

PSYCHOLOGIES.COM  
N° 88  
AVRIL-MAI 2025  
7,90 €  
N° 88  
AVRIL-MAI 2025  
7,90 €  
TUN : 13,40 DTU - CAN : 13,50 \$CAD  
MAR : 71 DH - ESP/GR/IT/PORT-CONT : 9 € - DOM S : 8,90 € - TOM S : 1660 CFP  
ESP/GR/IT/PORT-CONT : 9 € - DOM S : 8,90 € - TOM S : 1660 CFP  
D : 9,40 € - CH : 14,20 FS - BEL/LUX : 8,50 €

SEP M  
TOP  
ventes

PSYCHOLOGIES

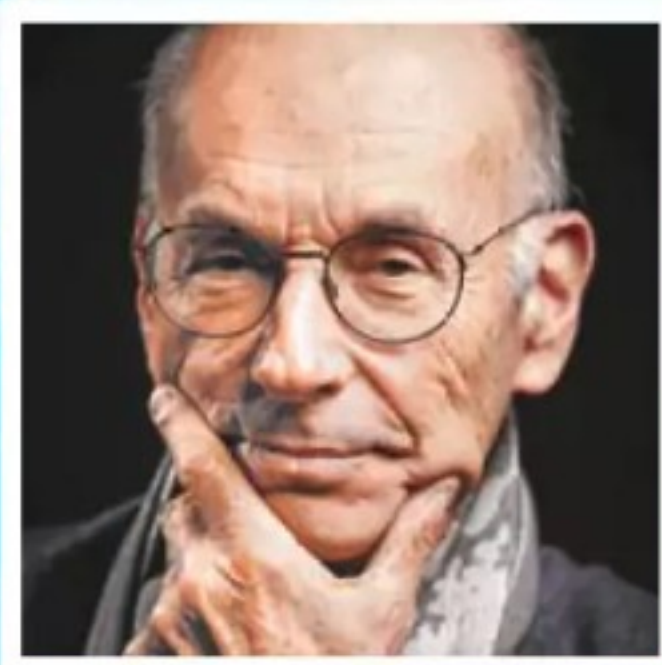
N° 88 | AVRIL-MAI 2025

# PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE

**TEST**  
FACE AUX  
ÉPREUVES, QUELLES  
SONT VOS  
RESSOURCES ?

## LES CHEMINS DE LA RÉSILIENCE



**Boris  
Cyrulnik**

« Aucun individu  
ne devient  
fort tout seul »



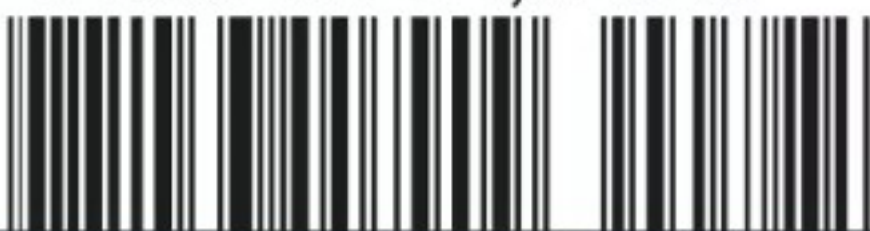
Les clés pour surmonter  
les difficultés de la vie

Les pistes pour mobiliser  
ses forces et trouver  
du courage

3 méthodes pour sortir  
de la confusion

Des témoignages inspirants  
pour renaître

L 14330 - 88 H - F: 7,90 € - RD





**Trouvez un Psy**  
près de chez vous  
grâce à **MonPsy**  
[monpsy.psychologies.com](https://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](https://psychologies.com)



# PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE

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](http://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 & illustrations : Lucie Bouquet  
Direction artistique maquette intérieure : brute studio  
Secrétaire générale de la rédaction : Camille Dallier  
[camille@psychologies.com](mailto:camille@psychologies.com)  
Premier secrétaire de rédaction : Philippe Munier  
[philippe.m@psychologies.com](mailto:philippe.m@psychologies.com)  
Iconographie : brute studio

## RÉALISATION

Rédactrice en chef : Pascale Senk  
Ont collaboré à ce numéro : Ségolène Barbé, Lise Bartoli,  
Ariane Bois, Lucie Caux, Patrick Chompré, Erwan Desplanques,  
Céline Dufranc, Olivier Fleury, Giulia Foïs, Anne Laure Gannac,  
Elsa Godart, Inès Guillou, Benoît Helme, Laurence Lemoine, Flavia  
Mazelin Salvi, Charles Pépin, Margaux Rambert, Isabelle Taubes

## DIGITAL

Responsable digitale pôle féminin : Ludivine 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-Fontelles  
Directrice commerciale Pôle Luxe mode international : Nathalie Félix  
Directrice de publicité : Stéphanie de Mieulle (0170373578)  
[stephanie.demieulle@psychologies.com](mailto:stephanie.demieulle@psychologies.com)

## DIFFUSION

Responsable des ventes et des événements : Isabelle Fargier  
[ifargier@psychologies.com](mailto:ifargier@psychologies.com)

## 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 : avril-mai 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.



# Savoir renaître... malgré l'épreuve

La formule est devenue si courante qu'elle ressemble désormais à un slogan marketing : « Ce qui ne me tue pas me rend plus fort. » Et Nietzsche, en l'écrivant en 1889, ignorait sans doute que cette phrase allait soutenir face à l'adversité, pour les siècles à venir, des millions de personnes. En réalité, si la vie nous éreinte (deuils, maladies, accidents...) et nous laisse le plus souvent hagards, ce n'est pas « plus forts » que nous revenons de l'épreuve, mais bien plutôt « autres », « changés », tout comme Notre-Dame, qui revient de ses cendres dans une beauté blanchie et ripolinée. Ce hors-série s'intéresse à ces parcours de résilience, et cette notion occupe d'ailleurs le cœur de notre numéro : qu'est-elle exactement ? Comment la comprendre ? Repérer les dérives dont elle fait l'objet actuellement ? Depuis que Boris Cyrulnik (lire notre grand entretien p. 46) l'a fait connaître en France, la notion mérite d'être plus précisément appréhendée. Nous explorons aussi la fragilité fondamentale qui fait de nous des humains, et les ressources vitales qui nous protègent. Alors, tous résilients ? Oui, sans doute, car la vie nous invite à relever sans cesse, à des degrés divers et sous différents aspects, les défis qu'elle nous lance. Ce sont des encouragements à ces renaissances possibles que nous vous offrons ici, avec le printemps qui nous accompagne. Bonne lecture à vous !

PASCALE SENK



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





- 6 EN BREF**  
Des initiatives, des découvertes,  
des tendances... qui nous mettent  
du baume au cœur
- 8 ENQUÊTE**  
Tous des phénix?

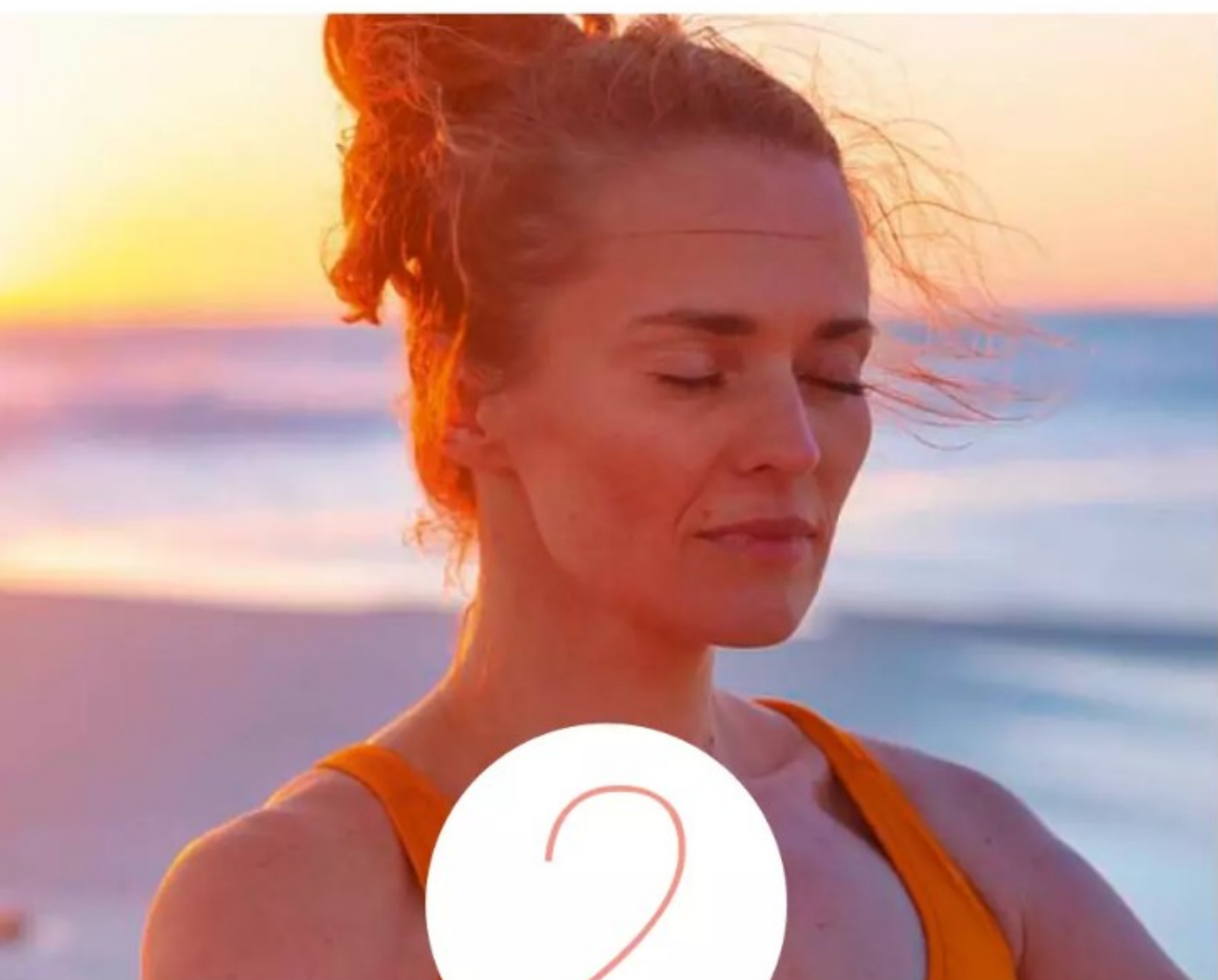


PHOTO COUVERTURE :  
THOMAS BARWICK/GETTYIMAGES

## 12 Accueillir notre vulnérabilité

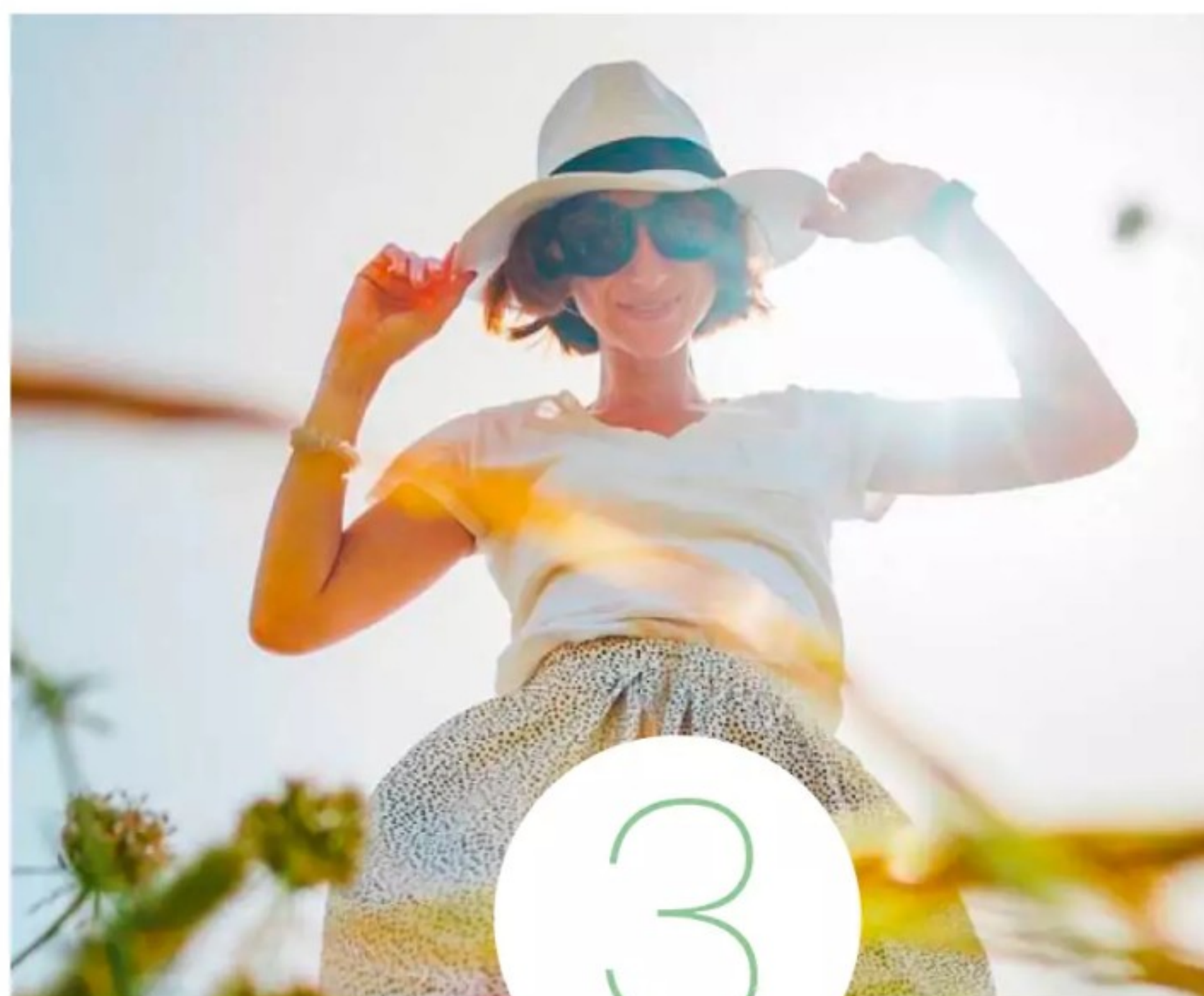
- 14 ANALYSE**  
Attention, tous fragiles !
- 18 ENTRETIEN**  
**Charles Pépin**  
« Il y a une sagesse de l'échec »
- 22 DÉCRYPTAGE**  
L'art de bien se tromper
- 24 FOCUS**  
Burn-out, le mal insidieux
- 28 ANALYSE**  
Vivre, c'est aussi se séparer
- 30 TEST**  
Comment réagissez-vous  
aux difficultés ?





## 34 Rassembler nos forces

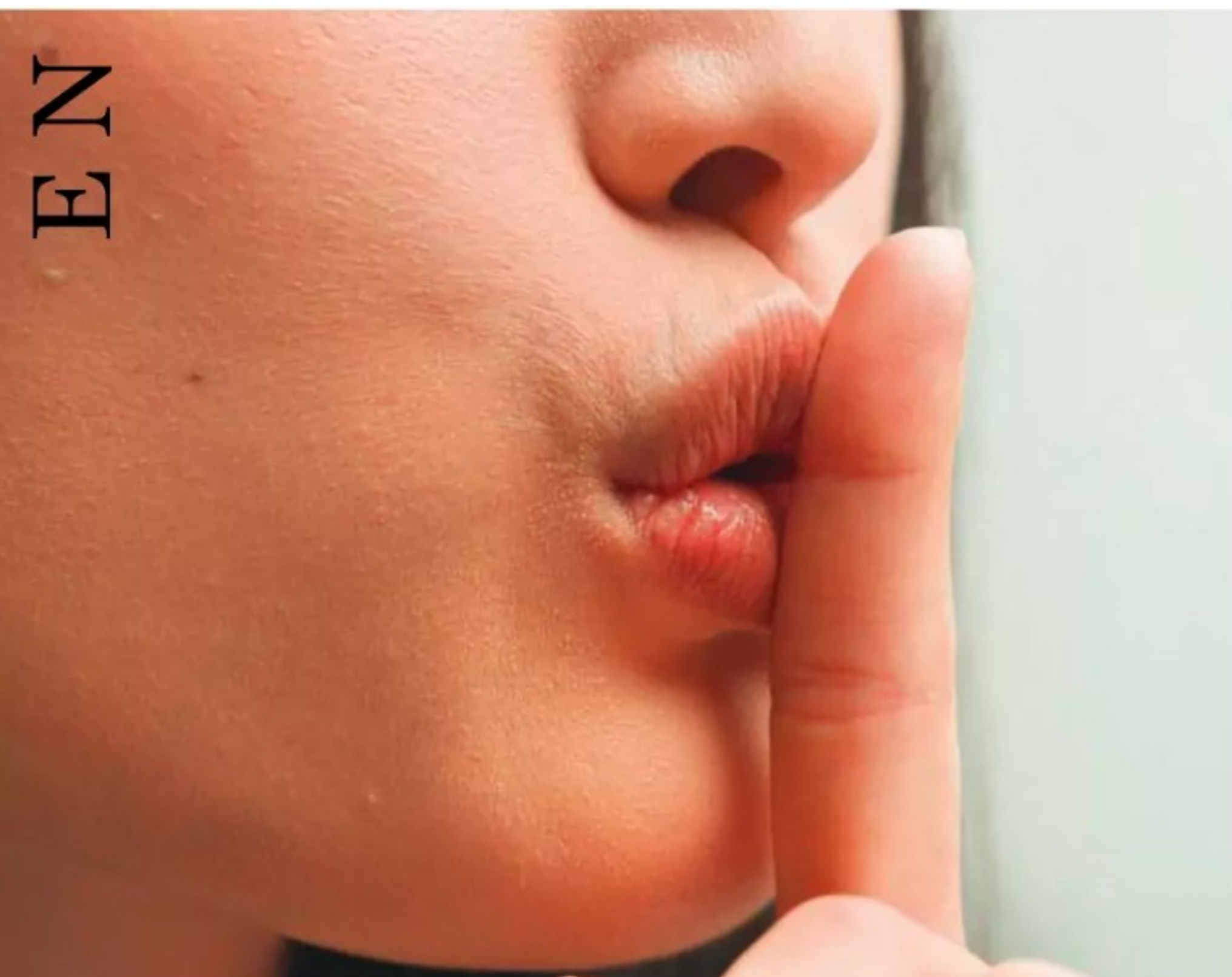
- 36 **ENQUÊTE**  
Croire en soi
- 40 **ATELIER**  
Booster son mental avec  
un coach sportif
- 44 **FOCUS**  
Survivre à un licenciement
- 46 **ENTRETIEN**  
**Boris Cyrulnik**  
« Tout commence par une  
confiance primitive dans la vie »
- 50 **DÉCRYPTAGE**  
Résilience, une notion à l'épreuve
- 54 **DÉCRYPTAGE**  
Hommes, femmes,  
à chacun sa puissance ?
- 56 **ATELIER**  
L'art de persévérer
- 59 **BANC D'ESSAI**  
Trois méthodes pour sortir  
de la confusion
- 62 **TEST**  
Face à l'épreuve, quelles sont  
vos ressources ?



## 66 Reprendre vie

- 68 **ENQUÊTE**  
L'anatomie du courage
- 72 **TÉMOINS**  
Encore portés vers l'avenir...
- 76 **ENQUÊTE**  
Guérir, ce long processus
- 80 **ATELIER**  
Quand il faut y croire...
- 83 **TÉMOIGNAGE**  
**Giulia Foïs**  
« Le jour où j'ai de nouveau dit oui »
- 86 **ENTRETIEN**  
**Norman Doidge**  
« Grâce à sa plasticité, notre cerveau  
peut nous soigner »
- 90 **FOCUS**  
7 signes qui montrent  
que vous allez mieux
- 92 **TEST**  
De quel renouveau avez-vous besoin ?
- 96 **BIBLIOTHÉRAPIE**  
Des livres qui aident à se relever
- 98 **LE MOT DE LA FIN**  
**Jacques Prévert**





## APPRENDRE LE GOÛT du silence

**N**ous ne sommes pas tous égaux face au silence : en France, nous considérons qu'un temps mort dans une conversation devient gênant après 6,5 secondes en moyenne. Au Brésil c'est 5,5 secondes, et au Japon 7,8. Ce que nous redoutons le plus, ce sont les blancs lors du premier rendez-vous : une anxiété ressentie chez 44 % des hommes, qui en font leur première préoccupation, contre 39 % des femmes. Mais selon notre personnalité, nous ressentons différemment ces silences. Les extravertis, qui ont besoin d'un flux constant d'échanges pour se sentir à l'aise, les trouvent souvent insupportables. Les introvertis, en revanche, les perçoivent comme faisant partie du rythme naturel de la conversation, une pause essentielle qui leur donne le temps de rassembler leurs pensées, de rétablir leur équilibre intérieur. Certains vont même jusqu'à aimer ces moments de calme dans un monde où il faut combler chaque vide par des mots.

À quel groupe appartenez-vous ?

**Patrick Chompré**

Source : [preply.com/fr/blog/etude-silences-genants](https://preply.com/fr/blog/etude-silences-genants).

## MIEUX VERDIR SA MAISON

De quelle plante rêvez-vous pour votre jardin ou votre balcon ? Arbustes délicieusement parfumés, érables ou arbres fruitiers originaux comme le néflier ou l'asiminier, dont le fruit délicieux ressemble à une mangue. Il est désormais possible de dénicher ces merveilles grâce au site Internet Trouve Plante. Avec son moteur de recherche performant, il donne accès à plus de 75 000 espèces végétales figurant au catalogue de 250 pépiniéristes de France. Marc Mennessier, ancien journaliste spécialisé, a sélectionné des professionnels qui ne sont pas de simples revendeurs, mais qui cultivent eux-mêmes leurs plantes dans le respect du rythme des saisons. Celles-ci ont donc les meilleures chances de reprise en terre. Une fois repérée la plante de vos rêves, le site donne instantanément les coordonnées des pépinières proches de chez vous qui la produisent. Ne reste plus qu'à se rendre sur place pour l'acheter, ou effectuer sa commande en ligne.

**P.C.**

[trouve-plante.com](https://trouve-plante.com).







## RECYCLER SON ORDI

Changer d'ordinateur ? souvent un moment de stress pour soi... et pour ses finances. Mais de nouvelles solutions solidaires à haute qualité technique arrivent maintenant à maturité : l'association Ecodair par exemple, reconditionne plus de 20 000 équipements informatiques chaque année. Particularité : près de 70 % du personnel est en situation de handicap ou en parcours d'insertion professionnelle. Ordinateurs, unités centrales, écrans, claviers, tablettes, souris, tout est reconditionné et vendu sous garantie, et ce jusqu'à 50 % moins cher que le neuf. Outre les particuliers, 1500 entreprises, dont des grands comptes, ont confié leur parc à l'association qui emploie 120 personnes sur cinq sites en France. Les ordinateurs recyclés font l'objet d'un processus minutieux, incluant réinitialisation, mise à jour, nettoyage complet, remplacement du disque dur si besoin et tests complets. Une bonne façon d'acheter solidaire et de montrer une fois de plus que rien ne se perd, tout se transforme !

**Pascale Senk**

[ecodair.com](http://ecodair.com).

## CONNAÎTRE LES EFFETS MÉDICAUX DU JEÛNE

C'est une tendance forte du moment : le jeûne, et particulièrement le jeûne intermittent, est de plus en plus pratiqué. Il y a ceux qui s'abstiennent de manger pendant douze, quatorze ou seize heures par jour, et d'autres qui enchaînent plusieurs jours sans s'alimenter. Mais où en est la recherche médicale sur ces pratiques ? Elle est foisonnante, nous répondent Thierry de Lestrade et Sylvie Gilman. Journalistes et réalisateurs, ils avaient déjà produit il y a dix ans un documentaire sur le sujet qui a connu un grand succès sur Arte. Mais depuis, la recherche a considérablement évolué et

nombreuses sont les avancées concernant les effets anti-âge, le système immunitaire, les maladies inflammatoires, le diabète, la perte de poids. Les documentaristes sont donc retournés sur le terrain pour faire le point, et ont rencontré les meilleurs chercheurs en ce domaine. Le résultat de leur travail approfondi fait l'objet du documentaire *Le Jeûne, enquête sur un phénomène* (visible en replay sur Arte) et d'un livre, *Le Jeûne, une nouvelle voie thérapeutique*, paru aux éditions de La Découverte.

**P.C.**

[arte.tv/fr/videos/118244-000-A/le-jeune-enquete-sur-un-phenomene](http://arte.tv/fr/videos/118244-000-A/le-jeune-enquete-sur-un-phenomene).

## SAVOIR PORTER secours

Aider une personne inconsciente, pratiquer un massage cardiaque, utiliser un défibrillateur, stopper une hémorragie : autant de réflexes simples à acquérir qui évitent de se sentir impuissant en cas d'urgence vitale. 20 000, c'est le nombre de vies qui pourraient être sauvées en France chaque année si nous étions davantage formés aux gestes de premier secours qui peuvent s'apprendre en quelques heures. En Norvège par exemple, 95 % de la population est initiée, contre 20 % chez nous. Pour se former, deux moyens : le premier niveau, « initiation », dure deux heures et est gratuit. Le deuxième, plus complet, appelé désormais « Premier secours citoyen », est une formation de huit heures, réparties sur une journée ou plusieurs séances. Validé par un diplôme d'État, son coût est de 60 euros, pris en charge par l'entreprise pour les salariés ou par les aides sociales si besoin. La Croix-Rouge, les sapeurs-pompiers et d'autres organismes proposent ces formations. Dernière nouveauté : il est désormais possible d'être formé grâce à la réalité virtuelle. Une façon nouvelle de plonger au cœur d'une opération d'urgence. ●

**P.S.**

[croix-rouge.fr/formation/prevention-et-secours-civique-de-niveau-1-pscl](http://croix-rouge.fr/formation/prevention-et-secours-civique-de-niveau-1-pscl).



ENQUÊTE

# Tous des phénix?

Valorisant le développement personnel et la liberté de choisir sa vie, la société actuelle nous encourage à « faire quelque chose » de notre malheur. Une injonction positive... à condition de ne pas l'envisager dans la solitude et de se laisser le temps de se rétablir à sa façon.

PAR **SÉGOLÈNE BARBÉ**



“J’

ai quelque chose en moins, il y a une personne qui me manque mais j’ai autre chose en plus : j’ai une connaissance de la valeur de la vie, des priorités, des choses essentielles ou pas », estime la comédienne Sarah Biasini, évoquant la disparition de sa mère Romy Schneider lorsqu’elle n’avait que 4 ans. Dans le livre dans lequel elle témoigne, *Grandir avec*

*l’absence* d’Élisabeth Bost et Karine Dusfour (Robert Laffont, 2021), bien d’autres personnalités racontent comment le décès prématuré d’un de leurs parents a ouvert pour eux, malgré le chagrin, un chemin de vie sans doute plus libre, marqué par le « devoir » de vivre plus vite et plus fort que les autres. Nicolas Hulot y explique comment la mort prématurée de son père l’a amené à être autonome financièrement dès 18 ans ; Élie Semoun assure avoir cherché l’amour du public pour combler un manque dû au décès de sa mère lorsqu’il n’avait que 11 ans...

Bien des héros de fictions (Oliver Twist, Harry Potter...) sont d’ailleurs orphelins, comme si cette épreuve initiale – la disparition des parents – permettait enfin à l’aventure de commencer.

### Se transformer sous l’effet du choc

Quelle que soit l’épreuve que nous vivons, nous aimons à penser qu’elle nous rend plus forts ou en tout cas qu’elle nous change et nous révèle à nous-mêmes, nous obligeant à puiser en nous de nouvelles ressources. Guerres, épidémies, violences sexuelles... À l’heure où l’OMS estime que 70 % des personnes dans le monde vivent une expérience traumatisante au cours de leur vie, nous sommes tous concernés par cette nécessité de savoir rebondir après une épreuve, par cette aptitude à la résilience, dont nous espérons savoir faire preuve le jour où nous en aurons besoin. « Il ne faut pas confondre la résistance et la résilience : la résistance, c’est tenir debout malgré ce qu’on a vécu comme un choc ; la résilience, c’est la capacité à se transformer sous l’effet de ce choc, précise le psychopédagogue Bruno Humbeeck, spécialiste du sujet (son site : [outilsderesilience.eu](http://outilsderesilience.eu)). Il

“

Derrière la figure de la victime, il y en a une autre, plus valorisée : **celle du survivant ou de la survivante**, à l’image de Gisèle Pelicot”

• NICOLAS MARQUIS, SOCIOLOGUE •

ne s’agit pas seulement de rebondir mais aussi de repartir enrichi par le traumatisme qu’on a vécu et d’en tirer quelque chose qui va nous permettre de transformer notre manière de vivre. »

La résilience suppose un « avant » et un « après » : depuis la pandémie, certains ont par exemple décidé de revenir à des valeurs plus essentielles (contact avec la nature, vie familiale...) ; d’autres profitent d’un burn-out pour modifier leurs priorités et se reconvertir dans un métier totalement différent... Même si la parole des victimes est de plus en plus reconnue et encouragée – Grenelle des violences conjugales, lancé en 2019, création de la Ciivise<sup>1</sup> en 2021 pour enquêter sur les violences sexuelles faites aux enfants... –, il est mal vu aujourd’hui de s’enfermer dans la plainte et dans la victimisation. « Derrière la figure de la victime – qu’on reconnaît certes beaucoup plus qu’autrefois –, il y a une autre figure davantage valorisée qui est celle du survivant ou de la survivante, à l’image de Gisèle Pelicot, analyse Nicolas Marquis, sociologue à l’Université catholique de Louvain et auteur du *Changement personnel* (Éditions Sciences humaines, 2015). Le survivant a une place beaucoup plus importante dans notre panthéon moral parce qu’il fait preuve de résilience : il concrétise cette idée très valorisée aujourd’hui que, quelle que soit l’épreuve que l’on connaisse, elle va, si on l’utilise bien, participer à nous construire. »

●●●





## Mettre son expérience en récit

Pour le sociologue, la résilience repose sur trois piliers : avoir connu une épreuve, s'en être sorti et réussir à la mettre en récit. Neige Sinno a obtenu les prix Femina, Goncourt des lycéens et d'autres encore, pour son livre *Triste tigre* (P.O.L, 2023), où elle raconte son enfance saccagée par les viols répétés de son beau-père ; Anne-Dauphine Julliand bouleverse les lecteurs en évoquant la mort de ses enfants, notamment le suicide de Gaspard, la veille de ses 20 ans, dans *Ajouter de la vie aux jours* (Les Arènes, 2024)... « Cette mise en récit passe parfois par une sublimation par l'art : on réussit alors à traduire l'indicible par quelque chose de puissant, de poignant, de communicable, décrypte Nicolas Marquis. Mais il existe aussi un autre grand canal : les témoignages sur les réseaux sociaux, où beaucoup s'exposent dans une sorte d'exercice vérité, qui leur donne accès à une forme de condoléances. Leurs abonnés souffrent avec eux et bénéficient de leur expérience, aussi difficile soit-elle. C'est finalement thérapeutique pour tout le monde. »

En facilitant l'expression de nos émotions et la connexion avec les autres, l'organisation de rituels communs permet aussi d'entamer une reconstruction. Puéricultrice à l'hôpital Lenval de Nice au moment de l'attaque terroriste du 14 juillet 2016, Nadège a ainsi organisé un spectacle de danse pour dire adieu à tous ces enfants morts sous ses yeux. « Unis dans une intense communion, vêtus de blanc, nous avons dansé pour eux, pour que les applaudissements du public montent jusqu'au ciel et que, d'une certaine façon, ils nous quittent par la grande porte. Ce spectacle a, je l'espère, contribué à la résilience des uns et des autres, notamment celle des soignants », confie-t-elle<sup>2</sup>.

Qu'on se sente utile aux autres (engagement dans une association...) ou qu'on ose aller vers eux pour leur demander de l'aide, c'est souvent grâce au lien avec nos semblables que nous trouvons la force de renaître et parfois de donner un sens nouveau à notre vie. « Il me semble qu'une force essentielle des personnes résilientes est d'avoir reconnu leur fragilité, donc, leur besoin de l'autre. Inversement, ceux qui ont souvent le plus de difficultés à surmonter l'épreuve ont tendance à penser qu'ils pourront s'en sortir seuls », estime l'ex-

pert en psychologie positive Jacques Lecomte, lui-même maltraité enfant, dans la préface du très beau livre de Claire Aubé *Se relever après une épreuve* (Leduc, 2016).

## Chacun son chemin de renaissance

Aussi inspirants soient-ils, ces résilients exemplaires ne doivent pas non plus donner des complexes. Dans ce domaine comme dans bien d'autres, il peut être tentant de se comparer aux autres, de se mettre la pression pour réussir à faire « quelque chose » de son malheur, comme si l'épreuve était elle aussi un potentiel que nous ne devions pas gâcher. « J'ai eu accès aux lettres de lecteurs adressées à Boris Cyrulnik après ses livres sur la résilience et beaucoup ressentaient cet enjeu de positionnement par rapport aux autres, confirme Nicolas Marquis. Certains se désolaient car ils ne comprenaient pas pourquoi la résilience ne fonctionnait pas pour eux, d'autres n'osaient utiliser ce mot car leur épreuve – un deuil ou une rupture amoureuse... – leur paraissait bien modeste comparée à une déportation dans un camp de concentration. » Si nous sommes si admiratifs devant ces personnalités au destin hors norme qui semblent renaître de leurs cendres, c'est aussi parce qu'elles remplissent une fonction importante dans notre imaginaire collectif. « Toutes les sociétés ont cherché à expliquer le malheur, poursuit le sociologue. Dans les sociétés traditionnelles, l'explication venait souvent de la sorcellerie – un sort jeté par quelqu'un – ou de la religion – la punition divine. Pendant longtemps, c'était aussi votre statut de naissance et votre position sociale qui déterminaient votre chemin de vie. Dans nos sociétés individualistes et démocratiques où nous sommes tous censés être égaux, c'est la capacité de résilience qui représente l'un des modèles de justification de distribution du malheur : elle explique pourquoi certains s'en sortent et d'autres non. » Certains sont-ils vraiment mieux dotés que d'autres pour rebondir face à l'adversité ? Sommes-nous tous capables d'être des phénix ? « Des recherches ont mis en évidence des prédispositions génétiques à l'optimisme, certaines personnes sécrétant plus de sérotonine et de dopamine, admet Christophe Leys, biologiste, psychothérapeute et coauteur de *Science de la résilience*





## Les personnes résilientes **ont reconnu leur fragilité, donc, leur besoin de l'autre**

• JACQUES LECOMTE,  
EXPERT EN PSYCHOLOGIE POSITIVE •

(avec le psychiatre Pierre Fossion, Odile Jacob, 2023). La sécrétion de ces hormones peut aussi être favorisée par l'environnement, qui influe sur la biologie et, donc, sur le sentiment de bien-être. » Heureusement, notre capacité de résilience peut aussi se travailler tout au long de la vie grâce au développement de nos ressources internes : optimisme, sens de l'humour, curiosité face aux nouvelles expériences, capacité à demander de l'aide, construction de liens affectifs solides qui nous apporteront une sécurité intérieure... Pour Christophe Leys, il est important aussi de prendre conscience de notre « *locus* (lieu) de contrôle » pour ne pas avoir l'impression de subir notre existence. Certains considèrent ainsi que leurs succès ou échecs dépendent d'eux (*locus*

de contrôle interne) alors que d'autres les imputent à des agents extérieurs comme la chance ou l'environnement social (*locus* de contrôle externe). « Le *locus* de contrôle est une dimension fondamentale de la résilience dans le sens où ce qui semble sous-tendre la transformation d'un événement de vie négatif en traumatisme est le sentiment d'impuissance ressenti lors de sa survenue, sentiment d'impuissance attribuable à un *locus* de contrôle externe », explique-t-il.

Vous vous sentirez ainsi bien plus heureux et en sécurité si vous avez l'impression d'avoir une maîtrise – au moins partielle – de votre vie et si vous acceptez d'avancer à votre rythme. La résilience suppose d'abord une souplesse mentale, une capacité à s'adapter et à remettre en question ses convictions les plus profondément enracinées. « Une compétence essentielle qui, pour Bruno Humbeeck, devrait être enseignée à l'école. » Mais ceci n'est que la moitié du chemin : pour entrer en action le processus de résilience doit bénéficier d'un contexte favorable, de soutien social, amical ou familial (lire aussi notre article sur la résilience p. 50). ●

1. Commission indépendante sur l'inceste et les violences sexuelles faites aux enfants. Site : [ciivise.fr](http://ciivise.fr).

2. « Résilience : il y a un avant et un après la tragédie », article de Christine Roques sur [harmonie-sante.fr](http://harmonie-sante.fr), 3 novembre 2017.





SERGIU BIRCA/SHUTTERSTOCK





1

# Accueillir notre vulnérabilité

Des défaites, des accidents,  
des ruptures... Qui n'en connaît pas  
dans sa vie? Ces inévitables failles  
sont inhérentes à la condition humaine.

En devenir conscient peut, un  
jour peut-être, nous permettre de  
les accepter plus aisément.  
Car il ne s'agit pas tant de lutter que  
d'accompagner nos fragilités.



# Attention, tous fragiles !

Tout nous pousse à afficher assurance et fermeté, à cacher notre vulnérabilité. Pourtant, celle-ci est incontournable, et fondatrice de notre humanité. Acceptée, cette « essence de verre » peut devenir une ressource vitale insoupçonnée. Démonstration.

PAR **BENOÎT HELME**

Jusque-là, tout allait bien. Depuis neuf mois, nous vivions comme en apesanteur. Choyé, aimé, nourri, flottant voluptueusement dans une poche tout confort. Cette improbable bulle commença soudain à nous enserrer de manière imprévisible et clairement désagréable. Il nous fallut alors trouver une issue, traverser un canal inconnu, comprimé comme une éponge. Et naître sous d'autres latitudes, selon d'autres règles.

Ce paradis perdu, où tous nos besoins étaient satisfaits sans le moindre effort, est à la source de notre première vulnérabilité. Et pour cause : nous naissons totalement dépendants et inachevés. « Nous sommes dépourvus d'instincts à la naissance, notre système ner-

veux n'a pas encore fini de se construire et nous devons tout apprendre, observe Jean-Claude Liaudet, psychanalyste et auteur de *Du bonheur d'être fragile* (Albin Michel, 2007). L'homme n'est pas le seul mammifère à avoir besoin de parents pour survivre, mais le temps d'apprentissage chez lui est particulièrement long : environ six ans pour les acquisitions de base permettant la survie, plus une dizaine d'années pour les plus complexes. Tel est le roi de la création ! »

Paradoxalement, nous vivons dans une société ultra-compétitive, qui nous exhorte à être toujours plus forts, refoulant notre vulnérabilité, assimilée à de la faiblesse. Pourtant, quand surgissent la maladie, une séparation ou un orage, elle nous apparaît évidente. Et si nous essayions aussi de la percevoir comme une ressource ?







Nous sommes faits  
de conflits intérieurs.  
**Ils nous permettent  
de nous adapter,**  
de découvrir, bouger,  
changer, chercher

### Notre vulnérabilité est source de lien et de créativité

Sans notre impuissance native, il n'y aurait pas de langage pour entrer en relation avec cet autre dont nous avons tellement besoin à l'aube de notre vie. Pas de langage, donc pas de transmission de l'expérience, et pas de mémoire de l'humanité. L'amour, l'amitié, l'empathie pointeraient aux abonnés absents. Sans la reconnaissance de notre faiblesse, pas de questions ni de doutes non plus. Donc pas de science ni de philosophie. Pas de littérature, de poésie, de théâtre, de cinéma...

Ne resteraient que des certitudes, des dogmes, des armures. William Shakespeare, dans *Mesure pour mesure*<sup>1</sup>, évoquait ainsi notre « essence de verre » pour symboliser la nature profonde de l'être humain. ●●●





Quant à l'écrivain Jean-Claude Carrière, il soulignait, dans son ouvrage *Fragilité* (Odile Jacob, 2007) : « Un personnage ne peut nous toucher, et toucher les autres, que lorsque nous avons trouvé en lui cette "essence de verre" que nous appelons vulnérabilité. Alors notre vulnérabilité, loin d'être une simple et irrémédiable faiblesse, devient, parce qu'elle nous est commune, le moteur de toute expression, de toute émotion et, souvent, de toute beauté. »

Notre identité même – ce fameux moi dont nous souhaiterions souvent qu'il soit homogène, solide, cohérent – est faillible, ondoyante et diverse. Une représentation monolithique de notre identité serait bien loin de notre réalité psychique. Nous sommes fragiles parce que nous sommes faits de conflits intérieurs. Si cela rend parfois nos décisions difficiles, cela nous permet aussi de nous adapter, de comprendre des points de vue opposés, de découvrir, bouger, changer, chercher.

Si nous n'étions pas vulnérables, nous ne nous comprendrions tout simplement pas. « Accepter de l'être, c'est savoir que je ne me réduis pas à ce que je suis, mais que je peux penser autrement que je pense, ressentir autrement que je ressens, remarque Jean-Claude Liaudet. En réalité, je suis où la pensée et le désir me viennent. » Accepter cela, c'est accepter nos contradictions plutôt que les refouler. Et apprécier la diversité des angles. Ce que Pablo Picasso résumait joliment par ces mots : « S'il y avait une seule vérité, on ne pourrait pas faire cent toiles sur le même thème. »

## Elle est une porte pour nos désirs...

Nos fragilités, il est vrai, ne sont pas toujours douces à vivre. Loin de là. À défaut d'être canalisées, elles nous condamnent aux circonvolutions et aux mélancolies. Reconnues et utilisées, elles peuvent devenir une force. Associées à certaines activités, elles permettent en effet d'exprimer toute la sensibilité qu'elles supposent. Chacun peut, à sa mesure, les transcender par une activité créatrice. Prendre un stylo, un pinceau, une souris, un instrument, voire une feuille de papier pour en faire un masque africain, et voilà nos failles qui se cristallisent et nous renforcent.

Que dire de nos peurs dont les résurgences nous renvoient à notre essence de verre ? Elles sont aussi des portes. « Même si c'est surprenant, même si c'est difficile, on peut tenter d'écouter en soi les désirs qui se cachent, qui se terrent derrière chaque peur, aussi petite, aussi effrayante soit-elle », affirme le psychosociologue Jacques Salomé.

Les peurs, lorsque leurs objets sont réels, peuvent être des limites salutaires mais aussi des moteurs incroyablement puissants. C'est Sarah Bernhardt qui, recevant une élève, lui demande : « Mon petit, avez-vous le trac ? » « Non, Madame », répond la jeune fille étonnée. « Rassurez-vous, rétorque la tragédienne, cela viendra avec le talent. » Les comédiens le savent bien, un trac bien négocié est un trac utile. Il mobilise l'énergie dont nous avons besoin pour faire face à une situation inhabituelle ou déstabilisante, il permet le passage à l'acte de la prise de parole qui, lui-même, fait disparaître... le trac.

## ... et un moteur pour vivre au mieux notre existence

La peur de la mort, crainte universelle s'il en est, peut elle aussi s'inverser, nous inviter à agir autrement. N'est-il pas légitime de vivre au mieux son existence lorsque l'on sait que l'on va mourir ? De se mettre à l'écoute de ses désirs propres, donc de son individualité profonde, plutôt que de cloner le désir des autres ?

Nos désirs, justement, découlent d'une autre faiblesse fondamentale : le manque. Car c'est bien parce que nous manquons de quelque chose que nous le désirons, et ce manque nous fragilise, implacablement, voluptueusement. Le désir se nourrit de ce qui lui échappe. « On devient humain quand on est amené à sublimer les désirs qui coexistent en soi depuis l'enfance, c'est-à-dire à les déplacer sur des buts socialement constructifs, précise Jean-Claude Liaudet. Pour assouvir un désir de toute-puissance, certains vont devenir des sportifs de haut niveau et d'autres cultiver des tomates hors du commun ! L'essentiel est bien de trouver l'accomplissement qui nous convienne. »

De nos vulnérabilités naissent nos diversités, nos possibilités, nos forces. Chacun de nous, à son gré, peut ainsi se fixer ses propres règles, enfin respectueuses de son essence de verre. Se reconnaître fragile, en somme, et en éprouver du plaisir. ●

1. *Mesure pour mesure* de William Shakespeare (Gallimard, "Foliothéâtre", 2021).



TOP  
moments

PSYCHOLOGIES

N° 468 | AVRIL 2025

# PSYCHOLOGIES

**TEST**  
QUELLE PSY  
SOMMEILLE  
EN VOUS ?

**Santa**  
"J'essaie d'épargner  
aux autres ma colère  
et mes pleurs"

**La question  
existentielle**  
APPREND-ON  
TOUJOURS DE  
SES ERREURS ?

**Se libérer du  
syndrome de la  
fille aînée**

**Le regard de  
Manon Garcia**  
SUR LE PROCÈS  
PELICOT

**Autopsie**  
JE N'ARRIVE  
PAS À ALLER ME  
COUCHER

**Mieux vivre  
sa sensibilité**



jusqu'à  
**46%**  
de réduction



dans votre abonnement,  
à consulter sur [Kiosquemaq.com](http://Kiosquemaq.com)



- *Mouvement quartz 3 aiguilles*
- *Pile incluse*

☐ Je ne souhaite pas recevoir les offres Privilège Psychologies et Kiosquemag sur des produits et services similaires à ma commande par la Poste, e-mail et téléphone. Dommage!



Le prix de référence à l'année se compose du prix kiosque (70.80€ et 118.20€ pour le HS), des frais de port (8,88€ et 11,04€ pour le HS). (a) Offre avec engagement : abonnement annuel automatiquement reconduit à date d'anniversaire. Le règlement s'effectue en une seule fois. Vous serez informé par écrit dans un délai de 3 mois avant le renouvellement de votre abonnement. Vous aurez la possibilité de l'annuler 30 jours avant la date de reconduction auprès du service client. A défaut l'abonnement sera reconduit pour une durée identique à votre abonnement initial. Pour toute autre information, vous pouvez consulter nos CGV sur <http://kiosquemag.com> et contacter le service client par mail sur [serviceabomag.fr](mailto:serviceabomag.fr) ou encore par courrier à Groupe Psychologies - Service Client - 40 avenue Aristide Briand - 92227 Bagneux. Offre réservée aux nouveaux abonnés en France Métropolitaine valable jusqu'au 31/05/2025. DOM-TOM et autres pays nous consulter. Vous disposez, conformément à l'article L 221-18 du code de la consommation, d'un droit de rétractation de 14 jours à compter de la réception du magazine en notifiant clairement votre décision à notre service abonnement. Les informations demandées sont destinées à la société Groupe Psychologies (KiosqueMag) à des fins de traitement et de gestion de votre commande, de la relation client, des réclamations, de réalisation d'études et de statistiques et, sous réserve de vos choix, de communication marketing par KiosqueMag et/ou ses partenaires par courrier, téléphone et courrier électronique. Vous bénéficiez d'un droit d'accès, rectification, d'effacement de vos données ainsi que d'un droit d'opposition en écrivant à Psychologies-DPD, c/o service juridique, 40 avenue Aristide Briand - 92220 Bagneux, ou par mail à [dpd@reworldmedia.com](mailto:dpd@reworldmedia.com). Vous pouvez introduire une réclamation auprès de la CNIL - <http://www.cnil.fr>. Pour en savoir plus sur la gestion de vos données personnelles, vos droits et nos partenaires, consultez notre politique de Confidentialité sur <http://www.kiosquemag.com>.



# CHARLES PÉPIN

"Il y a une sagesse de l'échec"

Redoutées, nos défaites peuvent aussi être de précieuses occasions de nous rapprocher de nos désirs profonds et de nous révéler à nous-même. Tel est le chemin, entre revers et réussites mais toujours de progression, auquel nous invite le philosophe, auteur des *Vertus de l'échec*.

PAR **LAURENCE LEMOINE**

Philosophe et enseignant, Charles Pépin donne des conférences au cinéma MK2 Odéon, à Paris, et anime l'émission régulière *Sous le soleil de Platon* sur France Inter. Il est l'auteur de nombreux ouvrages à succès, notamment, *La Confiance en soi, une philosophie* et *Vivre avec son passé* (Pocket, 2021 et 2025).





**Vous affirmez que savoir vivre implique de savoir rater. Pourquoi?**

**C.P. :** L'échec est inhérent à l'aventure humaine. Lorsque vous faites connaissance avec quelqu'un, celui-ci met rapidement en relation ses réalisations présentes avec ses revers passés. Ceux qui prétendent n'avoir jamais trébuché sont souvent des arrogants auxquels il manque une épreuve du réel et une certaine humanité. Curieusement, il existe peu d'ouvrages consacrés à la notion d'échec. Or cette expérience fondatrice peut nous rendre plus combatifs ou plus sages. Elle peut être une occasion de mieux entendre notre désir profond, de nous rendre disponibles pour de nouvelles voies, plus libres de nous tromper et de progresser. Il y a une corrélation entre les échecs dont on a su tirer les leçons et la réussite à long terme, sociale et humaine. Lorsqu'on a connu des épreuves, on devient plus empathique, on apprécie mieux son bonheur.

**C'est une vision optimiste. Nos échecs ne nous rendent pas toujours plus forts...**

**C.P. :** C'est vrai, nous ne sommes pas égaux dans la résilience. Notre capacité à nous relever est en grande partie liée à ce que nous avons vécu dans l'enfance : l'exemple de nos parents, que nous avons vus, affrontant leurs propres difficultés avec plus ou moins de combativité, mais aussi les obstacles que nous avons eu nous-mêmes à surmonter. Il me semble qu'il vaut mieux avoir ren-



**Lorsqu'on a connu des épreuves, on devient plus empathique, on apprécie mieux son bonheur”**

contré l'échec très tôt que trop tard, avoir fait, jeune, l'expérience d'un réel face auquel il nous faut découvrir nos ressources, que de nous heurter tardivement à l'écueil et de nous en trouver démunis. Parmi mes élèves, je constate souvent que ceux qui ratent leur premier devoir réussissent mieux par la suite que ceux qui s'endorment sur leurs petits succès.

**Rater un devoir ou rater sa vie, ce n'est pas pareil. Qu'est-ce qui donne à une erreur la dimension d'un échec ?**

**C.P. :** L'échec, c'est une erreur doublée d'un sentiment de défaite. Certaines erreurs peuvent être rectifiées sans nous affecter plus que ça. D'autres nous terrassent car nous y avons joué une part de nous-même, liée à ce que Freud appelait l'idéal du moi : c'est notre valeur même qui est remise en question. Ce qui nous accable, c'est le fait de confondre

notre personne avec notre ratage, plutôt que de l'observer comme un fait à analyser, comme l'occasion d'un apprentissage.

**En cela, notre rapport à l'échec est très différent de celui des Anglo-Saxons...**

**C.P. :** En effet, depuis l'école, nous sommes sanctionnés pour nos erreurs. Les jeunes sont sommés de réussir vite, en évitant les erreurs d'aiguillage, pour se mettre une fois pour toutes à l'abri du risque. Aux États-Unis ou en Scandinavie, l'échec est davantage valorisé. Il est signe d'audace, signe que l'on a commencé tôt à chercher sa propre voie plutôt que failli à se mettre sur les bons rails. Notre tendance à culpabiliser à l'excès lorsque nous avons échoué est un héritage notamment de Descartes, qui voyait dans la volonté humaine ce que les hommes tenaient du divin. Son « quand tu veux, tu peux », encore très ancré dans nos mentalités, implique que celui qui ne réussit pas fait un mauvais usage de sa volonté. L'apprentissage serait très différent si, au lieu d'attribuer de mauvaises notes, on s'intéressait au caractère singulier du ratage d'un élève, à ce qu'il y a d'intéressant et d'original dans sa réflexion, quand bien même elle aboutit à un résultat erroné. Notre système scolaire n'encourage pas à la singularité. Il veut fabriquer le plus de « moyens-bons » possible. Or rater d'une manière qui nous ressemble augmente nos chances de réussir d'une manière qui nous ressemble. ●●●





## Au lieu d'inculquer aux jeunes la peur de se tromper, il faudrait leur dire qu'il n'y a pas de réussite sans ratage ni persévérance

●●●

Que signifie « rater d'une manière qui nous ressemble » ?

**C.P. :** Que si l'on échoue en ayant suivi un modèle ou les injonctions de nos parents, alors c'est la double peine. Non seulement on a raté, mais ce n'était même pas ce que l'on souhaitait. Mieux vaut s'efforcer de vivre selon l'injonction nietzschéenne : « Deviens ce que tu es. » Car alors les échecs sont admis comme autant d'étapes nécessaires vers notre accomplissement. C'est en se plantant que l'on apprend à mieux se connaître. Le tennisman Stanislas Wawrinka, alors quatrième joueur mondial, a tatoué sur son bras la phrase de Samuel Beckett – « Rater encore, rater mieux » – pour exprimer son ambition. Au lieu d'inculquer aux jeunes la peur de se tromper, il faudrait leur dire qu'il n'y a pas de réussite sans ratage ni persévérance. Et que ce qui compte, ce n'est pas de s'installer dans le succès mais de progresser dans sa quête. À ceux qui, en concert, lui demandaient sans cesse les mêmes titres, le chanteur Prince répondait : « Ce qui m'intéresse n'est pas ce que vous connaissez déjà, mais ce que vous êtes prêts à découvrir. »

**Mais notre audace peut être entravée par la peur de l'irréparable. Qu'est-ce qui serait irréparable pour vous ?**

**C.P. :** Pour moi, ce serait le fait de ne rien tenter, de ne jamais changer, de s'asphyxier dans une identité et une existence immuables. Je pense qu'une vie réussie est une vie dans laquelle on explore de manière créa-

tive sa pluralité. Avec cette définition, les échecs prennent une autre coloration : ils sont moins des portes qui se ferment que des fenêtres qui s'ouvrent. Ils signifient qu'on a osé explorer d'autres possibilités, même si l'on s'est trompé. Les crises sont douloureuses, bien sûr, elles peuvent déboucher sur des ruptures, mais elles sont aussi le signe que quelque chose ne convient plus et doit être modifié. Dans la plupart des échecs, il y a une réinvention qui nous révèle à nous-mêmes : « Dans le péril croît aussi ce qui sauve », disait Hölderlin. Ce qui serait irréparable, c'est d'arriver au seuil de la mort en demeurant ignorant d'une grande partie de soi.

**Nos échecs nous rapprochent donc de notre vérité...**

**C.P. :** Vous ne croyez pas si bien dire. Nous ne sommes humains que parce que nous avons échoué à être des animaux comme les autres. Les animaux savent d'instinct ce qu'ils ont à faire. Nous naissons prématurés, inachevés, incapables de marcher et parler. De ce ratage inaugural est née notre civilisation. Ce qui nous

distingue des bêtes, c'est que nous ne sommes pas enfermés dans une essence. Toute notre vie, nous pouvons nous réinventer. À condition de cultiver une sagesse de l'échec. Soit à la manière de Sartre, qui, en postulant que « l'existence précède l'essence », affirme notre infinie liberté de nous réinventer. Soit à la manière de Lacan, qui nous enjoint de « ne pas céder sur [notre] désir » et conçoit nos échecs comme autant de rappels à l'ordre de celui-ci. La première est une sagesse du devenir. Elle est très stimulante quand on est jeune, lorsqu'il faut rebondir et que tout est encore possible. La seconde est une sagesse de l'être, plus adaptée aux crises de l'âge mûr, lorsqu'il s'agit d'être enfin fidèle à soi-même. Je trouve intéressant de dialectiser ces deux propositions : nous pouvons sans cesse nous réinventer, mais toujours dans la fidélité à notre désir. ●

### À LIRE



**Les Vertus de l'échec**  
de Charles Pépin.  
Le philosophe démontre que, pour peu que nous sachions les accueillir avec sagesse, nos échecs peuvent dynamiser nos existences (Pocket, 2018).



**Vivre avec son passé**  
de Charles Pépin  
(Pocket, 2025).



## • Échouer •

# Ce que les grands philosophes en ont dit

PAR CHARLES PÉPIN

**U**ne véritable philosophie

de l'échec serait capable de mettre en évidence la vertu de celui-ci, de montrer qu'une sagesse peut être enfantée par l'échec quand le succès, lui, ne produit au mieux qu'une ivresse. Cette vertu de l'échec est la grande absente de la tradition philosophique occidentale. Ce que les « grands philosophes » nous en disent serait plutôt de nature à nous culpabiliser. Lorsque nous nous trompons, lorsque nous « errons », c'est, selon Descartes, que nous avons fait un mauvais usage de notre volonté – cette faculté humaine la plus importante, la seule par laquelle nous ressemblons à Dieu. Il y a donc vraiment de quoi s'en vouloir ! Pour Kant, l'échec serait davantage dû à un mauvais usage de la raison, cette faculté grâce à laquelle nous essayons de nous arracher à nos penchants les plus bas. Échouer, c'est alors échouer dans le processus même de notre humanisation ! Quelle distance avec cette idée, tellement salutaire pourtant, que nos échecs peuvent nous grandir – avec



cette idée, révélée par Freud, puis Lacan, vérifiée dans toute l'histoire de la médecine, que c'est quand « ça ne marche pas » que nous comprenons un peu comment ça marche. Tel est pourtant le sens du symptôme : un dysfonctionnement qui en dit long sur notre « fonctionnement ». Prenons un exemple plus simple : votre presse-agrumes. Lorsqu'il marche, vous ne vous posez aucune question : vous disposez votre demi-orange, appuyez sur un bouton et récoltez votre jus. C'est le jour où il se bloque que vous commencez à vous intéresser à lui : vous le touchez, le retournez, le démontez – c'est le jour où il ne marche

plus que vous commencez à comprendre comment il marche. De même pour le capitalisme mondialisé : la crise qu'il traverse jette une lumière nouvelle sur sa réalité. « Crise » est un dérivé du grec *krinein*, séparer. La crise, c'est le moment où le réel s'ouvre : le moment d'essayer de voir un peu ce qu'il s'y passe. Telle est la vertu de l'échec : nous offrir un temps d'arrêt, d'examen, de retour sur soi ; nous offrir la chance d'arrêter d'avancer. Certes, il est des échecs dont nous ne nous relevons pas, des ratés auxquels nous avons le malheur de nous identifier, confondant douloureusement « avoir raté » et « être un raté ». Bien sûr, nous n'avons pas tous les mêmes ressources pour rebondir. Raison de plus pour rappeler que la réussite n'est pas le succès. Il est des succès dangereux, précoces, enivrants : le sport de haut niveau regorge d'exemples de champions détruits par un succès prématuré. Nous oublions si souvent que le succès a un coût, que la réussite n'est jamais une succession de succès. La réussite, sur le long terme, est toujours une succession d'échecs et de succès. ●



# L'art de bien se tromper

Difficile de se montrer imparfait, voire faillible... Cela nous condamne-t-il à la stagnation, au regret? Non, car nos errements peuvent devenir le ferment de réussites à venir. Récits et analyse par notre chroniqueur, le psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger.

PAR **ANNE LAURE GANNAC**

**NICOLE, 38 ANS**

« Ce qui ne tue pas rend plus fort », « Seuls les échecs font progresser », entend-on régulièrement. Commettre une erreur et l'assumer n'en reste pas moins une épreuve que chacun cherche à éviter. Car nous

voyons d'abord dans l'échec la preuve de nos manques, de nos faiblesses. Une expérience qui ouvre une blessure narcissique, où se mêlent culpabilité, perte de nos illusions de toute-puissance, crainte du regard des autres et peur de l'après. Nicole et Myriam ont, chacune dans un domaine différent, pris une décision radicale, avant de devoir se confronter à leur erreur. Le psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger décrypte leurs témoignages, pour faire ressortir les enjeux positifs de ces actes téméraires.

« Il y a deux ans, j'ai choisi d'arrêter ma carrière d'enseignante pour devenir sophrologue. J'avais mesuré les risques : je perdais la sécurité de l'emploi et je savais aussi qu'en cas d'échec ma fierté en prendrait un coup ! L'expérience ne s'est d'ailleurs pas avérée concluante. Pourtant, ce moment de difficulté m'a donné l'occasion de découvrir la solidarité de mes proches à mon égard et de cerner mes besoins réels. Je me suis rendu compte que je n'étais pas faite pour travailler seule. Depuis, j'attends de retrouver un poste à l'Éducation nationale. »

**Robert Neuburger :** « Plus qu'une aventurière, Nicole est une rêveuse : sa prise de risque a consisté en la poursuite d'un rêve. Mais elle s'est confrontée à la réalité – épreuve douloureuse, car on y effrite la vision idéalisée de soi et du monde. La capacité à rebondir après de tels échecs dépend du



## CEUX QUI DÉVOILENT LEURS DÉFAITES

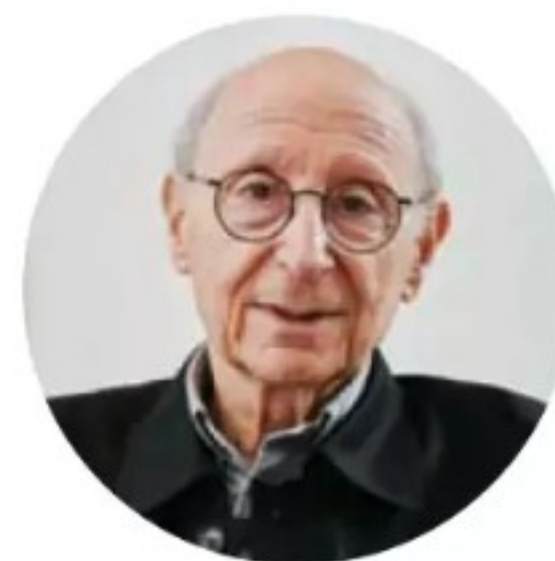
La journaliste et écrivaine Tristane Banon a réalisé en 2003 une enquête<sup>1</sup> dans laquelle elle avait fait parler des people à succès de leurs déroutes. Voici ce qu'elle en retient.

« La plupart ont été immédiatement d'accord. Seules les femmes ont refusé. Pour elles, il y a toujours un risque à se montrer vulnérables. Pour ceux qui ont parlé, l'échec peut être un plaisir ou une force. Il y a les "épicuriens" : Frédéric Beigbeder a accepté de faire la campagne présidentielle de Robert Hue en 2002 en sachant que c'était une erreur. Mais ça l'amusait, il ne le regrette donc pas. Et puis il y a les "carriéristes" : Jacques Séguéla, m'avouait être déçu par un de ses films publicitaires, qui a pourtant très bien marché ! Mais il pensait qu'il aurait pu le refaire, et mieux. Cela m'a aidée à comprendre que ce qui fait la différence, ce n'est pas tant la gravité de nos échecs que la façon dont nous choisissons de réagir après. Se lamenter ou constater... avant de repartir de plus belle, et mieux averti. »

**Propos recueillis par A.L.G.**

1. *Erreurs avouées (au masculin)* de Tristane Banon (Anne Carrière, 2003).

contexte. Sur ce point, Nicole a eu la chance d'être entourée : si elle semble s'être bien remise de cet insuccès, c'est parce que les gens sont restés solidaires autour d'elle. Cette mise en danger valait-elle le coup ? Tous les rêves ne sont pas faits pour être concrétisés ; fantasmer sur ce que pourrait être notre vie permet d'échapper à la déprime pour mieux vivre son quotidien. À condition de ne pas sombrer dans une idéalisation, qui empêche d'apprécier le présent. La démarche de Nicole a donc eu cet avantage de lui éviter de vivre dans le regret. De plus, elle lui a permis de prendre conscience de ses vrais désirs. Du moins, pour le moment. Car si elle a une tendance naturelle à vivre dans ses rêves, il se peut qu'elle soit tentée de renouveler ce genre d'expérience. Mais prendre du recul pour réfléchir sur elle-même et sur cette aventure, en en parlant avec des amis ou spécialistes, lui permettra sans doute d'éviter une nouvelle erreur d'orientation. »



### ROBERT NEUBURGER

Psychiatre, psychanalyste, thérapeute de couple et de famille, il est l'auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels *Exister, le plus intime et fragile des sentiments* (édition enrichie, Payot, "Petite Bibliothèque", 2023). Dernier ouvrage paru : *Écrire sa mère* (Payot, 2024). Retrouvez-le tous les mois dans *Psychologies* : il reçoit un lecteur ou lectrice pour une « Première séance ».

### MYRIAM, 41 ANS

« J'avais un mari aimant, deux enfants "parfaits", quand j'ai rencontré Laurent. Il était l'inverse de mon mari : professionnellement instable, dragueur... J'ai eu le coup de foudre ! Et je suis partie pour vivre cette histoire d'amour. Échec total ! Un mois m'a suffi pour comprendre que je m'étais trompée : c'était avec mon mari que j'étais heureuse. Mais lui a trop souffert, et je suis encore dans l'attente de son pardon. »

**R.N. :** « Je reçois souvent des personnes qui vivent ce genre d'aventures "insensées". Elles ont "tout pour être heureuses", mais sont en train de mourir psychologiquement. Pourquoi ? Parce qu'elles ne se sentent plus exister. Myriam était sans doute honorée en tant qu'épouse et mère, mais elle ne se sentait plus exister en tant que femme. C'est cela qu'elle est allée chercher dans le regard d'un autre. Vivre cette aventure était un risque qu'elle avait absolument besoin de prendre ; cela ne relève ni de l'instinct de mort ni du caprice, mais de l'instinct de survie. Peut-être, après coup, a-t-elle pris conscience de son malaise. Et c'est cela le grand bénéfice de cet échec : lui donner l'occasion de s'interroger sur sa vie, sur ses choix, sur ce qu'elle attend du couple. Toute expérience négative a priori ouvre la voie à une remise en question profonde, mais qu'il faut absolument mener jusqu'au bout. Et si l'on en vient à s'enfermer dans un cycle d'échecs, seul un travail psychothérapeutique peut permettre d'en sortir. » ●



# Burn-out

## Le mal insidieux

Si désormais l'épuisement professionnel porte un nom, nombre de ceux qui en souffrent peinent encore à le reconnaître. Comment expliquer ce phénomène de déni? Adrien Chignard, psychologue du travail nous éclaire.

PAR **MARGAUX RAMBERT**



### ADRIEN CHIGNARD

Psychologue du travail et cocréateur de la méthode de groupes de parole sur le burn-out, il intervient en entreprises et accompagne les particuliers. Pour en savoir plus : [sensetcoherence.com](https://sensetcoherence.com).





**Pourquoi avons-nous tendance à sous-estimer les symptômes de burn-out ?**

**A.C. :** Il est mal différencié des autres problématiques professionnelles. Beaucoup d'entre nous le prennent pour une grosse fatigue. Le mot est d'ailleurs passé dans le langage courant : « J'ai fait un mini-burn-out. » Mais ça ne se résume pas à une fatigue passagère, à laquelle on peut répondre par du sommeil ou du repos. Il faut apprendre aux gens à reconnaître les symptômes, les premiers signaux, pour qu'ils s'arrêtent au bon moment. Car le burn-out a une antichambre : le burn-in. Cette phase qui le précède se traduit par du présentéisme. En effet, parce qu'elle ressent un besoin impérieux de restaurer le contrôle qu'elle a le sentiment de perdre, la personne va redoubler d'efforts : elle reste sur son lieu de travail tandis qu'elle devrait déjà être arrêtée. C'est comme si, alors que le voyant d'essence s'allume sur notre voiture, nous continuions à rouler. La fin de l'histoire, on la connaît : c'est la panne sèche.

**Il semble que les victimes s'attribuent souvent à tort la responsabilité de leur mal-être. Pourquoi ?**

**A.C. :** Nous avons souvent une lecture faussée de nos propres symptômes. Quand nous croisons quelqu'un qui va mal dans sa vie professionnelle, nous nous disons qu'il souffre d'un mauvais management, qu'on lui donne trop de travail... Nous allons privilégier ce que l'on appelle « l'attribution causale externe » : ce n'est pas lui qui est la cause de son mal-être, c'est son environnement. Alors que lorsqu'il s'agit de nous-même, nous allons

privilégier « l'attribution causale interne » : nous allons nous dire que nous n'avons pas été capables, pas assez compétents... Mais les causes externes existent. Nous, psys du travail, nous le voyons bien : les gens arrivent dans nos cabinets pleins de culpabilité. Admettre que l'on est faillible, c'est très difficile au travail. Dans une société qui valorise la performance, c'est avouer : « Je ne réussis pas, je ne réussis plus. » C'est très dur d'un point de vue narcissique, et c'est pour cela que le déni s'installe.

**Et la personne se met en danger, car le déni mène au burn-out...**

**A.C. :** Elle essaye de protéger son ego, mais elle fait peser un vrai risque sur sa santé. Un risque de décompensation psychique : ensuite, elle va craquer. Et elle va tomber d'autant plus longtemps que le déni a été long.

**Comment savoir si l'on est dans un déni de burn-out ?**

**A.C. :** Il faut être particulièrement sensible aux messages des

autres. Des remarques relatives à notre santé, à notre irritabilité, à notre mauvaise gestion des émotions ou à notre attitude. Et puis, il y a l'isolement : « Tu viens moins déjeuner avec nous » ; « Tu es souvent seul devant ton ordinateur »... L'isolement et l'irritabilité doivent toujours inquiéter. À la maison, lorsque notre partenaire nous dit : « Tu travailles beaucoup en ce moment, je m'inquiète pour toi » ; si nous lui répondons : « Tu ne peux pas comprendre », cela devrait nous alerter. Cela signifie que le mécanisme de déni est en train de se mettre en place.

**Que faire pour sortir de ce mécanisme ?**

**A.C. :** Seul, c'est difficile. Il faut chercher du soutien auprès de son médecin, auprès de son manager ou de la fonction RH, ou encore auprès d'un psychologue en dehors du travail. L'enjeu est de restaurer des liens collectifs. Le soutien des pairs est le premier rempart contre la détresse psychologique au travail. ●●●

## CHIFFRES CLÉS

La dernière enquête sur l'autoévaluation du burn-out a été menée en 2018 par la start-up Moodwork et le pôle recherche du Lab RH, sous la direction du chercheur et psychologue du travail Jean Pralong. Plus de 7000 personnes se sont exprimées sur leur conviction d'être (ou non) en burn-out sur [testmyburnout.com](https://testmyburnout.com).

● **25 %** des actifs n'évaluent pas correctement leur risque de burn-out.

● **73 %** des actifs présentent un risque élevé de burn-out dès lors qu'ils envisagent en souffrir.

● **12 %** des actifs évalués en situation de burn-out ne s'estiment pas concernés par le sujet.

Source : étude Moodwork-Lab RH, 2018.



## UNE PRÉOCCUPATION EN HAUSSE

Le burn-out, ou épuisement professionnel, est une préoccupation croissante en France. Selon une étude de 2023 de l'ORSE (Observatoire de la responsabilité sociétale des entreprises), 34 % des salariés français seraient en situation de burn-out, dont 13 % en burn-out sévère, soit plus de 2,5 millions de personnes.

Source : [observatoire-ocm.com](https://observatoire-ocm.com).

●●●

**Comment combattre l'idée que si je fais un burn-out, c'est de ma faute ?**

**A.C. :** Le mieux est d'être accompagné par un spécialiste. Toutes les personnes qui nous consultent viennent chercher une autorisation de s'arrêter. Elles ont besoin de s'entendre dire qu'elles ont le droit de le faire. Elles culpabilisent énormément de ne pas avoir été capables de gérer la situation et ont le sentiment d'abandonner leurs collègues. C'est en leur faisant verbaliser les conséquences que cela a sur elles qu'elles prennent conscience du caractère impérieux d'un arrêt imminent. Mais la prise en charge d'un burn-out ne doit pas être uniquement individuelle. Sinon, on passe en creux le message à la personne que c'est quand même elle qui doit faire un travail sur elle. Cela renforce sa culpabilité. En réalité, cela résulte d'une exposition à des facteurs de risques organisationnels spécifiques : l'organisation du travail doit donc absolument être questionnée.

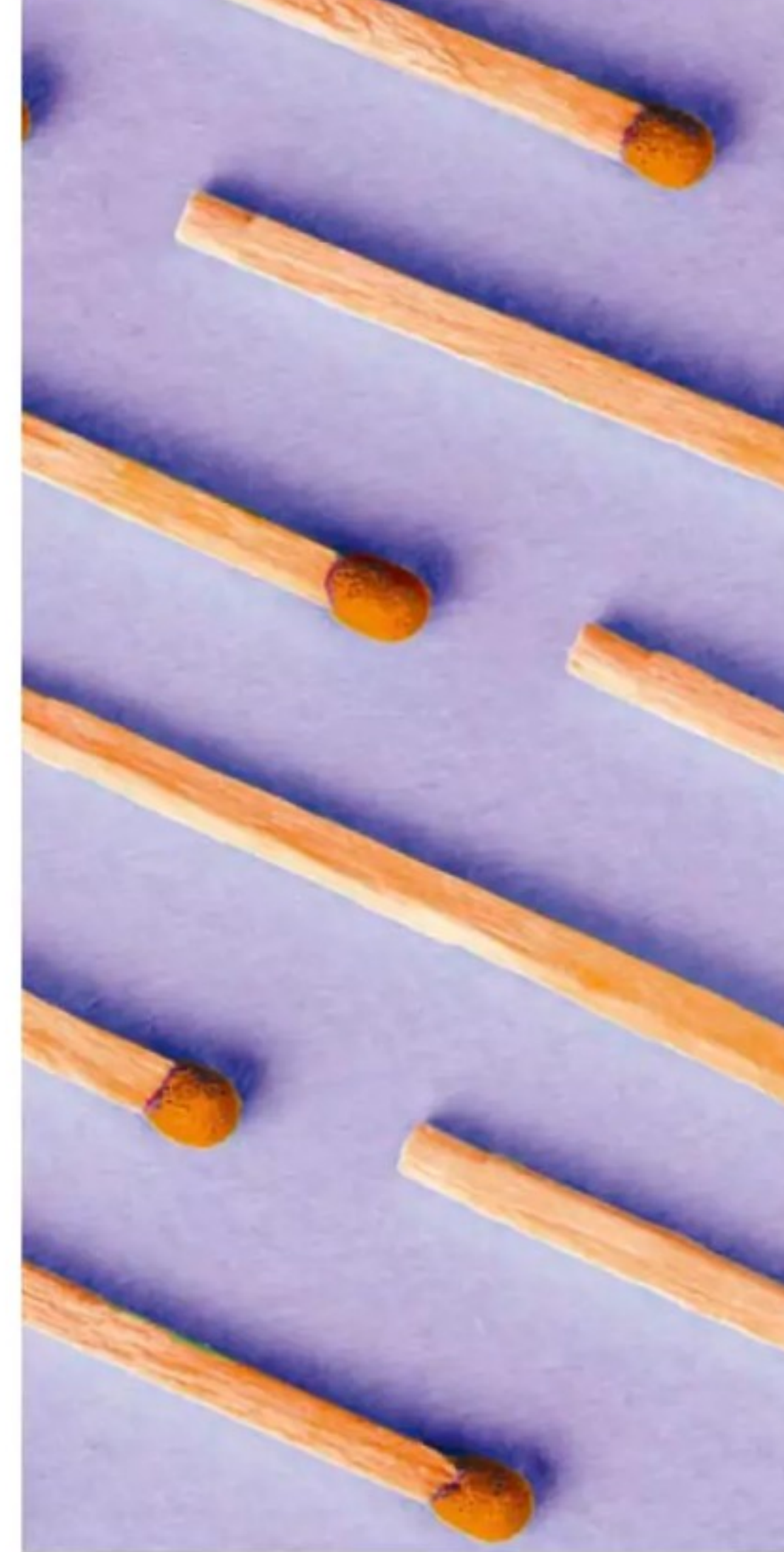
**Comment revoir cette organisation du travail ?**

**A.C. :** On peut recevoir l'équipe de la personne épuisée en groupe de parole, l'encourager à s'exprimer sur

les facteurs qui ont précipité l'état de leur collègue, et sur les facteurs de risques psychosociaux qui peuvent peser sur l'entreprise. Chacun va pouvoir évoquer sa charge de travail, le manque de contrôle, de clarté des rôles, l'absence d'une stratégie claire, un mode de fonctionnement *top and down*... Tous ces sujets dont on sait qu'ils précipitent le surmenage. Si une personne est tombée parce qu'elle était exposée à certains facteurs de risques, on peut imaginer que ses collègues y sont exposés aussi : il faut les protéger.

**Quelle est la finalité de ces groupes de parole ?**

**A.C. :** Travailler avec une équipe répond à trois objectifs. D'abord, cela fait du bien à tous, car les conditions de travail s'améliorent ; ensuite, cela permet à la personne qui est en arrêt de savoir que l'on s'interroge sur le collectif et les conditions de travail, et pas uniquement sur sa capacité à faire face à un environnement impossible ; enfin – ce que l'on oublie le plus souvent –, si la personne revient travailler et que les conditions de travail sont les mêmes, elle va refaire un burn-out. Cela permet donc de préparer un retour au travail sain. ●



## À LIRE



**La Petite Goutte d'eau qui s'en voulait d'avoir fait déborder**

**le vase** d'Adrien Chignard. Même les gouttes d'eau peuvent se retrouver en burn-out ! En voici une, tellement passionnée par son travail qu'un jour... patatras ! Une allégorie de ce que vivent de nombreux salariés aujourd'hui (Fayard, 2024).





• MATHIEU •

## « Je ne pensais pas être concerné par **LE BURN-OUT** »

« Le burn-out est un mot qui n'avait pas beaucoup de sens pour moi, se souvient Mathieu<sup>1</sup>. J'avais 38 ans, j'étais très sûr de moi et je n'aurais jamais pensé être concerné. Pourtant, un matin de 2017, j'ai été incapable de me lever, ni pour mes enfants ni pour ma femme, et encore moins pour rejoindre mon bureau à La Défense. Le goût de la vie avait fichu le camp : je ne faisais que dormir, pleurer et rester dans mon lit. J'étais envahi d'idées noires, j'ai sombré... et songé à en finir avec la vie. Pendant cette descente aux enfers, ma femme a fait preuve de peu d'empathie : nous avons des problèmes de couple, elle m'a laissé couler. Je ne voulais pas embêter mes amis avec mes problèmes, donc je me suis peu confié alors que j'aurais eu besoin de le faire. Je me sentais seul au monde. Ce qui m'a sauvé, c'est d'abord le médecin du SAMU, qui m'a orienté en urgence vers une infirmière du centre médico-psychologique de ma ville. Elle s'appelait Leïla, elle a compris ce qu'il se passait dans ma tête. Elle m'a sauvé la vie : si elle ne m'avait pas tendu la main immédiatement, je ne serais pas en train de témoigner. D'autres soignants m'ont énormément aidé, la psychiatre du CMP, qui m'a mis sous antidépresseurs et sous anxiolytiques, et ma psychologue, avec qui j'ai suivi une thérapie. J'ai eu de la chance de trouver tout de suite des gens pour me porter secours. J'ai réalisé que je vivais depuis des années, enfermé dans une routine, que tout n'était qu'automatisme. En sortir n'a pas été

simple, j'ai tâtonné au début car je ne savais même pas ce qui me rendrait à nouveau heureux. Alors j'ai fait du sport, beaucoup de sport, et j'ai pris le temps de faire des choses que je ne faisais pas avant. Petit à petit, j'ai trouvé ce que j'aimais dans la vie : voir des amis, ma famille, profiter de mes enfants, prendre du temps pour moi. J'ai aussi compris qu'enfermer ses émotions au fond de soi était une grosse erreur. Mon éducation et ma personnalité m'avaient poussé à rechercher l'excellence dans ma vie professionnelle. Je pense que ça a joué contre moi. J'ai pris conscience que j'avais des limites et surtout aucune barrière de protection, que j'étais sensible et que certaines choses me blessaient sans que j'en sois conscient. Après quatre mois, j'ai pu reprendre le travail en temps partiel thérapeutique, et j'ai retrouvé ces collègues et ce travail qui m'avaient tant manqué. Je redoutais la reprise, mais elle s'est bien passée. Beaucoup de personnes avec qui je travaillais m'ont témoigné qu'elles avaient été touchées par ce qu'il m'était arrivé. Cette expérience a changé ma manière de travailler : je pose désormais un regard attentif sur mes collaborateurs. Le burn-out ne doit pas être une fatalité. Il permet de comprendre que nous sommes beaucoup plus fragiles que nous le pensons, et de rencontrer son soi profond, celui que l'on pense connaître mais qui ne ressemble pas toujours à ce que l'on perçoit. » ●

1. Par souci de confidentialité, son prénom a été modifié.



# Vivre, c'est aussi se séparer

L'ado a quitté la maison, l'amoureux s'est envolé, l'ami a trahi... Les séparations semblent des étapes inévitables dans nos vies. Et souvent difficiles. L'art de les traverser est donc essentiel. Parce qu'il y en aura toujours une autre...

PAR **PASCALE SENK**

**S**i vous y êtes attentifs, cela vous semblera une évidence : la plupart de nos conversations tournent autour de nos difficultés à nous séparer. Dans la semaine précédant la rédaction de cet article, j'ai écouté cet ami se plaindre de ne plus savoir « comment faire avec [sa] fille de 26 ans qui ne cherche pas de travail et s'est réinstallée chez lui ». J'ai félicité ce collègue qui, après des mois de pugilat, de menaces et de guerre de tranchées avec son ex-femme, vient de récupérer la garde de sa petite fille de 9 ans. J'ai aussi consolé ma complice Sylvie. Après six mois de « relation très forte » avec son dernier amoureux, elle venait de recevoir un SMS lapidaire : « C'est fini. On arrête. » « Comment vais-je m'en remettre ? », pleurait-elle au téléphone.

Chacun se débrouille comme il peut avec cette difficulté de rompre. Une épreuve rendue plus rude encore quand il s'agit de se séparer de ceux que l'on sera de toute façon appelé à revoir : ses parents, qu'il faut bien quitter matériellement et symboliquement, mais continuer à aimer ; ses enfants, destinés à être lâchés dans le monde – puisqu'éduquer revient à les « conduire hors ». Parfois aussi le père ou la mère de ces enfants... avec qui il faudra encore parler pension alimentaire ou choix éducatifs pendant de longues années !

## La séparation originelle

La psychanalyse, notamment, a cherché à comprendre pourquoi ces virages de la vie étaient si difficiles à négocier. Il y a d'abord comme un effet de poupées russes dans nos expériences de séparation, les unes se superposant aux autres du point de vue psychique ; la toute première, celle d'avec la mère, déterminant la couleur de celles qui suivront plus tard. Ainsi, comme l'a écrit le psychiatre Willy Pasini, « c'est dans l'enfance que l'on apprend les premières stratégies de séparation, c'est-à-dire s'éloigner des autres sans perdre sa confiance en soi<sup>1</sup> ». Nous ne sommes donc pas tous égaux face à ces moments difficiles. « Les personnes habituées à dépendre de leurs parents continuent de penser que le bien est en l'autre, poursuit Willy Pasini, ce qui fait que la séparation devient pour elles un deuil de tous les sentiments positifs, qui demeurent en l'autre. Elles savent qu'elles vont tomber dans la dépression parce que le cordon ombilical qui leur garantissait le bonheur affectif s'est coupé. »





## À LIRE



### **Rupture(s)**

de Claire Marin

La philosophe nous entraîne dans les méandres de cette déchirure qui « implique une

profonde mutation où le corps joue un rôle central ». Naissance, rupture sentimentale, deuil... Que traduisent ces bouleversements dans notre vie ? Révèlent-ils ou transforment-ils notre identité ? Dans tous les cas, il s'agit de survivre, de se laisser porter par l'expérience même qui nous pénètre et nous modifie. Et, au cœur de l'« incertitude de la vie » et du « courage d'être », en plein vertige, de traverser ce qui s'annonce pour, peut-être, parvenir à devenir soi (Le Livre de poche, 2020). **Elsa Godart**

Outre ces premières empreintes, il y a aussi, chez certains, le traumatisme répété d'abandons trop précoces, de déménagements ou d'exils soudains.

## Deux personnes, deux timings

Passer du « nous » au « je » implique une forme de deuil. Un processus complexe parce que les deux personnes emmêlées dans le magma émotionnel qu'implique toute séparation en sont rarement au même point. Christophe Fauré, psychiatre et psychothérapeute, le constate : « La souffrance de celui qui part et celle de celui qui reste ne peuvent être synchrones. La difficulté vient de cette discordance : lorsque l'un annonce qu'il s'en va, il a déjà entrepris le deuil de la relation. Intérieurement, il est déjà parti. Or, celui ou celle qui apprend ce départ le prend de plein fouet, avec un temps de retard. » C'est aussi le cas du parent qui a refusé de voir grandir son enfant, celui de l'enfant qui croyait impossible le vieillissement et la mort de ceux qui furent si puissants pour lui... Le sentiment d'avoir été trahi

domine, tout comme l'incapacité à comprendre celui avec qui l'on a pourtant vécu : « Il a un cœur de pierre », « Ce n'est plus la même », entend-on. C'est donc forcément un pas de deux chaotique qui emporte vers la fin de leur relation ceux qui se sont aimés. Mais comment ne pas déraiper complètement ? Comment éviter de tout saccager ?

## Voir un tiers

Lorsque la violence des émotions domine, il est possible de se faire aider : les thérapeutes de couple et les médiateurs notamment sont des alliés indispensables pour protéger du pire les différents protagonistes d'un divorce, et surtout les enfants. Ils sont alors comme les accompagnants d'une traversée qui peut mener à l'acceptation, voire au détachement. Comme nous le dit le pédopsychiatre Marcel Rufo, « la séparation fait toujours souffrir, mais en même temps elle fait grandir ». ●

1. Dans *Le Couple amoureux* de Willy Pasini (Odile Jacob, "Poches", 2008).



# Comment réagissez-vous aux difficultés ?

Certains s'écroulent au moindre grain de sable, d'autres ne voient même pas l'obstacle qui les accable. Et vous, quel comportement privilégiez-vous face aux déboires de l'existence ? Repérage grâce à notre test.

PAR **LISE BARTOLI**, PSYCHOLOGUE CLINICIENNE  
ET PSYCHOTHÉRAPEUTE



## LISE BARTOLI

Psychologue clinicienne  
hypnothérapeute,  
formatrice et conférencière  
internationale, elle a publié  
de nombreux ouvrages  
et créé plusieurs coffrets de  
développement personnel.

Le dernier : *Les Cartes  
de guérison énergétique*  
(illustrations Lynä,  
éditions Exergue, 2023).  
Son site : [lisebartoli.com](http://lisebartoli.com).



## LE QUESTIONNAIRE

Pour chacune des dix situations ci-dessous, parmi les quatre propositions, choisissez celle qui vous correspond le plus.

**1.** On vient de vous livrer un énorme paquet. Vous pensez :

- ☐ C'est sûrement une erreur.
- Ça doit être des paquets gigognes, et le dernier est vide...
- ☐ C'est sûrement un cadeau somptueux!
- Qui me fait cette belle surprise?

**2.** Vous partez pour Marrakech. Mais dans le taxi, vous :

- ☐ Redoutez une grève des pilotes.
- Rêvez que vous volez vers l'aventure.
- ☐ Vérifiez que vous avez tous vos documents de réservation.
- Avez peur d'avoir oublié votre billet.

**3.** Vous aviez proposé une soirée pizza à la maison, vos amis choisissent d'aller au bar philo :

- ☐ Vous approuvez. Une pizza party n'était pas une bonne idée.
- Pourtant, vous aviez déjà tout acheté...
- ☐ Vous vous attendez à une soirée mortelle.
- Vous êtes ravi.e, enfin un peu de culture!

**4.** Votre meilleure amie déballe le vase japonais que vous lui avez offert. Il est légèrement ébréché...

- ☐ Vous filez insulter la vendeuse.
- Vous ne dites rien : la fêlure est presque invisible.
- ☐ Vous faites remarquer que c'est une pièce unique, marquée du sceau de l'amitié (même ébréchée, elle ne s'ébranle pas).
- Vous êtes rouge de honte.

**5.** Vous attendez vos langoustines, mais le serveur vous sert un kouloubiac de saumon. Vous pensez :

- ☐ Ça tombe bien, je n'ai jamais goûté au kouloubiac.
- Peu importe : vous ne vous rappelez plus de votre commande.
- ☐ Que le serveur a mal noté votre commande.
- Avoir confondu les numéros de plat.

**6.** Imaginez les symboles des épreuves sur votre route :

- ☐ Des rochers empilés sur le côté.
- Des ressorts.
- ☐ Des orties.
- Des fouets qui claquent.

**7.** Vous attendez au bar l'élue de votre cœur, qui a une heure de retard :

- ☐ Il ou elle n'a peut-être plus envie de me voir...
- Vous en profitez pour terminer votre journal.
- ☐ Vous fulminez : encore en retard!
- Il ou elle ne va pas tarder...

**8.** Vous recevez une réponse négative au poste convoité.

- Vous pensez :
- ☐ Ça arrive à tout le monde.
  - Ils ont dû choisir un.e pistonné.e.
  - ☐ Ce n'était donc pas pour moi.
  - Je n'ai pas été à la hauteur.

**9.** À votre réveil, une flaque d'eau au milieu du salon. Après avoir épongé :

- ☐ Vous pensez : « De toute façon, il fallait que je nettoie le parquet. »
- Vous allez dans la cuisine pour prendre votre café.
- ☐ Vous montez insulter votre voisin du dessus.
- Vous descendez vous excuser auprès de votre voisin du dessous.

**10.** Vous voulez acheter une maison :

- ☐ Vous demandez à votre conjoint.e de visiter en éclair.eur.se.
- Vous programmez dix visites par semaine pendant six mois.
- ☐ Vous vous documentez pour ne pas vous faire avoir.
- Vous imaginez que c'est la maison qui vous choisira.

### VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation, entourez votre réponse. Faites ensuite votre total de points, puis reportez-vous à votre profil pages suivantes.

|                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| <input type="checkbox"/>    | 1 | 2 | 1 | 2 | 4 | 3 | 1 | 3 | 4 | 1  |
| <input type="triangle-up"/> | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3  |
| <input type="radio"/>       | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2  |
| <input type="star"/>        | 4 | 1 | 4 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 4  |

TOTAL :  
..... points





## ... Votre profil

Entre 10 et 16 points

### « C'EST MA FAUTE »

Les échecs vous rendent particulièrement morose pour deux raisons. Premièrement, vous considérez que vous en récoltez un peu plus que la moyenne. Deuxièmement, vous avez le sentiment d'être un peu trop souvent auteur ou autrice de ces fiascos. Cette attitude dénote de votre part une grande aptitude à l'autocritique. Vous analysez chaque situation en insistant sur votre part de responsabilité. Mais ce comportement risque de vous enraciner dans la culpabilité si vous pensez que tout ce qui vous arrive est toujours de votre faute. Ce sentiment peut vous conduire à hésiter longuement avant de prendre une décision et à préférer cultiver l'art de l'inaction en pensant : « Moins j'en fais, moins je récolterai d'échecs. » Vous risquez également d'être tenté.e d'abandonner un projet avant son aboutissement et programmez ainsi vos futures défaites. Car, même quand tout semble bien se dérouler, vous avez parfois peur que tout tourne mal. Une petite voix vous souffle : « Tu n'y arriveras pas. » Votre inconscient aurait-il enregistré cette rengaine pendant votre enfance ? Votre entourage doutait-il peut-être de votre habileté à réussir ? Dans ce cas, le succès est rejeté car il s'oppose au jugement parental. Servez-vous de votre sens aigu de l'introspection pour sonder les sources de votre culpabilité. En vous sentant digne de réussir, vous pourrez ainsi déchiffrer les raisons des échecs programmés jusqu'alors.

Entre 17 et 23 points

### « C'EST À CAUSE DES AUTRES »

Vos déroutes ? C'est généralement la faute des autres (votre patron, votre conjoint.e, vos amis, etc.). Vous vous sentez victime de l'incompétence des gens qui vous entourent. Vous considérez même parfois qu'on vous met délibérément des bâtons dans les roues. Aussi, à chaque instant, vous prévoyez le pire et anticipez les actions négatives de chacun. C'est un mécanisme de défense efficace puisqu'il vous protège des souffrances d'un éventuel échec. Mais à trop rejeter la faute sur les autres, vous risquez de développer une colère contre ces empêcheurs de tourner en rond. En outre, cette attitude vous empêche d'estimer votre participation active aux événements de votre existence. Ce sentiment peut trouver sa source dans l'enfance : vous avez pu vous sentir mal aimé.e, à tort ou à raison. Dès lors, peines et déboires sont liés au rejet dont vous vous sentez trop souvent l'objet. Essayez de ne plus stigmatiser les autres et leurs responsabilités dans vos échecs. Au contraire, remerciez-les car ils sont sources de transformation. En effet, quand la chance nous sourit trop souvent, on est tenté de garder le même comportement. Le risque, c'est de reproduire toujours les mêmes attitudes et d'en devenir prisonnier.ère. Vous, au contraire, vous avez toute latitude pour vous interroger et amender vos anciennes conduites. En reconnaissant votre part d'erreurs, vous créerez une nouvelle vision de l'échec. Vous bénéficierez de relations plus positives au jour le jour et y gagnerez en sérénité.



Entre 24 et 31 points  
**« L'ÉCHEC ? CONNAIS PAS »**

Pour vous, l'échec est un événement comme un autre. Vous en avez subi, peut-être, mais pas plus que d'autres, pensez-vous. En vérité, vous n'aimez pas vous appesantir sur les défaites passées. Peut-être ne souhaitez-vous pas les voir et préférez-vous les rejeter, ou bien les nier. Creuser les raisons de vos échecs vous est-il difficile ? Vous pressentez qu'un échec peut en raviver un autre, voire plusieurs, plus enfouis, plus douloureux. Sans doute y gagneriez-vous à écouter cette peine-là. Mais vous préférez vous arrêter sur vos succès. voire les anticiper. Ce qui assouvit votre désir de tout maîtriser.

Ce sentiment est peut-être nourri par votre passé : peut-être avez-vous été « programmé.e » pour réussir ? Mais par qui ? Une demande de performance trop pesante dans la petite enfance a pu alimenter ce comportement. Si tel est votre cas, vous pensez que les autres ne vous apprécieront que si vous réussissez. En cas d'échec, vous perdez leur amour. Nier vos défaites vous permet donc une souffrance moins vive. Mais une vie s'accomplit pleinement grâce à tous les événements qui la jalonnent. Y compris les échecs. Ils sont d'ailleurs riches en enseignements. Aussi faut-il en premier lieu les reconnaître, les saluer, puis les questionner. Alors ils pourront vous montrer de nouvelles voies à suivre.

Entre 32 et 40 points  
**« COMMENT VAIS-JE TRANSMUER CETTE ÉPREUVE ? »**

Vous n'avez pas peur de l'échec. Au contraire, vous l'affrontez, comme un rival que l'on respecte. Car vous pressentez que tout événement, aussi douloureux soit-il, a sa raison d'être. Vous exploitez chaque petit grain de sable incrusté dans les rouages de votre vie. Vous les utilisez pour vous interroger et vous remettre en question. Car vous cherchez toujours les raisons de vos échecs, et en appelez à votre part de responsabilité, sans pour autant vous sentir « en faute ».

Lorsque d'autres sont à l'origine de vos défaites, vous tentez d'en comprendre le sens sans leur en tenir rigueur. Pour vous, tout est signe, et vous vous délectez à décortiquer les situations les plus complexes. Attention cependant à ne pas surestimer les échecs, et que votre passion ne vire pas à l'obsession ! Traquer les aléas, c'est bien. En voir partout, c'est dangereux !

Toutefois, votre sens de l'analyse et de l'anticipation vous permet un optimisme que beaucoup vous envient. En effet, à chaque creux de vague, vous faites une halte, tentez de mieux saisir le pourquoi de ce vide et rebondissez avec optimisme pour finalement mieux appréhender les prochains événements. Votre projet est rejeté ? Vous pensez que le suivant sera encore meilleur. On vous quitte ? C'est qu'un grand amour vous attend autre part... Bref, vous transmuez la lourdeur du choc en un nouveau souffle de vie. Vous êtes l'alchimiste de l'échec ! ●









2

# Rassembler nos forces

Certains rendez-vous avec le destin – accidents, deuils, ruptures... – imposent de rapatrier des ressources inconnues de soi : ténacité, volonté, authenticité...

À terre, on essaie quand même de comprendre, s'informer, partager.

Autant de facettes de la résilience. Et parfois, le fait de demander de l'aide s'avère les plus grands des courages.



# Croire en soi

Vivre, c'est avancer, apprendre, aimer, se relever après les épreuves... Pour cela, nous devons pouvoir compter sur notre force. Cette « fringale de vie » est une énergie que nous portons en nous depuis l'enfance et que nous avons besoin de retrouver tout au long de notre existence.

PAR **PASCALE SENK**

C'est l'élan qui pousse à affronter l'obstacle, l'énergie qui aide à se relever quand on est déjà tombé une fois, deux fois, la sérénité qui est indispensable

quand, sur le point de réaliser ses rêves, on manque de faillir ou de défaillir. La force. D'elle, il n'existe pas de définition « tout-terrain », car elle est aussi faite de persévérance et de patience, d'audace, de courage, de confiance, d'intégrité.

Pour l'amateur de sport, être fort signifie réussir des exploits physiques ; pour l'artiste, maîtriser une technique avant de la dépasser. Dans

le quotidien le plus « quotidien » comme dans les épreuves, la force monte du fond de l'être et permet de s'affirmer, de résister aux agressions, de se déployer dans le monde. Aujourd'hui, dans nos sociétés nanties, elle est devenue un bien précieux entre tous. Le vrai gisement à cultiver.

## Être responsable de sa vie

Car désormais, nous savons tous que nous sommes responsables de nos vies. Cette évolution a notamment été annoncée, dès le début des années 1990 par le sociologue Alain Ehrenberg : « Chaque individu doit, dans son travail, ses loisirs ou sa vie affective, conduire sa vie comme un vrai professionnel de sa propre performance<sup>1</sup>. » La ●●●





Une énergie  
fondamentale,  
une pulsion  
originelle que nous  
sommes appelés  
**à canaliser et  
sublimier** tout au  
long de notre vie





Dès lors que l'on  
peut **négoier avec**  
**ses impuissances,**  
**ses limites,**  
on devient capable de  
se frayer un chemin  
actif dans le monde”

• JACQUES ARÈNES, PSYCHANALYSTE •



bonne nouvelle, c'est notre liberté nouvellement acquise par rapport aux réseaux sociaux d'antan – la famille, la patrie –, qui concevaient le destin de chacun comme un parcours obligé. La mauvaise, c'est que nous avons trouvé, du coup, bien d'autres « dragons » à combattre : le stress, la peur de vieillir, de n'être pas « à la hauteur ». Le 13 novembre 2015, en venant percuter le public innocent du Bataclan, les terroristes ont ouvert une immense brèche dans nos dernières illusions. Chacun s'est senti atteint. On a alors parlé de choc, de traumatisme collectif. « Depuis que je pratique, c'est l'événement, après le 11-Septembre, dont j'ai le plus entendu parler en séances, rapportait Jacques Arènes, psychanalyste et auteur d'*Accueillir la faiblesse* (Payot, “Petite Bibliothèque”, 2011). C'était comme une effraction du mal dans le quotidien. Cette agression est venue heurter la fragilité intérieure de tous. »

Ce nihilisme en actes a tapé juste, notamment en nous rappelant que nous sommes mortels. Que rien n'est jamais acquis. Qu'aucune tour élevée autour de nous, fût-elle d'ivoire, de béton ou d'argent, ne sera jamais assez solide pour nous protéger de la destruction. « Quelle garantie faire valoir à une humanité qui se découvre, et se redécouvre soudain sans garantie ? » s'interrogeait le philosophe André Glucksmann<sup>2</sup>. Reste

alors la force intérieure de chacun. Qu'on la nomme libido chez les psychanalystes, *kundalini* chez les hindouistes, ressources en développement personnel ou *ch'i* chez les taoïstes, elle est cette énergie fondamentale, cette pulsion originelle que nous sommes appelés à canaliser et à sublimer tout au long de notre vie.

### Revisiter ses modèles

Toutes les psychothérapies, de la psychanalyse au groupe de rebirth, et toutes les pratiques spirituelles, du bouddhisme au yoga, s'intéressent à la force et visent à nous faire renouer avec cette énergie vitale afin de la manifester dans notre vie de tous les jours. Et souvent, il nous faut, pour cela, revisiter les modèles que nous avons eus dans l'enfance. Certains ont cru devoir se forger des armures. Ils se sont « blindés ». « Mais le déni de ses émotions, le refus d'entrer en contact avec ce que l'on ressent, coupe de l'énergie vitale et de la véritable force », précise la psychothérapeute Hélène Roubeix. D'autres se laissent déborder par l'agressivité qui leur avait servi un temps pour se défendre. D'autres encore, pris dans leur rôle « d'enfant trop sage », stagnent dans l'indécision et l'impuissance constantes. Longtemps, on a pensé qu'une éducation trop sévère pouvait « casser » la vitalité de l'individu. Aujourd'hui, on découvre que le laxisme provoque, lui aussi, de grandes inhibitions. « Beaucoup d'adolescents souffrent de se sentir “transparents”, explique Jacques Arènes. Ils ont vécu avec des parents qui leur laissaient faire ce qu'ils voulaient, et ils en ont retiré l'impression de ne pas exister pour l'autre. Pour être fort, il faut avoir eu un mur contre lequel se faire les muscles. »

Des « murs », des « tests » et des épreuves, la vie nous en présente tout le temps. Et même si, dans l'enfance, on n'a pas pu se constituer un moi puissant, les événements obligent sans cesse à bander ses forces, à se remobiliser, à se reconstruire. Aujourd'hui, on ne compte plus les témoignages de « survivants », revenus des grands fléaux sociaux que sont la maltraitance, l'alcoolisme ou la violence. Et c'est ceux-là que l'on admire, ceux qui ont trouvé en eux-mêmes les ressources pour dépasser les épreuves de la vie.





## QUAND VOUS SENTEZ-VOUS FORT ?

● **Solaine** : « Qu'est-ce qui me rend forte ? Croire que si je vis, c'est pour une bonne raison. Et que tout ce qui m'arrive, agréable ou pas, a un sens. »

● **Solna** : « Je me sens forte quand je me sens indépendante, quand je découvre un nouveau quartier, d'autres paysages. Quand je change de chemin. Je me sens alors libre et fraîche, avec l'impression d'avoir réussi ma journée. »

● **Octavio** : « Pour moi, c'est commencer un projet et, petit à petit, sentir que l'on est sur la bonne voie. C'est comme avoir des ailes dans le dos. »

Propos recueillis sur [Psychologies.com](https://www.psychologies.com)

## Plébisciter les héros ordinaires

Une enquête menée par la sociologue Anne Muxel<sup>3</sup> auprès de trois cent six lycéens de classe de terminale montrait, il y a une vingtaine d'années, que les héros plébiscités sont le plus souvent des anonymes (cités à la deuxième place, après les politiques). Interrogée aujourd'hui après ses études récentes sur l'engagement, la chercheuse, directrice de recherche au CNRS et du département défense et société à l'Institut de recherche stratégique de l'École militaire (Irsem), confirme : « La jeunesse, toujours en quête de références et de repères, se tourne aujourd'hui vers des modèles dépolitisés, désacralisés. Des figures ordinaires prennent ainsi une dimension héroïque par des vertus plus individualisées. Un père ou une grand-mère, par exemple, seront parés de qualités de courage, d'engagement et admirés à l'égal d'une figure politique ou d'un grand scientifique, prototypes des "grands hommes" d'hier<sup>4</sup>. » Ce sont des membres de la famille, voisins ou amis qui se sont distingués par leur courage dans des moments difficiles. « Ceux qui ont tenu bon face au chômage ou aux difficultés financières, face à la maladie ou confrontés à un divorce. Ce sont des héros affectifs, au plus près de soi », commente la sociologue. En revanche, les vedettes du cinéma et du sport sont

peu citées par les jeunes. Pour eux, la véritable force a donc peu à voir avec des images de toute-puissance, mais s'incarne dans la confrontation au quotidien et le sens de l'adaptation.

La force dont nous avons besoin à 20 ans pour réussir nos examens n'est pas celle qui nous soutiendra quand, quelques décennies plus tard, nous accompagnerons nos parents jusqu'à leur dernier souffle. « Est fort celui qui est capable de regarder le réel en face, résume Jacques Arènes. À partir du moment où l'on peut négocier avec ses impuissances, ses limites, on devient capable de se frayer un chemin actif dans le monde. » Cette force, c'est celle de Kim, jeune graphiste amputée d'un bras à l'âge de 2 ans, qui affirme : « On a tous des limites. Moi, je ne peux pas faire de musique, mais je sais dessiner, alors que d'autres en sont incapables ! » Il s'agit alors de vivre pleinement la réalité, quelle qu'elle soit. De ne pas nier ses fragilités, mais aussi de ne pas s'attarder sur ce qui manque pour revenir avec ses propres talents. ●

1. Dans *Le Culte de la performance* d'Alain Ehrenberg (Pluriel, 2011).

2. Dans *Dostoïevski à Manhattan* d'André Glucksmann (Robert Laffont, 2002).

3. Dans *La Fabrique des héros*, collectif (Éditions de la Maison des sciences de l'homme, 1999).

4. [groupe-uneo.fr/quelle-place-pour-l-heroisme-aujourd-hui](https://groupe-uneo.fr/quelle-place-pour-l-heroisme-aujourd-hui).





# Booster son mental

## avec un coach sportif

Et si le courage, la volonté étaient à envisager comme des qualités à entretenir ? Tel est le point de vue auquel nous invite Hubert Ripoll, psychologue et accompagnateur d'athlètes de haut niveau. Il nous livre ici quelques consignes pour durer et tenir malgré les embûches.

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**

**H**ubert Ripoll a travaillé auprès de plusieurs équipes de France et avec de nombreux champions olympiques. Pour lui, la force mentale n'est pas une simple question de volonté. Il la définit comme « la capacité de persister dans ses actions en dépit de ce qui peut venir contrarier la réalisation d'un objectif. Il s'agit de tenir, tenir encore et encore sans se décourager, en considérant qu'"après" sera forcément meilleur que "maintenant" ». Le travail sur la confiance en soi occupe une bonne place dans la préparation d'Hubert Ripoll, c'est la condition indispensable pour pouvoir repartir après un échec. « L'expression que je me donne et que je donne à mes athlètes est : "Endurer pour durer et, plus tard, réussir". » Il a puisé dans son expérience cinq exercices pour se muscler le mental et parvenir plus facilement à ses objectifs.



# 1

## Évaluez votre capital confiance

**L'objectif :** faire le point sur là où vous en êtes avec vous-même. Il est important que vous sachiez d'où vous partez pour pouvoir mesurer vos progrès.

**Prenez un peu de temps** et installez-vous seul.e, dans un endroit au calme. Munissez-vous d'une feuille de papier.

**Tracez trois colonnes.** En haut de la première, écrivez : « confiance en soi ». En haut de la deuxième : « image de soi ». Puis de la troisième : « estime de soi ».

**La confiance en soi** signifie confiance en ses compétences, ses talents, sa capacité à apprendre, à persévérer, à rebondir...

**L'image de soi** a trait à la façon dont chacun s'apprécie dans sa globalité et aussi l'image que l'on renvoie.

**L'estime de soi** convoque le jugement que l'on a sur soi et la façon dont on se traite (et dont l'on se fait traiter, les deux sont liés).

**Notez-vous de 1 à 5** pour chacune de ces parties. Soyez attentif.ve aux différences importantes entre les notes et essayez de les comprendre.



La meilleure des motivations vise  
l'accomplissement personnel et non la satisfaction de l'ego”

• HUBERT RIPOLL,  
PSYCHOLOGUE AUPRÈS D'ATHLÈTES •



### HUBERT RIPOLL

Psychologue du sport, professeur émérite de l'université d'Aix-Marseille, il est aussi ex-président de la Société française de psychologie du sport. Il est l'auteur entre autres de *La Résilience par le sport* (Odile Jacob, 2016) et *Les Champions et leurs émotions* (Payot, 2020).

# 2

## Clarifiez votre motivation

**L'objectif :** comprendre ce qui vous anime pour mieux mobiliser vos forces.

**Posez-vous cette question :** qu'est-ce qui me motive pour atteindre mon objectif ? Et fouillez-la jusqu'à ce que vous sachiez si votre ressort est plutôt de l'ordre de l'accomplissement personnel (repousser ses limites, s'épanouir, s'investir pour une cause...) ou bien s'il vise la satisfaction de l'ego (argent, honneurs, reconnaissance...).

**Plus vous serez au clair avec votre motivation,** plus vous serez capable de choisir la bonne voie et de franchir les obstacles. La meilleure des motivations est celle qui vise l'accomplissement personnel et non la satisfaction de l'ego. Pourquoi ? La raison ne tient pas à la morale. Après tout, l'argent ou les honneurs sont des moteurs largement partagés. Le problème est que l'un et l'autre sont en général désirés car ils sont pensés comme des solutions ultimes. Avec eux, on se pense plus fort, plus aimé. C'est un leurre évidemment et, s'ils ne sont pas au rendez-vous, c'est la souffrance qui prend leur place. En revanche, lorsque l'objectif à atteindre est de l'ordre de l'accomplissement personnel, l'échec peut faire souffrir, mais il ne remet pas tout l'être en cause. Chercher à s'accomplir suppose que l'on s'apprécie suffisamment pour persévérer malgré les obstacles. ●●●



●●●

### 3

#### Identifiez votre tuteur de résilience

**L'objectif :** vous (re)mettre à croire en vous.

**Pour atteindre un objectif**, il est important d'utiliser les bons tremplins, les boosters positifs, ceux qui vont renforcer la confiance en soi et réactiver les ressources intérieures. Que ce soit juste après un échec ou au moment de la préparation de l'épreuve. Nous avons tous eu dans notre entourage une ou plusieurs personnes qui ont posé sur nous un regard valorisant, qui ont souligné un talent, une qualité, qui nous ont encouragés. Un parent, un grand-parent, un professeur, un frère ou une sœur aînée, un ami, un collègue de travail...

**Parmi ces présences bienfaisantes**, laissez venir à vous un moment clé, pendant lequel vous avez senti que vous étiez important.e/talentueux.se/ fiable/prometteur.se...

**Une fois ce moment et cette personne identifiés**, immergez-vous dans cette séquence. Revivez-la émotionnellement, sensoriellement, dans les détails et en profondeur. Installez-vous dans la scène, ressentez les bienfaits des mots, du regard, des messages non verbaux qu'elle continue à vous procurer. Gardez à l'esprit que vous méritez cette confiance, ces compliments, et que vous pouvez vous appuyer sur eux pour avancer.

### 4

#### Analysez vos performances et vos contre-performances

**L'objectif :** tirer des enseignements de vos expériences passées.

**Parler d'échec est démotivant.** Car l'échec signe la fin, c'est un terminus. En revanche, une contre-performance n'est qu'un accident sur le chemin. La différence

est de taille. C'est aussi grâce au pouvoir des mots que l'on se forge un mental de combattant ou de défaitiste.

**Pour cet exercice**, vous pouvez procéder seul.e ou vous faire accompagner d'un proche objectif et bienveillant si vous préférez.

**Il s'agit de noter de 1 à 5** toutes les étapes qui vous ont conduit.e à la performance ou à la contre-performance, en réponse aux questions suivantes :

- Étais-je bien préparé.e ?
- Comment me suis-je senti.e avant l'épreuve ?
- Comment me suis-je senti.e pendant l'épreuve ?
- Est-ce que je vois ce que je pourrais modifier ?

**À la lumière de vos résultats**, et des conclusions que vous en avez déjà tirées, faites le récit, en quelques mots ou en quelques lignes, de votre expérience. Cela vous aidera à comprendre de l'intérieur ce qui s'est passé.

**Demandez-vous** ensuite ce que vous pouvez entreprendre pour vous améliorer et/ou vous rapprocher de votre objectif.

### 5

#### Visualisez votre objectif

**L'objectif :** rendre accessible votre but, apaiser votre anxiété. Il s'agit de commencer par atteindre un état de disponibilité maximale en travaillant d'abord sur la respiration.

**Installez-vous seul.e, confortablement**, dans un endroit calme, puis expirez longuement avant d'inspirer. Expirez vos craintes, tout ce qui parasite votre mental, et inspirez la réussite et la confiance. Ressentez profondément ce double mouvement.

**Projetez-vous ensuite dans une scène où votre objectif est atteint.** Ça y est : vous avez déménagé, trouvé un nouveau métier qui vous comble, rencontré l'homme ou la femme de votre vie, obtenu une promotion... Installez-vous dans cette scène et vivez-la émotionnellement : ressentez la fierté, le soulagement, la joie, le sentiment de justice, la paix... Sentez combien vous pouvez compter sur vous-même, combien vous pouvez être content.e de vous pour avoir persévéré malgré tout, pour avoir surmonté les obstacles, intérieurs et extérieurs.

**Pratiquez régulièrement** cette visualisation. ●



• *Jeannie Longo, cycliste* •

« J'évite les états extrêmes de désespoir ou d'euphorie »

A

66 ans, elle participait

encore, en 2024, à une petite course dans la Loire lorsqu'elle a chuté de son vélo et dû subir une intervention avec trente points de suture. Interrogée alors<sup>1</sup> sur les suites qu'elle donnerait à cette mésaventure, la cycliste Jeannie Longo annonçait être prête à remonter sur son vélo. D'où lui vient une telle énergie ? Voici ce qu'elle nous déclarait<sup>2</sup>, il y a quelques années, de cette infatigable force.

« Année après année, je deviens de plus en plus proche de la nature, je respire avec les éléments. Résidant sur les hauteurs de Grenoble, je pars l'hiver en VTT sur la neige et j'observe. Je reconnais que le renard vient de passer parce que je sens sa pisserie, ou bien je repère l'empreinte d'un sabot et je sais qu'un chevreuil a emprunté ce chemin. Tous ces signes me ravissent et m'apaisent. Une saison, je suis allée m'entraî-



JEANNIE LONGO

Élue meilleure cycliste française de l'histoire, elle a obtenu treize titres mondiaux, une médaille d'or, deux d'argent et une de bronze à différents Jeux olympiques, remporté plus de mille victoires en carrière, un record inégalé dans l'histoire du cyclisme.

ner en Arizona et il m'arrivait de descendre de vélo pour regarder de près les cactus, particulièrement beaux dans cette région. J'ai même écrit de courts textes là-dessus. Car l'écriture aussi est un moyen

de trouver son calme intérieur. Pendant les compétitions, et malgré la solitude dans l'effort, je ne suis jamais seule dans ma tête. Je pense à ceux qui croient en moi ; aux gens de ma famille, mais aussi à des proches ou des amis disparus auxquels j'ai envie de faire plaisir. C'est comme un fluide énergétique et puissant qui passe d'eux à moi. Une autre façon de retrouver mon équilibre est d'accepter que les choses prennent du temps. En fait, j'ai appris à relativiser l'échec, comme la réussite d'ailleurs. Toutes les victoires ont leur saveur mais, la première fois que j'ai gagné, je voulais que la terre entière le sache ! Aujourd'hui, ma joie reste plus intime. J'évite les états trop extrêmes de désespoir ou d'euphorie, ce qui me permet de digérer plus facilement les événements qui scandent ma vie. » ●

**Propos recueillis par Inès Guillou**

1. Sur RTL.

2. Dans *Psychologies* n° 206.



# Survivre à un licenciement

Remercié, renvoyé, viré. Passé le choc de l'annonce, vient le temps de l'entretien préalable, des derniers jours dans l'entreprise... et des premiers au chômage. Voici nos conseils pour se préserver et remonter la pente.

PAR **MARGAUX RAMBERT**



## 1.

### COMPRENDRE

Depuis plusieurs mois, vous êtes l'objet de dénigrement, de surcharge de travail par rapport à vos collègues ou, à l'inverse, d'une mise au placard ? Vous pensez votre licenciement proche ? Prenez du recul avant de vous abîmer au travail. « La plupart des salariés s'accrochent au lieu de se dire qu'il est temps de faire un pas de côté, avertit Marie Pezé, psychologue et psychanalyste, spécialiste de la souffrance au travail. Il ne faut pas subir cela. » Son conseil : consultez immédiatement un avocat en droit du travail. « Dès que vous sentez que les choses commencent à se gâter, consultez aussi votre médecin, il y a de fortes chances pour qu'il vous mette en arrêt de travail, vous pourrez ainsi réfléchir à la suite. » Parvenir à nommer ce que nous traversons est une des premières étapes de la reconstruction. Prendre du recul sur ce que nous vivons aussi.

### À LIRE



***Ils ne mouraient pas tous mais tous étaient frappés***  
de Marie Pezé  
(Flammarion, "Champs", 2010).



***Guide d'autodéfense du licencié***  
de Luc Biecq  
(Robert Laffont, 2019).



2.

## NE PAS RESTER SEUL, SE FAIRE AIDER

Véritable déchirure psychique, un licenciement est aussi source de grande solitude. Rares sont ceux qui témoignent d'un soutien extraordinaire de leurs pairs. Beaucoup plus nombreux sont les témoignages d'indifférence, de manque d'empathie et de solidarité... Trouvez du soutien ailleurs. « Soutenu par un psy, un avocat, votre médecin ou celui du travail, vous retournez travailler avec un commando à vos côtés dans la tête, vous n'êtes plus seul », affirme Marie Pezé, qui ajoute : « Après un licenciement, on retrouve du travail, mais pas sans être accompagné et avoir pris le temps d'analyser les organisations du travail pour ne pas se retrouver dans le même genre d'entreprise que la précédente. »

« C'est le moment d'ouvrir son espace, estime Luc Biecq, auteur du *Guide d'autodéfense du licencié* ("À lire"). Il existe de nombreux groupes de soutien, de recherche de job, de groupes de femmes qui créent leur emploi, d'associations, qui, au niveau municipal, travaillent sur l'emploi. » Utilisez tous les outils à disposition.

3.

## ASSISTER OU NON À L'ENTRETIEN PRÉALABLE ?

Que vous y alliez ou non, cela ne changera rien. Une fois la procédure de licenciement enclenchée, celle-ci suit son cours. Inexorablement. « Lors de cet entretien, vous allez souvent vous retrouver dans la position d'un accusé face à un juge, d'un élève face à la maîtresse, sans possibilité de défense, décrypte Luc Biecq. Ce n'est pas un espace de réparation. Le début de celle-ci arrive bien plus tard, quand on réussit à parler de cet épisode sans être trop ému. Cela prend du temps. »

4.

## FAIRE SON PROPRE BILAN PROFESSIONNEL

« Personne ne vous rappellera que vous êtes compétent, déplore Luc Biecq. Listez tout ce que vous avez accompli depuis votre arrivée dans l'entreprise, tout ce que vous avez apporté, et notez les compétences associées à chacun de vos succès. Compilez vos données, des traces de ce que vous avez fait pour pouvoir le montrer plus tard. » Pourquoi ne pas aussi inscrire dans un carnet toutes vos envies, idées, pistes de formation ?

5.

## POSER DES LIMITES

Autour du licenciement règne souvent une sorte d'omerta dans les entreprises. Certaines allant par exemple jusqu'à interdire à la personne licenciée de l'annoncer à ses collègues. « On ne peut pas interdire à quelqu'un de parler de sa situation, c'est aberrant et ça n'a aucune valeur juridique », s'insurge Luc Biecq. Par professionnalisme, par une forme de loyauté malgré tout, par peur souvent, beaucoup de salariés acceptent de subir des situations violentes. Comme former le petit jeune, payé trois fois moins que soi, qui va nous remplacer. Il est bon de réfléchir à ses limites éthiques.

« On va essayer de vous faire croire que vous devez bien vous comporter, mais vous êtes quand même victime d'un licenciement, s'exclame Luc Biecq. Alors exprimez ce que vous ressentez ! Si vous choisissez d'aller à l'entretien préalable, vous pouvez avoir une parole ! »

6.

## PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Un licenciement va puiser dans vos ressources psychiques et physiques. Cela va mettre à mal votre image de vous-même. Notamment celle de professionnel compétent. La reconquête de la confiance en soi prend souvent du temps. « Vous allez activer des microstratégies d'adaptation, même si, parfois, c'est long », assure Luc Biecq. Ce peut être rejoindre un groupe, se confier à un proche bienveillant ou à un psy, se mettre à une nouvelle activité, tout simplement prendre du temps pour vous et pour vous écouter...

7.

## TROUVER DE LA RÉASSURANCE HORS DE L'ENTREPRISE

« Trouvez un lieu, une activité qui ne soient pas liés au monde de l'entreprise, loin des critères d'évaluation, de la novlangue, des : "Il faut que tu te challenges." Non, vous tenez debout et c'est déjà pas mal », conseille Luc Biecq. Nous avons tous une passion oubliée, délaissée, ou une activité que nous avons toujours voulu essayer. C'est peut-être le moment de vous y (re)mettre ? Ou alors de devenir bénévole ? Selon une étude, les chômeurs engagés dans le bénévolat local (ne serait-ce que quelques heures par mois) retrouveraient plus facilement un emploi. ●



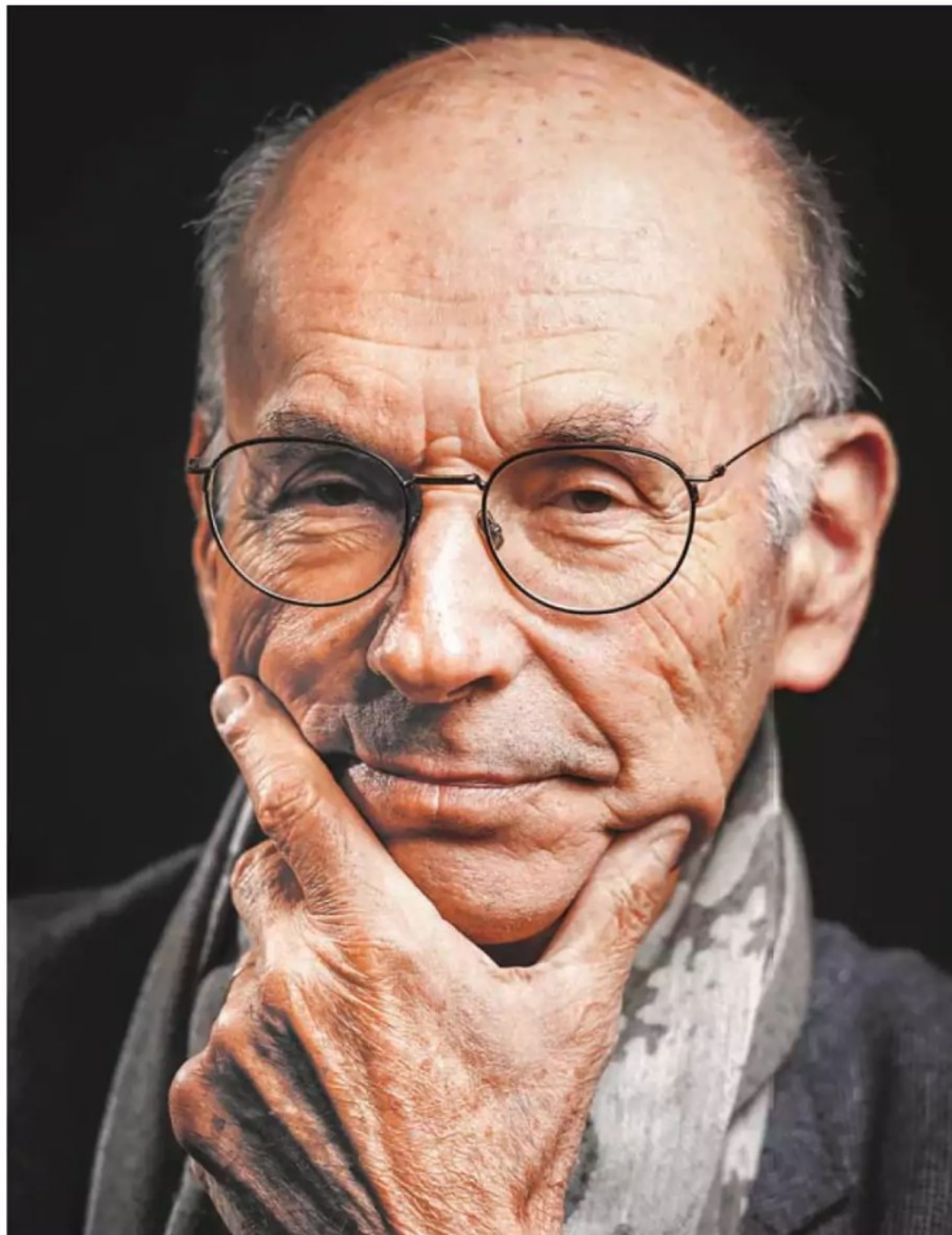
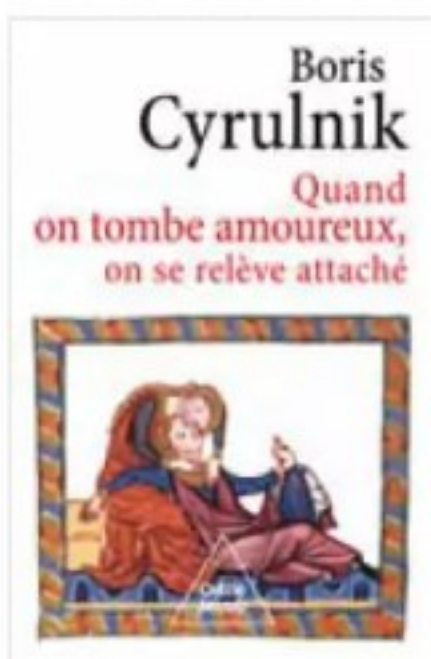
# BORIS CYRULNIK

"Tout commence par une confiance primitive dans la vie"

Pour ce spécialiste de la résistance à l'adversité, la force psychique est une constellation d'éléments génétiques, psychologiques, affectifs et culturels. Surtout, affirme-t-il, on n'est jamais fort tout seul.

ENTRETIEN : **ISABELLE TAUBES**

Médecin, neuropsychiatre, psychanalyste, Boris Cyrulnik a présidé la Commission des mille premiers jours de l'enfant en 2019. Il est l'auteur de nombreux essais et récits autobiographiques, dont *Un merveilleux malheur* ou *La nuit, j'écrirai des soleils*, prix de l'essai Psychologies 2020 (Odile Jacob, "Poches", 2002 et 2023). Il vient de publier *Quand on tombe amoureux, on se relève attaché* (Odile Jacob, 2025).





### Comment définiriez-vous la force intérieure ?

**B.C :** Je dirais que c'est une sorte de fringale de vie qui permet d'affronter et de surmonter les contraintes de l'existence. Elle nous donne une telle envie de vivre que l'on est capable de supporter les frustrations, les abandons, les pertes, les manques, et d'organiser son existence malgré tout.

### Ce bel appétit est-il biologiquement déterminé ?

**B.C :** Nous savons aujourd'hui que toutes les manifestations psychologiques résultent d'une constellation de déterminations : relationnelles et affectives, mais également génétiques et biologiques. On constate par exemple que les nouveau-nés ont déjà en germe leur tempérament : d'emblée, l'un sera tonique, l'autre, très dormeur, un autre encore, particulièrement craintif. Dès la vie utérine, en fait, les diagnostics prénataux peuvent révéler d'éventuelles anomalies concernant la sécrétion de dopamine ou de sérotonine, qui sont nos euphorisants naturels et qui, par conséquent, dopent notre force psychique. Mais cette sécrétion est aussi commandée par des facteurs relationnels : elle est ralentie chez le nourrisson privé de soins et de sources de plaisir, mais redémarre si quelqu'un le secourt et s'occupe de lui. On sait donc que près de 2 % des enfants naissent avec un potentiel de force psychique diminué.

### La force psychique est-elle un acquis permanent ?

**B.C :** Non. Elle est susceptible d'être mise à mal par certains événements de la vie. C'est un processus qui se tisse tout au long de l'existence. D'ailleurs, en psychologie, rien n'est jamais donné une fois pour toutes. Les Suisses qui, au cours de l'histoire, ont fourni des mercenaires à toutes les armées d'Europe et se sont illustrés par leur endurance, semblaient dans la mélancolie et l'apathie dès qu'ils quittaient leurs montagnes pour des contrées inconnues. Les Français ont expérimenté un phénomène identique pendant la Première Guerre mondiale. Des centaines de soldats, qui avaient fait preuve de courage et de ténacité dans les tranchées, se sont effondrés quand on les a envoyés combattre dans le Rif, au Maroc. Ils devenaient moroses et grincheux, si bien que les médecins militaires de l'époque, ignorants des réalités de l'esprit, s'étaient mis en tête de traquer « le parasite de la grinche ».

## **EXTRAIT** **LA DOULEUR PEUT RENDRE FORT**

« Même la maladie physique contraint à la créativité quand le sentiment d'être diminué provoque la rage de vaincre. Le psychanalyste Alfred Adler avait bien compris ça au cours de sa propre enfance quand, faible et rachitique, il avait décidé de devenir médecin pour lutter contre la mort. Adulte, il en a fait une théorie générale : toute faiblesse peut être compensée, et un enfant difficile, mal socialisé, peut transformer cette négativité quand son milieu lui propose un but social. »

Extrait des *Vilains Petits Canards* (Odile Jacob, "Poches", 2004).

### La transplantation dans un environnement étranger serait donc une menace pour notre force psychique ?

**B.C :** L'exil est toujours un traumatisme. Et nous sommes en danger sitôt placés dans un contexte dépourvu de sens à nos yeux. En revanche, l'observation des populations immigrées met en évidence un certain nombre d'éléments protecteurs. Les groupes qui s'en sortent le mieux ont d'abord décidé de partir de leur propre chef. Ensuite, ils se sont intégrés tout en conservant la fierté et le souvenir des rites, de la langue de leur contrée d'origine. Surtout, ils ont bénéficié d'un soutien affectif de leur entourage et au sein de leur pays d'accueil.

### La force psychique se nourrirait donc du lien à autrui, des relations affectives ?

**B.C :** Exactement. Même parfaitement sain génétiquement, aucun individu ne devient fort tout seul. Abandonnés à eux-mêmes, ●●●



●●●

sans possibilité de s'attacher à d'autres êtres, les enfants meurent. Et la capacité de se lier de manière productive ne surgit pas inopinément. Elle se construit au fil des dix ou douze premiers mois de la vie, pendant lesquels, grâce aux soins parentaux, l'enfant va inscrire – ou non – dans sa mémoire les traces d'un attachement sécurisant qui le rendra capable d'explorer son environnement et d'aller au-devant des autres. Les études montrent que 65 % des enfants de 1 an l'ont acquise : en présence de leur mère, ils s'aventurent confiants dans l'espace et, lorsqu'elle s'absente, après un bref moment de panique, ils reprennent leurs activités exploratoires sans angoisse. Ces enfants-là ont acquis une force psychique, dans la mesure où leur mémoire s'est imprégnée d'une confiance primitive en la vie.

**Quelles sont les conditions de cette confiance ?**

**B.C :** Elles sont deux : le bien-être maternel et la présence du père, c'est-à-dire d'un tiers de sexe masculin. Lorsque la mère se sent bien, soutenue, elle entoure son bébé d'une bulle sensorielle – de paroles, regards, caresses – qui l'unifie psychiquement et physiquement. Sa façon de s'occuper de lui est ludique, aussi l'enfant est-il sollicité, et ses sens, stimulés. Cependant, pour que la mère aille bien, elle doit se sentir épaulée par son environnement.



“  
Grâce aux soins  
parentaux,  
l'enfant inscrit  
dans sa mémoire  
**les traces d'un  
attachement  
sécurisant** qui  
le rend capable  
d'explorer son  
environnement”

**Et si les parents sont de grands anxieux, craignant pour la vie de leur enfant ?**

**B.C :** Tout dépend de la manière dont leur angoisse s'exprime. Si elle se manifeste de façon « chaude », par des éclats de voix, une verbalisation claire, que l'enfant sent de la vie autour de lui, son développement n'est pas en danger. En revanche, si elle est tue, réfrigérante, elle risque d'être très inhibante.

**Le sentiment d'appartenance à un groupe, à un ensemble, favorise-t-il le développement de l'énergie psychique ?**

**B.C :** Oui, et dès l'enfance, car il multiplie les modèles de comportements et de réactions vis-à-vis des événements. Dans les sociétés où, traditionnellement, le couple parental est très entouré par la famille élargie





## **FORCE INTÉRIEURE**

### **POURQUOI CERTAINS S'EN SORTENT MIEUX**

Pour être forts intérieurement, les individus ont besoin de liens soutenant! La thèse de Boris Cyrulnik est l'aboutissement d'un patient travail de recherche sur le terrain. Dès les années 1980, l'observation du rôle structurant de l'attachement précoce mère-nouveau-né lui permet de vérifier que l'humain se nourrit autant d'affectivité que d'aliments. D'où le titre de l'un de ses ouvrages principaux, *Les Nourritures affectives*<sup>1</sup>, récompensé en 1994 par le prix Blaise-Pascal. Dans le même temps, Boris Cyrulnik s'intéresse de près à ce mystère : pourquoi, face aux épreuves de la vie, certains s'en sortent mieux que d'autres? Jusqu'à

présent, les psys s'étaient surtout intéressés aux dégâts causés par les traumatismes. Cyrulnik choisit, quant à lui, d'enquêter sur les mécanismes internes qui permettent de se réparer et de rebondir – ce que l'on appelle la « résilience ». Avec *Un merveilleux malheur*<sup>2</sup> et *Les Vilains Petits Canards*<sup>3</sup>, il a ouvert une nouvelle voie pour comprendre le fonctionnement de la force psychique. Depuis, tout son travail et ses publications proposent un approfondissement et une mise en perspective de cette notion de résilience qui fascine tant et irrite à la fois. 1, 2 et 3. Odile Jacob, "Poches", 2000, 2002 et 2004.

et les voisins, les enfants sont bien plus résistants aux épreuves de la vie. En revanche, le sentiment d'appartenance se révèle extrêmement nocif lorsqu'il devient aliénant. Les intégristes islamiques nous en fournissent la meilleure illustration : enfermés dans une pensée unique, ils s'effondrent dès que leur vision du monde est battue en brèche.

**Comment situer la confiance en soi par rapport à l'énergie psychique?**

**B.C :** Elle est le carburant de notre réussite humaine. Les personnes qui ont confiance en elles parviennent à réaliser une bonne partie de leurs désirs. Mais cette confiance dépend de la possibilité d'acquiescer suffisamment tôt cet attachement « sécurisant » que j'ai évoqué et qui nous permet d'affronter les événements.

**Qu'est-ce qui distingue la force psychique de la mégalomanie, du sentiment de toute-puissance?**

**B.C :** Être mégalomane, se croire invulnérable, supérieur, n'est pas le signe d'une grande force intérieure. C'est une attitude de défense révélant une profonde déstructuration et un sentiment de faiblesse dont on ne veut rien savoir et que l'on dénie.

**On accuse souvent les rêveurs de fuir la réalité. N'y a-t-il pas une force du rêve, de l'imagination?**

**B.C :** Bien sûr qu'il y a cette force ! Dans nos rêveries, nous mettons en scène les désirs qui pourraient nous rendre heureux. Elles nous permettent de nous projeter dans le futur, nous autorisent à penser qu'il y aura un « après » et de voir plus loin que les frustrations, les deuils, les ruptures que nous traversons.

En cela, elles sont constructives... dès lors qu'elles ne nous coupent pas de la réalité.

**Les critères de la force psychique ne dépendent-ils pas des exigences sociales?**

**B.C :** Si. Ma génération se souvient qu'il n'y a pas si longtemps, faire preuve de force psychique, c'était être endurant au mal, ne pas reculer devant l'effort. La force musculaire – voire la brutalité – était le principal critère d'adaptation aux exigences psychologiques et morales de la société. Maintenant, être fort, c'est, à l'inverse, savoir créer autour de soi un réseau. Les statistiques le disent : ceux qui ont la plus forte espérance de vie sont ceux qui savent s'orienter et trouver les bons interlocuteurs en cas de problème. Aujourd'hui, la force est relationnelle. ●



# Résilience

## Une notion à l'épreuve





Le mot est partout. Popularisée en France par le neuropsychiatre Boris Cyrulnik, la résilience est devenue un thème majeur dans les études sur le comportement humain. Mais son succès est récupéré, instrumentalisé, et donne lieu à quelques dérives. Au grand dam des scientifiques.

PAR **PATRICK CHOMPRÉ**

**L**e 12 janvier 2010, Haïti subit un tremblement de terre de magnitude 7,3 sur l'échelle de Richter. Bilan : deux cent vingt mille morts, un million et demi de personnes sans abri et de multiples crises humanitaires. Invité sur place pour évaluer les traumatismes quatre ans après les faits, Boris Cyrulnik découvre avec étonnement que les gens détestent la résilience. « Je parle avec eux, s'exprime-t-il dans nos colonnes, ils me racontent le tremblement de terre. Il était 4 heures de l'après-midi, il faisait beau, tout le monde vaquait dans la rue. Tout à coup, le sol s'est mis à onduler, les bâtiments aussi, avant de s'écrouler. Une minute plus tard, il y avait deux cent vingt mille morts. Le peuple a demandé des secours, et le message des politiques au pouvoir a été globalement : "Soyez résilients,

vous êtes résilients, forts, vous avez survécu, vous n'avez donc pas besoin de l'aide de l'État." »

Un épisode révélateur, pour le neuropsychiatre, qui confirme ce qu'il sent arriver depuis quelque temps : de concept clinique subtil et multifactoriel, la résilience est devenue une injonction, une qualité à surmonter les épreuves que « les meilleurs d'entre nous » auraient, et dont les autres seraient, hélas, dépourvus. Ce contresens absolu n'ira qu'en s'amplifiant. Désormais, il faut être résilient en tout, et l'on se sert du terme pour vendre des séances de coaching, des méthodes de relaxation, des livres ou... pour justifier l'absence de politiques publiques.

### Les enfants résilients... et les autres

À l'origine, la résilience, terme emprunté à la physique, est une caractéristique mécanique qui définit la résistance aux chocs d'un matériau. Mais la matière humaine est loin d'être inerte et stable. En psychologie, la véritable histoire de cette notion commence à partir de 1955 avec Emmy Werner, une psychologue américaine qui suit avec son équipe sur une île d'Hawaï, pendant trente ans, près de sept cents enfants sans famille, déscolarisés, souvent agressés physiquement, voire sexuellement. Conclusion majeure de l'étude publiée in extenso en 1982 : un tiers des enfants à risque se sont bien développés, ils ont appris à lire et à écrire, ont appris un métier, ont fondé un foyer. « Ces enfants ont quelque chose à nous dire », s'exclamera le psychiatre Michael Rutter, avec qui travaille Boris Cyrulnik. Une phrase qui fait son chemin dans l'esprit du médecin. Et, en effet, ce travail met ●●●

“  
La résilience définit  
la capacité à se  
développer dans un  
milieu qui aurait  
dû être 'délabrant'”

• BORIS CYRULNIK, NEUROPSYCHIATRE •



## Le pire ? Le mot a rejoint le discours de certains politiques pour justifier la diminution du rôle de l'État. La résilience néolibérale est née...



en évidence les principaux facteurs de résilience de ces enfants : une relation positive, stable et bienveillante avec au moins un adulte, l'accès à un réseau de soutien social – amis, communauté, famille élargie – et enfin des traits personnels, comme une bonne estime de soi ou une capacité d'adaptation.

### Une vie saine dans un milieu malsain

Pour Boris Cyrulnik, c'est une révélation, ou plutôt une confirmation. Avant de la connaître, il a déjà travaillé sur la force psychique et montré qu'elle résulte d'éléments génétiques, psychologiques affectifs et culturels. « Même parfaitement sain génétiquement, aucun individu ne devient fort tout seul », affirmait-il dans nos colonnes (lire notre entretien pages précédentes), avant d'expliquer plus tard : « La résilience définit la capacité à se développer dans un milieu qui aurait dû être "délabrant". » Ou « vivre une vie saine dans un milieu malsain », selon les mots d'Emmy Werner.

Ces parcours de rescapés de la vie qui finissent par s'en sortir au bout de la nuit résonnent évidemment très fort avec sa propre histoire : fils de juifs polonais déportés à Auschwitz en 1942, Boris Cyrulnik a été recueilli et caché pendant deux ans par une institutrice, pris en charge par un réseau de résistance, caché dans une ferme sous un faux nom et enfin élevé par une tante maternelle, seule survivante de la famille à la Libération. Plus tard, il demande une bourse pour faire ses études, elle lui

est refusée à cause de ses origines. On lui explique qu'il n'a aucune chance de réussir. Malgré les obstacles, il réussit finalement à faire des études de médecine à la faculté de Paris et devient psychiatre, mais la blessure est restée.

### Un immense espoir

À partir des années 1990, Boris Cyrulnik développe et fait connaître le concept de résilience en France à travers ses livres, qui connaissent un grand succès. Il y démontre à partir de cas célèbres comment ce processus se met en place dès la petite enfance, avec le « tricotage » des liens affectifs, puis l'expression des émotions. Pour ceux qui ont eu à vivre la violence, le deuil ou l'abandon, c'est une immense bouffée d'oxygène. Et un grand espoir : les victimes ne sont plus condamnées d'avance. Survivre et même rebondir après les pires traumatismes est possible si les conditions sont réunies pour la mise en place du processus de réparation psychique.

Aux États-Unis et en Europe, la recherche s'est emparée du sujet. Les études de terrain sur le milieu familial des enfants, sur les facteurs protecteurs et les caractéristiques personnelles se multiplient. Au début, les chercheurs associent à la résilience les personnes qui possèdent des qualités comme l'adaptabilité, la confiance en soi, le fait de savoir exprimer ses émotions, d'avoir de l'humour. C'est la théorie des « personnalités résilientes par constitution ». Mais très vite, celle-ci est majoritairement rejetée au profit d'une vision beaucoup plus globale de la résilience, qui inclut l'environnement familial, social et culturel. Surtout, les travaux montrent que cette « résilience » n'est pas un état fixe, établi une fois pour toutes, mais une évolution qui varie suivant les circonstances et les ressources disponibles.

### La plasticité du cerveau

Et les exemples ne manquent pas dans l'actualité pour étayer peu à peu ces observations : en France, en 2010, un homme sans bras ni jambes réalise l'exploit de traverser la Manche à la nage. Amputé des quatre membres à la suite d'une électrocution, Philippe Croizon s'est reconstruit psychiquement et socialement en devenant un nageur de l'extrême. Il multiplie les exploits, est invité dans les médias,



donne des conférences et fait l'objet de documentaires. Un parfait exemple de résilience ! Pourtant, pendant dix ans, il a dû lutter contre la dépression et les idées suicidaires, comme il l'explique dans sa biographie. Bien sûr, ses qualités et sa force de caractère sont indéniables, mais il souligne lui-même l'importance du soutien de sa compagne, ses enfants, ses rééducateurs, entraîneurs, tout un écosystème sur lequel il s'est appuyé pour se reconstruire.

En 2014, le prix Nobel de la paix est décerné en partie à Malala Yousafzai, une jeune Pakistanaise de 17 ans, militante pour les droits des femmes. Le monde découvre que deux ans auparavant, alors qu'elle prenait le bus, elle avait été touchée d'une balle dans la tête, victime d'une tentative d'assassinat revendiquée par les talibans. Grièvement blessée, elle s'en sort de justesse après de longs soins, mais reprend rapidement ses activités, jusqu'à ce prix. Sa détermination, son courage ont toujours été mis en avant, mais elle préfère évoquer le soutien crucial et indéfectible de son père, Ziauddin Yousafzai, qui n'a cessé de l'encourager.

La résilience s'étudie aussi par le biais de l'imagerie médicale, qui y apporte de nouveaux éléments : dans l'ouvrage collectif *Les Deux Visages de la résilience* (« À lire », ci-contre), le neurophysiologiste Pierre Bustany explique notamment qu'après le trauma, il existe toujours dans le cerveau une trace, « un trou noir autour duquel les voies neuronales se réajustent en une efficacité mimant le fonctionnement normal d'un individu sain ». Pour lui, la résilience est donc un réajustement, une reprise du développement, mais la personne ayant subi un trauma garde une perception du réel ébranlée par son vécu. Encore une fois, rien de fixe ni de figé, mais un processus dynamique !

## L'heure du hold-up idéologique

Mais toutes ces avancées n'empêchent pas la notion de résilience d'être victime de son succès et de se voir utilisée à tout bout de champ. On voit apparaître des « écoles de résilience », des sessions, des cursus et toute une culture axée sur la victimologie amplifiée par les réseaux sociaux. « À part un effet de mode pour séduire le chaland, s'exclame Pierre Bustany,

aucune résilience n'existe là-dedans ! » Mais il y a pire : le mot rejoint maintenant le discours de certains hommes et femmes politiques pour justifier la diminution du rôle de l'État et pour libérer les marchés. La résilience néolibérale est née et devient un courant de pensée. « Ceux qui choisissent ce terme, écrit Boris Cyrulnik, l'utilisent pour signifier : vous êtes de qualité supérieure, vous pouvez vous passer des règles et de l'aide de l'État. Débrouillez-vous tout seul ! » Soit l'exact contraire du concept pluridisciplinaire établi par la recherche et les enquêtes de terrain. Des tribunes de chercheurs et des articles de presse ajoutent encore à la confusion : on accuse maintenant les promoteurs de la résilience de faire l'éloge du malheur, d'en faire une panacée et de laisser penser « qu'il faut avoir terriblement souffert pour être heureux ». En oubliant que le prix à payer est souvent faramineux.

Reste que la notion de résilience est aujourd'hui intégrée dans de nombreux domaines, de la psychologie clinique à l'éducation, en passant par le soin aux victimes de traumatismes et les politiques de santé publique. Irrités mais philosophes, les chercheurs expliquent que c'est le propre des expressions à succès d'être mal interprétées, voire détournées. Non moins irrité, Boris Cyrulnik a, lui, préféré réagir : en 2024, il s'est entouré d'universitaires expérimentés de différentes disciplines pour préciser encore le concept de résilience et mettre les points sur les i. Comme si la notion de résilience devait à son tour faire preuve... de résilience. ●

## À LIRE



**Les Deux Visages de la résilience** sous la direction de Boris Cyrulnik. « Contre la récupération d'un concept », est-il

inscrit justement en sous-titre. En quelque deux cents pages, psychiatres, psychologues cliniciens, thérapeutes familiaux, linguistes expliquent précisément ce qu'est et ce que peut la résilience, mais aussi ce qu'elle n'est pas (Odile Jacob, 2024).



# Hommes, femmes

## À chacun sa puissance ?

**C**est un homme qui le dit : « Elles traversent leurs émotions quand nous nions les nôtres. Elles se soutiennent quand nous nous effondrons seuls dans notre coin... » Les femmes seraient-elles plus fortes que les hommes ? Difficile de répondre sans tomber dans les généralités. Tout dépend de ce que l'on entend par « force ». En victimologie, on emploie plus volontiers le terme de « résilience » pour désigner la capacité à surmonter une épreuve, qu'il s'agisse de maltraitance ou d'attentats. « Il apparaît que l'âge, le sexe, le niveau intellectuel ou la catégorie socioprofessionnelle ne sont pas des facteurs déterminants pour comprendre la résilience, explique Carole Damiani, psychologue à l'Institut national d'aide aux victimes et de médiation<sup>1</sup>. Qu'ils soient hommes ou femmes, ceux qui s'en sortent le mieux sont ceux qui, d'une part, ont des assises narcissiques solides, une bonne estime d'eux-mêmes grâce à un bon étayage parental et, d'autre part, savent trouver des supports extérieurs (des proches ou des professionnels). »

Ils se caractérisent par leur bravoure au combat. Elles étonnent par leurs capacités d'endurance. Homme guerrier vs femme résistante ? À chacun ses pouvoirs, qui, heureusement, sont de moins en moins genrés.

PAR **LAURENCE LEMOINE**

### Elles se soutiennent

Il semblerait pourtant que les femmes soient avantagées par le rôle que la culture leur attribue. Dans *Face à l'extrême* (Seuil, 1991), le philosophe Tzvetan Todorov s'était attaché à comprendre pourquoi elles avaient globalement mieux survécu aux camps de concentration. « Les hommes sont probablement plus maltraités par les gardiens, qui sont en général des hommes aussi : il y a là les conditions d'un affrontement, donc le désir de montrer sa supériorité, de faire une démonstration de son pouvoir ; autant d'éléments qui engendrent plus de brutalité. » Traditionnellement dévolues aux soins maternels, les femmes « se montrent plus pratiques et plus susceptibles de s'entraider », poursuit-il. L'hypothèse



de l'essayiste est qu'« à travers le souci pour autrui, on a l'impression de retrouver sa dignité », un sentiment « qui renforce notre capacité de rester en vie ».

## Ils manient l'autodérision

Outre cette aptitude à aider son prochain, la victimologie s'intéresse, pour comprendre les ressorts de la force psychique, à la capacité de trouver l'aide adéquate. Là encore, les femmes s'en sortent culturellement mieux. « Dans une société où l'homme reste la figure emblématique du pouvoir, il n'est pas de bon ton pour lui de craquer, analyse Carole Damiani. En revanche, le fait qu'une femme appelle au secours semble normal pour tout le monde. » Pourtant, depuis 1995, les choses ont évolué.

« Lors des vagues d'attentats, l'aide psychologique d'urgence a été très médiatisée, se félicite la psy. On sait aujourd'hui que l'écoute a des vertus aussi vitales que les premiers soins médicaux, et cela autorise les hommes à s'épancher davantage. » S'expriment-ils de la même manière que les femmes ? « Pas tout à fait. Alors que les femmes évacuent leur détresse dans les larmes, les hommes sont plus retenus, voire font dans l'humour noir ou l'autodérision. » Une façon pour eux d'évacuer leur trop-plein d'émotions tout en conservant la maîtrise.

## Le féminin « sauvage »

Mais jouer les durs n'en fait pas pour autant des handicapés affectifs. « La force des pompiers ou des hommes du GIGN [Groupe d'intervention de la Gendarmerie nationale, ndlr], c'est justement de ne pas se laisser gagner par leurs émotions, précise Carole Damiani. Pour agir efficacement, ils doivent garder la tête froide. » La force de l'intellect contre celle de l'affect ? En quelque sorte. Mais l'une n'exclut pas l'autre, et les deux sexes sont nantis des deux. Aujourd'hui, les hommes apprennent à exprimer leurs émotions, et les femmes, à piloter des avions de chasse. Ils seraient presque à armes égales si les femmes ne conservaient l'apanage de mettre les enfants au monde.

Barbara tenait à accoucher sans péridurale, comme sa mère et sa grand-mère l'avaient fait avant elle. « J'ai éprouvé la puissance de mon corps et de mon esprit en puisant au plus profond de mes ressources instinctuelles », confie-t-elle. Clarissa Pinkola Estés, psychothérapeute américaine, a consacré un

livre aux vertus de cette force instinctuelle qu'elle nomme « nature sauvage ». « Le mot sauvage n'est pas utilisé ici dans son sens moderne et péjoratif, d'«échapper à tout contrôle», mais dans son sens originel de «vivre une vie naturelle», en accord avec ses rythmes biologiques et ses aspirations profondes », écrit-elle dans *Femmes qui courent avec les loups*.

## Le masculin en mal de (re)pères

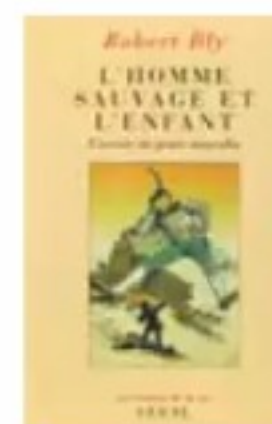
Robert Bly, psychothérapeute jungien, se disait de son côté frappé par la détresse des hommes aujourd'hui. Réjoui qu'ils soient devenus plus prévenants et plus tendres, il lui semblait pourtant que ces « mâles doux » manquaient de vitalité. « Développer leur part féminine a constitué une aventure infiniment précieuse, mais les étapes d'un voyage ne doivent pas être confondues avec son aboutissement », écrivait-il dans *L'Homme sauvage et l'Enfant*. Ce qui leur fait actuellement défaut, estime le psychothérapeute, ce sont des modèles d'identification masculine positifs. Quand, autrefois, les fils grandissaient auprès de leurs pères, apprenant d'eux un savoir-faire et des comportements virils, les hommes d'aujourd'hui ont eu, pour la plupart, un père absent, séparé de leur mère ou trop absorbé par son travail pour assumer sa fonction initiatrice. Pour eux aussi, le travail à accomplir reste donc de cultiver leur spécificité, tout en acceptant l'égalité et le partage avec l'autre. Ce qui nécessite d'abord un courage psychologique. ●

1. Inavem, aujourd'hui France Victimes.  
Contact : [france-victimes.fr](http://france-victimes.fr). T. : 116 006.

## À LIRE



**Femmes qui courent avec les loups** de Clarissa Pinkola Estés. Ce livre culte a mis en évidence l'archétype de la « femme sauvage », source de la puissance féminine (Le Livre de poche, 2001).



**L'Homme sauvage et l'Enfant** de Robert Bly. À partir d'un conte de Grimm, l'auteur exhume et explore la figure du guerrier symbole de la force masculine (Seuil, 1992).



# L'art de persévérer

Mobiliser ses forces, serrer les dents, voir le côté positif... Parmi les attitudes à adopter pour relever la tête, nous en avons sélectionné huit particulièrement aidantes.

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**





“ 1

L'important, c'est que ça fonctionne. » Telle est la phrase qui résume le mieux l'état d'esprit des professionnels de la psychologie aux États-Unis, toutes branches et tous courants confondus. D'où une profusion d'articles de chercheurs ou d'auteurs spécialisés recensant les études, les observations et les conseils sur tous les sujets aidant à vivre. La résilience, qui est l'un des thèmes les plus étudiés, a fait l'objet de plusieurs compilations en forme de programmes par étapes. Celui que nous vous proposons est issu du travail de Brad Waters<sup>1</sup>, coach de vie, et Eric Barker<sup>2</sup>, journaliste.

1

### Se préparer

Il ne s'agit pas d'anticiper tous les événements de vie difficiles, ce serait impossible autant qu'invivable, mais de se constituer (quand tout va bien) son kit de survie en milieu hostile. Concrètement, cela signifie faire l'inventaire de tout ce qui nous reconforte, remotive, apaise ou régénère quand nous n'allons pas bien : voir ses amis, méditer, marcher dans la nature, s'occuper de soi, se lancer dans un projet, voyager, lire, écrire, prendre telle huile essentielle, se faire masser, aller chez l'acupuncteur, etc. À chacun d'établir sa liste de pratiques et d'activités « temps difficiles ». Ces ressources seront d'autant plus faciles d'accès, au moment où l'on en aura besoin, qu'elles auront été réfléchies et sélectionnées avec l'esprit clair et le cœur apaisé.

2

### Identifier l'épreuve et l'accepter

La première chose à faire, lorsque l'on fait face à un événement de vie difficile, est de l'identifier comme une épreuve le plus tôt possible. Pour nous protéger, nous avons tendance à le minimiser ou, pire, à le nier. Or non seulement nier un problème ne le fait pas disparaître, mais cela affaiblit notre capacité à analyser, donc à réagir de manière judicieuse. Pour ne pas tomber dans le déni, rien de tel que de décrire les faits ou de les écrire comme si on faisait un compte rendu de la situation. Une fois la mesure de l'événement prise, reste à l'accepter : « D'accord, je suis en train de vivre ça » (nommez l'événement). Mais attention, il ne faut surtout pas confondre acceptation et résignation. C'est pourquoi il est important de garder à l'esprit que ce moment que vous vivez est un chapitre difficile du livre de votre vie, mais il n'est pas tout le livre. Cette distinction permet de ne pas être happé tout entier dans l'épreuve.

3

### Réguler ses émotions

Une épreuve entraîne toujours une tempête émotionnelle. Lutter contre elle est contre-productif. Mieux vaut accueillir en conscience et en les nommant les émotions qui jaillissent, avant de se recentrer grâce à des pratiques psychocorporelles comme la respiration antistress, la méditation de pleine conscience, des postures de yoga ou une pratique type qi gong ou tai-chi. Il se peut aussi qu'un grand calme succède à l'épreuve. Attention, ce peut être un effet de sidération. C'est le cas quand on se sent coupé de soi, tétanisé, dans l'incapacité de ressentir quoi que ce soit. Un temps de digestion est donc nécessaire avant de conscientiser l'épreuve et de l'accepter. Dans tous les cas, le bon calme ne peut advenir qu'après une régulation séquencée des émotions : accueil ; identification ; acceptation ; apaisement. ●●●



●●●

## 4

### Changer de regard

Une épreuve ne possède jamais une facette unique. Ce sont les émotions négatives extrêmes, nos peurs et nos croyances qui nous la font considérer à travers un seul prisme, forcément réducteur. C'est pourquoi il est toujours intéressant d'interroger l'épreuve pour savoir ce qu'elle a à nous apprendre. Sur nous, sur les autres, sur la vie. Il arrive que ce que l'on considère comme un coup du sort nous permette in fine de changer ce que l'on n'avait pas la force ou la lucidité de transformer ou de quitter dans sa vie. Cela n'est possible que si le regard que nous portons sur l'épreuve change.

## 5

### Se faire aider et aider

Croire que l'on peut s'en sortir en ne comptant que sur soi est une illusion dangereuse. Demander des conseils et de l'aide est indispensable à la construction d'une résilience durable. Mais ce que l'on sait moins, c'est qu'aider est un puissant facteur de résilience. Apporter du soutien à quelqu'un qui ne va pas bien permet de mobiliser ses propres forces, de se décentrer momentanément de son problème et de dissiper le sentiment d'être seul avec sa souffrance. Enfin, pour les épreuves de vie insupportables, se faire accompagner par un professionnel est indispensable pour ne pas sombrer.

## 6

### Travailler, s'occuper

Faire tourner en boucle les pensées focalisées sur le problème est quasiment de l'ordre du réflexe. Pour alléger son fardeau mental et émotionnel, rien de tel qu'occuper son esprit et ses mains à autre chose. Travailler, bricoler, cuisiner, jardiner, ranger, peindre, écrire, lire... Plus on est occupé, mieux on rechargera ses batteries physiques et psychiques, et moins le problème, aussi douloureux soit-il, occupera tout l'espace.

## 7

### Bien choisir son entourage

Les épreuves attirent les personnalités négatives comme des aimants. Mieux vaut le savoir pour ne pas confondre empathie et compassion avec manipulation. Nombre de personnalités toxiques se nourrissent des malheurs d'autrui pour établir des comparaisons en leur faveur, pour renforcer leur pessimisme dépressif ou redorer leur narcissisme en jouant au confident-coach. Dans l'épreuve, préférer les personnes elles-mêmes résilientes, celles qui ont toujours été à l'écoute, bienveillantes, soutenantes et empathiques avec soi. Les autres ne deviendront pas meilleures parce que l'on va mal.

## 8

### Se faire confiance

Se dire que l'on est vivant, debout après avoir reçu l'impact d'une épreuve de vie est en soi une victoire, et elle est à célébrer. Cela vaut surtout pour les épreuves qui ne touchent que soi (maladie, licenciement, rupture). Il est plus difficilement concevable de célébrer le fait d'être debout après la mort d'un être cher. Selon ce qu'il s'est produit, s'accorder un moment pour se dire « Cet événement ne t'a pas broyé, tu es toujours là » est bienfaisant. Cette attitude, qui augmente l'estime de soi et la confiance en soi, est plus profitable que celle qui consiste à lutter de toutes ses forces contre l'adversité, à la manière d'un taureau qui charge. Prendre le temps de se féliciter et de s'encourager. Une conscience de soi affûtée est également un grand facteur de résilience. Se mettre à l'écoute de soi-même, être très attentif aux messages qu'envoient le corps et l'esprit. Cela aidera à répondre à chaque besoin de manière juste. Et toujours s'écouter, par-delà les conseils et autres paroles réconfortantes : il y a des moments pour craquer, d'autres pour reprendre des forces ou avancer. ●

1. Brad Waters, coach de vie, diplômé en santé holistique (université de Western Michigan).

2. Eric Barker, journaliste notamment au *Times*.



# Trois méthodes pour sortir de la confusion

Désemparé par le départ de sa femme, qui s'est vu proposer un poste à Lisbonne, notre journaliste a testé trois techniques de développement personnel pour mieux comprendre son désarroi et retrouver son enthousiasme.

PAR **OLIVIER FLEURY**



**J**ournaliste comme moi, ma femme a longtemps mis entre parenthèses sa vie professionnelle pour se consacrer à nos enfants, désormais adultes, en tout cas indépendants. En juin dernier, elle s'est vu proposer un poste permanent à Lisbonne, au Portugal, pays dont est originaire sa famille. Dans un premier temps, avec elle, je me suis félicité de l'opportunité qui lui était offerte. Après l'avoir

soutenue, j'ai été rattrapé par un maelström d'émotions difficiles à juguler et qui me débordent : la tristesse, l'inquiétude, la colère et, par-dessus tout, une grande culpabilité de ressentir tout ça sans comprendre. Un chagrin diffus que je ne m'explique pas, puisqu'il s'oppose à la joie et à la fierté de voir ma femme enfin reconnue professionnellement. Devant mon incompréhension et son inquiétude – « Tu n'es pas très gentil ces temps-ci », m'a-t-elle juste dit... –, je me suis résigné à me faire aider. ●●●



●●●

1

## LA GESTALT

### Je fais le point sur mes émotions

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

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

2

## L'APPROCHE NARRATIVE

### Je combats mes vieilles croyances

Dina Scherrer<sup>1</sup> m'accueille dans son cabinet. Coach, elle est spécialiste des techniques d'approche narrative selon lesquelles ce ne sont pas nos expériences qui donnent un sens à notre vie, mais le récit que nous nous en faisons. En l'occurrence, qu'est-ce que je me raconte de cette histoire-là ? Contrairement à la gestalt, ce ne sont pas uniquement mes émotions qui l'intéressent, mais le pourquoi de ces émotions. Les mots que je pose dessus pour

les expliquer. Je résume en quelques mots : dans cette histoire, je n'ai eu le choix de rien et j'ai l'impression de plus rien maîtriser de ma vie. Elle propose que nous revisitions ces croyances. N'ai-je vraiment pas eu le choix ? Je dois admettre que si : ma femme et moi avons longuement parlé de ce départ, et je sais très bien que si je m'y étais opposé, elle aurait renoncé à ce poste. Mais, je me rebiffe : non, en fait, je n'avais pas le choix de dire non, c'eût été déloyal et injuste pour elle de faire passer mon intérêt avant le sien. Elle me demande alors quelle est la valeur essentielle de notre couple. « Le respect. » C'est par le respect de ce que je suis et de ce qu'elle est que notre couple a pu cheminer sans heurts. C'est lui qui m'a conduit à acquiescer et à accompagner son nouveau chemin de vie professionnel. C'est lui qui lui aurait dicté de refuser, si elle avait senti que je n'étais pas en accord avec son désir. Parce que, à travers cette valeur, c'est grandir ensemble et faire grandir l'autre qui nous importe. « Donc vous avez eu le choix ? Donc vous maîtrisez bien votre vie ? », m'interroge Dina Scherrer. « Mais pourquoi suis-je si malheureux ? » La thérapeute me renvoie aux mots que j'ai utilisés pour parler de la situation : rupture, deuil... « Ces mots sont forts. Suffisamment pour vous renvoyer à un traumatisme initial où vous vous êtes heurté à la séparation et au sentiment d'abandon. » Comme en





Cette énergie  
de bienveillance  
m'offre une  
**incroyable  
légèreté.**  
Il me semble  
avoir déposé  
le poids de  
ma tristesse”

écho de ma séance de gestalt, je lui raconte mes premiers mois et combien je hais le mot « abandon ». Dina Scherrer me propose un exercice qu'elle nomme « le club de soutien ». Il s'agit de revoir et de lister toutes les personnes importantes de ma vie et de me nourrir des mots qu'elles ont prononcés dans des situations comparables. Ma grand-mère qui disait : « Cet enfant, il soulèverait des montagnes » ; mon meilleur ami qui m'a dit un jour : « Toi, quoi qu'il se passe, on sait toujours où te trouver, on sait toujours que tu seras là » ; et tant d'autres dont je revois les visages, les sourires, et qui semblent me dire : « Nous, on n'est pas inquiets pour toi. » Cette énergie de bienveillance inépuisable m'offre une légèreté incroyable. Il me semble avoir déposé le poids de ma tristesse sur d'autres épaules que les miennes.

# 3

## LA LIGNE DU TEMPS Je reprends confiance

La technique que m'explique la psychothérapeute Jane Turner<sup>2</sup> consiste, dans un état modifié de conscience proche de l'hypnose, à imaginer et à revisiter ma ligne du temps, de ma naissance à

aujourd'hui, puis l'après. Alors que je suis sereinement installé, les yeux fermés, elle me demande de visualiser l'instant présent, avant de prendre de la distance, comme si je flottais au-dessus de ma ligne du temps. « Que voyez-vous dans le passé ? » me demande-t-elle. Des visages, des silhouettes, des moments heureux. « Et dans l'avenir ? » Rien, je ne vois rien. Ma ligne du temps, dans le futur, me semble vide. Je n'arrive pas à y projeter quoi que ce soit. Pire, je ressens du froid, du vide. Jane Turner me propose de retrouver, en pensées, un moment de ma vie où j'ai déjà ressenti cela. Évidemment, instruit par mes deux séances précédentes, je retourne, en pensées, à la pouponnière, que je « reconnais » en me souvenant de photos prises par ma mère. Je recontacte des émotions de perte et de peur. La thérapeute

me propose alors de retrouver les sensations qui m'agitaient juste avant le jour de l'abandon, de m'y réfugier quelques instants, puis de revisiter le moment difficile. La légèreté et la gaieté, celles d'un enfant, m'envahissent alors. Et de retour, en pensées, à mon berceau dans la pouponnière, surgit une émotion nouvelle. Je me sens excité et heureux, tendu vers une seule chose : la visite de ma mère. Là où je pensais que n'étaient que tristesse et peur, j'éprouve du plaisir, du bonheur, de l'allégresse. « Nourrissez-vous de ces émotions-là, me conseille Jane Turner, et revisitez votre ligne du temps, dans l'avenir. » Subitement, je réalise que ce futur n'est pas vide, ni gris. Il est peuplé des mêmes visages que mon passé, les gens que j'aime n'ont pas disparu, ils sont là, avec moi. En fait, rien ne change ; ma vie ne m'échappe pas. Nourri de ces expériences, je les ai racontées à ma femme et réussi à nommer clairement mes peurs et, dans le même temps, ma légèreté retrouvée. Elle a compris combien j'avais besoin de savoir qu'elle allait revenir, pour la laisser partir. À l'heure où vous lisez ces lignes, elle vient de déménager pour Lisbonne. Et moi, j'attends notre prochain week-end. ●

1. Rens : [dinascherrer.com](http://dinascherrer.com). Dina Scherrer est l'autrice de *La Magie de la bienveillance* (Leduc, 2021) et de *Réparer les histoires* (InterÉditions, 2023).

2. Rens : [ledojo.fr](http://ledojo.fr). Jane Turner est l'autrice, avec Bernard Hévin, de *Neuf Bonnes Façons de construire sa vie adulte* (InterÉditions, 2010).





# Face à l'épreuve, quelles sont vos ressources ?

Chacun de nous dispose d'une stratégie, inconsciente le plus souvent, pour résister aux épreuves de la vie, et réussir à les dépasser. Quelle est la vôtre ? Sur quelles qualités repose-t-elle ? Vous le saurez grâce à notre test.

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**, AVEC **SAVERIO TOMASELLA**, PSYCHANALYSTE



**SAVERIO TOMASELLA**

Psychanalyste et docteur en psychopathologie, spécialiste de l'hypersensibilité, il est l'auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels *À fleur de peau* (Pocket, 2018), *Laisse-toi aimer* (Le Courrier du livre, 2024) ou *Attention, cœurs fragiles ! Les hypersensibilités et l'amour* (Eyrolles, "Poche", 2025).





## LE QUESTIONNAIRE

Lisez attentivement les quarante questions suivantes et cochez celles qui vous correspondent le mieux.

- ☐ 1. Je ne suis pas du tout influençable.
- ☐ 2. Je suis très sociable et me lie facilement.
- ☐ 3. J'ai une nature plutôt impulsive.
- ☐ 4. J'ai beaucoup de mal à me détendre.
- ☐ 5. Je n'apprécie pas la solitude, cela a tendance à m'angoisser.
- ☐ 6. Je peux aisément passer pour quelqu'un de froid.
- ☐ 7. Je détesterais passer pour un.e assisté.e.
- ☐ 8. Je suis souvent l'animateur.rice du groupe.
- ☐ 9. Je sais que je peux m'appuyer sur ma volonté.
- ☐ 10. Mes amis sont ma famille, ils sont au centre de ma vie.
- ☐ 11. J'aimerais parfois être plus réfléchi.e.
- ☐ 12. Je me méfie des engouements, des emballements, ils sont trompeurs.
- ☐ 13. Je me sens plus physique que cérébral.e.
- ☐ 14. Je suis plutôt influençable, en tout cas très réceptif.ve aux autres.
- ☐ 15. J'ai tendance à garder ce que je pense pour moi.
- ☐ 16. Je ne me décourage pas facilement.
- ☐ 17. Je suis à l'aise avec le rationnel et le factuel.
- ☐ 18. Partager et échanger sont mes grands plaisirs.
- ☐ 19. J'ai du mal à repérer mon seuil de fatigue.
- ☐ 20. Dans le travail ou le privé, on a tendance à se reposer sur moi.
- ☐ 21. Je connais bien mes ressources personnelles.
- ☐ 22. J'ai toujours plusieurs projets d'avance.
- ☐ 23. Je n'hésite jamais à demander des conseils et de l'aide.
- ☐ 24. Je suis souvent dans mes pensées.
- ☐ 25. J'évoque sans mal mes problèmes avec mon entourage.
- ☐ 26. J'apprends toujours mieux en faisant.
- ☐ 27. Je suis méthodique et logique.
- ☐ 28. Je vois plutôt le verre à moitié vide.
- ☐ 29. Je ne me sens pas à l'aise dans l'inaction.
- ☐ 30. Je ne me confie pas facilement.
- ☐ 31. Je doute souvent de moi et de mes ressources personnelles.
- ☐ 32. La sensiblerie m'agace au plus haut point.
- ☐ 33. Je mûris longuement chaque décision.
- ☐ 34. J'aime être entouré.e, cela me réussit.
- ☐ 35. Je dis toujours ce que je pense, souvent sans filtre.
- ☐ 36. Je ne me plains jamais.
- ☐ 37. Je reçois beaucoup de confidences.
- ☐ 38. Les émotifs extravertis m'agacent au plus haut point.
- ☐ 39. Je ne fais pas facilement confiance.
- ☐ 40. J'ai beaucoup de mal à ne rien faire.

## VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque affirmation, entourez votre réponse.

Faites ensuite votre total de A, B, C et D, puis 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 |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| D  | B  | C  | A  | C  | B  | A  | D  | B  | A  | C  | D  | A  | C  | B  | D  | C  | A  | D  | B  |

...



## ... Votre ressource principale est...

### Majorité de A ... LA RÉFLEXION

Analyser à froid et de manière rationnelle, disséquer l'événement, vous informer... Votre recours-secours, c'est votre capacité à passer instantanément en mode « analyse des données », en laissant à la porte les émotions. Ce qui peut vous faire paraître détaché.e, voire indifférent.e aux yeux de votre entourage, qui se pose d'ailleurs parfois des questions sur votre sensibilité.

**À la source :** le réflexe analytique est une défense psychique qui permet de mettre ses émotions à distance et de focaliser toute son attention, toute son énergie psychique sur la compréhension objective du problème. Ce mécanisme se met en général en place très tôt, il est favorisé par un certain type d'éducation qui réprime les émotions et survalorise tout ce qui est d'ordre intellectuel, rationnel et raisonnable.

**Le versant positif :** le recours à la rationalisation et à la « cérébralisation » de l'épreuve est une sorte d'amortisseur, en même temps qu'il favorise la mise en place souvent très efficace d'une stratégie de survie. Pouvoir parler de l'événement sans s'effondrer permet de garder une vie sociale et professionnelle, ce qui est également très aidant.

**Le versant négatif :** être coupé.e de son ressenti, de ses affects, empêche de vivre l'épreuve, et cela est préjudiciable à deux titres. D'abord parce que passer à côté de l'événement revient à passer à côté de sa propre vie. Ensuite parce que les émotions non métabolisées peuvent agir comme une bombe à retardement.

**Vers l'équilibre :** après avoir réfléchi, analysé, rationalisé, essayez de faire de la place à vos émotions. Vous pouvez écrire ce que vous ressentez dans votre corps ou écouter de la musique classique, qui va vous mettre en contact avec certaines d'entre elles. Vous pouvez aussi vous interroger, comme si vous interrogiez votre meilleur ami : « Qu'est-ce que cela te fait ? »

**L'entraînement hors épreuve :** entraînez-vous chaque jour à faire un peu de place à vos émotions, nommez-les et parlez-vous : « Je suis en colère », « Je suis content.e », « J'ai peur »... Portez ensuite votre attention sur ce qui se passe dans votre corps.

### Majorité de B ... L'ACTION

Pas question de rester les bras ballants. Face à l'épreuve, vous réagissez en... agissant. Poser un acte est essentiel, cela fait partie de votre stratégie de survie psychique. Toutes les options sont possibles : consulter un professionnel, faire du sport, un voyage... L'important est que vous ayez le sentiment de ne pas être réduit.e à l'impuissance.

**À la source :** face au danger, les animaux ont le réflexe de fuir. Il en est de même pour les mammifères que nous sommes : agir nous sort de la position de victime potentielle. Cette réaction est favorisée par les cultures familiales dans lesquelles l'action, le « faire », le corps sont privilégiés par rapport à la pensée. On crie si l'on est énervé.e, on fait la fête si l'on est surexcité.e... L'enfant apprend ainsi à apporter une réponse pulsionnelle à chaque besoin.

**Le versant positif :** le fait d'agir après un coup dur, un choc, permet d'expulser le stress, qui ne va pas s'accumuler dans l'organisme, donc l'attaquer de l'intérieur. L'action nous donne un sentiment de puissance et mobilise notre énergie vitale.

**Le versant négatif :** agir sans faire de halte pour comprendre et ressentir revient à fuir l'épreuve, donc à prendre le risque de porter en soi une bombe à retardement. La fuite en avant par l'action présente aussi un double risque : celui de l'épuisement physique et de l'effondrement nerveux.

**Vers l'équilibre :** le plus tôt possible après le choc de l'épreuve et avant de fuir dans l'action, cherchez l'appui affectif d'un proche de confiance pour vivre le moment d'effondrement tout en étant soutenu.e. Ce proche doit pouvoir accueillir vos émotions (pleurs, colère, désespoir) sans chercher à en minimiser l'impact. Il est là pour dire : « Je suis là pour toi, je t'accompagne. » C'est, pour vous, le meilleur moyen d'accepter la réalité, étape indispensable de la résilience.

**L'entraînement hors épreuve :** prenez chaque jour du temps pour vous poser en ne faisant rien, pour porter votre attention sur ce que vous ressentez physiquement et émotionnellement. Essayez de pratiquer régulièrement la respiration consciente et des petites séances de méditation.



Majorité de C  
... LE COLLECTIF

Votre réflexe de survie : demander de l'aide, des conseils, du soutien. Impensable, pour vous, de faire face sans vous sentir enveloppé.e et porté.e. C'est votre philosophie de vie depuis toujours : entre proches de confiance, on se serre les coudes, on fait front ensemble, on partage tout, le pire comme le meilleur.

**À la source :** la difficulté à affronter seul.e les épreuves s'explique par la persistance d'une position infantile. L'enfant attend de ses parents qu'ils assurent son bien-être et sa sécurité. L'adulte qui n'a pas développé son autonomie reste dans cette attente, car il ne se pense pas pourvu des ressources nécessaires pour faire face à l'épreuve. En position de victime démunie, on délègue aux autres le fait d'assurer pour soi le deuil, la survie, la guérison. Cette position est souvent adoptée par celles et ceux qui ont connu une dépression infantile, réveillée et amplifiée par l'épreuve. Des parents ultra-protecteurs, très anxieux, peuvent aussi être à l'origine de ce comportement.

**Le versant positif :** savoir demander de l'aide et accepter d'être accompagné.e et guidé.e. Le fait d'être entouré.e, enveloppé.e, confère aussi l'avantage d'amortir le premier choc de l'épreuve et d'exprimer ses émotions sans se censurer.

**Le versant négatif :** un sentiment d'impuissance dû au fait de se croire privé.e des ressources nécessaires pour faire face aux événements de vie difficiles. Cette croyance renforce l'anxiété et majore les affects « négatifs ». Enfin, la dépendance aux autres, qui augmente le risque de les lasser et de les éloigner.

**Vers l'équilibre :** avant de solliciter vos proches, essayez de prendre la mesure de ce qui vous arrive. Comment cela vous affecte, ce qui va changer dans votre quotidien. Prenez un peu de temps pour faire le tri entre ce que vous êtes capable de faire à minima pour vous-même et ce qui nécessite d'être pris en charge par votre entourage. Cet inventaire nourrira votre confiance en vous, en même temps qu'il atténuera l'impact immédiat de l'épreuve.

**L'entraînement hors épreuve :** chaque jour, aventurez-vous à faire des petites choses de manière autonome (sans validation ni aide de votre entourage), à vous faire plaisir, à tester des temps de solitude au cours desquels vous serez attentif.ve à vos ressentis.

Majorité de D  
... L'ENDURANCE

Votre stoïcisme force l'admiration. Votre mantra ? « Tiens bon ! » Et vous tenez bon. Au cœur de la tempête, vous restez concentré.e sur votre objectif : arriver à bon port sain.e et sauf.ve. Vous êtes parfois dans le déni, ce qui vous empêche de vous effondrer.

**À la source :** les trois émotions qui servent de moteur pour tenir sont la peur, la colère et le dégoût. Le recours à l'endurance provient d'un entraînement, qui prend souvent sa source dans l'enfance. C'est le cas lorsque l'on a dû apprendre à ne compter que sur soi pour se sortir de situations difficiles ou pour supporter sans soutien des événements de vie douloureux. L'endurance est également développée par les enfants qui baignent dans une culture familiale où il faut « prendre sur soi » et garder pour soi les émotions dérangeantes pour les parents.

**Le versant positif :** le choc de l'épreuve, non seulement ne provoque pas d'effondrement, mais met celui ou celle qui la subit en contact direct avec ses ressources et compétences de survie.

**Le versant négatif :** stress, méfiance, difficultés à s'ouvrir aux autres, à demander de l'aide ou des conseils sont le revers de la posture du ou de la combattant.e. Son stoïcisme, souvent vécu sur un mode solitaire, est épuisant psychiquement et physiquement, même s'il ou elle a du mal à s'en rendre compte.

**Vers l'équilibre :** essayez de faire davantage confiance aux autres, de vous appuyer sur eux, de leur demander leur avis, tout simplement. Prenez le temps de ressentir vos émotions, d'accueillir les pensées qui vous traversent. Prenez conscience que vous êtes déjà un.e résilient.e et que vous saurez faire face parce que vous l'avez déjà fait. Ne vous surprenez pas.

**L'entraînement hors épreuve :** mettez davantage de plaisir, de détente dans votre quotidien... Le monde n'est pas uniquement peuplé d'adversaires, de rivaux, et la vie ne distribue pas seulement des mauvais coups. Listez ce que vous avez reçu de positif dans votre vie, dans votre journée. Laissez tomber l'armure de temps en temps. ●









3

# Reprendre vie

Un jour, ça y est : la légèreté semble revenir. On y croit davantage, on remue un peu, on désire d'autres aventures.

Changé à jamais par ce qu'on a traversé, on peut repartir. C'est le temps d'une renaissance inenvisageable auparavant. On revient certes avec des cicatrices nouvelles, mais aussi une envie plus forte d'en découdre avec le destin.



# L'anatomie du courage

Pouvoir regarder les situations sans les fuir, se battre autant que possible pour un avenir meilleur, pour que puisse surgir l'inespéré, avancer malgré tout... Ce qui définit le courage n'est-il pas, aussi, ce qui nous permet de toujours nous relever ?

PAR **LAURENCE LEMOINE**

**C**ourage. Le terme évoque des actes héroïques, sollicitant nos réserves physiques, notre audace, notre grandeur d'âme au-delà de l'imaginable. Combattants, résistants, dissidents, migrants, sauveteurs, aidants, désobéissants, lanceurs d'alerte... Des femmes et des hommes confrontés au péril, en proie à la peur, conscients des risques qu'ils encourent, et pourtant déterminés à braver le danger parce qu'il en va de leur vie, de celles de leurs proches ou d'inconnus, d'un pays, d'une cause, de valeurs à défendre ou d'un idéal à sauver pour que vivre soit encore possible. Des femmes et des hommes, ici et ailleurs, capables d'escalader une façade pour sauver un enfant suspendu à un balcon, de se substituer volontairement à un otage lors d'une attaque terroriste, de forcer un blocus pour accoster un navire humanitaire, de pratiquer des avortements clandestins, de dévoiler leurs seins ou libérer leur chevelure contre l'oppression, de fuir leurs geôliers, d'organiser une Gay Pride en dépit des

matraques et des arrestations, d'ouvrir leurs parapluies pour défendre la démocratie... Tant de combats, de situations désespérées que nous avons la chance, pour la plupart d'entre nous, de ne pas connaître. Pourtant, nos existences sont souvent difficiles, les épreuves ne nous épargnent pas. Du courage, nous en avons besoin dans cette époque incertaine, quand l'emploi vacille, quand l'horizon écologique s'assombrit, quand la maladie frappe, quand les liens affectifs se fragilisent... Mais de quelle énergie s'agit-il ? Et à quelles fins ?

## Lutter contre la résignation

Michel Cousin, statisticien timide et angoissé, vit à Paris une existence ennuyeuse. « Je passe mes journées à compter par milliards [...] et lorsque j'ai fini ma journée, je me sens naturellement très diminué. » Sans famille ni amis, rêvant secrètement d'épouser sa collègue de bureau, le héros d'Émile Ajar/Romain Gary s'éprend de Gros-Câlin, un python rapporté d'Afrique. « Lorsqu'on a besoin d'étreinte pour être comblé dans ses lacunes, autour des épaules surtout, et dans le creux des reins, et que vous prenez conscience des deux bras qui vous





Il ne s'agit pas de nous  
jeter de la falaise, mais de  
**modifier un peu nos  
habitudes**, de faire place au  
hasard et à l'incertain  
pour aboutir à de grandes  
métamorphoses

manquent, un python de deux mètres vingt fait merveille », justifie-t-il. Oui, écrit Ajar, « la vie, ça demande de l'encouragement ». Gros-Câlin, symbole de la bizarrerie de M. Cousin et de son inadaptation au monde pour certains exégètes, est au contraire apparu pour d'autres comme la matérialisation de sa libido, ce « serpent de feu » que l'hindouisme appelle *kundalini*, l'énergie vitale. Une métaphore farfelue de ce qui donne à M. Cousin la capacité d'affronter un quotidien morose et répétitif, dépourvu de sens et d'amour. Trouver la force de se lever chaque matin quand tout pousse à baisser les bras, et puis continuer à vivre, vouloir travailler, chercher à tisser des liens de qualité, voilà qui pourrait constituer une définition de l'héroïsme ordinaire.

C'est à cette persévérance que s'intéressait le philosophe danois Søren Kierkegaard, père de l'existentialisme, en esquissant, dans *Crainte et Tremblement* (Rivages, "Petite Bibliothèque", 2000), une figure dans laquelle il se reconnaissait, celle du « chevalier de la résignation infinie ». Face à l'absurdité et au tragique de l'existence, la résignation du chevalier n'avait rien d'un renoncement. Elle consistait plutôt en une acceptation ●●●

## **PETIT BRÉVIAIRE** **DU COURAGE**

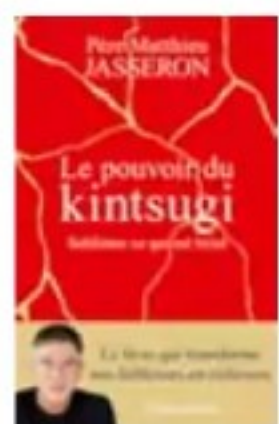
- **Audace** : capacité à aller à l'encontre de l'ordre établi, à oser l'impossible, l'impensable.
- **Bravoure** : capacité à braver le danger.
- **Intégrité** : noblesse d'âme, force de caractère, capacité à rester cohérent avec ses valeurs, à aller dans le sens de ses convictions plutôt que courber l'échine.
- **Persévérance** : ardeur, ténacité, effort sur soi-même pour aller au bout des choses.
- **Résilience** : aptitude à surmonter les épreuves.



## KINTSUGI

### L'INVITATION À SE RÉPARER

En japonais, le mot *kintsugi* signifie « jointure en or ». Cet art consiste en effet à restaurer une pièce de céramique ébréchée ou cassée en la recollant à l'aide d'une laque dorée ou argentée. Avec cette technique, les brisures ne sont plus seulement apparentes mais sublimées avec éclat. Elles disent les accidents qui ont pu émailler la vie de l'objet mais qui, loin de le condamner à la casse, lui confèrent sa valeur. Une pratique qui invite à assumer ses faiblesses comme un gage de force. « Tout ce que chacun est, y compris de blessures et de regrets, l'esprit du *kintsugi* en révèle la majesté », affirme le père Matthieu Jasseron. Dans son livre fait de courts chapitres tissés entre eux comme les morceaux brisés d'une céramique à recomposer, il met en lien son expérience de prêtre, les récits de ceux qui se confient à lui et la conduite de vie qui découle d'une telle inspiration. À déguster pour se motiver, puiser de l'élan vital, continuer à avancer. **P.S.**



#### À LIRE

**Le Pouvoir du kintsugi, sublimez ce qui est brisé** du père Matthieu Jasseron (Flammarion, 2024).



de la réalité et du vertige que confèrent le doute, la solitude, la liberté. Plutôt que de se retrancher derrière la foi, il s'agissait pour lui de se connaître intimement et de trouver sa propre vérité. Une idée, un but pour lesquels on voudrait vivre malgré tout.

## Défendre l'humain

Alors que les « gilets jaunes » occupaient inlassablement les ronds-points, en 2018, sortait au cinéma une merveilleuse comédie de Louis-Julien Petit, *Les Invisibles*. Le film était porté par des têtes d'affiche, mais aussi par des apprenties actrices qui vivaient dans la rue avant le tournage. L'intrigue : les autorités décident de fermer un centre d'hébergement pour femmes SDF. Les travailleuses sociales du centre déploient alors toutes sortes de ruses pour réinsérer leurs protégées. « Une désobéissance civile jubilatoire », titrait *Télérama*.

Même dans un État de droit, il reste des combats à mener, rappelait la philosophe et psychanalyste Cynthia Fleury dans son essai *Les Irremplaçables* (Gallimard, « Folio essais », 2018). Dans une société qui fait de l'humain une variable ajustable, à essorer puis à jeter, le courage réside, pour elle, dans la lutte contre l'affirmation que « nul n'est irremplaçable » au





travail, dans la société, dans la vie amoureuse... Cela consiste à ne pas céder devant « la règle la plus déshumanisante qui soit », celle qui aboutit par exemple, on l'a vu, à qualifier de délit des actes de solidarité envers les migrants. Pour la psychanalyste, cette conception du courage, qui revient à « ne rien lâcher du souci des autres », ne peut qu'aboutir à vouloir changer le monde dans le sens inverse de ce que nous propose notre société calculatrice et consommatrice.

Mais le courage n'est pas seulement un principe altruiste. Il constitue également un « principe d'auto-préservation » : tandis que nos renoncements successifs sapent notre propre estime, explique la psychanalyste, le fait de remettre nos actes en accord avec nos principes restaure notre santé psychique et notre confiance en la vie. C'est ce dont témoignent nombre de personnes qui, après avoir quitté un emploi qui ne leur convenait plus – ou ne voulait plus d'eux –, se sont engagées dans des voies militantes plus conformes à leurs convictions.

### S'ouvrir à l'inédit

Dans son très bel *Éloge du risque* (Rivages, "Petite Bibliothèque", 2021), Anne Dufourmantelle définissait le courage comme un remède à la névrose qui nous tient prisonniers du passé. L'organisation névrotique, expliquait la philosophe et psychanalyste, vise à faire barrage à l'inattendu. Elle nous indique les chemins les plus sûrs compte tenu de nos peurs, de nos blessures. Et nous condamne à vivre dans la plainte, retranchés derrière deux croyances : « la vie commence demain » (nos aspirations seront donc remises à plus tard) et « c'est tout ou rien » (si je ne peux pas tout changer, alors je ne change rien). Le risque dont elle fait l'éloge est une invitation à nous projeter dans l'inédit, à choisir de vivre plus intensément plutôt que d'éviter de mourir, à substituer au principe de précaution la logique du désir. Il ne s'agit pas de nous jeter du haut de la falaise, mais de modifier un peu nos habitudes, de faire place au hasard et à l'incertain pour aboutir, pas à pas, à de grandes métamorphoses.

Le risque, écrivait-elle, « est un acte qui nous devance à partir d'un savoir encore inconnu de nous, comme une prophétie intime ; le moment d'une conversion ». Il trace

## SISU

### LE COURAGE VENU DU NORD

Hiver 1939. La Finlande est envahie par l'Armée rouge. La situation se présente mal. Les Finlandais sont inférieurs en nombre et en artillerie. Mais ils possèdent le *sisu* en plus grande quantité, dit la légende. Usant de leurs talents en ski de fond, ils parviennent à surprendre et à disperser les troupes soviétiques. Le *sisu* figure désormais dans la devise du pays, parmi les trois « s » qui font la fierté de nos cousins du Nord : *sisu*, *sauna*, *salmiakki* (friandise salée au réglisse). Mais quelle est cette arme secrète ? Le *sisu* (littéralement, « les tripes ») est le courage de David contre Goliath. Celui du moins fort, peut-être, mais du plus malin. Un mélange d'audace et de persévérance qui conduit à ne jamais baisser les bras, même quand tout semble perdu, et à tirer parti de sa supposée infériorité en sortant des sentiers battus. Au quotidien, cultiver le *sisu*, c'est se forcer à sortir de sa zone de confort, explique Joanna Nylund dans son livre : changer d'itinéraire pour aller au travail, entamer une discussion quand on est timide, prendre l'air même quand il fait nuit et froid, affronter la nature pour améliorer sa confiance en soi, dire ce que l'on pense en demeurant respectueux et à l'écoute, faire confiance à son instinct, ne pas chercher la validation des autres...

Malin. **L.L.**



### À LIRE

***Sisu, l'art finlandais du courage***  
de Joanna Nylund (Éditions de l'Homme, 2018).

une ligne de démarcation entre le temps d'avant, celui de la fatalité et de la tristesse, et le temps nouveau dans lequel nous nous engageons autrement sur les sentiers de notre existence, grisés d'explorer des chemins de traverse, de découvrir de nouveaux horizons. Pour Anne Dufourmantelle, le plus beau risque à prendre était d'aimer et de se laisser transformer par l'amour. Elle savait éveiller en chacun le courage d'être heureux. ●



# Encore portés vers l'avenir

Chaque jour, partout dans le monde, des êtres se relèvent et poursuivent leur vie malgré les épreuves. Nous avons choisi de mettre le focus sur quatre de ces résilients, qui nous semblent emblématiques des défis d'aujourd'hui. Qu'est-ce qui les remotive ?

PAR **PASCALE SENK** ET **PATRICK CHOMPRÉ**

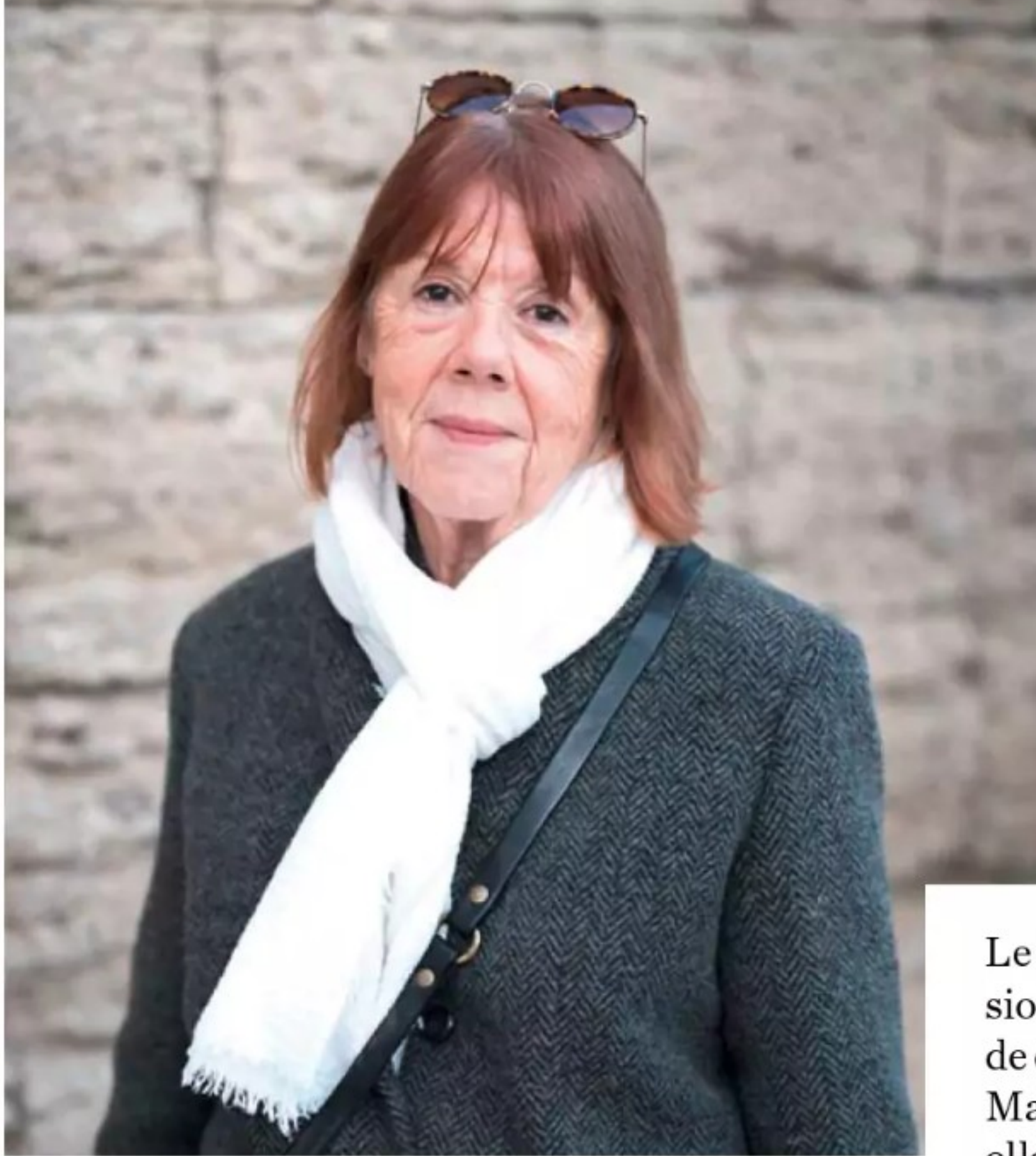
• **YANNICK ALLÉNO** •

L'urgence  
**D'ÉCOUTER ET AIDER**  
ceux qui endurent  
la même épreuve



Malgré la séparation cruelle d'avec son fils, qu'il endure depuis trois ans, Yannick Alléno continue de lui parler chaque jour : « Tu veilles sur nous, nous avons encore à faire ici. » Et c'est ce dialogue qui lui permet d'agir encore. Faire, agir, organiser. Son credo, depuis toujours, c'est l'action. Mais désormais sur « un mode combatif ». Ainsi le chef étoilé résume-t-il sa part depuis cette soirée du 8 mai 2022 où Antoine, 24 ans, est percuté à mort sur son scooter arrêté au feu rouge par un délinquant routier ivre, sans permis de conduire et voleur de voiture récidiviste. « Quand je suis arrivé sur les lieux pour voir mon fils, c'était comme une scène d'attentat », confie son père. Mais lors des funérailles, une vision l'éclaire : « Mille cinq cents personnes s'étaient réunies, des chefs, des politiques, des voisins... Antoine était devenu l'enfant de tout le monde. J'ai vu à quel point ce départ d'un enfant met à mal l'équilibre général. » Parents, grands-parents, mais aussi concubins, frères et sœurs, amis, collègues... et la société ! Tous sont heurtés de plein fouet par de telles morts. « Environ cinq cents jeunes partent chaque année, fauchés au moment où, pleins de promesses, ils commencent leur vie. Pour le pays, c'est un désastre mal traité ! » En quelques jours, il fonde l'Association Antoine Alléno, qui a pour premier objectif d'aider ces proches endeuillés : numéro d'appel, séances d'écoute psychologique, conseils juridiques... « Une chaîne solidaire doit se mettre en place quand la





• **GISÈLE PELICOT** •

## L'audace de **MONTRER** tout

Le 2 septembre 2024, Gisèle Pelicot prend une décision qui va faire basculer sa vie et générer une onde de choc mondiale. À l'ouverture du procès des viols de Mazan, elle refuse le huis clos et l'anonymat auxquels elle a droit et que le parquet demandait en rappelant que des vidéos des faits seraient « nécessairement visionnées ». Surprise générale. Le monde découvre alors les faits dans leur crudité la plus sinistre. Plus de deux cents viols par au moins soixante-dix hommes pendant plus de neuf ans, alors qu'elle était endormie par un puissant cocktail chimique, le tout orchestré par son mari Dominique Pelicot. Trois jours plus tard, elle déclare à la barre : « Le jour où une femme se lèvera et ne se rappellera pas ce qu'elle a fait la veille, elle se dira : "Tiens, j'ai entendu le témoignage de madame Pelicot." C'est pour ça que je témoigne. » Un geste presque impensable si l'on imagine ce qu'il a fallu de courage pour dépasser l'humiliation et de hauteur de vue pour le réaliser. Sans lui, ce procès hors norme aurait pu passer quasiment inaperçu. Un geste qui va tout changer, donnant à l'affaire un immense impact international. « Ce projet a été une épreuve très difficile, s'exprime-t-elle à l'issue du verdict, je pense en cet instant aux familles touchées par ce drame et aux victimes non reconnues dont les histoires demeurent souvent dans l'ombre, je veux que vous sachiez que nous partageons le même combat. » Pour ces dernières, le signal est clair : elles ne sont pas seules. Gisèle Pelicot, femme discrète et effacée, devient un symbole, personnalité marquante de l'année pour de nombreux médias dans le monde, célébrée dans de nombreux pays. Bien sûr, il lui reste maintenant à se reconstruire après la déflagration du procès. Mais le plus important est peut-être ceci : en acceptant le défi colossal du regard de tous, elle a dépassé son statut de victime et retrouvé un pouvoir immense. « J'ai voulu, en ouvrant les portes du procès, que la société puisse se saisir des débats qui s'y sont tenus. Je ne l'ai jamais regretté », confirme-t-elle après celui-ci. **P.C.** ●●●

société n'est pas capable d'intervenir pendant toutes ces étapes mal faites », constate-t-il, rappelant que l'administration s'est montrée zélée à réclamer les impôts d'Antoine, alors qu'elle faisait peu de cas du trauma de sa jeune collègue présente sur le scooter ce jour fatidique. Il faut aussi accompagner des changements sociétaux, faire évoluer des lois (sur la récidive, l'usage d'alcool et de drogue au volant, la notion d'homicide volontaire). Porteur d'une vision globale, comme il l'a eue pour sa carrière et l'organisation de ses établissements partout dans le monde, Yannick Alléno mobilise toute son énergie pour sécuriser davantage ces routes meurtrières : liens avec les innovateurs de la tech, échanges avec les maires sur les limites de vitesse... « C'est le projet de ma vie », confie-t-il, avec le regard de ceux qui ont vu ce que d'autres ne semblent même pas considérer. **P.S.**

Infos : [associationantoinealleno.fr](http://associationantoinealleno.fr).  
Demande d'aide et d'accompagnement : 01 89 43 19 97.

**Les jeunes adultes de 18-24 ans restent la tranche d'âge la plus à risque d'être tués ou blessés gravement sur les routes** (deux fois plus que la moyenne). En 2024, 531 jeunes adultes sont décédés (+ 34 par rapport à 2023) et 2 800 ont été blessés gravement (- 1 %).  
Source : ministère de l'Intérieur, janvier 2025.





• THIERRY MARX •

## Le pouvoir de RENAÎTRE plusieurs fois

Sa famille est pauvre mais elle lui inculque le goût des règles et de la dignité. Cela ne l'empêche pas d'être happé par la rue, de faire les quatre cents coups. Étiqueté « incontrôlable » par l'Éducation nationale, il tente l'entrée à l'école hôtelière. Il n'est pas accepté – l'anecdote est cocasse quand on connaît la suite de sa carrière. S'ensuit une longue période d'errance, « avec une absence totale de projet », confie-t-il. Rejoignant les Compagnons des devoirs unis, il finit par obtenir un CAP de pâtissier et apprend de nouvelles règles essentielles, comme le respect et l'exigence. Ce n'est pourtant pas suffisant : il replonge dans une période chaotique, exerçant de nombreux métiers.

Dans l'impasse, en morceaux, il découvre alors un principe – qui dorénavant va diriger sa vie : c'est celui qui nourrit un vrai projet qui pourra agir, se tenir debout. Il appelle cela « la verticalité » – le mot revient souvent dans sa bouche. « Oui, on a toujours un chemin devant soi. Tant que je ne suis pas mort, je suis à même de construire un projet. » Voilà ce qu'il se répète dès lors.

Il se forge une sorte de mystique personnelle inspirée par les arts martiaux qu'il a pratiqués et pratique encore, par le *bushido*, le code d'honneur des samouraïs – il a vécu quatre ans au Japon –, et par des auteurs comme Blaise Cendrars ou Yukio Mishima. Fort de cette nouvelle éthique, il renoue avec la cuisine, est engagé comme commis chez Ledoyen, puis devient chef cuisinier, puis dirige des lieux prestigieux, jusqu'à l'obtention d'une première étoile à son restaurant. Une renaissance complète, un parcours stupéfiant.

Thierry Marx est devenu un personnage public que les marques s'arrachent. Mais le samouraï se méfie du confort et des habitudes. Il est l'heure de faire déjà le deuil du passé. « Pour moi, la nature de l'homme est d'aller de l'avant », écrit-il<sup>1</sup>. Dont acte : il démissionne de son poste prestigieux au Mandarin oriental, à Paris, et entreprend ce qu'il considère aujourd'hui comme sa plus belle réussite : la création d'écoles de formation en cuisine, restauration et boulangerie à destination des personnes précaires, éloignées de l'emploi ou sortant de prison. Un cursus de onze semaines, basé sur les principes du chef : rigueur, engagement, régularité. Les participants qui jouent le jeu repartent avec un diplôme et plus de 90 % finissent par trouver un emploi.

Nouvelle renaissance et nouveau baptême pour Thierry Marx, devenu entrepreneur et passeur de passion. Une énergie combative, résiliente... et contagieuse. **P.C.**

1. Dans *Deuils, des chemins pour la vie* de Thierry Marx (Le Cherche-Midi, 2024).

Le site de ses écoles : [cuisinemodeemplois.com](https://cuisinemodeemplois.com).



• MARTHA STEWART •

## La force de TRANSMETTRE son art de vivre en toutes circonstances

Lorsqu'elle arrive à la prison d'Alderson le 16 juillet 2004, Martha Stewart, la femme qui était un modèle pour des millions d'Américaines, découvre un monde exactement opposé au sien : environnement lugubre, nourriture infecte et impossibilité d'avoir le contrôle sur quoi que ce soit. Condamnée à cinq mois de prison ferme, elle est même mise un temps à l'isolement. Cette fois, la reine du bon goût est au fond du trou.

Pourtant, jusque-là, le parcours de Martha était exemplaire. Issue d'une famille modeste, elle apprend très tôt à s'occuper d'une maison : jardinage, cuisine, tenue du foyer. Après son mariage, elle devient courtière en Bourse puis lance un service de traiteur culinaire. Son goût du détail et ses recettes inspirées par la cuisine européenne sont un succès. Mais Martha voit plus grand : elle écrit des livres, crée des journaux dans lesquels elle dispense ses conseils dans tous les arts ménagers. Son message de recherche de la perfection fait mouche : les femmes comprennent qu'en suivant ses conseils elles peuvent retrouver leur pouvoir et avoir le cadre de vie dont elles rêvent, quels que soient leurs moyens financiers. « J'essaie toujours de combler un vide, créer la chose qui n'existe pas, quelque chose dont les gens ont besoin et qu'ils n'ont pas », explique-t-elle dans le documentaire<sup>1</sup> qui lui est consacré sur Netflix. Émissions de télévision, partenariat avec une grande chaîne de supermarchés, à la fin des années 1990, Martha est à la tête d'un empire coté en Bourse, faisant d'elle la première femme milliardaire aux États-Unis.

Jusqu'au jour où la condamnation, sévère – pour entrave à la justice dans une affaire de délit d'initié –, a l'effet escompté : les actions de sa société sont en chute libre, elle perd sa fortune.

Mais en prison, Martha Stewart ne renonce pas à transmettre son art de vivre. Elle se lie avec des prisonnières, parvient à améliorer l'ordinaire, donne des conseils à la détenue chargée du potager. En mars 2015, après près de trois ans d'absence du paysage audiovisuel, elle revient à la télévision pour

délivrer ses conseils aux côtés du rappeur Snoop Dogg, avec qui elle va former un duo irrésistible. Naissance d'une septuagénaire pince-sans-rire et sexy que tout le monde s'arrache !

Étonnante de ténacité, de force de travail et de créativité, Martha Stewart a démontré tout au long de son parcours qu'elle pouvait surmonter les épreuves, quitte à mettre – un peu – d'eau dans son vin : « Je ne supporte pas l'imperfection, mais j'ai appris avec les années que l'imperfection n'est peut-être pas aussi grave que ce que je pensais auparavant », conclut-elle dans un demi-sourire. ● P.C.

1. *Martha Stewart, une icône américaine* (à voir sur Netflix).





# Guérir, ce long processus

Entre l'annonce de la guérison et le moment où le patient cesse de s'identifier à sa maladie, le chemin peut être long. Car cela nécessite un changement d'état d'esprit, donc du temps, et parfois même un accompagnement.

PAR **CÉLINE DUFRANC**



ous êtes guérie. » Quand son neurologue a prononcé cette phrase, Christine, 65 ans, victime de deux accidents vasculaires cérébraux en trois ans, n'y croyait pas. « Les IRM ont beau être nickel, je me sens sur le fil du rasoir en perma-

nence, confie-t-elle. Pourquoi cela ne se reproduirait-il pas ? » Cette phrase annonçant sa guérison ne suffira pas à faire basculer Christine du statut de « malade » à celui de « bien portante ». Car l'angoisse de mort parfois ressentie à l'annonce du diagnostic ne disparaît pas comme cela. Pour le corps médical, la guérison consiste en la disparition des signes et des symptômes d'une maladie et au retour à la santé. Mais, pour le patient, l'histoire est bien différente ! Le sentiment de guérison, particulièrement subjectif, dépendra de l'impact psychologique qu'a eu la maladie sur lui.

« Il y a la guérison somatique, mais aussi la guérison psychique et sociale », analyse Isabelle Moley-Massol, psychanalyste et psycho-oncologue à l'hôpital Cochin, à Paris. Pour certains, réunir les trois sera l'affaire de toute une vie. Déclarés guéris par les médecins, ils ne le ressentiront pas psychiquement : comment, en effet, se sentir « comme avant », guérir les blessures occasionnées par la maladie, comme le choc de l'annonce, les cicatrices, les bouleversements physiques et les traumatismes subis ?

### Un renoncement qui fait peur

« J'ai vécu pendant des années avec mon inhalateur à la main », se souvient Vanessa, 35 ans, asthmatique depuis l'enfance. Jusqu'au jour où, sur les conseils d'une amie, elle subit plusieurs séances d'acupuncture au laser qui ont pour effet d'espacer les crises. Elle continue pourtant à faire plusieurs inhalations par jour pendant des mois. « Je ne parvenais pas à me défaire de la peur d'avoir une crise. L'asthme fait partie de moi », reconnaît-elle. « Il existe des affections dont on guérit physiquement, mais dont on ne se guérit jamais », observe Isabelle Moley-Massol. Difficile en effet de se détacher de l'ombre de la maladie quand on fait corps avec elle

## Il y a la guérison somatique, mais il y a aussi la guérison psychique et sociale”

• ISABELLE MOLEY-MASSOL,  
PSYCHANALYSTE ET PSYCHO-ONCOLOGUE •

depuis des années, jusqu'à ne faire qu'un. C'est l'effet miroir : « Je me confonds avec la maladie, je suis elle. » S'en séparer, ce serait comme perdre une partie de soi, et même, pour certains, renoncer à des avantages, notamment l'attention des proches.

Le changement fait peur : à cause de lui, on ne sera plus le centre d'intérêt, au cœur des attentions et des inquiétudes. Reprendre sa place, faire le deuil de soi malade et réintégrer sa vie peut parfois nous « coûter » plus cher que le mal lui-même. Et ce n'est pas l'affection physique qu'il est dur d'oublier, mais plutôt les émotions qui y sont associées. « Même si nous savons que nous pouvons mourir de la grippe, il y a une représentation positive de l'issue qui permet de n'avoir aucun doute sur la guérison, remarque Corinne Van Loey, psychologue. En revanche, d'autres diagnostics sont associés à la mort, et notre imaginaire fonctionne avec des représentations en concordance. »

Paradoxalement, il n'est pas nécessaire d'être affecté par une maladie considérée comme mortelle pour qu'il en soit ainsi. « Constater par exemple que des signes attestent d'un mal en soi sans que la médecine arrive à y porter remède peut être suffisant », poursuit-elle. Le sentiment d'impuissance, la nôtre ou celle des autres, vient souvent renforcer l'impression négative. C'est donc nos émotions et nos sensations qui sont concernées, et non notre rationalité. Cela explique que les informations scientifiques de type marqueurs ou analyses n'aient que peu d'impact sur ce ressenti. ●●●



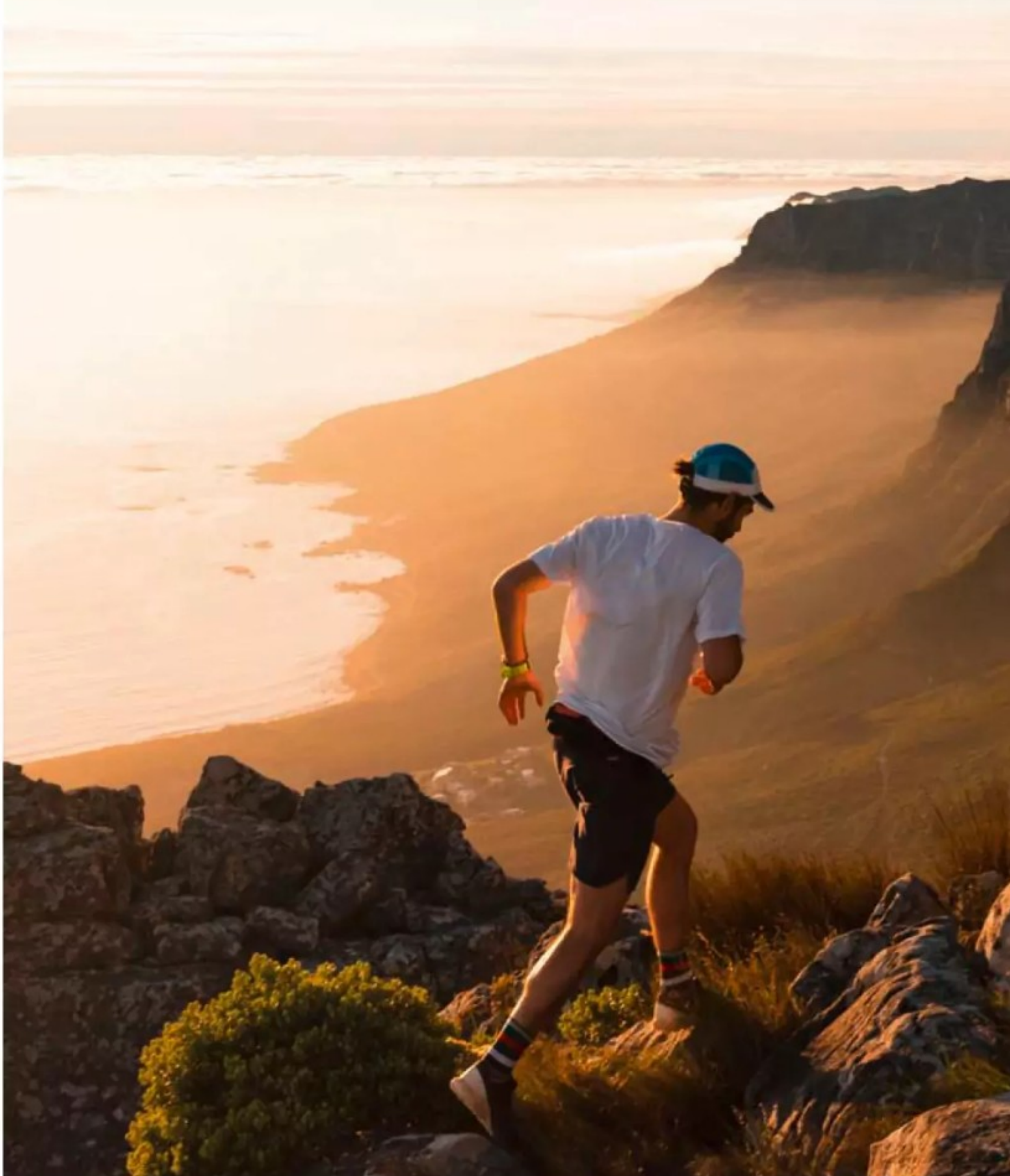
“

• **RENAUD,**  
**47 ANS, ENTREPRENEUR •**

« Je me suis senti  
guéri quand j'ai  
**ACCOMPLI UN  
MARATHON** »

“**M**aladie de Hodgkin<sup>1</sup> au quatrième degré. Le médecin me l'a annoncée en précisant : “Vous n'y pouvez rien. Mais si vous êtes bien dans votre tête, vous y arriverez.” Pendant vingt-quatre heures, j'ai été assommé. Puis mon programme s'est mis en route : la maladie ne me prendrait pas, elle n'existerait pas. Ma vie n'a pas changé, je n'ai jamais aussi bien bossé. Et c'est moi qui réconfortais ma famille ! J'avais tête baissée. À la dernière séance de chimiothérapie, six mois plus tard, la valeur de mes défenses immunitaires était à zéro à cause d'une bactérie. J'avais perdu le contrôle de mon corps. Il fallait que je lui fasse confiance. Je devais lâcher prise. Un an plus tard, on m'a parlé de rémission. Jusqu'alors, j'étais occupé à guérir et, maintenant que je l'étais, j'avais peur de la récurrence. Je n'avais qu'une question en tête : pourquoi cette maladie ? Moi qui avais toujours nié le psychisme, j'aspirais à l'explorer. Le processus s'est fait lentement, en quatre ans. J'ai changé mon alimentation et mon rythme de travail, arrêté de fumer, lié des amitiés, nagé, couru, fait du yoga. J'ai dévoré des livres sur l'impact de l'alimentation sur le corps, l'inconscient, l'intelligence cellulaire... Je me sentais de plus en plus en harmonie intérieure. Sept ans après l'annonce de ma maladie, je me suis lancé le défi d'un marathon, tout en passant un deal avec moi : écouter mon corps sans le forcer. J'ai fini la course sans peine, je me sentais guéri ! J'avais repris possession de lui. Et de ma peur. »

1. Maladie de Hodgkin : affection maligne touchant essentiellement les ganglions lymphatiques.



●●●

### La force de la persuasion

Ainsi, résumer la guérison à des données objectives ou au temps qui passe est trop simple, voire simpliste. « C'est un état de conscience personnel, renchérit Medhi, 28 ans, artiste plasticien. Si l'on n'y croit pas, on aura beau avoir les meilleurs médecins du monde, ça ne marchera pas. » Après avoir été opéré en urgence d'une tumeur au cervelet à la Pitié Salpêtrière, à Paris, le jeune homme s'est réveillé transformé à la suite de l'opération. Dix ans après, il raconte : « Je me suis dit : “Tu es en vie, tu vas vivre !” Ces mots-là ont constitué ma première guérison. Je n'ai jamais eu peur, convaincu que c'était fini bien avant la fin de la radiothérapie. Bien sûr, j'avais une super équipe autour de moi : eux avaient le savoir-faire et, moi, une volonté de fer. »

Pour Marie, 32 ans, enceinte de cinq mois lorsqu'elle apprend qu'elle souffre d'une forme très agressive de cancer du sein, c'est l'autopersuasion à haute dose qui fera la différence : « Dès que j'étais angoissée, je pratiquais un exercice de visualisation. Je me projetais quinze ans plus tard, dans un jardin, avec mes deux enfants devenus ados. Portant la vie, j'ai occulté mon

ANDRÉ GIE/SHUTTERSTOCK





état de malade pour celui de mère, et je me suis autodynamisée. » Le psychiatre Édouard Zarifian en était convaincu : « Les plus belles technologies ne suffiraient jamais, à elles seules, à tracer la voie de la guérison », écrivait-il dans *La Force de guérir*<sup>1</sup>, assurant qu'« il existe une force psychique en chaque être humain qui peut être identifiée par lui, mobilisée et renforcée, en vue d'atteindre un but conforme à son désir. Si elle est inexistante ou atrophiée, la guérison est difficile, parfois impossible, quels que soient les traitements que l'on apporte. Elle est la force de l'esprit sur le corps ».

### Une « recreation » de soi

Il n'existe pas de recette pour surmonter le moment où l'on a eu le sentiment que tout s'est arrêté, cet « instant très particulier, selon les mots de Corinne Van Loey, qui s'est associé à des pensées ou à des images qui nous ont projeté dans un futur où nous nous sommes vu mort ». Mais plutôt autant de chemins possibles vers la guérison que d'individus, avec leurs points de force, leur sensibilité et leurs propres « solutions intérieures ». Thierry Janssen, psychothérapeute, évoque

le « potentiel de guérison qui, en parallèle des ressources extérieures, potentialiserait les traitements<sup>2</sup> ». À chacun sa clé, son déclic. Ici une phrase, là un événement restructurant. C'est le cas de Sophie, 40 ans, devenue maman dix ans après son cancer. « À la naissance de mon bébé, j'ai réalisé qu'il m'était tout à coup devenu physiquement impossible de prononcer ce mot. Tourner la page s'est imposé lorsque j'ai tenu cette petite boule de vie contre moi. C'était lui l'avenir. Je me suis alors autorisée à vivre, et non plus à survivre, une épée de Damoclès au-dessus de la tête. » Corinne Van Loey : « Lorsque l'émotion générée par l'événement est digérée, on sent vraiment dans son ventre que c'est fini. » Comme un poids qui s'en va enfin !

Quel que soit l'élément déclencheur, s'il existe un point commun à chacun, c'est le temps, « nécessaire pour métaboliser l'épreuve, insiste Isabelle Moley-Massol. Et, si cela devient trop difficile, indéchiffrable, il ne faut pas hésiter à aller en parler à un psychologue ou à un médecin. Mettre des mots sur ce que l'on a vécu, ressenti, construire l'histoire de sa maladie et l'intégrer à l'histoire de sa vie ».

Raconter aussi, pour certains, cette culpabilité de s'en être sorti et accepter la vie. Un grand nombre de patients parlent alors de reconstruction, de « recreation » dans la continuité de leur être, et parviennent à un nouvel équilibre, à condition d'accepter qu'ils soient le même autrement, sans jamais retrouver leur état antérieur. Et à défaut de trouver « la » guérison, comme le disait si joliment Bernard Giraudeau, cette étape de la vie permettra à beaucoup de trouver « la note juste. C'est-à-dire être en accord avec soi-même, aller vers ce que l'on doit être, et être ». Pour le comédien, victime d'un cancer qu'il a combattu pendant dix ans, sans amour de l'être et de l'humain, il n'y avait pas de guérison possible, de la maladie comme de soi.

« J'ai guéri des malades, mais, si la maladie ne leur a rien appris, alors je ne les ai pas guéris », a dit un jour un médecin. Car la maladie est aussi un chemin pour parvenir à soi-même, et guérir sa vie. ●

1. *La Force de guérir* d'Édouard Zarifian (Odile Jacob, « Poches », 2001).

2. *La Solution intérieure* de Thierry Janssen (Pocket, « Évolution », 2011).





# Quand il faut . y croire...

La difficulté qui nous a accablé nous a laissé à terre. Puis les projections et raisonnements nous condamnent à la rumination et à la passivité. Comment leur tordre le cou pour, enfin, faire un pas en avant ? Petit vade-mecum de l'allègement mental.

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**, AVEC **ALAIN BRACONNIER**, PSYCHIATRE ET PSYCHANALYSTE



# 1

## FAITES DU PESSIMISME UN TREMPLIN

**B**ien utilisé, ce trait qui nous pousse à voir le verre à moitié vide peut servir avantageusement nos projets et nos ambitions. D'abord parce qu'il est anticipateur : il nous oblige à prendre en considération des freins, des difficultés, des obstacles, autant de facteurs d'échec possibles, ou de problèmes que notre enthousiasme nous conduit parfois à minimiser ou à ignorer. En un mot, il nous remet dans la complexité du réel et nous amène à mieux penser nos décisions et nos choix en nous empêchant de verser dans « l'optimisme de l'illusion ». Il nous permet de mobiliser toutes nos ressources en nous appuyant sur trois piliers : lucidité, anticipation et imagination. Vous devez prendre une décision, faire un choix, poser la première pierre pour bâtir un projet, mais quelque chose en vous résiste, et voile le ciel bleu de votre enthousiasme.

- **Commencez par écouter cette petite voix intérieure méfiante :** quels freins, quels pièges, quels dangers vous pointent-elle ? Notez-les.

- **Interrogez ces avertissements :**

- Sont-ils habituels chez vous ? Se présentent-ils systématiquement chaque fois que vous devez introduire des changements dans votre vie ?

- Quelle est la nature des dangers que ces avertissements pointent : votre impréparation, des risques matériels trop importants, des circonstances peu favorables... ? N'hésitez pas à solliciter une personne ayant vécu la même expérience, ou une expérience proche, pour vous aider à faire le tri entre projections anxieuses irrationnelles et dangers ou obstacles réels.

- **Réfléchissez à la façon dont vous pourriez les surmonter :** demandez conseils et aide autour de vous pour nourrir votre réflexion et prenez le temps de préparer un plan d'action solide.

# 2

## CHANGEZ DE RAISONNEMENT

**I**l s'agit d'emprunter aux optimistes deux spécificités de leur raisonnement : « la disposition optimiste à penser le futur » et « le mode explicatif positif des événements ».

- **La disposition optimiste à penser le futur** peut se définir comme une confiance générale à obtenir des résultats positifs, ou encore comme la capacité à imaginer qu'il y aura des sentiments, des comportements, des expériences positives à vivre. Ce renversement permet de rééquilibrer la pensée et les émotions.

Dès que vous êtes dans l'anticipation négative, opposez à chacune de vos craintes ou obstacles sa version positive. Exemple : « X n'acceptera jamais de me recevoir » devient « X va me recevoir et notre entretien se passera bien ».

S'adonner à la rêverie positive sur le futur, sans souci de réalisme, est également un moyen agréable et efficace de faire barrage à l'anxiété.

- **Le mode explicatif positif des événements** a été étudié par des chercheurs en psychologie, qui ont découvert que les optimistes avaient tendance à considérer des épisodes désagréables comme étant momentanés, spécifiques à une situation donnée et liés à des raisons extérieures à eux.

Il s'agit donc ici d'analyser chaque expérience négative en la passant au tamis de ces trois critères.

- **Entraînez-vous en repensant à des événements négatifs du passé** et faites-en un récit qui prend en compte ces trois critères : momentané, spécifique à une situation donnée et lié à des raisons extérieures à soi. Exemple : « J'ai manqué cette opportunité professionnelle (momentané) parce que je n'étais pas assez bien préparé (spécifique) à cause de ma surcharge de travail ou d'un problème familial (raisons extérieures à soi). »

- **Enfin, gardez à l'esprit que le bon réflexe est toujours in fine de prendre en compte la situation** (échec, impasse), puis de se demander : « Que puis-je faire maintenant ? » Cela nous fait quitter la position de victime pour nous remettre en position de sujet. ●●●



# 3

## DANSEZ AVEC LA RÉALITÉ

**T**rop de décisions sont prises hâtivement car elles sont motivées par le désir de passer à un épisode plus agréable. Or, l'optimisme intelligent « danse avec la réalité », selon la belle expression d'Alejandro Jodorowsky. Il n'est ni déni de celle-ci ni refoulement des émotions négatives. C'est pourquoi il est important de s'accorder le temps de digérer la nouvelle situation (échec, impasse, retard) et les émotions qu'elle déclenche avant de s'interroger pour en tirer profit.

- **En cas d'échec ou en situation d'impasse, prenez le temps de mettre des mots sur ce que vous ressentez :** impatience, honte, tristesse, peur, colère... Laissez ensuite cette émotion s'éteindre, sans tenter de la combattre. Vous pouvez aussi essayer de relier cette émotion à une situation ou une relation de votre passé qui l'aurait générée pour la première fois. Ce travail permet de mieux comprendre ce qui se joue en vous, et d'affaiblir ainsi l'intensité de l'émotion « rebond ».

- **Dans un deuxième temps, interrogez l'expérience que vous venez de vivre** (échec, impasse, retard...) : que m'a-t-elle appris (sur moi, sur les autres) ? Quelles améliorations puis-je apporter (formation, information...) ? Quelles perspectives m'ouvre-t-elle (changer de voie, de modus operandi, attendre le moment opportun...) ? Enfin, porter un regard différent, c'est aussi accepter qu'il existe des problèmes définitivement ou momentanément impossibles à résoudre.

# 4

## AGRANDISSEZ VOTRE ZONE DE CONFIANCE

**L'**énergie vitale en nous ne demande qu'à être activée, canalisée puis utilisée. Les exercices suivants font grandir en soi la zone de confiance qui permet d'aller de l'avant en s'appuyant sur ses ressources.

- **Sur une feuille, listez vos petites et grandes réussites dans tous les domaines de votre vie.** Pour chacune, notez les ressources intérieures et extérieures qui vous ont aidé à l'emporter. Exemples : votre patience, la générosité d'un proche, l'ingéniosité d'un collègue... Relisez régulièrement votre liste, surtout en période de doute et d'anxiété.

- **Prenez le temps de savourer le positif** autour de vous jusque dans les moindres détails : avoir un toit, des commodités matérielles, des gens qui vous aiment... Se redire régulièrement ce que la vie nous donne entretient la confiance et renforce la sécurité intérieure. Deux dispositions inséparables de l'optimisme intelligent et de la joie de vivre.

# 5

## RÉÉCRIVEZ VOTRE PASSÉ

**E**n se fixant sur ses blessures ou échecs passés, voire en les généralisant, on sape l'estime de soi, la confiance dans ses ressources... et le futur. Notre conseil : extraire des moments de bonheur, de réussite ou de simple bien-être contribue à revoir son passé sous un jour plus positif.

- **Vous pouvez feuilleter un album photo,** revivre les moments des « jours heureux » ou demander à vos proches de vous rappeler des instants joyeux partagés. Si un regret tenace occupe votre espace mental et émotionnel, il est alors nécessaire de le déconstruire. Avant de les reconstruire.

- **Recontextualisez l'objet de votre regret :** de quel désir était-il le fruit ? Qu'est-ce qui a rendu votre rêve ou projet impossible, ou qu'est-ce qui l'a fait échouer ? Qu'auriez-vous pu faire pour réussir ?

- **Réactualisez l'objet de votre regret :** est-il encore réalisable aujourd'hui ? À quelles conditions ? Qu'est-ce que cette réussite vous apporterait ? Êtes-vous certain de la désirer autant ? Si ce n'est pas le cas, demandez-vous quel est votre désir prioritaire et comment le réaliser.

Ce questionnement a le mérite de nous sortir d'une position passive, et de nous remettre face à notre désir actuel. ●



# “Le jour où j’ai de nouveau dit oui”

Journaliste, féministe, Giulia Foïs a vécu la violence, l’outrage, le viol. Elle le relate dans *Je suis une sur deux* et entame une réflexion sur l’après. Pour nous, elle retrace ce chemin, celui du consentement retrouvé.





## GIULIA FOÏS

Productrice à France Inter depuis 2017, où elle anime des émissions sur les questions sociétales, plus particulièrement féministes, elle est aussi collaboratrice à *Psychologies*. Elle vient de publier *"Pas tous les hommes quand même!"* (Éditions La Meute, 2025).



ce moment-là, il fait encore jour et, au loin, on entend dresser les tables des restaurants pour le dîner. L'air est festif jusqu'au parking de cette résidence, si fami-

lier qu'il m'est devenu rassurant. Mais pas là. Là, quelque chose ne va pas : lui. Silhouette voûtée, mains dans les poches, veste de jogging, il farfouille entre les voitures... Et mon corps me dit non. Non, je ne le sens pas, non, je ne l'aime pas, il est bizarre à tourner en rond comme ça, et puis toi t'es seule, allez, dépêche-toi, monte dans ta voiture et rentre chez toi.

Alors je suis montée dans ma voiture et j'allais rentrer chez moi.

À cette heure-là, la chaleur du mois de juillet n'a pas l'air de vouloir nous lâcher. Avec ma clim brinquebalante, mieux vaut rouler la vitre ouverte. Enfin, rouler quand je pourrai. Parce que sur cette voie rapide, le flot ininterrompu de voitures m'empêche de quitter le parking. Il peut se pencher vers moi. Il peut me parler. Me dire que sa

voiture est en panne, me demander de l'emmener au commissariat, ajouter que si j'étais dans la merde j'aimerais bien qu'on m'aide. Mon corps me dit un peu moins non, parce que ma tête pense « pourquoi pas ? ». Pourquoi pas, après tout, c'est vrai, toi aussi tu aimerais bien qu'on t'aide... Alors ma bouche dit oui. Oui parce que c'est sur ma route, paraît-il, et qu'il est tôt, et que j'ai le temps. Oui parce que, dans ces conditions, un non semble plus compliqué à justifier. En fait, c'est un oui presque par flemme... J'ai ouvert ma portière et il est monté.

### « Sans consentir à rien, j'ai cédé »

Il a vite fait nuit. Il m'a vite fait mal. Les coups pleuvent, couverts par les cris, les miens, les siens. Mon corps ne dit plus non : il le hurle. Il se débat, il se défend, alors les coups redoublent. Jusqu'à ce silence, le mien. Douloureux, résigné, déterminé. Résigné au viol, déterminé à vivre. Je n'ai pas dit oui, ma tête a continué de dire non, mais mon corps a lâché.

Sans consentir à rien, j'ai cédé. Parce que c'était ça ou crever.

Trois ans plus tard, c'est ma sœur qui hurlait « non ! », dans le grand escalier du tribunal. Un non rageur, refus désespéré d'une réalité bien trop immonde pour être acceptée d'emblée : lui, avait été acquitté ; moi, j'étais niée. Une deuxième fois. Et de ma gorge, pas un mot, pas un bruit, pas de non, encore moins de oui : les particules les plus élémentaires de notre humanité me

## REPÈRES

- Au cours de l'année 2023, **114 000 victimes de violences sexuelles** ont été enregistrées par les services de sécurité.
- Parmi ces victimes, **74 % (84 000 cas) sont subies en dehors du cadre familial ou conjugal.**
- Mineures ou majeures, **les femmes sont largement majoritaires (à 85 %)** parmi les victimes de ce type de violences.

Source : Service statistique ministériel de la sécurité intérieure (SSMSI).



restent coincées dans la trachée. Sidérée, je viens de comprendre que dans ce monde-là, le mien, le nôtre, non seulement on viole, mais en plus qu'on en a le droit. En quelques coups de marteau, mes croyances se sont effondrées. En un verdict, mes valeurs ont été pulvérisées.

### « Il fallait que je remette du sens dans le non-sens »

Désormais, tout fait contresens et ces minuscules syllabes ne signifient plus rien. Que vaut un non s'il est bafoué ? Que pèse un oui quand on ne peut dire non ? Il fallait que je le sache, il fallait que je comprenne, que je remette mon monde à l'endroit, et du sens dans le non-sens. Je suis devenue journaliste pour pouvoir demander « pourquoi ? ». Je suis devenue féministe pour dire que ce monde-là ne m'allait pas. Alors ça a d'abord été non. À toute forme de contrainte que je n'estimais pas justifiée, aux règles que je trouvais gratuites, au moindre jeu dont les dés me semblaient pipés : on m'avait soumise une fois, ça n'arriverait plus jamais.

Ce non-là était un non de résistance pour moi, un non de combat pour toutes celles qui, comme moi, avaient été piétinées. Il était le non d'une conscience qui s'éveille, d'un engagement qui se forge. Celui d'une tête qui se relève, d'un corps qui se rassemble, d'une amputée qui défie les lois de la gravité et réapprend à marcher. Une émancipation vitale, absolue. Une liberté folle, d'autant plus savoureuse qu'elle avait été

cher payée... Et une impossibilité à dire oui. À ce que je n'avais ni prévu, ni choisi, ni décidé. La surprise ne pouvait être que mauvaise. L'Autre était forcément une menace. Ainsi, sans le savoir, je m'étais privée de l'essentiel : la possibilité de la rencontre, la vraie. Les aléas du désir, les délices de l'abandon amoureux avaient fini par la boucler, face à la toute-puissance d'une volonté sans laquelle, certainement, je ne me serais jamais relevée.

### « Il était temps. Le courant ne me noierait pas »

Des années plus tard, j'avais réussi : j'étais debout... Mais toujours entravée. À vouloir être libre plus que tout, et de tout, et partout, j'avais fini par m'enchaîner : à moi-même, à ces peurs que je pensais dompter, à un passé que je voulais quitter si fort. Pour gagner l'autre rive, celle de la légèreté retrouvée, il me restait un pas à faire. Pour gagner le combat, je devais rendre les armes. Déposer ce non de défense, ce non de défiance, ce non de l'enfance, celui que l'on répète pour être certain d'être entendu, que l'on martèle parce qu'on doute, toujours un peu, d'exister. Il était temps. J'avais recollé mes morceaux, récupéré mes peaux, je ne risquais plus de me diluer dans l'Autre. Le courant pouvait m'emporter, il ne me noierait pas. J'avais survécu, je pouvais recommencer à vivre. J'étais sûre de pouvoir dire non, tranquillement non, alors j'ai recommencé à dire oui. Joyeusement oui. ●

## À LIRE



### **Je suis une sur deux**

de Giulia Foïs.

Elle n'a eu qu'à dire oui. Comme dans « oui, j'ai été violée ». Elle l'a dit à ses proches, immédiatement après

ce drame, parce qu'ils n'ont pas eu peur de lui poser la question. Et parce qu'ils l'ont crue, parce qu'ils l'ont entendue, elle a pu, ensuite, porter cette parole devant un tribunal et puis sur le divan d'un psy. Aujourd'hui, elle en est convaincue : « Même si les mots râpent, dire, ça sauve », tandis que « le silence protège l'agresseur ». Vingt ans après, son livre, écrit pour « toi, à qui ça vient d'arriver », est un relais pour toutes celles qui se taisent (Pocket, 2021).

### **Lucky** d'Alice Sebold.

Au début des années 1980, à l'âge de 18 ans, la romancière américaine Alice Sebold est sauvagement violée. Vingt ans plus tard, elle revient sur ce traumatisme. Un récit bouleversant et impitoyable (NiL, 2005).

## EN CAS D'URGENCE

**Appeler la police ou la gendarmerie sur le 17, numéro d'urgence pour les violences conjugales. Deux lignes d'écoute anonymes et gratuites :**

- **3919** : Violences femmes info (écoute en douze langues différentes).
- **0800 0595 95** : SOS viols femmes informations.





## NORMAN DOIDGE

Ce Canadien, diplômé en psychiatrie et en psychanalyse, a reçu de nombreuses distinctions pour ses recherches portant entre autres sur les psychothérapies intensives et la neuroplasticité. Il est l'auteur des *Étonnants Pouvoirs de transformation du cerveau*, et de *Guérir grâce à la neuroplasticité* (Pocket, 2010 et 2017), deux best-sellers.

# NORMAN DOIDGE

## "Grâce à sa plasticité, notre cerveau peut nous soigner"

Toute notre vie, il évolue et se transforme. Chacune de nos expériences, même douloureuses, peut le servir en ce sens. En thérapie, pas de baguette magique, mais des stimulations ciblées qui, répétées, vont réveiller des zones abîmées. Au point de guérir certaines pathologies, affirme, preuves à l'appui, le psychiatre canadien.

PAR **ANNE LAURE GANNAC**



Dans votre premier livre, vous exposez « les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau ». Maintenant, vous affirmez qu'il peut se soigner lui-même ! Comment est-ce possible ?

**N.D. :** Pour faire simple, si vous répétez certains types de stimulations très précises sur un patient, peu à peu son cerveau les intègre et se modifie, donc rectifie le dysfonctionnement neuronal qui était à l'œuvre dans la pathologie.

Certaines approches présentées dans votre ouvrage, comme la visualisation, la méditation ou Feldenkrais, ne sont pas nouvelles...

**N.D. :** En effet. Ces méthodes ont été développées récemment dans le cadre de recherches en neurosciences, depuis que la neuroplasticité a été comprise. Mais d'autres thérapies, plus anciennes, ont longtemps été dénigrées par les scientifiques parce qu'ils n'imaginaient pas que le cerveau puisse avoir une telle plasticité. Par exemple, je décris le cas d'un bébé né avec un tiers de cerveau en moins : grâce à la méthode Feldenkrais, il a été capable de se développer normalement, alors que tous les « spécialistes » disaient à ses parents qu'il passerait sa vie en institution. Maintenant que l'on sait comment fonctionne la plasticité, on peut comprendre que des approches consistant à toucher une personne d'une certaine manière, régulièrement, longuement, permettent de « sculpter » le cerveau. Ainsi, des thérapies longtemps restées



## La neuroplasticité est une **vraie révolution** : elle contraint la médecine à revoir son approche de la compréhension des maladies”

« obscures », comme la visualisation, la méditation, Feldenkrais, Tomatis, ou encore l'hypnose, ont pu être redécouvertes à la lumière des travaux en neurosciences.

**Vous faites souvent référence à « l'énergie » utilisée en soin. C'est un terme qui peut prêter à confusion, de quelle énergie s'agit-il ?**

**N.D. :** Il s'agit de la lumière, du son, de l'électricité, dont j'ai constaté, au fil de mon enquête, qu'ils étaient de plus en plus utilisés pour intervenir sur le cerveau de façon non-invasive, c'est-à-dire sans ouvrir le crâne, parce que j'appelle la deuxième génération de neuroplasticiens.

**Pouvez-vous donner un exemple ?**

**N.D. :** Il a été découvert que nombre de lésions cérébrales endommagent des neurones qui continuent

d'émettre des signaux, mais à un rythme irrégulier. Or, on peut réguler ce mode neuronal en utilisant nos sens, puisqu'ils ont le pouvoir de délivrer des informations au système nerveux. Ainsi, l'envoi de très légères stimulations électriques, visuelles ou auditives, permet de guérir des traumatismes crâniens, des maladies de Parkinson, des douleurs chroniques, etc.

**Cette notion de plasticité du cerveau est complexe, et elle a mis du temps à émerger dans la médecine, pourquoi ?**

**N.D. :** Parce que c'est l'organe le plus complexe du corps humain ! Pour le comprendre, l'homme a utilisé des métaphores. Depuis Descartes, domine celle de la machine : le cerveau serait une « chose » composée de plusieurs parties, chacune ayant une fonction mentale spécifique et localisée. Avec la découverte de l'électricité, on est passé à un modèle électrique : le cerveau est devenu une sorte de système de câblages. Puis, récemment, la métaphore a glissé vers l'ordinateur : nos pensées seraient des logiciels, et le cerveau, le disque dur. Mais cette métaphore mécaniste empêche de le considérer comme un organe vivant, soumis en permanence à une activité qui le modifie. Or, nous serions bien plus près de la réalité en optant pour la métaphore du muscle, car la règle du *use it or lose it* (« soit tu l'utilises, soit tu le perds ») s'y applique aussi : si vous laissez en repos certaines fonctions du cerveau, elles se mettent en sommeil. Or, si ●●●



●●●

vous êtes un médecin qui pense que le cerveau est une machine, vous n'allez pas prescrire des exercices stimulant ces fonctions endormies du cerveau, puisque vous estimez que ce sont des pièces « fichues ». Et la pathologie s'aggraverait.

**Vous dites qu'aujourd'hui aucun spécialiste ne peut ignorer la neuroplasticité. Cependant, les traitements médicamenteux restent les plus administrés...**

**N.D. :** C'est vrai, mais du chemin a été fait depuis les années 1960, quand les premiers articles scientifiques sur le sujet ont été publiés. À l'époque, l'impact a été quasi nul, car les médecins ne savaient qu'en faire. Mais des laboratoires ont commencé à travailler à partir de ces données. Jusqu'à ce qu'en 2000, le psychiatre et neuroscientifique Eric Kandel remporte le prix Nobel de médecine à la suite de ses travaux montrant que l'apprentissage modifie les connexions entre les cellules. Ça a contribué à faire accepter le principe de la neuroplasticité.

**Dans votre livre, vous présentez des cas de guérison qui peuvent laisser sceptiques tant ils semblent incroyables...**

**N.D. :** Ce qu'on appelle « scepticisme » est souvent le fait d'un attachement à une vieille théorie que l'on refuse de remettre en question. Dans les années 1990, je travaillais dans un hôpital psychiatrique où deux idées fortes régnaient : l'une considérait le cerveau comme un moteur dans lequel chaque pièce

“  
**Freud**  
**a découvert la neuroplasticité**  
avant tout  
le monde,  
mais il n'a pas  
pu la prouver  
scientifiquement”

détériorée était fichue. Et l'autre estimait que la génétique nous détermine entièrement. Face à nombre de pathologies, la réaction de ces deux camps revenait au même : « Ce patient n'ira jamais mieux. » J'ai commencé à visiter divers laboratoires où l'on tentait des choses via la neuroplasticité sur des gens qui ne pourraient jamais aller mieux. Je les ai suivis pendant des années. Et j'ai vu des améliorations inouïes. Donc aujourd'hui, mon scepticisme, je le reporte sur ceux qui disent : « Ce patient-là, on ne peut pas le guérir. »

**Pour être efficaces, les techniques usant de la neuroplasticité exigent-elles du patient un état d'esprit hors du commun ?**

**N.D. :** Il faut être prêt à essayer de nouvelles choses et à suivre des entraînements intensifs, dont les





résultats sont parfois très longs à venir. Ceux qui acceptent cela sont probablement, en effet, les plus résilients et les plus volontaires. D'une certaine façon, on peut parler de héros. Mais ils ouvrent la voie à tous les autres : quand vous avez vu comment cela fonctionnait sur eux, vous n'avez pas besoin de vous sentir aussi « extraordinaire » qu'eux. Vous avez là un modèle et une preuve d'efficacité qui suffisent à vous motiver.

**Voulez-vous dire que la neuroplasticité vaut de la même façon chez tous ?**

**N.D. :** Rien, en médecine, ne marche de la même manière pour tout le monde, tout le temps. Et cela, justement parce que le cerveau est plastique ! Mon but est de faire savoir que nous avons à notre portée de multiples façons d'aborder les souffrances et les traumatismes.

**En tant que psychiatre et psychanalyste, qu'est-ce que cette plongée dans la neuroplasticité a changé dans votre approche ?**

**N.D. :** Cela m'a d'autant plus autorisé à intégrer, dans ma pratique de la psychanalyse, la théorie de l'apprentissage et certains aspects du comportementalisme. Car, désormais, je comprends à quel point, dans toute pathologie, les contributions sont aussi bien mentales que physiques. Prenons l'exemple des troubles obsessionnels compulsifs (TOC). Il est essentiel de comprendre pourquoi le patient

répète un geste inutile, ce qu'a dit cette pensée quand elle s'est mise en place. C'est la dimension psychanalytique. Mais il est tout aussi crucial de savoir que plus cet acte est répété, plus le circuit mental qui incite à le faire sera renforcé. Autre exemple : l'hypnose. Trop de gens pensent qu'il s'agit de placer une personne dans un état mental inhabituel dans lequel on peut la manipuler, mais sans effets durables. Via la neuroplasticité, on voit que cette méthode fabuleuse permet de court-circuiter des connexions cérébrales qui se sont imposées comme la voie principale et de renforcer d'autres circuits qui ont été mis de côté.

**La neuroplasticité ne vous a donc pas fait « lâcher » Freud...**

**N.D. :** Au contraire ! Pensez au principe de l'association libre. Son efficacité en psychanalyse tient essentiellement au fait que vous recherchez comment votre cerveau a enregistré les événements et comment les neurones ont relié entre eux ces souvenirs. C'est de la neuroplasticité ! De même, la théorie freudienne, qui fait du vécu dans la petite enfance un élément fondateur, revient à affirmer que le cerveau est très plastique durant la prime enfance... Et c'est vrai ! Freud a aussi compris que si vous réveillez un souvenir, il devient plus plastique, et peut être retravaillé. On peut dire que Freud a découvert la neuroplasticité avant tout le monde en Occident mais, ne pouvant la prouver scientifiquement,

il l'a considérée comme une hypothèse sur laquelle il a développé la psychanalyse.

**Vous évoquez des cas d'autisme guéris grâce à la neuroplasticité. Selon vous, ses pouvoirs seraient donc sans limites ?**

**N.D. :** Bien sûr qu'il existe des limites, mais on ne les connaît pas encore. Contre une tumeur ou une hémorragie, la neuroplasticité ne peut rien. Reste que, dans tous les cas, le cerveau a les moyens de réagir et de s'adapter de diverses manières à la maladie et à la douleur.

**Quelle est la prochaine étape à franchir ?**

**N.D. :** Pour moi, la question primordiale est : comment inciter plus de gens à appliquer ces techniques ? Ensuite, d'un point de vue scientifique, je m'interroge : certaines parties de notre cerveau sont plus plastiques que d'autres, comme l'hippocampe, impliqué dans la mémoire à court terme. Pourquoi ? Est-ce parce que nous formons sans cesse des souvenirs ? Mais aussi, pourquoi est-il si difficile de désapprendre les mauvaises habitudes ? À quel point peut-on éliminer des traumatismes ? Quel impact l'hyperspécialisation professionnelle a-t-elle sur notre cerveau ? Que deviendront, à terme, ces parties du cerveau que nos modes de vie contemporains délaissent, telles que la part intuitive ? Autant de questions qui montrent la puissance de ce phénomène sur nos sociétés présentes et à venir. ●



# 7 signes qui montrent que vous allez mieux

Les épreuves modifient le regard que l'on pose sur soi, sur sa vie et sur les autres. Aussi n'est-il pas toujours facile de se repérer sur le chemin de la résilience. Voici quelques balises.

PAR **LUCIE CAUX**



1.

## VOUS REMONTEZ À LA SURFACE

C'est un fait, vous n'êtes plus au cœur de la tempête. Même si des sentiments et des émotions difficiles vous traversent encore, le plus violent est passé. Vous n'êtes plus dans le désarroi total, le sentiment désespérant d'impuissance s'est affaibli. Vous titubez, trébuchez, certes, mais vous êtes debout. Avez-vous pris le temps de savourer cette amélioration ? De vous féliciter pour cela ? Si ce n'est pas le cas, il n'est pas trop tard pour le faire. Prenez le temps de vous installer seul et au calme et de revenir à vous, ressentir votre corps, votre respiration ; et félicitez-vous d'avoir fait du mieux que vous pouviez. Mesurez chacun de vos progrès, même les plus infimes, ils méritent votre attention et votre respect. Vous vous devez cela.

L'impact d'une épreuve est tel que l'on peut se sentir toujours au cœur de la tourmente, alors même que l'on a laissé les zones de turbulences les plus fortes derrière soi. Dans cette perspective, Barton Goldsmith, psychothérapeute américain et auteur de plusieurs livres sur le bonheur et les émotions, conseille de prendre le temps de noter ce qui va mieux pour changer son regard, abandonner ses croyances négatives (pessimisme, fatalisme) et amorcer un nouveau cycle de vie, riche de son passé et confiant dans son avenir. Pour cela, rien de tel qu'une piqure de rappel pour apprécier ce qui va de mieux en mieux.



2.

## VOUS VOUS RÉVÉLEZ

Les épreuves mettent souvent au jour des ressources et des capacités insoupçonnées. Sang-froid, persévérance, résistance, audace, créativité et, plus que tout, courage. Souvent, ce sont les autres qui nous pointent ces qualités révélées au grand jour. « Je ne t'aurais pas cru capable de... », « Moi, je n'aurais pas eu ta force... » Nous avons tendance à trouver normal, banal ce que nous faisons ou produisons, tout simplement parce qu'il est difficile de se dédoubler – de faire et de se voir faire en même temps. Prenez le temps de réfléchir aux qualités dont vous avez fait preuve (ou dont vous faites toujours preuve) pour surmonter l'épreuve. Notez-les, assorties d'exemples. Relisez-vous régulièrement, de manière à vous convaincre les jours où vous doutez de vous.

3.

## VOUS FAITES PLUS ET MIEUX

La convalescence émotionnelle génère une énergie vitale nouvelle, plus puissante car boostée par le désir, plus ou moins conscient, de laisser l'inconfort et la souffrance derrière soi. L'appétit de vivre revient, même si ce n'est pas encore la joie de vivre, les émotions sont moins lourdes, moins envahissantes, vous êtes capable d'une certaine distance avec ce qui vous est arrivé. Ce retour de vitalité peut aussi se traduire par une motivation accrue au travail, par l'envie de réaliser plusieurs projets personnels, mais aussi par le désir de vous impliquer totalement dans tout ce que vous faites. Comme s'il fallait rattraper le temps perdu. Au final, tout ce que vous faites gagne en créativité et en qualité.

4.

## VOUS CHOISISSEZ MIEUX VOS RELATIONS

Il y a ceux qui vous ont laissé sur la route, ceux qui se sont peu à peu éloignés et les autres. Qui ne sont pas toujours ceux que l'on croit. Quand des amitiés déçoivent, d'autres se révèlent. Des soutiens inattendus, sous des formes inattendues, viennent surprendre et reconforter. Dans tous les cas, une épreuve de vie, professionnelle ou personnelle, est un puissant révélateur. Nul doute que vous savez aujourd'hui sur qui compter et qui oublier. Cette expérience a remis vos croyances en question et a ouvert votre esprit.

5.

## VOUS CHANGEZ DE REGARD

Une autre vertu des épreuves : elles nous font gagner en connaissance de nous-même en nous poussant, souvent malgré nous, à l'introspection. Elles nous forcent à réfléchir sur notre fonctionnement, nos conditionnements, nos croyances, nos désirs, nos blessures du passé. Elles nous imposent de faire halte, de ressentir et de comprendre. Ce qui s'est passé, ce qui se joue et ce qui se dessine. Des lignes de force et de fragilité apparaissent, des pièces de notre puzzle personnel et familial s'agencent. Nous y voyons plus clair. En nous et autour de nous. Prenez le temps d'évaluer ce que vous avez appris sur votre histoire, sur votre façon de réagir, sur vos croyances. Mesurez le chemin parcouru.

6.

## VOUS RETROUVEZ LE GOÛT DU PLAISIR

L'abattement et la souffrance éloignés, le plaisir reprend peu à peu ses droits. Les petits plaisirs que l'on redécouvre, ceux que nous procurent nos sens, notre esprit et nos liens. Étouffés, ensevelis sous l'épreuve, ils éclosent à nouveau, par petites touches. Un repas partagé avec des amis, un moment de lecture lové dans son canapé, une balade en forêt. Mais aussi l'envie, encore timide, de faire des projets, de les réaliser. La vie circule à nouveau. Prenez le temps de savourer chacun de ces instants en les vivant en conscience. Toutes antennes déployées.

7.

## VOUS RECONSIDÉREZ VOTRE CHEMIN DE VIE

Entre passé qui n'est plus et futur qui n'est pas, il y a le présent. À appréhender comme le lieu de tous les possibles. Celui où l'on reprend des forces et où l'on se questionne sur ce que sera le premier jour du reste de notre vie. Comment veut-on la vivre ? Dans quelles conditions ? Entouré de qui ? En mettant quelles valeurs en pratique ? En activant quelles ressources ? En s'appuyant sur quelles compétences ? Une page est tournée. Tout un livre reste à écrire au jour le jour. Prenez des notes, questionnez-vous, accueillez vos désirs sans les juger, interrogez-vous sur la meilleure manière de les faire éclore. Les épreuves servent aussi à ça, se dire non pas « jamais plus », mais « comment, autrement ? ». ●



# De quel **renouveau** avez-vous besoin ?

Recouvrer la force, le désir, la sérénité... Tous, nous souhaitons cela. Mais les moyens pour y parvenir dépendent de nos besoins à un moment donné, selon notre histoire et notre vie. Découvrez la soif qui domine chez vous aujourd'hui.

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





## LE QUESTIONNAIRE

Parmi les quarante affirmations suivantes, choisissez celles qui vous correspondent le mieux. En cas d'égalité de résultat, n'hésitez pas à procéder à une nouvelle lecture et une nouvelle sélection.

1. Je fréquente toujours les mêmes personnes et les mêmes lieux.
2. Je ne prends pas assez soin de moi.
3. Mon cadre de vie ne me satisfait plus vraiment.
4. Mes héroïnes et héros ont changé et changent le monde.
5. J'ai le sentiment de ne pas m'être pleinement réalisé.e.
6. J'ai besoin de me sentir connecté.e aux éléments.
7. Je veux donner, aider, transmettre.
8. J'ai le sentiment de manquer de liens affectifs nourrissants.
9. Je me dis régulièrement que je devrais bouger davantage.
10. Rien n'est plus nourrissant que de se mettre au service du bien collectif.
11. Je le sais, je devrais sortir de cette relation, mais...
12. Ce qui est risqué m'effraie.
13. L'amour, au fond, je n'y crois plus vraiment.
14. Même avant la crise sanitaire, j'étais régulièrement fatigué.e, voire épuisé.e.
15. J'ai envie de partager et transmettre mes compétences.
16. J'ai l'impression de ne pas utiliser mon capital temps au mieux.
17. Je trouve mon quotidien un peu trop plat et prévisible.
18. En amour, je suis trop exigeant.e ou idéaliste.
19. Avec le temps, j'ai le sentiment de m'être un peu perdu.e de vue.
20. Chacun devrait s'engager pour une cause juste.
21. Je guette les signes et les synchronicités.
22. En vacances, je me sens vivre vraiment, dans un cadre qui me convient.
23. Dans les liens affectifs, je donne plus que je ne reçois.
24. Je suis en colère contre toutes les injustices.
25. Je ne supporte pas ou plus le bruit, la rumeur de la ville, la promiscuité.
26. J'aimerais ressentir plus d'intensité dans ma vie.
27. J'aimerais vraiment être mieux compris.e, mieux écouté.e, plus soutenu.e.
28. J'ai besoin de faire quelque chose pour les autres, pour la planète.
29. J'ai envie de rencontrer quelqu'un, de vivre une relation épanouissante.
30. J'ai de plus en plus souvent le sentiment que je devrais sortir de ma zone de confort.
31. J'ai en assez de mon sentiment d'impuissance quand je regarde ou écoute les infos.
32. Si j'en avais la possibilité, je changerais immédiatement de mode et de cadre de vie.
33. J'ai plus le sens du devoir que celui du plaisir.
34. J'ai davantage besoin de calme et de solitude.
35. Il est temps de mettre en pratique la devise : « Un pour tous, tous pour un ! »
36. Je ne me sens pas bien aimé.e.
37. Je suis un peu trop dans la routine.
38. J'ai l'impression de vivre hors sol.
39. La solitude affective est l'une de mes grandes peurs.
40. J'aimerais être un acteur ou une actrice positif.ve du changement dans le monde.

### 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 | A | C | D | B | C | D  | B  | A  | B  | C  | D  | A  | A  | B  | C  | D  |

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





## ... Vous avez besoin...

### Majorité de A ... D'AVENTURE

**Vous pourriez dire :** j'ai besoin de vibrer, d'être émerveillé.e, de sortir de mes rails...

**À la source :** votre quotidien manque certainement de ces saveurs nouvelles qui réveillent les papilles et font voyager. Le contexte sanitaire de 2020 a sans doute pesé lourd sur vos épaules, car il n'a fait qu'intensifier le sentiment de tourner en rond, voire d'étouffer ce que vous éprouviez déjà. Vous trouvez votre vie un peu trop lisse, un peu trop prévisible, un peu trop sage.

**Les croyances et les peurs qui brident :** un tiens vaut mieux que deux tu l'auras; il est trop tard pour changer; je dois me contenter de ce que j'ai; être adulte, c'est être raisonnable; qui risque, risque de tout perdre; on sait ce qu'on perd, pas ce qu'on gagne...

#### **Les leviers du changement :**

- Identifiez votre peur et votre croyance dominantes, puis énumérez par écrit tout ce qu'elles vous empêchent de faire, tout ce dont elles vous privent. Remontez le plus loin possible dans le temps. Ressentez la frustration induite par ces renoncements successifs. Engagez-vous par écrit à sortir de ce schéma de répétition.
- Visualisez-vous en train de vivre une aventure qui vous fait rêver : voyage, mode de vie, rencontres, changement professionnel. Immergez-vous totalement dans cette expérience. Vivez-la émotionnellement. Faites-en plusieurs fois l'expérience.
- Listez ce qui vous rend plus vivant.e, plus vibrant.e (activités, lieux, relations) et réfléchissez à la manière dont vous pourriez les intégrer davantage dans votre vie.
- Ne faites que des *to-do lists* d'essentiel et/ou d'urgent. Cessez de tout anticiper et de tout planifier.
- Répondez « pourquoi pas ? » aux opportunités, propositions et autres invitations. Cette expression a le pouvoir de casser les automatismes et d'ouvrir des chemins de traverse.
- Partez à la découverte d'un endroit inconnu (même proche) sans préparer votre journée ou votre séjour.
- Accordez-vous des jours « pile ou face » ou bien « je dis oui », pour prendre des décisions.
- Tenez-vous à distance des ultra-prudents et des hyper-méfiantes, ils sapent votre élan vital.

### Majorité de B ... D'AMOUR

**Vous pourriez dire :** j'ai envie d'être apprécié.e, aimé.e, choisi.e, j'ai aussi envie d'aimer.

**À la source :** une solitude subie, un manque d'intimité et de chaleur dans le couple, des liens amicaux ou familiaux relâchés ou inexistantes, une hypersensibilité qui fait ressentir le manque de manière très intense, une relation amoureuse unilatérale.

**Les croyances et les peurs qui brident :** il ne faut pas trop attendre des autres; il y a des situations pires que la mienne; mieux vaut être mal accompagné.e que seul.e; ce n'est pas à moi de faire le premier pas; je ne suis pas digne d'être aimé.e; demander plus, c'est s'exposer au refus ou à la rupture; aimer, c'est souffrir...

#### **Les leviers du changement :**

- Cernez votre peur et votre croyance dominantes, puis énumérez par écrit tout ce qu'elles vous empêchent de vivre, tout ce dont elles vous privent. Remontez la chaîne de vos relations le plus loin possible dans le temps. Cette peur, cette croyance, que vous ont-elles apporté de positif? De négatif?
- Identifiez ce qui, dans votre relation actuelle (amoureuse, familiale, amicale), vous fait le plus souffrir (manque de présence, de loyauté, de chaleur...). Depuis combien de temps? Est-ce la première fois?
- Réfléchissez ensuite à votre positionnement dans la relation : avez-vous clairement mis en mots votre ressenti avec la personne concernée? Si non, il est temps de le faire en exprimant vos besoins et vos attentes. Si oui, interrogez-vous sur ce qui vous empêche de quitter cette relation ou de prendre une certaine distance. L'aide d'un professionnel est souvent indispensable pour faire ce travail.
- Demandez-vous si vous ne confondez pas amour et demande de réparation affective, amour et possessivité, amour et sacrifice de soi...
- Comment prenez-vous soin de vous? Savez-vous rendre votre quotidien plaisant? Construisez votre coffre aux plaisirs en recensant tout ce qui vous fait plaisir. Et passez à l'action. Le bonus : bien se traiter incite les autres à en faire autant.
- N'oubliez pas que l'amour est polymorphe, il est aussi amical, familial; les liens qui nourrissent se forment aussi dans l'engagement pour une cause, une activité...



Majorité de C  
... DE NATURE

**Vous pourriez dire :** de l'air, du ciel, du silence, des arbres, la mer... Je n'en peux plus du bruit, du stress, de l'horizon bouché, de l'impression de vivre hors sol.

**À la source :** le besoin de retrouver le biotope de nos premières années ou d'un lieu dans lequel on s'est senti.e plus épanoui.e, un quotidien physiquement ou émotionnellement éprouvant, un déclic existentiel sur ce que serait une vie correspondant davantage à nos valeurs, notre vraie nature.

**Les croyances et les peurs qui brident :** il est trop tard pour faire le grand saut, je ne peux pas quitter mon travail ; il ne faut pas prendre ses rêves pour la réalité ; je ne peux pas imposer ce changement à mes proches...

**Les leviers du changement :**

- Cernez votre peur et votre croyance dominantes, puis énumérez par écrit tout ce qu'elles vous empêchent de vivre, tout ce dont elles vous privent.
- Identifiez ce qui, dans votre mode de vie actuel, vous fait le plus souffrir et/ou vous frustre le plus. Depuis combien de temps vivez-vous cela ?
- Demandez-vous quels changements vous avez opérés pour sortir de votre mal-être ? Pourquoi selon vous ne sont-ils pas suffisants ?
- Réalisez ensuite le collage ou le dessin du cadre de vie auquel vous aspirez, vous pouvez aussi vous servir de mots découpés. Visualisez-vous dans cet environnement, immergez-vous et vivez le pleinement.
- Réfléchissez à la manière dont vous pourriez faire plus de place à vos besoins dans votre vie : aller tous les week-ends en forêt ou à la mer ? Pratiquer une activité au grand air ? Vous engager pour l'environnement ?
- Si vous remettez en question votre mode de vie, vous pouvez constituer un dossier très concret, très réaliste, qui vous permettra de tester la faisabilité du projet, le niveau d'adhésion de votre partenaire et aussi la force de votre désir.
- Interrogez-vous sur ce que recouvre symboliquement votre besoin de nature : plus de sens dans votre vie ? Plus d'authenticité pour vous-même et vos relations ? Moins de gaspillage de temps et d'énergie ?

Majorité de D  
... D'ENGAGEMENT

**Vous pourriez dire :** je trouve ma vie étriquée, je me sens inutile, j'aimerais plus contribuer au monde...

**À la source :** des valeurs et un idéal qui ne sont pas vécus (ou insuffisamment), un sentiment d'impuissance face à l'injustice, une frustration quant à l'exploitation et/ou la reconnaissance de ses compétences et talents...

**Les croyances et les peurs qui brident :** je n'ai pas le temps ; on ne m'attend pas pour faire bouger les choses ; je ne sais pas comment je pourrais être utile ; je suis trop idéaliste...

**Les leviers du changement :**

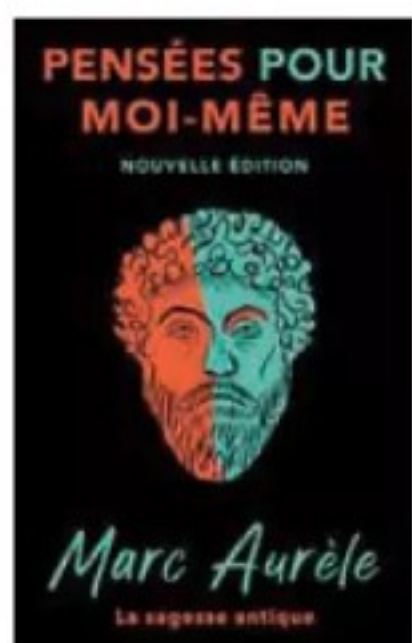
- Identifiez votre peur et votre croyance dominantes, puis énumérez par écrit ce qu'elles vous empêchent de vivre. Devenez l'avocat.e de votre cause en listant ce que vous apporterait une activité engagée (cohérence intérieure, utilité, reconnaissance...) et comment vous pourriez concrètement l'intégrer dans votre vie.
- Déterminez la cause qui vous mobilise le plus, les modalités d'action (ce qui vous a toujours intéressé.e ou passionné.e, et que vous faites avec plaisir et facilité).
- Évaluez votre capital temps et motivation, pour faire preuve de régularité et d'efficacité. Dans cette perspective, demandez-vous aussi si vous aimez travailler en équipe, si vous êtes leader ou exécutant.e, plus à l'aise dans l'organisation que la communication...
- Questionnez votre colère ou votre sentiment d'injustice en remontant le plus loin possible dans le passé. Cette introspection vous permettra d'être plus lucide sur votre besoin d'aider, de sauver, de lutter contre l'injustice et de trouver la bonne position dans votre engagement.
- Demandez-vous enfin si vos valeurs sont partagées avec votre partenaire. Si oui, profitez-en pour enrichir votre lien en échangeant, en débattant sur le sujet, la cause, qui vous tient à cœur. Si ce n'est pas le cas, il est temps de partager, de discuter, de se questionner ensemble et, pour vous, de vous affirmer dans vos besoins (sans demander de permission !). ●



# Des livres qui aident à se relever

## LES INCONTOURNABLES

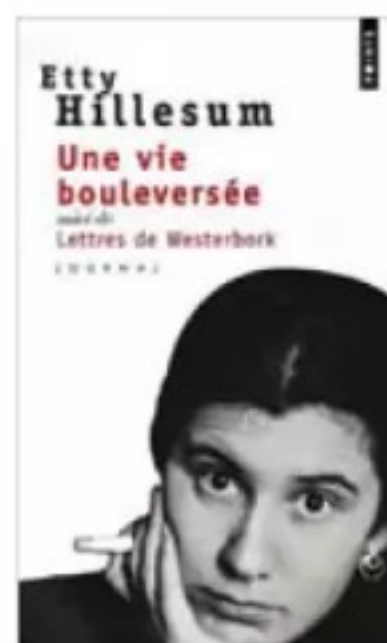
Leur profondeur et leur audace en ont fait des classiques pouvant éclairer les moments difficiles.



**Pensées pour moi-même**  
de Marc Aurèle  
Un livre minuscule qui dit l'essentiel à entendre lorsqu'on doute, s'agite ou se perd. Pour reprendre confiance, revoir le sens de ses priorités, retomber les pieds sur terre, regarder le verre à moitié plein, faire preuve de reconnaissance, retrouver l'envie d'être bienveillant envers soi-même et envers les autres... Est-on jamais allé plus loin dans la transmission de la sagesse depuis les *Pensées* de cet épicurien ?  
**Anne Laure Gannac**  
APB Publishing, 2024.



**La Plus que Vive**  
de Christian Bobin  
Elle était jeune, belle, joyeuse, et elle était l'aimée de l'écrivain poète. Lorsqu'elle meurt subitement (un AVC dans un grand éclat de rire), il sombre dans le long temps du deuil. Et il écrit sur la douleur, le manque de l'autre, les meilleurs souvenirs. Au point de faire connaître peu à peu au lecteur cette « plus que vive », une femme qui n'est pas réellement morte puisqu'elle continue à irradier dans les sublimes pages de l'écrivain, nous rappelant que ce qui a été vécu ne peut jamais être tout à fait enlevé. **Pascale Senk**  
Gallimard, "Folio", 1999.



**Une vie bouleversée**  
d'Etty Hillesum  
Elle a débuté son journal à 27 ans. Peu à peu, cette belle âme devient comme une amie pour le lecteur, lui confiant sa psychothérapie, sa passion pour Julius, ses amusements avec son frère... Mais les nazis approchent et déportent les siens. Face à cette ombre, Etty oppose une lumière : son amour de la vie, son respect de l'humanité, sa force spirituelle. Son texte devient alors un magnifique bréviaire pour continuer à croire et à aimer en temps d'épreuves. **P.S.**  
Suivi de *Lettres de Westerboek*,  
Points, 2020.



**Apprendre à mourir**  
d'Irvin Yalom  
Attention, roman rare ! Lorsqu'il apprend qu'un mélanome virulent met ses jours en danger, un psychothérapeute, face à la tentation du désespoir, oppose sa pratique, certain que les échanges avec ses patients le porteront jusqu'au bout. Avant de se tourner vers la philosophie de Schopenhauer. Bien construit, rigoureux, profondément humain, le récit de l'aventure intérieure de Julius Hatzfeld pour traverser la peur de la mort est magnifique. **P.S.**  
Le Livre de poche, 2014.



**Les Renoncements nécessaires**  
de Judith Viorst  
Devenir adulte, c'est apprendre à renoncer. « On ne peut devenir un être responsable, conscient, relié aux autres, sans passer par les moments de renoncement, de deuil, de lâcher-prise. » Rupture, licenciement, mort d'un enfant... Cet essai sensible et profond nous rappelle que notre vie est jalonnée de ces moments où il faut accepter le dépouillement pour mieux se relever. La leçon n'est jamais terminée et Judith Viorst, sur ce chemin difficile, est une véritable alliée. **P.S.**  
Pocket, 2004.



## LES RÉCENTS

De nouveaux titres, romans ou essais, qui nous montrent des chemins possibles d'acceptation et de renaissance.



**Oser pleurer**  
de Guillaume Le Blanc  
Professeur de philosophie politique et sociale, Guillaume Le Blanc s'interroge sur la signification existentielle des larmes et provoque une mise à nu. L'émotion pure prend le relais et notre corps exprime à sa façon la perte, le chagrin, la tristesse. Les larmes apparaissent comme les gardiennes de soi. Pourtant, elles sont aussi courageuses. Car « elles nous indiquent que quelque chose doit être changé à quoi il faut consentir. En ce sens, elles sont un chemin de liberté ». Les larmes peuvent se muer en force politique, devenir solidaires. Un essai magistral qui mêle textes philosophiques et interrogations sociétales.  
**Ariane Bois**  
Albin Michel, 2024.



**Le Petit Livre des grands reconforts**  
de Flavia Mazelin Salvi  
Un coup de blues, un sentiment de chagrin, un passage à vide ? L'autrice, ancienne rédactrice en chef de *Psychologies*, nous offre une boîte à outils pour nous aider à accueillir ce qui se joue en nous, à le comprendre et à le surmonter. Avec sensibilité et douceur, Flavia Mazelin Salvi nous redonne de la force. On lutte contre les petites phrases qui nous figent dans une situation : « Non, je ne suis pas triste, je ressens seulement de la tristesse en ce moment », apprend-on à se dire. On s'appuie sur soixante-quinze outils validés par la psychologie ou les neurosciences pour aller de l'avant. Un livre à conserver et à offrir. **A.B.**  
Le Courrier du livre, 2024.



**Un si grand amour**  
de Pauline Aubry  
Voilà un roman graphique original et ambitieux sur la rupture amoureuse... entre une princesse et un prince charmant ! L'autrice, qui a vécu le départ brutal de son mari, raconte les étapes de son deuil amoureux, qui la mène au *tako-tsubo* (le syndrome du cœur brisé) et en clinique, avant d'entamer une reconstruction affective nécessaire. Paradoxalement, on sourit aux états d'âme de l'amoureuse trahie, car l'autrice a su insuffler humour, humanité et sensibilité à son personnage qui nous ressemble tant. Au fil des pages, on approfondit l'attachement, la résilience ou la manipulation affective. Un voyage intérieur sincère et attachant. **A.B.**  
Les Arènes BD, 2024.



**L'écriture qui guérit, traumatismes de guerre et littérature**  
de Nayla Chidiac  
Qu'ont en commun le Japonais Tamiki Hara (1905-1951), le Dr Georges Duhamel (1884-1966) et le poète Rainer Maria Rilke (1875-1926) ? L'écriture, oui. Mais surtout l'écriture en temps de guerre. Celle qui aide à penser encore quand ce que l'on vit était jusque-là impensable ; celle qui permet de retrouver des émotions humaines et de les dire ; celle qui permet de correspondre avec des frères d'âme. Nayla Chidiac, psychologue clinicienne spécialiste du trauma et de l'écriture thérapeutique, nous emmène dans une promenade passionnante en littérature et en résistance. **P.S.**  
Odile Jacob, 2025.



**S'aimer avec ses blessures**  
de Catherine Bensaid  
La psychiatre Catherine Bensaid revisite le mythe de Narcisse pour mieux nous en délivrer, envoyant dinguer l'obsession de la beauté, l'attente de validation par les écrans-miroirs ou les immatures quêtes de perfection. Elle écorne au passage l'idéal de l'âme sœur ou de l'alter ego, qui nourrit des attentes démesurées en amour et ouvre la porte à l'emprise. Comment s'aimer imparfait ? Aimer l'autre sans angoisse d'abandon ? À ce titre, son ouvrage peut se lire comme une sorte de testament spirituel (et moral) pour apprendre à aimer à bonne distance – soi-même d'abord, ensuite les autres. ●  
**Erwan Desplanques**  
Robert Laffont, 2024.



“

Le bonheur,  
en partant, m'a dit qu'il  
reviendrait

”

**JACQUES PRÉVERT**

*Paroles*

(Gallimard, "Folio", 2007)



# NOUVEAU !

**HORS-SÉRIE**  
**TOP Santé**  
LES BONS CHOIX AU NATUREL

MER, MONTAGNE, FORÊT...  
**LA NATURE NOUS VEUT DU BIEN**

**YOGA SOMATIQUE**  
**4** POSTURES POUR LIBÉRER SA  
**COLÈRE**

**Je fais mon kéfir**  
DE FRUITS MAISON

- + DE NUTRITION
- + D'ACTUS ET DE CONSO
- + DE PRÉVENTION
- + DE BIEN-ÊTRE

**MA CONSULT' NATURO**  
AIDER À RÉGULER SON DIABÈTE

**DANS LES RAYONS**  
**Tout est bon dans le poisson ?**

**VARICES, DOULEURS, RÉTENTION D'EAU...**  
L'ALIMENTATION  
**ANTI-jambes lourdes**  
LES AMIS ET ENNEMIS

REWORLD MEDIA

## MA SANTÉ AU NATUREL

Décrypter, recommander, accompagner



Disponible ici

En vente actuellement chez votre marchand de journaux ou sur [kiosquemag.com](https://kiosquemag.com)





**cité**

**sciences  
et industrie**

# silence

**exposition  
10 décembre 2024  
— 31 août 2025**

Des Levin Studio / Jazmine Tibbitt, Léo Gaviglio



M > Porte de la Villette  
[cite-sciences.fr](http://cite-sciences.fr)  
#ExpoSilence

Exposition conçue par le Musée  
de la communication de Berne en Suisse

Musée de la  
communication  
...

En partenariat avec

**arte**

connaissance  
des arts

**FUTURA**

**Slate** <sup>FR</sup>

**Les Inrockuptibles**

**radio  
nova**