

PSYCHOLOGIES

RENTRÉE SCOLAIRE
Les 5 qualités
d'un « bon » prof

MAGAZINI

Avez-vous
besoin d'être
« normal » ?

MÉTHODE AUTOTIPI
« J'ai appris à
dominer mes peurs »

LE BIO,
NOS ENFANTS
ET NOUS

TEST Quel lien
inconscient
avez-vous avec
votre patron ?

Les signes de
l'amour naissant

**CÉCILE
DE FRANCE**
« Je ne suis pas
si forte que ça »

DOSSIER

Prendre sa vie en main

M 01751 - 321 - F: 4,00 €

>>> **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 veulent que ce ne soit 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 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 psychologue 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 sereinement 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,

POUR ALLER PLUS LOIN

Des dossiers, des articles, des tests...
à retrouver sur www.psychologies.com¹.

DOSSIER

« Trouver sa voie, les cinq étapes de la réalisation de soi »

Songer à se soucier de son propre accomplissement est peut-être la meilleure chose à faire en ces temps incertains. En temps de crise, seuls comptent l'essentiel et le sentiment de suivre son élan vital. Plus le monde qui nous entoure est dur, plus il nous est nécessaire de nous battre pour devenir ce que nous voulons être. Reste à savoir ce pour quoi nous sommes fait...

ARTICLE

« Reprendre sa vie en main avec les TCC »

À 35 ans, Marion, directrice de marketing, ne sait plus où elle en est : grignotages, excès d'alcool et liaisons sans lendemain suivent des périodes de régimes drastiques et de pratiques sportives forcées. Elle décide d'entamer une thérapie comportementale et cognitive.

ET AUSSI

TESTS

« Aimez-vous votre vie ? »

Bien des personnes aiment la vie qu'elles mènent, car elles sont en phase avec leurs aspirations. Mais certaines ont l'impression de vivre une histoire qui ne leur correspond pas, tandis que d'autres éprouvent la sensation de subir des événements qu'elles ne peuvent contrôler. Le regard que nous posons sur notre vie dépend en effet de notre capacité à concrétiser les désirs enfouis en nous. Il est donc lié à notre aptitude à nous connecter à notre moi le plus profond.

« Changer ou non de travail ? »

Pression de la hiérarchie, collègues maussades, travail pénible... Quand rien ne va plus au bureau, l'envie de tout plaquer se fait pressante. Pour éviter d'agir à la légère, mieux vaut prendre du recul.

FORUM

« Cette impression de passer à côté de sa vie »

« Bonjour. Jeune homme de 27 ans, j'éprouve depuis un certain temps et de manière grandissante un sentiment de passer à côté de ma vie, et la célèbre phrase "On ne doit qu'à l'enfant que l'on a été" résonne de plus en plus souvent en moi. »

RÉPONSE D'EXPERT

« Mon angoisse m'empêche de changer de vie »

La réponse de Pierre Blanc-Sahnoun, coach et conseil d'entreprise.

1. Pour retrouver le sujet qui vous intéresse, taper le nom de l'article dans le moteur de recherche du site.

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 et 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. Rens. : dinascherrer.com. Dina Scherrer est également l'auteure d'Échec scolaire, une autre histoire possible (L'Harmattan, 2011).

2. Rens. : ledojo.fr. Jane Turner est également l'auteure, avec Bernard Hévin, de Neuf Bonnes Façons de construire sa vie adulte (InterÉditions, 2010).