

Reprendre sa vie en main

Qui n'a jamais eu la sensation de subir son existence ? D'endurer des choses qui ne nous plaisent pas parce qu'il faut le faire ? D'assister au spectacle de sa vie sans y participer ? Il est possible, petit à petit, de retrouver sa place, de se sentir de nouveau exister.

CHRYSTÈLE MOLLON

Le désir de reprendre sa vie en main est souvent l'aboutissement d'un long cheminement. Il n'y a pas forcément un déclic, mais un problème de santé, une insatisfaction professionnelle, le sentiment de n'être plus suffisamment aimé ou regardé par son conjoint, le manque de disponibilité de ses amis, des difficultés rencontrées avec ses enfants, ou l'impression que tout est négatif, dans sa vie et autour de soi... Tout cela peut déclencher l'envie de mieux se connaître et d'aller vers plus d'authenticité. Un épisode de vie singulier aussi, comme ce printemps confiné-déconfiné, et nos repères nous échappent. On se retrouve perdu, jusqu'au moment où l'on prend conscience qu'on ne peut pas continuer ainsi, qu'il est temps de se reprendre en main. Comment faire ? Il n'existe pas de méthode universelle, mais voici quelques conseils, que chacun(e) se doit d'adapter à son rythme, à son fonctionnement et à sa situation.

Agir pour soi

Première étape : avoir conscience qu'il s'agit, selon les termes de la psychologue clinicienne Cécile Kapfer, d'un processus qui nécessite « énergie, intention et constance ». C'est l'amorce d'un mouvement positif et constructif puisque l'objectif est de se réapproprier sa vie. D'abord, il convient de prendre du recul et de se poser les bonnes questions. Établir un état des lieux domaine par domaine. Comprendre ce qui relève de croyances ancrées en soi depuis toujours, qui amène à répéter un scénario sans s'en rendre compte. Ou du "devoir de loyauté", c'est-à-dire le fantasme que l'on a développé de devoir agir de telle ou telle façon pour satisfaire l'"autre", auquel on va attribuer des sollicitations et des attentes plus ou moins imaginaires. D'où notre tendance à répondre à une demande que nous avons construite et intériorisée, même si elle n'a rien à voir avec la réalité.

L'objectif est d'exister pleinement en étant soi.

Nos expertes



Claire Boquel Bouniol
psychologue
clinicienne
et victimologue



Cécile Kapfer
psychologue
clinicienne

Selon la victimologue et psychologue Claire Boquel Bouniol, « lorsque l'on ne tient plus les rênes de sa vie, c'est que l'on est dans la suradaptation à l'autre, ce qui signifie que l'on n'agit plus par rapport à qui l'on est, mais par rapport à qui l'autre voudrait que l'on soit ».

Rédiger ses "listes de vie"

Efforcez-vous d'identifier vos priorités dans la vie : c'est un classique du développement personnel, mais il est fort utile de faire par écrit une liste de vos valeurs ou de tout ce qui compte pour vous. Écrire est un acte concret pour la mise en œuvre de « l'intention de ce changement auquel on aspire », selon Cécile Kapfer. « Assurez-vous aussi que ces objectifs que vous vous fixez sont bien les vôtres et non ceux de tiers. Sinon vous ne pourrez les mener à terme », prévient la psychologue. Cette liste, que l'on appelle également "liste de vie", invite à faire le point sur ses besoins et à poser la première pierre pour leur réalisation. Elle permet entre autres de se responsabiliser (comment obtenir ce dont j'ai besoin), passer à l'action à petits pas et faire la différence entre le fantasme du grand changement et les changements accessibles qui peuvent améliorer notre vie. Attention cependant à ne pas tomber dans l'écueil de l'hypercontrôle. N'oublions pas que nous contrôlons certaines choses, d'autres pas.



Se fixer des "lignes de changement"

Cécile Kapfer conseille ensuite de déterminer des "lignes de changement", c'est-à-dire des objectifs, précis, progressifs, pas trop ambitieux mais réalistes, domaine par domaine, avec des échéances - réalistes là aussi - pour chacun d'eux. En prenant bien soin de définir le temps et l'énergie que vous souhaitez consacrer à votre projet de transformation. Au fil de votre parcours, vérifiez régulièrement que votre programme d'actions est toujours le bon. Enfin, lors de ces minibilans, « soyez doux avec vous-même, sans trop de complaisance non plus », précise la psychologue.

Surveiller son langage

Tout au long du processus, soyez attentif à votre langage : la manière dont nous nous exprimons joue beaucoup sur nos actes et notre manière d'appréhender la vie. Il suffit de quelques petits automatismes pour devenir optimiste et débloquer certains verrous qui nous empêchent d'avancer. Pour redevenir l'acteur de notre vie, il est salutaire de bannir de nos pensées et paroles les expressions, telles que « peu importe ce que je fais, rien ne va », et de les remplacer par « ce que je fais est important, c'est bon et juste pour moi », etc.

VOUS N'ALLEZ
PAS LE CROIRE,
MAIS LES GENS
CROIENT ENCORE
EN QUELQUE CHOSE.

84% DES LECTEURS
FONT CONFIANCE À LA PRESSE.

INTÉRESSEZ-VOUS À LA PRESSE,
LES GENS S'Y INTÉRESSENT.

OneNext
La nouvelle mesure d'audience
des marques de presse

Bien s'entourer

Consulter un psychologue, le plus tôt possible, ou au plus tard au(x) premier(s) blocage(s), permet de gagner du temps. Dès le début de la démarche, le spécialiste vous aidera à y voir plus clair dans ce que vous voulez changer dans votre vie, dans les méthodes que vous pouvez utiliser et les objectifs que vous vous fixez. Cécile Kapfer met cependant en garde contre les thérapies trop spécifiques, comme l'hypnothérapie, ou contre certains coachings, qui peuvent être enfermés à ne traiter qu'un seul domaine, alors que la reprise en main concerne ici une démarche globale.

L'entourage est aussi très important. Fuyez les personnes qui vous plombent ! Au contraire, l'attention et la bienveillance de vos proches vous aideront à retrouver le goût d'exister pleinement et d'effectuer la démarche d'aide. « En fait, conclut Claire Boquel Bouniol, "re-prendre" sa vie en main c'est "re-exister" en tant que personne singulière, recouvrer une identité propre, une subjectivité. C'est être à nouveau en capacité d'"être" seul, et aussi d'exister aux côtés des autres (ou de l'autre) en restant soi. Pour enfin vivre pleinement son présent et se projeter dans l'avenir. »

RETROUVER LA FORME, C'EST IMPORTANT

Si l'on ne contrôle malheureusement pas toujours sa santé, on peut tout au moins veiller à conserver ou retrouver une vie saine, à travers une alimentation adaptée et un minimum d'activité physique. En effet, la quête dans laquelle on s'engage nécessite d'être en bonne forme, sous peine de perdre l'énergie, le moral et cet indispensable esprit positif.

Les coachings en ligne sont-ils efficaces ?

L'ère de distanciation physique dans laquelle nous sommes entrés a mis en lumière l'intérêt du coaching en ligne. Mais est-ce que ça vaut le coup ?

Sans sortir de chez soi, pour peu que l'on dispose d'une heure de tranquillité, d'un endroit calme, d'un ordinateur ou d'un téléphone

récent et, bien sûr, d'une connexion internet, on peut faire appel à un professionnel qui saura nous aider.

OUI pour une problématique précise

Les avantages sont nombreux : gain de temps, flexibilité des horaires, accessibilité géographique, multiplicité des outils de travail, rencontres plus courtes mais plus régulières. « Le coaching est particulièrement adapté si l'on a une problématique précise », estime Cécile Kapfer. Par exemple, dans son activité de coach en orientation professionnelle, la fondatrice de CoWin Coaching, Clotilde du Mesnil, utilise un parcours digital,

particulièrement adapté et prisé par sa jeune clientèle. L'utilisation de séances orales ou écrites permet à chacun de trouver le mode de travail qui lui convient. « Le coach est toujours derrière ces échanges, car c'est son soutien permanent qui est garant de l'efficacité du coaching », insiste Clotilde du Mesnil. Pour le client, ces rendez-vous qu'il peut déclencher quand il veut permettent de rebooster sa motivation en cas de besoin.

NON pour une remise en question globale

Pour un travail de fond, l'efficacité est moindre, parce que le coach, s'il est sérieux, se limite à une spécialité (difficultés professionnelles, par exemple). Le coach n'est pas un psychologue, ses compétences et son champ d'intervention ne sont donc pas les mêmes et il doit se garder d'aller sur un terrain qui n'est pas le sien. D'où la nécessité de s'adresser à un coach accrédité par

l'une des fédérations professionnelles existant en France : l'ICF, l'EMCC France (European Mentoring and Coaching Council) et la SFCoach (Société française de coaching). Autre bémol, le coaching en ligne peut parfois paraître impersonnel alors que ce travail est basé sur une vraie rencontre humaine, que certains ont du mal à établir sans un face-à-face physique.

**LES JEUNES
PASSENT TROP
DE TEMPS
SUR LEUR PORTABLE.
MAIS S'ILS LISENT
LA PRESSE,
EST-CE VRAIMENT TROP ?**

95% DES 15-24 ANS LISENT LA PRESSE.

**INTÉRESSEZ-VOUS À LA PRESSE,
LES GENS S'Y INTÉRESSENT.**

OneNext
La nouvelle mesure d'audience
des marques de presse