeute me renvoie aux mots que j'ai utilisés pour parler de la situation : rupture, deuil... « Ces mots sont forts. Suffisamment pour vous renvoyer à un traumatisme initial où vous vous êtes heurté à la séparation et au sentiment d'abandon. » Comme en écho de ma séance de gestalt, je lui raconte mes premiers mois et combien je hais le mot « abandon ». « Votre plainte est un hommage à votre amour, me dit Dina Scherrer. C'est parce que cet amour est fondateur que le changement peut être inquiétant pour vous. » Elle me propose un exercice qu'elle nomme « le club de soutien ». Il s'agit de revoir et de lister toutes les personnes importantes de ma vie et de me nourrir des mots qu'elles ont prononcés dans des situations comparables. Ma grand-mère qui disait : « Cet enfant, il soulèverait des montagnes » ; mon meilleur ami qui m'a dit un jour : « Toi, quoi qu'il se passe, on sait toujours où te trouver, on sait toujours que tu seras là » ; et tant d'autres dont je revois les visages, les sourires, et qui semblent me dire : « Nous, on n'est pas inquiets pour toi. » Cette énergie de bienveillance inépuisable m'offre une légèreté incroyable. Il me semble avoir déposé le poids de ma tristesse sur d'autres épaules que les miennes.

LA LIGNE DU TEMPS

JE REPRENDS CONFIANCE

La technique que m'explique la psychothérapeute Jane Turner² consiste, dans un état modifié de conscience proche de l'hypnose, à imaginer et à revisiter ma ligne du temps, de ma naissance à aujourd'hui, puis l'après. Alors que je suis installé, les yeux fermés, elle me demande de visualiser l'instant présent, avant de prendre de la distance, comme si je flottais au-dessus de ma ligne du temps. « Que voyez-vous dans le passé ? » me demande-t-elle. Des visages, des silhouettes, des moments heureux. « Et dans l'avenir ? » Rien, je ne vois rien. Ma ligne du temps, dans le futur, me semble vide. Je n'arrive absolument pas à y projeter quoi que ce soit. Pire, je ressens du froid, du vide. Jane Turner me propose de retrouver, en pensée, un moment de ma vie où j'ai déjà ressenti cela. Évidemment, instruit par mes deux séances précédentes, je retourne, en

pensées, à la pouponnière, que je « reconnais » en me souvenant de photos prises par ma mère. Je recontacte immédiatement des émotions de perte et de peur. La thérapeute me propose alors de retrouver les sensations qui m'agitaient juste avant le jour de l'abandon, de m'y réfugier quelques instants, puis de revisiter le moment difficile. La légèreté et la gaieté, celles d'un enfant, m'envahissent alors. Et de retour, en pensées, à mon berceau dans la pouponnière, surgit une émotion nouvelle. Je me sens excité et heureux, tendu vers une seule chose : la visite de ma mère. Là où je pensais que n'étaient que tristesse et peur, j'éprouve du plaisir, du bonheur, de l'allégresse. « Nourrissez-vous de ces émotions-là, me conseille Jane Turner, et revisitez votre ligne du temps, dans l'avenir. » Je reviens au présent et, en pensées, me tourne vers ma ligne d'avenir. Subitement, je réalise que ce futur n'est pas vide, ni gris. Il est peuplé des mêmes visages que mon

passé, les gens que j'aime n'ont pas disparu, ils sont là, avec moi. En fait, rien ne change ; ma vie ne m'échappe pas. Nourri de ces expériences, je les ai racontées à ma femme, j'ai réussi à nommer clairement mes peurs et, dans le même temps, ma légèreté retrouvée. Elle a compris combien j'avais besoin de savoir qu'elle allait revenir, pour la laisser partir. Et que, dans ce cadre, les rituels de retour étaient importants. Que j'avais besoin de savoir, pour ne pas souffrir de l'absence, d'imaginer sa présence. À l'heure où vous lisez ces lignes, elle vient de déménager pour Lisbonne. Et moi, j'attends notre prochain week-end. ♦

1. Renseignements sur dinascherrer.com.

Dina Scherrer est auteure d'Échec scolaire, une autre histoire possible (L'Harmattan, 2011).

2. Renseignements sur ledojo.fr. Jane Turner est auteure de Réorganisez votre vie avec la ligne du temps (InterÉditions, 2013).

♦ AUTRE MÉTHODE ♦

LA PSYCHANALYSE, POUR ALLER PLUS LOIN

Redevenir ou devenir enfin capable d'aimer, de travailler, de jouir de l'existence. C'est la finalité que Sigmund Freud assignait à la psychanalyse. Un programme révolutionnaire à une époque où l'offre psychothérapeutique était très restreinte. Aujourd'hui, toute une panoplie de techniques vise ce but. En quoi la psychanalyse est-elle différente ? Nous consultons un psychanalyste parce que quelque chose cloche dans notre vie, **un quelque chose qui échappe à la compréhension, à la raison – nous avons des blocages, nous sommes malheureux en amour, nous sommes submergés par des peurs**. Ou bien des symptômes, des douleurs, affectent notre corps. Nous voulons cesser d'en souffrir, alléger notre existence : c'est la raison d'être des thérapies de l'âme. Mais la psychanalyse va plus loin. Elle s'adresse aux personnes qui veulent comprendre « pourquoi ». Pourquoi elles souffrent, elles. Pourquoi elles souffrent de cette manière. Elle soigne tout en offrant un nouveau savoir sur soi. Sur ce qui constitue notre singularité. Par conséquent, une psychanalyse dure forcément longtemps, plusieurs années. Beaucoup lui reprochent son côté intellectuel. Effectivement, il faut être capable de symboliser, de tisser des liens entre des événements, des scènes, des images à première vue sans rapport entre elles, pour en tirer profit. En France, le lien à la psychanalyse est ambigu, tissé simultanément d'attraction et de répulsion. Certains ex-patients affirment avoir vécu sur le divan de leur psy les pires cauchemars de leur existence – c'est vrai, l'analyste ne console pas ses patients. **D'autres jurent que, sans lui, ils n'auraient jamais pu lâcher leurs tranquillisants, trouver du travail, fonder une famille et devenir les acteurs de leur vie**. Plusieurs idées de base de la théorie freudienne sont fortement contestées et réfutées par les travaux récents sur la mémoire. En particulier l'idée que nous retrouverions dans le cabinet de l'analyste des souvenirs inconscients, refoulés : nous savons désormais que ces prétendus souvenirs sont des re-crétations, des constructions ici et maintenant. L'universalité du complexe d'Œdipe est également mise en cause. Ce qui ne l'est pas est que le cabinet de l'analyste – quand ce dernier ne se prend pas pour un maître omniscient ou un gourou – reste un espace d'expression et de liberté privilégié pour se reconstruire.

Isabelle Taubes