



S E P M
TOP
ventes

N° 90 | JUILLET-AOÛT 2025

PSYCHOLOGIES.COM

7,90 €

JUILLET-AOÛT 2025

N° 90

DTU

PS

CH

1660

CFP

MAR

71

DH

TOM

S

1350

SCAN

9 €

CAN

1350

SCAN

9 €

LUX

850

€

PSYCHOLOGIES

PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE
SPÉCIAL ÉTÉ

+

12 PISTES
pour gagner
en confiance

Identifier
ses obstacles

Repérer
ses besoins

Libérer
sa vraie nature

Avancer
vers ses désirs

70 tests
& exercices pour
mieux se connaître
et se libérer

REWORLD
MEDIA

L 14745 - 90 H - F: 7,90 € - RD



Trouvez un Psy
près de chez vous
grâce à **MonPsy**
monpsy.psychologies.com



MonPsy, la plateforme des professionnels
de la santé mentale recommandée
par **Psychologies Magazine**



Vous êtes praticien ?
Rejoignez la communauté des professionnels MonPsy



Bénéficiez du soutien
de Psychologies



Gagnez en visibilité
sur internet



Publiez vos articles
sur Psychologies.com

PSYCHOLOGIES

40, av. Aristide Briand, 92220 Bagneux
Tél. : 0141335000 e-mail : magazine@psychologies.com

SERVICE ABONNEMENTS

Tél. : 0146484852. Du lundi au vendredi de 9 heures à 19 heures
et le samedi de 9 heures à 18 heures (prix d'un appel local).
Mail : formulaire sur www.serviceabomag.fr.
Courrier : Service abonnement Psychologies magazine -
59898 Lille Cedex 9

DIRECTION

Éditeur : Germain Perinet
Éditrice adjointe : Charlotte Mignerey

RÉDACTION

Directrice de la rédaction : Stéphanie Pic
Assistante de la rédaction : Valérie Carimantrant
Directrice artistique : Lucie Bouquet
Direction artistique maquette intérieure : brute studio
Secrétaire générale de la rédaction : Camille Dallier
camille@psychologies.com
Premier secrétaire de rédaction : Philippe Munier
philippe.m@psychologies.com
Iconographie : brute studio

RÉALISATION

Rédactrice en chef : Aurore Aimelet
Ont collaboré à ce numéro : Christophe André, Lise Bartoli,
Dominique François, Anne Laure Gannac, Cécile Guéret,
Hélène Fresnel, Caroline Langlois, Marie Le Marois,
Laurence Lemoine, Catherine Maillard, Flavia Mazelin Salvi,
Aude Mérieux, Isabelle Taubes
Experts : Claude Halmos, Robert Neuburger, Charles Pépin

DIGITAL

Responsable digitale pôle féminin : Ludvine Le Goff
Responsable éditoriale web : Cécilia Ouibrahim

MARKETING ET COMMUNICATION

Responsable marketing : Murielle Luche
Directrice de la communication : Laure Charvet

PUBLICITÉ PRESSE ET DIGITAL

Reworld MediaConnect, 8, rue Barthélémy-Danjou,
92100 Boulogne-Billancourt
Directrice générale : Élodie Bretaudeau-Fontailles
Directrice commerciale Pôle Luxe mode international : Nathalie Félix
Directrice de publicité : Stéphanie de Mieulle (0170 37 35 78)
stephanie.demieulle@psychologies.com

DIFFUSION

Responsable diffusion marché : Siham Daïssa

FABRICATION

Directeur des opérations industrielles : Bruno Matillat
Cheffes de fabrication : Hélène Bernardi, Nadine Chatry

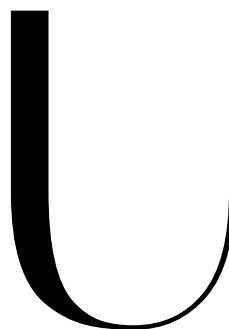
PRÉPRESSE/PHOTOGRAVURE

Responsables de service : Sylvain Boularand
Distribution : MLP Imprimé en France : Agir Graphic (53)
Dépôt légal : juillet-août 2025
ISSN : 0032-1583 Commission paritaire : 0628 K 83442

Psychologies magazine est édité par SASU Groupe Psychologies
Siège social : 8, rue Barthélémy-Danjou, 92100 Boulogne-Billancourt
Directeur de la publication : Gautier Normand
Actionnaire : Reworld Media
Psychologies magazine is a registered trademark. Copyright 2002.



À la découverte de Soi



ne illusion est tenace : celle
qu'en apprenant à nous connaître,
nous finirions par nous cerner !
Comme si ce travail d'exploration
devait aboutir à une sorte de carte
complète de notre tempérament,
un manuel d'utilisation personnel,

un mode d'emploi précis. Comme si nous étions un
objet fini et qu'il suffisait d'en percer les mystères pour,
enfin, tout contrôler.

Mais se connaître, ce n'est pas faire le tour de soi.
Ni enfermer ce que nous sommes dans une série de traits
fixes, figés. Non. C'est au contraire rester en mouvement
et nourrir une curiosité vivante, bienveillante, parfois
même émerveillée pour ce qui nous anime : nos émotions,
nos réactions, nos relations, nos élans les plus profonds.
Ce hors-série est une invitation au voyage. Pas un
audit mais un cheminement, sans prétention de maîtrise,
avec l'envie sincère de mieux comprendre ce qui,
en nous-mêmes, mérite d'être écouté. Quels obstacles
nous limitent ? Quels besoins sommeillent en nous ?
Comment révéler notre vraie nature ? D'où viennent
nos désirs ? Cette balade intérieure n'a rien d'un repli.
Elle est une ouverture à nous-mêmes, à l'autre, à la vie.
Car plus nous apprendrons à nous rencontrer, plus
nous serons disponibles au monde.

Bienvenue dans ce numéro. Bienvenue chez vous.

AUORE AIMELET



Retrouvez toutes nos offres d'abonnement
en flashant le QR code ci-contre.



- 6** **INTRO**
Faut-il vraiment apprendre
à se connaître ?

10 Identifier ses obstacles

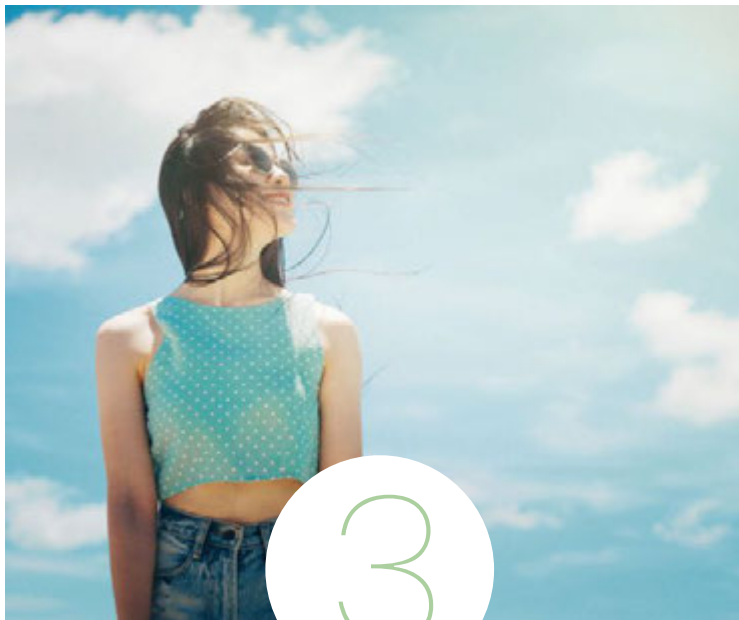
- 12** **TEST**
Vous sentez-vous libre ?
- 16** **ATELIER**
12 comportements pour gagner
en confiance
- 18** **TEST**
Quelle blessure vous empêche
d'être vous-même ?
- 22** **ANALYSE**
5 résistances décryptées
- 26** **TEST**
Quel.le indécis.e êtes-vous ?
- 30** **COURRIER**
3 questions à Claude Halmos

32 Repérer ses besoins

- 34** **TEST**
Qu'est-ce qui vous motive vraiment ?
- 38** **ATELIER**
4 exercices pour identifier vos priorités
- 42** **TEST**
Vacances : de quoi avez-vous
vraiment besoin ?
- 46** **ANALYSE**
5 clés pour se révéler
- 48** **TEST**
Que faites-vous de votre colère ?
- 52** **PREMIÈRE SÉANCE**
« Je me sens dans une impasse »



ILLUSTRATION COUVERTURE :
GETTYIMAGES



56 Libérer sa vraie nature

- 58 TEST**
Qu'aimez-vous (vraiment)
chez vous ?
- 62 ATELIER**
6 pistes pour découvrir
vos sous-personnalités
- 64 TEST**
Dans quel rôle êtes-vous
enfermé.e ?
- 68 ANALYSE**
4 méthodes pour se libérer
- 70 TEST**
Quelle est votre définition
du bonheur ?
- 74 TCHAT**
4 conseils pour faire de ses échecs
une force



76 Avancer vers ses désirs

- 78 TEST**
Quel est votre rêve secret ?
- 82 ANALYSE**
6 philosophies qui révèlent
vos désirs
- 84 TEST**
Qu'est-ce qui enrichirait votre vie ?
- 88 ATELIER**
5 étapes pour changer doucement
mais sûrement
- 92 TEST**
Quel héros sommeille en vous ?
- 96 PORTFOLIO**
Pourquoi je crois en moi :
3 jeunes gens inspirants
- 98 LE MOT DE LA FIN**
Jean de La Fontaine

INTRO

Faut-il vraiment apprendre à se connaître?

Se pencher sur son moi est devenu une occupation presque à plein temps pour certains de nos contemporains. À quoi sert la connaissance de soi au juste? Pourquoi cet intérêt? Et comment éviter de tomber dans l'égotisme?

PAR **ISABELLE TAUBES**



Lorsque Candide est arrivé dans sa nouvelle entreprise, il a été impressionné par ses nouveaux collègues, qui ne cessaient de s'interroger sur eux-mêmes, de se poser des questions sur leurs comportements, sur leur moi profond. Ce n'était pas du tout son habitude. Ne suffisait-il pas de vivre, tout simplement ? À leur contact, il en vint à penser qu'ils avaient peut-être raison. Aussi finit-il par se plonger dans des ouvrages de développement personnel. Et s'aperçut que des milliers de livres, de stages de coaching laissaient miroiter cette promesse : découvrir enfin son potentiel intérieur. Candide choisit alors d'enquêter, sur lui et sur les origines du devoir si pressant de se connaître, cher à notre époque.

La condition d'une vie équilibrée

Il s'aperçut que cette préoccupation mobilisait déjà les philosophes de l'Antiquité. « Connais-toi toi-même », ce commandement était inscrit en toutes lettres sur le fronton du temple de Delphes. Socrate en avait fait un mode de vie. Selon lui, tout homme digne de ce nom avait le devoir de prendre conscience de son propre être, de sa finitude, sans tenter vainement de rivaliser avec les dieux immortels. Dès lors, plus question d'accuser les puissances supérieures de nos débordements meurtriers. Nous ne sommes pas les jouets du sort, bon ou mauvais. Nous possédons une intériorité et sommes capables de décider de nos conduites.

Nous pouvons considérer que cette conception de l'être humain marque le début de l'humanisme et de la morale. « Une vie sans examen de soi ne vaut pas la peine d'être vécue », affirmait Socrate. Si nous négligeons cette tâche, nous sommes condamnés à vivre tels des prisonniers enfermés dans une caverne, n'apercevant que des ombres fugaces, méconnaissant la réalité des choses et nous croyant libres alors que nous sommes esclaves d'apparences sans consistance. Pour résumer : nous connaître nous-même nous aide à être moins ignorant de nos limites et à devenir une personne moralement meilleure.

Si les penseurs de l'Antiquité écrivaient déjà pour effectuer des examens de conscience, il faut attendre le

Dans ce cheminement
vers soi, nous
sommes à la fois juge
et partie, nous
préférons nous
voir généreux plutôt
que pingre

XVI^e siècle pour pouvoir lire le premier ouvrage d'auto-observation. Dans ses *Essais* (Pocket), Montaigne dresse le portrait d'un homme ordinaire, avec ses goûts et ses dégoûts. Sans faux-fuyant, il évoque longuement ses faiblesses psychologiques et ses maladies. Nulle autocomplaisance dans ces pages, constate Candide. Montaigne nous invite à nous connaître pour « vivre à propos », c'est-à-dire à profiter pleinement du moment présent. Se connaître est, selon lui, la condition d'une existence équilibrée, en harmonie avec soi-même et sans préjugés fallacieux. Sans cette connaissance intime, nous nous trompons de route, méconnaissons nos besoins et nos envies. Et c'est justement parce que nous sommes faillibles et que nous nous égarons souvent qu'elle est si essentielle.

Nous avons besoin du regard extérieur

Toutefois, jusqu'où pouvons-nous nous connaître avec objectivité ? Dans ce cheminement vers soi, nous sommes à la fois juge et partie, réalise Candide. Il est clair que nous préférons nous voir généreux plutôt que pingre. Et comment accepter nos mauvais penchants quand nous avons viscéralement besoin de nous sentir aimable ? Une chose est sûre : nous avons conscience d'exister, mais il n'est pas évident de cerner celui ou celle que nous sommes vraiment. ●●●



Pour obtenir une vérité quelconque sur moi, il faut que j'en passe par l'autre"

• JEAN-PAUL SARTRE, PHILOSOPHE •



Pour Jean-Paul Sartre d'ailleurs, nous l'ignorons. En naissant, nous ne sommes rien, la conscience est un néant. Puis nous allons agir, nous construire, librement. Et au vu du résultat de nos actions, ce sont les autres qui nous diront qui nous sommes. « L'homme se rend compte qu'il ne peut rien être (au sens où on dit qu'on est spirituel, ou qu'on est méchant, ou qu'on est jaloux). Sauf si les autres le reconnaissent comme tel. Pour obtenir une vérité quelconque sur moi, il faut que j'en passe par l'autre¹. » En fait, nous ne sommes jamais seul avec nous-même, ni quand nous rêvons, ni quand nous méditons, autrui est toujours là « dans notre esprit et dans notre cœur », jugeant nos actions. Ce sont les mots des autres qui nous définissent et nous constituent, l'auto-questionnement n'est que bavardage inutile.

L'individu, selon Sartre, est une sorte de guerrier en marche qui ne se pose pas de questions sur son intériorité. Pourtant, remarque Candide, nous sentons bien qu'il existe un moi, une personnalité propre, qui nous distingue de tous les autres. Quand nous nous comportons de façon inhabituelle, aussitôt nous pensons : « Cela ne me ressemble pas ! » Nous sentons bien une permanence de notre être. Nous n'ignorons nullement comment telle ou telle situation va nous inciter à réagir, même si parfois nous nous surprenons nous-même. Nous ne savons pas toujours avec certitude si nos réactions résultent de notre ressenti profond ou si elles nous sont imposées par notre milieu familial ou culturel, mais elles font partie de ce que nous appelons notre moi. Et c'est bien parce que nous en avons conscience que nous sommes en mesure de distinguer nos amis, ceux qui partagent notre point de vue, de ceux qui risquent de nous nuire.

Nous nous leurrerons sur nous-même

C'est au XIX^e siècle, époque où les sciences humaines commencent à se soucier de la distinction entre le normal et le pathologique, et où la psychiatrie progresse à grands pas, que la connaissance de soi devient, peu à peu, presque incontournable. « Suis-je dans la norme ? Suis-je trop extraverti, trop introverti ? » Et la naissance de la psychanalyse va donner un coup d'accélérateur à la quête de savoir sur soi. D'autant plus qu'à côté du moi familial, un second acteur entre en scène : l'inconscient, lieu mystérieux où se dissimuleraient notre vérité, nos désirs authentiques, les secrets de nos choix de vie.

Candide décide de se plonger dans l'œuvre de Freud. Avec la psychanalyse, nous découvrons que nous ne cessons de nous leurrer sur nous-même, de nous mentir pour justifier nos choix amoureux et professionnels. Nous croyions être devenu médecin pour sauver l'humanité, nous réaliserons grâce à un travail personnel que notre but véritable était de soigner notre mère malade. Nous pourrions dès lors remettre en question cette orientation professionnelle, poursuivre sur cette voie, mais autrement, en toute connaissance de cause.

Les proches des patients qui suivent une analyse sont parfois excédés car, au tout début, ils ne cessent de se questionner sur eux-mêmes, d'interroger leur entourage sur leur enfance. Mais avec le temps, quand les « analysants » saisissent que le chemin sera long, les interrogations sur eux-mêmes deviennent plus discrètes. En effet, ce travail ne permet pas d'accéder à une vérité déjà là, à des réponses toutes faites sur ce que nous sommes. Il s'agit d'une reconstruction de l'histoire de chacun, qui tient de la fiction, du roman. De plus, il faut comprendre que ce n'est généralement pas par plaisir qu'une personne se pose des questions sur elle-même. Ses interrogations sont le résultat d'un constat : « Ma vie ne me convient pas, je suis insatisfait ; comment, en me connaissant mieux, puis-je me réinventer, m'offrir une existence qui ait du sens ? »

Nous évoluons au gré des événements

Pendant trente-quatre ans, le philosophe suisse Henri-Frédéric Amiel (1821-1881) a noté dans son *Journal intime*² des observations sur lui-même. Il s'était donné



IDÉES CLÉS

- **Qui je suis** : la connaissance de soi nous donne accès à nos besoins authentiques et à nos vrais désirs.
- **Qui je ne suis pas** : ce savoir nous évite de nous croire autre que celui que nous sommes.
- **Mes limites** : l'introspection a ses limites, se connaître exige la présence d'autrui.

pour but de se connaître entièrement, objectivement. Après une dizaine d'années d'introspection systématique, Amiel a reconnu son échec. N'osant proposer au lecteur une image trop flatteuse de lui-même, par humilité, il s'est dépeint sous un jour assombri. Là où il croyait trouver la révélation de son être, il s'est découvert aussi insaisissable qu'un torrent. « Je m'échappe continuellement à moi-même », déplore-t-il. Surtout, à force de se regarder vivre, il s'est enfermé dans l'inaction, s'est noyé dans des raisonnements tortueux et sans fin. La plupart des auteurs de journaux intimes finissent généralement par réaliser qu'ils ne trouveront jamais leur vrai moi.

Apprendre à mieux se connaître est possible... à condition d'en passer par un tiers. Sans cet autre qu'est le thérapeute ou une tierce personne sachant écouter, inutile d'espérer un résultat. C'est en échangeant avec ses interlocuteurs que Socrate faisait émerger la vérité du « Connais-toi toi-même ». Les hommes sont dépourvus d'intériorité, l'ego est une illusion, déclarait Sartre. Cette affirmation mérite d'être nuancée : il existe bien un moi, mais celui-ci est déterminé par le jeu des relations humaines, comme le notait le philosophe.

Au XIX^e siècle, le psychologue William James écrivait d'ailleurs que le moi est fondamentalement social et

changeant. Il évolue au gré des rencontres, des événements. Nous sommes des êtres en mouvement, en mutation. Nous possédons des traits de caractère spécifiques qui nous distinguent de tous les autres. Cependant, quand nous nous complaisons à étudier notre ego, dans la solitude, nous le transformons en idole. Nous nous livrons, stérilement, au culte du moi et n'apprenons rien qui puisse réellement nous aider à nous transformer, à mieux vivre.

C'est bien ce qui énerve Candide quand il écoute ses collègues s'autoanalyser. L'un se dépeint comme un être ouvert alors qu'il se braque dès qu'on le contredit. L'autre se voit en victime alors qu'il tyrannise son assistante. « Heureusement que le ridicule ne tue pas », songe Candide. Il ne suffit pas de se poser des questions sur soi pour être plus conscient. Encore faut-il se poser les bonnes, sans se perdre dans des raisonnements brumeux qui tiennent plus du trituration de cervelle que de la recherche de la vérité. Et surtout, il convient d'avoir un but : changer, devenir plus libre, réaliser des désirs jusque-là empêchés... ●

1. Dans *L'existentialisme est un humanisme* de Jean-Paul Sartre (Gallimard, "Folio", 1996).

2. *Journal intime* d'Henri-Frédéric Amiel (*L'Âge d'homme*, 1995, douze volumes) ou *Fragments d'un journal intime* (Hachette livre/BNF, 2023).



A lush green landscape with a wooden boardwalk leading through a pond and dense foliage. The boardwalk is made of light-colored wooden planks and leads from the bottom left towards the center. The pond is filled with green water and has some reeds and grasses growing along its edges. The background is a dense forest of green trees.

1

Identifier ses obstacles

Avant d'avancer, encore faut-il comprendre ce qui nous freine. Nos blocages ne sont pas des faiblesses à éliminer, plutôt des signaux à écouter. Derrière un manque de confiance, une indécision persistante ou une résistance tenace, il y a souvent une peur, une blessure ou une croyance ancienne.

Cette première étape est une clé pour nous en libérer. En osant regarder nos obstacles, nous nous donnons la chance d'éclairer ce qui, en nous, demande à être reconnu. Histoire de remettre du mouvement là où nous nous étions figés. La liberté commence par la lucidité.

Vous sentez-vous libre?



MAUD SIMON

Psychologue du travail, coach et formatrice, elle est l'autrice de *Fais ce qu'il te plaît, 12 semaines pour trouver votre voie et rencontrer votre destin* (InterÉditions, 2019).

Souvent, sans même le percevoir, nous nous conformons à ce que les autres attendent de nous, ou à ce que nous croyons qu'ils attendent. À la clé : renoncements et compromis peu satisfaisants. Quelles peurs, inhibitions ou fidélités inconscientes vous gouvernent-elles ? Où en êtes-vous sur le chemin de la liberté.

PAR **CATHERINE MAILLARD**, AVEC **MAUD SIMON**, COACH

LE QUESTIONNAIRE

Pour chaque question, choisissez parmi les quatre propositions celle qui résonne le plus en vous.

1. Que signifie pour vous être libre ?

- ☐ Accéder à sa véritable nature.
- ☐ Avoir le choix.
- ☐ Être anarchiste.
- ☐ S'affranchir de son histoire.

2. Vous avez souvent l'esprit encombré par :

- ☐ Des factures et des soucis organisationnels.
- ☐ Des problèmes relationnels.
- ☐ Un mental agité.
- ☐ Une attention de tous les instants à ne pas vous laisser manipuler.

3. À quel moment vous êtes-vous senti.e le plus libre ?

- ☐ À la lecture d'un livre.
- ☐ En affirmant votre opinion, même en cas de désaccord.
- ☐ En cessant de vous conformer à la pensée commune.
- ☐ En mettant fin à des fidélités familiales malheureuses.

4. Qu'est-ce qui pourrait vous enfermer ?

- ☐ Le poids des obligations.
- ☐ Le regard des autres.
- ☐ Les conditionnements de votre passé.
- ☐ Les manipulations de votre ego.

5. Une de vos amies est victime de harcèlement moral au travail :

- ☐ Vous la consolez.
- ☐ Vous l'aidez à chercher du travail ailleurs.
- ☐ Vous lui conseillez d'informer les ressources humaines.
- ☐ Vous méditez pour elle.

6. Quelle est la nature de votre relation avec vos parents ?

- ☐ Votre famille passe en priorité.
- ☐ Vous avez fait la paix.
- ☐ Vous les acceptez, mais sans renoncer à qui vous êtes.
- ☐ Vous vous inspirez d'eux.

7. Votre collègue vous confie qu'il ou elle va tout quitter pour partir en pleine campagne. Vous pensez :

- ☐ C'est un acte de liberté.
- ☐ C'est une bonne opportunité pour prendre du recul.
- ☐ C'est une fuite.
- ☐ C'est une personne à bout.

8. Quelle pourrait être votre plus grande peur ?

- ☐ Être rejeté.e par le système établi.
- ☐ Ne pas vous réaliser pleinement.
- ☐ Ne plus être aimé.e par vos proches.
- ☐ Ne plus vous sentir en cohérence.

9. Pour libérer votre corps, vous pourriez avoir recours :

- ☐ À des jeûnes.
- ☐ À des vêtements amples.
- ☐ À une sexualité épanouie.
- ☐ Au qi gong.

10. Vous recevez une invitation à dormir dans une yourte en pleine nature :

- ☐ Renouer avec le sauvage, vous en aviez besoin pour vous retrouver.
- ☐ Une aubaine pour vous alléger des pesanteurs du quotidien.
- ☐ Vous détestez la nature, et la yourte, franchement, c'est risible.
- ☐ Vous n'êtes pas fan, mais vous avez peur de blesser en refusant.

11. Le plus précieux pour vous :

- ☐ Qu'on vous laisse tranquille.
- ☐ Votre équilibre intérieur.
- ☐ Votre liberté.
- ☐ Votre statut social.

12. Comment réagissez-vous aux diktats de la mode ?

- ☐ Vous en jouez, pour les détourner.
- ☐ Vous les ignorez, ça ne vous intéresse pas.
- ☐ Vous les regardez de loin.
- ☐ Vous les suivez, une tendance, ça s'épouse.

13. À quoi pourriez-vous associer le manque de liberté ?

- ☐ À la dépendance amoureuse.
- ☐ À la manipulation.
- ☐ À l'emprisonnement carcéral.
- ☐ Au déni du libre arbitre.

14. Vous voyagez dans un pays étranger où le port de la ceinture en voiture n'est pas obligatoire :

- ☐ À chacun ses coutumes.
- ☐ Ça vous fait rire, ce désordre ambiant.
- ☐ C'est dangereux du point de vue de la sécurité.
- ☐ C'est totalement déraisonnable.

15. Votre conjoint tente de vous imposer son point de vue sur l'éducation des enfants :

- ☐ Vous appliquez la communication non violente pour trouver un compromis.
- ☐ Vous cédez, sans vraiment opposer de résistance.
- ☐ Vous lui montrez des études pour qu'il adhère à votre avis.
- ☐ Vous lui rappelez que ce sont les enfants qui nous enseignent.





VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque question, entourez votre réponse et faites votre total de A, B, C et D. Puis reportez-vous à votre profil ci-dessous.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
□	B	B	C	B	A	A	D	B	B	C	A	B	A	C	C
△	A	A	D	A	D	C	C	C	D	B	C	D	B	A	A
○	D	C	A	D	B	D	B	A	A	D	D	C	D	B	D
☆	C	D	B	C	C	B	A	D	C	A	B	A	C	D	B

Votre profil

Majorité de A

VOUS NÉGLIGEZ VOTRE LIBERTÉ

Les désirs et les choix des autres semblent l'emporter sur les vôtres... Dès que souffle une petite brise de liberté, que surgit l'envie de prendre du temps pour vous, la crainte d'être égoïste domine. Vous vous laissez très facilement influencer et n'osez guère défendre votre point de vue, même pour choisir un film à voir ou un livre à lire. Aller à l'encontre de l'opinion de votre entourage vous est sans doute difficile. Et cette liberté que vous admirez, voire enviez chez les autres, vous ne l'imaginez pas pour vous. Pourquoi ne pas vous autoriser plus de liberté ? Vous dépendez beaucoup du regard des autres et de leurs opinions. Vous avez pris l'habitude de faire plaisir, peut-être pour être aimé.e. Un comportement issu sans doute de votre enfance. Au final, vous sacrifiez votre liberté de penser, quand ce n'est pas votre liberté d'être.

Conseils : vous risquez de passer votre existence à vivre une vie qui n'est pas la vôtre. Pour gagner en liberté, il vous faut renoncer à un mode de dépendance affective, et trouver petit à petit votre équilibre intérieur. L'aide d'un ou d'une spécialiste peut s'avérer utile. Il ou elle vous permettra de pointer les attentes et projections parentales qui vous habitent, pour mieux vous en défaire. Pour commencer, listez ce qui vous fait plaisir et réalisez quelques-unes de vos envies sans craindre de décevoir. Les techniques d'affirmation de soi devraient également vous permettre d'être moins influençable, et de penser en votre nom propre... Bonne route sur la voie de l'autonomie !

Majorité de B

VOUS DÉCLINEZ LA LIBERTÉ

Votre mode de vie semble très structuré, basé sur des règles et des normes sociales intangibles. Et il ne peut en être autrement, même quand vous reconnaissez que votre travail ne vous plaît peut-être pas tant que ça, ou que votre cadre de vie n'est pas si satisfaisant... Sans doute pensez-vous que vous n'avez pas le choix. Et que seules des personnes un peu bohèmes comme des poètes ou des artistes sont libres, mais n'ont finalement pas grand sens des réalités. Intègre, droit.e et travailleur.se, vous avez un sens aigu du devoir. Vous vous êtes construit.e sans doute en fonction d'un système de valeurs très rigide. Pour être aimé.e ? Pour être accepté.e socialement ? Votre mode de vie vous maintient assurément dans une zone de confort où vous vous sentez en sécurité, entre contrôle et maîtrise. La liberté impliquerait de lâcher certaines croyances et de tomber le masque. Un changement auquel vous ne paraissez pas aspirer... à moins que vous refouliez profondément ce désir.

Conseils : en restant fidèle à des valeurs qui ne sont peut-être pas les vôtres, vous vous coupez de votre être profond, donc libre. N'ayez pas peur de vous interroger : avez-vous parfois le sentiment d'être en butte à des conflits intérieurs, comme si trop de renoncements avaient à la longue créé une sorte de mal-être diffus, dont vous vous accommodez ? Quelles sont les pistes pour un retour à davantage de cohérence avec vous-même, pour faire de vrais choix qui vous correspondent ?

Majorité de C

VOUS CHERCHEZ VOTRE LIBERTÉ

Vous paraissez avoir trouvé une parade à la pesanteur du quotidien en privilégiant votre calme intérieur. Et la spiritualité est l'une des voies, selon vous, pour y accéder. Face aux nombreuses sollicitations auxquelles nous sommes soumis, vous tenez à votre libre arbitre et à votre liberté de penser. Sans doute avez-vous vécu des expériences méditatives, ou suivi des retraites durant lesquelles vous avez pu vous connecter à votre liberté intérieure. Nous subissons tous des contraintes et parfois poursuivons les mêmes leurre, sans en être toujours conscients. Sans doute avez-vous compris que, au-delà des manipulations extérieures, c'est aussi de vous-même, de votre ego et des histoires que se raconte le mental, que vous pouvez être prisonnier.ère. Pour y voir plus clair, vous êtes prêt.e à vous retirer de l'agitation du monde, pour méditer, vous ressourcer... La quête spirituelle nécessite un état d'esprit particulier et révèle votre profond besoin d'intériorité, de silence et de sens, pour trouver un chemin de liberté d'être.

Conseils : pour que la spiritualité ne devienne pas seulement un refuge, un rempart contre l'extérieur menaçant, prenez soin de miser sur deux piliers importants de l'évolution des consciences : l'intériorité et la communauté. L'écueil dans la quête spirituelle est parfois de se montrer très exigeant.e vis-à-vis des autres. Plonger en soi pour retrouver ses rythmes intérieurs est bien plus qu'une parenthèse libre : c'est aussi un chemin de tolérance à entreprendre ensemble, pour une existence pleine et sereine.

Majorité de D

VOUS AFFIRMEZ VOTRE LIBERTÉ

Vous semblez vous être affranchi.e de certaines limitations intérieures et de nombre d'idées reçues. Le qu'en-dira-t-on vous importe peu, et vous vous sentez libre de vos choix et de vos mouvements. Les enjeux de pouvoir dans le couple, en famille ou au travail, vous agacent et vous semblent vides de sens. Mais vous ne craignez pas le conflit. Et vous ne cédez plus à la tentation de compromis peu satisfaisants qui occasionneraient de forts désaccords intérieurs. Sans doute avez-vous fait un travail sur vous suffisant pour dépasser certaines limitations. Authentique et libre de vos choix, vous réfléchissez par vous-même, sans chercher à vous conformer à une pensée dominante. Ce qui vous permet d'agir selon votre conscience. Peut-être avez-vous également acquis, de haute lutte, une véritable liberté intérieure, et sociale... Et vous protégez certainement votre territoire avec beaucoup de vigilance. Mieux vaut ne pas marcher sur vos plates-bandes, ou essayer de vous imposer quoi que ce soit...

Conseils : « Ne jamais renoncer à ma liberté » pourrait être votre credo. Toutefois, pour continuer à poser des jalons sur le chemin qui mène à la liberté, vous pourriez explorer sa dimension spirituelle, qui vous dégagera de l'obligation d'affirmer et de défendre votre liberté... Ce que les maîtres de sagesse nomment l'éveil, et les chamans, « le guerrier de lumière ». La clé pour être en accord avec toutes les dimensions de votre être, de façon apaisée et libre. ●

12 comportements pour gagner en confiance

La mécanique de la confiance en soi est aujourd'hui bien connue des chercheurs en psychologie comportementale et cognitive. Les pys américains Barbara et Greg Markway ont ainsi compilé les attitudes qui font la différence. À adopter sans retenue pour se dépasser.

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**

Barbara et Greg Markway, psychologues américains, spécialistes de l'estime de soi et de la confiance en soi, ont publié plusieurs articles dans *Psychology Today*. Selon ces chercheurs, notre patrimoine génétique déterminerait, à hauteur de 25 à 30 %, notre « taux » de confiance en nous. À cet héritage, rappellent-ils en substance, il faut ajouter l'impact des premières années de l'existence, le milieu socioculturel et les événements, positifs ou négatifs, qui jalonnent la vie. Autant de facteurs qui fondent, renforcent ou altèrent la confiance en soi, cette composante majeure du sentiment d'une existence pleinement vécue.

1 Ne pas croire que l'on a moins de valeur qu'un autre

La croyance racine : l'autre ne vaut pas plus que moi ; comme moi, il ou elle a des points forts et des points faibles.

Les effets produits : cette posture leur permet d'exiger et d'obtenir, dans tous les domaines, les mêmes droits que les autres, de tenter des choses difficiles, de rêver grand et de se donner les moyens et le temps de leurs ambitions. « Pourquoi pas moi ? » pourrait être leur devise.

2 Se remettre en question, douter

La croyance racine : se remettre en question permet de s'améliorer, de s'enrichir, et douter est un signal d'alerte.

Les effets produits : souples psychiquement et assurées de leurs capacités d'adaptation, les personnes confiantes n'hésitent pas à changer de stratégie, à suspendre une action, à faire marche arrière si elles sentent qu'elles n'ont pas pris le bon chemin ou qu'elles n'ont pas les ressources suffisantes.

3 Ne pas hésiter longuement

La croyance racine : on ne peut pas tout anticiper ni tout maîtriser.

Les effets produits : une fois récoltées les données et les informations nécessaires à la prise de décision, les confiants passent à l'action ; leur temps d'hésitation est réduit, car ils ne se focalisent pas sur ce qui pourrait mal tourner ou s'avérer un échec.

4 Ne pas attendre que tous les feux soient verts

La croyance racine : attendre la grande occasion fait passer à côté des opportunités, voire de la vie.

Les effets produits : les individus confiants agissent même s'ils sont conscients que toutes les planètes ne sont pas alignées ; ils se disent qu'ils trouveront aide et inspiration sur le chemin.

5 Ne pas confondre confiance et arrogance

La croyance racine : je sais ce que je vaudrais, je n'ai pas à faire ma promotion ni à donner des leçons.

Les effets produits : les personnes qui ont confiance en elles sont rarement agressives avec les autres, car elles n'ont pas besoin de se donner de la valeur en dominant ou en impressionnant ; en revanche, lorsqu'elles sont sûres de leur fait ou de leurs droits, elles n'hésitent pas à faire preuve d'autorité et de pugnacité.

6 Accueillir les feedback et accepter les conflits

La croyance racine : affronter la réalité et les désaccords, se confronter à la différence est source d'enrichissement.

Les effets produits : une communication fluide, des relations nourrissantes et une focalisation sur le résultat final et non sur la défense de leur point de vue ; les critiques deviennent des leviers d'amélioration et les conflits, une occasion de confirmer ou d'infirmer la validité de leurs arguments.

7 Ne pas redouter l'échec

La croyance racine : l'échec est une expérience riche d'enseignements.

Les effets produits : leur narcissisme n'étant pas mis à mal par l'échec, les confiants se concentrent principalement sur les leçons qu'ils peuvent en tirer, et se satisfont d'avoir tenté quelque chose plutôt que d'avoir cédé à la peur ou à la pression. Ils se disent « bien essayé ! » plutôt que « raté ! ».

8 Ne pas être perfectionniste

La croyance racine : plus n'est pas forcément mieux.

Les effets produits : mettre le point final au bon moment est, dans le domaine professionnel notamment, un atout de taille ; au-delà d'une certaine limite de temps et d'action, tout effort traduit davantage le doute, le manque d'assurance et la peur de l'échec que la maîtrise et la virtuosité.

9 Être en paix avec son image et ses goûts

La croyance racine : je m'accepte tel.le que je suis, et je suis mon désir.

Les effets produits : la publicité, la mode et les réseaux sociaux n'ont pas d'influence sur les personnes confiantes. Elles n'ont pas besoin du dernier vêtement ou gadget tendance pour se donner de la valeur. Comme elles ne cherchent ni à être le point de mire ni à se faire oublier, elles n'ont aucun besoin de modifier leur image.

10 Essayer de nouvelles choses

La croyance racine : multiplier les expériences accroît les chances de réussite et enrichit notre palette existentielle.

Les effets produits : la curiosité, décorrélée de la peur de l'échec ou du jugement, est un formidable levier de croissance et un booster de connaissance ; celles et ceux qui ont confiance en eux se portent volontaires pour expérimenter, explorer et innover. Cette attitude renforce leurs compétences existantes et active des ressources en sommeil.

11 Ne pas être égocentré

La croyance racine : ne se soucier que de soi n'a aucun intérêt.

Les effets produits : désencombrées du souci d'elles-mêmes et peu dépendantes du regard des autres, les personnes qui ont confiance en elles s'intéressent à ce qui les entoure, s'enrichissent des échanges et du partage. Elles ne se comparent pas aux autres et mettent leur énergie au service de leurs objectifs.

12 Faire des choix personnels

La croyance racine : je suis maître à bord de ma vie.

Les effets produits : les confiants choisissent et agissent en fonction de leurs valeurs, envies et besoins. Peu importent les injonctions sociales, l'opinion de la majorité ou les attentes des autres, seul compte le choix qu'ils estiment le plus juste. Avoir confiance en soi, c'est savoir dire non aux autres et se dire oui. ●



TEST

Quelle blessure vous empêche d'être vous-même ?

Selon la Québécoise Lise Bourbeau, certaines fêlures de l'enfance nous enferment dans des rôles qui limitent notre épanouissement. Ce test vous permettra d'identifier la vôtre et le masque qui la dissimule pour mieux le lever.

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI,**
AVEC **LISE BOURBEAU**



LISE BOURBEAU

Autrice de développement personnel à succès, elle a notamment publié *Les Cinq blessures qui empêchent d'être soi-même* et *La Guérison des cinq blessures* (Pocket, 2013 et 2021).

STASIA04/SHUTTERSTOCK, PERRAULT-GAUDET

CHOISISSEZ VOTRE ENSEMBLE

Lisez attentivement les cinq ensembles de couleur, sélectionnez celui qui vous correspond le mieux, puis reportez-vous à votre profil.

- Je ne suis pas très attaché.e aux choses matérielles.
- La sexualité est loin d'être une priorité pour moi.
- Je me trouve souvent nul.le.
- J'ai tendance à fuir face au conflit.
- Je déteste attirer l'attention sur moi.
- J'ai peu d'amis.
- Je parle très peu en général.
- Je suis souvent dans la lune.

- Je sollicite souvent l'avis des autres avant de prendre une décision.
- J'ai tendance à dramatiser pour attirer l'attention.
- J'ai souvent le moral en dents de scie.
- Les refus me blessent.
- Je fuis les gens froids.
- Je pleure facilement quand j'évoque mes problèmes ou mes épreuves.
- J'aime séduire pour avoir de l'attention.
- Je m'attache vite et vis très mal les séparations.

- Je prends beaucoup sur moi.
- Je me fais souvent exploiter ou avoir.
- Je ne me sens pas assez reconnu.e pour ce que je fais.
- J'ai du mal à exprimer mes besoins.
- Je me sens facilement honteux.se.
- En général, je fais tout pour me rendre utile.
- J'excelle à faire rire les autres de moi.
- Les critiques sur mon physique me vexent et me blessent, mais je ne le montre pas.

- Rien ne m'échappe, je remarque surtout ce qui ne répond pas à mes attentes.
- Je tiens beaucoup à montrer ce dont je suis capable.
- Je ne supporte ni le mensonge, ni la lâcheté.
- J'ai besoin d'anticiper pour garder le contrôle.
- Je devine facilement les attentes des autres pour mieux les manœuvrer.
- J'ai des convictions fortes et j'aime convaincre.
- Je comprends et j'agis rapidement pour paraître responsable et capable.
- Je blâme facilement les autres plutôt que d'être pris.e en défaut.

- Quoi qu'il arrive, je ne me plains jamais.
- J'ai tendance à être perfectionniste, idéaliste.
- Je ne supporte pas que l'on doute de moi.
- Je suis très sensible, mais on me prend souvent pour quelqu'un de froid.
- Les notions de bien et de mal sont très importantes pour moi.
- Je n'aime pas montrer mes émotions.
- Il m'arrive assez souvent d'avoir peur de me tromper.
- J'aime me croire discipliné.e, mais en réalité je me contrôle trop. ●●●



... Vous avez choisi l'ensemble...

JAUNE

La blessure : le rejet.

Le masque : le fuyant.

À l'origine : l'éveil de cette blessure a lieu entre la conception et l'âge de 1 an. L'enfant ne s'est pas senti accepté ni accueilli par son parent du même sexe, et ne croit pas à son droit d'exister.

La première réaction pour qui se sent rejeté est de fuir. La personne fuyante recherche la solitude, évite d'attirer l'attention sur elle. Son entourage la pense solitaire « par goût » et a tendance à la laisser seule, ce qui la fait se sentir rejetée. Comme elle se pense dépourvue de toute valeur, elle ne croit pas qu'on puisse la choisir pour elle-même, d'où sa propension à saboter ses relations pour se donner raison. Une autre caractéristique de la personne fuyante est de rechercher la perfection, car elle croit qu'elle est ce qu'elle fait. Commettre une erreur revient pour elle à être considérée comme nulle et, donc, à être rejetée. Son énergie nerveuse lui confère une grande capacité de travail. Être occupée l'aide d'ailleurs à s'ancrer dans le monde matériel et à croire qu'il existe.

Vers la guérison : rappelez-vous que vous n'êtes pas ce que vous faites ! Si vous intégrez ce principe, alors vous parviendrez à vous sentir bien après une erreur ou un oubli ; vous serez de nouveau capable de créer et d'imaginer, vous deviendrez moins indécis.e. Avec le temps, vous oserez davantage prendre votre place, faire et recevoir des critiques, et même vous complimenter.

ROUGE

La blessure : l'abandon.

Le masque : le dépendant.

À l'origine : l'éveil de la blessure a lieu entre 1 et 3 ans avec le parent de sexe opposé. L'enfant a manqué de nourriture affective, ou a reçu une forme d'affection non chaleureuse ou différente de ses attentes.

La personne dépendante a une peur panique de la solitude et de grandes difficultés à « fonctionner » seule. Son besoin d'attirer l'attention la pousse à dramatiser les événements et à adopter une position de victime pour se faire plaindre. Facilement fusionnelle avec son entourage, elle est très empathique, mais utilise les problèmes des autres pour ramener l'attention à elle. Elle a un besoin vital d'être soutenue dans ses choix car, pour elle, être soutenue signifie être aidée et aimée. Sa vie émotionnelle est placée sous le signe des montagnes russes.

Vers la guérison : vous comptez sur l'amour des autres pour vous trouver aimable. Une fois que vous en aurez pris conscience, vous serez progressivement en mesure de formuler vos envies sans vous plaindre ni avoir d'attentes. Faire la différence entre plaire et être aimé.e vous rendra capable de prendre des décisions seule.e, d'accepter le désaccord et de ne plus chercher à tout faire pour attirer l'attention.

VIOLET

La blessure : l'humiliation.

Le masque : le masochiste.

À l'origine : l'éveil de la blessure a lieu entre 1 et 3 ans avec le parent (la mère, la plupart du temps) qui méprisait et réprimait toute forme de plaisir physique. L'enfant s'est senti rabaissé, honteux et très contrôlé par son parent. La personne masochiste, qui a honte de ce qu'elle est ou fait, surtout dans son apparence physique et au plan sexuel, a tendance à se faire passer derrière tout le monde, à se mettre en situation d'être vexé.e ou humilié.e. Elle connaît ses besoins, mais a de la difficulté à les exprimer. Sa plus grande crainte est d'être taxée d'égoïste. Elle est généralement hypersensible, tout l'atteint. La moindre critique qui lui est adressée lui va droit au cœur et, par conséquent, elle fait tout pour ne pas blesser les autres. Elle se sent responsable de tout et de tous, au point d'être persuadé.e que c'est elle la coupable quand quelqu'un de son entourage souffre.

Vers la guérison : efforcez-vous de reconnaître et d'écouter vos vrais besoins. Vous serez alors de plus en plus capable de faire la différence entre être serviable et être au service de, et vous sentirez moins responsable des problèmes des autres. À mesure que vous cesserez de prendre sur vous et de vous culpabiliser, vous vous sentirez véritablement digne de qui vous êtes.

BLEU

La blessure : la trahison.

Le masque : le contrôlant.

À l'origine : l'éveil de la blessure a lieu entre 2 et 4 ans avec le parent du sexe opposé. L'enfant s'est senti trahi ou manipulé. Il a perdu confiance dans ce parent après avoir été témoin de promesses non tenues, de mensonges ou de marques de faiblesses.

La personne contrôlante fait tout pour convaincre les autres de sa forte personnalité. Très exigeante avec elle-même, elle est intransigente avec tout individu qui fait preuve de lâcheté ou de déloyauté. Elle utilise ses qualités de chef (séduction, autorité) pour imposer sa volonté et arriver à ses fins, elle est d'ailleurs souvent persuadée d'être indispensable et sûre que les autres ne réussiraient pas sans elle. Soucieuse de sa réputation, elle n'hésite pas à tordre le cou à la vérité pour préserver son image alors qu'elle est sans pitié avec les menteurs. Rapide dans la compréhension et dans l'action, elle a toutefois tendance à sauter trop vite aux conclusions.

Vers la guérison : en étant moins intransigent.e, vous apprendrez avec le temps à vous affirmer sans autoritarisme, à cesser de vouloir démontrer votre supériorité. Vous accepterez de vous enrichir de la différence et du talent d'autrui, leur ferez davantage confiance et parviendrez mieux à déléguer.

VERT

La blessure : l'injustice.

Le masque : le rigide.

À l'origine : l'éveil de la blessure a lieu entre 4 et 6 ans avec le parent du même sexe. L'enfant a souffert de la froideur de son parent. Il n'a pas pu s'exprimer ni être lui-même. Il s'est coupé de sa sensibilité et s'est imposé d'être parfait dans ce qu'il fait.

La personne rigide veut toujours se montrer sous son meilleur jour. Elle se contrôle pour correspondre à l'idéal d'elle-même qu'elle s'est fixé et, croit-elle, qu'on attend d'elle. Elle montre difficilement ses sentiments, car elle a du mal à gérer sa sensibilité et ses émotions, et vit dans la crainte de perdre le contrôle. C'est ainsi qu'elle passe souvent pour froide et insensible, parce qu'elle se fait croire, et fait croire à qui l'approche, que rien ne la touche. Dure envers son corps, elle admet rarement être malade et supporte bien la douleur. Enfin, elle ne se fait plaisir que lorsqu'elle pense avoir suffisamment travaillé pour mériter une récompense.

Vers la guérison : lorsque vous ne recherchez plus la perfection, vous serez moins dur.e avec vous-même et avec les autres. Vous ferez preuve d'empathie et de compassion. Vous exprimerez davantage vos émotions, et aurez des relations plus authentiques et plus chaleureuses. Vous n'hésitez plus alors à demander de l'aide et des conseils à votre entourage. ●



5 résistances décryptées

Dépasser ses blocages pour changer, évoluer, grandir... Oui, mais comment ? Identifier ce qui vous empêche d'avancer, c'est déjà progresser. Décryptage des phrases paralysantes qui peuvent tourner en boucle dans votre tête.

PAR ANNE LAURE GANNAC

Nous avons les moyens de fragiliser nos résistances, d'abord en tentant de les identifier. Quelles sont les situations, les pensées qui se répètent dans ma vie et que je ressens comme autant d'empêchements ? D'où me vient, par exemple, ce sentiment de me faire toujours avoir ou de n'être jamais écouté ? En quoi est-ce que je participe à la répétition de ce scénario ? « On peut, au fil d'un long travail sur soi, découvrir ce programme qui nous constitue, explique Valérie Blanco¹, psychanalyste, mais on n'en changera pas. En revanche, on peut décider d'y répondre autrement. » Moins dupe de soi, il s'agit d'apprendre à « se voir venir » : je me sens trahi, encore une fois... mais allez, non : je sais que je me fais mon film. L'objectif est de pouvoir avancer malgré – voire avec – ses résistances. Outre ces blocages inconscients, nous sommes empêchés par quantité de peurs, souvent conscientes, elles, mais rarement rationnelles, et qui s'expriment dans toutes les mauvaises excuses que nous nous donnons pour ne pas agir. Analyses et conseils pour dépasser les plus courantes d'entre elles.

1

Je sais ce que je perds,
mais pas ce que je gagne

L'instabilité de notre monde est une réalité qui ne peut que favoriser l'angoisse de la chute financière et sociale. Pourtant, cela n'empêche pas certains de garder un esprit d'entrepreneur et le goût de l'aventure, de l'inconnu. « La peur de l'inconnu, c'est la peur du surgissement du réel, analyse Valérie Blanco, c'est-à-dire tout ce contre quoi on se cogne, que l'on ne comprend pas. Et, par excellence, la mort. » D'après la psychologue et psychothérapeute Cécile Kapfer², « cette peur est exacerbée par le fait que nous avons tendance à vivre en pilotage automatique la majeure partie de notre temps, refusant de nous remettre en question ». La psychologue Marie Andersen³ y voit une marque de notre éducation : « Oser marcher sur un territoire non balisé, cela s'apprend dès l'enfance, pas à pas. Mais si on nous en a préservés, ou si l'on nous a fait comprendre que cet inconnu était source de danger, il restera pour nous un obstacle démesuré. »

Conseils : Cécile Kapfer propose d'abord de « prendre conscience que tout change, et nous aussi, y compris lorsque nous pensons ne pas changer : en devenir, chaque expérience, chaque rencontre, nous modifie ». Marie Andersen ajoute : « Nous avons souvent l'impression qu'il faut faire un grand saut dans le vide entre ce que nous perdons et ce que nous gagnerons. Alors que, dans la pratique, ce n'est jamais une falaise entre deux territoires ; les événements s'entremêlent de façon complexe et inattendue. »

...

...

2

Et si je me trompais ?

En période d'instabilité, le réflexe est de se conformer toujours plus à la norme, et de faire taire l'audace que nos projets personnels expriment. Pour Valérie Blanco, cette crainte de « faire fausse route » renvoie à l'incertitude intrinsèque de tout désir : « Ce mouvement qui nous pousse en avant reste, par essence, une force méconnue ; elle peut s'incarner dans de petites choses comme dans de grands projets, mais il demeure impossible de s'en saisir pleinement. » Marie Andersen, elle, entend là la peur de l'échec : « Nous avons tendance à diviser le monde de façon binaire, entre échecs et réussites, alors que la vie est davantage faite de demi-échecs et de demi-réussites : un échec est une tentative qui n'a pas abouti, mais qui est souvent riche de leçons, alors que certaines réussites peuvent nous envoyer dans des directions peu intéressantes. »

Conseils : considérons nos échecs passés. Pourquoi nous ont-ils autant marqués ? Ont-ils été aussi douloureux que nous le croyons a posteriori ? Que pouvons-nous en retenir de positif ? « Pensons au sauteur en hauteur, suggère Marie Andersen : combien de barres a-t-il fait tomber avant de faire le saut qu'il souhaitait ? Des centaines, des milliers ! Et pourtant, qui peut dire qu'il a ainsi perdu son temps à "échouer" ? »

Chaque étape
franchie permet d'être
plus efficace et de
gagner en confiance.
C'est pas à pas que
le changement s'opère

3

Pour qui est-ce que je me prends ?

Selon Valérie Blanco, « cela revient à dire : où est ma place ? À quelle place puis-je prétendre ? Et, au fond, à se demander : qui suis-je ? Question impossible, car c'est la question de l'être, insaisissable ». Cette peur fait également écho au sentiment d'imposture que la psychanalyse dit inévitable chez tout être humain : dès l'enfance, il met en place une stratégie de « semblants » pour faire avec la castration imaginaire (ou frustration). Elle ajoute que « ce sentiment d'imposture est peut-être plus fréquent aujourd'hui, car dans un monde moins ordonné, plus fluide, moins pyramidal, il est moins évident pour chacun de trouver sa place ». Quant à Marie Andersen, elle entend dans cette interrogation la peur de réussir : « À l'instar de ces partis politiques qui préfèrent rester dans l'opposition sans chercher à obtenir le pouvoir, beaucoup de gens optent pour ne pas trop "se mouiller". Parce qu'ils craignent qu'en cas de réussite, leur situation ne soit pire : trop de responsabilités à assumer, et des risques d'échec encore plus importants auxquels se confronter. »

Conseils : regarder ce que nous avons accompli par nous-même et les efforts que cela a pu nous demander nous permettra d'en tirer de la fierté, de la confiance et de vouloir recommencer pour retrouver ces sensations positives. De même, voyager, pour se nourrir de l'énergie propre à d'autres cultures qui, elles, valorisent l'esprit d'initiative.





4

J'attends le déclic

J'attends d'être tout à fait prêt, j'attends que le monde se porte mieux... Cette procrastination cache souvent un perfectionnisme : le projet doit être parfait ou ne doit pas être. Ce trait de personnalité est propre aux grands narcissiques, qui cultivent une image majestueuse d'eux-mêmes, mais aussi extrêmement fragile : au moindre échec, à la moindre faille, le risque de dépression devient une menace. Mais « attendre », c'est aussi garder son désir insatisfait, donc, d'une certaine façon, l'entretenir. Ce qui, rappelle Valérie Blanco, est caractéristique de la névrose hystérique.

Conseils : s'il est évidemment utile de considérer son projet de changement à moyen et long terme et dans son ensemble, reste que c'est au quotidien, pas à pas, que celui-ci s'opère. Plutôt que de se fixer des objectifs démesurés, il est essentiel de se fixer un programme progressif, divisé en étapes à franchir. Une méthode des « petits pas » qui permet non seulement de relativiser l'apparent bouleversement que nous entamons, mais aussi d'être plus efficaces et de gagner en confiance.

5

Je ne vais pas y arriver seul

« Dès que l'on suit son désir propre, on peut bousculer la norme sociale, familiale, et les habitudes ou desiderata de l'autre, détaille Valérie Blanco, et cela nous renvoie à une certaine solitude. Néanmoins, le désir est un mouvement ; il nous entraîne donc de facto vers la sphère sociale et permet de faire lien. » Pour Marie Andersen, cette crainte, « révélatrice de l'hyper-individualisme ambiant », renvoie aussi « au manque de confiance en notre capacité à nous débrouiller : je le vois surtout dans la génération des jeunes adultes qui, trop béquillés par leurs parents, n'ont pas eu à se frotter suffisamment au réel et à éprouver leur propre boîte à outils intérieure ». Ce manque d'autonomie éprouvée se manifeste ensuite dans la soumission très forte à la norme sociale, au groupe dont nous attendons qu'il agisse avant nous et nous porte.

Conseils : « Préventivement, laissons nos enfants se confronter à la difficulté », conseille Marie Andersen. Chez ses patients, elle remarque que le seul fait de prendre conscience de ce revers d'une éducation trop affectueuse les aide à avancer. De même, exprimer son désir, non pas en attente de validation, mais dans l'idée de partager, de se mettre à l'écoute d'avis. « Et ne pas hésiter à demander de l'aide », préconise la psychologue : l'égoïsme régnant ne doit pas nous faire perdre de vue que, malgré tout, aider autrui reste un privilège apprécié par beaucoup. Enfin, parler de son envie de changement, c'est aussi mesurer que celui-ci entraîne nos proches avec nous : se changer soi n'est jamais changer seul contre le reste du monde, mais avec lui. ●

1. Valérie Blanco est l'autrice de *Dits de divan, notions de psychanalyse illustrées d'extraits de séances* (L'Harmattan, 2021).

2. Cécile Kapfer est l'autrice de *Réinventer sa vie est possible à tout âge* (Jouvence, 2022).

3. Marie Andersen est l'autrice de *Faire le choix du bonheur* (Marabout, 2024).

TEST

Quel.le indécis.e êtes-vous ?



« À toi l'honneur! »
 Cette proposition
 généreuse ne fait pas
 toujours plaisir. Car
 choisir implique de
 s'engager, d'écarter
 des possibilités, de
 trancher. Pas si simple.
 Sur l'échelle de
 l'indécision, où vous
 situez-vous? Répondez
 à notre test pour
 comprendre
 vos freins et les faire
 céder petit à petit.

PAR **DOMINIQUE FRANÇOIS,**
 AVEC **DOMINIQUE MAZIN,**
 PSYCHOLOGUE

DOMINIQUE MAZIN

Psychologue clinicienne
 spécialiste de l'enfance, elle
 est l'autrice, avec Dominique
 François, d'*Élever un enfant,*
c'est pas si compliqué!
 (Albin Michel, 2010).

LE QUESTIONNAIRE

Pour chaque question, choisissez parmi les quatre propositions
 celle qui résonne le plus en vous.

1. Ce soir, dîner dans un restaurant
 réputé. Vous avez très faim...

☐ Vous commandez votre plat
 préféré.

☐ Vous hésitez. Vous avez envie
 de tout!

☐ Vous leur demandez leur
 spécialité.

☐ Vous vous faites conseiller
 pour le choix des plats.

2. Lorsque vous achetez des tickets
 de jeux à gratter...

☐ Vous choisissez selon l'inspiration
 du moment.

☐ Vous demandez des tickets
 gagnants!

☐ Vous jouez toujours vos numéros
 fétiches.

☐ Vous prenez ceux que le vendeur
 vous donne.

3. Pour vos vacances, ce que
 vous préférez :

☐ Aller dans des endroits connus
 que vous appréciez.

☐ Faire votre choix en repérant
 les sites sur Internet.

☐ Partir à l'aventure.

☐ Vous laissez conseiller par
 des amis.

4. Votre téléphone portable...

☐ Est le même depuis des années.

☐ Est récent. Vous aimez en avoir
 un performant.

☐ N'est pas très vieux.

☐ Vous en changez aux premiers
 signes de faiblesse.

5. On vient de vous faire une offre
 d'emploi idéale. Mais votre poste
 actuel n'est pas si mal...

☐ Vous acceptez sur-le-champ.

☐ Vous allez y réfléchir.

☐ Vous n'osez pas sauter le pas.

☐ Vous prenez conseil.

6. En vacances, lorsque vous
 achetez des magazines :

☐ Vous choisissez vos préférés.

☐ Vous en feuilletez plusieurs
 avant de faire votre choix.

☐ Vous vous intéressez surtout
 aux nouveaux titres pour
 vous tenir informé.e.

☐ Vous vous laissez guider par
 les couvertures.

7. Dans votre agenda :

☐ L'essentiel est mentionné,
 mais vous oubliez de le consulter.

☐ Ça fonctionne par périodes :
 vous notez tout, puis plus rien.

☐ Tout ou presque est marqué.

☐ Vous n'écrivez que les rendez-
 vous importants.

8. Quel cadeau de votre partenaire
 vous toucherait le plus?

☐ Un bijou.

☐ Un voyage à Venise.

☐ Une jolie lettre d'amour.

☐ Une semaine en tête à tête
 sur une île déserte.

9. Un couple d'amis très proches
 se sépare. Ils vous intimement l'ordre
 de choisir votre camp :

☐ Pas de chantage! Vous refusez,
 quitte à ne plus voir ni l'un ni
 l'autre.

☐ Vous essayez de les raisonner.

☐ Vous les comprenez mais vous
 n'arrivez pas à vous décider.

☐ Vous leur demandez de vous
 laisser du temps.

10. Si vous en aviez eu les
 compétences, quel portefeuille
 ministériel aurait pu vous séduire?

☐ La Justice.

☐ La Santé.

☐ Le Tourisme.

☐ Les Affaires étrangères.





11. Lorsque vous prévoyez des courses importantes...

- ☐ Vous achetez en fonction de vos besoins.
☐ Vous faites une liste et vous ne la suivez pas.
☐ Vous faites une liste et vous vous y tenez.
 Vous oubliez toujours la moitié des choses.

12. Grande fête. Tout le monde doit participer. Vous proposez de faire...

- ☐ Un dessin ou une création personnelle.
☐ Un reportage photo.
☐ Un sketch.
 Une lettre.

13. Dans vos rêves les plus fous, vous aimeriez rouler :

- ☐ Dans une calèche tirée par des chevaux.
☐ Dans une voiture de collection des années 1930.
☐ En Rolls-Royce.
 En voiture de sport décapotable.

14. Demain, vous avez un rendez-vous très important. Votre tenue :

- ☐ Vous aviserez ce soir.
☐ Vous la choisirez demain en fonction de la météo.
☐ Vous l'avez préparée depuis plusieurs jours.
 Vous vous habillerez de façon sobre et classique.

15. Devant vous, on critique sévèrement votre meilleure amie :

- ☐ Vous essayez de comprendre ce qu'on lui reproche.
☐ Vous faites taire ces personnes médisantes.
☐ Vous la défendez bec et ongles.
 Vous ne savez pas comment réagir.

16. Vous avez prévu dans quelques jours un pique-nique avec des amis. La météo s'annonce catastrophique...

- ☐ Pas grave. Vous avez un plan B.
☐ Vous les appelez pour annuler.
☐ Vous verrez bien le jour venu.
 Vous vous en voulez. Quelle idée d'avoir proposé un pique-nique !

17. Vous voyagez en avion à côté d'une personne stressée :

- ☐ Vous essayez de la rassurer.
☐ Vous êtes mal à l'aise. Le stress est contagieux.
☐ Vous lui proposez d'en parler aux hôtesses.
 Vous ne dites rien pour ne pas en rajouter.

18. À un rendez-vous de contrôle, votre médecin vous trouve fatigué.e et vous demande de faire des examens sanguins :

- ☐ Aïe, aïe, aïe ! Vous commencez à cogiter.
☐ La fatigue n'est pas une maladie. Vous allez vous reposer.
☐ Vous les ferez. Mais vous ne vous inquiétez pas outre mesure.
 Vous lui demandez des explications.

19. Vous arrive-t-il de penser que vous auriez pu avoir une tout autre vie ?

- ☐ Non.
☐ Oui, souvent. Et vous laissez votre imagination dériver...
 Parfois, quand vous n'avez pas le moral.
☐ Vous évitez. Pas la peine d'avoir des regrets.

20. Lorsque vous regardez la télévision...

- ☐ Vous changez de chaîne jusqu'à ce que vous trouviez une bonne émission.
☐ Vous choisissez un programme et vous vous y tenez.
☐ Vous coupez lorsque rien ne vous intéresse.
 Vous zappez très souvent, par curiosité...

VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque question, entourez votre réponse et faites votre total de A, B, C et D. Puis reportez-vous à votre profil page ci-contre.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐	D	D	A	A	D	A	C	B	D	B	D	C	C	C	B	B	C	A	D	B
☐	A	B	D	D	C	B	B	A	B	A	B	B	B	D	C	C	A	C	C	A
☐	C	A	C	B	A	D	A	C	A	C	A	D	A	A	D	D	D	B	A	D
<input type="star"/>	B	C	B	C	B	C	D	D	C	D	C	A	D	B	A	A	B	D	B	C

Votre indécision est...

Majorité de A **ENCOMBRANTE**

Pour vous, choisir et plaisir ne riment pas. Lorsque vous devez exprimer vos préférences, vous sentez le poids de la responsabilité peser sur vos épaules. Les doutes affluent et vous encombrement. Votre indécision vous fait souffrir car elle peut intervenir à tout moment, même dans des détails de la vie courante. Comment vous habiller, vous exprimer, vous comporter ? Choisir semble réveiller chez vous différentes peurs, qui ont pour point commun un manque de confiance en votre propre jugement. Essayez de pointer ce qui vous empêche de savoir ce qui vous correspond vraiment. Quelle est votre véritable appréhension ? Avez-vous peur du jugement des autres ? Quels complexes cela peut-il cacher ? Quelqu'un vous a-t-il fait douter de vous-même ? Posez-vous ces questions pour essayer de saisir ce qui freine votre désir d'être vous-même. Apprenez à reconnaître la voix de l'authenticité s'exprimer en vous. Écoutez-vous et laissez le mot « plaisir » vous guider dans vos choix de vie... Avec modération, bien sûr !

Majorité de B **RÉFLÉCHIE**

Dans de nombreuses circonstances, cela vous paraît compliqué de choisir. Plusieurs voies s'ouvrent à vous, avec leurs avantages et leurs inconvénients. Et il vous faut vous engager dans l'une au détriment des autres. Si l'indécision vous paraît légitime, vous vous efforcez d'en écarter la durée pour aller de l'avant. Mais au prix de quels efforts ! Car, de nature modérée, nuancée, vous n'aimez pas couper dans le vif. Vous avez du mal à savoir ce que vous souhaitez vraiment, aujourd'hui, demain... Votre personnalité est complexe, subtile, et vous n'arrivez pas à apporter des réponses simples. Peut-être est-ce la peur de vous tromper qui vous fait douter ? Interrogez votre éducation : a-t-elle été directive et autoritaire ? Soyez plus souple à votre égard ! Vous avez le droit de faire des choix à l'inspiration, avec légèreté, car beaucoup de nos décisions ne portent pas à conséquence. Inspirez-vous de la fraîcheur des enfants, qui se contentent d'un simple « j'aime » ou « j'aime pas » !

Majorité de C **ASSUMÉE**

Vous n'êtes pas une tête brûlée et, le plus souvent, vous prenez un peu de temps avant de prendre une décision. Mais vous ne vous perdez pas en tergiversations. Vous faites votre choix et vous attendez de savoir si c'est le bon. Philosophe, vous savez que vous pouvez vous tromper et vous assumez ce risque. De nature assez optimiste, vous relativisez vos erreurs d'appréciation. Vous sachant faillible, vous prenez le parti de garder confiance en l'avenir. Les choses finiront par s'arranger... En réalité, vous semblez toutefois mal à l'aise face à l'indécision. Vous préférez abréger les phases où vous sousez le pour et le contre. Peut-être des situations familiales compliquées ou stressantes en sont-elles à l'origine ? En réaction, vous éprouvez le besoin de ne jamais rester dans des attitudes figées. Pour les causes importantes, accordez-vous le droit de différer vos choix, le temps d'analyser vos doutes. Vous mettez ainsi à jour une facette de votre personnalité qui gagne à être connue. Tentez l'expérience !

Majorité de D **CONTRÔLÉE**

Choisir est synonyme de liberté. C'est pourquoi vous savez saisir les opportunités qui vous sont offertes. Bien sûr, vous réfléchissez avant de vous lancer dans une direction, mais vous ne laissez pas l'indécision s'installer longtemps. Comme vous vous connaissez bien, vos prises de décision ne traînent pas. Vous éprouvez le besoin de réagir sans attendre, d'être dans l'action. Cela correspond à un côté un peu audacieux de votre personnalité. Vous mettre un peu en danger ne vous déplaît pas. Vous avez à cœur de donner à voir une image de vous déterminée et courageuse. Peut-être saisissez-vous vite les choix qui vous sont offerts par peur de rater le coche. Derrière votre capacité de décision se cache une certaine appréhension de l'avenir. Ne changez rien, car votre capacité à faire des choix est l'expression de votre appétit de vivre. Mais apprenez à être un peu plus tolérant.e face à celles et ceux qui font preuve d'indécision. Au lieu de vous moquer d'eux, aidez-les à sauter le pas ! ●



3 questions à Claude Halmos

Psychanalyste, elle est l'autrice de *Pourquoi l'amour ne suffit pas*, *Grandir*, *L'Autorité expliquée aux parents*, *Dis-moi pourquoi* (rassemblés dans *Dessine-moi un enfant*), *Est-ce ainsi que les hommes vivent?*, *Parler, c'est vivre* (tous au Livre de poche), *Savoir être* (Pocket). Elle a aussi publié *Les Aventures d'Uruburu* (illustrations Delphine Jacquot, Albin Michel Jeunesse) et *Le Pyjama de la tour Eiffel* (illustrations Jeanne Detallante, Casterman). Chaque mois, elle répond à une sélection de lettres dont nous publions des extraits.

Pourquoi aucune thérapie ne vient-elle à bout de ma phobie ?

« J'ai 54 ans et je souffre d'amaxophobie. J'ai essayé psychothérapies, TCC, EMDR, réalité virtuelle, stages... Rien n'y fait. Ce trouble gâche ma vie et celle de ma famille. Que faire ? »

MARJOLAINE, STRASBOURG

Votre lettre, Marjolaine, montre comment l'on peut, avec « la psy », sans le vouloir ni le savoir, se perdre. Vous ne m'expliquez pas en effet vos difficultés – peur en voiture, que vous conduisiez ou non –, vous les définissez par un terme générique, « amaxophobie », face auquel vous alignez une liste de thérapies. Mais où êtes-vous, vous, dans tout cela ? Question essentielle car, quel que soit le diagnostic posé sur votre souffrance, elle

est particulière et issue surtout d'un contexte, lui aussi particulier, qu'il conviendrait d'interroger. Votre père, visiteur médical, toujours sur les routes, ne permettait pas que votre mère conduise : pourquoi ? Jugeait-il les femmes incapables de le faire ? Et elle l'acceptait : pourquoi ? Et qu'en a inconsciemment conclu l'enfant que vous étiez ? Vous avez néanmoins passé le permis à 18 ans, mais avez toujours pensé « que l'examineur vous l'avait donné parce qu'il connaissait votre père et que c'était un 24 décembre, ambiance festive de Noël ». Vous avez donc, si je vous suis, pensé que cet examinateur avait trahi les règles de son métier et fait un faux – au risque de vous mettre, ainsi que d'autres, en grave danger – en certifiant que vous saviez conduire, alors que vous ne saviez pas. Et tout cela pourquoi ? Pour satisfaire votre père – qui, donc, dans cette logique, se serait réjoui que sa fille conduise sans savoir le faire. Vertigineux, non ? La voiture qui, aujourd'hui, vous effraie, Marjolaine, semble avoir été autrefois l'un des lieux de la toute-puissance de votre père... Vous y réfléchissez ?

2

Comment faire revenir la paix entre mes employés ?

« Je dirige une entreprise de six personnes. L'une de mes employées est en conflit avec ses collègues. J'ai essayé de faire de la conciliation, mais elle s'en prend à moi. Je voudrais ramener la paix. Que faire ? »

ASTRID, LYON

Ce que vous me racontez, Astrid, est très loin de ce que l'on est en droit d'attendre de rapports professionnels. L'une de vos employées accuse, depuis des années, l'un de ses collègues de ne rien faire, et maintenant de vouloir la pousser au suicide. Et elle en accuse, par ailleurs, une autre de détourner des fonds de l'entreprise. Et par rapport à tout cela, vous faites, vous, « de la conciliation », en invoquant l'histoire personnelle de cette femme, son enfance... comme vous le feriez, dans la vie privée, pour apaiser une dispute. Or, il s'agit d'une entreprise et d'une employée qui accuse un collègue de harcèlement et une autre, de détournements de fonds ; c'est-à-dire de faits très graves et que la loi condamne. Dès lors, soit ces accusations sont vraies et la justice doit être saisie. Soit elles ne le sont pas et c'est l'accusatrice qui doit être mise en cause (pour dénonciations calomnieuses et propos diffamatoires). Une entreprise n'est pas une famille pathogène où chacun agit au gré de sa jouissance, mais un lieu où chaque employé, quels que soient ses problèmes personnels (qui relèvent de sa seule vie privée), doit accomplir, dans le respect de la loi et des autres, la tâche pour laquelle il a été engagé. Et le rôle d'un chef d'entreprise n'est pas d'être le thérapeute du groupe, mais le garant de cette loi : de la rappeler et, si cela ne suffit pas, d'y faire appel. C'est essentiel, car elle constitue le seul cadre structurant, capable de limiter des dérives, toujours dangereuses pour tous. Peut-être pourriez-vous y réfléchir ?

3

Tenir un journal de mes émotions peut-il affecter mon deuil ?

« J'ai perdu ma mère il y a six mois, et on m'a conseillé de lui parler en tenant, grâce à une appli, un journal de mes émotions, où je m'adresse à elle. Cela peut-il perturber mon deuil ? »

BLANCHE, NARBONNE

Votre question (« cela peut-il perturber mon deuil ? ») comporte un mot dont, je crois, Blanche, vous sous-estimez l'importance : « mon ». Vous avez en effet suivi d'abord les conseils d'une amie, puis les directives d'une appli, et vous semblez prête aujourd'hui à suivre mon avis. Mais le problème, Blanche, est que la façon dont la personne que vous êtes peut « faire “son” deuil » (et il faudrait savoir ce que signifie pour vous cette formule, devenue passe-partout) n'est écrite nulle part. Elle reste à inventer, et ne peut l'être que par vous. Et c'est possible si, au lieu d'écouter ceux que vous pensez savoir mieux que vous, vous acceptez de vous écouter, vous. Vous m'écrivez par exemple que, depuis que votre mère est morte, vous ne pouvez penser à elle et lui parler qu'en disant « ma maman ». C'est très émouvant, mais aussi très important, car « ma maman », c'est ce que pourrait dire, pour parler de sa mère, une petite fille. Et cela signifie sans doute que si Blanche adulte a perdu sa mère, Blanche petite fille nichée dans Blanche adulte a perdu, elle, sa maman : celle qui faisait, qui disait, avec qui elle disait, elle faisait ; celle qui a laissé tant de traces en elle. Comment cette petite fille peut-elle vivre sans sa maman ? Personne ne le sait. Il faut qu'elle l'invente. Avec l'aide de Blanche adulte, qui pourra lui tenir la main si elle accepte de s'occuper de cette enfant meurtrie qui, en elle, a besoin d'elle. ●

ÉCRIVEZ-LUI

Par mail : chalmos@psychologies.com.

Par courrier : Psychologies, Claude Halmos, 40, avenue Aristide-Briand, 92220 Bagneux. Par souci de confidentialité, nous modifions certaines informations personnelles.



UL PHOTO/SHUTTERSTOCK

A field of red poppies in soft focus with a person's arm resting on a blue object in the foreground.

2

Repérer ses besoins

Pour nous connaître, nous devons apprendre à nous écouter autrement. Sous l'effet de la fatigue, la frustration ou la colère, il y a souvent un besoin ignoré, mal formulé ou nié depuis longtemps.

Dans cette partie, il est question de motivation, de priorités, de ce qui nous anime en profondeur... y compris dans ces moments révélateurs que sont les vacances. Mieux repérer nos besoins, c'est sortir de nos impasses, retrouver de l'élan et faire des choix plus justes. C'est aussi une façon de nous respecter et de transformer l'agitation intérieure en une boussole précieuse.

A photograph showing the backs of several people's heads and their arms raised, with their hands forming heart shapes against a bright, hazy sunset sky. The scene is warm and romantic, with the sun low on the horizon, creating a golden glow. The people are wearing casual clothing, including a yellow shirt and a plaid shirt.

Qu'est-ce qui vous **motive vraiment?**

Après quoi courez-vous? La satisfaction, la reconnaissance, la relation, la transcendance? Identifier ce qui vous meut, vous émeut, vous permettra de distinguer ce qui guide votre existence. Quitte, ensuite, à lui donner une place plus juste.

PAR **LISE BARTOLI**,
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE



LISE BARTOLI

Psychologue clinicienne et hypnothérapeute, elle est aussi formatrice et conférencière. Autrice de nombreux livres, elle est la créatrice des *Cartes Lumière* (Le Courrier du livre) qui connaissent un grand succès depuis 2014.

LE QUESTIONNAIRE

Pour chaque question, choisissez parmi les quatre propositions celle qui résonne le plus en vous.

1. Ce week-end, vous n'avez pas le moral :

- ☐ Vous méditez pour vous ressourcer.
- ☐ Vous faites les boutiques pour vous faire plaisir.
- ☐ Vous sortez faire la fête pour vous changer les idées.
- ☐ Vous appelez vos amis, ils sauront vous remonter le moral.

2. Cette année, vous travaillez à mi-temps. Vous en profitez pour :

- ☐ Organiser des sorties et des dîners entre amis.
- ☐ Être bénévole au sein d'une association caritative.
- ☐ Peaufiner la décoration de votre intérieur.
- ☐ Chercher un emploi qui mettra en valeur vos compétences.

3. Un génie vous demande d'exprimer un vœu :

- ☐ « J'espère être toujours entouré.e de vrais amis. »
- ☐ « Je souhaite ne jamais manquer de rien. »
- ☐ « J'aspire à vivre en paix dans ce monde. »
- ☐ « Je veux que l'on m'aime... »

4. Un ami a besoin d'argent afin de pouvoir régler son loyer ce mois-ci :

- ☐ Vous le plaidez, mais il aurait dû faire attention.
- ☐ Vous le lui prêtez : dans la vie, il faut aider son prochain.
- ☐ Vous réglez : « Regarde ce que je fais pour toi ! »
- ☐ Vous l'aidez : normal, c'est votre ami.

...



5. En rangeant pour faire de la place, vous tombez sur vos bulletins scolaires du primaire :

- ☐ Vous les trie et ne gardez que les bonnes notes.
- ☐ Vous souriez en les relisant, puis vous les jetez.
- ☐ Vous les gardez : pas question de jeter votre passé!
- ☐ Vous les conservez pour les transmettre à vos enfants.

6. Votre patron vous propose un poste important qui nécessite de l'investissement :

- ☐ Vous renoncez : et votre vie privée, votre famille, votre couple?
- ☐ Vous exultez : c'est le moment de faire vos preuves!
- ☐ Vous acceptez : mieux vaut tenir que courir...
- ☐ Vous refusez : vous avez besoin de vous préserver des pauses pour votre équilibre personnel.

7. Un éditeur vous appelle, il va publier votre manuscrit :

- ☐ Vous le prévenez : on ne change rien au texte!
- ☐ Vous imaginez tous les droits d'auteur que vous allez toucher.
- ☐ Vous allez être publié.e : vos amis vont être épatés!
- ☐ Vous vous réjouissez de cette nouvelle rencontre.

8. Enfant, si vous vous étiez présenté.e comme délégué.e de classe, cela aurait été pour :

- ☐ Devenir le lien entre élèves et profs.
- ☐ Gagner la confiance de vos camarades en les défendant.
- ☐ Pouvoir vous exprimer au nom des plus timides.
- ☐ Être le ou la seule à siéger au conseil de classe.

9. Licenciée sans ménagement, une amie est découragée :

- ☐ Décidément, ces procédés inhumains vous révoltent.
- ☐ À sa place, vous seriez encore plus abattu.e.
- ☐ Vous l'encouragez : « Remets-toi. Tu vas trouver une meilleure place. »
- ☐ Vous la réconfortez : « Viens à la maison, on va te changer les idées. »

10. Bientôt l'anniversaire de mariage de vos parents :

- ☐ Vous les surprenez en organisant une soirée de rêve.
- ☐ Vous trouvez un cadeau.
- ☐ Vous rédigez un texte émouvant.
- ☐ Vous rassemblez toute la famille autour d'eux.

11. Suite à un dérapage, votre voiture fait deux tonnes. Vous êtes indemne. Vous pensez :

- ☐ « Ah, cette voiture! Je vais en changer très vite. »
- ☐ « Dire que j'ai frôlé la mort... »
- ☐ « C'est du passé, n'en parlons plus. »
- ☐ « Incroyable, je dois être protégé.e. »

12. Votre amoureux.se vient de vous quitter :

- ☐ Vous ne voulez pas y croire : vous insistez pour le ou la reconquérir.
- ☐ Vous cherchez à définir votre part de responsabilité.
- ☐ Vous êtes effondré.e, heureusement que les amis sont là.
- ☐ Vous le ou la rayez de votre vie et volez dans d'autres bras.

VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque question, entourez votre réponse et faites votre total de points. Puis découvrez votre moteur page ci-contre.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
☐	1	4	4	2	3	4	1	4	1	3	2	3
☐	2	1	2	1	1	3	2	3	2	2	4	1
☐	3	2	1	3	2	2	3	1	3	1	3	4
☐	4	3	3	4	4	1	4	2	4	4	1	2

Votre moteur

Vous avez obtenu entre 12 et 20 points

LA TRANSCENDANCE

Sans doute êtes-vous attiré.e par la spiritualité. Votre foi vous porte peut-être à croire en une aide divine ou un ange gardien. Vous vous sentez guidé.e par ce soutien, ce qui vous donne de la force. Grâce à l'introspection, la méditation, la prière, vous vous hissez vers de hautes sphères pour vous nourrir d'authentique. Cette sagesse vous autorise à vous remettre en question ou à conseiller vos proches. Qui vous écoutent sûrement avec attention, sachant que vous ne cherchez pas à en tirer un quelconque pouvoir. Même si vous êtes plutôt contemplatif.ve, votre soif de justice peut vous conduire à participer activement à la vie de la société.

Attention : votre moteur, aussi puissant qu'il soit, ne devrait pas vous empêcher de vous offrir quelques plaisirs plus personnels, ni de vous interroger sur votre désir de combattre le mal. Croire en vos idéaux vous permet sans doute de rêver à un futur meilleur qui reste votre refuge. Mais n'oubliez pas de rester connecté.e à la vie !

Vous avez obtenu entre 21 et 29 points

LA SATISFACTION

Vous avez besoin de vous offrir des cadeaux. Tous vos achats ont en effet pour but de vous regonfler le moral et de vous tranquilliser. Cette soif de vous remplir peut témoigner d'une peur de manquer. Vous avez alors tendance à garder, à cumuler, voire à collectionner... Soit par choix, pour vous entourer de choses que vous appréciez et qui vous rassurent. Soit par nostalgie, lorsque les objets sont empreints d'un lien sentimental...

Attention : le fait de posséder peut vous satisfaire sur le moment. Mais, à long terme, ce moteur ne peut jouer qu'un rôle bien limité : celui de vous combler matériellement. Or, même si vous perpétuez ces bonheurs éphémères, ils ne pourront jamais étancher votre soif de sens. Tentez de modérer ces plaisirs fugaces pour vous en détacher et vous ouvrir à d'autres voies qui combleront plus profondément votre vie. En vous guidant vers des valeurs plus élevées, vous vous rapprocherez de l'essentiel.

Vous avez obtenu entre 30 et 38 points

LA RECONNAISSANCE

Vous êtes une personne dynamique et pleine d'énergie. Votre désir d'être toujours plus performant.e vous pousse à vous dépasser, autant sur le plan physique qu'intellectuel. Vous pouvez, par exemple, multiplier les rendez-vous ou encore travailler dur sur vos projets. Il est possible que vous cherchiez à attirer l'attention de votre entourage en trouvant le moyen de le surprendre, ce qui vous permet de rayonner en public. Vous vous sentez exister dans le regard d'autrui et tirez votre force des compliments que l'on vous adresse.

Attention : votre existence ne peut tout de même pas reposer entièrement sur l'éventuelle attention que les autres vous accordent ou non ! Il serait profitable de justifier votre vie autrement. Ménagez-vous des plages de solitude. Vous pourriez ainsi vous reconnecter à vos ressources intérieures pour vous faire confiance et comprendre ce qui peut vous porter plus haut...

Vous avez obtenu entre 39 et 48 points

LA RELATION

La famille, l'amour ou l'amitié tiennent une place prépondérante dans votre existence. Les autres forment un cocon affectif qui vous enveloppe, vous réchauffe... Lorsque vous êtes seul.e, vous réalisez la chance que vous avez d'être si bien entouré.e. Et lorsque vous n'allez pas bien, c'est à eux que vous demandez secours. Ils se plient en quatre pour vous aider, et vous ferez de même quand viendra leur tour. Car votre sens de l'empathie et du dévouement est très développé.

Attention : votre entourage vous aide à avancer et à supporter les vicissitudes de la vie. S'il est important de pouvoir compter sur des gens que l'on aime, peut-être dépendez-vous trop d'eux. Il serait sage de revenir à vous en tant qu'être à part et unique pour trouver des raisons d'exister qui vous guideront vers une véritable réalisation, plus épanouissante. Et en phase avec votre personnalité au sein de votre communauté. ●



4 exercices pour identifier vos priorités



En couple ou au travail,
mais aussi dans un
but de développement
personnel, à chacun ses
besoins fondamentaux.
Les satisfaire donne sens
et plaisir à l'existence.
Apprenez à mieux cerner
les vôtres.

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI

Nos priorités sont forcément singulières. Elles sont le fruit de nos besoins essentiels et parfois ignorés. Éprouver un sentiment aigu ou diffus d'insatisfaction

montre qu'elles ne sont pas identifiées clairement, ou qu'elles sont muselées par des peurs ou des croyances erronées.

Journaliste, auteur et entrepreneur, Christophe Labarde a coaché pendant vingt-cinq ans des responsables politiques et économiques. Il a retiré de ces années d'accompagnement professionnel la certitude que nombre d'hommes et de femmes vivent « guidés malgré eux par un pilotage automatique qu'ils n'ont ni vraiment programmé, ni vraiment déclenché. Parfois parce qu'ils se sont dit non, souvent parce qu'ils n'ont tout simplement pas osé se dire oui ».

Frédéric Fanget, psychiatre et psychothérapeute, fait le même constat : « Dès lors que nous nous éloignons de nos vrais besoins et valeurs, nous ouvrons la porte à la frustration, à la démotivation et, à terme, pour certains, à la dépression. »

Martine Teillac, psychothérapeute de couple et psychanalyste, relève quant à elle qu'avec le temps, au sein du couple aussi, nous perdons de vue nos priorités, d'où la nécessité de nous questionner à deux.

Luce Janin-Devillars, psychologue clinicienne, psychanalyste et coach spécialisée dans la relation au travail, observe enfin que la frustration ou la démotivation professionnelle expriment souvent un besoin primordial étouffé. En l'identifiant clairement, nous pouvons commencer à nous (re)positionner comme acteurs de notre vie.

Dans cette perspective, voici quatre exercices conçus par ces quatre experts. ●●●

CONNAISSANCE DE SOI

Écrivez vos premières volontés

Christophe Labarde est un militant du « oui » comme moteur de projet de vie. Dire oui à son désir, à ses ambitions, à ses intuitions. En deux mots, oser s'écouter. Il propose, dans l'un de ses livres¹, un exercice très simple, dont nous nous inspirons ici, et qui peut agir à la manière d'une débroussailleuse dans le maquis de nos idées et de nos envies. Munissez-vous d'une feuille, et inscrivez en lettres majuscules, en haut et au centre, « MES PREMIÈRES VOLONTÉS ». Quels mots vous viennent à l'esprit qui pourraient définir votre projet de vie ?

Écrivez ensuite :

Mot-clé n° 1.....
 Mot-clé n° 2.....
 Mot-clé n° 3.....
 Mot-clé n° 4.....
 Mot-clé n° 5.....

Détendez-vous et laissez votre esprit partir à la recherche de vos besoins existentiels : réalisation de soi, couple, travail, famille, cadre de vie... Ne vous censurez pas, ne vous jugez pas, laissez simplement remonter à la surface vos désirs et besoins profonds, et notez-les dans l'ordre d'importance qui vous convient. Ces mots vont traduire l'esprit de l'orientation que vous aimeriez donner à votre existence. Ils sont le point de départ indispensable à tous vos choix et décisions à venir.

1. *Je dis (enfin) oui à mon projet de vie!* (Eyrolles, 2012).

COUPLE

Revisitez votre calendrier amoureux

« Le couple est une construction évolutive, explique Martine Teillac¹. Même si ses fondations sont solides, son aménagement est un chantier permanent, c'est ce qui en fait la richesse, mais aussi la fragilité. » C'est pourquoi il est essentiel de nous interroger à deux lorsque la routine ou la frustration nous guettent.

1. Le temps de l'écoute de soi. Posez-vous les questions suivantes et notez vos réponses.

- Que me manque-t-il aujourd'hui dans cette relation : temps, attention, désir, surprise... ?
- Qu'avons-nous perdu d'important au fil du temps ?

- Quels sont les derniers bons moments passés ensemble, quels en étaient les ingrédients ?

- Comment est-ce que, de mon côté, je nourris la relation ?
- Une fois vos principaux besoins identifiés, vous pouvez vous ouvrir à votre partenaire.

2. Le temps du témoignage. Au cours d'un moment de bien-être à deux, demandez à votre partenaire s'il ou elle est disponible pour vous écouter. Si c'est le cas, commencez par énoncer tout ce que vous trouvez de positif dans la relation, puis évoquez vos manques et vos attentes en parlant uniquement de votre ressenti, en utilisant le « je » (jamais le « tu »). Puis demandez-lui de réfléchir à vos propos et proposez-lui d'en rediscuter quand il ou elle se sera interrogé.e à son tour.

3. Le temps du partage. Une fois les besoins de chacun exprimés, il s'agit de chercher à deux comment y répondre en s'engageant individuellement, mais sans forcément dire de quelle façon, afin de laisser à chacun le choix de son tempo et de son style. À chaque couple de se donner la période d'essai de son choix.

4. Le temps de l'inventaire. Comment avons-nous progressé ? Nous sentons-nous mieux ensemble ? Ai-je le sentiment d'avoir été entendu.e ? Que pouvons-nous améliorer et comment ? Le but n'est pas de prendre l'autre en défaut, mais de continuer à faire œuvre commune en partenaires et de se réengager.

1. Autrice de *Je dis stop à ceux qui me gâchent la vie!* (Leduc, 2018).

3

TRAVAIL

Repérez vos pilotes inconscients

Besoin de reconnaissance, difficulté à dire non, incapacité à gérer son temps... « L'analyse transactionnelle montre qu'au travail chacun d'entre nous se laisse guider par des *drivers* ou pilotes inconscients », affirme Luce Janin-Devillars¹. Ils sont au nombre de cinq. La plupart du temps, un ou deux pilotes dirigent notre manière d'agir et de réagir. C'est en les repérant que l'on affaiblit leur pouvoir sur nous. Et que l'on peut se consacrer à sa priorité : trouver du sens et du plaisir à ce que l'on fait.

- **Le pilote « sois parfait.e »** : il nous pousse à traquer le détail, à ne prendre aucun risque pour ne pas faire d'erreur. Il favorise l'anxiété, les comportements défensifs et la recherche de reconnaissance auprès des chefs. Votre priorité : oser prendre des risques calculés et progressifs.

- **Le pilote « fais un effort »** : il part du postulat que travailler et trimer sont synonymes, et que la facilité et le plaisir sont forcément suspects. Il favorise les conduites sacrificielles et le burn-out. Votre priorité : déléguer et privilégier autant que possible les tâches pour lesquelles vous êtes doué.e.

- **Le pilote « fais plaisir »** : il est obsédé par le souci des autres au point de toujours passer après eux. Il favorise la soumission, la frustration – colère rentrée – et les carrières qui n'avancent pas. Votre priorité : apprendre à dire non (aux corvées) et à dire oui (à vos plaisirs).

- **Le pilote « sois fort.e »** : il est stoïque, encaisse les mauvais coups et poursuit sa route en serrant les dents. Il favorise les comportements « Teflon » (sur moi, tout glisse) au point qu'il attire les chefs tyranniques et les collègues sans gêne. Votre priorité : vous connecter à votre ressenti (émotions, désirs) et vous affirmer.

- **Le pilote « dépêche-toi »** : il est dispersé, agité et angoissé à l'idée de perdre son temps. Il favorise l'impulsivité et l'anxiété et entretient une mauvaise estime de soi, car les objectifs sont rarement atteints du fait d'un manque de concentration et de persévérance. Votre priorité : ralentir pour y voir plus clair. Dans votre désir et vos compétences.

1. Autrice d'*Être mieux au travail, comment s'épanouir dans son métier... ou en changer!* (Michel Lafon, 2011).

4

CRÉATIVITÉ

Dessinez l'album de vos talents

Pour Frédéric Fanget¹, « nous possédons tous des compétences singulières qui sont l'essence de notre personnalité : communiquer, faire rire, peindre, bricoler, jouer d'un instrument, raisonner... Utilisées régulièrement, elles renforcent notre estime de soi ». À l'inverse, leur non-utilisation, par négligence ou ignorance, génère un sentiment de vide, un déficit de sens existentiel, qui peuvent mener à la démotivation ou à la dépression.

Petite méthode pour recenser vos talents :

Accordez-vous un après-midi ou une soirée. Munissez-vous d'un grand cahier, d'un stylo et de tout ce qui peut favoriser une exploration de votre passé : agenda, album de photos, lettres, cartes, souvenirs... Détendez-vous et partez à la recherche des moments de votre vie où vous avez ressenti une forte émotion positive (fierté, joie, satisfaction) après avoir produit une action verbale, artistique, intellectuelle, manuelle ou physique, dont vous savez, sentez, qu'elle était l'expression de votre être profond. Vous l'avez produite sans effort, et elle vous a procuré à la fois du sens et du plaisir. Listez ces différents moments et notez leur principal point commun : j'animais un groupe, j'avais préparé un repas, j'écoutais et conseillais un ami, etc. Collez dans votre cahier une photo, une lettre ou une image qui symbolise ce moment. Qualifiez la compétence qui a été facteur de plaisir et d'émotion pour vous. Cherchez dans votre quotidien les moments et les domaines dans lesquels vous pouvez la cultiver. Engagez-vous par écrit à honorer très régulièrement ces rendez-vous avec votre talent. ●

1. Auteur, avec Line Hachem et Catherine Meyer, de *La Confiance en soi, comment croire en vous ?* (Les Arènes BD, 2024).

Vacances :

de quoi avez-vous
vraiment besoin ?

Les vacances sont une opportunité de bien-être propre à chacun. Mais il existe tant de façons de mettre son esprit et son corps au repos ! Encore faut-il identifier celle qui vous convient pour réussir cette parenthèse enchantée. Alors, sous le soleil exactement, vous pourrez redécouvrir un véritable art de vivre, et profiter pleinement de votre temps.

PAR **CATHERINE MAILLARD,**
AVEC **JEAN-LOUIS CIANNI,**
PHILOSOPHE



JEAN-LOUIS CIANNI

Philosophe, il est l'auteur de nombreux ouvrages. Son dernier livre, *Ulysse et nous, de l'errance à la lucidité* (Le Relié, 2021), est une invitation à cheminer pour trouver sa place dans le monde. Le précédent, *Philosopher à la plage*, vient d'être réédité en poche (Le Relié, 2025).

LE QUESTIONNAIRE

Pour chaque question, choisissez parmi les quatre propositions celle qui résonne le plus en vous.

1. Cet été, vous vous voyez déjà :

- ☐ Arpenter le site archéologique du Machu Picchu.
- ☐ Lancer des apéros qui n'en finissent pas !
- ☐ Lézarder entre ombre et soleil.
- ☐ Rejoindre une retraite bouddhiste.

2. L'été, la plus haute saison de l'amour, dit-on. Pendant les vacances :

- ☐ Vous aimez cette joyeuse turbulence de votre tribu.
- ☐ Vous augmentez votre capital romance.
- ☐ Vous êtes amour.
- ☐ Vous vous ouvrez à l'amour des autres cultures.

3. Côté timing, vos vacances, vous les organisez :

- ☐ En écoutant votre appel intérieur.
- ☐ En fonction des disponibilités de vos proches.
- ☐ En fouinant les bons plans voyage.
- ☐ Longtemps à l'avance.

4. En vacances, côté lecture :

- ☐ Vous avez enfin le temps de dévorer vos romans.
- ☐ Vous avez surtout votre guide en poche pour naviguer en terrain inconnu.
- ☐ Vous commentez les journaux à l'apéro, avec vos amis.
- ☐ Vous préférez vous laisser aller à l'expérience immédiate de vivre.

5. Sur la plage, vous aimez :

- ☐ Jouer avec les enfants.
- ☐ Ne faire qu'un.e avec des étendues sauvages vierges de tout touriste.

- ☐ Profiter d'une crique de rêve, repérée sur un guide.

- ☐ Vous dorer, vous baigner, vous dorer à nouveau.

6. Que vous inspirent les congés ?

- ☐ Un moment de solitude et d'intériorité.
- ☐ Une invitation à ne rien faire.
- ☐ Une liste de courses pour la tribu.
- ☐ Une opportunité de découvrir un territoire inconnu.

7. Les touristes...

- ☐ Vous en faites partie, en tant que voyageur.se.
- ☐ Vous les fuyez.
- ☐ Vous les trouvez parfois envahissants.
- ☐ Vous partagez avec eux des bons plans quand vous les croisez.

8. Dans l'azur de vos vacances, un oiseau traverse le ciel :

- ☐ Avec lui, vous vous sentez libre comme l'air à cet instant.
- ☐ Il réveille votre aspiration à vous élever.
- ☐ Vous chantonnez *Fais comme l'oiseau* de Michel Fugain.
- ☐ Vous improvisez avec les enfants autour de Blu, le perroquet du dessin animé *Rio*.

9. Vos chaussures préférées en vacances :

- ☐ Les chaussures de randonnée.
- ☐ Les palmes.
- ☐ Les tongs.
- ☐ Vous préférez rester pieds nus.

...



10. Votre corps et vous en été :

- ☐ Vous adoptez les codes vestimentaires du pays où vous voyagez.
- ☐ Vous appréciez de vous débarrasser des conventions sociales et autres tenues de travail.
- ☐ Vous entrez dans une fête des sens.
- ☆ Vous vous dites que vous avez pris un peu de ventre, tant pis...

11. Comment vivez-vous la météo pendant vos vacances ?

- ☐ Vous l'accueillez.
- ☐ Vous choisissez des destinations, pas un climat.
- ☐ Vous la contrôlez pour vos pique-niques.
- ☆ Vous espérez le meilleur.

12. Le soleil se couche dans un rougeoiement scintillant :

- ☐ C'est le moment de dîner. Ça creuse, les vacances !
- ☐ Les choses s'immobilisent et se retiennent dans un état latent.
- ☐ Vous applaudissez avec ceux qui vous entourent.
- ☆ Vous savourez la fin de cette journée passée à ne rien faire.

13. L'une de vos très bonnes amies vient de rompre... juste avant les vacances !

- ☐ Vous cherchez une destination de voyage pour lui changer les idées.
- ☐ Vous l'embarquez avec vous, plus on est de fous...
- ☐ Vous lui envoyez une adresse de retraite spirituelle.
- ☆ Vous lui proposez de caler un week-end à votre retour de vacances.

14. Votre enfant vous demande de faire un château de sable :

- ☐ Promis, à la prochaine crique, il paraît qu'elle est sublime.
- ☐ Vous lui rappelez que c'est aussi vos vacances.
- ☐ Vous transformez l'instant en une petite séance de méditation.
- ☆ Vous vous y mettez avec toute la tribu.

15. C'est les vacances, vous revivez grâce :

- ☐ À la contemplation.
- ☐ À la diversité des us et coutumes d'un autre pays.
- ☐ Aux grandes tablées à rire.
- ☆ Aux siestes.

16. Votre premier soir de vacances, vous rêvez :

- ☐ De découvrir le restaurant local à ne pas rater.
- ☐ De vous coucher tôt pour être en forme.

- ☐ D'un barbecue avec la bande.
- ☆ D'une soirée romantique dans les ruelles moites du village.

17. Vous êtes assis.e face à la mer :

- ☐ Vos pensées courent sur la crête des vagues.
- ☐ Vous pensez qu'il est temps de faire trempette.
- ☐ Vous riez en voyant vos enfants jouer avec vos amis et les leurs.
- ☆ Vous vous étonnez de l'incroyable couleur de l'eau.

18. C'est décidé, cette année, vous revenez avec :

- ☐ De l'énergie à revendre.
- ☐ Des intentions de changements de vie, inspirées de votre périple.
- ☐ La paix intérieure.
- ☆ Un album photo de vos meilleurs moments.

19. Votre meilleur souvenir de vacances :

- ☐ L'anniversaire du patriarche de votre bande.
- ☐ La rencontre avec votre espace intérieur.
- ☐ Un périple au Mexique à vélo.
- ☆ Un séjour à Rome en amoureux.

20. Quel rôle joue la nature pendant vos vacances ?

- ☐ Un paysage.
- ☐ Un ressourcement.
- ☐ Un support à vos méditations.
- ☆ Une découverte.

VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque question, entourez votre réponse et faites votre total de A, B, C et D. Puis reportez-vous à votre profil page ci-contre.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐	B	D	C	A	D	C	B	B	B	B	C	D	B	B	C	B	C	A	D	D
☐	D	A	D	B	C	A	C	C	D	C	B	C	D	A	B	C	A	B	C	A
☐	A	C	B	D	B	D	A	A	A	D	D	B	C	C	D	D	D	C	B	C
☆	C	B	A	C	A	B	D	D	C	A	A	A	A	D	A	A	B	D	A	B

Vous avez besoin...

Majorité de A ... DE TEMPS LIBRE

À l'ordre du jour : farniente ! L'été offre avant tout une parenthèse où le temps se dilate. Cette inactivité vous est essentielle pour mettre votre esprit en vacances. C'est un vecteur de ressourcement et de profonde détente.

Décodage : dans notre société, où la notion d'une vie réussie rime avec suractivité, vous revendiquez, pendant vos congés, votre droit à l'oisiveté, libre, sans contraintes ni horaires. Comme le rappelle Jean-Louis Cianni : « Le farniente vous permet de rêvasser, votre esprit vagabonde, produisant une vague de bienfaits. »

Comment y parvenir : le meilleur moyen de vous ressourcer ? La rêverie, la détente, la relaxation. Laissez-vous bercer par la pureté du ciel, la mélodie de la mer, la lumière chaude. Flânez, autorisez-vous des temps sans but, immobile ou lors de grandes marches en nature ou dans un village atypique. Une fois votre énergie retrouvée, vous pourrez à nouveau être disponible, pourquoi pas pour des jeux amoureux. L'été peut être aussi le temps des retrouvailles à deux !

Majorité de B ... DE NOUVEAUX HORIZONS

Partir, vous ne rêvez que de ça ! Vous aspirez à des contrées lointaines. Du dépaysement, sinon rien. Toute l'année, vous suivez des chemins balisés, sécurisés, normés... Là, vous avez besoin de vous ouvrir au monde.

Décodage : nous vivons comme si nous étions séparés du monde. « Nos espaces artificiels et nos dures contraintes en obturent l'accès », pointe Jean-Louis Cianni. Les vacances sont pour vous l'occasion de laisser libre cours à votre âme nomade et de vous avancer en territoire étranger. Le monde vous interpelle à l'infini, et vous répondez à son appel, impatient.e, curieux.se de redécouvrir vos liens étroits avec lui.

Comment y parvenir : partez en voyage non organisé. Laissez de la place à l'inconnu, pour découvrir un pays et en même temps de nouvelles facettes de vous-même. Voyager peut vous apprendre beaucoup sur vous. Qu'est-ce qui vous émeut vraiment ?

Quels us et coutumes vous ravissent ? Montrez-vous réceptif.ve à leurs messages. Alors vous en reviendrez profondément transformé.e.

Majorité de C ... DE VOUS RECENTER

Vous aspirez à vous extraire du brouhaha du monde et revenir à vous. Les vacances vous donnent la possibilité d'ouvrir une brèche dans ce conditionnement sociétal : ne plus porter autant attention aux soucis immédiats, à nouveau vous sentir « être », vous dérober à ce qui toute l'année vous conditionne.

Décodage : la société peut vous sembler désenchantée, vous cantonnant dans la solitude et l'insatisfaction.

Les vacances sonnent alors comme une opportunité de reprendre votre quête de sens. « Nous sommes une énigme, et la vie est un mystère que vous avez besoin de contacter lors de cette pause, pour en retrouver le sens », glisse Jean-Louis Cianni. Vous aspirez à prendre de la hauteur, voire à davantage de spiritualité.

Comment y parvenir : vous pouvez suivre une retraite spirituelle, ou vous accorder des temps de retour à vous. En prêtant attention au moment présent, lors de méditations par exemple, à renouveler plusieurs fois au cours de la journée. Peut-être déciderez-vous, à votre retour, d'opérer des changements dans votre vie ?

Majorité de D ... DU GROUPE

Vous n'aimez rien tant qu'être en famille ou avec vos amis. Les grandes tablées, les veillées au chant des cigales à refaire le monde, rire d'un rien... Et accueillir tous ceux qui partagent votre vision des vacances.

Décodage : dans la vie professionnelle, l'esprit de compétition prend souvent le dessus, l'autre peut être un obstacle. « Chaque jour, notre quotidien s'étiole dans un épouvantable esprit de sérieux », déplore Jean-Louis Cianni. Les vacances sont enfin l'occasion de nourrir votre besoin de communication, de partage, d'appartenance... et d'expérimenter le mieux-vivre ensemble, dans la joie.

Comment y parvenir : optez pour des vacances à plusieurs, en famille ou avec des amis. Privilégiez les activités en groupe : marchez, nagez avec vos enfants, jouez, construisez des châteaux de sable, faites les courses et la cuisine... Et lâchez votre esprit de sérieux. Vous pouvez aussi rejoindre des festivals de musique ou des rassemblements communautaires. ●

5 clés pour se révéler

Parce que les voies sont multiples, nous avons demandé à des spécialistes de nous éclairer sur le meilleur chemin à suivre pour être au plus près de soi. En voici les grandes étapes, qui partent du plus intime et mènent au rayonnement extérieur.

PAR **LAURENCE LEMOINE**

1

Faire la paix avec son passé

Marie, 27 ans, s'efforce de vivre enfin sa vie « sans comparer [ses] réalisations avec celles de [ses] parents au même âge ». Serge, pour sa part, a attendu ses 40 ans avant de se « délivrer de la honte d'avoir eu une mère alcoolique ». Parce que notre identité se nourrit aussi d'identifications, nous ne pouvons être tout à fait nous-mêmes si l'héritage que nos parents nous ont légué nous entrave ou nous fait horreur. « Être vrai » résonne alors avec cette phrase du sociologue Vincent de Gaulejac : « L'individu est le produit d'une histoire dont il cherche à devenir le sujet. » Au sein du Réseau international de sociologie clinique¹ qu'il a fondé, des

« groupes d'implication et de recherche » permettent à celles et ceux qui le souhaitent d'explorer leur histoire familiale. « Les historiens savent que la vérité n'existe pas, explique-t-il. Car l'histoire, a fortiori la nôtre, est un récit, une construction subjective faite en partie de croyances. L'idée n'est donc pas d'arriver à la vérité mais à un rapport apaisé avec elle. » La démarche consiste alors à resituer les faits et gestes de nos ascendants dans leur époque avec les outils de l'histoire, de la sociologie ou de la psychologie. « C'est un travail qui permet de dédramatiser certains de leurs choix, de comprendre pourquoi le secret ou la folie se sont installés. Et de nous alléger de la culpabilité que nous en éprouvons parfois. »

2

Se servir de ses émotions

Autre piste à suivre pour accéder au tréfonds de notre être : celle de nos émotions. En particulier lorsqu'elles semblent discordantes par rapport à la réalité : un chagrin qui nous submerge quand tout paraît aller pour le mieux, une angoisse que l'on ne s'explique pas... « Je suis très fort pour afficher une humeur égale en réprimant le moindre soupçon de colère ou chagrin, avoue Paul, 29 ans. La vérité, c'est que je ne sais pas m'écouter avant d'exploser. » L'idée est donc de « croire nos émotions parce qu'elles manifestent des besoins que parfois nous ignorons : être compris, reconnus, respectés... Et de ne pas y croire parce que les réactions qu'elles engendrent à chaud (l'envie de fuir ou frapper, la mauvaise foi...) ne sont pas toujours les plus adaptées », indique Catherine Aimelet-Périssol, psychothérapeute². Lorsque l'émotion nous étreint, il ne s'agit ni de la balayer d'un revers de la main, ni de l'exprimer bruyamment, mais de « la prendre au sérieux, d'y réfléchir comme un message à décrypter ». C'est donc souvent en différant notre réaction que nous sommes le plus vrais, lorsque nous devenons capables de mettre des mots sur nos émotions et de satisfaire les besoins dont elles procèdent.

3

Oser l'intimité

Est-ce la poule ou l'œuf ? « La vie à deux m'aide à être moi-même, assure Emmanuelle, 34 ans. Mais c'est aussi en acceptant ce que je suis que j'ai pu me lancer dans l'aventure du couple. » Quoi qu'il en soit, « l'intimité est un terrain de révélation à soi, affirme Brigitte Martel³, psychothérapeute à l'École parisienne de gestalt. Car elle suppose de pouvoir laisser l'autre entrer dans notre territoire sans nous dissimuler ou nous sentir envahi. Et réciproquement, d'oser avancer dans le territoire de l'autre pour l'accepter et l'aimer tel qu'il est. » Cette qualité d'échange n'est pas réservée au couple. « Il peut y avoir de l'intimité entre amis, collègues, même entre inconnus dès lors que nous faisons le choix d'une communication vraie », assure la thérapeute. La difficulté consiste à « dépasser la peur d'être jugés et à accepter le désaccord, le mécontentement ou la déception comme composante de la relation. Comment être vrais si nous n'acceptons pas de nous rencontrer aussi et surtout dans nos divergences, nos insuffisances ? » Une authenticité qui requiert (et augmente) la confiance en l'autre, et en soi.

4

Apprendre à exprimer sa vérité

« Plus jeune, je me suis affirmée en disant tout ce qui me passait par la tête, raconte Nathalie, 33 ans. Et tant pis si mes propos blessaient mon entourage, pourvu que je sois "entière". » Or « être vrai, ce n'est pas tout dire, réagit Brigitte Martel. C'est plutôt dire juste ». Quitte à en dire peu. Être en mesure de parler de soi sans avoir le sentiment de se renier ni de se mettre à nu. Trouver les mots qui reflètent notre pensée ou notre état émotionnel tout en respectant celui qui les reçoit. Une sincérité qui nécessite un effort sur la forme : il s'agit de « parler de soi plutôt que de l'autre, au "je" plutôt qu'au "tu", car notre ressenti est la seule vérité à laquelle nous ayons accès », indique-t-elle ; et sur le fond : c'est parvenir à « regarder en soi et accueillir ce que la société considère comme des faiblesses, propose le psychanalyste Philippe Grimbert⁴. Je suis toujours touché par ceux qui parlent de leurs difficultés sans être dans la plainte ni l'exhibition, sans se sentir amoindris. En tant qu'analyste, mon travail est d'aider les analysants à faire de leurs faiblesses une force. On ne se débarrasse jamais de ses blessures. Autant les regarder en face. Cette vérité quant à notre vulnérabilité donne de la beauté à notre personnalité dès lors que nous ne cherchons plus à la travestir mais à l'améliorer ».

5

Chercher à se réaliser

On peut avoir fait la paix avec son passé, appris à se présenter sans artifices, et « avoir le sentiment de vivre dans les coulisses de sa vie », comme le dit Stéphanie, 38 ans. Lorsque notre réalité professionnelle échoue à satisfaire nos aspirations profondes, « nous perdons notre pétillance, constate la psychologue et coach Rebiha Couillet⁵. Nous nous contentons de faire ce qu'on nous demande sans éclat ni joie, au risque de connaître la dépression ». Aussi propose-t-elle une réflexion autour de quatre pôles : le talent (ce que je sais bien faire), la passion (ce que j'aime faire), les besoins (les contraintes que je dois assumer) et le sens (cette activité correspond-elle à mes valeurs ?). Un travail approfondi qui permet d'identifier le ou les domaines dans lesquels ces quatre pôles fusionnent, procurant la satisfaction d'avoir trouvé « un alignement entre notre monde intérieur et nos réalisations ».

1. sociologie-clinique-formations.com.

2. Autrice, avec Aurore Aimelet, de *Ma bible des émotions* (Leduc, 2019).

3. Autrice de *Pratiquer la sexothérapie, les apports de la gestalt* (InterÉditions, 2023).

4. Dernier roman paru : *Les morts ne nous aiment plus* (Grasset, 2021).

5. Autrice d'*Être soi* (ESF éditeur, 2004).

Que faites-vous de **votre colère?**

La colère surgit quand l'un de nos besoins est contrarié. Or sa capacité de nuisance est inversement proportionnelle à la conscience que nous avons de ses manifestations et de ses causes. Et vous, comment la gérez-vous?

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**, AVEC **STÉPHANIE HAHUSSEAU**,
PSYCHIATRE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

LE QUESTIONNAIRE

Parmi les quarante affirmations ci-contre, choisissez celles qui vous correspondent le mieux. En cas d'égalité des scores, procédez à une nouvelle lecture, voire à une sélection plus rigoureuse.



**STÉPHANIE
HAHUSSEAU**

Psychiatre et
psychothérapeute
spécialiste des
émotions, elle est
l'auteur de *Laisser vivre
ses émotions, sans
culpabilité ni anxiété*
(Odile Jacob, 2022).

1. J'exprime difficilement mes sentiments.
2. Je suis colérique, c'est comme ça.
3. Je sais serrer les dents et attendre.
4. J'identifie rapidement la colère en moi.
5. Quand j'explose, je perds tous mes repères.
6. Je suis tout sauf impulsif.ve.
7. Je n'explose qu'exceptionnellement.
8. Si j'explose, c'est à retardement.
9. La colère ne me joue pas de mauvais tours.
10. J'envie les calmes et les impassibles.
11. Je peux me sentir bouillonner et sourire.
12. Je suis ma raison plus que mon feeling.
13. Je me sens souvent sous pression.
14. Mes colères ont le mérite de crever les abcès.
15. Les émotions sont trompeuses.
16. Je ne cherche jamais à museler mes émotions.
17. On loue souvent ma maîtrise de moi-même et mon objectivité.
18. J'aimerais parfois être plus zen.
19. Je peux facilement être en colère contre moi.
20. Je sais à quoi est liée ma colère.
21. Certains abusent de ma patience.
22. Quand j'exprime de la colère, c'est de manière consciente.
23. Mieux vaut trop exprimer ses émotions que pas assez.
24. J'ai beaucoup de mal à comprendre les débordements émotionnels.
25. Je suis de nature impulsive.
26. J'ai le sens de la hiérarchie et je sais prendre sur moi.
27. Je ne me vexe ni ne me décourage facilement.
28. Je sais tempérer ma colère par la respiration.
29. J'ai souvent besoin de me défouler.
30. Exprimer ses émotions ne sert pas à grand-chose.
31. Je suis très instinctif.ve.
32. Je suspends la discussion quand elle dérape.
33. Les gens s'écoutent trop.
34. J'ai toujours exprimé mes émotions sans retenue.
35. Je regrette souvent de « faire payer » mes proches.
36. Je décrypte toujours ce que me dit ma colère.
37. Ma colère est redoutable et redoutée.
38. En général, les choses glissent sur moi.
39. Je peux tout à fait encaisser sur le moment, mais j'explose plus tard.
40. La colère est parfois bonne conseillère.

VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse.
Faites ensuite votre total de A, B, C et D, et reportez-vous à votre profil pages suivantes.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	C	B	D	C	A	D	B	D	C	B	A	B	C	A	D	A	C	B	D

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
B	D	C	A	C	B	A	D	B	A	C	D	A	C	B	D	C	A	B	D





Votre profil

Majorité de A

VOUS REFOULEZ VOTRE COLÈRE

Dans le conflit, face aux agressions de toutes sortes, vous restez impassible. Non pas parce que vous vous contenez, ou que vous faites preuve d'une extraordinaire maîtrise de vous-même, mais parce que vous n'êtes perturbé.e par aucune émotion. Coupé.e de vos sensations corporelles, vous ne faites pas le lien entre les tensions musculaires, la respiration en surface et les mille et une micro-somatisations produites par vos émotions, aussi invisibles que puissantes. Une impassibilité émotionnelle est toujours un signal.

À l'origine : souvent, les comportements de gel émotionnel trouvent leur cause dans l'enfance. Lorsque l'enfant subit une violence (physique ou émotionnelle) et qu'il ne peut se défendre, il se « gèle ». Cette expérience de peur ou de terreur s'inscrit dans son cerveau et se reproduit tout au long de sa vie tant que le mécanisme n'a pas été « déprogrammé ». Le refoulement émotionnel se transmet également dans les familles qui n'expriment pas leurs ressentis, par les parents qui font usage de la critique ou de la violence froide. Face à eux, l'enfant, tétanisé, enregistre ces éléments comme étant la vérité sur lui, ce qui l'amènera à ne pas réagir plus tard, lorsqu'il sera dominé, maltraité ou agressé.

Le + : la dimension self-control est un atout dans les interactions socioprofessionnelles, car elle est socialement valorisée et recherchée.

Le - : le refoulement produit des « toxines émotionnelles » qui, en s'accumulant, finiront par être évacuées de manière négative (traumatisme psychique, explosion, agression d'autrui, maladie...).

Vers l'équilibre : lire des livres de professionnels sur les émotions permet de comprendre comment s'organise notre circuit interne, de légitimer la présence des émotions en soi et de les identifier à travers leurs manifestations. Tenir au quotidien le cahier de ses émotions peut aussi aider : en repérant les moments positifs et négatifs de la journée, puis en identifiant les émotions associées et, enfin, en essayant de retrouver les pensées et les sensations qu'elles ont générées. Pour les plus « gelés » émotionnellement, il vaut mieux entreprendre un travail avec un professionnel plutôt que d'attendre de tomber malade ou de perdre le contrôle.

Majorité de B

VOUS LA DÉPLACEZ

Au cœur du conflit ou face à un interlocuteur agressif, la colère est contenue, voire gelée. Ce comportement peut passer pour de la maîtrise de soi, mais, à l'intérieur, ça bouillonne, crie et menace de déborder. Ce qui se produit généralement en différé avec un tiers sans aucun lien avec la situation ou l'agression originelle. Un exemple caricatural mais éloquent : l'employé qui se défoule sur sa famille après avoir été malmené par son patron. Retourner sa colère contre soi est une autre manière de la déplacer.

À l'origine : le déplacement de la colère peut être la reproduction d'un schéma familial (un parent se défoulant sur son partenaire et/ou ses enfants), la conséquence d'une éducation très autoritaire basée sur l'obéissance et la soumission face à la hiérarchie, ou l'absence de conscience de son émotion au moment des faits, expliquant qu'elle jaillisse en différé.

Le + : comme le refoulement, le déplacement permet de garder momentanément la main sur son émotion, et réduit donc considérablement le risque d'explosion ou de dérapage.

Le - : les dommages collatéraux sur des « innocents » ou sur soi, mais aussi le message de consentement implicite envoyé aux agresseurs potentiels ou avérés.

Vers l'équilibre : une fois le conflit passé, prendre un moment pour ressentir les manifestations physiques de la colère, observer les sentiments et les pensées associées, puis les noter. Cet exercice permet d'éviter le déplacement-déroulement sur autrui ou sur soi. Le soir, au calme, en position assise, porter attention à son souffle et se focaliser sur l'endroit ou les endroits du corps où la sensation de colère est perceptible (gorge, plexus, ventre, tête...) et guider le souffle vers cet endroit. Cela a pour effet d'activer un circuit générant des comportements bons pour soi en sortant du cercle vicieux de l'habituel.

Majorité de C

VOUS VOUS LAISSEZ DÉBORDER PAR ELLE

La voix, les gestes, l'expression du visage, le mouvement dans l'espace... Difficile de ne pas se rendre compte que celui ou celle qui se laisse déborder est en colère. Cela peut aller des soupirs exaspérés aux coups de gueule, coups de poing sur la table, voire coups de poing tout court pour les plus violents. Le débordement émotionnel est explosif et massif. Comme le court-circuit, il est impossible de l'arrêter à mi-chemin. Et tout le monde fait les frais de ces explosions intempestives, les autres comme soi-même.

À l'origine : la répétition de comportements familiaux. Il existe des familles de colériques, comme il existe des familles de taiseux, même si, dans les faits, c'est souvent une seule personne qui impose ses excès aux autres. Des expériences de maltraitance non travaillées peuvent aussi conduire plus tard à des réactions très fortes, parfois excessives, dès lors que la situation peut ressembler à ce que l'on a déjà vécu dans le passé. Enfin, il peut s'agir d'une difficulté à gérer la frustration, on veut tout, tout de suite : se défouler et/ou se rendre justice.

Le + : crever l'abcès faisant exploser les situations tendues, empoisonnées par les non-dits ou sous-entendus. Le côté « jovial » de la colère, souvent associé à un tempérament authentique. Quand elle est justifiée (pour dénoncer une injustice par exemple), cette émotion donne de l'énergie et renforce l'estime de soi ; elle est aussi valorisée par les autres, car associée à de la générosité et du courage.

Le - : le gaspillage d'énergie, le côté kamikaze parfois, l'aveuglement, la décrédibilisation mais aussi l'isolement (les grands colériques font le vide autour d'eux).

Vers l'équilibre : faire baisser la pression au quotidien en prenant le temps, pendant cinq minutes, de porter son attention sur le souffle et d'aller mentalement respirer dans les zones de son corps où l'on se sent tendu.e, stressé.e, blessé.e. Remonter dans le temps pour chercher les expériences ou les relations qui ont pu générer le sentiment de colère au fond de soi, et en faire le récit par écrit.

Majorité de D

VOUS LA RESSENTEZ ET L'ACCEPTEZ

La colère est ressentie dans le corps (respiration, tensions musculaires, oppression, chaleur, bouillonnement...). Elle est nommée : c'est la colère. Et acceptée : « Je suis en colère. » L'émotion est reconnue, elle n'est donc pas une menace et ne risque pas de déborder. Celui ou celle qui se trouve dans ce cas de figure est libre de choisir ce qu'il veut faire d'elle : en témoigner à son interlocuteur, faire tomber la pression, suspendre calmement un échange, la transformer en action plus tard.

À l'origine : cette régulation peut être le fruit d'un travail sur soi comme celui d'une éducation dans laquelle les parents ont écouté et respecté le ressenti de leur enfant. Les émotions dites négatives n'ont pas été diabolisées, mais au contraire identifiées et accueillies. Dans cette éducation, l'enfant a appris à séparer l'émotion de l'action (oui, on peut être en colère ou jaloux de son frère, mais pas question de le taper!).

Le + : conscience de soi et des enjeux d'une situation, absence de danger/toxicité pour soi ou pour autrui, liberté de choix quant à l'utilisation de cette énergie, maîtrise de soi et moindre prise au stress. Il n'y a que des bénéfices à cette régulation émotionnelle.

Le - : il n'y en a pas vraiment.

Vers l'équilibre : ne pas se laisser porter en mode « pilote automatique », une sortie de route est vite arrivée. Continuer donc à réguler ses émotions en trois phases : nommer, ressentir, accepter. ●

“Je me sens dans une impasse”

Face au psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger, un lecteur ou une lectrice de *Psychologies* s'interroge sur la nécessité de suivre une psychothérapie. Ce mois-ci : Mathilde, 39 ans.

PROPOS RECUEILLIS PAR **AUDE MÉRIEUX**



ROBERT NEUBURGER

Auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels *Exister, le plus intime et fragile des sentiments* (édition enrichie, Payot, “Petite Bibliothèque”, 2023). Dernier paru : *Écrire sa mère* (Payot, 2024).

“D

epuis la mort de mon père il y a trois ans, je me sens dans une impasse, confie Mathilde. Peu avant, j’ai rencontré mon mari et nous avons deux enfants, nous vivons à Paris, où je fais des piges pour un magazine santé – un job que je considère comme alimentaire car, par ailleurs, j’écris, et c’est ce qui compte pour moi. J’ai déjà publié trois livres, pas de fiction, mais je m’en approche. Mon père était agriculteur et, étant sa fille unique, j’ai hérité de l’exploitation, qui est importante. Mes parents ont divorcé quand j’étais petite. Ils se sont séparés quand mon père, qui était kiné, a repris l’exploitation de ses parents. Ma mère ne voulait pas de cette vie.

— Du coup, vous avez repris le flambeau. Arrivez-vous à cumuler vos deux activités ? lui demande Robert Neuburger.

— C’est difficile. C’est mon cousin qui travaille sur l’exploitation. Mon père travaillait déjà avec lui. Moi, je m’occupe de gérer, de coordonner, et

de la partie administrative. Mais c’est tout de même assez lourd d’avoir ces deux vies... Le fait d’être heureuse en couple avec nos enfants m’aide beaucoup. Seule, ça aurait été beaucoup plus dur.

— Vous y allez tous les week-ends ?

— Non, tous les douze-quinze jours environ, mais j’y reste quelques jours. J’essaie d’avoir du temps d’un côté et de l’autre. Je me dis que le plus dur est derrière moi car, au début, c’était un peu l’inconnu. À mesure que le temps passe, un équilibre se fait, mais je n’ai plus de temps pour écrire et je voudrais faire la part des choses dans ce à quoi je me suis engagée : cette ferme, et ce travail de journaliste qui me prend quand même pas mal de temps...

— Que pensez-vous de votre mari et de votre double vie ?

— Il me soutient beaucoup. Il aime les valeurs familiales de transmission, de patrimoine. Il trouve bien que j'aie conservé cette ferme, me pousse même à m'y investir davantage et il aime y venir. Il est architecte.

— Aviez-vous pensé à cet héritage, du vivant de votre père ?

— Un peu. Nous en avons parlé. Quand il est tombé malade, j'ai fait une formation de responsable d'entreprise agricole. Avant de mourir, il a signé un contrat m'octroyant 99 % des parts. Tout cela m'a secouée, bouleversée, et en même temps renforcée... Je me dis parfois que c'est la perte d'un être cher qui m'a donné une renaissance.

— Avec lequel de vos parents viviez-vous après le divorce ?

— L'un et l'autre, car leurs maisons étaient proches. Comme celle de mes grands-parents paternels, qui sont morts peu après mon père.

— Qu'est-ce qui vous soucie aujourd'hui ?

— Je voudrais être dans un équilibre. Pour l'instant, j'ai l'impression d'avoir fait les choses pas forcément pour moi. Je voudrais retrouver du sens et ne pas passer à côté de ma vie. J'ai des désirs d'écriture et je voudrais faire une place à cela. Mais c'est difficile aussi de m'y sentir légitime. J'ai quitté mon milieu, je me suis comme expatriée, et voilà qu'après le décès de mon père je retourne à la ferme. Mais peut-être puis-je être ainsi ? Une femme qui a des capacités littéraires et, par ailleurs, gère une exploitation...

— Aviez-vous déjà vécu en couple avant de rencontrer votre mari ?

— Oui, trois fois. Mon dernier compagnon, avant mon mari, était comédien. Mais je ne me montrais pas en couple quand je revenais à la campagne, j'y allais toujours seule.

— Une relation de couple a besoin d'être reconnue... Pourquoi n'arriviez-vous pas à franchir ce passage ? Pensiez-vous que votre père y aurait été hostile ?

— En tout cas, j'avais de la difficulté à me présenter devant lui avec un compagnon. Mais je

crois qu'au fond j'éprouvais une sorte de honte. J'avais peur que mes compagnons s'ennuient à la ferme, trouvent sans intérêt les conversations de table... J'anticipais ce qui pouvait se passer, je le redoutais, c'est pourquoi je venais seule.

— J'ai l'impression qu'il a été difficile pour vous de former un couple avant la mort de votre père. Il vous avait énormément investie, non ?

— Oui. Quand mes parents se sont séparés, je suis un peu devenue "l'objet" de mon père. Il revendiquait son droit de m'avoir. Je savais qu'il était blessé par cette séparation, et je venais un peu panser la plaie. Je me sentais une responsabilité vis-à-vis de lui. D'autant que mes parents ont cessé de se parler. Et je pense que cela est très lié à mon désir d'écriture. Il fallait toujours que ce soit moi qui apporte les nouvelles et fasse le messenger. Et si je parlais à mon père de ma mère, j'avais peur qu'il se mette à pleurer... Leurs deux univers ne communiquaient pas du tout.

— Dans le milieu paysan, la famille est plus importante que le couple. Je pense que votre

● ● ●

“
J'ai l'impression
d'avoir fait les
choses pas
forcément pour moi.
Je voudrais
retrouver du sens,
ne pas passer
à côté de ma vie”

• MATHILDE •

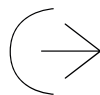
“

**Ne vous
martyrisez pas,
et vous sentirez à
un moment de quel
côté ça doit tirer”**

• ROBERT NEUBURGER •

●●●

mère s’est sentie trahie quand votre père a repris l’exploitation de ses parents. Elle avait épousé un kiné et s’est retrouvée avec un paysan. Il a clairement choisi la famille, la tradition, la transmission. Votre mère a alors pris de la distance... J’ai l’impression que, pendant des années, vous avez été prise dans le même choix que votre père : ou la famille, ou une vraie relation de couple, et que vous avez sacrifié vos couples pour la famille. Je pense que votre père vous adorait, que vous avez été extrêmement importante pour lui, et que, en même temps, c’est un poids que vous portez encore. Par moments, vous vous demandez si vous êtes légitime à avoir un compagnon officiel ; de ce fait, vous donnez du temps à votre père à travers la ferme, et inversement. C’est cinquante-cinquante en ce moment ! Je pense que les moments difficiles, c’est quand vous vous demandez : “De quel côté je suis ? Puis-je exister sans être totalement de l’un ou de l’autre ?” — Tout à fait. Et je voudrais bien être du mien. — Je trouve normal que vous ayez des moments d’émotion liés à cela. Il n’y a rien de pathologique là-dedans. Laissez les choses venir, ne vous martyrisez pas, et vous sentirez à un moment de quel côté ça doit tirer. Rencontrer un thérapeute pourrait néanmoins être utile pour vous aider à démêler ce dilemme dans lequel vous êtes et que vous n’avez pas créé. Vous avez des capacités d’expression excellentes. Je pense que cela pourrait vous convenir d’aller parler à quelqu’un qui n’est pas dans l’histoire. C’est un roman, votre histoire. » ●



**UN MOIS
PLUS TARD...**

MATHILDE

« Je l’attendais avec impatience, cette séance ! Elle s’est très bien déroulée. J’ai eu un sentiment de libération, dans le sens où c’est très éclairant de recevoir des clés de lecture, en particulier lorsqu’elles sont simples. Ce qui a été dit concernait les liens, et je n’ai plus eu qu’à me positionner là-dedans. Cela m’a permis de me sentir plus à ma place et de me légitimer. Cette séance m’a vraiment éclairée sur le rôle que j’occupe. »

ROBERT NEUBURGER

« La loyauté à une famille, à ce qui est transmis, peut être un lourd fardeau. Dégager ce qui nous correspond de ce qui ne nous appartient pas – car étant le produit d’un poids familial – peut être le travail d’une vie. Les thérapeutes en témoignent, ayant souvent été, dans leur famille, des “aidants désignés”. C’est la source de leur vocation, mais s’ils n’en prennent pas conscience, cela peut devenir un handicap pour leurs patients, car leurs choix professionnels peuvent être une façon de se soigner eux-mêmes en aidant les autres. On ne peut aider les autres psychologiquement, on ne peut que les aider à s’aider eux-mêmes, ce que Mathilde a fort bien compris. »

Pour des raisons de confidentialité, le prénom et certaines informations personnelles ont été modifiés.

Psychologies vous offre une première séance

Relations, couple, famille, éducation, travail, santé, complexes, estime de soi, stress, épreuves de vie...
Si vous souhaitez aborder votre problématique avec le Dr Robert Neuburger, contactez-nous par mail : aurore.aimelet@psychologies.com.



3

Libérer sa vraie nature

Devenir celle ou celui que nous sommes est moins un but à atteindre qu'un dévoilement progressif. Libérer notre vraie nature, c'est oser regarder au-delà des rôles autrefois endossés, par nécessité ou par habitude. C'est réconcilier nos facettes, ces sous-personnalités qui cohabitent en nous, pour ne plus nous sentir divisés. C'est aussi apprendre à nous aimer sans masque. Dans ces pages, nous explorerons ce qui nous rend profondément vivants : nos forces insoupçonnées, nos échecs devenus moteurs, notre définition du bonheur.

Qu'aimez-vous (vraiment) chez vous ?

Si certaines facettes de notre personnalité mettent à mal notre ego, nous nous reconnaissons aussi de belles qualités. Elles rééquilibrent notre image de nous-même. Faites notre test pour mieux les identifier et comprenez pourquoi vous les valorisez.

PAR **DOMINIQUE FRANÇOIS**, AVEC **DOMINIQUE MAZIN**, PSYCHOLOGUE



LE QUESTIONNAIRE

Pour chaque question, choisissez parmi les quatre propositions celle qui résonne le plus en vous.

1. Vous vous entendez très bien avec votre nouveau collègue. Pour votre anniversaire, il vous offre un superbe cadeau...
☐ Étonnant! Vous lui demandez pourquoi un si beau cadeau.
☐ Généreux! Vous lui rendez la pareille à la première occasion.
☐ Inquiétant! C'est trop. Qu'est-ce que cela cache?
☐ Touchant! Vous le remerciez chaleureusement.

2. Vos voisins affirment avoir trouvé de nombreux Louis d'or dans leur jardin :
☐ Vous allez creuser dans le vôtre. On ne sait jamais.
☐ Vous les faites parler pour en savoir plus.
☐ Vous leur demandez de vous les montrer.
☐ Vous leur proposez de vous aider à creuser le vôtre et vous partagerez.

3. Le pire défaut chez un commerçant :
☐ Colporter des ragots.
☐ Ne pas être aimable.
☐ Vous obliger à acheter des objets inutiles.
☐ Vous tromper sur la qualité de la marchandise.

4. Ce que vous appréciez le plus chez un artiste :
☐ Sa créativité.
☐ Sa maîtrise.
☐ Sa sensibilité.
☐ Son originalité.

5. Ce qui vous vexerait le plus d'entendre à votre propos :
☐ Un mouton! Aucun esprit critique...
☐ Un ours mal léché! Jamais aimable...
☐ Une anguille! Insaisissable...
☐ Une mauvette! Peur de tout...

6. Quelle valeur placez-vous en premier?
☐ La gentillesse.
☐ La sincérité.
☐ La tolérance.
☐ Le courage.

7. Choisissez la scène la plus romantique à vos yeux :
☐ Des cygnes qui glissent sur un lac.
☐ Un couple de personnes âgées assis sur un banc.
☐ Un petit garçon et une petite fille qui marchent en se tenant par la main.
☐ Une envolée d'hirondelles.

8. Le pire serait d'avoir un supérieur hiérarchique...
☐ Qui dit blanc à l'un, noir à l'autre.
☐ Qui ne délègue rien.
☐ Qui ne vous dit pas bonjour.
☐ Qui refuse tout changement dans l'entreprise.

9. Des amis sont venus passer des vacances chez vous. Ce qui vous a agacé le plus :
☐ Ils ne vous ont pas lâché.e d'une semelle.
☐ Ils n'ont cessé de critiquer des amis communs.
☐ Ils n'ont participé à aucune tâche ménagère.
☐ Ils vous ont à peine remercié.e.

10. Selon vous, le plus important dans l'éducation d'un enfant :
☐ Lui apprendre à être honnête et sincère.
☐ Lui apprendre à faire preuve de courage et de volonté.
☐ Lui apprendre à penser par lui-même.
☐ Lui apprendre à respecter les autres.

11. En général, lorsque l'on vous fait un compliment :
☐ Cela ne vous fait pas beaucoup d'effet.
☐ Cela vous dispose à en faire à votre tour.
☐ Cela vous fait plaisir.
☐ Cela vous met mal à l'aise.

12. Lorsque vous cuisinez :
☐ Vous éprouvez du plaisir à réaliser des plats sophistiqués.
☐ Vous essayez de suivre les indications.
☐ Vous faites au plus simple.
☐ Vous prenez beaucoup de libertés avec la recette.

DOMINIQUE MAZIN

Psychologue clinicienne
spécialiste de l'enfance, elle
est l'autrice, avec Dominique
François, d'*Élever un enfant,
c'est pas si compliqué!*
(Albin Michel, 2010).





13. Le plus détestable :

- ☐ La convoitise.
- ☐ La grossièreté.
- ☐ La mauvaise foi.
- ☐ L'arrogance.

14. Un ami proche vous a vendu sa voiture en vous assurant de son parfait état. Votre garagiste vous dit le contraire...

- ☐ Vous en parlez à votre ami.
- ☐ Vous ne croyez pas le garagiste.
- ☐ Vous prenez un autre avis.
- ☐ Vous verrez bien !

15. Coup de foudre ! Vous ne vous quittez plus. Mais vous venez de réaliser que ses idées politiques sont à l'opposé des vôtres...

- ☐ L'amour vaincra !
- ☐ Pas sûr que votre relation résiste.
- ☐ Vous essaieriez de lui faire changer d'idées.
- ☐ Vous éviterez les sujets politiques.

16. Vous apprenez que votre collègue colporte des mensonges à votre rencontre :

- ☐ Le pauvre ! Il vous fait pitié...
- ☐ Vous êtes sous le choc.
- ☐ Vous lui demandez où il veut en venir.
- ☐ Vous saurez rétablir la vérité.

17. Un jeune conducteur vient d'abîmer légèrement votre pare-chocs. N'étant pas assuré, il vous supplie de ne pas faire de constat...

- ☐ Tant pis pour lui ! Vous imposez le constat.
- ☐ Vous discutez avec lui avant de prendre votre décision.
- ☐ Vous lui demandez un dédommagement financier.
- ☐ Vous lui faites la leçon. Quelle inconscience de rouler sans assurance !

18. Ce qui vous a paru le plus difficile à l'école :

- ☐ La discipline, la rigueur, l'autorité.
- ☐ Le nombre d'heures passées entre quatre murs.
- ☐ Les conflits, les tensions entre élèves.
- ☐ Les examens.

19. Lorsque vous êtes malade, vous...

- ☐ Écoutez les conseils de ceux en qui vous avez confiance.
- ☐ Évitez le plus possible les médicaments.
- ☐ Suivez les préconisations de votre médecin.
- ☐ Vous soignez comme vous l'entendez.

20. Le plus difficile pour un.e responsable politique :

- ☐ Prendre du recul et garder sa liberté d'agir.
- ☐ Rester fidèle à ses convictions.
- ☐ Supporter les accusations et les coups tordus de ses adversaires.
- ☐ Traverser les épreuves sans baisser la garde.

VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque question, entourez votre réponse et faites votre total de A, B, C et D. Puis reportez-vous à votre profil page ci-contre.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐	B	C	A	A	A	D	B	B	A	B	A	D	C	B	D	A	B	A	D	A
☐	C	A	D	C	D	B	C	C	B	C	D	C	D	D	A	D	A	C	C	B
☐	A	B	C	D	B	A	D	D	C	A	B	B	B	C	C	B	C	D	B	D
☐	D	D	B	B	C	C	A	A	D	D	C	A	A	A	B	C	D	B	A	C

Ce que vous aimez chez vous :

Majorité de A

VOTRE LIBERTÉ D'ESPRIT

Réfléchir par vous-même sans subir l'influence des uns et des autres, telle est votre force ! Vous vous évertuez à garder, en toute occasion, votre curiosité intellectuelle, votre ouverture d'esprit, et même une certaine audace dans votre façon de penser. Vous revendiquez le droit d'être fidèle à vous-même, au risque parfois de ruer dans les brancards. Être maître de votre destin vous paraît essentiel. Ce qui suppose, de votre part, une forte motivation et beaucoup de vigilance. Peut-être même une certaine méfiance... En connaissez-vous la cause ? Avez-vous eu l'impression que l'on a voulu vous diriger, vous contester, vous obliger à aller dans une voie qui ne vous plaisait pas ? Auriez-vous mal vécu, enfant, le poids de l'autorité ? Interrogez votre passé pour identifier ce que vous avez redouté. Et surtout, continuez à cultiver chez vous cette soif de liberté, et faites-en profiter les autres. Faites mentir le proverbe : « La liberté des uns commence là où s'arrête celle des autres. » Relevez le défi et prouvez le contraire !

Majorité de B

VOTRE FRANCHISE

Mentir, c'est se trahir et trahir les autres. Vous en avez la conviction. Alors vous vous efforcez d'être le plus sincère possible. Vous dites ce que vous pensez, quitte à déplaire, vous en assumez les conséquences. Votre franchise est la qualité qui vous caractérise et dont vous tirez une certaine fierté, car elle n'est pas l'apanage de tout le monde... Ce que vous déplorez haut et fort. Vous êtes en quête d'intégrité, d'honnêteté, et partez volontiers en guerre contre l'hypocrisie, les faux-semblants, les excès de politesse. Pourquoi cette quête de sincérité absolue ? Avez-vous eu l'impression qu'on vous a caché certaines vérités ? Avez-vous douté des sentiments exprimés à votre égard ? Quelle incertitude se cache derrière ce besoin de transparence totale ? Réfléchissez-y, il n'est pas trop tard pour faire la paix avec votre passé. Exprimez ce que vous ressentez, parlez des choses essentielles, c'est important ! Vous éprouverez ensuite un véritable soulagement qui vous apaisera sans nuire à votre sincérité.

Majorité de C

VOTRE COMBATIVITÉ

Réaliste, vous avez conscience que la vie est parfois semée d'embûches. Cela ne vous décourage pas car vous savez convoquer votre force et votre volonté. Pas tout le temps, mais le plus souvent. Ces qualités sont importantes à vos yeux. Vous avez à cœur de mener des combats, de vous investir pour arriver à bout des difficultés. Au moins vous essayez ! Garder confiance en vous et ne pas baisser les bras, ce sont des vertus que vous vous reconnaissez. Votre combativité est votre meilleure alliée. Vous allez de l'avant et vous efforcez de rester positif. Gérer votre vie, être à la hauteur vous semble primordial, et vous supportez assez mal ceux qui s'écroulent à la moindre épreuve. D'où vous vient cette capacité à faire face ? Quelles expériences ont forgé ainsi votre caractère ? Auriez-vous appris, à vos dépens, qu'il ne faut compter que sur soi ? Ménagez-vous des pauses. Rechargez votre énergie et acceptez l'aide de vos proches lorsque le besoin s'en ressent, en toute humilité. Vous découvrirez ainsi le plaisir inestimable du lâcher-prise.

Majorité de D

VOS QUALITÉS HUMAINES

Vous allez spontanément vers vos semblables. Prêter une oreille attentive à l'autre, faire preuve de gentillesse sont des attitudes qui vous caractérisent. Vous avez le sens du contact et de l'écoute. Vous vous savez bienveillant.e et cela vous fait plaisir de vous l'entendre dire. Vous revendiquez votre côté affectif sans pour autant nier votre sens critique et vos qualités de jugement, mais les relations humaines sont pour vous l'essentiel et vous cultivez cet aspect de votre personnalité. Vous aimez donner, partager, parfois même vous dévouer. Auriez-vous souffert d'un manque d'altruisme dans votre entourage ou évolué dans une ambiance conflictuelle ? Vous craignez peut-être de reproduire des situations qui vous ont fait souffrir. Ne changez rien, mais efforcez-vous de toujours vous faire respecter. Vous avez le droit de dire leurs quatre vérités à certaines personnes qui sont odieuses, sans ressentir pour autant la moindre culpabilité. Apprenez à davantage faire preuve à votre égard de tolérance et de bienveillance. ●

6 pistes pour découvrir vos sous-personnalités

Nous sommes aussi complexes que multiples, habités et agis par des entités, des voix qui correspondent aux différentes facettes de nous-mêmes. Les identifier et les questionner nous permet d'accéder à une meilleure acceptation de soi.

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**

Dans les années 1980, Hal et Sidra Stone forgent le concept de *subpersonalités* (« sous-personnalités ») alors qu'ils mettent au point un procédé d'exploration introspective : le *Voice dialogue* (dialogue intérieur). Son but ? « Identifier et intégrer en conscience les différentes facettes de notre personnalité, vues comme des personnages, qui nous habitent, détaille Latifa Gallo, formée à cette méthode. Cela nous permet de ne pas nous laisser réduire à un seul trait de caractère, mais de découvrir et accepter toute notre richesse intérieure. » La coach souligne que « nos sous-personnalités sont une défense créée par notre psychisme pour nous protéger. Au départ, un enfant est vulnérable. Dans une famille rigide, il développe la sous-personnalité de l'Obéissant pour être accepté et aimé de ses parents. Mais si la sous-personnalité opposée, le Rebelle, est refoulée, il subira toute sa vie. Cette partie refoulée crée des tensions internes qui peuvent engendrer des maux psychiques ou physiques ». D'où l'importance de ramener à la lumière les parties de soi maintenues dans l'ombre. Sans compter que « plus une sous-personnalité est rejetée, plus elle deviendra incontrôlable ; en revanche, plus nous acceptons nos parts d'ombre, moins elles se manifesteront », précise Latifa Gallo.

Identifiez vos sous-personnalités primaires

Ce sont les plus visibles et actives de nos sous-personnalités, le noyau dur de notre caractère. Listez par écrit les principaux traits de votre caractère (positifs et négatifs) comme si c'étaient des personnages : l'Exigeant, la Joyeuse, le Susceptible, l'Organisée, le Battant, la Contrôlante, le Généreux, l'Empathique, etc. Ne portez pas de jugement sur la nature positive ou négative de ces traits de caractère.

2 Dialoguez avec elles

Posez les questions suivantes à chaque personnage, puis notez leurs réponses :

- Depuis quand es-tu présent ?
 - Dans quelles situations te manifestes-tu le plus fréquemment ?
 - Quelles sont tes intentions positives ?
- Répondez ensuite à ces questions :
- Laquelle de ces sous-personnalités se manifeste-t-elle le plus fréquemment ? Dans quelles situations ?
 - Quel type d'énergie dégage-t-elle en action (pensez aux sensations, émotions qu'elle suscite) ?
 - Y a-t-il certaines sous-personnalités primaires qui sont trop développées (par exemple l'Activiste, dont la suractivité peut vous mener à l'épuisement) ?



LATIFA GALLO

Coach certifiée et sophrologue, spécialiste du stress et des émotions, elle est l'auteur de nombreux ouvrages de développement personnel, notamment *Petites Flâneries sur le bonheur* (Larousse, 2023).

3 Identifiez vos sous-personnalités opposées et dialoguez avec elles

Elles sont l'opposé de vos sous-personnalités primaires. Si la primaire est l'Exigeante, son opposé sera la Laxiste ; si la primaire est la Généreuse, son opposé sera l'Égoïste, etc. Posez-vous ensuite, à propos de chacune d'elles, les questions suivantes :

- S'est-elle déjà exprimée ? Comment ? Dans quelles situations ?
- Comment a-t-elle été accueillie quand elle s'est manifestée (en famille, au travail, en couple, avec vos amis...) ?
- Que gagneriez-vous à la laisser s'exprimer plus souvent ? Par exemple : « Si j'étais un peu plus laxiste de temps en temps, je serais plus détendu.e. »

4 Identifiez vos sous-personnalités reniées et dialoguez avec elles

Les sous-personnalités reniées ont été refoulées car elles ne sont pas acceptées par nos sous-personnalités primaires ou par l'environnement. Elles se manifestent avec véhémence dans les situations de crise ou de stress, ou dans la projection : on voit chez autrui les défauts que l'on ne voit pas chez soi. Ce qui ne sert pas nos intérêts. D'où l'importance de les identifier et de comprendre leur valeur pour profiter de leur fonction. Par exemple, si l'une de vos sous-personnalités est l'Humble, sa polarité opposée est l'Orgueilleuse. Si cette sous-personnalité est reniée, cela fera de vous quelqu'un que l'on peut dominer, qui n'ose pas se mettre en avant.

Une fois ces sous-personnalités identifiées, répondez aux questions suivantes pour chacune d'elles :

- Qu'est-ce que vous n'aimez pas en elle ?
- Comment pourrait-elle vous desservir ? Par exemple : « Si j'étais plus orgueilleux au lieu d'être trop humble, je pourrais perdre l'image cool que les autres ont de moi. »

– Que gagneriez-vous à la laisser s'exprimer plus souvent ? Par exemple : « Si j'étais parfois plus orgueilleux, je me ferais respecter davantage, je serais moins "corvéable". » Afin d'éviter que l'Humble ne se transforme en « carpette », dialoguez avec elle et demandez-lui d'être moins présente et de faire de la place à l'Orgueilleuse.

5 Mettez au jour vos qualités cachées

Les sous-personnalités cachées peuvent être les qualités ou talents qui n'ont pas été encouragés et qui sommeillent dans l'ombre de notre conscience. Notez le nom d'une personne que vous admirez. Listez tout ce qui vous charme chez elle. Rédigez à la troisième personne du singulier : « Il/Elle est... » Puis énumérez à haute voix ses talents et qualités en transposant la liste à la première personne : « Je suis... » « J'ai... » Ce que l'on a reconnu chez lui, elle, est aussi chez nous : on peut admirer la créativité de Léonard de Vinci, qui nous révèle la nôtre, sans pour autant être à son niveau. Demandez à chacune de vos qualités cachées comment elle pourrait s'exprimer : dans quel domaine, à quelle fréquence ? Identifiez aussi vos freins intérieurs : qu'est-ce qui vous empêcherait de leur donner la place qu'elles désirent : la crainte de modifier votre image ? Le manque de confiance en soi ?... Laissez vivre ces parts de lumière en vous.

6 Repérez vos défauts enfouis

Les sous-personnalités cachées peuvent aussi être les faiblesses, travers, lacunes que nous refusons de voir en nous et qui créent des conflits intérieurs et des relations compliquées. Notez le nom d'une personne proche qui vous irrite. Listez ce qui vous énerve chez elle. Parce que nous projetons sur l'autre nos qualités enfouies, mais également nos défauts inavouables, analysez, le cas échéant, comment ces défauts sont cachés en vous. Les fixations négatives que nous faisons sur les autres sont autant de travers que nous refusons de voir en nous. Vous ne supportez pas son hypocrisie ? Pourtant, la vie en société fonctionne sur une part d'hypocrisie. Repérez les situations dans lesquelles vous avez recours à elle. Puis questionnez cette aversion : que dit-elle de votre passé ? Quelle vérité vouliez-vous obtenir et de qui ? De quelle hypocrisie avez-vous souffert ? Ou, au contraire, qui exigeait de vous la vérité, la franchise, vous contraignant à toujours tout avouer ? En acceptant cette partie refoulée, vous pouvez devenir plus tolérants vis-à-vis des autres.

Une fois ces exercices terminés, procédez à des lectures régulières de vos réponses. Au fil du temps, vous effectuerez un travail d'unification intérieure. ●



Dans **quel rôle** êtes-vous enfermée.e ?

S'interroger sur soi, c'est souvent regarder d'un autre œil le rôle que notre famille, nos amis nous ont attribué et dans lequel nous restons bloqués parce que c'est plus confortable... Découvrez le vôtre et comment vous en affranchir.

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**, AVEC **SARAH SERIEVIC**, PSYCHOTHÉRAPEUTE



SARAH SERIEVIC

Psychothérapeute diplômée de l'École française de psychodrame, consultante-formatrice en développement personnel et professionnel, elle est notamment l'auteur de *Rompre avec nos rôles, éloge d'être soi* (Le Souffle d'or, 2007) et *Aimer sans masque* (Seuil, 2020).

Comment nous remettre en question sans avoir déterminé le rôle que nous jouons à notre insu ? « C'est impossible, répond Sarah Serievic. Car ne pas l'identifier revient à en être prisonnier, donc à nous condamner à la répétition. Cela nous empêche de tirer profit de nos expériences, mais aussi de contacter l'ensemble de nos ressources intérieures. » Enracinés dans notre enfance, ces rôles sont « le fruit d'une stratégie mise en place par notre inconscient pour satisfaire le désir des parents ou nous défendre de différentes agressions ». La psychothérapeute a déterminé quatre grandes familles : le tyran, la victime, le juge et le médiateur. À chacune correspondent des valeurs, des croyances, des habitudes et des comportements. « Nous avons tout intérêt à identifier le groupe auquel nous appartenons, car prendre conscience de nos conditionnements est le premier pas vers la libération de notre vrai moi. »

LE QUESTIONNAIRE

Pour chaque question, choisissez parmi les quatre propositions celle qui résonne le plus en vous.

1. Des amis se décommandent au dernier moment avec une excuse assez peu convaincante :

☐ Vous faites comme si de rien n'était et proposez une nouvelle date.

☐ Vous vous sentez blessé.e et ruminez plusieurs heures l'événement.

☐ Vous soulignez froidement leur manque d'organisation et leur désinvolture.

☆ Vous leur faites une scène.

2. Avec laquelle de ces citations êtes-vous d'accord ?

☐ « L'indifférence est une épreuve » (Christian Bobin).

☐ « Seul l'arbre qui a subi les assauts du vent est vraiment vigoureux » (Sénèque).

☐ « La surprise est l'épreuve du vrai courage » (Aristote).

☆ « Tout est épreuve, ou punition, ou récompense, ou prévoyance » (Voltaire).

3. Vos enfants vous reprochent d'être trop pris.e par vos activités. Que leur répondez-vous ?

☐ « Vous me faites beaucoup de peine, car je fais ce que je peux. »

☐ « Mettons en place une boîte à idées familiale pour trouver des solutions. »

☐ « Attendez d'être adultes, on verra si vous ferez mieux ! »

☆ « Vous êtes injustes, c'est pour la famille que je travaille autant. »

4. L'un de vos (très) proches vous offre un cadeau « à côté de la plaque ». Quelle signification donnez-vous à cet acte ?

☐ La maladresse, l'erreur, tout cela est humain et sans grande importance.

☐ Égocentrisme, pointe de perversité, arrogance... ou les trois.

☐ Une vengeance inconsciente.

☆ La triste preuve d'un manque d'intérêt réel pour vous.

5. Une « drôle de coïncidence » pourrait signifier que vous vous apprêtez à faire le mauvais choix. Vous pensez :

☐ « Je suis seul.e maître.sse de mon destin. »

☐ « Décidément, je n'ai pas de chance. »

☐ « Seuls les ignorants et les faibles voient des signes partout. »

☆ « Pas question de passer en force. »

6. Selon vous, les conflits servent surtout à :

☐ Se comprendre.

☐ Se faire agresser.

☐ Se faire respecter.

☆ S'évaluer.

...



7. Dans votre entourage, ils sont plusieurs à partager ce trait de caractère :

- ☐ L'impatience.
- ☐ La colère.
- ☐ La mauvaise foi.
- ☐ L'intolérance.

8. La petite phrase que vous vous dites souvent :

- ☐ « Tu aurais pu mieux faire. »
- ☐ « Pourquoi moi ? »
- ☐ « Prends sur toi. »
- ☐ « Tu as le droit. »

9. Projetez-vous enfant, dans la cour d'école. Vous étiez :

- ☐ Le ou la chef.fe de bande.
- ☐ Le ou la gai.e luron.ne.
- ☐ L'élève modèle.
- ☐ La petite souris.

10. Le compliment qui vous irait droit au cœur :

- ☐ On peut vraiment compter sur toi.
- ☐ Tu es quelqu'un de généreux.
- ☐ Il n'y a que toi qui puisses me comprendre.
- ☐ Que ferait-on sans toi ?

11. Que demanderait l'enfant en vous à vos parents d'hier ?

- ☐ Un peu plus d'indulgence.
- ☐ Un peu plus d'attention.
- ☐ Un peu plus de tendresse.
- ☐ Un peu plus d'harmonie.

12. Quel est votre meilleur outil ou atout pour convaincre ?

- ☐ Votre énergie.
- ☐ Votre empathie.
- ☐ Votre séduction.
- ☐ Votre intelligence.

13. Depuis quelque temps, vous n'êtes pas dans votre assiette et votre conjoint.e se replie sur lui ou elle-même. Quelle est votre réaction ?

- ☐ Vous avez vos soucis et, tant qu'il ou elle ne parle pas, le problème n'existe pas.
- ☐ Vous explosez en pointant son égoïsme et le ou la sommez de s'expliquer.
- ☐ Vous vous plaignez de porter seule.e votre couple sur vos épaules.
- ☐ Vous prenez sur vous et organisez un tête-à-tête propice à l'échange.

14. Votre collègue, qui vise la même promotion que vous, n'a pas l'air de jouer franc-jeu :

- ☐ Vous abordez franchement le sujet avec lui ou elle.
- ☐ Vous lui faites une mauvaise pub.
- ☐ Vous faites profil bas pour le ou la leurrer.
- ☐ Vous le ou la forcez à se démasquer en public.

VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque question, entourez votre réponse et faites votre total de A, B, C et D, puis découvrez votre profil page ci-contre.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
☐	D	B	B	D	A	D	D	C	A	C	C	A	C	D
☐	B	A	D	C	B	B	B	B	D	A	B	D	A	C
☐	C	D	A	A	C	A	A	D	C	D	A	B	D	B
☐	A	C	C	B	D	C	C	A	B	B	D	C	B	A

Le rôle dans lequel vous êtes enfermé.e

Majorité de A LE TYRAN

Les manifestations : l'agressivité colore toutes ses relations. Ironie, marques d'autorité, excès de colère... Il use de ses talents pour déstabiliser, vexer, voire humilier. Susceptible, sur le qui-vive, il interprète de manière négative les intentions d'autrui, d'où les tensions qui règnent dans son entourage. Il occupe le terrain pour ne pas être agressé ni envahi dans son intimité. Mais il y perd des relations nourrissantes et apaisées, la sérénité du corps et de l'esprit.

À la source : le tyran a souvent connu une enfance où il a été négligé, ballotté, écrasé. Ses émotions n'ont pas été respectées, il a grandi dans la souffrance et la colère. Adulte, il prend sa revanche en s'attribuant tous les signes du pouvoir. Sa blessure profonde vient d'un grand sentiment de solitude.

Comment se libérer : prendre contact avec ses émotions. Fouiller ce que masque la colère pour répondre de manière juste à ses vrais besoins. Autre piste : l'ancrage physique par une méthode psychocorporelle ou un art martial.

Majorité de B LA VICTIME

Les manifestations : c'est par la plainte qu'elle entre en relation avec son entourage, mettant en avant la malchance ou son excès de naïveté. Ce qui suscite de l'empathie et lui fait obtenir ce qu'elle recherche : être épargnée, protégée, réconfortée. Elle ne renonce pas pour autant à exercer son pouvoir sur les autres. Car, pris dans les filets de la culpabilité et de la pitié, son entourage ne dit jamais non et porte les fardeaux à sa place. Ce qui explique que les victimes soient souvent entourées de colériques. Le bénéfice : échapper aux responsabilités qu'assument les plus « forts »...

À la source : n'avoir pas été aimé.e inconditionnellement. La personne a pu être bercée, enfant, par des litanies : « Nous n'avons pas de chance, n'en avons jamais eu. » Ou les violences familiales, physiques, psychologiques ont pu l'emprisonner dans le rôle de victime.

Comment se libérer : se questionner sur la façon de contacter en soi ou d'acquérir le talent attribué aux autres. Renoncer à déléguer les contraintes. Injecter du plaisir dans son quotidien comme antidote à la plainte.

Majorité de C LE JUGE

Les manifestations : critique, cérébral, moraliste, il pose sur autrui et sur le monde un regard négatif et tranché. Les émotions sont pour lui suspectes. Si sa rigueur est un atout technique, elle se meut en rigidité dans le domaine relationnel. Distant, il donne l'impression de se préparer au pire : la déception ou la trahison. Le regard qu'il porte sur lui n'est pas plus tendre, ne s'accordant aucun droit à l'erreur. Cela lui permet d'être hors d'atteinte des critiques, car le juge est redouté.

À la source : un cadre, des règles, le sens du devoir, des attentes parentales remplaçant le désir personnel... Les parents ont fait passer la vie émotionnelle et imaginaire de leur enfant derrière les performances. Les erreurs sont assimilées à des fautes ; et les faiblesses, à des défauts à corriger ou à museler.

Comment se libérer : retrouver en soi l'enfant empêché de dire et vivre son désir. S'alléger de sa culpabilité en s'autorisant à vivre de petites transgressions. Oser fréquenter des gens très différents de soi et de sa culture.

Majorité de D LE MÉDIATEUR

Les manifestations : négociateur, prendre sur soi, pratiquer la politique de l'autruche. Tout sauf la violence de l'affrontement. Le médiateur est empathique, généreux et adaptable. Ces qualités font de lui l'ami, le conjoint, le collègue idéal des temps difficiles. Compréhensif, il n'hésite pas à se mettre entre parenthèses. Il attire autant les personnes bien intentionnées que celles qui se servent de lui. Le bénéfice : être aimé, reconnu. Mais la paix à tout prix est coûteuse, émotionnellement et physiquement. L'estime de soi en prend un coup.

À la source : un narcissisme fragile. Conflits familiaux teintés de violence, sentiment d'une dette à payer pour avoir le droit d'exister, trait d'union entre ses parents en conflit... Le médiateur a su très tôt qu'il devait donner pour être aimé.

Comment se libérer : en revenant à soi, à son désir, souvent par la thérapie. Au quotidien, oser dire non à son entourage pour apprivoiser la peur du conflit. Enfin, apprendre à recevoir pour ceux qui n'existent qu'en donnant. ●

4 méthodes pour se libérer

Devenir soi implique de s'affranchir de « l'héritage » familial inconscient, constitué de non-dits, d'épreuves, etc., qui se répercutent au présent. Quatre experts nous aident à trouver la thérapie la plus adaptée en fonction de notre vécu.

PAR CÉCILE GUÉRET



1

Le fardeau de ses ancêtres avec la psychogénéalogie

« Imaginez une “pièce jointe” jamais ouverte que nous aurait transmise nos ascendants », propose Juliette Allais¹, psychopraticienne spécialisée en analyse transgénérationnelle. Des événements de l'histoire familiale que nos aïeux n'ont pu ni comprendre ni accepter, et que certains descendants sont mis au défi d'intégrer. « Que ce soit sous la forme d'un symptôme physique ou psychique, ou qu'ils aient la sensation d'être parasités par la souffrance d'un autre, ils se retrouvent captifs d'un lien au passé, de croyances ou d'interdits les empêchant de trouver leur place dans le présent. » Pour « redevenir sujet de son histoire », Juliette Allais conseille d'abord de repérer ce qui ne nous appartient pas et nous éloigne de nous-mêmes. Il s'agit ensuite de dessiner son arbre généalogique, « avec des omissions, des oublis. Parfois, certains ne savent pas où s'inscrire dans leur arbre ou s'inventent une filiation fictive. Non ! Nous sommes bien les enfants de nos parents, nous n'avons qu'une seule place ». Mais pour la trouver et nous libérer de nos fardeaux, encore faut-il sortir d'une version fausse de l'histoire, réintégrer nos aïeux à leur place et les y honorer.

1. Autrice de *La Psychogénéalogie, éclairer le passé, s'accomplir au présent* (Grancher, 2023).

2

Les répétitions qui font souffrir avec la psychanalyse

« La psychanalyse est une expérience laborieuse, coûteuse, qui nous emmène voir ce que nous voudrions continuer à ignorer tranquillement grâce au refoulement », explique Valérie Blanco¹. Pour la lacanienne, « nous sommes pris dans un programme inconscient – fait de déterminations familiales, d'événements, de rencontres... – qui nous amène à réitérer les mêmes impasses, dans lesquelles nous trouvons aussi de la “jouissance” ». Si par exemple nous sommes sans cesse repoussés par nos partenaires, c'est que nous répétons, sans nous en rendre compte, notre passé, mais aussi que nous y trouvons une « drôle de satisfaction », comme celle de revivre le même type de relation qu'avec un parent rejetant. Une psychanalyse prend certes plusieurs années, mais c'est pour « user la parole jusqu'à l'os et arriver à la trame de ce programme inconscient, au noyau incurable qui fait notre singularité, détaille Valérie Blanco. Nous allons jusqu'à ce moment extrêmement difficile du “désêtre”, de la désillusion radicale, où nous réalisons que la cause fondamentale de notre malaise est liée à notre incomplétude, au fait de ne jamais pouvoir nous raconter entièrement par le langage ». Nous pouvons alors parier sur des choix éclairés



dans un nouveau rapport au monde. « La psychanalyse devient, finalement, une expérience vivante, pleine d'alent et de légèreté. Elle offre de désirer sa vie. »

1. Autrice de *Dits de divan, notions de psychanalyse illustrées d'extraits de séances* (L'Harmattan, 2021).

3

Les comportements inadéquats

avec l'ACT

« Les événements de la vie et les émotions sont comme des vagues. Si je lutte, je bois la tasse. Si j'essaie de comprendre intellectuellement ce qu'est une vague, je fais une thèse, expose le psychiatre Jean-Christophe Seznec¹. L'ACT [*acceptance and commitment therapy*, "thérapie d'acceptation et d'engagement", ndlr] nous suggère plutôt d'accueillir ce qui se présente et de surfer sur la vague pour nous rapprocher de nos valeurs. Pour cela, nous musclons notre intuition, notre flexibilité psychologique et notre capacité à faire des choix. » Cette méthode, qui se rattache à la « troisième vague » des thérapies cognitivo-comportementales (TCC), propose quatre étapes : observer, accueillir, négocier et s'engager. Exemple : lors d'une réunion de travail, vous retrouvez quelqu'un avec qui vous avez eu un désaccord. Avant, vous auriez peut-

être été agressif (« quel salaud ! ») ou vous vous seriez dévalorisé.e (« c'est ma faute »). Plutôt que de vous laisser gouverner par vos ressentis (tremblements...), vos émotions (angoisse...) et vos pensées, « mettez-vous au-dessus des vagues : accueillez ce que vous vivez, conseille le psychiatre, qui enseigne la méditation de pleine conscience. L'idée est de remplacer les "il faut", "je dois" par "je choisis, selon le contexte" ». Puis négociez : réfléchissez au comportement qui serait le plus adapté à vos valeurs. Enfin, engagez-vous : « Nous ne sommes certes pas responsables de nos émotions, mais nous sommes libres d'utiliser l'énergie de la colère pour nous bagarrer, ou bien pour briller en réunion, ou encore ranger notre bureau. »

1. Auteur du *Sport, psychologie d'une passion* (Odile Jacob, 2025).

4

Les traumatismes envahissants

avec l'EMDR

« Un trauma est un événement passé qui nous bloque dans notre vie actuelle », indique Isabelle Meignant¹, psychologue clinicienne et psychothérapeute. Avec un petit « t » : un dysfonctionnement subi plusieurs fois (un enfant jamais écouté par ses parents et qui fait ainsi l'apprentissage qu'il n'est pas intéressant). Ou un grand « T » : un moment précis marqué par une immense peur (avoir été témoin ou victime d'un attentat, avoir subi des violences sexuelles...). C'est physiologique : l'information traumatique est bloquée dans le système limbique, risquant de se réactiver au moindre signal (odeur, émotion, image...) qui rappelle l'événement. En faisant bouger nos yeux, l'EMDR (*eye movement desensitization and reprocessing*, « désensibilisation et reprogrammation par des mouvements oculaires ») stimule un processus naturel d'intégration neuro-émotionnelle. « Les résultats sont immédiats : une fois l'événement retraité, on se le rappelle mais on n'en souffre plus, ajoute la psychologue. À quelqu'un qui souffre d'anxiété chronique, nous demandons d'identifier le plus ancien souvenir qui lui vient (j'ai 5 ans, je suis dans mon lit). Nous attrapons alors la croyance apprise à ce moment-là (je suis prisonnier, en danger...), les émotions liées (peur, tristesse...) et la mémoire somatique (fourmillements...) avant d'activer les mouvements oculaires bilatéraux. Nous laissons ensuite le processus de guérison se faire, sans intervenir, mais en soutenant notre patient. Certains traumatismes demandent plusieurs séances, d'autres se traitent très rapidement », conclut-elle. ●

1. Fondatrice de l'École française de psychothérapie EMDR (efpe.fr).

Quelle est votre définition du bonheur?

C'est un ressenti si relatif que chacun.e en a sa propre définition. Des petits plaisirs de la vie à la joie absolue, de la sérénité à l'autosabotage... Faites ce test en toute sincérité pour découvrir la félicité qui s'accorde à votre vraie nature.

PAR **CAROLINE LANGLOIS**,
AVEC **THOMAS D'ANSEMBOURG**, PSYCHOTHÉRAPEUTE



LE QUESTIONNAIRE

Pour chaque question, choisissez parmi les quatre propositions celle qui résonne le plus en vous.

1. Le musicien de rue devant lequel vous passez tous les jours...

- ☐ Vous agace. Il n'a rien de mieux à faire, celui-là?
- ☐ Vous émeut. Il joue ce petit air qui vous tourne souvent dans la tête.
- ☐ Vous indiffère. Vous ne l'entendez pas, le casque de votre smartphone vissé sur les oreilles.
- Vous intrigue. Un jour, il faudra que vous vous arrétiez pour prendre le temps de l'écouter.

2. Votre partenaire vous a préparé un bon dîner :

- ☐ Quelle chance, un gratin dauphinois, votre plat préféré!
- ☐ Qu'est-ce que ça cache? Quelque chose à se faire pardonner?
- ☐ Serait-ce possible? Va-t-il ou elle enfin vous épouser?

Vous êtes ravi.e de pouvoir passer cette soirée ensemble, et vous vous promettez de lui rendre la pareille.

3. Votre chef vous propose une promotion :

- ☐ Ce n'est pas le poste de vos rêves, mais c'est une marche de plus pour y accéder.
- ☐ Vous acceptez. Vous êtes toujours à l'affût de nouveaux défis à relever.
- ☐ Vous hésitez. Ces nouvelles responsabilités ne vont-elles pas vous apporter trop de soucis?
- Vous hésitez. Vous attendez qu'on vous fasse une proposition de salaire.

4. Vous gagnez une jolie somme à un jeu de grattage. Comment réagissez-vous?

- ☐ Vous faites le calcul et constatez qu'après déduction d'impôts il ne restera pas grand-chose.
- Vous remettez tout en jeu. Vous pourriez doubler votre mise!
- ☐ Vous vous empressiez d'inviter tous vos amis dans un restaurant trois étoiles.
- Vous vous offrez un joli voyage. Ce sera l'occasion de faire de nouvelles rencontres!

5. Vos vacances de rêve?

- ☐ Des vacances? Pour rester coincé.e dans les embouteillages au retour de la plage, non merci!
- Une semaine à Ibiza, entre piscine et boîtes de nuit.
- ☐ Une semaine aux Seychelles, sur une plage de carte postale.
- Une semaine dans les gorges du Verdon, avec famille et amis.



THOMAS D'ANSEMBOURG

Psychothérapeute, spécialiste de la communication non violente, il est l'auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels les best-sellers *Être heureux, ce n'est pas nécessairement confortable* (Pocket, 2008) et *Cessez d'être gentil, soyez vrai!* (Éditions de l'Homme, 2014).

6. La plus belle lettre qu'on vous ait jamais écrite :

☐ Celle de votre banquier, lorsqu'il a accepté votre demande d'emprunt pour votre première voiture.

☐ Celle du Père Noël, reçue à l'âge de 7 ans. Vous y avez si longtemps cru !

☐ Celle du Trésor public, vous indiquant qu'il y avait une erreur en votre faveur sur le calcul de votre impôt sur le revenu.

☆ La carte postale que votre petit dernier vous a envoyée pendant sa première colonie de vacances.

7. Vous avez envie de prendre un animal de compagnie. Que choisissez-vous ?

☐ Un chat. C'est affectueux mais indépendant à la fois. Vous ne voulez pas vous mettre un fil à la patte.

☐ Un chien. C'est l'animal le plus fidèle à l'homme, et vous savez que vous pourrez toujours compter sur lui.

☐ Un oiseau rare. Le regarder vous donnera l'illusion que vous vivez sous les tropiques.

☆ Un poisson. C'est décoratif, ça ne sent pas mauvais, et ça ne coûte rien en frais vétérinaires !

8. Votre ado vous apporte son dernier devoir. Il n'a eu que la moyenne, et son professeur a noté « Peut mieux faire » dans la marge...

☐ Vous êtes déçu.e. Vous aimeriez tellement qu'il devienne médecin ou avocat.

☐ Vous ne dites rien. À son âge, c'est normal d'avoir d'autres préoccupations que l'école...

☐ Vous reprenez calmement la leçon avec lui, convaincu.e qu'il peut effectivement progresser.

☆ Vous voyez rouge. Vous exigez de lui qu'il soit le meilleur, car la vie ne lui fera pas de cadeau.

9. Vous croisez le regard d'une personne inconnue que vous trouvez plutôt à votre goût :

☐ Vous l'abordez sereinement.

Qui sait, ce sera peut-être une belle rencontre ?

☐ Vous lui sautez dessus pour une aventure d'un soir.

☐ Vous vous imaginez déjà dans votre future maison, avec une ribambelle d'enfants.

☆ Vous vous méfiez. Vous avez tellement l'habitude de tomber sur de drôles de numéros...

10. Vous cherchez une nouvelle activité sportive, vous optez pour :

☐ La danse classique. Vous avez toujours rêvé d'entrer à l'opéra !

☐ La gym suédoise. En plus de vous dépenser, vous êtes sûr.e de vous amuser et de faire des rencontres.

☐ Le CrossFit. Cette nouvelle forme de sport est réputée pour être ardue, mais il faut souffrir pour être en forme, non ?

☆ Le tennis. Mais à condition de gagner. Ce qui vous plaît dans le sport, c'est la compétition.

11. Votre premier réflexe, le matin en vous réveillant :

☐ Jeter un œil à votre agenda. Vous ne voudriez pas oublier un rendez-vous important.

☐ Ouvrir les rideaux en grand pour faire entrer la lumière.

☐ Penser à votre sortie de ce soir. Resto ou ciné ?

☆ Soupirer à l'idée qu'il reste encore trois jours avant le week-end.





12. Un créneau se libère dans votre emploi du temps. Comment allez-vous occuper ce temps vacant ?

- ☐ Vous appelez un ami pour lui proposer un café. Pas question de rester à ne rien faire.
- ☐ Vous en profitez pour planifier vos prochaines vacances.
- ☐ Vous faites du rangement dans vos papiers administratifs.
- ☐ Vous prenez un bon livre et vous vous installez dans votre fauteuil préféré.

13. Sur votre trajet quotidien pour vous rendre au bureau, à quoi pensez-vous ?

- ☐ Vous appréciez le bruit du moteur. Cette nouvelle voiture en a vraiment sous le capot !
- ☐ Vous ne pensez à rien. Vous aimez bien ce petit temps mort dans votre journée qui vous permet de vider votre esprit.
- ☐ Vous pestez contre ces embouteillages qui vous empoisonnent l'existence !
- ☐ Vous vous imaginez vivre à la campagne, loin de ce tohu-bohu.

14. Vous croisez par hasard un.e de vos ancien.ne.s ami.e.s d'enfance :

- ☐ Vous êtes content.e d'avoir de ses nouvelles, mais constatez que vos chemins ont divergé.
- ☐ Vous ressassez ensemble vos souvenirs d'enfance. C'était vraiment le bon temps !

☐ Vous vous demandez ce qu'aurait été votre relation si vous l'aviez rencontré.e plus tard.

☐ Vous vous réjouissez : vous êtes toujours à l'affût de nouvelles personnes avec qui organiser des virées !

15. On vous vole votre portefeuille, comment réagissez-vous ?

- ☐ Ce sont des choses qui arrivent. Vous prenez tout de suite rendez-vous à la préfecture pour faire refaire vos papiers.
- ☐ Quelle tuile ! Vous détestez ce type de contrariétés.
- ☐ Vous êtes abattu.e. Il n'y a rien qu'à vous que ça arrive !
- ☐ Vous vous précipitez à la police. Ils parviendront peut-être à vous aider à le retrouver !

16. Votre chanson d'enfance préférée :

- ☐ *Il en faut peu pour être heureux, du Livre de la jungle.*
- ☐ La chanson du Génie de la lampe, dans *Alladin*.
- ☐ *Over the Rainbow*, du *Magicien d'Oz*.
- ☐ Vous ne vous souvenez pas de vos chansons d'enfance. C'est déjà si loin...

17. Votre partenaire vous propose de faire un enfant. Votre réaction :

- ☐ Certainement pas ! Il y a déjà assez de malheureux sur Terre !
- ☐ Vous acceptez. Avoir un enfant, c'est le bonheur assuré, vous en êtes sûr.e !
- ☐ Vous aimez l'idée, mais vous vous donnez le temps de la réflexion. En avez-vous vraiment envie maintenant ?
- ☐ Vous hésitez. Cela ne va-t-il pas vous priver de votre liberté ?

18. Associez le bonheur à un adjectif :

- ☐ Absolu.
- ☐ Illusoire.
- ☐ Jouissif.
- ☐ Serein.

19. L'ennui, pour vous, c'est :

- ☐ Un calvaire. Vous détestez ce sentiment.
- ☐ Un mal nécessaire. S'ennuyer, c'est prendre le temps de souffler.
- ☐ Un passage obligé. Honnêtement, la vie n'est pas une fête.
- ☐ Un sentiment trop connu. Vous vous ennuyez si souvent...

20. Vous aspirez plus que tout à :

- ☐ Pas grand-chose. Et si on se contentait de ce qu'on a déjà ?
- ☐ Être plus sage. Apprendre à apprécier chaque instant.
- ☐ Voir vos rêves se réaliser, enfin.
- ☐ Vivre tout à fond, sans perdre une seconde... La vie est trop courte !

VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque question, entourez votre réponse et faites votre total de A, B, C et D. Puis reportez-vous page ci-contre pour découvrir votre profil.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐	D	B	A	D	D	B	B	A	C	A	D	B	B	C	C	C	D	A	B	D
☐	C	D	C	A	B	A	C	B	B	C	C	A	C	D	B	B	A	D	C	C
☐	B	A	D	B	A	D	A	C	A	D	B	D	D	A	D	A	C	B	D	A
☐	A	C	B	C	C	C	D	D	D	B	A	C	A	B	A	D	B	C	A	B

Pour vous, le bonheur, c'est...

Majorité de A

UN SENTIMENT ABSOLU

Selon vous, le bonheur est un état absolu, éternel, que vous appelez de vos vœux. Vous croyez au grand bonheur qui vous transcendera un jour, vous en êtes convaincu.e. Vous aimez les histoires qui débutent par « Il était une fois... » et qui se terminent par « Ils se marièrent et eurent beaucoup d'enfants ». Hélas, la vie n'est pas un conte de fées, et vous êtes souvent déçu.e. Ce qui ne vous empêche pas d'attendre des lendemains qui chantent.

Vers l'équilibre : sans doute devriez-vous aussi apprendre à savourer le présent. Car à toujours courir après un bonheur futur, on prend le risque de passer à côté de certains petits plaisirs de la vie. Être heureux, c'est aussi savoir déceler la beauté et la magie dans les petits événements du quotidien. Rien ne vous empêche d'avoir des rêves, et de tout faire pour qu'ils se réalisent. Mais n'oubliez pas, au passage, de profiter de chaque jour : « Carpe diem » !

Majorité de B

DES PETITS PLAISIRS

Vous croyez au plaisir plus qu'au bonheur. Ce grand bonheur dont tant de personnes rêvent, vous ne l'attendez pas. Pas le temps ! La vie est si courte, vous voulez jouir de chaque instant. Vous recherchez la satisfaction en toute chose, quitte à être souvent frustré.e. Vous supportez mal les contrariétés, et tout ce qui pourrait se mettre entre vous et votre recherche insatiable de plaisir. Attention de ne pas vous étourdir dans cette fuite en avant.

Vers l'équilibre : Il est bon de se faire plaisir, mais il faut aussi savoir accepter les moments plus difficiles, voire douloureux de l'existence. Apprenez à accueillir tous vos sentiments, positifs comme négatifs. Prenez le temps de réfléchir à vos envies profondes, à vos aspirations. Le bonheur, c'est aussi trouver une paix intérieure. Un conseil ? Ralentissez. Prenez le temps de rêvasser, le nez en l'air, les cheveux au vent...

Majorité de C

UNE SAGESSE INTÉRIEURE

Vous avez compris que le bonheur est un état de paix intérieure. Plutôt que de courir après un bonheur absolu que vous savez illusoire, vous profitez de tous les plaisirs de la vie, tout en acceptant les moments plus difficiles, sachant qu'ils vous renforceront. L'existence est faite d'une succession de moments heureux et de périodes plus douloureuses, dont vous savez faire votre deuil. Ce travail sur vous vous renforce, et vous aide à apprécier davantage les petits bonheurs du quotidien, qui se cultivent, comme un art de vivre.

Vers l'équilibre : on retrouve cette sagesse dans les grandes traditions philosophiques et spirituelles, chez les stoïciens qui invitaient à accueillir avec sérénité ce qui ne dépend pas de nous, ou dans les courants orientaux qui nous encouragent à vivre pleinement l'instant présent. Cette paix intérieure que vous avez construite peut inspirer les autres.

Majorité de D

UNE VAINES ILLUSION

Le bonheur, pour vous, est une illusion. On vous l'a bien assez répété : « On n'est pas là pour rigoler ! » Être heureux, ce n'est pas pour vous. Vous en êtes tellement persuadé.e que vous avez une propension à vous autosaboter. Vous pensez sans doute que « dans la vie, tout se paye ». C'est ainsi que vous rejetez toute idée du bonheur, de peur du retour de bâton possible. Cette résistance au bonheur peut se traduire, par exemple, par une peur de l'engagement amoureux.

Vers l'équilibre : une seule solution, il faut que vous réappreniez à être heureux ! Car oui, le bonheur s'apprend, tout comme on apprend le calcul et l'orthographe. Ouvrez les yeux, apprenez à accueillir les petits plaisirs de la vie. Être heureux est à la portée de tous, à condition d'accueillir les joies du quotidien, et d'être en paix avec soi-même. Vous aussi, vous y avez droit. ●

4 conseils pour faire de ses échecs une force

Il y a quelques années, le philosophe Charles Pépin était notre invité sur Psychologies.com, et répondait, par tchat, aux questions de nos internautes. Faillir n'est pas une fatalité, nous disait-il. Il importe en revanche « de s'arrêter et d'écouter le message inconscient que cela nous envoie ». Voici les meilleurs moments de cet échange.



CHARLES PÉPIN

Philosophe, il est l'auteur, notamment, des *Vertus de l'échec* (Pocket, 2018) et de *Vivre avec son passé, une philosophie pour aller de l'avant* (Pocket, 2025).

SYBILLE

Comment définit-on l'échec ? Est-ce la même définition dans les autres pays d'Europe, d'Asie, d'Amérique ?

Charles Pépin : La définition que je propose est celle-ci : il y a échec lorsqu'il y a un rendez-vous manqué entre mon projet et le réel, et lorsque je le prends mal. Il faut donc un sentiment d'échec pour qu'il

y ait échec. En France ou au Japon par exemple, l'échec est trop souvent vu autrement : comme une humiliation, un écart grave par rapport à la norme. C'est cette vision que je combats. « L'échec est au fondement de la réussite », a dit Lao-tseu. Les Anglo-Saxons le voient davantage comme une expérience, une preuve d'audace, une occasion d'apprentissage. Nous devons changer de regard sur l'échec. Celui qui n'échoue jamais, c'est celui qui ne prend pas le risque de vivre.

ANNE-LISE

Pourquoi est-ce si difficile de tourner la page après un échec ?

C.P. : Parce que nous confondons l'échec de notre projet avec celui de notre personne. Nous nous identifions trop à notre échec. Il faut bien se souvenir que notre échec n'est pas l'échec de notre moi ! Mais à vrai dire, je pense qu'il ne faut pas espérer tourner la page complètement. Lorsque l'on mesure la vertu de l'échec, on comprend justement que la page ne sera jamais complètement tournée, et c'est tant mieux. Car nous vivrons avec ce que l'échec nous aura appris. Nos succès auront un autre goût, plus savoureux d'ailleurs. Probablement.

Parfois, c'est dur de tourner la page, car on veut la tourner trop vite. On se sent alors blessé de ne pas y arriver. À vouloir rebondir trop vite, on ne rebondit pas. Ou pas haut. Lorsqu'on observe les parcours de ceux qui ont beaucoup réussi, on remarque qu'ils ont connu des échecs, et les ont endurés pendant un certain temps. Ils n'ont pas été dans l'entêtement volontariste, mais ont été capables de s'arrêter pour écouter ce que leur échec avait à leur dire. Pour répondre d'une phrase : je crois que c'est la volonté trop forte de tourner la page qui empêche de le faire ! Inspirez-vous de la phrase de Samuel Beckett : « Échouer, échouer mieux. » Ce qui compte n'est pas de parvenir à la perfection ni même de gagner, mais de se perfectionner sans cesse : de rater de mieux en mieux.

“
Nous
confondons
l'échec de
notre projet
avec celui
de notre
personne”

SLIMANE

Bonjour, il paraît que si l'on n'ose pas se lancer dans quelque chose par peur de l'échec, on ne se connaît pas vraiment de l'intérieur et l'on perd une partie de soi-même...

C.P. : Oui, la peur de l'échec est, je crois, une peur de se rencontrer vraiment. Si vous n'osez jamais rien, si vous ne prenez jamais le risque de l'échec, si vous vous contentez d'obéir à la norme, de respecter les processus et de mettre vos pas dans les pas de ceux qui vous ont précédé, comment savoir qui vous êtes ? Comment mesurer vos talents ? Plus encore : comment rencontrer le réel ? Je crois que nous rencontrons le réel davantage dans l'échec que dans le succès. Au moins, quand nous nous plantons, quelque chose nous résiste : cela s'appelle le réel. Souvenez-vous de Nietzsche : « Deviens ce que tu es. » Osez affirmer votre singularité. Osez, osez encore. Car alors, même vos échecs seront des réussites : des réussites de votre audace. Des réussites de votre vitalité. Des réussites existentielles.

NADINE

Comment sortir des échecs à répétition ?

C.P. : Les échecs qui se répètent sont très durs à vivre. La sagesse populaire le dit d'ailleurs : « L'erreur est humaine, la reproduire est diabolique. » Toutefois, en étant très attentif à ce que l'on vit, on s'aperçoit souvent que la répétition n'est pas vraiment à l'identique, qu'il y a un petit mieux. Dans ce cas, le simple fait de se trouver sur un chemin de progression, même si nous restons dans l'échec, aide à supporter cette répétition. En revanche, face à une répétition pure, la psychanalyse me semble la solution. Parce que cette répétition signale la manière dont votre inconscient vous parle. C'est peut-être parce que vous n'entendez pas ce qu'il vous dit que la chose se répète. Dans la psychanalyse, la découverte d'une bonne répétition (celle des séances) peut permettre une sortie de la mauvaise répétition, celle qui est pathologique. ●

Pour des raisons de confidentialité, tous les prénoms des internautes ont été modifiés.



YANA MIKHAYLOVA / SHUTTERSTOCK

4

Avancer vers ses désirs

Il y a en chacun de nous des rêves silencieux, des envies souvent mises de côté, parfois à peine formulées, mais bien vivantes. Avancer vers nos désirs, ce n'est pas céder à un caprice passager, c'est nous relier à ce qui nous appelle en profondeur. Cela demande du courage, des repères, parfois un nouvel éclairage, comme une philosophie de vie ou une figure intérieure de héros capable de traverser le doute. Cette dernière partie est une invitation à oser nous transformer pas à pas, à nous ouvrir à ce qui pourrait véritablement enrichir notre vie.



Quel est votre **rêve secret?**



Enfouis en nous
se cachent nos espoirs
les plus inaccessibles.
Quel vœu inavoué vous
tient le plus à cœur?
Faites ce test pour
en définir les contours.
Et, pourquoi pas,
essayer petit à petit
de le concrétiser.

PAR **DOMINIQUE FRANÇOIS,**
AVEC **DOMINIQUE MAZIN,**
PSYCHOLOGUE

DOMINIQUE MAZIN

Psychologue clinicienne
spécialiste de l'enfance, elle
est l'autrice, avec Dominique
François, d'*Élever un enfant,*
c'est pas si compliqué!
(Albin Michel, 2010).

LE QUESTIONNAIRE

Pour chaque question, choisissez parmi les quatre propositions
celle qui résonne le plus en vous.

1. Choisissez votre formule préférée
pour une semaine de vacances
tous frais payés.

- ☐ Un bivouac dans le désert marocain.
- ☐ Un des châteaux de la Loire.
- ☐ Un habitat troglodyte dans le Colorado.
- ☐ Un palace dans une capitale européenne.

2. Le progrès le plus important
à vos yeux ?

- ☐ Internet.
- ☐ La pénicilline.
- ☐ L'aviation.
- ☐ L'électricité.

3. Si vous dirigiez une grande
entreprise, le plus difficile pour
vous serait :

- ☐ De manager des centaines de personnes.
- ☐ De prendre les bonnes décisions.
- ☐ De préserver votre équilibre personnel.
- ☐ De travailler énormément.

4. Vous visitez une villa magnifique
en bord de mer. Votre première
réaction :

- ☐ Ce n'est pas pour moi.
- ☐ Ce serait génial d'habiter là.
- ☐ Les propriétaires ont du goût.
- ☐ Oui, et alors ?

5. Votre nièce souhaite à tout prix
devenir mannequin :

- ☐ Bonne idée, à condition de préparer sa reconversion...
- ☐ Cela lui passera avec le temps.
- ☐ Pourquoi pas ? Si elle en a la motivation et les qualités.
- ☐ Vous l'en dissuadez. Métier superficiel et drôle de milieu...

6. Quelle affirmation vous semble
la plus pertinente ?

- ☐ L'argent ne fait pas le bonheur mais il y contribue énormément...
- ☐ Méfions-nous des amours passionnées !
- ☐ Sois forte ! Dans la vie, il faut se battre.
- ☐ Une vie trop tranquille est une mer morte.

7. Qu'appréciez-vous le plus chez
les jeunes enfants ?

- ☐ Leur spontanéité.
- ☐ Leur enthousiasme.
- ☐ Leurs facultés d'apprentissage illimitées.
- ☐ Leur innocence.

8. Le vol des oiseaux vous
évoque en priorité...

- ☐ La légèreté.
- ☐ La liberté.
- ☐ La rapidité.
- ☐ L'impression de dominer.

9. Vous venez d'apprendre
une excellente nouvelle
vous concernant. La meilleure
façon de la fêter ?

- ☐ Champagne pour tout le monde !
- ☐ Un resto avec l'élue de votre cœur.
- ☐ Un super cadeau pour vous.
- ☐ Une escapade.

10. Quel défaut détestez-vous
le plus ?

- ☐ La lâcheté.
- ☐ La mauvaise foi.
- ☐ La prétention.
- ☐ L'hypocrisie.

...



11. Votre direction vous annonce une belle promotion. Votre réaction :

- ☐ Dans combien de temps?
- ☐ Quel avancement sur le plan hiérarchique?
- ☐ Quelles nouvelles fonctions?
- ☐ Quelle augmentation?

12. Votre nouvelle monture de lunettes de soleil doit être :

- ☐ Amusante.
- ☐ De très bonne qualité.
- ☐ Légère et confortable.
- ☐ Solide et esthétique.

13. Pour votre prochain long voyage en avion, vous préféreriez :

- ☐ Être surclassé.e en business.
- ☐ Faire une magnifique rencontre.
- ☐ Payer votre billet à un prix minime.
- ☐ Profiter du ciel sublime près du hublot.

14. Un de vos proches a décidé à 50 ans de s'inscrire en médecine :

- ☐ Dix ans d'études. Trop long...
- ☐ Génial! Il a raison.
- ☐ Il a des choses à se prouver.
- ☐ Quel stress! Le pauvre...

15. Quel spectacle vous serre le plus le cœur? Un enfant qui...

- ☐ Attend seul, devant la porte de chez lui.
- ☐ Pleure pour ne pas aller à l'école.
- ☐ Se fait mal en tombant.
- ☐ Se fait punir par ses parents.

16. Vous assistez chez un proche à une sévère dispute familiale :

- ☐ Banal! Encore des éternelles histoires de jalousie...
- ☐ Casse-pieds! Ils pourraient se retenir en votre présence.
- ☐ Pas grave! Cela arrive dans toutes les familles.
- ☐ Triste! Ils n'arrivent pas à communiquer.

17. Les gens qui vous ennuiant le plus :

- ☐ Les ambitieux qui ont les dents qui rayent le parquet.
- ☐ Les énervés qui prennent la mouche pour un rien.
- ☐ Les pantouflards routiniers.
- ☐ Les pseudo-philosophes qui se prennent la tête.

18. Vous apprenez que votre voisin a fait de la prison pour escroquerie :

- ☐ Cela ne vous regarde pas, il a purgé sa peine!
- ☐ Pas question d'avoir affaire à lui!
- ☐ Votre curiosité est aiguisée. Vous enquêtez pour en savoir davantage.
- ☐ Vous êtes un peu mal à l'aise.

19. Un film va être tourné près de chez vous :

- ☐ Amusant! Vous irez sur le tournage.
- ☐ Encore un!
- ☐ Pourvu que cela ne soit pas trop gênant...
- ☐ S'ils cherchent des figurants, vous ne direz pas non.

20. Un cadeau tombé du ciel!

- ☐ À vous de choisir :
- ☐ Des séances de détente, relaxation...
- ☐ Un voyage.
- ☐ Une coquette somme d'argent.
- ☐ Une surprise.

VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque question, entourez votre réponse et faites votre total de A, B, C et D. Puis reportez-vous page ci-contre pour découvrir votre profil.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☐	C	A	B	A	B	A	A	C	A	B	D	D	B	A	C	B	B	C	D	C
☐	B	C	A	B	C	C	D	D	C	C	B	A	D	D	B	D	A	A	A	B
☐	D	B	C	C	D	B	B	A	B	D	C	C	A	B	A	A	D	D	C	A
☐	A	D	D	D	A	D	C	B	D	A	A	B	C	C	D	C	C	B	B	D

Votre rêve secret

Majorité de A **LA SÉCURITÉ**

La réussite matérielle n'est pas une fin en soi. Vous en avez la conviction, mais vous savez aussi que la liberté et la qualité de vie ont un prix. Pour profiter l'esprit tranquille de l'existence, il faut un minimum de confort financier. Alors il vous arrive de rêver que vous êtes enfin et pour toujours à l'abri de tous soucis pécuniaires. Pas forcément riche, mais à l'aise ! Vous aimeriez tant pouvoir faire ce que vous voulez quand vous le voulez, sans vous préoccuper des contingences matérielles. Mais la réalité vous rattrape et vous devez abandonner ou remettre à plus tard des projets qui vous tiennent à cœur. Certes, vous acceptez cet état de fait, tout en éprouvant une certaine frustration qui joue parfois sur votre moral. Peut-être avez-vous l'impression de manquer de pouvoir de décision, d'être bridé.e ? Est-ce seulement une histoire financière ? Pas sûr. Revisitez vos choix et votre façon de vivre. Définissez ce qui rendrait votre existence riche et intéressante et... foncez ! Votre rêve deviendra alors petit à petit réalité.

Majorité de B **LA RECONNAISSANCE**

Pour accéder à un niveau de vie décent, il faut faire preuve de volonté au quotidien. La réussite professionnelle est une lutte jamais gagnée d'avance. Vous le savez et trouvez cela légitime. Cependant, il vous arrive de rêver que vos efforts soient un jour reconnus et que vous suscitez un peu d'admiration. Vous avez à cœur de vous investir dans vos projets, votre travail, car il est important pour vous d'être à la hauteur de votre idéal, fidèle à vos valeurs. Jouer un rôle social, sentir l'estime de votre entourage vous motive pour essayer de donner le meilleur de vous. Vous avez besoin de tirer de la fierté de ce que vous entreprenez. L'indifférence de vos proches vous est parfois difficile à supporter. Une blessure profonde d'amour-propre ne serait-elle pas la cause de ce besoin de considération, ou peut-être même de l'envie inavouée d'être célèbre ? Parlez ! Exprimez vos idées, défendez-les. Faites entendre vos opinions, témoignez de vos actions et soyez philosophe, car les gens célèbres le sont rarement de leur vivant...

Majorité de C **LA SÉRÉNITÉ**

Vous aspirez à la paix intérieure et à l'harmonie dans les relations humaines. Le chemin est long pour y parvenir mais vous essayez, au quotidien, de garder le plus possible la maîtrise de vous. La réalisation personnelle n'est pas pour vous un vain mot. Vous rêveriez d'être capable d'accéder à un sentiment de profonde sérénité. L'objectif est élevé mais pas inaccessible ! Les conflits, les tensions vous atteignent facilement, même lorsque vous n'êtes pas concerné.e. Ils vous mettent mal à l'aise. Vous essayez le plus possible de calmer le jeu mais vous n'en sortez pas indemne. Vous y pensez. Vous ressassez. Vous aimeriez tant évoluer dans un climat rassurant. Qu'est-ce que vous ne supportez pas ? Chez vous et chez les autres ? Quelles sont vos inquiétudes réelles ? Qui vous empêche de vous sentir calme, détendu.e, apaisé.e ? Tentez d'en repérer les causes principales. Ne vous laissez pas envahir ! Prenez vos distances avec celles et ceux qui nuisent à votre tranquillité intérieure et recentrez-vous sur l'essentiel : vous.

Majorité de D **LA FANTAISIE**

Votre quotidien ne manque pas d'attraits. Vous le reconnaissez volontiers mais vous aimeriez qu'il en ait davantage. Vous aspirez à sortir des sentiers battus, à éprouver des sensations fortes, à faire de nouvelles rencontres. Un peu d'exaltation, de « folie contrôlée » vous séduirait. Vous rêvez, sans trop vous l'avouer, d'une vie passionnée et passionnante... Votre esprit curieux est attiré par les idées un peu originales, fantaisistes, qui dérangent. Le conformisme, les contraintes vous pèsent. Vous l'exprimez souvent, parfois même avec véhémence. Mais qu'est-ce qui vous empêche réellement de pimenter votre existence ? Quels sont vos freins ? À qui craignez-vous de déplaire ? Peut-être avez-vous peur de désobéir à des principes solidement ancrés ? Faites-vous confiance et laissez-vous porter par votre enthousiasme. Si vous vous trompez de voie, il sera toujours temps de faire demi-tour. Osez réveiller votre passion et écoutez vos rêves ! ●

6 philosophies qui révèlent vos désirs

À chaque semaine sa prescription philosophique ! Briser la routine, suspendre son jugement, renouer avec ses instincts... Voici quelques pistes à explorer pour aller vers ce qui est essentiel pour soi.

PAR **HÉLÈNE FRESNEL**



ILARIA GASPARI

Philosophe, elle est l'auteur de plusieurs essais qui invitent à prendre la vie avec philosophie. Elle publie cet été son second roman, *Une rumeur dans le vent* (Le bruit du monde, à paraître le 21 août).

Les six exercices proposés ici sont à faire chacun pendant une semaine. Ils ont été imaginés par Ilaria Gaspari, qui raconte dans son livre, *Leçons de bonheur, exercices philosophiques pour bien conduire sa vie* (PUF, 2020), comment elle les a appliqués à elle-même. Si cela vous est possible, essayez de noter vos impressions tous les soirs dans un carnet spécifiquement dédié. Sinon, synthétisez-les à chaque fin de semaine avant de passer à l'exercice suivant.

Semaine...

1 ... pythagoricienne

Le but : changer sa routine

Appliquez quotidiennement un précepte de cette « école antique, sous le patronage d'un philosophe un peu chaman », telle que la décrit Ilaria Gaspari : « Ne marche pas sur les grand-routes. » Évitez les itinéraires classiques, ceux que vous connaissez par cœur ou qui vous sont proposés par les applications numériques. Prenez les chemins de traverse, les routes secondaires dans votre quartier, les départementales plutôt que les autoroutes pour les longs trajets. Perdez-vous, marchez, « cela aide à rejoindre le monde », assure la philosophe. Faites de même quand vous réfléchissez ou devez résoudre une difficulté intellectuelle : n'ayez pas recours aux outils habituels, tentez d'appréhender la question d'abord sans rien d'autre que vos connaissances propres, puis allez chercher des informations dans ces objets archaïques que sont les livres en papier.

2 ... éléatique

Le but : découvrir la beauté des instants

Devenez une flèche immobile : « Nous sommes habitués à nous percevoir comme des flèches lancées de très loin ; nous pensons devoir arriver droit sur notre objectif [...] pour nous ficher dans le cœur de la cible, [...] tremblants d'avoir visé juste – d'y être arrivés. [...] Et s'il n'existait nulle cible [...] ; et s'il n'existait rien d'autre que l'immobilité suspendue des instants ? », écrit Ilaria Gaspari. Pendant cette semaine, tentez de détacher chaque moment de la journée, de le vivre sans penser à la suite des opérations, à vos objectifs. Si vous êtes en retard, dites-vous : « Bon, je suis dans cette plage de temps, impuissant, alors je regarde ce qu'il se passe autour de moi. » Autorisez-vous à vous « disperser dans une myriade d'instant » que vous n'aurez « plus peur de gâcher ». Ne craignez plus de perdre votre temps. Profitez d'une petite chose par jour, en vous focalisant sur le présent, sans réfléchir aux conséquences positives ou négatives : mangez un gâteau sans penser que vous faites un écart et régalez-vous, arrêtez-vous et observez le ciel...

3 ... sceptique

Le but : apprendre à suspendre son jugement

Doutez de tout. « Le senti ment », disait Jacques Lacan, toujours partant pour un bon mot. Le principe de cette semaine est de questionner vos impressions, votre jugement et les idées préconçues. Pour les sceptiques, le savoir est subjectif. « Il n'y a rien qui puisse

prétendre à être considéré comme vrai : chaque chose est incertaine », éclaire la philosophe. L'idée est d'observer « un détachement impartial et équilibré vis-à-vis du monde ». Si vous portez des lunettes et que votre vue n'est pas trop basse, ôtez-les pour regarder le monde autrement, commencez toutes vos phrases par : « Il me semble que... il fait froid », par exemple. Et finissez par : « Mais peut-être que c'est moi. » Ce qui vaut pour soi ne vaut pas forcément pour autrui.

4 ... stoïque

Le but : en finir avec les frustrations nées de l'obsession de tout contrôler

Divisez les choses qui vous concernent en deux grands ensembles et notez-les. Celles qui sont à votre portée, sur lesquelles vous pouvez travailler et influencer. Celles qui sont hors de votre portée et que vous ne pourrez ni modifier ni changer ou faire disparaître. Il s'agit de distinguer ce qui est en votre pouvoir et ce qui ne l'est pas à partir de tout ce qui vous arrive ou vous est arrivé. Mettez votre liste en pratique pendant cette semaine.

5 ... épicurienne

Le but : prendre conscience de ce que l'on a, le savourer, en retirer du plaisir et ne plus subir le chantage de ses peurs

Dressez une liste de tout ce dont vous ne souffrez pas et qui vous vient tout de suite à l'esprit au réveil : « Je ne suis pas sans emploi », par exemple. Plus vous êtes heureux, plus la liste sera longue. Ilaria Gaspari recommande d'y consacrer une demi-heure maximum. Vous pouvez ensuite dresser la liste de ce dont vous disposez ou êtes doté. C'est la célèbre liste des gratitudes du poème *Otro poema de los dones*¹ de Jorge Luis Borges : « Heureusement que je sais danser », « Heureusement que je suis aimé.e », « Heureusement que j'ai de beaux enfants »...

1. Texte complet disponible sur Internet.

6 ... cynique

Le but : renouer avec ses instincts, vivre « selon la nature », et non selon les conventions des hommes

Pendant votre promenade quotidienne, suivez un chien et faites comme lui. Il s'arrête, vous vous arrêtez ; il regarde le ciel, vous aussi ; il aboie, vous... non, ça suffit ! Alternative : suivez votre chat dans l'appartement ou la maison, et faites ce qu'il fait : il s'allonge, vous vous allongez. À faire une demi-heure tous les jours. ●

Qu'est-ce qui **enrichirait votre vie ?**

Nous n'avons besoin de personne pour nous gâcher la vie. La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons aussi nous la rendre plus douce tout seuls. Ou presque. L'important : identifier les bons leviers du changement. Et nous lancer.

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**,
AVEC **ANNE-MARIE BENOIT**,
PSYCHANALYSTE
ET PSYCHOTHÉRAPEUTE



LE QUESTIONNAIRE

Parmi les affirmations suivantes, sélectionnez celles qui vous correspondent le mieux.

1. Je suis plutôt impatient.e et irascible.
2. Au travail, j'ai besoin d'être au courant de tout (et j'y arrive!).
3. S'aimer soi-même? J'en comprends à peine le sens...
4. Je ne fais jamais de bruit.
5. Je n'ai pas des goûts très marqués.
6. J'ai tendance à vérifier, retester, contrôler.
7. Je me moque totalement de ce que l'on pense de moi.
8. J'ai du mal à exprimer ma tendresse et mon affection.
9. Je ne suis jamais vraiment détendu.e.
10. Je manie l'ironie avec facilité et plaisir.
11. Je ne suis pas difficile, je sais m'adapter.
12. Il m'arrive fréquemment de me traiter de tous les noms.
13. Je n'ose pas réclamer, même quand cela m'est préjudiciable.
14. Je n'ai pas confiance dans mes capacités.
15. Je dis ce que j'ai à dire et basta!
16. Je ne me laisse jamais (ou rarement) prendre au dépourvu.
17. Je me fais très vite une idée de la personne en face de moi.
18. Je n'exprime pas ou très peu mes émotions.
19. Je me critique et me remets en question très souvent.
20. Je suis très prudent.e et plutôt méfiant.e.
21. La moindre attention me bouleverse.
22. « Être sur le qui-vive » me définit assez bien.
23. Dans les discussions, il faut aller droit à l'essentiel.
24. Je ne suis pas reconnu.e à ma juste valeur.
25. Je ne déteste pas les échanges « bras de fer ».
26. Les louanges me mettent très mal à l'aise.
27. J'aimerais vraiment être plus insouciant.e, plus cool.
28. Il m'est arrivé plusieurs fois de me faire piquer mes idées, mon travail.
29. On a tendance à profiter de moi, c'est comme ça...
30. Mordre ou être mordu.e? C'est tout vu, je préfère mordre!
31. J'ai tendance à suivre le mouvement.
32. Je m'inquiète facilement.
33. Je ne prête pas spécialement attention à mes sensations.
34. La moindre erreur me met dans tous mes états.
35. Je trouve les gens trop susceptibles, on ne peut plus rien dire.
36. J'ai tendance à m'écrouler de fatigue, car je me dépense sans compter.
37. Je ne supporte pas les coupeurs de cheveux en quatre.
38. J'anticipe les problèmes et prévois des plans B.
39. Je sais que je devrais davantage prendre soin de moi.
40. Je ne supporte pas de déranger.

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation cochée, entourez votre réponse. Faites ensuite votre total de A, B, C et D, et reportez-vous à votre profil pages suivantes.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
A	B	C	D	D	B	A	C	B	A	D	C	D	C	A	B	A	D	C	B

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
C	B	A	D	A	C	B	D	C	A	D	B	D	C	A	B	A	B	C	D

...



Pour enrichir votre vie...

Majorité de A

ASSOUPLEZ VOTRE COMMUNICATION

Critique, vous l'êtes assurément. Un peu raide aussi, avec votre franchise « cash » et votre méfiance qui a vite fait de transformer un échange en interrogatoire. Soucieux.se d'efficacité et impatient.e, vous ne supportez pas de « couper les cheveux en quatre », vous allez donc droit au but, et exigez du concret et du précis. Votre humour est souvent cassant, ironique, voire passif-agressif. Vous ne détestez ni les conflits ni les rapports de force. Surtout si c'est vous qui menez la danse.

Les conséquences : vos relations sont souvent tendues, vos échanges très factuels, utilitaires. Votre entourage y réfléchit à deux fois avant d'entamer une discussion avec vous. Résultats : un certain isolement, le sentiment de ne pas être apprécié.e à votre juste valeur, des bras de fer fréquents (coûteux en temps et en énergie), une vision et une compréhension des situations et des personnes parcellaires, voire superficielles, car trop centrées sur l'objectif et le factuel.

À l'origine : une culture familiale d'efficacité (on ne parle pas pour ne rien dire), n'accordant pas de valeur ou bien se méfiant des émotions (les siennes comme celles de l'autre); une ou plusieurs vexations, blessures marquantes qui ont conduit à se servir des mots comme d'une armure ou d'une arme; un manque de confiance en soi que l'on masque avec une communication agressive.

Trois renoncements nécessaires : arrêtez de vous poser en interrogateur.ice inquisiteur.ice; d'interrompre votre interlocuteur.ice et de monopoliser la parole; d'être cassant.e, impatient.e, brutal.e.

Trois conseils pour amorcer le changement : essayez de remonter à l'origine de votre comportement défensif et prenez conscience qu'il est aujourd'hui obsolète et contre-productif; pratiquez l'écoute active et empathique (faites l'effort de vous intéresser à ce que l'autre dit, pense et ressent); détendez-vous (respiration, relaxation), ralentissez et prenez le temps d'accueillir ce que vous ressentez et ce que vous désirez réellement.

Majorité de B

LÂCHEZ (ENFIN) PRISE

Un œil sur tout, une oreille qui capte tous azimuts, et un mental en surchauffe. « Toujours sur le pont, prêt.e à aller au front » : ce pourrait être votre devise. Rien ne doit vous échapper. Telle est la définition de ce que les Anglo-Saxons appellent un *control freak*. Votre énergie semble illimitée et votre vigilance ne connaît aucun fléchissement. Vous avez du mal à hiérarchiser vos priorités et plus encore à déléguer, vous fournissez analyses, solutions et autres plans B dès que l'ombre d'un problème apparaît.

Les conséquences : un stress permanent, conscient ou inconscient, une fatigue chronique pouvant mener (ou ayant mené) au burn-out. Le sentiment d'être indispensable, ainsi que le besoin d'être au courant de tout, qui peuvent à la longue être pénibles pour l'entourage et sources de conflits. Vous vous sentez responsable et coupable de tout. Vous avez du mal à savoir ce dont vous avez besoin et envie (il vous faudrait pour cela faire une pause et vous écouter).

À l'origine : une hypervigilance anxieuse qui a débuté probablement très tôt et conduit l'enfant ou l'adolescent à endosser le rôle de sentinelle (parent défaillant, négligent, violent); une anxiété transgénérationnelle (la cause remonte loin dans le temps, mais ses conséquences sont toujours actives); un événement de vie traumatisant (accident, décès brutal, expatriation forcée...) qui induit un « qui-vive » permanent.

Trois renoncements nécessaires : arrêtez de tout planifier dans les moindres détails; de proposer votre aide et vos conseils sans avoir été sollicité.e; de répondre présent.e à toutes les demandes.

Trois conseils pour amorcer le changement : recentrez-vous sur vos problèmes et vos tâches et traitez-les comme des dossiers (qui ont une date d'ouverture et de clôture); dépensez votre énergie nerveuse dans des activités physiques régulières (voire quotidiennes), cela vous évitera de ruminer et ensoleillera votre humeur; sollicitez l'aide d'un.e psychothérapeute si vous sentez que votre anxiété et votre surchauffe mentale vous épuisent et/ou vont crescendo.

Majorité de C

PRATIQUEZ L'AUTOCOMPASSION

Vous féliciter? Vous reconnaître tel talent ou telle expertise? Vous n'y pensez même pas. Et quand d'autres s'en chargent à votre place, votre réponse aux compliments se décline sur le mode déniégation (« Pas du tout, tu exagères ») ou justification (« J'ai eu un gros coup de chance »). En revanche, les critiques sont prises au sérieux et les autocritiques pleuvent quotidiennement. Vous ne vous pardonnez rien et vous vous traitez avec une dureté qui n'a d'égale que votre persévérance à l'ignorer.

Les conséquences : une mauvaise image et une faible estime de vous-même qui attirent comme un aimant les profiteurs et manipulateurs. Une insatisfaction chronique qui vous empêche de profiter de la vie. Une difficulté à prendre soin de vous qui pèse sur votre santé (physique et psychique). Une hyperexigence qui conduit à l'immobilisme, donc à la frustration, car vous ne saisissez pas les opportunités et les autres sont perçus comme meilleurs que vous.

À l'origine : une éducation peu ou pas soutenante; des parents exigeants et trop critiques, une enfance vécue dans la sécheresse affective, voire la négligence; des échecs qui n'ont pas été digérés et dont on a tiré les mauvaises leçons (« Je ne suis pas au niveau »...).

Trois renoncements nécessaires : cessez de minorer vos réussites et vos talents; de vous parler durement (« Espèce de nul.le », « Loser.euse »...); d'encaisser reproches, vexations et autres injustices sans réagir et encore moins vous défendre.

Trois conseils pour amorcer le changement : essayez de retrouver la blessure originelle et prenez conscience que vous avez été injustement traité.e (faites-vous aider au besoin par un.e professionnel.le); recensez et écrivez vos réussites, victoires, facilités, puis, à la fin de la liste, écrivez un grand bravo en rouge (relisez votre « mur de gloire » régulièrement); faites un bilan de santé (depuis combien de temps vous négligez-vous?) et offrez-vous un cadeau (qui ne servira qu'à vous).

Majorité de D

OSEZ PRENDRE VOTRE PLACE

La peur de déranger, de trop attirer l'attention sur vous vous rend presque invisible. Discret.ète, vous semblez marcher sur la pointe des pieds pour faire le moins de bruit possible. Accommodant.e, serviable, vous êtes de ces personnes dont on dit qu'elles sont fiables, mais qui manquent un peu d'éclat. Vous fuyez au moindre conflit, et avez du mal à soutenir votre point de vue dès qu'il est remis en question.

Les conséquences : sur le plan professionnel, les opportunités vous filent entre les doigts, on s'approprie vos idées, on vous charge des tâches les moins valorisantes. Sur le plan des relations privées, on a tendance à tenir pour acquis votre temps ou votre argent. Et à « oublier » de vous demander votre avis pour faire des choix, y compris quand ils vous engagent.

À l'origine : un sentiment d'insignifiance qui remonte aux premiers temps de l'existence; une éducation où seuls les besoins primaires de l'enfant étaient assurés; son avis, ses émotions, ses goûts, ses talents étaient négligés; des parents dépressifs, présents physiquement mais absents affectivement; une position de « noyé.e dans le groupe », dans une grande fratrie; la perte d'un enfant qui invisibilise son frère ou sa sœur... Dans tous les cas, l'enfant grandit alors sans véritable conscience de lui-même, il s'adapte aux situations et aux autres, et « fonctionne » au lieu d'exister.

Trois renoncements nécessaires : cessez de vous excuser pour tout; de dire « peut-être » ou « je crois », quand vous êtes sûr. e de votre fait; d'être accommodant.e par principe (chaque cas doit faire l'objet de votre réflexion critique).

Trois conseils pour amorcer le changement : chaque jour, faites des pauses « reconnexion » à vous. Prêtez attention à vos sensations corporelles et à vos émotions, et nommez-les; prenez le temps de lister ce qui vous est agréable et ce qui vous est pénible (dans tous les domaines), relisez régulièrement cette liste et faites vos choix le plus possible en fonction d'elle; entraînez-vous à dire : « Non, je ne suis pas d'accord », « Je vais y réfléchir », « Je ne te/vous permets pas de... » ●





5 étapes pour changer doucelement mais sûrement

Pour donner davantage de cohérence et de sens à votre vie, sans doute faut-il procéder à quelques aménagements. Comment changer la donne ? Le psychiatre et psychothérapeute Christophe Fauré vous guide pas à pas.

PAR **AUORE AIMELET**



CHRISTOPHE FAURÉ

Psychiatre et psychothérapeute, il est l'auteur de nombreux ouvrages dont *Maintenant ou jamais ! La vie commence après 40 ans* (Albin Michel, 2020).

Cette idée lancinante vous trotte dans la tête depuis un bon moment. Pour certains, c'est celle d'un grand bouleversement, comme une séparation ou un déménagement. Pour d'autres, ce sont de vagues envies de changement, gagner en énergie par exemple, ou passer plus de temps en famille. D'autres encore n'ont pas la moindre idée de ce qu'ils pourraient changer. Quelle que soit la situation, Christophe Fauré est formel : « Le changement est un cheminement psychique et... pratique ! Prendre un nouveau départ suppose de savoir d'où on part, vers où on veut aller, d'envisager des pistes, puis d'avancer pas à pas, en se retournant de temps à autre pour reconnaître le chemin parcouru. » Voici son plan d'attaque. ●●●

Réfléchissez à votre situation

Vous éprouvez un sentiment de frustration, vous avez besoin d'autre chose et envie de prendre l'air ! Il s'agit de savoir que faire concrètement, en tenant compte de qui vous êtes.

« Ce travail suppose de plonger en vous-même avec une certaine exigence, explique Christophe Fauré : “La vie que je mène aujourd’hui est-elle à la hauteur de mes attentes ?” » Cette petite introspection peut s’effectuer lors d’une promenade, pour donner du mouvement à l’esprit. « Essayez d’être curieux de vous-même : qui voulez-vous être ? Par qui êtes-vous inspiré.e ? Qu’est-ce qui vous donne de l’élan ? Convoquez dans votre esprit les personnes (proches ou célèbres) que vous admirez, pensez à ce qui est important pour vous (la découverte, l’amitié, la paix...), à vos rêves d’enfant, à ce que vous aimeriez entreprendre, apprendre... En réfléchissant, tâchez aussi de tenir compte du contexte général et particulier dans lequel vous évoluez : dans quelle situation (familiale, matérielle...) êtes-vous aujourd’hui ? Quelles sont vos richesses, vos limites ? Quel est votre âge et par quels mouvements propres à cet âge (le début de la vie active, le départ des enfants...) êtes-vous traversé.e ? » C’est un juste milieu entre le fantasme et la réalité qu’il convient de trouver, entre une position sacrificielle et un *ego trip*, entre « ce qui nous appartient et ce qui ne nous appartient pas », pour reprendre la formule d’Épictète.

2

Distinguez vos différentes options

Vient maintenant le temps d’éclaircir vos idées. En commençant par les ordonner sur papier. « Quel que soit le changement envisagé, une rupture franche dans tel domaine de votre vie, ou une envie de développement personnel, il est important de passer en revue chacun des six grands plans de l’existence : physique, sentimental, familial, social, professionnel et enfin personnel. » L’exercice est donc d’imaginer pour chacun de ces six domaines plusieurs pistes de changements. « Elles seront classées en quatre types d’actions différents, reprend le psychiatre :

- Ce qui est bon et bien et que je conserve.
- Ce qui est bon et bien mais que je dois ajuster.
- Ce qui n’est ni bon ni bien et que je veux arrêter.
- Ce qui est bon et bien et que je peux initier. »

Six univers fois quatre possibilités... Les choses peuvent sembler complexes, à mesure que les chances se multiplient. « En réalité, l’exercice est très simple si vous utilisez la méthode du *mind mapping*. Cet outil va permettre de “cartographier” votre réflexion en consignait clairement vos différentes idées. Le changement, aussi délicat ou impossible qu’il soit au départ, apparaîtra nettement sur un schéma visuel, découpé en petites tâches. »

Le matériel ? Six grandes feuilles blanches A4 en format paysage et quelques crayons de couleur. « Au centre de chaque feuille, inscrivez son titre :

1. “Mon corps”, 2. “Mon couple”, 3. “Ma famille”, 4. “Mes relations avec les autres”, 5. “Mon travail”, et enfin 6. “Ma vie personnelle”. Puis, à partir du cœur, tracez quatre branches d’une couleur différente : “conserver”, “ajuster”, “arrêter” et “initier”. »

Sous vos yeux, six jolis soleils, prêts à accueillir de nouveaux rayons.

3

Envisagez des solutions

Commencez par un premier domaine, celui qui vous semble le moins compliqué ou le moins anxiogène. « Si vous choisissez le plan physique, qu’est-ce qui, concrètement, permettrait de donner de l’énergie à votre corps ? Vous pourriez vouloir continuer de manger bio, par exemple. Inscrivez-le en couleur, en créant une ramification supplémentaire à la branche “conserver”, puis notez toutes les idées qui vous viennent à l’esprit : “pour suivre mes soins dentaires”... »

C’est un véritable projet de vie qui se dessine et se précise peu à peu. « Maintenant, que pourriez-vous “ajuster” ? Par exemple, vous adorez courir mais, à cause de vos problèmes de genoux, ce n’est plus très indiqué. Pourquoi ne pas essayer le vélo elliptique ? Écrivez-le, et complétez cette liste. Sur la troisième branche, “arrêter”, vous pourriez envisager d’arrêter de fumer ou... quoi d’autre ? Et enfin, sur la quatrième et dernière branche, “initier”, que pourriez-vous entreprendre ? Ces séances de sophrologie dont vous parlez depuis



Ne cédez pas à la **culpabilité**, parce que **toute résistance est** **à entendre** et non à blâmer”

• CHRISTOPHE FAURÉ •

longtemps ? » L'idée ensuite est de procéder de la même façon pour chacun des cinq autres domaines de la vie. Comment apporter un vent frais dans votre couple ? Du changement en famille ? De l'harmonie avec les autres ? Du neuf côté pro ? Et du bien-être côté perso ?

« Si vous manquez d'inspiration pour quelques items, ce n'est pas grave. Ces cartes heuristiques vont vous servir de base et peuvent être modifiées, précisées, complétées, rectifiées à tout moment. Gardez-les près de vous quelques jours, et laissez infuser vos idées. »

“Arrêter de leur mettre la pression sur les devoirs” ? » Une fois vos priorités identifiées, une quinzaine en tout, vous les noterez à nouveau, mais cette fois-ci dans votre agenda ! « Malgré toute votre bonne volonté, rien ne se passera si vous ne prévoyez pas un temps défini pour ce que vous avez décidé d'entreprendre ou d'arrêter. Donc, prenez rendez-vous avec le sophrologue. Et allez jusqu'à noter votre tête-à-tête avec votre petite dernière : “Zoé, 15 heures, mercredi, goûter à deux.” »

4

Passez à l'action

Place à l'action. Vous aurez d'ailleurs veillé à n'utiliser que des verbes d'action précis lors de l'élaboration de vos *mind maps*. « Si, dans “Mes relations”, vous avez noté : “M'affirmer”, précisez : “Oser demander de l'aide ou des explications”. » Un objectif, quel qu'il soit, doit être « smart » (pour spécifique, mesurable, atteignable, réaliste et temporellement défini). Sinon, peu de chances qu'il soit couronné de succès.

Il n'y a pas de nouveau départ sans départ. « Pour autant, ce n'est pas une course contre la montre. Mieux vaut ne pas commencer tout en même temps, car c'est le meilleur moyen de ne faire les choses qu'à moitié. Jetez un œil à vos six cartes et, pour chacun des domaines, choisissez deux ou trois pistes. » Lesquelles ? « Vous pouvez vous aider de la matrice d'Eisenhower, un outil qui permet de classer ses priorités en fonction de deux critères : “urgent/pas urgent” et “important/pas important”. En regardant votre carte “Ma famille”, par exemple, demandez-vous ce qui est aujourd'hui essentiel à vos yeux, c'est-à-dire à la fois urgent et important. Concernant les enfants, est-ce “Passer au moins un moment privilégié avec chacun d'eux par semaine” ou

5

Vérifiez votre progression

L'ultime étape est celle du temps. « Relisez régulièrement vos notes pour faire le bilan des derniers jours ou des dernières semaines. Que s'est-il passé ? Avez-vous réussi à atteindre les objectifs que vous vous étiez fixés ? Cela a-t-il changé quelque chose pour vous, en vous ? Et pour votre entourage ? » Si le succès est au rendez-vous, félicitez-vous avant de passer à autre chose en choisissant d'opérer de nouveaux changements.

Et, si malgré tous vos efforts, vous n'avez pas réussi à relever vos défis ? « Ne cédez pas à la culpabilité, parce que toute résistance est à entendre et non à blâmer. Interrogez-vous : qu'est-ce qui a bloqué, selon vous ? Avez-vous manqué de temps, d'énergie, d'argent, de volonté, de soutien, d'informations ? Ce projet était-il trop brutal, trop difficile ? Vous pouvez l'abandonner au profit d'un autre, ou le découper en de plus petits objectifs, plus simples, moins coûteux en termes d'énergie ou de temps. » Il se peut aussi que la vie ait fait son œuvre et que, dans la réalité, la piste envisagée n'ait pas été la bonne. « Alors, il ne s'agissait probablement pas d'un vrai désir, mais plutôt d'un fantasme. » Au moins, vous serez fixé.e ! Mais pas démunie.e : il vous reste des dizaines d'autres voies à emprunter pour changer. ●



Quel héros sommeille en vous ?

Qu'est-ce que l'héroïsme ? Avoir des comportements hors du commun ? Renoncer à son confort ou à son bonheur pour défendre une cause, une personne ? Ou tout simplement accomplir dans l'ombre des actes utiles à d'autres humains ? Grâce à ce test, découvrez votre « super vous-même ».

PAR **CHRISTOPHE ANDRÉ**, PSYCHIATRE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

MODE D'EMPLOI

À travers quinze questions, vous allez découvrir la manière dont vous êtes, au moins de temps en temps, héroïque. Pour chacune, choisissez une seule réponse parmi celles qui vous sont proposées. Il n'y en a bien sûr pas de « bonne » ni de « mauvaise ». Ne passez donc pas trop de temps sur chaque proposition, fiez-vous à votre premier mouvement, et n'oubliez pas : plus vous aurez été sincère dans vos réponses, plus les résultats seront intéressants pour vous aider à réfléchir sur vous.



CHRISTOPHE ANDRÉ

Médecin psychiatre, il est l'auteur de nombreux ouvrages, dont *S'estimer et s'oublier* (Odile Jacob, 2024) et *La Vie intérieure* (L'Iconoclaste, "Proche", 2025). Retrouvez-le chaque mois dans *Psychologies*.

- 1.** Quand vous étiez enfant, vous étiez :
☐ Populaire.
☐ Mélancolique.
☐ Timide.
- 2.** Vous assistez à une agression :
☐ Vous foncez porter de l'aide sans réfléchir.
☐ Vous y allez, mais en sachant que vous risquez de prendre un sale coup.
☐ Après avoir aidé, vous disparaissiez.
- 3.** La boisson préférée des héros :
☐ Un alcool fort.
☐ De l'eau fraîche.
☐ Un jus de fruit bio.
- 4.** Des héros de tous les jours :
☐ Les profs en réseaux d'éducation prioritaire.
☐ Les pompiers.
☐ Les membres de missions humanitaires.
- 5.** La mort idéale du héros :
☐ Après avoir vu triompher sa cause.
☐ Après avoir vu que d'autres allaient prendre le relais.
☐ Après avoir gagné un dernier combat (mais en sachant que ce n'est jamais fini).
- 6.** Parfois, vous ressentez de la tristesse du fait de votre héroïsme :
☐ Vous n'avez pas pris soin de vous.
☐ Vous avez négligé vos proches.
☐ Vous avez fait du mal à d'autres.
- 7.** Parmi ces héros du monde médical, votre préféré :
☐ L'infirmière qui accompagne une vieille dame se promener dans le parc.
☐ Le chirurgien qui sauve la vie d'un enfant.
☐ Le médecin de campagne qui passe une heure à réconforter un patient abandonné par tout le monde.
- 8.** Votre idéal d'héroïsme :
☐ Sauver.
☐ Éduquer, éclairer, expliquer.
☐ Aider.
- 9.** Votre principal défaut de héros :
☐ Un peu de masochisme et de goût pour le sacrifice.
☐ Un peu de cynisme sur les humains et la société.
☐ Un peu d'orgueil et d'autosatisfaction.
- 10.** Votre devise de héros :
☐ « Par amour. »
☐ « Par devoir. »
☐ « Par idéal. »
- 11.** La principale qualité du héros (en plus de son courage, bien sûr) :
☐ La lucidité.
☐ La confiance.
☐ L'humilité.
- 12.** Après avoir aidé quelqu'un, vous ne récoltez qu'ingratitude :
☐ Vous êtes attristé.e et soulagé.e en même temps. Finalement, c'est aussi bien comme ça.
- ☐ Vous êtes un peu frustré.e. Mais vous passez à autre chose de plus motivant.
☐ Vous n'êtes pas étonné.e, les gens sont souvent ainsi, ils n'aiment pas devoir.
- 13.** Sous l'occupation nazie, vous auriez caché des amis juifs :
☐ Sinon, vous n'auriez plus jamais pu vous regarder en face dans un miroir.
☐ Sans vous poser de questions.
☐ Tout en sachant que vous faisiez courir de grands risques à votre famille.
- 14.** Après avoir aidé quelqu'un, vous êtes chaleureusement félicité.e :
☐ Ça vous dérange un peu : vous n'aimez pas qu'on vous idéalise.
☐ Ça vous met mal à l'aise : vous n'avez pas agi pour ça, et vous n'y êtes pas habitué.e.
☐ Vous acceptez et savourez : la reconnaissance des autres est une motivation supplémentaire pour vous.
- 15.** Votre définition de l'héroïsme :
☐ C'est aider autrui alors que l'on n'est pas sûr que ça finisse bien.
☐ C'est aider autrui en se mettant en danger.
☐ C'est aider autrui alors que l'on pourrait fermer les yeux ou regarder ailleurs.





CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
□	A	A	B	C	A	B	C	A	C	C	B	C	A	B	B
△	B	B	C	A	C	C	A	B	B	B	A	A	C	C	A
○	C	C	A	B	B	A	B	C	A	A	C	B	B	A	C

DÉCOMPTE

Le questionnaire est construit autour de trois profils, que l'on obtient en additionnant le total des A, B ou C. Si vous obtenez :

- De 10 à 15 A, B ou C, ce profil vous correspond fortement.
- De 6 à 9 A, B ou C, ce profil vous correspond en partie.
- De 0 à 5 A, B ou C, ce profil ne vous correspond pas ou peu.

Vous pouvez vous retrouver un peu dans chacun des trois types de héros.

Mais, souvent, un profil s'avérera dominant : il correspond à votre style habituel, à ce vers quoi vous poussent vos automatismes.

Votre profil

Majorité de A

LE HÉROS SAUVETEUR

« Je ne me pose pas de questions, je fonce »

Votre style. Votre héroïsme n'est pas calculé, mais ressenti et agi. Il témoigne d'un réel courage, d'une conscience des risques, d'un peu de peur même, mais que vous dépassez pour avancer. Votre entourage connaît cette dimension de votre personnalité et sait qu'au-delà d'un certain seuil d'injustice vous n'hésitez pas à « y aller ». Impossible pour vous d'assister à certaines scènes sans intervenir, même pour défendre des inconnus, même s'il y a des coups à prendre.

Votre vision du monde. Vous aimez la vie, le bonheur, le partage; vous avez confiance dans les bons côtés de l'humain. Alors vous souhaitez que ces idéaux ne soient pas battus en brèche et que tout le monde puisse en bénéficier. Et vous aimez vous rendre utile. Quand vous étiez enfant, vous rêviez de sauver le monde, sauver « tout » le monde. Si tous les humains se battaient un peu plus pour cela, une société juste et douce serait possible.

Vos forces. Votre héroïsme s'accomplit dans la lumière, au prix parfois de conflits et de dénonciations indignées de votre part, qui attirent l'attention et les regards sur

vos combats. Même si ce n'est pas votre but au départ, vous vous trouvez parfois en situation de leader, qui mobilise et inspire les autres. Vous leur permettez d'oser faire ensemble, grâce à vous, ce qu'ils n'auraient pas osé faire seuls. Il arrive aussi que vous les dérangiez, car votre héroïsme met en évidence certaines lâchetés, et rend plus inconfortables leurs renoncements. D'où, parfois, des critiques qui vous surprennent et vous attristent : alors que vous pensiez n'agir que pour le bien commun, on peut vous reprocher de trop en faire.

Vos faiblesses. Une tendance à l'impulsivité qui vous a fait commettre des erreurs. Une tendance aussi à la simplification : le bien et le mal, les bons et les méchants, l'acceptable et l'inacceptable. Face à une injustice, vous préférez le risque d'en commettre une autre pour réparer et faire bouger la situation plutôt que de rester sans rien faire.

Un conseil ? Élargissez votre palette héroïque : à côté de vos combats pour les grandes causes, cultivez l'amour des gestes anonymes. Soyez héros à temps plein, et pas seulement sur des coups d'éclat.

LE HÉROS TRAGIQUE

« Je doute mais j'y vais »

Votre style. Votre héroïsme est tragique, c'est-à-dire humain, tourmenté. Vous avez conscience de la complexité de certaines situations, de l'opacité de certaines causes; mais vous ne pouvez pas supporter de ne pas intervenir. Votre héroïsme méritant nécessite des efforts et un triple combat : contre la tentation du confort (« Laisse faire, après tout... »); contre la peur du danger (« Ça pourrait t'attirer des ennuis... »); contre le doute envers l'erreur (« Et si tu te trompais? »).

Votre vision du monde. Vous rêvez d'un monde doux, cohérent, juste. Mais vous savez bien que ce n'est pas dans ce monde-là que nous vivons, ni vers ce monde-là que nous allons. Alors, votre idéal, c'est d'éviter le pire, d'avoir le courage d'agir pour que la société soit au moins vivable. Vous savez que les humains portent en eux le meilleur et le pire, et que, pour que le premier l'emporte, des efforts permanents sont à conduire par chacun. Le rôle des « héros », c'est de donner l'exemple aux indécis, faire reculer ceux qui sont engagés sur la mauvaise voie, et secourir et protéger les faibles. Une sorte de police morale, avec plein d'états d'âme.

Vos forces. Votre héroïsme est rempli de prudence, de lucidité et d'intelligence. Vous vous efforcez de faire ce qui vous semble juste après réflexion, plus que « ce qui est bon » à l'impulsion. Il est si facile de commettre des erreurs en croyant bien agir. Combien de violences sont accomplies en toute bonne conscience, par des humains qui se croient courageux, voire héroïques? Dans un monde complexe, confus, aléatoire, trompeur, vous essayez simplement de ne pas renoncer trop souvent, de ne pas vous tromper trop lourdement, de faire les bons choix de causes et de combats.

Vos faiblesses. Comme vous êtes lucide, vous avez des doutes sur le bonheur, le partage, l'humain. Cela ne vous semble pas impossible, mais difficile à atteindre pour le plus grand nombre. D'où une certaine tristesse de fond, un regard parfois désabusé, de fréquents passages de spleen à propos de la vie et de la condition humaine. C'est douloureux pour vous, et également peu motivant pour les autres : trop de doutes, de morosité, de distance envers vos engagements, de prudence dans votre discours. Vous n'êtes pas un héros ou une héroïne leader ni charismatique, mais plutôt solitaire.

Un conseil? Tout simplement de ne pas oublier d'être heureux.se. Que votre lucidité un peu désabusée et votre conscience très affûtée du malheur ne vous empêchent pas de cultiver votre propre bonheur! Vous verrez que ce sera une source d'énergie et de motivation supplémentaire pour vos actes héroïques.

LE HÉROS DE L'OMBRE

« Chaque geste compte »

Votre style. Votre héroïsme est discret, silencieux, ne vise pas à être repéré et valorisé, au contraire. Il vous semble qu'il perdrait son essence même s'il devenait un motif de fierté ou une source de reconnaissance. Pour vous, les plus beaux actes peuvent être invisibles et incompris : la maman qui dit non à son enfant, alors que toutes les autres ont dit oui au leur, est à vos yeux courageuse, si ce non, à terme, protège son rejeton. Votre héroïsme est de nécessité (vous ne voyez pas comment vivre autrement) et d'humilité (c'est votre devoir d'être humain). Un héroïsme de petits pas, de petits gestes. Mais, dans ce monde difficile, tout compte pour soulager les détresses, les solitudes, les blessures, innombrables et elles aussi silencieuses.

Votre vision du monde. La souffrance est omniprésente, la vie est ainsi faite. Alors, pour la rendre supportable, il faut de la douceur. Le monde est dur, les humains sont fragiles : il faut les aimer, les consoler, leur montrer et leur rappeler inlassablement que la vie peut être belle par moments. Votre idéal héroïque n'est pas de sauver, mais d'aider, de soigner, d'accompagner. Puis, votre autre idéal : être oublié après. Ne pas dépendre de la reconnaissance ou du succès de vos actions pour continuer. À vos yeux, cet héroïsme de la compassion est vital à tous les groupes humains pour combattre le fléau de l'indifférence. Car c'est simplement la passivité et la désinvolture du plus grand nombre qui rendent le courage de quelques-uns repérable. Et cela ne devrait pas être ainsi.

Vos forces. Votre héroïsme est le plus nécessaire d'entre tous. Il est celui qui s'accomplit dans la discrétion, sa lumière est centrée sur les victimes, pas sur les sauveteurs. Il est celui qui force à réfléchir à la souffrance, et pas au courage. Cet héroïsme à haut mérite est le seul qui œuvre dans la continuité et la permanence. Il est celui dont notre monde a le plus grand besoin.

Vos faiblesses. Votre héroïsme, à force d'effacement, risque d'être perçu comme sacrificiel aux yeux des autres, qui se demandent où vous puisez votre énergie puisque ce n'est pas dans le désir de reconnaissance. Cette volonté d'anonymat peut aussi empêcher une contagion souhaitable : faire de bonnes actions doit parfois être mis en avant pour donner des idées aux autres.

Un conseil? Ayez moins peur de la lumière sur vos actes. Ce surplus de visibilité bénéficiera aux causes que vous défendez; et si cela rejaille sur vous, pourquoi ne pas l'accepter? Ce n'est pas une honte d'être estimé.e pour le bien que l'on fait. ●

Pourquoi je crois en moi

3 jeunes gens inspirants

Leurs parents s'inquiètent pour leur avenir. Eux, pas du tout, malgré les difficultés. Portrait d'une génération dont l'élan, l'optimisme et la débrouillardise peuvent nous inspirer.

PROPOS RECUEILLIS PAR **MARIE LE MAROIS**



O n les dit déprimés, sans rêves ni espoir. Leur vitalité, pourtant, a de quoi nous rassurer.

Plusieurs enquêtes le confirment, les jeunes restent confiants. 69 % des 16-25 ans se disent optimistes pour eux-mêmes quand ils pensent à l'avenir, selon une récente enquête¹. Ils se battent, font fonctionner leur réseau personnel, témoignent de souplesse tout en gardant bienveillance et générosité. Beaucoup saisissent les opportunités, vivent dans l'ici et maintenant. Leur enthousiasme leur permet d'oser et d'entreprendre. Par leur manière de se réinventer, ils nous montrent qu'il y a toujours une solution. Ils ont compris qu'il ne servait à rien de s'attarder sur le négatif ou sur ce qui nous échappe. Et nous dévoilent que l'échec n'est pas une fatalité mais une expérience de plus.

1. Baromètre Jeunesse & Confiance, enquête OpinionWay pour Vers le haut, novembre 2024.

• **ADÈLE, 28 ANS, EN COUPLE,
COFONDATRICE D'UN FOOD TRUCK** •

« Je sais que je peux
REBONDIR »

« J'écoute mes désirs, j'ose, je fonce... quitte à me tromper. Je préfère prendre des risques plutôt que d'être dans le regret. De toute façon, je n'ai rien à perdre. On galère tous, même les ultradiplômés. Autant faire un boulot qui me plaît. L'idée du *food truck* m'est venue lors d'une fête. En rigolant, on s'est demandé ce qu'on ferait avec cent mille euros. Avec Chloé, on partageait la même envie : ouvrir un restaurant. C'était un gros risque, je n'avais aucune expérience dans ce domaine, j'étais monteuse vidéo. On s'est donné un mois de réflexion, puis un mois d'étude de marché auprès des entreprises implantées dans les zones industrielles. Je suis fonceuse, mais rigoureuse ! Nous avons bénéficié d'un prêt à taux zéro, acheté un camion d'occasion qu'on a retapé et aménagé. Voilà un an que nous servons des plats "faits camion, frais et de saison". Ce n'est pas toujours facile, on se paye à peine, les emplacements sont difficiles à obtenir, il faut porter le groupe électrogène, faire à manger dans le froid en hiver... Mais les clients aiment nos plats, je me sens vraiment moi et je suis fière du chemin parcouru. Si demain tout s'arrêterait, ce serait un coup dur, mais pas un drame. J'ai amélioré ma cuisine, appris à gérer une société, et, surtout, vécu une super aventure. Je suis à fond dans l'ici et maintenant, et c'est vrai que je n'angoisse pas pour les choses sur lesquelles je n'ai pas de prise. »

• **HUGO, 24 ANS, EN COUPLE,
ÉTUDIANT EN DROIT** •

« **L'AMOUR** me donne
des ailes »

« Je suis un éternel amoureux, je ne peux pas vivre sans amour. J'ai grandi dans l'admiration du couple de mes parents et de celui de mes grands-parents ; ils sont toujours aussi fusionnels. J'ai du mal à imaginer une journée sans voir ma chérie, je suis un romantique. Le sentiment amoureux est la base du couple, ça se passe dans les tripes, pas dans la logique. Je sais que la vie à deux n'est pas toujours rose, mais je suis en désaccord avec l'idée selon laquelle l'amour dure trois ans. Il faut entretenir le sentiment amoureux, construire le couple, trouver un équilibre entre une routine positive et des projets. Bien sûr, surtout quand on est jeune, il ne sert à rien de rester ensemble s'il n'y a pas de sentiments, cela ne fait que retarder une fin inéluctable. Dès lors que l'on a trouvé la femme de sa vie, c'est différent. Quand je lis qu'un couple sur trois divorce, j'espère que je ne serai pas comme ça. Pour moi, tout problème a sa solution. Même si ça peut paraître un peu naïf, j'y crois. Et, à partir du moment où l'on croit, on a confiance en la vie. Paradoxalement, je n'ai pas confiance en moi. Mais, justement, l'amour donne des ailes. Il aide à avancer, à s'élever. Faire le bonheur de l'autre rend heureux. Vivre à deux, c'est la meilleure façon de vivre sa vie. Je pense que le couple est une façon de s'accomplir en tant qu'homme. »

• **SARAH, 22 ANS, EN COUPLE,
ÉDUCATRICE SPÉCIALISÉE** •

« J'agis selon **MES CONVICTIONS** »

« Comme beaucoup de personnes de ma génération, je ne comprends rien à la politique, mais j'essaie de faire bouger les choses en agissant sur le terrain. J'aide mon voisin malade, la dame âgée dans le bus... Je suis apolitique mais je crois au politique, à l'engagement au quotidien. Cette conviction fait partie de moi, au point d'en avoir fait mon métier. À 16 ans, j'étais animatrice de

centre de loisirs. À 17, je réussissais le concours d'éducatrice spécialisée. Et à 18, après mon bac, je commençais à travailler en foyer de la Protection judiciaire de la jeunesse. Aujourd'hui, je me consacre à la politique de la ville dans un des quartiers nord de Marseille. J'accompagne les familles dont les enfants scolarisés montrent des fragilités. Les suivre représente un travail de fourmi,

mais il porte ses fruits. Dans mon boulot comme dans ma vie, je fais les choses parce que je sais qu'elles sont bonnes pour moi. Je donne du sens à chaque acte que j'accomplis. Cela fait peu de temps que j'ai saisi la nécessité de l'engagement. Pourquoi autant d'énergie et de temps pour défendre une cause ? Parce que j'en connais aujourd'hui les bénéfices, pour l'individu et pour la société. » ●



Qui mieux que vous
sait vos besoins?

Apprendre
à se connaître
est le premier des soins



JEAN DE LA FONTAINE (1621-1695)
dans Le Juge arbitre, l'Hospitalier et le Solitaire

EN ÉDITION LIMITÉE
AVEC
PSYCHOLOGIES

Votre **coussin de plage**

simone*et***georges**

CAP FERRET

MACOUBA

MARIN

DIANI

AU CHOIX

FORMAT 26 X 40 CM

Code cadeau

PSYCHOMAG10

**pour vos commandes sur
simone-et-georges.com**

*accélérateur de
sieste garanti!*



**2€
,50**

SEULEMENT*

en + de Psychologies

En vente dès le 23 juillet
chez votre marchand de journaux

* Le magazine Psychologies petit format (4,90 €) + le coussin de plage Simone et Georges (2,50 €) = 7,40 €

DÉSERTS



Exposition 2 avril — 30 nov. 2025

GRANDE GALERIE
DE L'ÉVOLUTION

Jardin des Plantes
Paris 5^e
Réservation
conseillée

Avec le soutien de

