

Féminin PSYCHO

Féminin

PSYCHO

Féminin PSYCHO

DOSSIER BIEN DANS SA PEAU JANVIER 2006 N°26

Ma vie, mon équilibre

RELATIONS

**SÉDUIRE SANS
ÊTRE UN TOP**

PERSONNALITÉ

**La bonne
distance
au travail**

SIGNIFICATION

**Je remets tout
au lendemain...**

DÉCISION

**Comment tenir
ses bonnes
résolutions**

S'AMÉLIORER

**Je suis trop
possessive**

DOSSIER SPÉCIAL

Bien dans sa peau

On peut trouver l'équilibre à tout âge

BIEN-ÊTRE

**Retrouve
confiance
en so**

RÉVÉLATION

**Fantasm
et rituel
au masculin**

ÉDUCATION

**Ces enfants
trop adultes**

Zoé Félix

*"Je trouve la vie de
plus en plus belle"*

www.editions
MENSUEL - N°26 - JANVIER 2006
L 12932 - 76 - F: 4,50 €

Robert L.



“S'épanouir ? C'est participer à la vie !”

Que l'on ait 20, 30 ou 40 ans, le but de l'existence est le même : avoir une vie épanouie. Le tout est de comprendre par quoi cela passe. Jane Turner, coauteur de “Construire sa vie adulte”, paru chez InterEditions, nous éclaire sur cette interrogation qui, tôt ou tard, anime chacune de nous.

L'INTERVIEW



Jane TURNER

est psychologue clinicienne et psychothérapeute. Consultante et coach, elle est la fondatrice, avec Bernard Hévin, du centre de développement personnel et professionnel le Dôjô. Ensemble, ils ont écrit *Construire sa vie adulte*, publié chez InterEditions.

Avant d'entrer dans le vif du sujet et de parler d'épanouissement, pouvez-vous tout d'abord expliquer la distinction entre les termes “être épanoui” et “être heureux” ? Effectivement, ils ne veulent pas dire la même chose. Une personne peut tout à fait être globalement épanouie dans sa vie, avoir cette reconnaissance d'être épanouie et pourtant, ne pas être heureuse dans tel ou tel domaine.

épanouissement. En effet, elle nous aide à avoir le dégage-ment et le recul nécessaires pour nous dire que tel domaine de notre vie est moins optimal qu'un autre. Elle nous aide aussi à savoir que la situation dans laquelle on se trouve est provisoire. Ainsi, lorsque nous avons conscience de nos capacités, de nos possibilités et de la situation dans laquelle nous sommes, alors, à ce moment-là, on peut dire que tout ceci résulte de notre choix et non

Tout à fait. Nous pouvons dire qu'une personne qui pense ainsi est consciemment en adéquation entre ce qu'elle dit et ce qu'elle fait. Pour vous donner un exemple, une personne qui manipule sciemment quelqu'un, n'est pas, selon moi, une personne épanouie, tout simplement parce qu'elle n'agit pas en adéquation avec ce qu'elle dit. L'épanouissement, c'est à la fois ce versant où on est conscient de participer à un ensemble plus vaste que soi et en même temps où on est heureux dans ce que l'on a.

“ L'épanouissement passe par la capacité que nous avons à être responsable de soi et à accepter de vieillir ”

Qu'entendez-vous par une reconnaissance d'être épanouie ?

L'une des choses fondamentales qui nous distingue des animaux est notre conscience. Cette capacité à avoir conscience de ce qui nous entoure et de notre situation participe grandement à notre

que nous le subissons. Pour résumer, c'est le fait de ne pas subir mais de choisir qui nous rend épanouie.

Une personne épanouie est donc une personne qui a conscience de qui elle est, de ce qu'elle fait et de pourquoi elle le fait ?

C'est donc une question d'interaction entre soi et le monde ?

Oui. Nous ne sommes pas seuls sur terre et nous agissons dans un univers plus vaste que nous où celui-ci exerce une influence sur notre personne et inversement. Mais rien ne va dans un sens unique : si je fais l'erreur, parce que c'est une erreur, de compter sur mes enfants pour m'épanouir, je passe à côté de cet épanouissement. Agir de la sorte revient à se nier soi-même en tant que personne et à nier ses capacités de pouvoir subvenir à ses propres



besoins. À ce moment-là, je compte sur l'autre pour pouvoir être épanoui. Or, l'autre n'est pas sur terre pour faire en sorte que je sois heureux et, de plus, elle n'en a pas les capacités.

Mais, pour reprendre votre exemple, l'épanouissement d'une femme ne passe-t-il pas, pour beaucoup, par ses enfants ?

Lorsqu'une femme a un enfant à élever, une maison à tenir et

un travail, il faut qu'elle arrive à gérer tout cela. Quand elle y parvient, elle est contente. Mais y arriver ne veut pas dire qu'elle soit épanouie pour autant. Ce n'est pas parce qu'elle a trouvé une bonne nourrice

pour s'occuper de son enfant et que ce dernier n'a pas de maladies infantiles qu'elle est épanouie. La notion d'épanouissement est quelque chose de beaucoup plus profond que cela, c'est quelque chose qui