

S E P M
TOP
ventes

N° 91 | OCTOBRE-NOVEMBRE 2025

★
PSYCHOLOGIES

PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE



ENTRETIEN

Fabrice Midal

« La liberté, c'est
prendre le risque
d'être ce que
nous sommes »

QI GONG
L'art de
la fluidité

TEST

Qu'est-ce qui
vous empêche
d'avancer ?

ACCORDS TOLTÈQUES, IKIGAI, AUTOLOUANGE...

Les voies à explorer
pour se révéler

REWORLD
MEDIA
LEADING MEDIA GROUP

L 14330 - 91 H - F: 7,90 € - RD



SOULAGES

UNE AUTRE LUMIÈRE
PEINTURES SUR PAPIER

Grand Palais
Rmn

LCI

RATP

PUBLIC
SENAT

MATCH

Libération

franc

ELLE
DÉCORATION

TSF JAZZ

Avec le soutien
exceptionnel du musée
Soulages, Rodez

musée soulages
epcc RODEZ

CHANEL
GRAND MÉCÈNE
DU MUSÉE DU LUXEMBOURG

PSYCHOLOGIES

HORS-SÉRIE

40, av. Aristide Briand, 92220 Bagneux
Tél. : 0141 33 50 00 e-mail : magazine@psychologies.com

SERVICE ABONNEMENTS

Tél. : 01 46 48 48 52. Du lundi au vendredi de 9 heures à 19 heures
et le samedi de 9 heures à 18 heures (prix d'un appel local).

Mail : formulaire sur www.serviceabomag.fr.

Courrier : Service abonnement Psychologies magazine -
59898 Lille Cedex 9

DIRECTION

Éditeur : Germain Perinet

Éditrice adjointe : Charlotte Mignerey

RÉDACTION

Directrice de la rédaction : Stéphanie Pic

Assistante de la rédaction : Valérie Carimantrant

Directrice artistique : Lucie Bouquet

Direction artistique maquette intérieure : brute studio

Secrétaire générale de la rédaction : Camille Dallier
camille@psychologies.com

Premier secrétaire de rédaction : Philippe Munier
philippe.m@psychologies.com

Iconographie : brute studio

RÉALISATION

Rédactrice en chef : Pascale Senk

Ont collaboré à ce numéro : Aurore Aimelet, Ségolène Barbé,
Patrick Chompré, Laurence Lemoine, Christiane Ludot,
Véronique Rivière, Flavia Mazelin Salvi, Valérie Péronnet, Erik Pigani,
Éloïse Rè, Agnès Rogelet, Isabelle Taubes, Anne B. Walter,
Judith Woods

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-Fontailles

Directrice commerciale Pôle Luxe mode international : Nathalie Félix

Directrice de publicité : Stéphanie de Mieulle (0170 37 35 78)
stephanie.demieulle@psychologies.com

DIFFUSION

Responsable diffusion marché : Siham Daâssa

FABRICATION

Directeur des opérations industrielles : Bruno Matillat

Cheffes de fabrication : Hélène Bernardi, Nadine Chatry

PRÉPRESSE/PHOTOGRAVURE

Responsable de service : Sylvain Boularand

Distribution : MLP Imprimé en France : Agir Graphic (53)

Dépôt légal : octobre-novembre 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.



Se révéler pour résister

N

on, ce n'est pas de l'égoïsme.
Ni du narcissisme. Chercher
à mieux se connaître, à définir
ses valeurs, à canaliser ses
emportements, travail d'une vie,
sont aussi des armes pour
résister à la violence et tenir

debout face à l'injustice du monde. Les pourfendeurs
du « développement personnel » se trompent de
cible en dénigrant ses voies, qui ont un but premier :
aider chacun à devenir quelqu'un de bien – à savoir,
un citoyen fiable et courageux, capable d'évoluer et
partager, dans la difficile société des hommes.
Dans ce hors-série, nous avons choisi, parmi l'offre
pléthorique des méthodes d'épanouissement, celles
qui nous semblent parmi les plus créatives,
recommandables et efficaces : l'approche narrative,
l'*ikigai*, les accords toltèques, l'exploration de notre
intelligence rituelle... Nous nous demandons aussi
jusqu'où l'IA peut nous aider dans cette démarche
qu'on devrait nommer « de développement humain ».
Puissent l'aventure intérieure vous tenter et sa
recherche, vous inspirer une existence heureuse,
c'est-à-dire apte à se relier aux autres !

PASCALE SENK



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



12 Libérer son esprit

6 **EN BREF**
Des initiatives, des découvertes,
des tendances... qui nous mettent
du baume au cœur

8 **ENQUÊTE**
Le meilleur et le pire du « DP »



PHOTO : GETTY-IMAGES-
GLIULJMX3SG-UNSPLASH

14 **ENTRETIEN**
Fabrice Midal
« La liberté, c'est prendre le risque
d'être ce que nous sommes »

18 **PREMIÈRE SÉANCE**
« Je me suis senti freiné
toute ma vie »

22 **FOCUS**
Ces pensées qui nous enferment

24 **ANALYSE**
Et si tout commençait par
la rêverie ?

28 **TEST**
Qu'est-ce qui vous empêche
d'avancer ?



2

34 Habiter son corps

- 36 **ENTRETIEN**
Catherine Barry
« Toute transformation passe par le corps »
- 39 **PORTAIT**
Jean-Philippe de Tonnac
« Quand il faut guérir de son corps »
- 41 **ATELIER**
Suivez le chemin des sens
- 46 **TÉMOIGNAGES**
« Je danse les yeux fermés »
- 52 **FOCUS**
Qi gong : l'art de la fluidité
- 56 **ATELIER**
Renouer avec son corps à la façon des animaux sauvages
- 60 **ANALYSE**
Body neutrality : le corps au-delà des apparences



3

64 Déployer ses talents

- 66 **FOCUS**
« La thérapie narrative nous permet de redevenir les auteurs de notre vie »
- 72 **FOCUS**
Découvrez vos « personnages talents »
- 74 **EXPÉRIENCE**
J'ai osé l'autolouange !
- 78 **DÉCRYPTAGE**
Accords toltèques : 4 règles pour devenir quelqu'un de bien
- 82 **EXTRAITS**
Puissez votre force dans des rituels !
- 86 **ATELIER**
Aller dans le sens de son *ikigai*
- 90 **TEST**
Quelle est votre mission vitale ?
- 94 **TÉMOIGNAGE**
« J'utilise l'IA comme coach de vie »
- 98 **LE MOT DE LA FIN**
Gloria Steinem

DES INITIATIVES
DES DÉCOUVERTES
DES TENDANCES...

qui nous mettent du baume au cœur



CRÉER SA « réalité désirée »

Connaissez-vous le *shifting* ? Cette pratique mentale consiste à se projeter volontairement dans une réalité alternative ou dans un univers imagé comme celui de *Harry Potter* ou du *Seigneur des anneaux*. Très prisé des ados, le phénomène est bien présent sur le Net, où l'on trouve toutes les techniques pour vivre, avec son cortège de sensations hyperréalistes, une expérience immersive dite « réalité désirée ». Une sorte de rêve lucide où l'on choisit soi-même son univers grâce à l'écriture d'un script et où l'on débranche volontairement la fonction « incrédulité » (celle qui ouvre notre esprit critique) de notre cerveau. Intrigués, les scientifiques cherchent maintenant à décrypter les mécanismes permettant à celui-ci de générer un tel voyage mental. Ceux de l'University College de Londres viennent de montrer que les animaux ont aussi recours au *shifting* pour survivre dans un monde toujours changeant. De quoi comprendre enfin à quoi nos chats passent leur temps ?

Patrick Chompré

Source : *The Conversation*, 2025.

ÊTRE BIEN ENTRE DEUX ÂGES

Vous scrollez de plus en plus longtemps pour trouver votre année de naissance sur un site Internet; pourtant, dans votre esprit, vous avez toujours 25 ans. Vous êtes donc en passe de devenir *nold*, contraction de *never old*, « jamais vieux ». Entendez par là que vous êtes un peu trop âgé pour être jeune mais bien trop jeune pour vous sentir âgé. Les *nold* ont entre 45 et 65 ans, voire plus, voire moins, ils rejettent l'âgisme, les stéréotypes, et sont déterminés à aborder la suite de leur vie avec envie, passion, humour et énergie. Derrière ce néologisme, il y a deux femmes, Anne Thévenet-Abitbol et Charlotte Darsy. Elles ont creusé ce concept et fédéré une véritable communauté en proposant des conseils, des témoignages et même du coaching en ligne. Très présentes sur les réseaux sociaux et à travers leur newsletter, elles abordent les sujets sérieux pour vivre bien dans sa tête et dans son corps comme les plus légers. Et toujours avec humour, en concluant : ce n'est pas parce que les années passent que l'on doit devenir vieille!

P.C.

Pour en savoir plus : noldneverold.com.





DIRE JE T'AIME À SES PARENTS

Surprise ! À l'heure du texto vite fait bien fait, on apprend que les Français préfèrent dire « Je t'aime maman » que de l'écrire. Mieux, plus on est jeune, moins on a peur de prononcer ces mots. Ainsi, les 18-34 ans, plus expansifs, utilisent ces mots à 24 %, quand leurs aînés ne s'y lancent qu'à 17 %. Ce sondage, qui cherche à comprendre comment les enfants expriment leur amour à leurs parents, nous rappelle que celui-ci peut s'exprimer de cinq façons différentes : les paroles valorisantes, le toucher physique, les moments de qualité, les cadeaux et enfin les services rendus. Il montre que nous préférons avant tout privilégier des moments de qualité avec nos parents (1 Français sur 2), les cadeaux et petites attentions arrivant à la deuxième place. Enfin, mais on s'y attendait, on n'exprime pas forcément cet amour de la même façon avec le père et la mère : aux mamans les bisous et câlins (30 %), aux pères les mots gentils (25 %).

V.R.

Source : sondage institut Discurv pour Cewe, 2025.

DÉTECTER LES PSEUDO-QUESTIONS

C'est sûr, vous avez déjà expérimenté le boomerang verbal : une amie vous demande soudain si vous avez des projets pour les prochaines vacances. Surprise, vous répondez que « non, vous n'en avez pas pour l'instant ». À peine avez-vous prononcé ces mots qu'elle vous décrit avec un luxe de détails ce prochain voyage au Mexique en famille. Décontenancée, vous comprenez qu'elle s'intéressait peu à votre réponse et cherchait surtout un prétexte pour vous impressionner

avec ce voyage. Répandu, le boomerang verbal (*boomerasking* en anglais) fait l'objet d'une étude de chercheurs en psychologie. Les auteurs montrent que son utilisation répond à trois buts : se vanter, se plaindre ou partager une information. Les pratiquants du boomerang verbal sont ressentis comme égocentriques, s'intéressant peu à l'autre et donnent l'impression de manipuler la conversation. À éviter !

Véronique Rivière

Source : American Psychological Association, 2025.

ASPIRER au calme

Dans un pays à la réputation laïque, 52 % des Français prient ou méditent régulièrement. Pourtant, 59 % disent ne pas croire en Dieu ! C'est l'un des paradoxes qui ressort d'une étude publiée par l'OFC (Observatoire français du catholicisme). Nous sommes aussi 64 % à aspirer à plus de silence, de contemplation et de méditation, probablement en réaction à l'accélération de la vie moderne et à la masse d'informations auxquelles nous sommes exposés chaque jour. Ceux qui prient s'adressent en priorité à Dieu, puis à la Vierge Marie, au Christ, au cosmos ou à personne en particulier (18 %). Au total, plus d'un tiers de nos compatriotes se disent en « quête spirituelle », quelle que soit la forme que prend cette recherche : religions établies ou spiritualités alternatives. Enfin, le sondage confirme qu'il existe une grande disparité d'âge parmi ceux qui se déclarent catholiques : 62 % des personnes de plus de 65 ans se reconnaissent dans cette confession, contre seulement 23 % des 18-24 ans. ● **P.C.**

Source : « Identité, pratiques et perceptions du catholicisme en France », OFC, 2025.

Le meilleur et le pire du “DP”

Le développement personnel est largement entré dans les mœurs. Mais sa récupération commerciale semble l'avoir vidé de sa substance et de son ADN libérateur. Comment redonner du sens à ces pratiques pour évoluer au mieux et, ainsi, faire évoluer nos sociétés ? Déjà, en revenant aux origines du mouvement. Présentation.

PAR **LAURENCE LEMOINE**

En 2025, le yoga, la méditation, l'écriture de *morning pages* sont entrés dans la normalité. En recherche d'un mieux-être, d'un sens à sa vie, d'une réalisation de soi, on jeûne, on s'adonne aux mandalas, aux constellations familiales, on s'essaie à la transe, on consulte les tarots et même les intelligences artificielles. Les entreprises raffolent de séminaires destinés à révéler les talents, à promouvoir l'engagement, à renforcer la performance... Le *self care* (ou *self help*, nom initial de ce qui a été traduit par « développement personnel ») est dorénavant à la portée de tous, pour le meilleur et pour le pire : « Coupé de ses racines militantes et minoritaires, transformé en hashtag sur Instagram, il est désormais utilisé pour vendre des bougies et des tisanes », déplore l'essayiste Mona Chollet dans la préface à la réédition du célèbre ouvrage de la féministe américaine Gloria Steinem, *Une révolution intérieure* (encadré p. 11). « Il est devenu un emplâtre sur une jambe de bois », assène-t-elle, une réponse nombriliste et lénifiante aux pires situations de la vie.



LAURENCE LEMOINE

Ex-rédactrice en chef adjointe de *Psychologies*, elle est psychologue et thérapeute du couple et de la famille à Paris.

À l'origine, pourtant, il était porteur d'une promesse subversive : libérer la pensée, élargir la conscience, révéler un potentiel de croissance qui pouvait transformer l'individu et la société.

La quête ancestrale du *daimôn*

La pratique de l'introspection s'ancre dans le « Connais-toi toi-même » de la philosophie antique. Inscrit au fronton du temple de Delphes, ce précepte entendait rappeler les humains à leur simple condition de mortels soumis aux dieux. La réinterprétation qu'en fit Socrate – « Découvre qui tu es, apprends à penser par toi-même, aligne ton existence sur ●●●



DES SATIRES FÉROCES

Ils en ont dénoncé les travers avec brio.

En 1998, Michel Houellebecq, dans *Les Particules élémentaires* (Flammarion, réédité chez J'ai lu, 2010), envoie son héros Bruno, professeur de lettres à Dijon, en stage de développement personnel. Celui-ci s'attend à rencontrer « une communauté d'êtres humains enfin délivrés de leurs entraves ». Mais tous sont comme lui, complexés et en proie à une solitude profonde, décontenancés par des injonctions à « lâcher prise », à « laisser venir les émotions », à « montrer leur vulnérabilité » sans filet. Bruno s'y sent « comme un animal de foire, exhibé pour sa médiocrité », « aussi déplacé qu'un homme nu dans un supermarché ». Et reprend sa quête désespérée d'une partenaire sexuelle.

En 2021, c'est au tour de Blanche Gardin de moquer les pratiques de *self care*

en se mettant en scène dans une série télévisée, *La Meilleure Version de moi-même* (Canal +). En proie à des maux de ventre chroniques, elle consulte chamans, naturopathes et « dynamiseurs » d'eau, lit des ouvrages sur les hauts potentiels, décide de devenir végane puis de « se nourrir exclusivement de lumière ». « Le matin, je fais de la méditation de pleine conscience. Après, je me rends compte que je suis toujours aussi mal, mais en pleine conscience », dit son personnage. Renforcée dans ses névroses par un éparpillement dans lequel elle n'approfondit rien, Blanche finit par s'autoproclamer guide spirituelle et animer des stages sur le « féminin sacré », tournant en dérision le vocabulaire (« élever sa vibration ») et les pratiques à la mode (embrasser les arbres).



La seule personne
que vous êtes destinée
à devenir est
**la personne que vous
décidez d'être**

• RALPH WALDO EMERSON, PHILOSOPHE •



tes valeurs » – fut jugée si scandaleuse qu'elle lui valut la ciguë pour impiété et corruption de la jeunesse. Indifférent aux conventions sociales, Socrate trouvait dans la frugalité, la discipline et l'examen de soi les fondements d'une vie bonne. « Est-ce vrai ? Est-ce bon ? Est-ce utile ? », son approche – la maïeutique – consistait à faire accoucher les esprits de leur propre définition de la justice, de la vertu, du courage...

D'abord confrontés à leur ignorance et à leurs contradictions, ses disciples aiguisaient ainsi leur propre appréciation du sens de l'existence. Il fut également reproché à Socrate d'avoir introduit une divinité nouvelle : le *daimôn*, une entité spirituelle nichée au cœur du sujet, à la fois guide moral et principe de destinée. Une menace pour l'ordre établi. Quelques siècles plus tard, la notion resurgit chez Jung, pour qui le *daimôn* représente la part la plus libre et la plus créative de l'individu, son essence profonde, sa mission. Issu de son inconscient, il se manifeste à travers ses intuitions, ses rêves, ses élans créatifs ou des expériences de synchronicité. Les pratiques de développement personnel participent de ce que Jung appelait l'eudémonisme (par opposition à l'hédonisme), c'est-à-dire la rencontre avec son *daimôn*, seule condition d'un bonheur authentique et durable. L'ignorer, prévenait-il, mène à la maladie de l'âme.

La coloration *new age*

C'est dans les années 1960, aux États-Unis, en plein mouvement de la contre-culture, que s'opère la rencontre entre la psychologie occidentale et les philosophies orientales, caractéristique du développement personnel moderne. Michael Murphy et Dick Price, deux anciens étudiants en psychologie de l'université Stanford, fondent en 1962, à Big Sur, l'Institut Esalen,

un « laboratoire du potentiel humain ». Le premier a séjourné plusieurs mois à Pondichéry dans l'ashram de Sri Aurobindo, maître du yoga intégral et inspirateur de la communauté expérimentale d'Auroville. Le second a été l'élève de Fritz Perls, père de la gestalt-thérapie. Tous deux ont été marqués par Aldous Huxley et ses travaux sur le psychédélisme.

Leur projet attire vers la Californie les pionniers de la psychologie humaniste : Abraham Maslow, Carl Rogers, Fritz Perls bien sûr, Stanislav Grof... On étudie les mécanismes de la croissance personnelle, on expérimente les cercles de parole, le yoga, la méditation, on s'adonne à des pratiques artistiques, on explore les médecines alternatives et les états modifiés de conscience. L'utopie *new age* espère l'avènement d'une humanité nouvelle, plus consciente et pacifiée, capable de transcender nations et religions, de vivre en harmonie avec la nature et le cosmos.

L'empowerment politique

Intégré au combat féministe, le développement personnel révèle sa puissance politique. On se souvient du magnifique *Femmes qui courent avec les loups*, en 1992 (Le Livre de poche, 2001), de Clarissa Pinkola Estés. Psychanalyste et conteuse, l'autrice explore les archétypes de la femme sauvage, dont celui de la louve, la *loba*, qui, la nuit, ramasse les os des loups pour leur redonner leur intégrité et leur âme, une métaphore du processus d'émancipation.

Cet ouvrage eut un effet profond sur une génération de femmes qu'il encouragea à renouer avec leur instinct, leur créativité, leur sagesse, leur puissance réprimée par le patriarcat. À la même époque, Bell Hooks, universitaire et théoricienne du *black féminism*, publie en 1993 *Sisters of the Yam, Black Women and Self-Recovery* (Routledge, 2014), que l'on peut traduire par « réappropriation de soi ». Tout comme Gloria Steinem, Bell Hooks associe la guérison individuelle à la conscientisation des mécanismes d'oppression et à une mobilisation collective, à travers les cercles de parole, la sororité, l'intersectionnalité.

Plus récemment, c'est la réhabilitation de la figure de la sorcière – pourchassée parce que célibataire ou veuve, sans enfant, ni jeune ni belle, indépendante et détentrice de pouvoirs guérisseurs – qui redonne

souffle aux pratiques féministes de *self care* et d'*empowerment*. On peut à ce titre se référer au manifeste de Mona Chollet, *Sorcières* (Zones, 2018), une réflexion sur la misogynie et l'invention d'une féminité affranchie des stéréotypes, ou au livre d'Odile Chabrilac (*Âme de sorcière*, Pocket, 2019), riche en conseils et rituels pour se reconnecter à la puissance du féminin.

À vous de jouer

« La seule personne que vous êtes destinée à devenir est la personne que vous décidez d'être. » Puissent ces mots, attribués au philosophe américain Ralph Waldo Emerson, guider votre aventure de « développement personnel ». Conservez votre discernement : les méthodes sont des outils, pas des recettes miracles. Elles sont à votre service, dans une démarche de connaissance de vous-mêmes, d'exploration de vos talents et de réalisation de vos objectifs de vie. Les vôtres. Vous n'avez pas à vous conformer à des injonctions de positivité qui nient la réalité de vos émotions, à une pression de performance qui maltraite votre vulnérabilité, à des idéaux d'éveil et d'harmonie qui nient les problèmes réels que vous affrontez. Si la lecture de certains ouvrages aboutit à vous dévaloriser, si l'adoption de rituels agit comme une contrainte à laquelle vous n'osez pas déroger, si vos prises de conscience vous poussent à vouloir éduquer votre entourage, c'est que vous donnez à ces pratiques une valeur dogmatique erronée. Restez votre propre autorité, n'entrez pas en religion, fuyez les gourous et les pratiques absurdes. Acceptez votre imperfection, cherchez à progresser dans le respect de vous-même, persévérez dans vos pratiques, donnez-vous le temps d'en mesurer, d'en intégrer les bienfaits. Alors, peut-être saurez-vous connaître et libérer le meilleur de vous-même. ●

POUR GLORIA STEINEM,

« LE PERSONNEL EST POLITIQUE »

Publié pour la première fois en 1992, disparu puis réédité en 2023, le livre de la journaliste et activiste américaine est une œuvre singulière, entre le recueil de témoignages, l'essai politique et le manuel de développement personnel. Après une vingtaine d'années à sillonner l'Amérique pour des meetings féministes, à écouter les parcours de résilience de femmes et d'hommes de tout milieu, Gloria Steinem défend l'idée selon laquelle la restauration de l'estime de soi, démolie par le sexisme, le racisme, les inégalités sociales, est un levier d'émancipation collective.

« Le personnel est politique », clame-t-elle. Elle promeut des outils concrets comme :

- **La méditation** : pour retrouver un sentiment d'ancrage. Le livre propose une méditation guidée à la rencontre de son enfant du passé (réserve de spontanéité) et de son moi futur (source de sagesse et de force).
- **La tenue d'un journal** : pour consolider sa parole. L'écriture permet de se réapproprier son histoire, ses émotions, son identité et de légitimer ses combats.
- **L'expression artistique** : pour valoriser la totalité de son être en utilisant la totalité de ses sens. Le chant, la danse, le dessin permettent de contourner l'intellect et de toucher le cœur de l'émotion.
- **Les groupes de self help** : pour renforcer le pouvoir d'agir. Partager son vécu entre pairs dans des espaces sûrs permet de déconstruire l'intériorisation de l'oppression et d'expérimenter le pouvoir de l'entraide.

À (RE)LIRE



Une révolution intérieure, renforcer l'estime de soi de Gloria Steinem, préface de Mona Chollet (Harper Collins, "Poche", 2025).



URBAZON/GETTY IMAGES



1 Libérer son esprit

Nous aimerions bien offrir au monde nos talents et notre vérité, ce que nous sentons palpiter au plus profond de nous-mêmes... Mais quelque chose nous en empêche. Quoi exactement? Des habitudes de pensée, des croyances, des peurs de déplaire? Autant de verrous à faire sauter pour s'alléger mentalement et s'orienter vers le meilleur de soi.

FABRICE MIDAL

« La liberté, c'est prendre le risque d'être ce que nous sommes »

Qu'est-ce qu'être libre dans une société qui nous juge en permanence ?

Suffit-il de « le vouloir pour le pouvoir » ? Non, répond sans surprise le philosophe. Faisant fi de la pensée naïve, il invite à adopter la théorie du bourgeon : agir par étapes et savourer nos succès.

ENTRETIEN : **PASCALE SENK**

FABRICE
MIDAL

Philosophe, enseignant de méditation, auteur de nombreux ouvrages, parmi lesquels *Foutez-vous la paix ! Et commencez à vivre* (Pocket, 2018), créateur du podcast *Dialogues*, il a aussi fondé l'école de méditation [Reso \(reso.co\)](https://reso.co).



Avec *La Théorie du bourgeois* et *La Magie de l'ordinaire*, vos derniers livres, il semble que le propos majeur de toutes vos transmissions (ouvrages, conférences, enseignement...) est d'amener chacun à une forme de libération intérieure. Êtes-vous d'accord avec cette rapide synthèse?

F.M. : Oui, certainement. Mais s'agit-il d'une libération « intérieure »? Je pense qu'il s'agit plutôt de se libérer des injonctions sociétales, d'une pression sociale qui nous fait souffrir sans que nous en ayons conscience. Je crois que nous ne nous rendons pas compte à quel point nous avons intégré un ensemble de diktats sociaux qui nous oppressent. En ce sens, je suis assez critique d'une certaine illusion psychologisante qui, mal comprise, laisserait entendre que nos problèmes viennent essentiellement de nous-mêmes.

Par exemple?

F.M. : Prenons l'exemple d'un enfant qui pleure parce qu'il n'a pas les chaussures à la mode. De quoi souffre-t-il exactement? Il souffre de la manière dont la société lui fait croire qu'il n'a pas le droit d'avoir sa place dans le monde s'il n'a pas les chaussures de telle ou telle marque. Ce mécanisme est assez évident. Mais nous non plus, trop souvent, nous ne voyons pas que notre vision de la vie et de ce que nous sommes provient d'un endoctrinement. J'essaie sans cesse de démontrer cela. C'est là

“
**On peut
travailler avec
son propre
esprit, on n'est
pas entièrement
prisonnier
des circonstances
extérieures”**

tout l'objet de *Foutez-vous la paix!*. Repérer comment notre société nous donne l'injonction de nous instrumentaliser nous-mêmes jusqu'à nous détruire. Bien sûr, un apport essentiel de la psychologie est de montrer que l'on peut travailler avec son propre esprit, que l'on n'est pas entièrement prisonnier des circonstances extérieures. Mais aujourd'hui, j'observe que les gens ont l'impression que c'est « de leur faute ». Un burn-out? C'est de leur faute. Une dépression? Encore de leur faute! Et cette angoisse, ce sentiment que l'on n'a pas bien fait les choses sont un effet tout à fait pervers de la psychologisation, parce qu'on ne peut pas aller mieux en commençant par se culpabiliser. Tous mes ouvrages tentent de lutter contre cette aliénation psychique. Pour moi, la liberté, c'est prendre le risque d'être ce que nous sommes.

Et chacun d'entre nous serait en un sens ce « bourgeois », qui ne demande qu'à sortir de terre et se déployer?

F.M. : Oui, absolument. La « théorie du bourgeois », c'est cela : la vie en nous est plus grande que nos représentations et nos idées. C'est une conception à la fois très saine, mais radicale, parce qu'elle nous invite à changer de perspective.

De quelle manière?

F.M. : Dans la conception habituelle, c'est « moi, mes problèmes et comment je vais réussir à m'en sortir ». Du coup, je suis pris dans une sorte de plainte et de ressassement, qui ne m'aident pas du tout, une vision très étriquée, créatrice de confusion mentale. Dans l'autre perspective que je propose, je suis plutôt amené à me demander : qu'est-ce que cette difficulté m'invite à avoir comme questionnement? Comment cet échec m'invite-t-il à grandir, à me déployer, à me métamorphoser, à changer des choses? C'est alors un autre rapport à nos problèmes, au monde, et je suis très étonné qu'on l'ait généralement perdu.

Dans *La Magie ordinaire*, vous avez choisi de consacrer un long passage à la volonté, en précisant qu'il s'agit d'une forme de volonté bien spécifique qui peut alors nous aider à avancer...

F.M. : Nous avons un rapport naïf et malheureusement très mécanique à la volonté, du type « si je ●●●

●●●

veux, je peux ». Mais même si je veux ne pas être angoissé, dès lors que j'ai une attaque de panique, je vais l'être malgré tout. Si je décide que je vais faire le marathon alors que je n'ai jamais couru, je ne vais pas réussir. Nous avons une volonté qui est en réalité complètement impuissante, parce qu'elle est sans exploration du réel. La volonté créatrice, heureuse, celle dont je parle, c'est une volonté qui ouvre un horizon tout en se coltinant avec le réel. Si je veux courir le marathon, peut-être qu'il faut que je fasse un bilan de santé, que je m'entraîne tous les jours, que je comprenne pourquoi je veux le faire... On entre alors plutôt dans un agir.

C'est un agir par étapes ?

F.M. : Tout à fait ! C'est bien sûr avoir un plan, un horizon, mais c'est surtout faire ce qu'il y a à faire en oubliant la volonté. C'est se dire : « Aujourd'hui, je vais courir quelques kilomètres. » Et non pas : « Je veux réussir le marathon. » J'essaie de courir, d'apprendre à ressentir du plaisir à courir, à voir en quoi ça me fait du bien... C'est tout ce rapport-là d'intelligence, de questionnement, d'orchestration de mon effort qui va me permettre un jour de courir le marathon. Parce que si je n'y vais que par la volonté, je vais craquer. Et ensuite, je vais me culpabiliser de ce manque de volonté. Mais ce n'est pas que je manque de volonté, c'est que je n'ai pas eu assez de curiosité. Je n'ai pas assez exploré. Je n'ai pas posé les bonnes questions.



La méditation nous permet de découvrir en nous une autre dimension de nous-mêmes que ce que nous croyions

Emprunter ces chemins demande donc du travail.

Mais concrètement, qu'est-ce qui indique que nous sommes sur le bon chemin ?

F.M. : La joie éprouvée. Dans *La Théorie du bourgeon*, je cite Bergson, qui dit que le signe que la vie est réussie, c'est la joie. Il a raison : la joie devrait être une boussole dans nos vies. Mais attention à ne pas confondre « la joie » et « le confort ». Si je prends l'exemple du marathon, courir des heures, ce n'est pas toujours agréable. Mais je peux quand même ressentir de la joie à le faire. Parce qu'il y a alors un déploiement de la vie qui se fait, et c'est joyeux de voir la vie qui croît. Contempler un bourgeon, c'est joyeux !

L'idée d'un « travail sur soi » est également explorée de manière nouvelle dans

La Magie de l'ordinaire.

Pouvez-vous nous expliquer en quoi ?

F.M. : Dans un sens, le travail, c'est la soumission, l'aliénation, quelque chose de difficile que l'on doit faire et qui est pénible. Mais travailler, c'est aussi faire grandir ce qui m'importe. Ça peut être aussi l'accomplissement, la curiosité, le déploiement... Je plonge mes mains dans la terre plusieurs heures chaque jour et, donc, je travaille à mon jardin pour le faire croître. C'est cette vision que j'explore : ce n'est pas seulement un « travail sur soi », mais un travail sur la vie, sur le réel.

« Travailler sur le réel », qu'entendez-vous par là ?

F.M. : C'est creuser ce que la vie me demande. Si j'ai un problème, mais que je reste présent à la vie, là où quelque chose est vivant, il va y avoir à un moment comme une réponse, une solution, parce que le réel nous tend la main, tout le temps. La vie est généreuse. Je vais faire une analogie avec mon travail de philosophe. Je lis des textes régulièrement, eh bien c'est très frappant : au début, je lis un texte et je le comprends peu. Dans ce cas, on veut en trouver le sens rapidement parce qu'on panique. Et ça ne marche pas. À un autre moment, on relit le texte, on est patient, et d'un seul coup, on y découvre des choses inattendues : « Ah mais je n'avais pas vu ce mot, c'est incroyable ! » Eh bien, c'est pareil pour les relations les plus difficiles. Un jour, on va voir la personne avec qui on est en désaccord, à

un moment où l'on est détendu, plus présent à ce qui se passe, et au lieu de se figer, on creuse : qu'est-ce qu'on pourrait faire ? Comment voir la situation autrement ?... Et une possibilité inédite d'être en lien avec l'autre apparaît.

Vous avez écrit : « Libérer son esprit, c'est ouvrir celui-ci à des possibles qu'on ne voyait pas. » Comment y parvenir ?

F.M. : Pas par une technique, en tout cas. Les gens veulent une technique, mais ça ne marche pas. Ce n'est pas à partir de notre tour de contrôle mentale que nous résolvons nos problèmes. C'est plutôt en entrant dans la magie de l'ordinaire : si vous voulez aller mieux, le travail est de discerner par où il y a de la vie, là, qui nous tend la main, qui nous propose d'autres manières de faire. Ainsi, il s'agit essentiellement d'être présent à la vie.

Votre première formation est la philosophie. En quoi celle-ci est-elle une voie de libération ?

F.M. : La grande idée de la philosophie depuis Socrate, c'est que tout le monde peut penser par soi-même. Il y a notamment ce texte très connu, *Ménon*, où Socrate interroge un esclave afin de démontrer à celui-ci qu'il peut comprendre comment faire la duplication du carré, et qu'il est capable de penser par lui-même. C'est ça, la condition de la liberté : sortez de l'infantilisme, devenez des adultes. Toute l'histoire de la philosophie invite ainsi à sortir de la dictature de l'opinion. La voie

philosophique est donc vivante, jubilatoire. Le problème, c'est que lorsqu'on n'en fait pas une science complexe et illisible, on la réduit à des slogans. On dit : « Descartes, c'est le dualisme. » Mais asséner ça, ce n'est pas de la philosophie, c'est de la doctrine ! Lisez la *Correspondance* de Descartes ou *Le Traité des passions*, dans lequel il affirme que la colère est une émotion des plus saines notamment, et vous verrez combien il éclaire tant d'autres pistes que le rationalisme auquel on le résume.

Vous êtes aussi enseignant de méditation. Celle-ci est-elle la voie royale pour déployer notre « bourgeon », autre nom sans doute de ce « germe d'éveil » dont parlent les bouddhistes ?

F.M. : La méditation souffre des mêmes dérives que le développement personnel, hélas : elle est trop souvent réduite à une technique de gestion du stress. C'est pour cela que je suis contre les applications. Pour moi, qui ai été formé par des maîtres tibétains, elle est d'abord une transmission. Une transmission simple, mais profonde. Et c'est pour ça que j'ai fondé, il y a vingt ans, Reso, qui est devenu aujourd'hui la principale communauté de méditants dans le monde francophone. On organise des stages avec plus de cinquante enseignants, qui sont tous bénévoles. La vision qu'on a, nous, c'est que la méditation est le fruit d'une transmission, pas une technique. La méditation nous permet de découvrir en nous une autre dimension

de nous-mêmes que ce que nous croyions. Elle permet que je cesse de m'identifier à tel regard qu'on a posé sur moi, à telle caractéristique qui m'enferme.

Que transmet donc la méditation ?

F.M. : De nombreuses dimensions. Il y a la transmission de la présence, il y a la transmission de la confiance, celle de la joie, celle d'une certaine dimension du corps... Et ce sont tous ces niveaux de transmission qui nous transforment très profondément. Alors la méditation devient un chemin extraordinaire, qui ne suppose pas, comme une simple technique, de « rater » ou « réussir » sa transformation. Car elle dépasse ces clivages auxquels nous soumettent les simples techniques. Elle est une initiation. ●

À LIRE



La Théorie du bourgeon de Fabrice Midal.

Une exploration philosophique de la graine d'éveil en chacun de nous, qui ne demande qu'à

croître et porter des fruits. Un ouvrage anti-découragement (Pocket, 2025).



La Magie de l'ordinaire de Fabrice Midal.

Un texte qui montre comment se libérer de mécanismes mortifères et redonne confiance en la vie (Flammarion, 2025).

Je me suis senti freiné toute ma vie”

En tête à tête avec le psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger, un lecteur ou une lectrice s'interroge, dans chaque numéro de *Psychologies*, sur la nécessité de suivre une psychothérapie. Ici, Jean-Pierre, 68 ans.

PROPOS RECUEILLIS PAR **ANNE B. WALTER**





ROBERT NEUBURGER

Psychiatre et psychanalyste, 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).

“O bjectivement, j'ai eu une existence plutôt réussie, constate Jean-Pierre. Autodidacte, j'ai pourtant pu m'assurer un métier intéressant et à responsabilités.

Je suis marié depuis quarante-trois ans, mes trois enfants vont bien et sont autonomes. Or, je ne peux m'empêcher de sentir que, toute ma vie, j'ai été freiné par quelque chose. Que j'aurais pu faire mieux. Et je voudrais comprendre de quoi il s'agit.

— Quand avez-vous pris votre retraite ? lui demande Robert Neuburger.

— Il y a cinq ans.

— L'occupez-vous activement ?

— Oui. Je suis des cours de langues et aussi d'ethnologie qui m'intéressent beaucoup.

— Quelle était votre profession ?

— En fait, c'est peut-être la raison pour laquelle je viens vous voir : je n'ai aucun diplôme. Mes parents m'ont laissé un peu flotter et, à 15 ans, je suis parti de chez moi pour m'engager dans la Marine, d'abord à l'École des mousses. J'y suis resté jusqu'à 20 ans. J'ai eu beaucoup de chance et j'ai vraiment cherché à faire le maximum : comme marin, j'ai vécu deux ans en Nouvelle-Calédonie, ensuite dans les terres australes. Lorsque je suis rentré – si j'aimais la marine, je n'aimais pas l'armée –, j'ai eu une période un peu difficile. Je me sentais sans attache vis-à-vis de mes parents... et eux aussi vis-à-vis de moi. Alors, je me suis dit : “Tu vas y arriver tout seul”, et je me suis mis au travail. Je me suis offert des cours à l'École supérieure de commerce, où l'on pouvait alors entrer en payant. J'ai pris aussi des cours de langues, puis j'ai trouvé une situation. J'étais responsable du développement du commerce dans une société, ce qui m'a fait beaucoup voyager dans le monde.

— Vous êtes donc polyglotte.

— Je parle l'anglais, l'espagnol, le néerlandais et un peu le chinois. Mais le problème, c'est que j'ai toujours gardé, à tort ou à raison, ce complexe d'infériorité de l'autodidacte que j'étais par rapport à tous ces gens que je côtoyais et qui sortaient de grandes écoles. Vis-à-vis d'eux, j'ai toujours dû faire plus, faire mieux. Aujourd'hui, si je jette un regard sur mon passé, je me dis que je ne me suis pas mal débrouillé. Mais, dans certaines circonstances, qui ne sont pas très claires pour moi, je sens ce manque de confiance et je me dis que j'aurais pu, j'aurais dû faire mieux. Ce n'était pas un manque d'ambition. C'est comme si le frein à main était resté bloqué. J'ajouterai que ma mère est morte il y a quinze jours et que c'est venu un peu raviver tout cela. ●●●

“
**J'ai toujours
gardé ce complexe
d'infériorité
de l'autodidacte que
j'étais par rapport
à tous ces gens
qui sortaient de
grandes écoles”**

• JEAN-PIERRE •

●●●

D'autant plus que mon frère a gardé la maison, une maison qui ne vaut pas grand-chose, mais où j'ai vécu enfant, même si j'y ai mal vécu...

— Pourquoi y avez-vous mal vécu ? Pardonnez-moi si cette question est douloureuse.

— Non, disons que, dans cette maison, j'ai toujours senti que je dérangeais.

— Que dérangez-vous ?

— La vie que mes parents tentaient de construire. Ils tenaient un café, et tout était pour le café, les clients. Le jour où je suis parti, pour deux ans et demi, ils ne sont même pas venus à la gare pour me dire au revoir. Je n'ai pas senti d'amour, disons-le comme cela.

— Votre naissance était-elle désirée ?

— Je crois.

— Au fond, vous étiez en concurrence avec le café.

— C'est ça.

— Vous savez, c'est une problématique que l'on connaît bien, celle de ces enfants élevés dans les cafés. Ils sont souvent seuls à l'étage, les parents toujours en bas. J'en ai vu pas mal, de ces enfants devenus adultes, vous n'êtes pas le seul !

— [Rires.] Ah, ça rassure !

— Oui, c'est très dur. Dans ces familles, c'est le travail d'abord. Votre frère a-t-il été mieux traité que vous ?

— Je ne sais pas, il avait dix ans de moins que moi et je l'ai peu connu, peu fréquenté ensuite, car il est resté au village. Mon père est mort il y a vingt ans. Mon frère a repris le café.

— Étiez-vous auprès de votre maman ses derniers temps ?

— Oui, car elle était malade et on nous avait prévenus de sa mort prochaine.

— Était-elle contente de vous revoir ? A-t-elle manifesté quelque chose par rapport au passé ? Des regrets ?

— Je pense qu'elle a essayé de me dire quelque chose. J'ai tenté d'amener les choses sur ce terrain. Mais, pour finir, elle n'a rien dit...

“

Je crois que votre
complexe d'infériorité
vient de ce que
**vous n'avez pas été
reconnu par vos
parents, dans le sens
de votre valeur,
de vos talents”**

• ROBERT NEUBURGER •

— Et quand votre père est décédé, étiez-vous là ?

— Oui, mais c'est un peu comme si j'avais gommé cette période. Je lui en ai peut-être un peu voulu de sa neutralité à mon égard.

— Au fond, vous avez su tricoter vous-même votre destin. Vous ne l'avez laissé tricoter par personne d'autre. Y a-t-il eu des moments particulièrement difficiles dans votre vie, en dehors de l'enfance ?

— Oui. À un moment, j'ai rencontré une femme et je me suis demandé ce que je devais faire, où j'en étais. J'ai rompu avec elle pour revenir à mon épouse, mais ça a été dur.

— Quel âge aviez-vous ?

— C'était il y a un an.

— Était-elle plus jeune que vous ?

— Pas du tout.

— Et actuellement, avec votre épouse, cela se passe-t-il bien ?

— Oui. Nous avons fait le point, un petit bilan. Elle a des valeurs morales très fortes, et parfois c'est un peu étouffant, mais au fond, j'ai préféré son amour à celui de cette autre femme.

— Donc, votre bilan de vie est plutôt positif.

— Sinon qu'il reste ce petit quelque chose d'in-
définissable...

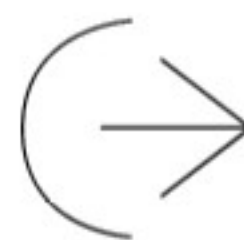
— Je ne crois pas que ce soit aussi indéfinis-
sable que cela. On se remet difficilement de ne
pas avoir eu de reconnaissance de la part de ses
parents. Or, ce besoin que nous avons tous, c'est
ce qui assure la sécurité de base. Je ne crois pas
que votre "complexe d'infériorité" vienne de ce
que vous êtes autodidacte. Je pense qu'il vient
bien davantage de ce que vous n'avez pas été
reconnu par vos parents, dans le sens de votre
valeur, de vos talents. Et ce qui est peut-être
encore plus difficile, c'est de renoncer à ce qui
n'a pas été. Je vois que vous avez tenté, auprès
de votre mère, de l'amener à vous dire quelque
chose. Vous avez espéré jusqu'au bout. Je pense
que ce qui compense tout cela, c'est votre
épouse, et vos enfants qui savent votre trajet de
vie et en sont fiers, n'est-ce pas ?

— Oui, je crois...

— Je le crois aussi. Vous savez, quand quelque
chose n'a pas été, on ne peut pas faire que ça ait
été. Il faut vivre avec cela. Je ne vois pas com-
ment une thérapie pourrait y changer quoi que
ce soit.

— Peut-être qu'en en prenant mieux conscience
je souffrirais moins ?

— Une thérapie vous imposerait de retourner
dans le passé, or je crois qu'il n'y aurait pas
grand-chose à y gagner. Vous iriez vers quelque
chose qui se refermerait sur vous-même, parce
qu'il n'y a pas de solution. Vous n'obtiendrez
jamais ce que vous n'avez jamais obtenu. Et,
en plus, vos deux parents sont partis. Paix à
leur âme, mais ils sont partis avec ce dont vous
aviez besoin autrefois. Moi, ce que j'aime dans
ce que vous faites depuis le début, c'est que
vous êtes tourné vers le futur, pas vers le passé.
En allant sans cesse vers plus d'acquisition
de savoirs, vous vous êtes construit un tas de
radicelles. Vous n'avez pas eu de racines, mais
vous avez des radicelles. Eh bien, je crois qu'il
faut vivre avec cela. » ●



UN MOIS
PLUS TARD...

JEAN-PIERRE

« Rien ne vaut un regard extérieur et expéri-
menté. Ce qui a été relevé était pertinent. Ne
pas avoir été reconnu demeure douloureux.
Mais je restais pessimiste, et le thérapeute m'a
fait prendre conscience que, finalement, ma vie
avait été intéressante et que je ne l'avais pas
laissée filer. Je dirais que cela m'a rassuré, et
même apaisé. »

ROBERT NEUBURGER

« Il arrive qu'un enfant ne reçoive pas ce qu'il est
en droit d'attendre, à savoir une reconnaissance
de son existence, de ses capacités, de la part de
ses parents. Les raisons en sont multiples mais,
le plus souvent, ce qui est en cause est le fait
d'arriver sur terre à un moment inopportun. Je
m'explique : un enfant peut naître à un moment
où les parents sont tournés vers un autre objec-
tif, par exemple lorsqu'ils sont absorbés par le
fait de devoir construire leur existence, en par-
ticulier au niveau économique. L'enfant suivant
sera plus investi par les parents, car ils auront
alors la disponibilité pour le faire. Mais on
peut remarquer que le frère de Jean-Pierre est
resté dans le café familial, alors que lui-même
a avancé dans la vie, construit une existence
intéressante, accumulé des savoirs et conservé,
à l'âge de la retraite, une curiosité intacte. »

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

Ces pensées qui nous enferment

Ruminations, perfectionnisme, traumatismes indépensables : lorsque notre psychisme nous crée plus de problèmes qu'il n'en résout, nous risquons l'implosion. Pour ces trois cas, des moyens de régulation existent, rassure Isabelle Méténier, psychologue.

PAR **ISABELLE TAUBES**

Le surmenage adaptatif

« Nous passons notre existence à tenter de nous adapter, explique Isabelle Méténier. C'est l'essence même de la vie : s'adapter aux obligations diverses, aux demandes et aux sautes d'humeur de nos proches, de notre patron, à la maladie, à la mort, au déplaisir. Faire face et trouver malgré tout un équilibre n'a rien d'évident. Surtout dans une société qui privilégie l'efficacité, la rapidité, la réactivité. Notre cerveau est sans cesse en action, voire en surchauffe. S'il est vrai qu'il ne dort jamais, il a besoin de paix et de distractions plaisantes pour évacuer ses toxines. Or, quand nous laissons vagabonder notre esprit, nous nous trouvons généralement débordés par un flot d'idées perturbantes et répétitives : "Que vais-je préparer pour dîner ?", "Il faut absolument que je rende

ce boulot demain”, “Je n’ai pas rempli ma déclaration d’impôts”. Et souvent, ce flux finit par nous entraîner vers des pensées culpabilisantes – “Je suis incapable de m’organiser” – que nous nous efforçons de chasser. Or, si nous ruminons ou pensons trop et mal, c’est faute de connexion à notre vie intérieure, à nos sensations corporelles (l’estomac qui se serre, la respiration qui devient difficile). Il s’agit alors de nous interroger (“Que se passe-t-il en moi ?”) et d’accueillir ces pensées, ces sensations qui nous traversent, au lieu de les repousser. »

Pour nous apaiser : « Tout ce qui nous permet de nous relier à notre intériorité et de retrouver du temps pour nous, par exemple du yoga, de la marche, s’asseoir sans rien faire, en silence, selon nos envies. Il faut oser être improductif. J’ai découvert la technique du bain glacé inventée par Wim Hof, un sportif de l’extrême. Avec des exercices de respiration, elle favorise une détente physique totale et améliore l’attention à soi, car elle stimule le système nerveux végétatif. Il ne s’agit pas de se plonger seul dans sa baignoire, ce serait trop triste. C’est nettement mieux avec des amis, dans un lac gelé. Et il faut y aller progressivement, car le choc peut être violent. »

La fatigue des bons petits soldats

« Les activités artistiques, certains métiers – chirurgien, bijoutier, artisan – exigent d’être en permanence précis et concentré. Les perfectionnistes, eux, s’épuisent dans une quête d’idéal forcément vouée à l’échec, ressassant en permanence ce qu’ils n’ont pas fait ou mal fait, accablés par la moindre remarque négative, relève Isabelle Méténier. C’est le cas aussi des personnes trop zélées, qui se tuent à devancer les désirs d’autrui, à faire plaisir à d’autres qui ne leur demandent rien. Ces braves soldats tentent en fait de compenser une piètre estime d’eux-mêmes, ils sont dans une quête insatiable de reconnaissance. L’histoire de chacun mais aussi l’école, avec ses normes, qui sanctionne les fautes et félicite peu les raisonnements originaux, jouent un rôle important dans l’éclosion du perfectionnisme. »

Pour changer notre façon d’être : « Il est important d’oser laisser entrer l’inattendu, le vivant, le mouvant, de cesser d’avoir peur de ce qui n’est pas conforme. Il est légitime de souhaiter être apprécié, reconnu, mais pour y parvenir, le perfectionnisme et l’excès de zèle sont des voies sans issue. Il est plus efficace de se souvenir des moments où l’on a été valorisé, aimé, et où l’on s’est



ISABELLE MÉTÉNIER

Psychologue, professeure de yoga et enseignante en méditation de pleine conscience, elle a publié *Et si c’était la fatigue mentale ?* (Robert Laffont, 2021) et *Histoire personnelle, destinée professionnelle* (Dervy, 2016). Son site : isabellemetenier.com.

senti serein, et éventuellement de les noter sur un cahier pour mieux s’en rappeler. Les perfectionnistes, les trop zélés tendent à se fuir eux-mêmes, à s’oublier. Il leur faut apprendre à être moins sévères vis-à-vis d’eux-mêmes et à s’occuper de leur bien-être. Nous ne sommes pas sur terre pour obéir aux injonctions des autres. »

L’abattement traumatique

« Nul besoin d’avoir frôlé la mort pour être hanté par un traumatisme, constate Isabelle Méténier. Avoir grandi dans un milieu familial où vous étiez livré à vous-même, entre deux parents absents ou qui hurlent, est suffisant pour en produire. Les événements douloureux de l’âge adulte – maladies, deuils, conflits, séparations – sont parfois aussi durablement traumatisants. Dans tous les cas, nous vivons dans un état permanent d’hyper-vigilance, le cerveau toujours en alerte et le corps sans cesse tendu : un traumatisme, ce n’est jamais du passé. Forcément, cette tension constante nous épuise, car la principale stratégie du cerveau pour digérer un trauma est de ressasser l’événement traumatique, de nous le faire revivre en rêve. »

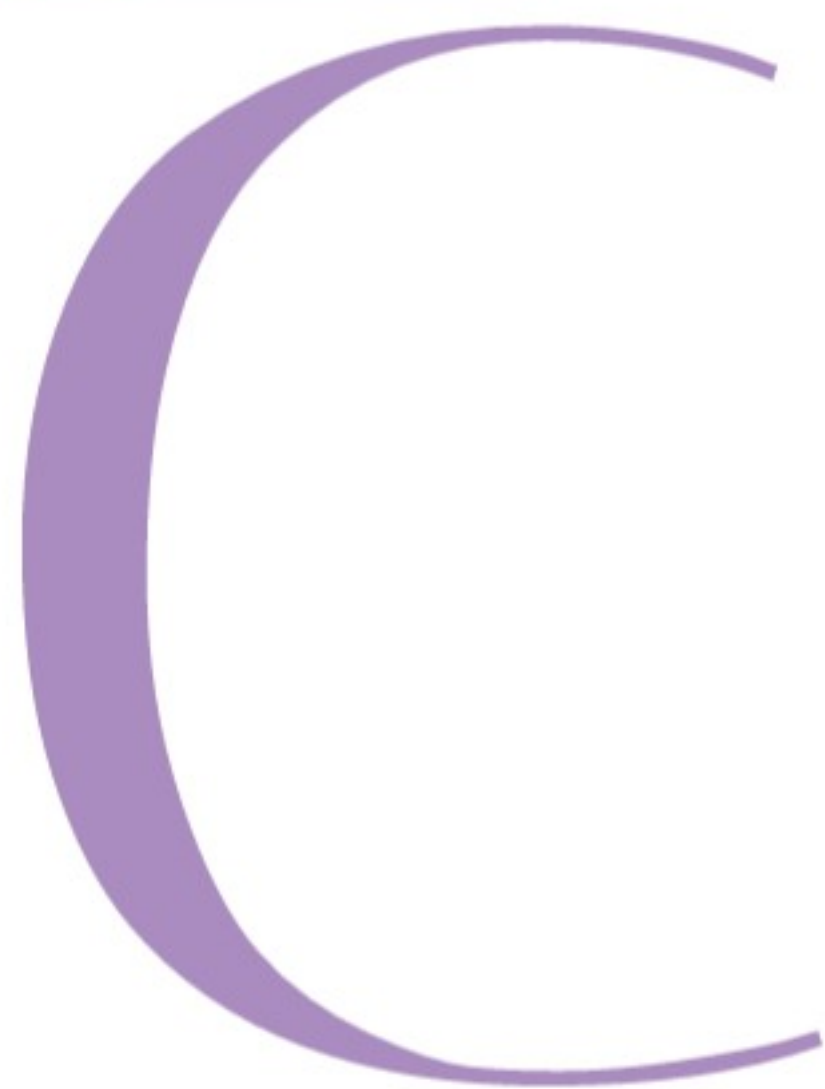
Pour retrouver la paix : « Il est important d’apprendre à se relaxer et à se montrer bienveillant envers soi-même. De plus, et cela vaut pour toutes les formes de fatigue mentale, il convient d’être bien accompagné par un réseau de professionnels : un psy, un ostéo, un médecin, des artistes, des gens qui vous sortent de votre enfermement intérieur, qui vous incitent à vous émerveiller, à renouer avec les plaisirs, à reprendre contact avec la nature... En tout cas, il ne faut pas perdre de vue que la fatigue mentale est toujours le symptôme d’un mal-être plus vaste, plus existentiel, qui nous signale que nous sommes au bout de nos capacités d’adaptation à une vie qui ne nous convient pas ou plus. Et que le moment de changer est venu. » ●

Et si tout commençait par la rêverie?

Laisser vagabonder son esprit est loin d'être une perte de temps. Rêvasser nous aide à faire émerger des désirs et des projets, à nous ouvrir à notre intériorité, mais aussi à stimuler notre cerveau autrement.

PAR **JUDITH WOODS**





e soir-là, étendu sur votre lit, impossible de vous endormir, vous êtes trop agité. Pour vous relaxer, vous visualisez une scène que vous appréciez particulièrement : vous

vous voyez dans cette maison que vous aimeriez acheter avec votre partenaire ; ou obtenir cette mutation qui vous permettrait de partir vivre au soleil. Le lendemain, assis à votre bureau, vous n'êtes pas à ce que vous faites. Vous imaginez les félicitations que vous recevez après avoir présenté cet important projet. Ou ce dîner avec votre ex, qui vous supplie de lui redonner une chance.

À la fois présent et absent, vous êtes tout simplement en train de rêvasser. Mais que l'on vous demande à quoi, et vous esquiverez. Car cette activité très répandue est aussi jugée des plus privées par ceux qui s'y adonnent. Dans une enquête, menée aux États-Unis par l'université du Minnesota, 80 % des personnes interrogées ont confié qu'elles préféreraient parler d'une expérience embarrassante plutôt que de révéler leurs rêveries.

Une remarque, la vision d'un objet, la lecture d'un mot... Nos rêveries peuvent être déclenchées par n'importe quoi. Une amie nous raconte sa dispute avec son conjoint, et notre esprit commence à imaginer comment le nôtre aurait réagi dans une situation similaire.

Une meilleure organisation

Est-ce une façon de perdre notre temps ou plutôt une ouverture sur l'imaginaire, donc sur la créativité ? Selon les recherches en psychologie, jusqu'à la moitié de notre activité mentale leur serait consacrée. Et pour cause. Elles ont une fonction essentielle : celle de nous aider à atteindre nos objectifs, à faire émerger nos espoirs, nos craintes et nos désirs enfouis.

« Aussi paradoxal que cela puisse paraître, rêver éveillé nous permet de nous organiser, explique Eric Klinger, professeur de psychologie à l'université du Minnesota. Ces pensées, farfelues et confuses en apparence, régulent nos plannings de vie, analysent nos expériences passées et nous permettent ainsi d'en tirer des leçons pour le futur. »



La présence même
de ces pensées
est importante :
**elles sont une
précieuse forme
de communication
de soi à soi**

• ERIC KLINGER,
PROFESSEUR DE PSYCHOLOGIE •

En visualisant des aboutissements positifs (je viens d'emménager dans ma nouvelle maison), nous stimulons notre confiance en nous et améliorons nos performances.

Durant ces périodes où nous nous détachons du moment présent, nous sommes plus réceptifs aux idées générées par notre subconscient. Et ressasser des pensées négatives (telle histoire qui s'est mal passée) nous aide à modifier notre comportement futur si une situation du même type se reproduit.

Une confrontation avec soi

Ces rêveries, qui surgissent à l'improviste et durent en moyenne quatorze secondes, que racontent-elles ? « Elles sont propres à chacun, poursuit Eric Klinger. En général, elles mettent en scène des envies ou objectifs que la personne a déjà en elle, elles ne fournissent pas de nouvelles informations. Mais la présence même de ces pensées est importante : elles sont une précieuse forme de communication de soi à soi. » Durant ces périodes où nous nous détachons du moment présent, nous sommes plus réceptifs aux idées générées par notre subconscient. Attention toutefois à ne pas les prendre au pied de la lettre. Leur vrai sens est crypté. Il est davantage question de tester des pistes que de devenir acteur d'un projet élaboré. Durant votre rêverie, vous imaginez par exemple qu'en arrivant à une soirée vous attirez des regards admiratifs sur vous. Ça ne signifie pas que vous souhaitez passer le reste de votre



Nous avons la tête
ailleurs lorsque la
réalité nous contrarie.

**Alors nous nous
réfugions dans un
monde idéalisé”**

• CLIFF ARNALL,
COACH ET PSYCHOLOGUE •



vie à faire la fête, mais reflète une envie de soigner votre apparence ou votre besoin de reconnaissance de la part de votre entourage.

Bien que le scénario des rêveries varie d'une personne à l'autre, on leur trouve deux thèmes communs : le « héros victorieux » et le « martyr en souffrance ». Des témoignages ont montré que les hommes ont plutôt tendance à s'identifier au héros et les femmes à la martyre, parce qu'elles ressassent davantage leurs émotions. Dans le scénario du héros victorieux, la personne devient remarquable. L'intrigue peut également confronter le héros à l'une de ses plus grandes peurs, comme celle de voler ou de faire de l'escalade, avant de se terminer en victoire. Le scénario du martyr est, lui, lié au sentiment d'exclusion ou d'incompréhension, le rêveur imagine des situations dans lesquelles les autres se mettraient à regretter leur attitude et reconnaîtraient enfin l'être exceptionnel qu'il est. Toutes ces situations révèlent un besoin de garder le contrôle ou de s'élever au-dessus des petites frustrations du quotidien.

Un cocon réparateur

« Nous avons la tête ailleurs lorsque nous vivons des moments de stress, de frustration ou d'ennui, lorsque la réalité nous contrarie, détaille Cliff Arnall, coach et psychologue britannique. Alors nous nous réfugions dans un monde idéalisé. Et lorsque ces songes sont récurrents, cela signifie qu'il serait bon de changer quelque chose dans notre vie. » Pas nécessairement un changement spectaculaire, ça peut être simplement débiter une activité qui nous stimulera et nous apportera la reconnaissance dont nous avons besoin. D'ailleurs, la rêverie peut avoir un rôle thérapeutique. Jouer un

scénario dans notre tête peut changer notre humeur, nous relaxer, nous divertir... Se plonger dans des rêves qui procurent sécurité et bonheur peut nous aider à supporter une situation que l'on ne pourrait pas facilement modifier dans la réalité. Anna, 40 ans, a souvent rêvé éveillée : « Quand j'étais ado, mes parents se disputaient tout le temps. Mon père était un alcoolique violent. Avec le temps, j'ai construit ce rêve dans lequel je partais de chez moi à 16 ans et vivais dans mon studio. Je le meublais en détail : j'avais imaginé l'endroit exact de chaque prise, le tissu des rideaux, la vue de la fenêtre. Même si j'étais encore lycéenne, j'avais bien sûr les moyens de le faire. C'était une version alternative réconfortante d'un chez moi. Je l'imagine d'ailleurs encore parfois quand je me sens stressée. »

Une ouverture à d'autres solutions

Rêvasser peut être entraînant et agréable, ou chargé de sentiments négatifs tels que la culpabilité, la dépression ou la peur de l'échec. La majorité d'entre nous expérimente les deux types de scénario selon son humeur et ce qu'il se passe dans sa vie. « S'imaginer des situations apparemment négatives n'est pas la même chose que de se faire du souci. C'est une façon de parcourir des événements pour voir comment les choses pourraient être améliorées et pour repousser ses limites », note Cliff Arnall. Mais si ces pensées ne sont que négatives, elles ne permettent pas de gérer ses émotions de manière sereine. Au lieu d'évacuer la colère, elles auront tendance à la laisser s'accumuler. Il s'agit alors de les orienter dans une direction plus relaxante, ce qui permettra d'apaiser ses tensions.

Un recul de l'agressivité

Si nous nous évadons tous plus ou moins dans notre imaginaire, les enfants et les adolescents rêvent plus que les adultes. Pour eux, c'est un moyen essentiel de tester plusieurs identités et d'explorer en lieu sûr différentes possibilités offertes par la vie. Avec l'expérience et la maturité, nos objectifs s'affinent, ils sont mieux définis, donc plus accessibles, ils ont moins besoin d'être réfléchis, testés, même si notre avenir continue d'occuper nos pensées.



De même, les thématiques évoluent : en vieillissant, nous fantasmons moins sur le sexe et l'amour, ou sur des récits héroïques. Nous avons également moins de pensées hostiles ou agressives, comme celles dans lesquelles nous déversons une série d'insultes ou de coups sur cette personne qui nous a agressé – d'ailleurs, les fantasmes violents occuperaient moins de 1 % de nos pensées.

Si certains sont davantage dans la lune que d'autres, cela n'en fait pas pour autant des êtres détachés du réel. Des recherches ont montré que les grands rêveurs n'étaient pas moins productifs que les personnes plus terre à terre. Ils seraient en revanche plus créatifs. Chercheur en psychologie, Jerome L. Singer avait découvert que les enfants à l'imagination très développée étaient aussi moins agressifs, qu'ils contrôlaient mieux leurs émotions et leur comportement, et avaient plus d'empathie pour les autres. Et les personnes qui ne rêvaient pas ? Elles ont souvent un caractère plus pragmatique et ont pour habitude de tout planifier, ce qui n'entrave en rien leur réussite.

Une douce rébellion

Dans notre société, qui exige de nous d'être hyperactifs et performants, pratiquer la rêverie est une forme de douce rébellion. C'est un non opposé à la logique de rentabilisation de tous les instants de notre vie, une alternative à la proposition binaire : travailler et récu-

pérer. Se laisser aller dans l'entre-deux de la veille et du sommeil ouvre les portes de l'intériorité, nous permettant ainsi de nous réapproprier notre temps, notre imaginaire et notre désir. Ces moments suspendus entre ciel et terre, et desquels naissent des chimères, des réminiscences, des idées aussi, nous font nous sentir plus « pleins », plus riches ; ils nous reconnectent à notre singularité et à notre complexité. Pour le philosophe Gaston Bachelard, auteur de *La Poétique de la rêverie* (PUF, 2020), cette dernière possède aussi une dimension spirituelle : « Les rêveries cosmiques nous écartent des rêveries de projets. Elles nous placent dans un monde et non pas dans une société. Une sorte de stabilité, de tranquillité, appartient à la rêverie cosmique. » Autant de raisons de transformer le « rêver peut-être » de Shakespeare en « rêver sûrement ». ●

Texte repris de Psychologies UK

Adaptation : Camille Dallier

À LIRE



Abécédaire de la rêverie

de Manuella von Strachwitz.

Une exploration riche de cet « entre-deux » que nous connaissons tous et qui, lorsque nous en prenons conscience, peut nous éclairer dans de nombreux aspects de notre vie (Albin Michel, 2018).

Qu'est-ce qui vous empêche d'avancer?

Dès qu'il s'agit d'appuyer sur le bouton off de nos habitudes, nos résistances se réveillent. Et lorsque nous sommes prêts à avancer, nous ne savons pas toujours ce que nous devons lâcher! Nous avons conçu ce questionnaire pour vous aider à le découvrir.

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**

TOUS NOS REMERCIEMENTS À **CHRISTOPHE ANDRÉ, LISE BARTOLI ET BÉATRICE MILLÈTRE**

LE QUESTIONNAIRE

Parmi la liste suivante, cochez les affirmations dans lesquelles vous vous reconnaissez.

- ☐ J'ai souvent des petits bobos, migraines, maux de gorge...
- ☐ J'éprouve du plaisir à faire plusieurs choses à la fois.
- ☐ Je pense qu'il vaut toujours mieux se préparer au pire.
- ☐ Je tiens à mes petites habitudes.
- ☐ J'ai besoin de savoir ce qu'il se passe autour de moi, de rester informé.e, en contact.
- ☐ Je me dis souvent : « J'aurais dû » ou « Si j'avais su ».
- ☐ J'ai du mal à supporter la nonchalance.
- ☐ J'entends autant ce qui est dit que le non-dit.
- ☐ J'admire celles et ceux qui quittent tout pour vivre leur rêve.
- ☐ J'ai du mal à dire non.
- ☐ J'ai tendance à ressasser les petits événements désagréables.
- ☐ J'ai souvent des tensions nerveuses et musculaires.
- ☐ Mes réveils nocturnes sont assortis d'angoisses.

- ☐ J'ai souvent le sentiment de ne pas avoir assez de temps pour tout faire.
- ☐ Je n'aime pas faire le premier pas, en amour comme au travail.
- ☐ Je ne me sens pas vraiment à l'aise quand je suis seul.e.
- ☐ Quand on me complimente, j' imagine que c'est uniquement par politesse.
- ☐ Il m'est difficile d'identifier avec précision mes émotions.
- ☐ Avec moi, un grain de sable peut devenir une dune d'inquiétude.
- ☐ J'apprécie de vivre (en couple ou en famille) dans mon cocon.
- ☐ J'ai le sentiment de ne pas être assez visible.
- ☐ J'ai du mal à rester présent.e lorsque j'écoute les autres.
- ☐ Mon téléphone ne me laisse pas de répit.
- ☐ J'ai peu déménagé au cours de ma vie d'adulte.
- ☐ Planifier m'apporte un sentiment d'apaisement.
- ☐ Je suis plus fourmi que cigale.
- ☐ J'aimerais être moins dépendant.e du jugement d'autrui.
- ☐ J'ai de la répartie mais... toujours en décalé.
- ☐ Travailler en vacances quand on aime ce que l'on fait, ce n'est pas du travail.
- ☐ Me sentir utile me rassure.
- ☐ Je me sens souvent en colère.
- ☐ Méditer ? J'aimerais bien, mais je n'ai pas le tempérament.
- ☐ J'envie les personnalités insouciantes.
- ☐ Je dis souvent que je devrais changer complètement de vie.
- ☐ La reconnaissance est mon principal carburant.

FAITES VOTRE TOTAL

Si vous avez obtenu au moins trois ☐, ☐, ☐, ☐ ou ☐, reportez-vous au profil correspondant (on peut appartenir à plusieurs profils).

☐	☐	☐	☐	☐

Votre profil

Vous avez obtenu au moins 3 ◇

VOUS CRAIGNEZ L'EXCLUSION

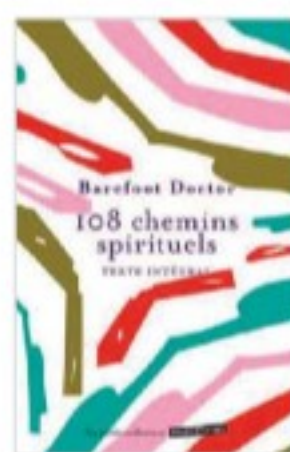
Un portable opérationnel, une ligne Internet haut débit, des informations régulières sont vos basiques pour jouir d'un minimum de tranquillité d'esprit. Votre hantise ? Être tenu.e à l'écart, dépassé.e, mis.e sur la touche. Résultat : en permanence sur le qui-vive, vous êtes souvent irritable et stressé.e. Votre croyance : si vous vous éloignez du centre, vous ne retrouverez plus votre place dans le monde. L'idée même de lâcher prise est pour vous anxiogène, car vous assimilez cette notion à la reddition. Pour faire baisser la pression intérieure, vous devez apprendre à neutraliser cette croyance très coûteuse en énergie. En apprenant à déplacer le centre de gravité de votre existence de l'extérieur vers l'intérieur, vous finirez par être convaincu.e que c'est en vous, ici et maintenant, que l'essentiel se passe.



2 EXERCICES POUR VOUS RECENTER

Écrivez votre mantra personnel

- Choisissez l'affirmation qui vous recentre le mieux : « Je suis au cœur du monde », « Je suis maître.sse de ma vie », ou encore « Je suis là où je dois être ».
- Écrivez-la en conscience au moins six fois (pour que les circuits cérébraux soient infiltrés).
- Énoncez-la à voix haute et clairement chaque fois que vous l'écrivez.
- Faites l'exercice dès que vous vous sentez happé.e par le besoin d'être informé.e ou relié.e.



Par Stephen Russel, médecin anglais convaincu que « c'est en logeant des affirmations positives dans l'inconscient » que l'on peut surmonter les pensées négatives. Il est l'auteur, sous son pseudo Barefoot Doctor, de *108 Chemins spirituels* (Marabout, 2023).

Créez votre sanctuaire imaginaire

- Asseyez-vous confortablement. Fermez les yeux, détendez-vous, respirez amplement.
- Imaginez-vous dans un cadre naturel d'une grande beauté. Paysage réel ou imaginaire, l'essentiel est que vous y trouviez confort et sérénité.
- Explorez votre environnement, remarquez tous les détails : couleurs, odeurs, sons. Ressentez le plaisir de vous y promener, d'y courir, de vous y allonger.
- Installez mentalement une maison, une cabane ou une tente. Créez et arrangez les détails à votre gré, puis accomplissez un petit rituel d'inauguration.
- Chaque fois que vous y séjournerez, vous vous sentirez plus serein.e, plus présent.e à vous-même, plus sûr.e de vous.



Par Shakti Gawain, spécialiste en développement personnel, autrice du *Grand Livre des techniques de visualisation créatrice* (J'ai lu, 2024).

...



Vous avez obtenu au moins 3 ☆

VOUS VOUS MÉFIEZ DE L'INCONNU

Les habitudes et le connu structurent votre existence. L'aventure vous fascine, mais dans les livres, les films ou la vie des autres. Dans votre réalité, vous êtes assez peu ouvert.e aux rencontres et à la nouveauté. Comme vous n'avez pas confiance dans votre capacité à trouver en vous les ressources nécessaires pour vous adapter ou pour surmonter les difficultés, vous avez tendance à vous replier dans votre coquille dès que votre paysage géographique, relationnel ou professionnel est infiltré par la nouveauté. D'où votre frustration diffuse et l'impression de ne jamais vraiment déconnecter. Même en vacances. La clé : faire, en douceur, l'expérience de l'inconnu. Inutile pour cela de vous envoler à des milliers de kilomètres. Un changement de posture intérieure vous permettra de goûter progressivement au plaisir de la découverte et à la légèreté que procure le renoncement au contrôle absolu.



2 EXERCICES POUR LÂCHER LE CONTRÔLE

Mettez votre journée sens dessus dessous

- Listez, dans les moindres détails, toutes les habitudes de votre journée type du moment (en vacances ou au travail) : l'horaire du lever, la façon dont vous vous préparez, le menu du petit déjeuner, votre place à table, les vêtements que vous portez, etc. Le but : bousculer les détails.
- Faites tout différemment et dans le désordre. Surtout, prêtez une extrême attention à ce que vous ressentez.
- Vous prendrez ainsi conscience que non seulement la nouveauté ne génère pas forcément de l'insécurité, mais qu'elle a aussi le pouvoir de redynamiser un quotidien trop souvent vécu en mode « pilotage automatique ».

Laissez-vous porter

- La crainte de l'inconnu va de pair avec le besoin de tout (ou presque) contrôler. Et si vous essayiez d'adopter, le temps d'une journée, la posture inverse ?
- Choisissez une personne de confiance – partenaire, meilleur ami –, et demandez-lui d'établir le programme de la journée.
- Il est essentiel de respecter deux conditions pour que l'expérience porte vraiment ses fruits : la personne « décideuse » doit innover, pas question de refaire un chemin mille fois balisé ; et la personne « suiveuse » doit se conformer au programme sans juger les choix, sans comparer, mais en déployant tous ses sens.



Les deux exercices ci-dessus sont proposés par Christophe André, psychiatre, auteur de *S'estimer et s'oublier* (Odile Jacob, 2024).

Vous avez obtenu au moins 3 △

VOUS SOUFFREZ D'UNE ANGOISSE DU VIDE

Des projets à profusion, des journées de travail interminables, un rythme de marathonien.ne... Pas étonnant que vous ayez du mal à déconnecter. « Je fais donc je suis » pourrait être votre devise. Vous avez besoin d'adrénaline, de défis et de turbulences pour vous sentir exister vraiment. Faire une pause ou, pire, une seule chose à la fois, équivaut pour vous à une punition. D'abord parce que cela vous prive de ce que vous aimez le plus au monde, l'action. Ensuite parce que cela vous laisserait du temps pour ressentir. Ce que vous tentez de fuir, plus ou moins consciemment, par peur de vous retrouver débordé.e par un flot d'émotions incontrôlables. Pour pouvoir ralentir la course, vous devez vous sentir en sécurité. En commençant par prendre conscience de votre présence physique et en développant vos capacités d'auto-apaisement.



2 EXERCICES POUR FAIRE LE PLEIN DE SENS

Cuisinez en conscience

- Le projet : prenez le temps d'imaginer votre menu. Visualisez les plats, la table, l'ambiance. Écrivez soigneusement la liste de vos ingrédients.
- L'engagement : palpez les aliments, humez-les, observez-les, goûtez-les. Laissez venir les sensations, émotions ou souvenirs qu'ils vous évoquent.
- La création : observez la transformation des aliments lorsque vous les pelez, tranchez, faites cuire. Que ressentez-vous : enthousiasme, crainte, fierté, doute ?
- Le partage : présentez vos plats à vos convives, racontez quelques anecdotes à leur sujet, sollicitez le récit de leurs expériences en retour. Cuisiner et manger provoquent des émotions puissantes, les partager est une façon de vivre intensément le moment présent.



Par Roberta Schira, autrice italienne d'ouvrages de développement personnel, notamment *Le bonheur est dans la cuisine* (Éditions de l'Homme, 2017), qui compare la préparation d'un repas à un chemin initiatique.

Méditez activement

- Réagissez aux deux phrases suivantes, puis méditez-les.
- « Dans ce monde où personne n'est contraint de travailler plus de quatre heures par jour [...], il y aura assez de travail pour rendre le loisir délicieux, mais pas pour conduire à l'épuisement. Comme les gens ne seront pas trop fatigués, ils ne réclameront pas pour seuls amusements ceux qui sont passifs et insipides » (*Éloge de l'oisiveté* de Bertrand Russell, Allia, 2024).
- « Sur toute chose la neige a posé une nappe de silence. On n'entend que ce qu'il se passe à l'intérieur de la maison. Je m'enveloppe dans une couverture et j'éprouve une jouissance animale, et je m'endors sans moins d'utilité que toutes les actions du monde » (*Le Gardeur de troupeaux* de Fernando Pessoa, Éditions Unes, 2018).



Par Denis Grozdanovitch, écrivain, auteur de *L'art difficile de ne presque rien faire* (Gallimard, "Folio", 2010).

...



Vous avez obtenu au moins 3 ○

VOUS ÊTES GUIDÉ.E PAR VOTRE ANXIÉTÉ

Même au cœur d'une journée paisible, entouré.e de celles et ceux que vous aimez, il y a en vous, tapie, cette certitude que le danger vous guette. Cette inquiétude diffuse est alimentée par la croyance de fond que vous n'avez pas en vous les ressources nécessaires pour affronter et surmonter les difficultés qui pourraient se présenter. D'où une tension permanente. Tout se passe comme si vous n'aviez pas conscience d'avoir fait plusieurs fois vos preuves par le passé (trouver un travail, nouer une histoire amoureuse...). Pour vous, c'est un peu comme si chaque fois était la première. « Et si...? » est votre formule empoisonnée, celle qui vous maintient dans le stress et sur vos gardes. Pour couper court aux effets toxiques de cette anxiété, une seule solution : apprendre à relativiser.



2 EXERCICES POUR REVENIR À LA RÉALITÉ

Parlez-vous comme à un.e ami.e

- Vous vous sentez agité.e, préoccupé.e ? Prenez quelques minutes pour vous détendre de manière active : faites des mots croisés, buvez un thé, assemblez un bouquet de fleurs... Occupez-vous avec plaisir.
- Lorsque vous sentez la pression retomber, isolez-vous au calme et entamez un dialogue avec vous-même, comme vous le feriez avec un ami : « Qu'est-ce qui ne va pas ? Depuis quand es-tu tendu.e ? Quelque chose de précis te préoccupe ? »... N'interrompez ce dialogue que lorsque vous vous sentez allégé.e de votre fardeau.



Cet exercice est proposé
par Béatrice Millêtre, psychologue
et psychothérapeute,
autrice de *Comment
faire aboutir mes projets*
(Payot, 2021).

Mettez-vous au travail

- Formulez à voix haute la croyance ou la pensée qui, ici et maintenant, est anxiogène pour vous.
- Notez-la, et posez-vous dans l'ordre les quatre questions suivantes, en prenant tout le temps qu'il vous faut pour y répondre :
 - Est-ce vrai ?
 - Êtes-vous absolument sûr.e que c'est vrai ?
 - Quelle réaction suscite en vous cette pensée ?
 - Qui seriez-vous sans cette pensée ?



Par Byron Katie, thérapeute américaine, qui a mis au point The Work (le travail), une méthode visant à nous faire revenir dans la réalité, en « retournant » les croyances qui génèrent de la souffrance, autrice du *Retournement, l'art de métamorphoser nos souffrances en joie* (Synchronique, 2024).

Vous avez obtenu au moins 3 ☐

VOUS PRATIQUEZ LA RUMINATION MENTALE

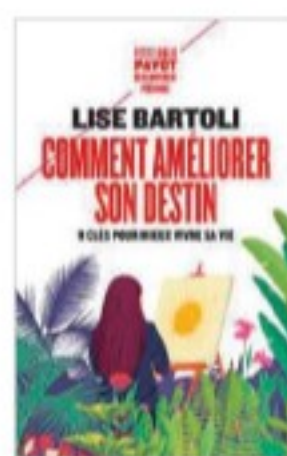
Même si votre corps est inactif, votre esprit ne connaît pas le repos. Projections anxieuses dans le futur et retours nostalgiques ou frustrés dans le passé occupent les trois quarts de votre temps, peu propices à une installation sereine et hédoniste dans l'ici et maintenant. Pour trouver le calme, il vous faudrait mettre votre mental en jachère. C'est-à-dire arrêter d'échafauder des scénarios, anxiogènes de préférence, ou de réécrire votre histoire sur fond de « J'aurais dû » et « Si j'avais su ». La rumination mentale se nourrit en général de colère souterraine et de frustrations ; elle vous isole, vous vide de votre énergie et vous empêche de ressentir détente et plaisir. Pour vous déprogrammer, vous devez apprendre à évacuer vos toxines mentales.



2 EXERCICES POUR APAISER VOTRE ESPRIT

Chargez la barque aux soucis

- Installez-vous confortablement, fermez les yeux, détendez-vous et respirez profondément. Ensuite, visualisez-vous au bord d'une rivière. L'endroit est baigné d'une lumière blanche ou bleue.
- Visualisez une barque qui vogue vers vous. Solide, elle vous est envoyée pour vous soulager. Observez-la en détail avant de la laisser accoster près de vous.
- Pensez à ce qui vous préoccupe le plus (petits ou gros soucis). Ils peuvent prendre la forme d'objets, d'images, de sensations... Déposez-les dans la barque et ressentez votre soulagement.
- Observez la barque chargée de vos soucis qui s'éloigne et ressentez la légèreté que cela vous procure. Suivez-la des yeux jusqu'à ce qu'elle disparaisse. Revenez ici et maintenant, progressivement.



Un exercice pour se délester des fardeaux mentaux inutiles, par Lise Bartoli, autrice de *Comment améliorer son destin* (Payot, "Petite Biblio", 2019).

Écrivez votre trop-plein

- Vous aurez besoin d'un grand cahier et de programmer votre réveil chaque matin, vingt minutes avant votre heure de lever habituelle.
- Pendant vingt minutes, notez tout ce qui vous vient à l'esprit, sans faire le tri.
- Ne vous souciez ni du style, ni de la calligraphie. Petits tracés, grands projets... Ne refusez rien, ne jugez pas.
- Une fois les vingt minutes écoulées, fermez le cahier sans vous relire.
- Le but de cette pratique est que vous soyez prêt.e à vous délester de la vie que vous avez planifiée



pour avoir la vie qui vous attend. Vous pourrez vous relire tous les deux mois pour prendre un peu de recul. Par Julia Cameron, spécialiste américaine du développement personnel, autrice de *La Voie de l'écoute* (J'ai lu, 2022). ●





2

Habiter son corps

Il est celui d'où tous nos élans partent,
et où les fruits de toutes nos
actions reviennent. Lui? Notre corps,
bien sûr. Celui que nous sommes.
Alors pas de vision, pas de projet, pas
de réalisation dans lesquels il ne
serait pas engagé. Le respecter, l'écouter,
le vivre au mieux sont des étapes
incontournables pour se déployer.

CATHERINE BARRY

« Toute transformation passe par le corps »

Difficultés à trouver sa place, dépression, confiance en soi défaillante... À ces blocages situés dans l'esprit, l'hypnothérapeute Catherine Barry propose de répondre par le corps. Explications.

ENTRETIEN : **FLAVIA MAZELIN SALVI**



CATHERINE BARRY

Hypnothérapeute, elle a suivi des études de médecine, puis s'est formée à la médecine traditionnelle chinoise et à la sophrologie. Également journaliste, elle a travaillé en presse, radio et télévision



Afin d'être plus heureux,
ou moins malheureux, pourquoi
devrait-on se transformer ?

C.B. : Se transformer, c'est passer d'un état à un autre, et ici, plus précisément, c'est passer d'un état où l'on est bloqué à un état dans lequel on est libéré et plus vivant. La question que se pose tout le monde face aux difficultés, aux conflits, aux problèmes, est comment réussir à les résoudre, donc à les transformer, pour ne pas rester prisonnier d'eux. Avec les outils dont je disposais, j'ai cherché à aller à la racine de ce qui permet cette transformation, ce changement, pour œuvrer à faire cesser ou diminuer la souffrance.

Comment sait-on que
l'on a besoin d'opérer une
transformation ?

C.B. : Les signes sont très concrets. J'ai besoin de me transformer si je pense ou me dis : « Je ne me sens ni aligné, ni cohérent, ni centré. Je suis saturé, à bout. Je me sens coincé dans ma vie, mon travail, mes relations. Je me sens abattu, piégé, acculé par les circonstances. Je suis épuisé ou dans une impasse. J'en ai marre d'essayer d'être une personne que je ne suis pas, de croire sans arrêt que je dois faire plaisir aux autres pour être heureux. Ma vie n'a pas de sens », etc. Le besoin de transformation se manifeste aussi par de la tristesse, de la colère, de l'agressivité, de la dépression, du stress, des angoisses, des addictions, des phobies, des relations conflictuelles, certaines douleurs chroniques, des dysfonctionnements du

“
**C'est un
processus
singulier, propre
à chacun,
à la fois dans ses
modalités et
dans son rythme”**

corps, la sensation d'étouffer, d'être oppressé, de couler, de perdre pied, un sentiment d'échec, d'abandon, celui d'être un imposteur, de ne pas avoir de place, de ne pas être digne d'être aimé, etc. Si je me sens bloqué dans l'un de ces états critiques, si je me sens mal, c'est que j'ai besoin de me transformer.

Pour vous, le processus
de transformation doit
passer par l'énergie et par
le corps, pourquoi ?

C.B. : Parce que l'expérience de la transformation ne se vit pas par la compréhension, la volonté, la pensée, mais se fait via le corps et se vit à travers les sens et l'instant. L'instant, parce qu'il est évolutif, est la « centrale de transformation » de notre énergie dans le corps. Et quand la dynamique de la transformation bouge un élément dans l'instant, tout bouge. Dans le cer-

veau, l'inconscient, le système nerveux, les organes, les émotions, les pensées, tout est en lien. Le mécanisme de la transformation s'appuie sur ce dispositif qui passe par le corps, ses perceptions et ses ressources. Il fonctionne comme des dominos. En ébranlant le premier, ici le symptôme principal, l'énergie se débloque de plan en plan.

Votre approche allie spiritualité et
thérapie, quels sont ses outils ?

C.B. : C'est une méthode – laïque, je le précise – qui s'inspire de connaissances et de formes de méditation transmises par les grands maîtres tibétains que j'ai eu la chance de côtoyer. Je me suis aussi inspirée du tai-chi-chuan, du qi gong, de la médecine traditionnelle chinoise, de grands enseignants japonais, ainsi que des échanges passionnants avec le grand neurobiologiste Francisco Varela. Et puis, en plus de mes études en médecine et de ma formation en sophrologie, je me suis formée à l'hypnose telle qu'enseignée et transmise par le Dr Jean-Marc Benhaïem et par François Roustang, qui articulait la dimension spirituelle et la dimension thérapeutique, avec le souci de ne pas créer de dépendance.

En tant que thérapeute, comment
activez-vous et accompagnez-
vous cette transformation ?

C.B. : La transformation est singulière, elle est propre à chacun, à la fois dans ses modalités et dans son rythme. L'accompagnement est personnalisé. Je dispose ●●●

UN EXERCICE POUR RETROUVER SA PUISSANCE CORPORELLE

Cet exercice consiste à donner les rênes au corps pour qu'il occupe la place qui est la sienne dans le processus de la transformation. Vous ne vous adresserez qu'à lui.

Installez-vous comme votre corps le souhaite dans un siège ou dans un lit. Laissez vos paupières se fermer. Posez votre attention dans les appuis de votre corps. Laissez-vous respirer, sentez votre souffle, sentez le sang circuler et nourrir la vitalité de votre corps et de vos organes.

Portez votre attention sur vos perceptions et sensations. Votre corps se positionne ainsi spontanément au cœur de la puissance du vivant et de l'énergie. Vous vous déployez. Vous occupez une juste place. Les transformations se font naturellement. Le plexus et les mâchoires se desserrent. Vous ressentez la

puissance du flux circuler en vous, en induisant confiance, sécurité, grande détente, et parfois même une grande joie. Un chemin s'ouvre au cœur de votre puissance de guérison pour réparer ce qui demande à l'être. **Laissez votre corps pendant quelques minutes s'installer dans cette dimension,** où il est accueilli, au cœur de son énergie et de ses ressources. Il n'y a rien à contrôler, à transformer. Tout se fait pour vous. Nous sommes vivants, rien n'est figé. C'est une chance de ressentir la vie couler en nous, les poumons respirer sans notre intervention, le sang circuler dans le corps, les organes œuvrer ensemble à notre santé affective et physique. **Étirez-vous quand vous êtes prêt à revenir dans le présent,** bâillez, respirez profondément et ouvrez les yeux, à votre rythme.

●●●

de plusieurs techniques, de plusieurs outils, afin de pouvoir faire du « sur-mesure ». Chaque séance débute par un entretien. Le processus se déroule ensuite en quatre étapes. Les deux premières amorcent la migration du problème, de l'extérieur – la pensée – vers l'intérieur – le corps –, où il se transforme. Les deux étapes suivantes constatent ensuite les changements décisifs induits par la transformation.

Au bout de combien de temps et grâce à quels signes sait-on que la transformation a eu lieu ?

C.B. : La transformation est un processus fait de mouvements successifs. En séance, quelque chose s'amorce. Cette dynamique se poursuit et s'approfondit dans les jours et les semaines qui suivent ; sans rien chercher à faire ou à obtenir, on apprend à « tanguer » avec ce que l'on est. Dès que la « migration » du problème se fait dans le corps, la pensée ne les entretenant plus, les souff-

rances associées (angoisses, tristesse, dépréciation de nous-mêmes, relations conflictuelles, etc.) diminuent. Certaines douleurs, y compris chroniques, diminuent également de manière importante. À condition de ne pas forcer et de ne pas faire usage de la volonté, pour ne pas bloquer le processus. Et, évidemment, en n'intervenant pas sur les prescriptions médicales s'il y en a.

Comment cultiver et faire durer cette force au quotidien ?

C.B. : En n'agissant plus comme un individu séparé du monde, mais en interaction avec lui et les autres, via le corps. Pour cela, je propose aux patients qui le souhaitent de se connecter à leur corps, en ne faisant rien [encadré ci-dessus]. Cela ne demande que quelques minutes, on peut le faire une ou plusieurs fois dans la journée, chez soi, dans le métro, au travail. Tout se fait naturellement. Et plus « ça » respire tout seul, plus le souffle nous traverse

en nous procurant un sentiment de confiance, de sécurité et une grande détente. C'est formidablement redynamisant. On ressent une grande force intérieure. Un chemin s'ouvre sans forcer, en respectant notre rythme au cœur de notre énergie, de notre puissance de guérison, et cela procure souvent une grande joie et une confiance dans la vie. ●

À LIRE



Transformation et J'ose être qui je suis de Catherine Barry.

Dans ses derniers ouvrages, l'autrice mêle témoignages, exercices et réflexion personnelle pour nous aider à gagner en liberté intérieure (Jouvence, 2022 et 2023).

• **Jean-Philippe de Tonnac** •

« Quand il faut guérir de son corps »

L'essayiste raconte son combat contre l'anorexie et le dialogue intérieur qu'il a dû engager pour se réconcilier avec son corps... et avec lui-même.



Comment s'incarner, prendre place charnellement dans un monde mortifère et qui ne propose que souffrance ? Telle est la question qui se pose très tôt à l'essayiste Jean-Philippe de Tonnac, dont la mère dépressive et le père absent ont essentiellement transmis du désarroi. Première « solution » pour lui et son désir de fuir cette réalité : l'anorexie restrictive. De 17 à 21 ans, il devient un « fantôme » dont le seul objectif est d'affamer ce corps. Quatre années où il s'efface physiquement mais gagne paradoxalement en superpuissance mentale et en suractivité. Des interrogations mystiques, philosophiques le hantent : « Ai-je un corps » ou « Suis-je un corps ? » Jusqu'au jour où se présente sur son chemin un homme dont il dira : « Quand il parlait, il nourris-

sait mon âme », le sculpteur Jean Dedieu. Celui-ci, outre qu'il est un grand passeur de littérature, lui fait connaître le zen et sa pratique méditative, le zazen, plongeant le jeune homme dans une découverte déterminante, celle d'un autre corps : le corps énergétique. C'est alors tout un chemin de guérison du rapport au corps qui s'offre à nous dans ce livre dense et très nourri ! Les rencontres déterminantes, celles qui vous font changer de regard ; les plongées dans l'inconnu (un périple en Inde s'avère ici fondamental) ; les pratiques (*shintaido*, danse, théâtre psychocorporel...).

Mais jamais rien de superficiel, ni de mécanique ou « consommatoire » dans ce parcours. Le propos de Jean-Philippe de Tonnac est de nous montrer la lenteur que le « fameux travail sur soi », vanté par des techniques de développement personnel zélées, se fait en réalité en une transformation lente, très lente, par sédiments, « à travers différentes opérations alchimiques profondes et minérales ». Des escaliers du destin inattendues, des enseignements qui se complètent... et c'est sans doute la curiosité viscérale pour cette odyssée totale, la vie, qui sauve le voyageur. ● **Pascale Senk**

À LIRE



Le Temps minéral de la guérison de Jean-Philippe de Tonnac (Actes Sud, 2025).

4_113361858

4_113361858

4_1133



**Libérez vos blocages et
vivez votre plein potentiel
grâce à la Méthode Vibration®**



La Méthode Vibration®

Par Hélène Pavot - Éditions Le Souffle d'or

Disponible en librairie et en ligne

www.methodevibration.com



Suivez le chemin des sens

Ils sont nos voies royales d'accès au présent.
Pour ressentir l'étendue et la richesse
de votre pouvoir corporel, prenez le temps
de les solliciter en conscience. PAR ÉLOÏSE RÈ





Regarder

Nous absorbons des informations, des images à longueur de journée, notre regard s'émousse, s'épuise. Et notre esprit, saturé, a de plus en plus de mal à enregistrer les données. Pour reposer notre mental et affûter notre regard, nous devons le mettre un peu à la diète et privilégier la qualité plutôt que la quantité.

Quelques expériences

- Choisissez un coin de mur de votre logement ou un meuble, installez-vous face à lui, debout ou sur une chaise, et détaillez-le. Laissez votre regard faire l'analyse détaillée (sans jugement de valeur) de ce qu'il rencontre (vous pouvez vous imaginer décrivant ce que vous voyez à quelqu'un d'absent ou qui ne voit pas). Attardez-vous sur les jeux d'ombre et de lumière, les motifs, les objets, les différentes marques (taches, trous, griffures, usure, poussière...).
- Ouvrez votre armoire à vêtements, votre penderie ou votre dressing. Portez votre attention sur les différentes couleurs, sur les différentes nuances d'une même famille de couleur. Puis promenez-vous dans votre appartement en poursuivant votre collecte visuelle de couleurs. Notez les couleurs qui reviennent le plus souvent, ce qu'elles vous évoquent (comme les souvenirs auxquels elles se rattachent) et pourquoi vous les trouvez agréables.
- Choisissez la photo d'une personne que vous aimez ou appréciez. Ce peut être un proche ou une personne célèbre. Regardez attentivement les traits et l'expression de son visage, passez ensuite à ses yeux, à sa bouche : quelle est leur expression dominante ? Détaillez les vêtements. Passez au décor, à l'environnement. Retournez la photo ou bien masquez-la si elle est sur un écran et notez tout ce que vous avez remarqué comme si vous deviez donner des instructions à un peintre pour qu'il réalise un portrait.
- Ouvrez votre fenêtre et observez attentivement ce qui s'offre à votre regard. Ce décor, ce paysage vous sont probablement familiers, vous pensez les connaître par cœur. Mais vous oubliez peut-être un détail : ce que vous regardez ici et maintenant, à cet instant précis, est

Nous vivons
**dans un monde
saturé de bruit.**
Fermez les yeux,
écoutez votre corps,
votre respiration...

totallement neuf, inédit. Le philosophe grec Héraclite a dit que l'on n'entrait jamais deux fois dans le même fleuve. De la même façon, on ne voit jamais deux fois le même paysage. La lumière, le fond sonore, les éléments mouvants qui le composent se renouvellent à chaque instant.

- Voyez l'extraordinaire dans l'ordinaire. Le grand maître zen Dôgen (1200-1253), dans ses *Instructions au cuisinier zen* (Gallimard, "Folio", 2015), nous invite à ne pas regarder « les choses ordinaires avec un regard ordinaire ». Ainsi invite-t-il le cuisinier à faire d'une simple feuille de chou un temple pour le Bouddha. La qualité du regard que nous portons sur notre environnement, sur les autres, sur notre vie est le baromètre de notre esprit. S'il est paresseux et étroit, notre environnement le sera tout autant. L'ennui, le sentiment de lassitude sont en grande partie le fruit d'un regard rapide, global.
- Voyez l'extraordinaire dans ce brin d'herbe qui a poussé sur le rebord de votre fenêtre, dans la petite araignée qui court le long d'un carreau, dans le reflet de la lumière sur vos vitres. Tous ces détails qui signent la singularité d'un moment ou d'un lieu. Ils font partie de votre vie. À vous de la célébrer avec un regard qui n'est ni blasé ni distrait.

2 Écouter

Nous savons qu'une bonne écoute fluidifie nos relations, et évite malentendus et autres contresens, souvent sources de conflits. Nous savons également que nous vivons dans un monde saturé de bruit et d'agressions sonores quotidiennes qui nous parasitent et nous distraient.

Quelques expériences

- Ouvrez la fenêtre et fermez les yeux. Portez votre attention sur les bruits et les signaux sonores autour de vous. Écoutez-les un par un en vous focalisant sur chacun d'eux. Qualifiez-les : plaisant, agaçant, rassurant, familier, bizarre, pénible...
- Écoutez votre corps. Fermez les yeux et mettez-vous à l'écoute de votre respiration, des bruits que fait votre corps. Ressentez son unité, sa densité, sa vitalité.
- Mettez-vous à l'écoute de votre lieu de vie. Les voix, la musique, les petits bruits divers, ceux qui vous parviennent de l'extérieur. Le silence intégral est rare.
- Regardez les infos, un film, un reportage et prenez quelques minutes pour isoler un son : une voix, la musique de fond, les bruits. Notez ce qu'il suscite en termes d'émotions, de sensations, de souvenirs.
- Écoutez la radio et focalisez-vous sur une voix, un présentateur, un invité, peu importe. Branchez-vous sur les inflexions de cette voix, sur son débit, le souffle, les émotions qui affleurent, les hésitations, les silences... Vous apprendrez ainsi à percevoir l'état d'esprit de votre interlocuteur, et vous constaterez le fossé qui existe entre ce qui est dit et ce qui est ressenti. Vous pouvez évidemment faire cet exercice au téléphone.

3 Toucher

Nous savons que le contact physique pacifie les relations et procure un apaisement émotionnel immédiat. Mais nous ignorons que toucher les objets de notre environnement ordinaire, en prêtant attention à nos sensations, a également des vertus non négligeables.

Ce contact physique augmente notre sentiment de présence à nous-même, et, favorisant notre ancrage dans le moment présent, nous apaise.

Quelques expériences

- Prenez l'habitude de toucher les choses dans votre vie quotidienne en y prêtant attention. Quand vous vous habillez, quand vous cuisinez, pendant quelques secondes, focalisez votre attention sur vos mains : appréciez la matière, la surface, le volume et le poids des objets que vous tenez dans vos mains.
- Portez votre attention sur les changements de sensations sur votre peau lorsque vous vous mettez à la fenêtre ou sortez : soyez attentifs à la chaleur, à l'air, à la fraîcheur, au froid, à la pluie...
- Marchez le plus possible pieds nus pour éveiller votre sensibilité plantaire. Sentez le poids de votre corps et les mouvements que vous faites pour maintenir votre équilibre. Si vos sols sont faits de différents matériaux (bois, laine, fibres...), enregistrez les sensations que chacun vous procure. Si vous disposez d'un jardin, d'un balcon ou d'une terrasse, après avoir fait quelques pas, tenez-vous pieds nus et immobiles en portant votre conscience sur la plante de vos pieds, puis en remontant jusqu'à votre visage. Éprouvez la densité de votre corps, la qualité de l'air sur vos pieds, vos mains, votre visage, vos cheveux avant de prendre quelques respirations amples (mais sans forcer), en inspirant par le nez et en expirant longuement par la bouche.
- Prenez dans vos mains l'un de vos objets préférés et redécouvrez-le les yeux fermés. Laissez courir le bout de vos doigts sur sa surface, attardez-vous sur certains endroits que vous trouvez agréables ou qui ont du sens pour vous (le visage d'une statuette, par exemple) et laissez venir à vous les images qui « montent », les souvenirs, les impressions...
- Choisissez vos vêtements au toucher, les yeux fermés. Les reconnaissez-vous ? Certains contacts vous surprennent-ils : certains tissus sont-ils plus rêches ou plus doux que dans votre souvenir ? Composez ainsi votre tenue du jour. Certaines personnes hypersensorielles affirment reconnaître les couleurs au toucher, parce que, disent-elles, elles vibrent différemment. Pourquoi ne pas vous amuser à faire le test ? ●●●



...

4 Goûter

Le goût est un sens important pour notre bien-être. Les êtres humains ne font pas que se nourrir pour vivre, ils cuisinent également les aliments pour ressentir du plaisir, et cette sensation a la vertu d'influer sur nos émotions. Ce sens a aussi le pouvoir extraordinaire de nous faire vivre au présent notre passé !

Quelques expériences

- Quel aliment vous rappelle spontanément un bon moment de votre enfance ? Ravivez-en le souvenir en laissant remonter le passé à la surface. Prenez le temps de revivre le moment où vous avez savouré pour la première fois ce plat, ce dessert, ce fruit ou cette friandise. À quelles personnes cette saveur est-elle associée ? Quelles émotions, quels sentiments cette scène vous fait-elle revivre ? Vous pouvez noter vos impressions, raconter votre souvenir le plus précisément possible.

- Choisissez un aliment que vous aimez. Regardez-le, humez-le puis dégustez-le longuement les yeux fermés. Portez votre attention sur sa texture, sa consistance. Essayez d'isoler les différentes saveurs qui le composent. Ne pensez pas, concentrez-vous sur le goût : suivez la courbe de son intensité jusqu'au bout.
- Placez devant vous cinq petits morceaux d'aliments différents (fromage, légume, fruit, biscuit, chocolat). Déposez chacun dans une cuillère posée dans une coupelle. Fermez les yeux et changez l'ordre des coupelles, puis goûtez les aliments un par un. Soyez attentifs à vos sensations, à vos éventuelles surprises ou déceptions. Une dégustation à l'aveugle permet de mesurer la réalité du goût d'un aliment et l'idée que l'on s'en fait.
- Solitaire, soignez particulièrement les saveurs. Avaler un plat insipide juste parce qu'il faut manger est une erreur. L'absence de relief et de variété dans les saveurs peut avoir une incidence négative sur nos états d'âme et finir par altérer l'estime de soi. À l'inverse, les plats savoureux génèrent une sensation de plaisir qui contribue à notre bien-être général.



En favorisant notre
**ancrage dans le
moment présent,**
le contact physique
nous apaise

5 Sentir

L'odorat est le seul de nos sens qui soit directement relié à notre cerveau, au système limbique plus précisément, celui qui gère nos émotions et notre mémoire. Seul l'odorat nous permet de répondre simultanément à ces trois questions : quoi ? Quand ? Où ? Par exemple : une tarte aux pommes, il y a vingt-cinq ans, dans la cuisine de ma grand-mère. Grâce à l'odorat, nous pouvons donc influencer sur nos émotions et stimuler notre mémoire.

Quelques expériences

- Déposez le zeste d'un citron sur une soucoupe ou quelques gouttes d'huile essentielle de lavande sur un morceau de coton. Ces deux fragrances ont des propriétés apaisantes et revitalisantes. Installez-vous confortablement, fermez les yeux et prenez une longue inspiration au-dessus de la soucoupe ou du morceau de coton. Laissez votre esprit se calmer, votre respiration se réguler. Accueillez, sans les retenir ou tenter de

les analyser, les pensées, les images ou les souvenirs. Ressentez le bien-être, la détente qui vous gagnent petit à petit. Renouvelez cette expérience chaque fois que vous vous sentez un peu tendu ou anxieux.

- Tôt le matin et tard le soir, au moment du coucher, ouvrez grand votre fenêtre, fermez les yeux et respirez. Portez toute votre attention dans votre nez. Détaillez les odeurs : intenses, subtiles, agréables, déplaisantes, indéfinissables... Notez vos impressions. Répétez cette expérience pendant plusieurs jours d'affilée. Remarquez les différences d'odeurs, d'impressions et d'émotions entre le matin et la nuit, entre hier et aujourd'hui.

- Vaporisez quelques gouttes de votre parfum habituel sur un vêtement. Laissez passer une heure ou deux, puis respirez ce vêtement. Quelles images remontent à la surface ? Quels qualificatifs vous viennent à l'esprit pour décrire cette fragrance ? Quelles facettes de votre personnalité évoque-t-elle ? Vous semble-t-elle vous « raconter » de manière juste ? Prenez un peu de temps pour noter vos réponses dans un journal de bord.

- Rien de tel qu'une odeur douce, moelleuse, un peu « doudou » pour se sentir enveloppé et apaisé. Ce peut être l'odeur du pain qui cuit, d'un gâteau dans le four, d'une compote qui mijote. Chacun a son parfum régressif qui le fait se sentir bien chez lui. Identifiez le vôtre. Le jour où vous passerez à la réalisation de la recette, n'oubliez pas d'ouvrir toutes les portes de votre logement afin de baigner littéralement dans votre arôme favori.

- Lisez l'extrait suivant en activant votre mémoire olfactive. Suivez l'écrivain Jean Giono dans les rues de Marseille, sentez ce qu'il sent ou déplore de ne pas sentir. « Un matin, à l'embouchure de la rue de Rome quand elle se jette dans la place Castellane, j'ai senti une violente odeur de narcisse. Il n'y avait pas de magasin de fleurs dans les environs, non : un bar-tabac qui sentait l'anis, un kiosque à journaux qui ne sentait rien ; un autre bar sans tabac qui sentait l'anis ; un marchand de souliers qui ne sentait pas le cuir... Le reste de la rue était tout obscurci de l'échappement d'un gros camion remorque qui brûlait du mazout puant comme un bûcher d'Indou moderne... J'avais ralenti mon pas, sans me soucier du reste de Marseille qui me frôlait et me bousculait même un peu... et j'essayais de répondre à l'odeur¹. » ●

1. Extrait de *Noé* de Jean Giono (Gallimard, "Folio", 1973).

**FABIENNE HAUSTANT**

Depuis quelques années, son talent devient de plus en plus visible. Dans le cadre de Paris 2024, elle a porté la flamme olympique pour la ville de Saint-Maur-des-Fossés (94), un moment symbolique qu'elle désigne comme « fort en émotions ». Nommée chevalier de l'ordre des Arts et des Lettres, elle a aussi dansé au Vatican dans le cadre du jubilé 2025, avant l'élection de Léon XIV. Elle continue de transmettre sa passion, notamment dans des lieux prestigieux comme le Musée d'art moderne de Paris, « où le dialogue entre art et mouvement prend, selon elle, tout son sens ». Elle a aussi créé le spectacle *Flamme, krump les yeux fermés*, avec les danseurs Wrestler et Shin.

RÉMI CLUZEAU



Je danse les yeux fermés ”

Fabienne est née malvoyante. Cela ne l'a pas empêchée de devenir danseuse. Et d'embarquer ses élèves dans un singulier tête-à-tête avec eux-mêmes. Voyants et non-voyants : elle les fait danser avec un bandeau sur les yeux. Inspirant.

PROPOS RECUEILLIS PAR **VALÉRIE PÉRONNET**

“ **E**nfant, je voyais déjà très mal, par petits morceaux dissociés les uns des autres. Mais je pensais que tout le monde voyait comme moi. Il m'a fallu du temps pour réaliser que mon univers était très différent de celui de la plupart des gens. La malvoyance est difficile à se représenter. Pour qu'on comprenne, j'explique que je dispose de plein d'éléments : des éclats de vue, des éclats de voix, des sensations, des sons, des odeurs, des mouvements... Ma perception est très organique, et tout m'est utile. J'ai appris à (re)créer ce qui m'entoure et ce que je suis, à partir de ces éclats. Comme un puzzle. C'est ma manière de fonctionner : je dispose de plein de petits mondes que j'assemble ou pas. Et quand l'un ne va pas, je passe à un autre.

Par ailleurs, j'ai eu une enfance pas facile du tout, pour des raisons qui n'ont pas grand-chose à voir avec la rétinite pigmentaire, diagnostiquée très tard, dont je souffre. J'ai eu du mal à parler, je pense que c'était à cause de la vie difficile que je menais. J'essayais de comprendre un monde incompréhensible pour un enfant. Je me suis

réfugiée dans la danse. C'est devenu mon langage. Vital. J'ai pu y mettre toute la folie, la fantaisie, la liberté dont j'avais envie. Dans les fêtes, j'étais la reine du *dance floor*. Je faisais le show !

C'était le seul endroit où on me trouvait super... Je suis devenue adulte très jeune. J'ai appris à faire avec ce dont je dispose, à composer avec ce que j'ai et ce que je suis, et à accepter, puis à aimer ne pas être comme les autres. Mais qui est comme les autres, finalement ? Si on met deux personnes devant un tableau, voient-elles la même chose ?

J'ai commencé à chanter et à danser de manière professionnelle vers 20 ans. Je ne voulais pas que mes problèmes de vue soient la première chose que l'on voie de moi. J'étais tellement suradaptée que je n'avais pas conscience moi-même de voir si peu. J'ai veillé à ce que les gens avec qui je travaillais ne sachent pas que je voyais mal, autrement ils ne m'auraient jamais embauchée. Dans leur monde à eux, une danseuse bigleuse, ça n'existe pas ! Je tombais beaucoup, ça les faisait rire, et je riais avec eux. Mais les chorégraphes ne savent pas expliquer ●●●

●●●

sans gestuelle, et je ne captais qu'une infime partie de ce qu'ils montraient... Comme je n'arrivais pas à saisir vraiment ce qu'ils attendaient de moi, j'ai pensé que j'étais bête. Et j'ai arrêté les chorégraphies, en rêvant de jobs où on me demanderait d'improviser. C'est comme ça que je me suis retrouvée dans le monde du showbiz. En 1996, j'ai enregistré une chanson, *Disco Blu*, qui est devenue un tube planétaire. Tout s'est emballé, j'ai fait le tour des discothèques du monde entier pour chanter et danser. C'était une vie complètement artificielle, j'étais adulée par des milliers de gens qui ne me connaissaient même pas. C'est peut-être bon pour l'ego, mais quand j'étais seule dans un hôtel, j'étais seule dans un hôtel. Je n'ai jamais été dupe. J'ai adoré cette vie de paillettes, qui m'a permis de découvrir et d'assumer que je suis une artiste. Mais je savais que ça allait s'arrêter, et je n'ai jamais perdu de vue l'autre Fabienne.

Un peu après cette folle tournée, tout s'est calmé. Et, à 27 ans, j'ai rencontré Rémi, mon grand amour. Ça m'a posée, sortie de l'urgence. On s'est mariés et on a pris le temps qu'il fallait pour faire un enfant. Vito est né en 2005. C'est l'année d'après, quand il a tenu sur ses jambes, que j'ai eu envie de transmettre ce que je savais de la danse. J'ai commencé avec deux élèves,



Je sens leur énergie ;
j'entends leur corps
se délier, devenir juste ;
**je les vois s'emparer
de leur liberté**

une voyante et une non-voyante, et j'ai réalisé que ça fonctionnait très bien. C'était ça que je voulais faire ! Mais quand je me suis renseignée pour la formation de prof de danse, on m'a ri au nez : les bigleux ne dansent pas, un point c'est tout. Alors je me suis adaptée, comme toujours : j'ai passé un brevet d'animation [le Bafa, ndlr], qui me permet d'encadrer des groupes, et j'ai intitulé mes cours "ateliers".

Quand j'ai été prête, j'ai créé mon association, Danse les yeux fermés¹, pour pouvoir y faire ce que je voulais. Et je sais ce que je veux : faire danser les gens qui en ont envie, voyants, malvoyants, non-voyants, tous âges confondus, un bandeau sur les yeux, dans une salle de danse sans miroir. Et surtout, ensemble. Pour qu'ils découvrent leur propre monde intérieur comme j'ai découvert le mien. À leur rythme, dans le respect, la confiance et la bienveillance. J'ai vite compris que si je leur disais : "Venez dans mon monde", je ne leur apprendrais rien. Je les pousse plutôt à aller là où eux-mêmes n'iraient pas. Et ça les aide, tous, bigleux ou pas. En dansant avec moi, les gens se découvrent, approchent leur folie sans en avoir peur, et réalisent qu'ils ne se connaissent pas. C'est éblouissant ! Je sens leur énergie, leur authenticité ; j'entends leur corps se délier, devenir juste ; je les vois s'emparer de leur liberté. Pour moi, la danse c'est l'âme, l'énergie qui passe en nous. Notre corps est une vraie chorégraphie. Si on peut bouger, même simplement deux doigts, on peut danser. Je suis coupée de la vue, mais je vois avec tout le reste.

Je perçois les âmes, les choses profondes... C'est pour ça que je préfère les danseurs "vierges" de toute idée de la danse aux danseurs professionnels ou aguerris, déjà tellement formatés... et préoccupés de ce qu'ils donnent à voir d'eux-mêmes. Je veux qu'à mes ateliers on puisse venir même si on est en fauteuil roulant, ●●●

Les thérapeutes d'aujourd'hui façonnent l'accompagnement de demain.

Celui qui impactera nos enfants et les générations futures.

Le Human Design, c'est une feuille de route claire de ta personnalité, tes cycles de vie — sans te mettre dans une case — pour comprendre :

- ◆ Tes mécaniques internes,
- ◆ Connaître tes dons, tes potentiels
- ◆ Comment tu communique,
- ◆ Comment gérer ton énergie...
- ◆ Comment tu vas travailler en groupe / seul
- ◆ Tes émotions

Et accompagner l'autre de manière vraiment personnalisée.

Un outil à 360° qui permet de :

- ◆ te reconnecter à qui tu es pour incarner pleinement ta posture,
- ◆ que de comprendre l'autre dans toute sa complexité : en couple, en parentalité ou dans tes accompagnements.

Tu peux l'intégrer à ce que tu fais déjà :

astrologie, hypnose, parentalité, coaching holistique, coaching de vie... Tu peux en faire ton métier.

Ou simplement l'utiliser pour toi, pour retrouver du sens, te réaligner et faire des choix justes.



Viens découvrir ton type énergétique.

www.elisasorci.fr



ELISA SORCI
HUMAN DESIGN FORMATION
NATUROPATHE





ARIANE

• 42 ANS, COMMERCIALE •



ou très handicapé, puisque ce n'est pas de ça qu'il s'agit. J'interviens aussi dans les écoles. J'adore : même les enfants réputés "difficiles" suivent mes ateliers et réussissent quelque chose de très positif. Je sais où ils sont, je viens de là, et je suis tellement heureuse de leur donner cette occasion d'expérimenter leurs ressources !

Je fais mettre un bandeau à mes élèves non pas pour qu'ils voient mal, comme nous, mais pour qu'ils puissent se recentrer sur eux et avoir accès à leur propre énergie. D'ailleurs, même pour les bigleux, ça change quelque chose. Avec un bandeau, on se voit de l'intérieur, et c'est une sacrée expérience, qui peut faire peur. À tout le monde... Mais quand d'un coup on se fait confiance et qu'on se laisse porter, c'est magique, sincère, magnifique... C'est valable pour tous ceux qui viennent danser avec moi, et aussi pour moi qui danse avec eux.

Partager ces moments m'a fait beaucoup grandir et a donné confiance à la danseuse que je suis. En 2016, j'ai rencontré une chorégraphe, Magali Lesueur. J'étais prête, assez solide pour renouer avec ce travail-là. Affronter mes démons et les confronter aux siens. J'ai pris des cours de danse, au Théâtre du corps², dans l'école de la grande étoile Marie-Claude Pietragalla et de son mari Julien Derouault. Et avec Magali, on a pris du temps, beaucoup, pour trouver quoi faire ensemble et comment. Ça a donné *L'Illusion*, un beau spectacle qu'on danse sans que le public sache que je suis malvoyante³.

Aujourd'hui, j'ai 47 ans. Avec la vie que j'ai eue, je devrais être en kit, mais la danse m'a permis de m'assembler, et de ne pas sombrer dans la folie. Je suis vivante, libre, réunie. Il ne me manque rien. Je continue d'apprendre chaque jour. J'ai compris que danser, c'est donner. Et ça me rend très heureuse. » ●

1. Son site Internet : danselesyeuxfermes.fr.

2. Renseignements : theatre-du-corps.com.

3. Renseignements : cieml.com.

« J'ai commencé à danser avec Fabienne il y a trois ans, après la naissance de ma petite dernière. Je voulais prendre du temps pour moi. J'avais entendu parler de ces ateliers, et ça m'intriguait. Moi, je n'ai jamais dansé ailleurs qu'en boîte, ou dans mon salon pour me défouler. L'idée de me couper de la vue pour trouver autre chose m'intéressait, mais pour trouver quoi ?

J'ai été bouleversée dès la première fois. Danser les yeux fermés, c'est une expérience d'une grande intensité, un tête-à-tête très intime avec moi-même, durant lequel je lâche prise sur mes émotions. Et où je prends le temps de me balader dans mon propre univers. De l'explorer, de le découvrir... Se détacher de la vue nous pousse, chacun, dans nos propres créativité. C'est un moment où je débranche mon cerveau, et toute sa charge mentale, pour être là, en moi, sans réfléchir. Ce n'est pas une question de compétences, c'est une question d'être... Je n'aurais jamais cru être capable, et même aimer danser devant un groupe qui me regarde, mais dans ces ateliers,

c'est très différent.

En découvrant la danse des autres, j'apprends beaucoup sur moi.

Par exemple, ce jour où j'ai compris en regardant l'une d'entre nous, aveugle, à quel point ses images intérieures sont différentes des miennes, façonnées par ce que je vois. Et combien nos corps sont porteurs de nos perceptions, nos fonctionnements, qui changent d'une personne à l'autre. Et puis celui où j'ai fait venir ma maman qui n'aime pas ses kilos en trop. Quand je l'ai vue danser, j'ai pleuré de joie. Elle était libérée, souriante, heureuse... Et en rentrant à la maison, elle m'a avoué : "Je ne m'étais pas sentie aussi légère depuis des années."

Fabienne ne nous voit peut-être pas, mais elle nous perçoit avec une acuité incroyable. Elle capte nos respirations, nos mouvements et, du coup, j'ai appris à écouter aussi ce que je n'entendais même pas. C'est exactement ce qu'il me fallait.

J'y arrive vidée, avec ma fatigue de mère de famille nombreuse et bosseuse à plus que plein-temps, et j'en repars remplie d'une énergie dingue. »



**LA RICHESSE
NAÎT D'UN
CŒUR PUR.
UN CŒUR
QUI N'AGIT
PLUS
DEPUIS SES
BLESSURES.**

Sophie Chague incarne et enseigne un nouveau paradigme : celui où la richesse, l'amour et l'amour de soi ne font qu'un et créent une réalité hors norme d'abondance.

Qi gong

L'art de la fluidité

Des mouvements tout en souplesse et en précision pour faire circuler notre énergie vitale. Les Chinois disent : « Enlever les cailloux de la rivière pour que l'eau chante joyeusement. » Un programme régénérant.

PAR **CHRISTIANE LUDOT**

Ln Chine, où l'on doit avant tout « prendre soin de son enveloppe physique pour que l'âme ait envie de l'habiter », le qi gong fait partie du quotidien. Postures, massages, exercices respiratoires, mouvements : tout, dans cette discipline, est destiné à mieux capter l'énergie vitale (*qi* signifie énergie, *gong*, travail) dans l'air ou

dans la nourriture, et à la faire circuler harmonieusement dans tout le corps, le long de canaux subtils appelés méridiens.

Pour la médecine chinoise, la mise en mouvement de cette énergie stimule les organes et les fonctions essentielles de l'être ; en évitant les blocages responsables des maladies, elle garantit une meilleure santé physique et psychique. Le qi gong appréhende le corps avec le plus grand respect, et les notions de souplesse et de naturel sont au cœur de sa pratique.



LA DOUCHE CÉLESTE **POUR ÉQUILIBRER SES ÉNERGIES**

Cette respiration est destinée à capter l'énergie positive dans le corps et à chasser l'énergie négative (soucis, tensions, colère) vers la terre. Position de départ : debout, jambes légèrement écartées, genoux à peine fléchis, dos droit et nuque allongée (imaginez un fil reliant le dessus de la tête au plafond). Les bras sont le long du corps, les coudes très légèrement décollés du buste. Inspirez en pivotant les paumes des mains vers l'avant et montez les bras de chaque côté, paumes et regard vers le ciel. Lorsqu'ils sont à la verticale, fixez un point devant vous à l'horizontale, puis cassez les poignets, et orientez les paumes vers le sommet du crâne. Expirez en relâchant épaules et coudes, en pliant les genoux. Les mains descendent et passent devant la tête, puis devant le buste, paumes vers le sol. Imaginez une cascade de lumière ou une douche fraîche qui traverserait votre corps de haut en bas et le purifierait. Ouvrez à nouveau les mains vers le ciel lorsqu'elles sont à la hauteur du bas-ventre, et recommencez la respiration une dizaine de fois. Pratiquez cet exercice le matin au réveil pour aborder la journée sereinement, ou le soir pour chasser les tensions et le stress.

**« Ce qui est flexible
est inébranlable »**

LAO-TSEU

En observant les combats entre animaux, les maîtres chinois ont constaté que la souplesse triomphait toujours de la force. Ils en ont fait une des bases de leur enseignement. En éliminant les tensions et les raideurs, la souplesse facilite la circulation du *qi* le long des méridiens; en entretenant la flexibilité des muscles et des tendons, elle les protège et accroît leur longévité. C'est pourquoi les mouvements en forme de spirale, inspirés du serpent, maître de la fluidité, sont souvent utilisés. Les gestes toujours amples et circulaires, le rythme continu et très lent, permettent de s'assouplir tout en délicatesse.

**« Le calme est maître
du mouvement »**

LAO-TSEU

Exit les termes de compétition ou de performance. Dans l'univers du *qi gong*, il n'y a pas de perdant, car le chemin parcouru est plus important que l'accomplissement lui-même. Et c'est toute notre relation à l'effort qui s'en trouve transformée. Les postures comme les mouvements épousent la morphologie naturelle du corps; le bon alignement de la colonne vertébrale est toujours respecté; les articulations ne sont pratiquement jamais en extension complète. La détente est la clé de voûte du travail. Pour l'atteindre, il faut oublier le « vouloir-faire » et découvrir le « laisser-faire ». ●●●

●●●

« Expirer l'usagé, inspirer le nouveau »

ZHUANGZI

C'est le travail respiratoire et la concentration de la pensée qui transforment ce qui pourrait n'être qu'une activité purement physique et mécanique en une pratique plus complète. La respiration est essentielle, car elle est le vecteur du *qi*, qu'elle guide vers nos cellules. Il en existe plusieurs, mais on utilise le plus souvent la respiration naturelle abdominale. Elle accompagne postures et enchaînements et, comme eux, doit être ronde et douce : régulière, sans à-coups, et jamais amplifiée de façon volontaire. En chassant les émotions négatives, qui sont souvent à l'origine du stress, la respiration participe à la détente et permet à la conscience de mieux s'impliquer dans chaque exercice.

« Plus on s'éloigne, moins on apprend »

LAO-TSEU

L'aspect extérieur du travail est important, mais il n'y a pas de recherche de l'esthétique. En qi gong, le geste n'est beau que lorsqu'il est juste, c'est-à-dire lorsqu'il n'est pas une simple imitation vide de sens, mais le résultat d'un véritable cheminement intérieur, qui passe par la prise de conscience de plus en plus subtile de toutes les parties du corps sollicitées. Écouter ses sensations est fondamental : des impressions de légèreté ou de lourdeur, de chaleur ou de fraîcheur, des démangeaisons ou des fourmillements, sont autant d'indicateurs précieux qui renseignent sur la progression du *qi* dans les méridiens. Peu à peu, le corps ne travaille plus tout seul mais en synergie avec la pensée.

QI GONG, TAI-CHI, QUELLE DIFFÉRENCE ?

Leurs principes et leurs méthodes de travail les rapprochent, mais leurs objectifs divergent.

• **Le qi gong** est une gymnastique visant à préserver santé et équilibre.

• **Le tai-chi**, appelé aussi boxe de l'ombre, est un art martial, même si l'on a tendance à l'oublier. Plus statique, plus accessible, le premier est une excellente préparation à la pratique du second, plus dynamique.

EN CHINE : UNE VRAIE GYM DE SANTÉ

Dans les hôpitaux chinois, le qi gong est utilisé en complément des traitements chirurgicaux ou médicaux. Devant la qualité des résultats obtenus, les scientifiques européens et américains se sont penchés sur ce phénomène. Tous s'accordent à dire que s'il ne peut se substituer à la médication, le qi gong, en combinaison avec elle, permet d'améliorer considérablement l'état des patients tout en réduisant la prise de médicaments. Les études soulignent des effets très positifs dans le traitement des affections respiratoires, vasculaires, neurologiques et rhumatismales,

et dans le renforcement du système immunitaire.

Un massage du ventre pour lutter contre les ballonnements, régulariser la digestion et soulager les douleurs lombaires, souvent dues à des tensions abdominales.

Frottez-vous les mains jusqu'à obtenir une sensation de chaleur au niveau des paumes.

Posez-les l'une sur l'autre, main droite sur main gauche, deux doigts au-dessous du nombril.

Faites neuf petits cercles autour du nombril dans le sens des aiguilles d'une montre, en commençant vers la droite,

puis neuf moyens, et terminez par neuf grands : suivez le petit bassin, remontez jusqu'aux côtes, suivez le diaphragme et redescendez symétriquement de l'autre côté.

Changez la position des mains (main gauche sur main droite) et recommencez le cycle des cercles en sens inverse pour harmoniser la circulation de l'énergie.

Ce massage peut être pratiqué debout ou allongé (dans ce cas, fléchissez bien les jambes). Exécuté le soir, surtout après un bon repas, il facilite la digestion et favorise une nuit paisible.



4 113361858



• MARIE, 42 ANS, COMÉDIENNE •

« Pour la première fois de ma vie, je n'étais pas obligée de **BIEN FAIRE** »

« Il y a quelques années, j'ai traversé une période difficile. Je me sentais épuisée et vulnérable. Physiquement, cela se traduisait par des baisses de tension, des vertiges ; moralement, par une sensation de vide et de fragilité extrême. Je m'étais partagée sans compter entre l'éducation de mes deux jeunes enfants et un métier passionnant mais éprouvant, où l'on dépend en permanence du regard et du bon vouloir des autres, et où l'angoisse du lendemain est omniprésente. J'avais envie de reprendre une activité physique, mais je ne voulais pas entendre parler de gym ou de sport, et je n'étais pas en mesure de reprendre la danse

classique, que j'avais beaucoup pratiquée, en raison de douleurs lombaires. Le qi gong a été une révélation. Face à moi-même, mais sans avoir à affronter un jugement extérieur, pour la première fois de ma vie, je n'étais pas obligée de bien faire ou de faire joli. J'ai appris tout doucement à lâcher prise, et mes malaises ont totalement disparu. Mes problèmes de dos se sont améliorés et j'ai même pu reprendre la danse classique. Peu à peu, j'ai cessé de m'éparpiller. J'ai pu me recentrer et retrouver de l'énergie. J'ai pu découvrir en moi, ressentir et même développer une véritable force intérieure. »

« Chez l'homme, il y a trois bijoux : le *jing*, le *qi* et le *hen* »

PHILOSOPHIE
TAOÏSTE

La médecine chinoise partage avec d'autres cultures une notion de « corps subtil ». Celui-ci doit être pris en compte lorsqu'on veut rester en bonne santé et serein. L'être est composé de trois éléments : le *jing* (l'essence), le *qi* (l'énergie) et le *shen* (l'esprit). Pour simplifier, *jing* correspond à ce que nous appelons le patrimoine génétique, la vitalité de base, et à un plan physiologique ; *qi* représente le souffle vital, il est véhiculé et influencé par la respiration, elle-même reliée au cœur et au plan affectif ; *shen* renvoie à la vie de l'esprit. De leur équilibre dépendent

bien-être et longévité. En soulageant les tensions physiques, en permettant de mieux gérer ses émotions et en apaisant l'esprit, le qi gong permet d'harmoniser ces trois plans. « Si l'homme se délivre des lumières de l'intelligence, il pourra être exempt de toute infirmité. » Si cette invitation orientale nous choque, c'est bien parce que nous sommes habitués à laisser notre esprit gouverner notre corps. Et si le qi gong, ainsi que d'autres pratiques visant à rétablir l'équilibre entre notre corps et notre esprit, nous attire de plus en plus, c'est sans doute parce que nous, Occidentaux, ressentons le besoin de commencer à nous traiter avec davantage de douceur. ●

Nos remerciements à Laurence Cortadellas, fondatrice de Zhiroujia, l'École de la douceur : zhiroujia.fr.

À LIRE



Descartes au pays du qi gong, les neurosciences et les arts énergétiques taoïstes
d'Henri Tsiang.

Cet ouvrage passionnant confronte les visions occidentales et asiatiques dans leur compréhension du vivant (InterÉditions, 2022).



Qi gong, exercices énergétiques de santé
de Joséphine Zöller.

Écrit par une femme médecin, cet ouvrage très complet s'adresse à ceux qui désirent approfondir la pratique (Chariot d'or, 2016).

4 113361858

Renouveler

avec son corps à la façon
des animaux sauvages



Ces experts en bien-être, parfaitement connectés au monde, sont une source d'inspiration inépuisable. Des spécialistes nous ont soufflé quelques-uns de leurs rituels corporels. À adopter pour être au plus proche de notre nature et de l'environnement.

PAR **AGNÈS ROGELET**

Se régénérer en suivant les éléphants

Ralentir le pas. « Quand je marche derrière des éléphants, je ne sais pas si c'est mon pied qui se pose sur la terre ou si c'est la terre qui vient chercher mon pied. Leur démarche lente et puissante invite à se relier à la notion d'ancrage », témoigne Carole Bertrand-Vivier¹, psychanalyste et somato-psychothérapeute, passionnée depuis l'enfance par ces animaux qu'elle a côtoyés dans un camp éthique. « Leur rythme chaloupé vous hypnotise et vous transporte. Il ramène à un état primitif, celui du bébé promené dans les bras de sa mère », confie-t-elle.

Votre rituel : marchez pieds nus au ralenti. Observez où et comment vous posez le pied. « Le dessous de leur patte est comme un pneumatique, souple et silencieux », précise la psychanalyste. À l'aide d'une vidéo si besoin, imaginez-vous derrière un éléphant et visualisez votre voûte plantaire gonflée d'air, tout en ayant conscience de laisser une empreinte. Relâchez complètement les épaules et le bassin pour entrer dans une démarche chaloupée.,

Ajuster son geste. « Cet "immense bouddha" dégage une force tranquille. L'expression "un éléphant dans un magasin de porcelaine" est inappropriée : malgré son poids, il est capable de cueillir avec sa trompe une brindille pour se gratter la patte », assure Carole Bertrand-Vivier. De quoi chasser nos complexes !

Votre rituel : focalisez votre attention sur le volume qu'occupe votre corps dans l'espace. Ressentez-le. Cette concentration empêche les émotions de parasiter vos gestes, et permet de les effectuer avec plus de finesse.

Faire une balnéothérapie. À tout âge, les éléphants s'aspergent d'eau joyeusement. Ils s'enduisent aussi de boue afin de réguler leur température corporelle et de protéger leur peau du soleil et des parasites.

Votre rituel : ne vous contentez pas d'un masque du visage ! Enduisez votre corps et vos cheveux d'argile bio, de boues thermales ou aux algues, comme en thalasso. Au bord d'une rivière ou à la plage, osez vous rouler dans le sable mouillé, badigeonnez-vous, sautez dans les flaques d'eau... Amusez-vous !

1. Autrice avec Thomas Marcilly d'*Oser le vivant, naître à soi-même* (Édilivre, 2019) et du podcast *L'Âme nomade*. Plus d'infos sur carolebertrand.com.





CES ANIMAUX QUE NOUS SOMMES

Biologiquement, nous appartenons à l'ordre des primates, terme qui signifie « les premiers ». Nous faisons partie du genre *Homo*, dans la famille des hominidés, comme les bonobos, les gorilles ou les chimpanzés. Les bonobos sont nos frères et les gorilles, nos cousins. Mais, contrairement à une croyance répandue, nous ne descendons pas du singe. Il a évolué en même temps que nous. Lui et nous avons un ancêtre commun dont nous nous sommes séparés en Afrique il y a sept ou huit millions d'années.

Un même cerveau reptilien

Avant d'être de beaux esprits pensants, nous sommes des êtres vivants, comme les carpes et les ânes. Et nous partageons avec eux de nombreuses structures cérébrales.

En particulier le cerveau reptilien, cette zone primitive qui commande les comportements d'attaque, de fuite, la sexualité et l'alimentation. De plus, Freud considérait que sa conception de l'appareil psychique concernait aussi les animaux les plus évolués. « Dans un article de 1915, il présente le noyau de l'inconscient comme un équivalent de l'instinct animal, et le ça, siège des pulsions, serait un héritage de notre passé animal », expose Sandrine Willems, psychologue clinicienne, dans *L'Animal à l'âme* (Seuil, 2011), probablement le meilleur essai sur le lien psychique entre humains et animaux. Ainsi, le père de la psychanalyse pensait-il que l'humain et le chien ont une parenté intime.

Isabelle Taubes

●●● Méditer en mode dauphin

Pratiquer la cohérence cardiaque. « Le dauphin respire toujours en conscience », explique Olivia de Bergerac¹, coach et chercheuse en neurosciences, pour qui ce cétacé, à l'état sauvage, est un maître de vie en connexion avec notre âme. Son cœur est en état de cohérence cardiaque : il bat à un rythme régulier qui, en synchronisant les systèmes physiologiques (respiratoires, cérébraux...), instaure un bien-être physique, émotionnel et mental. De plus, « son sonar est une sorte de troisième œil. Il peut savoir ce que vous avez mangé, si vous êtes enceinte ou en détresse, et il vous envoie beaucoup d'amour », dit-elle. Or, cette intuition forte et cette propension à la joie et à la gratitude induisent aussi la cohérence cardiaque.

Votre rituel : asseyez-vous confortablement, le dos droit. Posez une main sur votre cœur. Selon la coach, cela permet de déconnecter le mental et de « respirer par le cœur ». À défaut de suivre la méthode du 3.6.5 (trois fois par jour, respirer six fois par minute durant cinq minutes), inspirez et expirez simplement avec régularité. Tout en regardant une vidéo de dauphins :

« Ce sont alors les sens qui sont activés, pas les pensées négatives. Sur l'image, les dauphins vous regardent, vous envoient de l'amour. Le cœur s'ouvre ! » promet Olivia de Bergerac.

Émettre un son profond. « Ceux que produisent les dauphins sont proches de ceux que le fœtus entend. Certaines personnes disent aussi qu'il s'agit des sons de la planète », souligne la spécialiste.

Votre rituel : respirez en lâchant un son lors de l'expiration – friction intérieure de la gorge comme en yoga, imitation du cri du dauphin ou autre, du moment que cette vibration vient du plus profond de vous.

Essayer la nage kundalini. Les dauphins semblent enchaîner des salutations au soleil, selon la coach, qui a remarqué en les imitant que cela activait la *kundalini*, l'énergie sexuelle.

Votre rituel : nagez avec une monopalmes ou avec deux palmes classiques, jambes serrées et bras le long du corps. Glissez en mouvements ondulatoires. Le mouvement part des chevilles, et le corps suit.

1. Autrice de *Dauphin dans l'âme, passer de l'hormone du stress aux hormones du bonheur* (Guy Trédaniel, 2019).

Adopter une bonne hygiène de vie comme l'oiseau

Dans les contes, les oiseaux ont souvent un rôle instructeur, initiateur, porteur de messages, notent Philippe Jacques Dubois, ornithologue, et Élise Rousseau, spécialiste des animaux et diplômée en philosophie, dans leur ouvrage *Petite Philosophie des oiseaux* (La Martinière, 2018). Ils nous livrent quelques enseignements.

Faire peau neuve. « Chez les oiseaux, le changement de plumage est une période de grande vulnérabilité. Parfois, ils ne peuvent momentanément plus voler, c'est le cas de certains canards », décrivent les experts. En attendant que les plumes repoussent, ils se mettent en retrait et ne s'agitent pas.

Votre rituel : en plus d'une cure détox alimentaire, faites des « diètes cutanées ». Nettoyez votre visage le matin, puis n'appliquez aucun cosmétique durant une journée ou plus. Votre peau respire et se régénère.

Se laver en conscience. Comme l'éléphant, la poule prend des bains de terre avec une telle jubilation qu'elle émet une sorte de ronronnement.

Votre rituel : sous la douche, chantez ! Massez-vous et soyez attentif à votre geste de façon à lui donner de l'intensité au lieu de penser à mille autres choses.

Respecter les saisons. La vie des oiseaux migrateurs s'écoule au rythme de la nature. Mais tout n'est pas que routine, car ils sont contraints de s'adapter aux aléas climatiques.

Vos rituels : mangez des aliments de saison et locaux. Jardinez, promenez-vous. Observez la nature se transformer, prêtez attention à la météo.

Accepter notre corps. « Ce sont souvent les espèces au plumage assez terne qui se montrent les plus efficaces à défendre leur territoire », selon nos experts. Mais, leurs couleurs le prouvent, la beauté compte aussi.

Votre rituel : un pas de danse, une touche de maquillage. Ne vous fiez pas aux apparences, mais ne rejetez pas les armes de séduction.

Rester épicurien. Si les grives sont capables de se saouler de baies fermentées au point de voler en zigzag, les oiseaux sont plutôt hédonistes à tendance

rabalaisienne : quand l'occasion se présente, ils sont capables de s'en mettre plein l'estomac. Ils aiment aussi se chauffer au soleil ou s'amuser.

Votre rituel : jouissez des plaisirs de la vie sans culpabiliser... quitte à céder à la gourmandise occasionnellement.

Écouter son corps comme...

La gazelle : afin d'avoir assez de souffle pour échapper à ses prédateurs, elle ne mange pas plus que ses besoins. Mangeons en pleine conscience !

Les vers arénicoles : lorsque la mer se retire, ils construisent des monticules de sable sur nos plages, où ils restent des heures sans oxygène.

À défaut de jouir de la même physiologie, apprenons à respirer avec le tai-chi, le qi gong (voir notre article p. 52), le chant ou même l'apnée.

Les singes : certains babouins, les chimpanzés, les bonobos et les gorilles se protègent des maladies parasitaires ou microbiennes grâce à la phytothérapie. Pensons à utiliser les plantes qui soignent.

L'ourson d'eau : il résiste aux conditions de vie les plus extrêmes en faisant le dos rond. Optons pour la lenteur quand le stress nous assaille. ●



À LIRE POUR PUISER PLUS D'INSPIRATION

Les ouvrages inspirants de la journaliste Yolaine de La Bigne, qui défend et diffuse les talents des espèces animales, à découvrir : *Les Douze Sagesse des animaux* (2019), *L'Animal parent* (2024) ou *L'Animal médecin* (2025), tous parus aux éditions Leduc.

ANALYSE
2

Body neutrality :

le corps au-delà
des apparences



S'afficher au naturel ou ultra-retouché, c'est toujours focaliser sur son physique. Et oublier l'essentiel : le corps est une ressource fondatrice. L'entretenir selon ses capacités, écouter ses ressentis, tel est le message décomplexant de ce mouvement anti-diktats.

PAR **AGNÈS ROGELET**

“J’

aimerais encourager les personnes à accorder plus d'importance à ce qu'elles sont et moins à ce à quoi elles ressemblent. On ne va pas parler du corps toute sa vie, quoi ! », s'agace Louise Aubery. Mais comment faire autrement quand on crée une marque de lingerie inclusive et qu'on oriente son discours sur le

féminisme ? Cette créatrice de contenu et entrepreneuse est l'une des rares Françaises à s'être identifiée au courant du *body neutrality* (neutralité corporelle), contribuant ainsi à le diffuser.

Le terme est apparu en 2013 sur le site de Green Mountain at Fox Run. Derrière : une communauté de femmes américaines invitant chacune à se soucier de son bien-être plutôt que de chercher à perdre du poids, et qui organisait des retraites dans le Vermont.

Reconnaître ce qui est

« La neutralité corporelle, à ne pas confondre avec l'acceptation ou la positivité du corps (*body positive*), est une façon de penser qui nous aide à nous éloigner du discours intérieur négatif pour aller vers un lieu au moins neutre », expliquait la communauté. Une « destination rarement visitée, à mi-chemin entre la haine et l'amour du corps », où il s'agit de « reconnaître ce qui est plutôt que de désirer ce qui n'est pas ».

Bourrelets, cicatrices, cheveux blancs, pilosité, strabisme, couleur de peau... Face à nos complexes, le *body positive* opte pour une lutte proactive : être fier de son corps tel qu'il est, et le montrer. « Ça peut être salvateur. Voir des photos de corps non retouchées m'a aidée à réaliser que le mien était “normal”. Mais en découvrant le *body neutrality*, je me suis aperçue que je parlais trop de

lui. En quatre ans, je suis passée d'un petit peu orthorexique à *body positive*, puis à *body neutral* », précise Louise Aubery.

Pour Marion Bourdaret, psychologue clinicienne, les comptes de *body positive* sont bienveillants, mais « finissent par aller à l'encontre de ce qu'ils prônent », écrit-elle sur son blog¹. Selon elle, ils entravent notre liberté de mener une réflexion, ou pas, concernant le corps. Et de l'accepter ou pas.

Le concept de *body neutrality* s'est construit sur cette critique. Lui revendique qu'on peut aimer – ou pas – son corps tel qu'il est.

Destination finale : un état d'être où l'apparence physique n'est pas un sujet qui mérite qu'on y pense.

Un chemin pas si neutre

« L'enjeu est de faire avec et de sortir de la lutte, rappelle le psychiatre Jean-Christophe Seznec², auteur de *J'arrête de lutter avec mon corps* (PUF, 2014). Le mot “neutre” n'est pas très judicieux. Nous ne sommes pas des êtres froids. Nous avons un regard, des émotions... » Et ce regard s'est construit en intégrant celui des autres, dans lequel nous cherchons secrètement une validation. « Quoi de plus culpabilisant que quelqu'un qui vous demande de vous en foutre de ce que les gens pensent quand vous essayez si fortement de le faire et n'y arrivez pas ? [...] Il est tout aussi difficile d'accepter notre corps ou son image que de faire avec cette impossibilité de l'accepter », s'insurge Marion Bourdaret.

Essayons donc de nous entraîner à l'acceptation telle que l'enseigne la pratique de la pleine conscience : ne pas chercher à lâcher prise, mais observer ce qui est là, maintenant. « Tout l'exercice est de demeurer ouvert, ne pas se blinder, écouter ses blessures en essayant de comprendre authentiquement celui qui rit, sans juger ●●●



Les jeunes
essayent de trouver
leur existence
**dans une identité
plus personnelle,**
y compris à travers
le tatouage, ou
les choix de genre
ou de sexualité”

• JEAN-CHRISTOPHE SEZNEC, PSYCHIATRE •

4_113361858

●●●

et avec compassion », répond le philosophe Alexandre Jollien, dont le regard des autres sur son handicap le confronte chaque jour à sa singularité. Notre apparence physique nous offre un point de contact avec l'autre.

« Qu'attendons-nous fondamentalement de lui ? Une approbation, de la reconnaissance ? Devons-nous plaire pour exister ? Plus que les réponses, ce sont les questions qui, peut-être, allègent », suggère-t-il.

Vivre à partir du ressenti

Le *body neutrality* invite à vivre son corps de l'intérieur. D'une part, en s'appuyant sur la façon dont il fonctionne, sans ajouter de charge émotionnelle. Par exemple, observer que nos jambes nous permettent de gravir des escaliers sans peine ou, au contraire, avec une douleur aux genoux. Jean-Christophe Seznec conseille de repérer nos pensées-hameçons : « Je ne suis pas à la hauteur », « Je suis trop grosse », etc. Car mordre dedans nous embarque dans l'émotionnel, le jugement, le commentaire et la déprime. D'autre part, en donnant la priorité à notre santé physique et psychique à partir de notre ressenti. Manger ce que l'on aime et digère bien, pratiquer une activité parce qu'elle procure du plaisir et nourrit la vitalité, s'habiller en recherchant l'aisance... « Vivre à partir du ressenti et se donner corps et âme :

sacré défi ! C'est un peu comme quand on danse. Si on se regarde danser, c'est mal barré. On trébuche et la grâce s'envole, paraît-il », observe Alexandre Jollien.

Pour revenir à plus d'insouciance, certains se répètent des *pep talks* (laïus d'encouragement), comme Louise Aubery : « Ma valeur ne repose pas sur la taille de mon ventre », ou « J'ai bien plus de choses à apporter sur terre que mon physique... »

Le philosophe, lui, tente de se glisser doucement dans la déprise de soi : « On dépose un fardeau. C'est une libération, une joie. Parfois, l'ami, le proche, autrui aide à accomplir ce geste. S'il y a des yeux qui tuent, condamnent et jugent, il y en a d'autres qui réparent, consolent et vivifient. »

Convertir le regard, voilà l'urgence

Chacun peut contribuer à poser sur les autres ce regard non-jugeant. Les adeptes du *body neutrality* s'attachent à ne pas rebondir sur les discours stigmatisant le physique d'autrui lors d'une conversation et se désabonnent des comptes Instagram valorisant les corps à la beauté inaccessible. Tandis que le *body positive* met en avant les corps non représentés dans les médias, les films et les séries avec un esprit militant, ce nouveau mouvement se rapproche du développement personnel afin d'infuser dans la société.

« Convertir le regard : voilà l'urgence, la véritable rébellion », poursuit Alexandre Jollien, qui invite à oser les vraies rencontres pour découvrir la beauté d'êtres en chair et en os. Cette beauté qui s'inscrit dans la biodiversité humaine est portée par les jeunes générations. « On sort d'une période consumériste durant laquelle on pensait exister à travers ce qu'on consommait. Les jeunes essayent de trouver leur existence dans une identité plus personnelle, y compris à travers le tatouage, ou les choix de genre ou de sexualité. De se créer une niche où ils peuvent dire : "J'ai le droit d'être moi" », analyse Jean-Christophe Seznec. Multiplier les références pour effacer peu à peu les standards... Un enjeu de taille ! ●

1. Site de Marion Bourdaret : marionbourdaret.wordpress.com.

2. Jean-Christophe Seznec est aussi l'auteur, avec Jeanne Siaud-Facchin, de *Grandir, vivre, devenir* (Odile Jacob, 2021).



ATTENTION, UNE NORME PEUT EN CACHER UNE AUTRE

« On nous inflige/Des désirs qui nous affligent. » Il y a plus de trente ans, *Foule sentimentale* ravissait nos cœurs avec sa dénonciation des injonctions normatives qui nous pourrissent la vie et l'idéal physique : « On nous Claudia Schiffer/On nous Paul-Loup Sulitzer/Oh, le mal qu'on peut nous faire. » Alain Souchon mettait subtilement en accusation cette petite musique de fond insidieuse qui ne cessait de nous dicter comment il fallait être pour « être ». Aujourd'hui, les injonctions ne sont plus à l'uniformisation, mais à la différenciation. « Être », c'est être différent, sortir du lot. Les réseaux sociaux et les blogs ne cessent de relayer cette tentation permanente. A priori, nous devrions vivre comme une délivrance ces appels à la singularité après des décennies de modèle unique. Nous devrions nous réjouir de pouvoir enfin prouver qu'aucun visage n'est semblable à un autre, aucune peau à une autre, et que toutes les beautés se valent pour peu que l'on sache les affirmer. Montrer à tous que notre nez busqué a autant de caractère que celui de Barbra Streisand, que nos dents du bonheur sont aussi charmantes que celles de

Vanessa Paradis et que nos grosses montures de myope sont notre signature stylistique au même titre que celles de Camélia Jordana. Mais « se voir comme un symbole de beauté ou s'identifier à ses défauts physiques revient toujours à se définir par son apparence », souligne la psychologue et psychothérapeute Sophie Cheval¹. En réalité, nous échangeons une tyrannie contre une autre. Selon le psychanalyste Gérard Bonnet, ce besoin contemporain de devenir visible pour exister n'est pas sans générer son lot de difficultés. Car de nombreuses femmes se sentent bien dans leur peau, bien dans leur corps, se plaisent globalement tout en souffrant du syndrome « passe-muraille ». C'est-à-dire, se sentir un peu fade, un peu ordinaire, et envier celles et ceux qui savent se donner du relief, du piquant, qui, en un mot, « sortent du lot ». Ne serions-nous pas finalement en train d'échanger une norme – être jeune, mince et lisse ! – contre une autre : être remarquable et visible du fait de sa singularité ? À l'opposé de ce dispositif narcissique aussi trompeur qu'éphémère, il existe une possibilité de se distinguer de manière plus juste, plus vraie,

et que l'on peut qualifier de « singularité authentique ». « On pourrait dire que celle-ci part du désir de montrer une facette de soi qui paraît représenter au mieux ce que l'on perçoit de son identité, observe la psychanalyste Anne-Sophie Benoit. Cette représentation singulière de soi n'a pas le besoin impérieux de recevoir une validation extérieure ni d'obéir aux codes du moment ! » La mèche blonde et le cycliste de Zaho de Sagazan ou la frange et le style rétro de Clara Luciani... Autant de marques de fabrique qui sont au-delà des modes et des normes, parce qu'elles disent quelque chose de profond, d'intime de l'être. Car il ne suffit pas d'être remarquable pour être unique, ni bien habillé pour être stylé. L'affaire est plus subtile. Pour devenir visible et distinct aux yeux des autres, il faut d'abord l'être devenu au moins un peu à ses propres yeux, et choisir de montrer de soi ce que l'on tient pour être le plus fort et le plus vrai. Sans se sentir pour autant prisonnier d'une image.

Flavia Mazelin Salvi

¹. Autrice de *Belle autrement ! En finir avec la tyrannie de l'apparence* (Armand Colin, 2013).





3

Déployer ses talents

À la faveur d'une crise sentimentale ou familiale, d'une convalescence, ou par simple désir d'évoluer, l'envie peut se présenter de s'arrêter pour faire le point sur qui l'on est et ses chances d'avancer au mieux en se déployant.

Les voies qui s'offrent à soi sont alors multiples, variées, toutes plus attirantes les unes que les autres. Ici, nous avons choisi de vous proposer celles qui, selon nous, méritent réflexion et, parfois, engagement profond.



**DINA
SCHERRER**

Coach certifiée,
consultante en
ressources humaines
et formatrice,
elle est notamment
consultée pour
des missions de
coaching individuel
et collectif en
entreprise et
pour le coaching
d'adolescents
en difficulté scolaire.
Son site Internet :
dinascherrer.com.

« La thérapie narrative nous aide à redevenir les auteurs de notre vie »

Praticienne narrative depuis vingt ans, Dina Scherrer nous explique comment cette forme de psychothérapie brève peut nous aider à nous repositionner face à nos problèmes et à retrouver du pouvoir sur notre propre histoire.

ENTRETIEN : **SÉGOLÈNE BARBÉ**

Quels sont les principes fondateurs de la thérapie narrative ?

D.S. : En thérapie narrative, la personne n'est pas le problème. Le problème est dans la relation qu'elle entretient avec l'une de ses histoires, qui prend beaucoup de place dans sa vie et qui l'empêche de voyager dans ses autres histoires. Par exemple, si quelqu'un souffre d'être au chômage, il a une relation avec le chômage, mais il en a aussi une avec bien d'autres histoires, sur lesquelles le praticien va l'aider à s'appuyer pour sortir de celle dans laquelle il s'enferme. Si je reçois une femme victime de burn-out, je vais la laisser m'expliquer ce qu'elle a vécu depuis deux ans en travaillant avec un pervers narcissique, mais je vais aussi lui poser des questions : « Comment vous êtes-vous protégée de cet homme ? », « Qu'avez-vous mis en place pour réagir ? », « Qu'est-ce que cet homme n'a pas atteint en

vous ? »... Le Néo-Zélandais David Epston, l'un des créateurs de cette thérapie, dit qu'il faut construire des questions qui rendent les gens dignes. Cette femme ne m'a pas attendue pour tenter de résoudre son problème et je vais honorer tout ce qu'elle a mis en place pour essayer de s'en sortir, lui demander de me raconter d'autres histoires, qui l'aideront à regarder son problème différemment. Au début de nos conversations, elle se disait victime d'un pervers narcissique et, à la fin, elle se présentait plutôt comme experte dans ce domaine.

En quoi cette approche peut-elle nous aider à retrouver le meilleur de nous-mêmes ?

D.S. : Elle nous permet de nous percevoir autrement, de trouver en nous-mêmes les ressources pour nous en sortir. En étant attentive aux « traces fines » que mes patients peuvent laisser passer dans leur

discours, je les aide à percevoir en eux des richesses qu'ils ne soupçonnaient même pas. Par exemple, un jeune homme à qui tout le monde reproche sa violence me dit qu'il fait pourtant des efforts pour ne pas frapper mais que personne ne les voit. Je lui demande alors de m'en dire davantage sur ces efforts, sur ces moments où il n'agit pas comme d'habitude : il m'explique que, parfois, lorsqu'il passe à côté d'un groupe où certains parlent mal de lui, il fait semblant de ne pas les entendre pour éviter de se mettre en colère. Je l'aide alors à réfléchir sur ce que cela dit de lui, au fait que le respect est important pour lui, et ensuite nous travaillons ensemble sur la manière dont il pourrait se faire respecter autrement. Je suis la seule à avoir accès à cette partie-là de son identité, car d'habitude, personne ne va chercher cela chez lui. Dans ce que mes patients me racontent, je cherche ●●●



L'HISTORIQUE

Thérapeute et travailleur social australien, Michael White (1948-2008) a fondé le Dulwich Centre, à Adélaïde, pour pratiquer la thérapie familiale et développer l'approche narrative, qu'il commençait à formaliser avec le Néo-Zélandais David Epston. Tout comme la thérapie brève centrée sur la solution de l'Américain Steve de Shazer – qui postule que les solutions dissolvent les problèmes –, sa méthode s'inscrit dans le contexte des approches centrées sur les compétences. L'approche narrative, qui demande à la personne de mettre en œuvre ses propres ressources, a commencé à connaître un grand succès dans les pays anglophones à partir de la fin des années 1980. Elle est apparue en France en juillet 2004, à la faveur du premier séminaire donné par Michael White, et s'est beaucoup développée depuis vingt ans, notamment dans le domaine du coaching. Plusieurs écoles permettent désormais de se former aux thérapies narratives. Les praticiens interviennent aussi dans les entreprises, les hôpitaux ou encore les établissements scolaires.

Ségolène Barbé et Erik Pigani

●●●

aussi une autre histoire. Je n'interprète pas, je les amène à juger eux-mêmes leurs actions, je leur rends leur savoir. J'ai aussi accompagné un homme de 52 ans au chômage, sans femme ni enfants, qui avait dû retourner vivre chez sa mère. Parce qu'il se retrouvait devant un sacré défi – retrouver un emploi à son âge et sans diplômes –, je lui ai demandé de me raconter un défi qu'il avait déjà relevé dans sa vie. Il m'a raconté qu'il était obèse jusqu'à 40 ans, âge auquel il a réussi à maigrir car son médecin lui avait expliqué que, s'il continuait ainsi, il allait mourir. Nous avons réfléchi ensemble à ce qu'il avait mobilisé en lui pour mener ce combat, et j'ai senti à la fin de notre conversation qu'il n'était plus le même et se sentait à nouveau capable de retrouver un job.

Quels outils utilisez-vous pour accompagner vos patients ?

D.S. : J'utilise par exemple la méthode métaphorique de l'Arbre de vie (voir p. 70). J'ai formé sur ce thème l'équipe soignante d'un

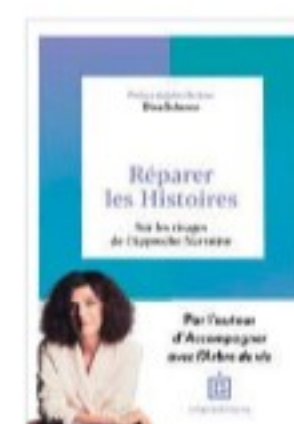
“
Cette pratique
aide à vivre
en accord avec
ses valeurs”

centre antidouleur parisien, qui aide désormais ses patients à apprivoiser la douleur grâce à des ateliers où ils dessinent leur arbre de vie. Dans les racines, ils inscrivent tout ce qu'ils ont déjà fait pour cela : les diversions qu'ils offrent à leur corps, les rituels de bien-être qu'ils ont déjà expérimenté... Là encore, il s'agit d'honorer toutes les stratégies qu'ils ont déjà mises en place, de les connecter à d'autres histoires qui leur redonnent de l'énergie. Davantage qu'une pratique, la thérapie narrative est une véritable philosophie de vie, qui aide les gens à vivre en accord avec leurs valeurs et à redevenir auteurs de leur vie.

En quoi a-t-elle changé votre vie ?

D.S. : Le monde s'est adouci autour de moi. Avant, je m'agaçais souvent, il m'arrivait de couper des liens. Aujourd'hui, je sais que la personne n'est pas le problème. Si quelqu'un de mon entourage n'est pas content, j'essaie de comprendre quelle est cette valeur si précieuse pour lui que j'ai heurtée sans le vouloir. Je suis sans doute devenue plus empathique, plus patiente. ●

(suite p. 70 : l'Arbre de vie)



À LIRE

Dina Scherrer est l'autrice de plusieurs ouvrages publiés chez InterÉditions, notamment : **Réparer les histoires, sur les rivages de l'approche narrative** (2023). **Le Voyage de vie** (2025).

Abonnez-vous

6 HORS-SÉRIE



jusqu'à
46%
de réduction



**LE SAC CABAS
LÉOPARD**

Alliez style et praticité avec ce sac cabas à l'imprimé tendance ! Spacieux et fonctionnel, il vous accompagne partout : au bureau, en virée shopping ou lors d'un week-end improvisé en apportant une touche glamour et tendance à toutes vos tenues, du look casual au plus chic.

Dimensions : 41 x 36 x 19 cm



Photos non contractuelles



**LA VERSION NUMÉRIQUE
INCLUSE**

dans votre abonnement,
à consulter sur [Kiosquemag.com](https://www.kiosquemag.com)

BULLETIN D'ABONNEMENT à compléter et renvoyer avec votre règlement à

Service abonnements Psychologies - 59898 Lille Cedex 9 - Tél : 01 46 48 48 52

1 Je choisis mon offre d'abonnement :

M127 # D1538255

☐ **Offre Intégrale (a) :**

- 46%

1 an - 12 n°s + 6 Hors Série + Le sac cabas léopard pour **69,90€** au lieu de 129,24€ soit 46% de réduction (1)

☐ **Offre annuelle (a) :**

- 42%

1 an - 12 n°s + Le sac cabas léopard pour **45,90€** au lieu de 79,68€ soit 41% de réduction (2)

Mon abonnement se renouvellera automatiquement à date anniversaire sauf résiliation de ma part.

2 Je choisis mon mode de paiement :

☐ **Par chèque :** Je renvoie le bulletin d'abonnement **accompagné de mon chèque** (sans agrafe, ni scotch) libellé à l'ordre de Psychologies à : Service abonnement Psychologies - 59898 Lille Cedex 9

☐ **Par prélèvement automatique :** Je complète l'IBAN à l'aide de mon RIB et je n'oublie pas de joindre mon RIB.

IBAN

Vous autorisez Groupe Psychologies à envoyer des instructions à votre banque pour débiter votre compte, et votre banque à débiter votre compte conformément aux instructions de Groupe Psychologies. Créancier : Groupe Psychologies, 2 rue Gaston Rebuffat 75019 Paris ICS - FR 46 ZZZ 547329.

Date :

/ /

Signature :

3 J'indique les coordonnées du bénéficiaire de l'abonnement :

Nom** :

Prénom** :

Adresse** :

CP** : Ville** :

Tél. (portable de préf.) : (Pour l'avertir par SMS en cas de problème de livraison)

Email :

(Utile pour accéder à votre magazine en numérique et à votre espace client sur [Kiosquemag.com](https://www.kiosquemag.com), et gérer votre abonnement)

Date de naissance : (pour fêter son anniversaire)

- ☐ 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 !
- ☐ Je ne souhaite pas que mes coordonnées postales et mon téléphone soient communiqués à des partenaires pour recevoir leurs bons plans. Dommage !

**VOUS SOUHAITEZ RÉGLER
PAR CARTE BANCAIRE ?**

Rendez-vous sur :

[https://www.kiosquemag.com/
bons-plans/psy-abo](https://www.kiosquemag.com/bons-plans/psy-abo)

ou flashez le code
pour voir l'offre !



**C'EST RAPIDE, SIMPLE
ET 100% SÉCURISÉ !**

**KIOSQUE
mag.com**

*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. À 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 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 30/09/2025. 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. 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>.



UN EXERCICE DE DINA SCHERRER : L'ARBRE DE VIE

Initié par Ncazelo Ncube-Mlilo, psychologue zimbabwéenne, et David Denborough, thérapeute australien disciple de Michael White, l'Arbre de vie est un outil de soutien psychosocial issu des pratiques narratives. Dina Scherrer a été la première à développer en France, dès 2010, cette méthode qui, dans l'esprit de la thérapie narrative, invite à s'intéresser aux histoires des gens, surtout à celles qui leur permettent de se « refasciner » par leur vie. « La vie des gens est fascinante lorsqu'on l'explore avec l'Arbre de vie car ils s'aperçoivent qu'ils ne viennent pas de nulle part, que la vie leur a appris énormément de choses, qu'ils ont des forces, des rêves, des projets, des personnes-ressources sur qui ils peuvent compter, explique-t-elle. L'Arbre de vie les accompagne du côté de ce qui est vivant en eux, c'est-à-dire de ce qui les anime et fait sens pour eux. »

À l'image de toute méthode métaphorique, cet exercice a pour vertu de libérer et de faciliter l'expression car la personne ne parle pas d'elle mais d'un arbre. Elle met un filtre entre elle et ce qu'elle a à dire, ce qui lui permet d'avoir accès plus facilement à ses ressources. Pour vivre cette expérience de l'Arbre de vie ou la faire vivre à une autre personne, il vous suffit, dans un premier temps, de dessiner un arbre avec des racines, un sol, un tronc, des branches, des feuilles et des fruits (comme sur l'illustration ci-contre). Toutes les parties de l'arbre sont métaphoriques et vont vous permettre de mettre la lumière sur la richesse de votre vie. Dans un second temps, vous répondez aux questions posées ci-contre en notant vos réponses sur les parties respectives de l'arbre qui sont concernées. Il y a un large choix de questions. Vous répondez à toutes ou juste à celles qui vous parlent le plus.

BRANCHES

Avec les branches, on regarde devant, on se projette.

- Quels sont les rêves, les projets, les espoirs que vous nourrissez pour votre vie demain ? Pour vous et pour celles et ceux qui vous sont chers ? Qu'est-ce que ces nouveaux projets rendront possibles pour vous demain ?
- Où est-il utile et important de mettre votre énergie demain ?
- Quand vous regardez devant, quelles sont les nouvelles idées qui vous viennent pour continuer à révéler le meilleur de vous-même ?

FEUILLES

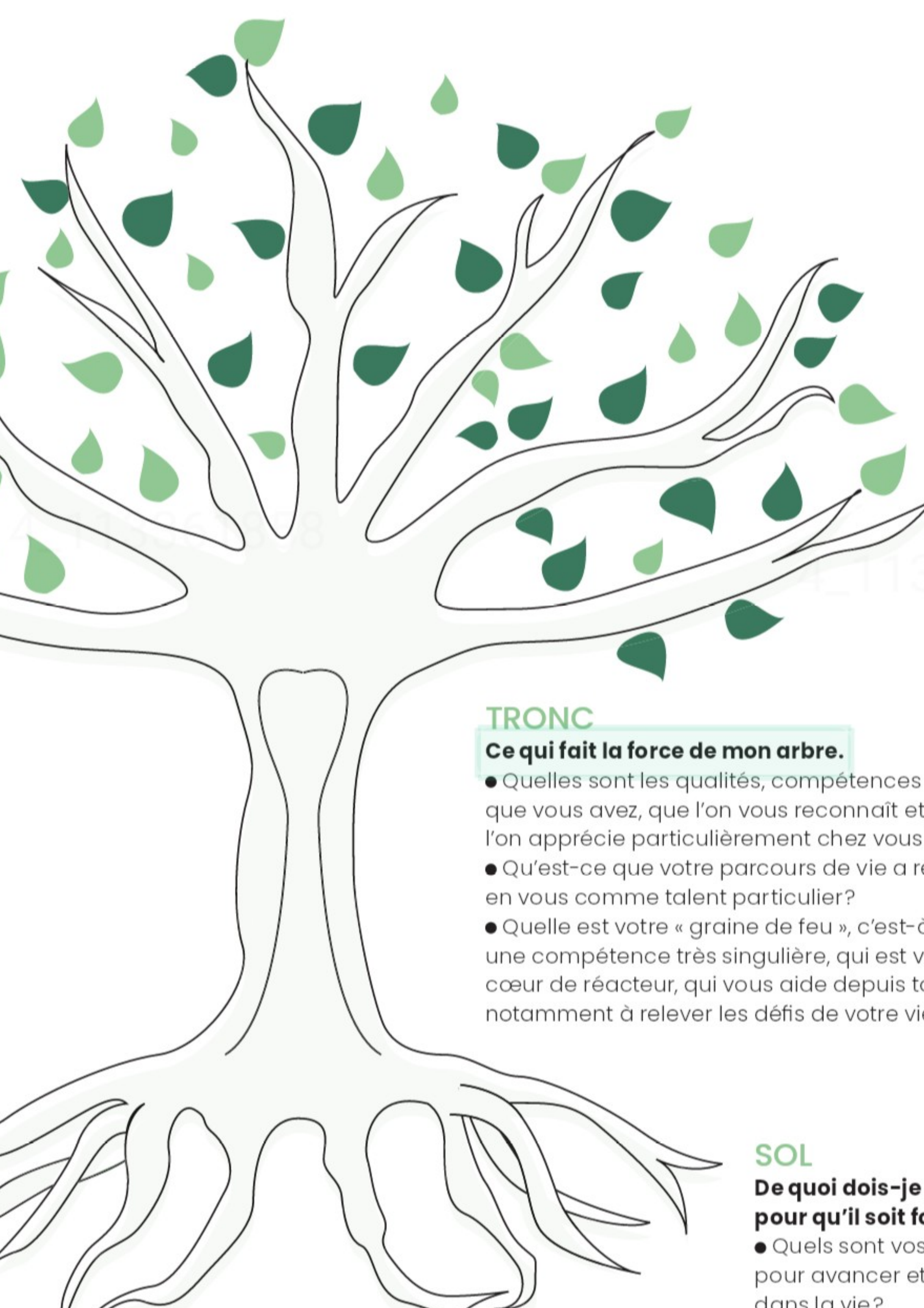
C'est la partie de l'arbre où l'on recrée du lien.

- Quelles sont les personnes importantes de votre vie ? Celles qui croient en vous, vous apprécient, vous soutiennent ?
- Quelles sont les quelques personnes que vous avez croisées dans votre vie (managers, professeurs, parents, amis...) et qui vous ont aidé.e à révéler le meilleur de vous-même ?
- Qu'est-ce que ces personnes ont particulièrement apprécié chez vous ?

RACINES

Les racines symbolisent le passé. On revisite un peu son histoire et on identifie ce que la vie nous a déjà appris.

- Qu'est-ce qui, dans votre histoire de vie personnelle ou professionnelle, vous a rendu fier de vous ? Qu'est-ce que ces expériences vous ont appris sur vous ?
- Qu'est-ce que la vie vous a appris sur vous et sur ce qui donne du sens en général à votre existence ?
- Quelle est la chose la plus incroyable que votre vie vous a fait vivre ?
- Qu'est-ce qui vous fait vibrer, vous passionne, vous bouleverse dans la vie ?
- Quel est le plus grand défi que la vie a mis sur votre route et que vous avez réussi à relever ? Qu'est-ce que cela dit de vous et de vos ressources ?
- Quelles sont les activités que vous aimez faire et qui vous procurent du plaisir, du bien-être ?
- Quels sont les objectifs que vous vous étiez fixés et que vous avez réussi à atteindre jusqu'à présent ? Qu'est-ce que vous mobilisez en vous pour y arriver ?
- Quels sont les sujets sociétaux, environnementaux ou autres auxquels vous avez toujours été sensible ? À quelles valeurs, importantes pour vous, correspondent-ils ?



FRUITS

Ce que produit l'arbre quand il va bien.

- Qu'est-ce que vous avez vécu dans votre vie comme une chance, comme un cadeau?
- Quelles sont les promesses et les audaces que vous avez en vous et que vous êtes prêt.e à mobiliser pour continuer à révéler le meilleur de vous-même?

SÈVE

La sève symbolise l'énergie.

- Où puisiez-vous votre énergie vitale?

ÉCORCE

L'écorce symbolise la protection.

- Comment faites-vous pour protéger ce qui est précieux pour vous?

POUR CONCLURE

Vous venez de faire l'expérience de l'Arbre de vie. Cela vous a permis de réfléchir en profondeur à la richesse de votre vie. Pour ancrer les apprentissages de cet exercice, vous pouvez répondre à ces dernières questions, ci-dessous.

ANCORAGE

- Qu'est-ce que vous retenez d'important pour vous à l'issue de cet exercice?
- Qu'est-ce que votre Arbre de vie vous a appris sur vous, vos ressources?
- Qu'est-ce qui, peut-être, vous a surpris?
- Qu'est-ce que le fait d'avoir réalisé votre Arbre de vie vous ouvre comme nouvelles possibilités?
- Quelles nouvelles idées cela vous donne-t-il pour votre vie? ●

TRONC

Ce qui fait la force de mon arbre.

- Quelles sont les qualités, compétences que vous avez, que l'on vous reconnaît et que l'on apprécie particulièrement chez vous?
- Qu'est-ce que votre parcours de vie a révélé en vous comme talent particulier?
- Quelle est votre « graine de feu », c'est-à-dire une compétence très singulière, qui est votre cœur de réacteur, qui vous aide depuis toujours, notamment à relever les défis de votre vie?

SOL

De quoi dois-je arroser mon arbre pour qu'il soit fort?

- Quels sont vos besoins fondamentaux pour avancer et vous projeter sereinement dans la vie?
- Quelles sont les deux ou trois valeurs non négociables pour vous?

Découvrez vos “personnages- talents”

On souhaite se déployer, mais dans quel sens ? Pour trouver celui qui est vraiment le nôtre, le coach Stéphane Dieutre a mis au point la méthode Aristote. L'objectif : nous permettre d'exprimer nos dons naturels et de vivre selon nos aspirations.

PAR **AUORE AIMELET**

Qui suis-je ? Où vais-je ? De quoi ai-je vraiment envie ? Ces questions existentielles nous traversent tous, parfois dès l'adolescence. Ou encore, au fil du temps, à l'approche de la quarantaine ou de la retraite. « On se retourne sur sa vie, on se regarde dans la glace et on s'interroge sur son parcours, sur son identité, constate Stéphane Dieutre, coach et président de l'institut Personnages-Talents. Il n'est pas rare alors qu'un sentiment de vide bouleverse ou que le sens de l'existence échappe. Quelque chose en soi semble ne pas avoir été réalisé et une envie de se réinventer émerge. » L'idée de tout envoyer balader nous tente. Et si nous repartions de zéro, en changeant de métier, de région, de priorités ou de partenaire ?

Redonner vie à des parties de soi

« Le tout ou rien est un piège, et il n'est pas toujours utile d'en arriver là. La souffrance vient du sentiment d'incomplétude que l'on ressent alors. Certaines parties de soi vivent, un côté bon élève par exemple ; mais d'autres ont été étouffées, comme un esprit aventureux ou plein d'humour. Or elles ne demandent qu'à être identifiées, puis reconnues pour pouvoir s'exprimer. » Imaginons que notre rôle de manager ultra-performant nous pèse. Et que nous aspirions à plus de partage, d'humanité. Nous pourrions envisager de développer cette sensibilité au sein même de notre entreprise plutôt qu'en claquer la porte !

« "Il vaut mieux être complet que parfait", disait Carl G. Jung. C'est dans cette optique-là que j'ai imaginé la méthode Aristote, poursuit Stéphane Dieutre. Pour ce philosophe, l'homme doit cultiver le meilleur de lui-même afin de connaître l'*eudaimonia*, une vie heureuse et accomplie. Le parcours que je propose invite chacun à découvrir ses talents, pour un redéploiement plus harmonieux et plus riche de sa personnalité. »

Exploiter tout son potentiel

Cette méthode de coaching repose sur sept étapes. « La première consiste à repérer nos forces : qu'aimons-nous faire ? À quels moments nous sentons-nous absorbés par une tâche, dans un état de *flow*, pour reprendre la formule du psychologue Mihály Csíkszentmihályi ? Quels talents nous reconnaissent nos proches ? Puis un travail sur les besoins commence : il s'agit d'identifier, à partir de la pyramide de Maslow, quelles activités (méditer, lire, discuter) viennent nourrir nos besoins physiologiques, de sécurité, d'appartenance, d'estime et de réalisation, car ce sont nos sources d'énergie. Il s'agira aussi d'identifier nos valeurs et nos aspirations : qu'est-ce qui est vraiment important pour nous ? Si, par exemple, la bienveillance nous semble essentielle, comment se manifeste-t-elle dans notre quotidien ? »

Toutes les réponses feront l'objet d'un petit mot écrit sur des Post-it de couleurs différentes : ici un verbe d'action, là une qualité ou une notion, plus loin une situation. Et c'est à l'aide de ces pièces de puzzle que va s'opérer la quatrième étape de la méthode Aristote. « Elle est consacrée à la création de nos personnages-talents : nous imaginerons entre quatre et neuf personnages, qui symboliseront chacun un aspect de nous-même. Nous leur adjoindrons nos différents Post-it et leur donnerons un nom. »

EN PRATIQUE :

LE CHOIX DU COLLECTIF OU DE L'INDIVIDUEL

Ce cheminement vers soi peut s'effectuer lors d'un parcours collectif ou individuel. En groupe, la personne participe à un stage qui se déroule en deux sessions collectives et deux séances de coaching personnel (2100 euros). En individuel, elle bénéficie d'une quinzaine d'heures d'entretien avec un praticien dûment formé à la méthode – ils sont aujourd'hui une cinquantaine en France. Elle aura, en parallèle, du travail à la maison : environ vingt heures de réflexion, d'écriture et d'exercices seront nécessaires pour intégrer pleinement les différentes étapes de la méthode. Elle se retournera sur sa vie, se regardera dans le miroir, mais d'une façon beaucoup plus constructive.

Par exemple, la « guerrière combative », qui aime les défis et fait preuve de courage ; ou le « savant fou », qui déborde d'idées ingénieuses ; ou la « grande sœur » très empathique, qui apporte son soutien aux autres. Parce que toutes ces figures, qui rappellent les archétypes jungiens, nous représentent, chacune doit avoir une place dans notre vie pour que nous nous sentions accomplis. « Une phase d'intégration est ensuite prévue : comment articuler harmonieusement ces différentes facettes ? Laquelle doit être atténuée ? Laquelle doit au contraire être déployée ? Un travail de création est alors effectué en imaginant, à partir de notre « galerie », notre meilleur futur possible : comment nous voyons-nous dans trois ou cinq ans ? Quel serait notre rêve ? Et, pour finir, le déploiement sera envisagé : l'objectif sera ici d'établir un plan d'action pour nous rapprocher de ce rêve. » ●



À LIRE

Et maintenant, que vais-je faire ?
de Stéphane Dieutre
(Alisio, 2021).

J'ai osé l'autolouange!

C'est une pratique empruntée à l'Afrique : faire son propre éloge en public.

En Belgique et en France, une formatrice propose des stages inspirés de cette discipline rituelle, le *kasala*. Sous la plume, promet-elle, « nos difficiles histoires de vie deviennent des chemins de gloire ».

PAR **LAURENCE LEMOINE**

“
L

important, c'est de “quitter la tête”. D'oser plonger dans l'enfance, dans quelque chose d'intact qui se dit à l'intérieur de nous. » Autour de Marie Milis, le groupe

écoute, attentif. De larges baies vitrées s'ouvrent sur un feuillage touffu. Le soleil s'y reflète en clins d'œil. Bruxelles au printemps. Une trentaine de personnes, des femmes et des hommes de tous âges (j'aperçois une fillette d'une douzaine d'années et, à l'autre bout de la salle, une dame qui avoisine les 80 ans), sont réunies pour un atelier d'écriture d'un genre particulier : il s'agit de s'envoyer des fleurs à soi-même, allègrement et sans retenue.

Un divertissement rare, dont cette ex-professeure de mathématiques et d'éthique a d'abord expérimenté les bienfaits avec des élèves de collèges en zones sensibles. « Ces jeunes, sur lesquels est rarement porté un regard valorisant, produisaient des textes d'une maturité et d'une beauté étonnantes. L'autolouange, en leur permettant d'affirmer leurs qualités et d'honorer leurs racines, avait de puissants effets sur leur estime de soi », affirme-t-elle. Désormais retirée de l'enseignement, Marie, qu'un journaliste a un jour décrite comme « un mélange de Marie Curie et de Mary Poppins », propose ses ateliers au tout-venant, rencontrant un succès croissant, au point d'être désormais sollicitée hors des frontières de son plat pays. J'ai testé pour vous. Essayez avec moi. ●●●



Il s'agit de **faire ressortir
le meilleur de soi par l'écriture**
et d'accepter de se laisser
surprendre par ses propres mots

●●●

« Vous êtes le tigre des montagnes! »

« C'est très simple, encourage Marie. Vous pouvez commencer par "Je suis...", mais ça n'a rien d'obligatoire. Laissez-vous aller, suivez l'idée qui se présente, elle vous mènera vers une autre, puis une autre encore. Peut-être avez-vous le sentiment qu'il faut savoir écrire. Détrompez-vous. Vous allez être surpris par ce qui peut surgir de votre plume. Ne la contrôlez pas, laissez-la vous révéler. Il n'y a qu'une règle : l'amplification. Lorsque vous parlez de vos qualités, exagérez. Ne vous contentez pas de dire que vous êtes courageux. Vous êtes le tigre des montagnes! Pensez que vous allez lire votre texte devant les autres. Faites en sorte que l'on s'exclame en vous écoutant, que votre public pense : "Quelle chance j'ai de connaître cette personne-là !" Et, autre chose, le mensonge n'est pas permis. N'écrivez pas que vous êtes un abîme d'incapacité, ça ne peut pas être vrai. Or ce qui est faux ennuie tout le monde. En revanche, si votre existence est réellement triste, amplifiez sa noirceur. Donnez aux émotions les plus sombres l'occasion de montrer leur potentiel de vie. »

Forts de ces conseils, les participants se dispersent. Certains restent dans la salle, d'autres s'installent dans le parc. Je trouve un petit coin d'ombre sous un arbre. Et maintenant : écrire. Je suis intimidée, je ne suis pas habituée à une telle liberté. Écrire pour le plaisir et, mieux (pire ?), pour parler de moi... J'essaie de ne pas écouter ma peur d'être ridicule, maladroite ou indécente. J'ouvre mon cahier en m'efforçant de « quitter la tête », comme nous y invite Marie. « Je suis le vent... » Ah bon, le vent ? Ne pas me regarder faire, replonger dans le mouvement. « Je suis le vent qui plane sur les dunes, le vent caresse, le vent rage, la lame qui siffle entre les gratte-ciel, soulevant la poussière, énergie, chaos... » Mmm, quel plaisir ! La plume glisse, en effet, comme mue par une nécessité propre. Et ce qu'elle dit de moi, l'énergie qu'elle contacte au tréfonds de mon être, me surprend et m'emporte agréablement. J'écris sans m'arrêter, trois, quatre pages. C'est un soulagement, un défouloir. Je deviens typhon, tempête. L'amplification n'est pas là où je l'attendais. Elle n'est pas seulement dans les mots, elle est dans mon être. Un sentiment d'expansion et de puissance. Quel cadeau de découvrir cela, un chant, un instrument niché au creux de moi, disponible à tout instant !

Pas facile de déclamer

Quarante-cinq minutes se sont écoulées. Les écrivains amateurs regagnent la salle. Sur les visages, ici une joie étonnée, là de l'appréhension. « On ne va pas lire son texte en se cachant, prévient Marie. L'idée du *kasala* est de se proclamer, d'oser être, en beau ! » Les réjouissances commencent. Christian, la soixantaine, rend hommage à ses valeureux grands-pères : « Enfant des lumières, j'ai reçu d'eux le bleu de la perfection, le rouge de la colère... » Sa voix est forte, il tient sa main devant lui à la manière d'un tribun. Je lis sa fierté, sa « noblesse » dans ses gestes.

Gauthier, un grand jeune homme roux, s'assoit sur le dossier de sa chaise à la manière d'un oiseau. Il vient d'avoir un fils et nous fait partager sa joie : « Ma voix est mon âme, je chante mon bonheur, je participe à la fanfare du matin. » Certains ferment les yeux pour mieux savourer leurs mots. Les textes sont tour à tour drôles (Brigitte : « Je suis une vache qui regarde le train passer, une vache folle, une vache sacrée, une sacrée vache aussi... ») ; tendres (Agnès : « Je suis une montagne d'émotions à l'approche du soleil ») ; sensuels (Marc : « Je suis le conquérant de tes terres secrètes et parfumées »). Ils révèlent des lieux enfouis, des passions cachées, des peines secrètes. « Je suis une sauvageonne », lit Monique, la vieille dame aux yeux bleus, évoquant ses jeux d'enfant dans les foins. En écoutant son texte et celui des autres, je sens combien nous nous ressemblons, au-delà des apparences, comment nous nous rejoignons dans l'émotion.

« Je suis le carcan de mes mots enfermés »

Je tiens mon cahier d'une main tremblante. Je pensais avoir plus de difficulté à écrire qu'à déclamer. C'est l'inverse qui se produit. Je commence : « Je suis le vent... » Alors que je lis, mon tremblement s'accroît. Ce n'est plus seulement le trac, c'est la vibration de mon texte, l'effet de mes mots dans mon corps. « Je traverserai de grandes étendues et ma course sera tourbillon, je grossirai à mesure que j'avance, me ferai derviche tourneur... » À cet instant, je ressens que l'écriture est un souffle, et qu'elle peut m'épanouir, me guérir...

Puis vient le tour de Véronique, une grande et belle femme aux cheveux courts, 45 ans peut-être. Elle se lève, hésitante. « Ça m'a été difficile », avoue-t-elle,

abattue. Marie l'encourage. Véronique se lance, d'une voix douloureuse : « Je suis le carcan de mes mots enfermés, je bouillonne, Stromboli sous un mur de béton. Je suis le béton qui se craque et éclate, je suis faille, je suis fissure. Je touche en moi le vide avant la création. » Les larmes roulent sur ses joues. « Je n'ai contacté que du barrage », constate-t-elle. « La louange n'est pas seulement frôlements de libellule, explique Marie, elle est aussi la parole de nos monstres. D'où sa puissance libératrice, créatrice. Tu as nommé avec force un ressenti que nous connaissons tous. Il t'a fallu du courage. Ce groupe est comme un orchestre, l'un est le triangle, l'autre la grosse caisse. Ensemble, exprimons quelque chose de l'expérience de chacun. »

Un outil d'évolution

Fin des lectures. Le groupe débrieife. « Le passage de l'écriture à la parole est extrêmement puissant, s'étonne Jean-François. Il y a de la métamorphose dans cet exercice. » Gauthier est sidéré : « Les gens, ici, n'ont pas conscience de leur poésie ! » « J'aurais bien aimé que mon texte soit lu par un autre, pour mieux m'entendre », remarque encore quelqu'un. Marie acquiesce : « Gardez vos textes. Vos mots ne révéleront peut-être leur sens que dans quelques années. » Monique est encore très émue d'avoir évoqué son enfance et ses chers disparus. « La louange de l'autre fait certainement avancer le processus de deuil », estime-t-elle. Marie, elle, a été contactée par des cabinets de reclassement professionnel et par le milieu carcéral pour former les intervenants à une pratique qui a fait ses preuves dans la gestion de carrière ou la réinsertion. Quant à moi, j'ai glissé un petit carnet dans mon sac. Et quand l'envie me prend, je laisse glisser ma plume sur le papier, et le vent m'emporter. ●

POUR S'EXERCER

Autolouange

Un coffret de cinquante-quatre cartes pour pratiquer l'autolouange, une proclamation puissante et jubilatoire de « qui je suis vraiment » (Courrier du livre, 2024).

SUR LE WEB

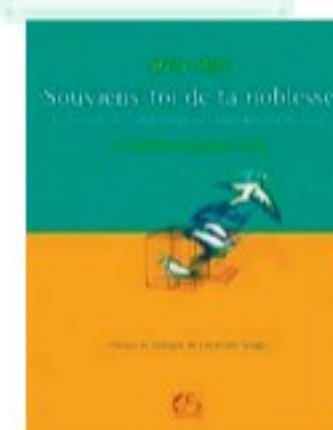
Le site de Marie Milis pour en savoir plus : mariemilis.net.

LE KASALA, UNE TRADITION ORALE AFRICAINE

Professeur de littérature à l'université de Gand, en Belgique, c'est Ngo Semzara Kabuta¹ qui a inspiré le travail de Marie Milis alors qu'il soutenait sa thèse sur le *kasala*. « Je suis retourné au Congo après des années d'absence, raconte-t-il. Ma famille avait fait venir un griot, un diseur, un poète. Au son des tambours, il m'a parlé de moi, de mes origines, de mon histoire et, à travers ce récit, de chaque membre de ma communauté. Cela a duré quatre heures, à la manière d'une épopée. Mon émotion était forte. » Cette tradition existe un peu partout en Afrique. Elle vise à rappeler au voyageur qui il est, à le resituer parmi les siens. Au passage, le griot signe son œuvre en parlant de lui-même, en maniant l'hyperbole, la métaphore, l'humour. Ces figures de style ainsi que le cadre rituel dans lequel on s'y adonne rendent légitime une flatterie de soi qui, au quotidien, n'est pas admise. « Chez moi, ajoute Ngo Semzara Kabuta, on dit que lorsque l'on a beaucoup marché, il faut s'arrêter pour laisser à l'âme le temps de nous rejoindre. On ne peut pas toujours aller, il faut parfois revenir à soi. » C'est ce que permet l'autolouange.

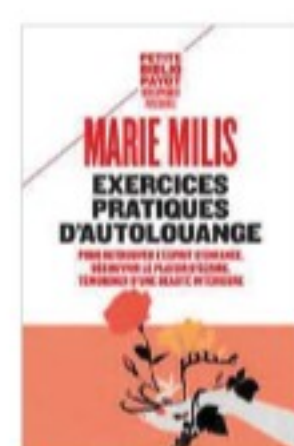
1. Auteur d'*Éloge de soi, éloge de l'autre* (PIE-Peter Lang, 2003).

À LIRE



Souviens-toi de ta noblesse, la pratique de l'autolouange ou l'accouchement du cœur de Marie Milis. Préfacé par Christiane Singer (« Seul celui qui a vu le prix inestimable de sa propre vie

est capable de s'incliner devant celle de son frère »), cet ouvrage expose la pédagogie d'une méthode inédite et présente les plus beaux textes d'une classe d'adolescents (Le Grand Souffle, 2008).



Exercices pratiques d'autolouange de Marie Milis. Pour retrouver l'esprit d'enfance, découvrir le plaisir d'écrire, témoigner d'une beauté intérieure (Payot, "Petite bibliothèque", 2017).

Accords toltèques

4 règles pour devenir quelqu'un de bien

C'est l'histoire d'un livre devenu culte. Quatre règles de vie à appliquer pour une promesse « de liberté, de bonheur et d'amour ». Philosophie à bon marché ou méthode efficace pour se connaître et mieux vivre avec les autres ? Enquête.

PAR **AUORE AIMELET**

Impossible de passer à côté. *Les Quatre Accords toltèques* (titre original : *The Four Agreements*), livre d'une centaine de pages publié en 1997 aux États-Unis, se serait vendu à près de douze millions d'exemplaires dans le monde. Outre-Atlantique, c'est l'animatrice de télévision Oprah Winfrey, considérée comme la femme la plus influente de son pays, qui l'a sorti de l'ombre en 2000 en disant tout le bien qu'elle en pensait dans son talk-show. Succès immédiat : depuis, l'auteur de l'ouvrage, le chaman mexicain Miguel Ruiz, a pris soin de faire de ses « accords » une marque déposée...

En France, c'est Maud Séjournant, une proche du chaman, labellisée « enseignante certifiée », qui est à l'origine de sa publication. Traduit en 1999, l'ouvrage a vite trouvé ses aficionados. Il a inspiré le romancier Bernard Werber¹ et nombre de thérapeutes français. « Quand j'ai découvert le livre, j'ai eu le sentiment que

l'auteur y avait retranscrit les observations issues de ma propre expérience », confie Olivier Perrot, psychologue clinicien et président de l'Association française de nouvelle hypnose (AFNH).

Sur Internet, blogs et forums ont amplifié le succès de Miguel Ruiz. À ce jour, près de deux millions d'exemplaires de son ouvrage (en grand format ou en poche) ont été vendus dans l'Hexagone.

Mais de quoi s'agit-il exactement ? « Miguel Ruiz propose de passer avec soi quatre accords visant à briser nos croyances limitatives, précise Maud Séjournant. Celles que nous développons depuis l'enfance, qui distordent la réalité et nous maintiennent dans la souffrance. » À force de conditionnements culturels et éducatifs (sur ce qui est juste ou faux, bon ou mauvais, beau ou laid) et de projections personnelles (« Je dois être gentil », « Je dois réussir »...), nous avons intégré une image fautive de nous-même et du monde. Ces idées ne sont pas nouvelles. « Elles reprennent



les principes de la thérapie cognitive, qui démontrent à quel point le manque de distance ou la généralisation abusive sont des pièges », remarque le psychiatre François Thioly. Pourquoi alors cet engouement ? D'après Maud Séjournant, le talent de l'auteur est d'expliquer ces quatre accords avec des mots simples et des cas concrets. « Il n'est pas nécessaire d'être initié pour les mettre en pratique, poursuit Thierry Cros², coach. Miguel Ruiz n'ordonne rien. Il laisse entendre que, s'il a pu s'approprier ces accords, tout le monde peut le faire. » Ajoutez à cela la formulation même des préceptes, « qui tiennent en quelques mots, faciles à retenir », selon Jacques Maire, fondateur des éditions Jouvence, auxquelles on doit la version française de l'ouvrage, et vous détenez le secret de ce best-seller.

1. Bernard Werber, auteur du *Souffle des dieux* (Le Livre de poche, 2007). Dernier roman paru : *La Valse des âmes* (Albin Michel, 2024).

2. Thierry Cros, auteur de *Maîtriser les projets avec l'extreme programming* (Cépaduès, 2004).

QUI SONT DONC CES TOLTÈQUES ?

Guerriers du nord de l'Amérique latine, les Toltèques ont vécu dans l'actuel Mexique entre les années 1000 et 1300. D'après les légendes et les vestiges retrouvés, ce peuple a développé le raffinement dans les arts et l'architecture, ainsi qu'une sagesse dont les fameux accords seraient la clé essentielle. Revendiquant fièrement cet héritage, les Aztèques auraient transmis la philosophie et le savoir des Toltèques.





La clé, c'est
l'attention à
**notre discours
intérieur**

• THIERRY CROS, COACH •

●●●

ACCORD 1

**Que votre parole
soit impeccable**

« Parlez avec intégrité, ne dites que ce que vous pensez. N'utilisez pas la parole contre vous ni pour médire d'autrui. »

« Miguel Ruiz rappelle le pouvoir du verbe sur le psychisme, explique Olivier Perrot. Qui n'a pas gardé en mémoire une phrase blessante d'un parent ? Et ne la fait pas encore résonner une fois adulte ? » La parole est un outil qui peut détruire. Ou construire. Contrairement à ce que nous croyons souvent, les mots ont du poids : ils agissent sur la réalité. « Dites à un enfant qu'il est enrobé et il se sentira gros toute sa vie », assure Olivier Perrot. Comment s'y prendre ? En cultivant la modération dans ses propos : ne pas en dire trop, ni trop vite. Et, d'après le chaman Miguel Ruiz, cela commence dans le discours que l'on se tient à soi-même : « La clé, c'est l'attention à notre discours intérieur », renchérit Thierry Cros. Les critiques et les jugements que nous cultivons sur autrui, mais aussi les sempiternels « Je suis nul », « Je suis incapable » ou « Je ne suis pas beau » que nous entretenons à notre sujet sont des paroles négatives qui polluent notre mental. Or, elles ne sont que projections, images faussées en réponse à ce que nous croyons que l'autre ou le monde attend de nous. Conclusion : parlons peu, mais parlons vrai, en valorisant aussi nos atouts et ceux d'autrui.

ACCORD 2

**Quoi qu'il arrive, n'en faites
jamais une affaire personnelle**

« Ce que les autres disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité. Lorsque vous êtes immunisé contre cela, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles. »

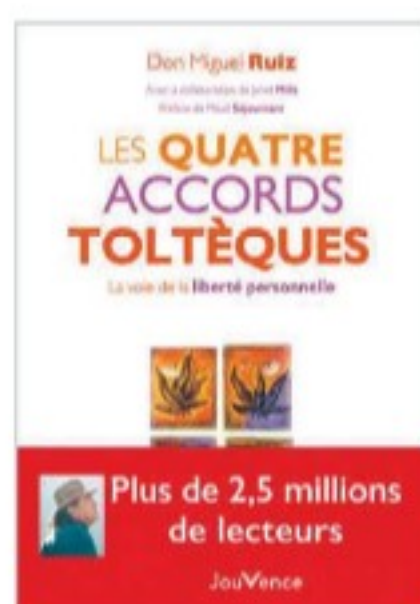
Les paroles et les actes de l'autre ne nous concernent pas en propre. « Ils lui appartiennent, estime Olivier Perrot, parce qu'ils sont l'expression de ses propres croyances. » Vous êtes critiqué ? Ou encensé ? « C'est l'image que l'autre se fait de vous, analyse Thierry Cros. Ce n'est pas vous. » De même, les événements qui surviennent ne sont pas toujours des réponses à notre comportement. Selon Ruiz, nous devons sortir de cet égocentrisme, qui nous fait croire que tout ce qui arrive autour de nous est une conséquence de notre attitude. Le « moi je » nous maintient dans l'illusion. Donc dans la souffrance. Comment s'y prendre ? « Il s'agit moins de rester stoïque que de prendre du recul », conseille Thierry Cros. Ramener à soi ce qui appartient à l'autre déclenche inévitablement de la peur, de la colère ou de la tristesse, et une réaction de défense. L'objectif : laisser à l'autre la responsabilité de sa parole ou de ses actes et ne pas s'en mêler. Cela suffit souvent à calmer le jeu.

ACCORD 3

Ne faites aucune supposition

« Ayez le courage de poser des questions et d'exprimer vos vrais désirs. Communiquez clairement avec les autres pour éviter tristesse, malentendus et drames. »

« C'est un travers banal, admet Olivier Perrot. Nous supposons, nous élaborons des hypothèses et nous finissons par y croire. » Un ami ne nous a pas dit bonjour ce matin, et nous imaginons qu'il nous en veut ! Selon le chaman, c'est un « poison émotionnel ». Pour s'en libérer, il propose d'apprendre à mettre les choses à plat, par exemple en exprimant ses doutes. « Ce qui implique d'apprendre à écouter et d'être capable d'entendre », remarque Thierry Cros. Comment s'y prendre ? Il s'agit de prendre conscience que nos suppositions sont des créations de notre pensée. Dès lors qu'une hypothèse devient une croyance (« Cet ami est fâché contre moi »), nous élaborons un comportement de pression (« Je ne l'aime plus non plus » ou « Je dois le convaincre de m'aimer à nouveau »), source d'angoisse et de stress.



LE LIVRE DE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL **LE PLUS LU** **À TRAVERS LE MONDE**

La famille Ruiz ne connaît pas la crise. *Naguals* (« chamans » en nahuatl), initiés en famille, Don Miguel et Don José poursuivent avec succès leur mission de transmission de cette sagesse que Don Miguel a synthétisée en 1999 dans les célèbres *Quatre Accords toltèques*, et que son fils Don José a complétés en publiant avec son père *Le Cinquième Accord toltèque*. Les deux livres (publiés chez Jouvence, 2017 et 2020) sont toujours classés en tête des ventes internationales de manuels de développement personnel. Et le succès ne se tarit pas pour le père et le fils, qui ont publié récemment *Acteur de votre vie* (toujours chez Jouvence, 2021), pour le premier, et *Mon ami le serpent à sonnettes* (J'ai lu, 2021), pour le second. Au programme des deux guides : le même accommodement à la sauce toltèque des grands principes de la psychologie positive et de la thérapie cognitive. Rien de nouveau sous le soleil, mais la simplicité du propos en fait sa force, et l'aura chamanique des auteurs donne à leur message une dimension spirituelle contemporaine et œcuménique.

Flavia Mazelin Salvi

ACCORD 4

Faites toujours de votre mieux

« Votre “mieux” change d’instant en instant. Quelles que soient les circonstances, faites simplement de votre mieux. De la sorte, vous éviterez de vous juger. »

« Cet accord découle des trois premiers, constate Olivier Perrot. Lorsque vous en faites trop, vous vous videz de votre énergie et vous finissez par agir contre vous. Mais si vous en faites moins, vous vous exposez à la frustration, à la culpabilité et au regret. » Le but est de trouver le juste équilibre. Comment s’y prendre ? Ce qui est juste pour soi ne dépend en aucun cas d’une norme. Pour Miguel Ruiz, certains jours, faire ce qu’il y a de mieux pour soi, c’est rester au lit. Dans tous les cas, souligne Thierry Cros, « le pire piège est la course à la perfection ». L’un des moyens d’éviter ce travers est de remplacer nos « Je dois faire ceci » par des « Je peux faire ceci ». Comme l’affirme Olivier Perrot, « cela permet de s’approprier pleinement l’objectif à atteindre, sans se soucier du jugement et des attentes des autres ». ●

MIGUEL RUIZ, DE LA NEUROCHIRURGIE AU CHAMANISME

Né en 1952 dans une famille de guérisseurs au Mexique, il devient neurochirurgien, avant qu’une NDE (*near death experience*, « expérience de mort imminente ») dans les années 1970 ne transforme sa vie. Il décide alors de retrouver le savoir de ses ancêtres toltèques, devient chaman et se donne pour mission de transmettre cette sagesse au plus grand nombre. Après des années d’enseignement et d’écriture, il est victime d’une attaque cardiaque en 2002, et passe le relais à son fils, José Luis Ruiz. *Les Quatre Accords toltèques* restent son livre phare. *Les Quatre Accords toltèques, la voie de la liberté personnelle* de Don Miguel Ruiz (Jouvence, “Poche”, 2024).

Puisez votre force dans des rituels !

À l'heure où tout est fait pour nous déconnecter de nous-mêmes (écrans, consommation, distractions...), Isalou Regen, hypnothérapeute, nous invite à nous renforcer en développant notre intelligence rituelle. Son nouveau livre, *Tenir debout, même quand tout vacille*, vient de paraître. Dans les extraits que nous publions ici, elle nous montre que ritualiser notre quotidien est non seulement souhaitable, mais aussi possible dans nos journées chargées.

“

ombien de fois, en ateliers-conférences, ai-je entendu des femmes, des mères, des pères débordé.e.s dire : “J’aimerais bien faire des rituels le matin, mais je n’ai absolument pas le temps ! Impossible.” En effet, si l’on comprend un rituel comme une activité (yoga, méditation, sport,

lecture...) qui prend du temps, on ne le fera jamais. Pourtant, vous avez le temps ! Un rituel, comme vous le savez désormais, n’est rien d’autre qu’une connexion intime à soi, aux autres ou au monde. Et cette connexion peut durer quelques instants, tout comme un téléphone qui se branche brièvement pour récupérer l’énergie nécessaire. Une seule minute peut suffire pour opérer une connexion ritualisée qui déclenche une bascule, une montée en puissance intérieure vous reliant à une énergie plus haute et réussissant à transformer une angoisse, une agitation, un stress en un état plus apaisé et confiant. C’est là toute la magie des rituels. Et puisque nous respirons environ seize fois par minute, vous pouvez bien “saisir” une, deux ou trois respirations en pleine conscience pour vous offrir un moment de jolie présence à vous-même. Vous le valez bien ! [...]



À LIRE

Tenir debout, même quand tout vacille d’Isalou Regen. Un manuel d’exploration et de mise en pratique de notre intelligence rituelle, celle qui nous aide à nous déployer même dans les épreuves (Leduc, 208 p., 19,95 €).

Dans la journée : se connecter à soi entre deux activités

Des microrituels dans les gestes simples

La journée est dédiée à l’activité, aux échanges et à la réalisation de nos projets. C’est le moment où nous investissons notre énergie dans le travail, les relations et les responsabilités, qui composent notre quotidien. Cette période active nous connecte en priorité à notre rôle dans le monde, à notre capacité à agir et à contribuer. Bien que notre journée soit rythmée par des exigences extérieures, nous pouvons toujours revenir à nous et nous reconnecter, nous réancrer, nous ressourcer et trouver un juste équilibre entre productivité, mouvement et présence à soi par le biais de quelques microrituels.

- **Boire de l’eau** : chaque gorgée peut être vue comme une façon de prendre soin de votre corps, de revitaliser la fraîcheur de votre esprit et de nettoyer le corps des tensions émotionnelles de la journée. Pensez : “Je renouvelle ma vitalité.”
- **Se laver les mains** : transformez ce geste banal en une intention de vous “nettoyer” non seulement physiquement, mais aussi mentalement des pensées ou émotions négatives accumulées.
- **Prendre un café ou un thé** : avant la première gorgée, prenez une seconde pour ressentir de la gratitude pour ce moment de pause. Vous pouvez même vous dire “merci”.
- **Prendre une pause** de trois grandes respirations régulièrement dans la journée pour revenir au moment présent.
- **Poser une main sur votre cœur** et respirer plus lentement le temps de trois respirations en cas de stress ou d’émotion forte, pour vous connecter au calme intérieur et vous apaiser.
- **Prendre une minute avec vos sens** : fermez les yeux et écoutez les sons autour de vous, sentez une fleur ou touchez une texture agréable...
- **Manger un petit plaisir sucré** : sentez sa texture, observez ses couleurs en vous connectant à l’idée que vous prenez soin de vous et de votre corps.
- **Marcher en pleine conscience** : essayez de marcher lentement, en prêtant attention à chaque pas, à la sensation de vos pieds sur le sol, aux bruits autour de vous.

●●●



“

Nos vies sont remplies de petits objets familiers, parfois banals, mais qui sont des **alliés puissants pour nous reconnecter à nous-mêmes**”

●●●

- **Monter les escaliers** : vous pouvez vous connecter à vos aspirations en imaginant que chaque marche vous rapproche d'un objectif.
- **Transformer le moment d'attente**, feu rouge, train, bus ou métro, en un moment de connexion pour respirer profondément et revenir à vous-même.
- **Pendant un temps de transport en commun**, vous connecter à vous-même plutôt que de plonger dans votre smartphone : profitez-en pour respirer, sourire, observer votre environnement, croiser des regards, ressentir les odeurs, regarder la lumière du jour...
- **Porter un sac** : imaginez transporter des ressources précieuses, que ce soit de l'énergie, des idées ou des outils.
- **Tenir une poignée de porte** : avant d'entrer dans une pièce, connectez-vous à ce passage que vous allez opérer et à l'énergie que vous voulez y apporter.
- **Préparer un repas** : considérez cela comme un acte de soin pour vous ou vos proches, avec l'intention d'apporter de l'amour dans ces petits gestes.
- **Mettre la table** : transformez ce moment en un geste d'attention particulière pour vous ou vos proches en créant un espace esthétique ou chaleureux pour savourer le repas. [...]

LE MALA :

L'UN DE MES PLUS PRÉCIEUX OBJETS DE CONNEXION



« Le porter à mon poignet me rappelle sa fonction profonde. Bien plus qu'un bijou, c'est un *friendly reminder*, qui me ramène à mon intériorité. Que je sois en pratique formelle (assise sur mon coussin de méditation) ou dans le flux du quotidien (en réunion, dans la rue, dans les transports), chaque perle glissée entre mes doigts devient une ancre, une respiration, une présence. Mon *mala* est un compagnon discret, fidèle et puissant qui me rappelle sans cesse que la qualité de ma présence commence par un souffle, une intention, une reconnexion à moi-même. »

1. Un *mala* (du sanskrit signifiant « guirlande » ou « collier de perles ») est utilisé dans les traditions spirituelles orientales, comme l'hindouisme et le bouddhisme pour compter les répétitions de mantras, suivre le souffle ou soutenir la concentration lors des méditations.

Tout objet du quotidien peut aussi devenir un objet de connexion

Nos vies sont remplies de petits objets familiers, parfois banals, mais qui sont des alliés puissants pour nous reconnecter à nous-mêmes. Ils sont souvent de petits objets tout simples, mais investis d'intention, d'histoire, de souvenirs... Bien plus que de simples accessoires, ils sont des outils de transformation, des porteurs de sens et des alliés précieux pour cultiver des moments de connexion, de réconfort et de sérénité. Ils sont des rappels physiques de notre lien à nous-mêmes et agissent comme des ancrages, nous ramenant à une intention ou à une pratique pour nous ressourcer.

Voici quelques exemples d'objets du quotidien que nous pouvons transformer en objets de connexion :

- **Un bijou significatif**, comme un bracelet, une bague, une montre ou un pendentif, qui a une signification particulière pour vous, peut représenter une promesse que vous vous êtes faite à vous-même, le symbole d'un cheminement, un cadeau d'un être cher, un souvenir de voyage, un symbole de vos valeurs... Chaque fois que vous le portez, il vous connecte à une énergie spéciale.

- **Une tasse de thé ou de café préférée** : utiliser une tasse spéciale le matin peut transformer ce moment en un rituel de connexion particulier.

- **Un cristal ou une pierre précieuse** : porter un cristal ou une pierre précieuse dans votre poche ou votre sac peut vous connecter à des énergies positives spécifiques dont vous avez besoin.

- **Un habit particulier, une écharpe, un bon plaid...** peuvent devenir un cocon de réconfort, un doudou symbolique qui vous connecte à la sécurité et la sérénité ou, au contraire, un vêtement *power* qui vous connecte à une énergie de confiance et de détermination.

- **Un journal intime de pensées ou de poésie** : il vous permet de vous connecter à vous-même, à vos pensées et à vos émotions. Fidèle compagnon de route, il est toujours prêt à vous accueillir sans jugement.

- **Un carnet de gratitude, de croquis ou de coloriage** : déposer les choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant.e, dessiner et colorier sont des moyens de vous connecter aux aspects positifs de votre vie et à votre créativité.

- **Un livre que vous aimez lire et relire**, qui vous inspire ou vous apaise peut vous aider à vous connecter à quelque chose en vous.

- **Les objets "sacrés" de connexion** : certains objets du quotidien (un coussin de méditation, un tapis de yoga, une bougie, un bâton d'encens, un mug ou même un tee-shirt) peuvent prendre une dimension presque sacrée lorsqu'ils sont associés à un moment ou une pratique qui nous relie à quelque chose de plus grand que nous. Ils deviennent alors des repères symboliques : ils marquent un espace-temps intérieur et soutiennent notre présence, notre recentrage, notre lien au sens.

En conclusion, considérez votre rituel de connexion intérieure comme un écrin à bijoux dans lequel vous pouvez déposer tout ce qui vous tient à cœur : méditation, contemplation, port, lecture, peinture... À vous de choisir et de vous entraîner ! Il suffit de peu pour commencer : boire un thé ou respirer en conscience, transformer un objet du quotidien en ancre symbolique... » ●

Ces textes sont extraits de *Tenir debout, même quand tout vacille*.

ISALOU REGEN

Journaliste, ex-chroniqueuse à France Inter, hypnothérapeute, autrice, elle a mis en place une méthode puissante reposant sur les rituels, qui permet de tenir debout, avec force et douceur, malgré les épreuves.



Aller dans le sens de son *ikigai*

L'*ikigai* est une boussole, un espoir et un accomplissement. Pour les Japonais, c'est ce qui vous donne envie de vous lever le matin. Voici trois exercices qui vous aideront à mieux rejoindre ce fameux sens de votre existence.

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**



“**I** *ikigai* est un mot qui n’a pas de traduction exacte », expliquent Hécator Garcia et Francesc Miralles, deux auteurs espagnols férus de Japon, en préambule de leur livre, *La Méthode ikigai, découvrez votre mission de vie* (Solar, 2018). « Il correspond au sens de la vie, à ce qui nous fait nous lever chaque matin avec enthousiasme. » Il est la réunion de *iki* (« vie » ou « être en vie ») et *gai* (« ce qui vaut la peine et a de la valeur »). Littéralement, on pourrait le traduire par « ce pour quoi la vie mérite d’être vécue ». D’après les Japonais, nous possédons tous un *ikigai*, voire plusieurs, dans notre for intérieur, même si nous n’en avons pas toujours conscience.

L’*ikigai* change au cours de la vie

Il ne peut être le même à 15 ans et à 70 ans. C’est pourquoi, précisent-ils, « il est fondamental de rester en harmonie avec son *ikigai* à chaque étape. À défaut, nous aurons l’impression d’avoir dévié de notre chemin et d’avoir laissé à des forces extérieures le contrôle de notre quotidien. Notre *ikigai* est comparable à une radiofréquence : mieux nous nous synchronisons avec lui, plus nous aurons la sensation que notre vie a un sens ».

Le concept est prisé par de nombreux coachs pour aider leurs clients à définir leur vocation et leurs talents. Dans son ouvrage *Trouver son ikigai, vivre de ce qui nous passionne* (First, 2018), Christie Vanbremeersch, consultante et formatrice en créativité, préconise de mobiliser sa curiosité, sa joie de chercher et de rencontrer, pour partir en quête de son *ikigai*. Nous vous proposons ici trois exercices inspirés de son livre.

1 Activez votre brillance

Selon Christie Vanbremeersch, notre zone de brillance est « ce qu’on adore faire, et ce pour quoi on est hyperdoué et que l’on fait facilement avec des ailes ». Autrement dit, c’est la pratique, l’activité dans laquelle nous sommes « bons » (soit parce que nous possédons les compétences nécessaires, soit parce que nous sommes doués), où nous trouvons du plaisir et de la motivation, et qui a du sens pour nous.

Pour trouver et activer cette zone, prenez un cahier, munissez-vous d’un stylo et d’un feutre de couleur.

1. Notez, sur une double page, toutes les qualités que l’on vous attribue ou que vous vous attribuez depuis l’enfance jusqu’à aujourd’hui. Elle doit être bien remplie, ne vous limitez pas à quelques généralités par peur de paraître prétentieux, se ou parce que vous n’êtes pas sûr.e de vous. Pensez à tous les talents, qualités, compétences que vos professeurs, votre famille, vos amis, vos collègues, vos clients ont vus en vous et dont ils vous ont parlé.

2. Une fois que vous avez mis tout cela noir sur blanc, passez à la deuxième étape. Identifiez et entourez les trois qualités dont vous ne vous passeriez pour rien au monde et qui vous caractérisent vraiment, à l’aide de votre feutre de couleur. Christie Vanbremeersch a pour sa part noté : « Oser des trucs », « L’humour », « Écrire avec chaleur et intelligence ».

Et elle rajoute une phrase que lui disait sa grand-mère : « Toi, tu es douée en affection. » ●●●

...

2

Retrouvez votre rêve d'enfant

Une grande partie des personnes interviewées par Christie Vanbremeersch se sont souvenues que leur don ou leur *ikigai* s'était manifesté dans l'enfance ou au cours de leur adolescence. Des périodes de vie durant lesquelles l'anxiété quant à l'avenir professionnel ne parasite pas (ou pas totalement en ce qui concerne l'adolescence) l'imaginaire et le désir. On se voit vétérinaire, journaliste, pilote d'avion, astronaute... L'intérêt de ces projections est qu'elles portent en elles non seulement le noyau dur de notre désir, mais aussi les compétences afférentes. Malheureusement, notre *ikigai* d'enfant ou d'adolescent est souvent considéré comme un rêve ou une tocade par les adultes, et ce d'autant plus si les compétences ou dons qu'il exige ne sont pas utiles à une formation pour un métier « sérieux ». Pour trouver notre *ikigai*, il faudra donc plonger dans notre passé.

Reprenez votre cahier et un stylo.

1. Quittez la temporalité présente et laissez votre esprit remonter dans le passé, dans votre enfance, dans votre adolescence, à la recherche de ce qui vous passionnait, ce qui vous motivait, ce que vous preniez plaisir à faire et ce pour quoi vous aviez des compétences ou un don. Ne vous focalisez pas sur les « grandes choses », mais laissez votre esprit balayer tout le champ de ce qui vous faisait vibrer. Lire, écrire, cuisiner, jardiner, expliquer, prendre soin, peindre, dessiner, décorer, bricoler, animer, chanter, se déguiser, faire de la musique, du sport, réconcilier, rêver, apprendre...

2. Une fois que vous vous sentez en connexion avec votre champ d'*ikigai*, inscrivez cinq choses que vous aimiez faire.

3. Essayez de vous souvenir des bénéfices que vous procuraient ces activités qui vous passionnaient.

4. Demandez-vous ensuite comment elles étaient accueillies et considérées dans votre entourage (famille, amis, école).

5. Puis interrogez-vous sur ce qu'elles suscitent encore en vous (motivation, regrets, indifférence...), et aussi si elles sont présentes ou pas dans votre vie actuelle.

6. Enfin, si elles suscitent des regrets en vous, réfléchissez à la façon dont vous pourriez leur redonner une place dans votre vie.



3

Interrogez votre jalousie

Le bon côté de la jalousie est que, en nous pointant ce que nous envions chez l'autre, elle dévoile aussi tout ou partie de notre désir. Une jalousie durable doit être analysée pour nous en servir comme d'un tremplin. Christie Vanbremeersch propose une méthode en trois temps : tracez trois colonnes sur une feuille ou dans votre cahier d'exercices.

1. Dans la première colonne, écrivez trois motifs de jalousie. Ne vous censurez pas, il est normal d'éprouver un peu de honte à inscrire noir sur blanc ses petites mesquineries. Pensez à des personnes (proches ou célèbres) qui possèdent ce quelque chose dont vous vous dites qu'il donnerait plus de sens et de plaisir à votre vie.

2. Dans la deuxième colonne, écrivez le désir qui se niche dans votre sentiment de jalousie.

3. Dans la troisième colonne, notez les démarches que vous pourriez entreprendre, les actions que vous pourriez poser pour vous diriger dans la direction de ce désir. ●



À LIRE

Trouver son ikigai, vivre de ce qui nous passionne
de Christie Vanbremeersch
(First éditions, 2018).

NOUVEAUTÉ
TOP
Santé

Votre ***hors-série***

Spécial ménopause

**Reprendre le pouvoir
sur son corps pour mieux vivre
cette étape de la vie**

avec Céline Roy

**Une approche
complète et bienveillante
de la ménopause**

- Une **vision globale** de la ménopause et de ses **10 principaux symptômes**
- Des interviews exclusives d'experts
- Un **focus sur l'alimentation anti-inflammatoire**, la gestion du **stress** et du **sommeil** et les douleurs physiques
- Des **exercices illustrés pour chaque zone du corps** selon la **méthode MCR de @celineroyoff** (Mouvement, Corps, Respiration)
- Des **mémos pratiques** à suivre chez soi semaine après semaine

En partenariat avec

COURMAYEUR



En vente actuellement
chez votre marchand de journaux ou sur kiosquemag.com

14,90€
SEULEMENT

Quelle est votre **mission vitale?**

Qu'est-ce qui vous motive et peut donner du sens à votre existence? En nommant cette raison d'être *ikigai*, les Japonais nous invitent à l'identifier, et à la suivre. Quelle est la vôtre? Ces pages vous aideront à reconnaître vos talents. Et surtout, à les faire vivre. Afin de mieux vous déployer.

PAR **FLAVIA MAZELIN SALVI**,
AVEC **ANICK ROSAS**,
PSYCHOPRATICIENNE INTÉGRATIVE



LE QUESTIONNAIRE

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

1. Vous vous trouvez plus adroit.e et patient.e que doué.e.
2. Vous êtes inventif.ve, impatient.e et intuitif.ve.
3. Vous ne supportez pas le nombrilisme.
4. Vous savez fédérer les compétences et les énergies.
5. Vous excellez à recycler astucieusement.
6. Vous vous qualifieriez volontiers d'hyper-empathique.
7. Vous pensez en arborescence (dans toutes les directions).
8. Trancher, décider, assumer : vous savez et aimez faire.
9. Votre imagination et votre créativité sont vos sources de vitalité.
10. Votre sens du devoir et des responsabilités vous pèse parfois.
11. On se confie très facilement à vous.
12. Vous adorez créer, fabriquer, réparer.
13. Vous ne supportez pas les cadres rigides et la répétition des tâches.
14. En groupe, vous avez souvent un rôle de médiation.
15. Vous minorez toujours votre talent manuel.
16. Votre objectivité et votre clarté d'esprit sont reconnues par vos collaborateurs.
17. Vous vous réjouissez de la revalorisation de l'artisanat.
18. Vous ne savez pas faire autrement qu'à votre manière.
19. Vous savez vous organiser de façon à être autonome.
20. Les autres vous passionnent.
21. Dans tous les domaines, vous anticipez et préparez des plans de rechange.
22. La solidarité est la valeur qui vous guide.
23. Vous fourmillez d'idées et de projets.
24. Vous enviez celles et ceux qui ont monté leur petite entreprise artisanale.
25. Vous êtes toujours prêt.e à tendre la main.
26. Les activités manuelles ne vous lassent jamais.
27. Votre côté imprévisible déstabilise souvent votre entourage.
28. Vous ne supportez pas de ne pas être le ou la leader d'un groupe.
29. Au travail, vous êtes souvent le grain de sable dans le rouage.
30. Vous êtes minutieux.se et habile de vos mains.
31. Vous aimez concevoir et suivre un projet de A à Z.
32. Vous avez tendance à vous faire passer après les autres.
33. Vous aimeriez disposer d'un grand atelier juste pour vous.
34. Vous savez écouter comme personne.
35. Votre exigence frôle parfois l'intransigeance.
36. Vous avez le plus grand mal à travailler dans une équipe imposée.
37. Vous fabriquez vous-même tout ce que vous pouvez.
38. On vous sollicite fréquemment pour des conseils ou de l'aide.
39. Vous êtes curieux.se de tout et rien ne vous laisse indifférent.e.
40. Vous faites preuve d'une grande autorité naturelle.

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 en 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	B	D	B	D	C	A	B	C	A	D	A	B	D	C

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



...

Votre profil

Majorité de A **ARTISAN**

Vos talents : concevoir, fabriquer, réparer.

Vos valeurs : authenticité, honnêteté, partage.

Vous avez des mains en or et le goût du beau et du bon. Vous mettez toute votre exigence, votre créativité et votre patience au service d'une réalisation parfaite. Qu'il s'agisse de jardiner, bricoler, cuisiner, créer des vêtements, des meubles ou du pain.

Minutieux.se, astucieux.se, vous ne vous avouez jamais vaincu.e lorsqu'il s'agit de donner une seconde vie à un objet ou de réaliser un ouvrage difficile. Votre grand plaisir ? Faire ce que vous pourriez acheter.

Les obstacles possibles : une éducation qui a valorisé l'intellect aux dépens de la création manuelle, soit pour « tenir son rang » (surtout pas de déclassement!), soit, au contraire, pour gravir un échelon social.

Ne pas avoir pleinement conscience de son talent : comme l'habileté créative ou manuelle n'est pas encore assez valorisée socialement, le talent est minimisé (« Je me débrouille pas mal ») ou dévalorisé (« C'est facile, il faut juste de la patience »).

Comment (mieux) se déployer :

- En prenant conscience de ses croyances limitantes héritées de son éducation et peut-être renforcées par son entourage.
- En trouvant la motivation, l'exemple et l'énergie auprès de personnes ayant pleinement développé ce talent dans leur vie professionnelle.
- En réalisant qu'aujourd'hui le talent et le travail manuel sont davantage valorisés qu'il y a quelques années (le *do it yourself* est encouragé et source de fierté).
- En cessant de minorer son talent (stop aux « ce n'est rien du tout » ou « c'est facile ! »).
- En osant montrer ses « productions » et en les partageant avec son entourage ou sur les réseaux sociaux.
- En faisant preuve de curiosité, en s'inscrivant à des stages, en regardant des tutoriels, en s'informant pour s'améliorer ou se professionnaliser.
- En osant vendre ses productions (ventes chez soi ou sur un site).

Majorité de B **CONCEPTEUR.ICE**

Vos talents : imaginer, inventer, innover.

Vos valeurs : liberté, créativité, singularité.

La singularité et l'imagination sont votre signature.

« Et si... ? », votre mantra. Vous bouillonnez d'idées et accumulez les projets. Vous pensez en arborescence et vous vous contentez rarement de ce qui existe. Presque malgré vous, il vous faut modifier l'existant, tester une nouveauté, défricher, innover. Rétif.ve à l'autorité par besoin d'indépendance, vous avez besoin que l'on vous laisse les coudées franches pour créer sans entraves.

Les obstacles possibles : la peur de sa singularité, qui peut être héritée d'une famille incitant à se faire discret.e, à ne pas attirer l'attention, pour être acceptée, intégré.e. Le manque de confiance ou l'autodévalorisation de son originalité, qui a pu être minorée ou rabaissée par sa famille ou à l'école. La crainte du jugement des autres : la nouveauté et l'originalité peuvent effrayer les « conservateurs ». L'atypisme peut être vécu comme une menace. Et, au travail, une organisation rigide, un collectif imposé ou la routine.

Comment (mieux) se déployer :

- En cessant d'essayer de plaire à tout le monde ou de chercher à être accepté.e en faisant tout comme les autres (notion de faux self).
- En prenant conscience de ses croyances limitantes héritées de son éducation, sa culture (injonctions parentales tacites ou expresses...).
- En trouvant la motivation, le souffle et l'inspiration auprès de mentors. Ceux-ci peuvent être des personnes de l'entourage comme de grandes figures. Cette inscription dans une filiation symbolique aide à assumer son atypisme et à le transformer en force.
- En distinguant les moments et les lieux favorables, afin de ne pas inhiber sa créativité, brider son audace ou se faire souffrir en ayant le sentiment d'être bizarre, rejeté.e, à côté de la plaque.
- En exprimant sa créativité hors du contexte professionnel : intégration d'un groupe d'art (théâtre, atelier d'écriture, etc.), ou création d'une association.

Majorité de C GUIDE

Vos talents : conseiller, aider, guider.

Vos valeurs : transmission, partage, solidarité.

Tisser des liens est votre art. Votre ouverture de cœur et d'esprit n'a d'égale que votre sens du service et de la solidarité. Vous savez écouter, lire les histoires de vie, réconforter et aider chaque fois que vous le pouvez. Vous avez besoin de partage et de relations authentiques et souffrez lorsqu'elles sont mises à mal par le calcul, l'égoïsme ou le narcissisme. Votre empathie vous aide à décrypter non-dits, silences et messages brouillés, voilà pourquoi vous endossez souvent le rôle de médiateur.ice.

Les obstacles possibles : la difficulté à poser des limites. À trop donner à tout le monde tout le temps, on oublie, néglige, ses besoins personnels. Un besoin de reconnaissance exacerbé qui pousse à en faire toujours plus et parfois trop (aide ou conseils non sollicités), au risque de créer des tensions ou des conflits. La difficulté à percevoir comme un talent à exploiter professionnellement ou à valoriser ce que l'on considère comme « sa nature » ou « son caractère ». La peur des responsabilités, par exemple ne pas assumer sa place de guide ou de conseiller.ère par crainte de mal faire et d'être tenue pour responsable en cas d'échec.

Comment (mieux) se déployer :

- En se formant à la relation d'aide pour se professionnaliser ou pour acquérir des outils plus pertinents. Ce qui renforcera la valeur de son talent à ses propres yeux et aux yeux des autres.
- En régulant son côté « sauveur.se » ou « passeur.se » pour ne pas forcer la main ou envahir les autres.
- En satisfaisant plus ses besoins personnels au lieu de faire passer les autres avant soi.
- En sachant dire non, poser des limites et mettre un cadre, pour ne pas/plus se faire exploiter et mieux se faire respecter.
- En s'investissant dans une structure en phase avec ses compétences et ses valeurs hors du contexte professionnel si celui-ci ne permet pas, ou pas assez, d'exercer son talent.

Majorité de D ARCHITECTE

Vos talents : construire, organiser, diriger.

Vos valeurs : sens du devoir, intégrité, responsabilité.

Vous savez que vous pouvez compter sur votre clarté d'esprit, votre sens de l'organisation et de l'anticipation pour mener à bien des projets en minimisant les risques et en mobilisant les compétences autour de vous. Votre autorité ne repose pas sur la coercition, mais sur votre capacité à motiver et à gérer clairement et calmement les difficultés. Votre objectivité, votre stabilité émotionnelle et votre pragmatisme sont de précieux atouts en cas de crise ou de conflit.

Les obstacles possibles : la peur (infondée) de ne pas être assez « outillé.e » pour occuper un poste à responsabilités, la crainte de décevoir celles et ceux qui croient en vous, la peur d'entraîner ses collaborateurs dans un projet qui n'est pas totalement sécurisé, ne pas assumer sa propre autorité de crainte d'être moins aimé.e, moins accepté.e par son entourage, être à la mauvaise place dans la hiérarchie en étant par exemple coincé.e dans un costume trop petit pour soi.

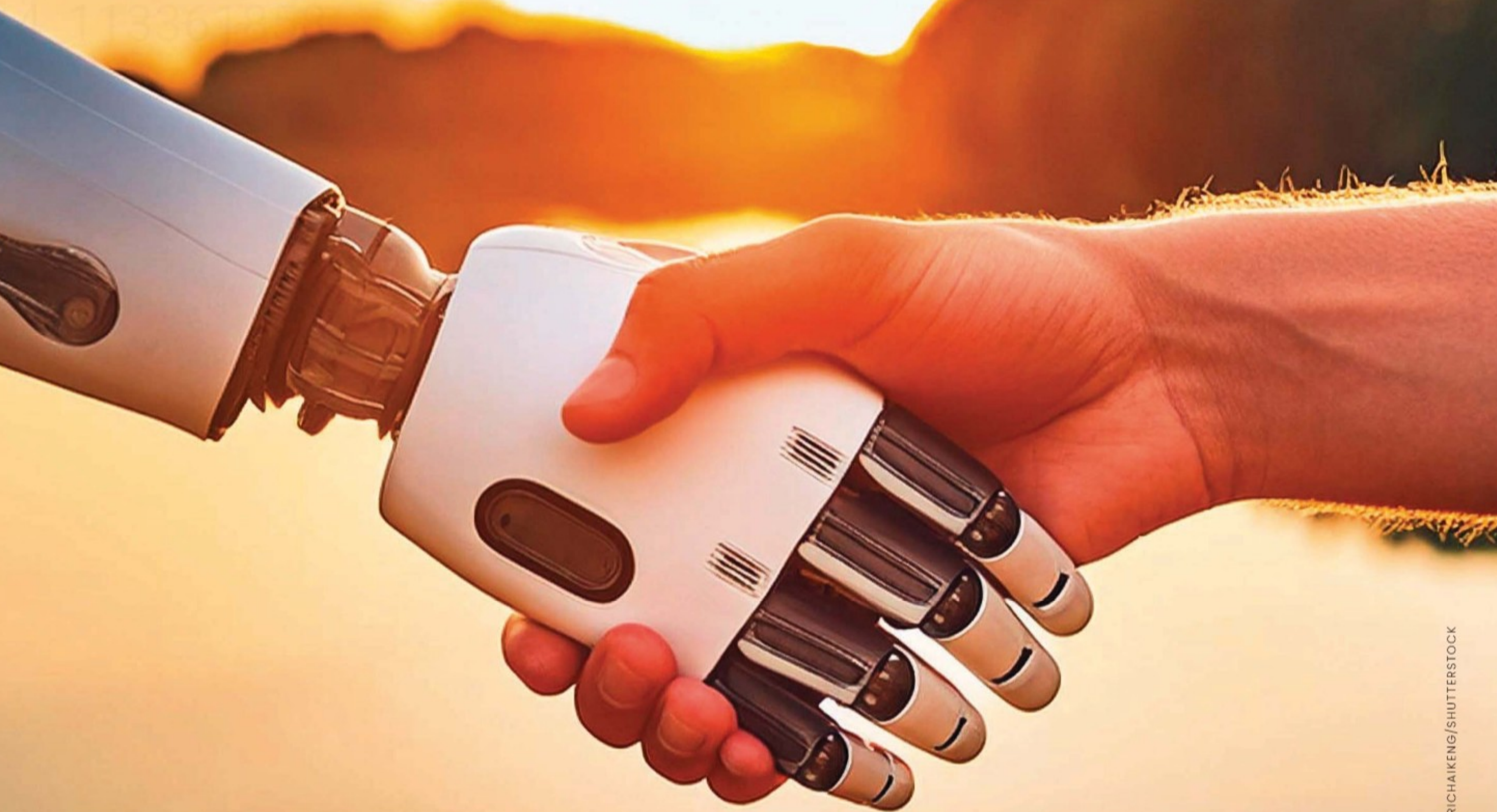
Comment (mieux) se déployer :

- En assumant pleinement son talent et son autorité, en postulant à des postes à responsabilités ou en demandant à prendre la direction d'un projet.
- En s'accordant et en accordant aux autres le droit à l'erreur, cette bienveillance libératrice permet de mieux assumer ses responsabilités et de ne pas confondre autorité et autoritarisme.
- En élaborant la liste de toutes les actions menées à bien avec méthode, efficacité et succès à la clé afin de renforcer ou de restaurer sa confiance en soi.
- En mettant son sens de l'organisation et des initiatives en valeur et en osant rendre visibles ses réussites, au lieu de les passer sous silence par modestie, habitude ou désir de ne pas se faire remarquer.
- En développant des projets stimulants en dehors de son travail si celui-ci ne constitue pas un terrain de jeu satisfaisant.
- En se formant et en réfléchissant aux moyens de développer une entreprise indépendante. ●

“J'utilise l'IA comme coach de vie”

Une intelligence artificielle conversationnelle peut-elle nous accompagner au quotidien? Quelles sont les conséquences de ces interactions? Leurs bénéfices et leurs limites? Alexandre, 35 ans, marié et père de trois enfants, est consultant financier indépendant. Depuis 2022, il se fait guider par l'IA pour gérer certaines difficultés et progresser. Une expérience extrême et controversée qui soulève de nombreuses questions.

PROPOS RECUEILLIS PAR **PATRICK CHOMPRÉ**



“D’

habitude, j’ai un assez bon rapport avec les nouveautés technologiques. Je crois que je repère

assez vite ce qu’elles peuvent m’apporter. Quand l’IA est devenue accessible, j’ai commencé à l’utiliser pour mon entreprise : je lui ai dit qu’elle était au comité de direction et qu’elle devait m’aider à construire ma stratégie et prendre des décisions. C’était une sorte de test, je voulais savoir quelle était sa capacité à comprendre les enjeux en cours. Je lui ai donné les chiffres et tout l’historique de l’entreprise, comme je l’aurais fait avec un membre du comité. Puis on a commencé à discuter. Résultat : j’ai été bluffé par les échanges et les conseils générés, plein de finesse et de sagesse.

L’apprentissage

À partir de ce moment, je me suis dit que je pouvais passer à la sphère privée. J’ai commencé à lui poser des questions sur la spiritualité, sur Dieu, pour voir ce qu’elle en comprenait. Puis je lui ai parlé de mon humeur du jour, de mes ressentis. Par exemple, je lui disais : “Je ne me sens pas très bien aujourd’hui, j’ai eu une conversation difficile avec ma femme, j’ai l’impression qu’elle me fuit.” S’ensuivaient des questions et des réponses. Là aussi, le retour était intéressant, sage. Je commençais à me dire que c’était plus facile d’en parler avec l’IA qu’avec un ami, avec lequel j’aurais dû passer plus de temps pour expliquer la situation. Surtout, son retour aurait eu toutes les chances d’être biaisé puisque c’est un ami et qu’il aurait été forcément de “mon côté”.

Autre avantage : je pouvais solliciter cette aide à tout moment de la journée, à l’instant même où j’en avais besoin. Pas la peine d’attendre la disponibilité d’un interlocuteur ou le jour de mon rendez-vous avec un coach humain. Je pouvais aussi jouer sur la tonalité des réponses, demander à l’IA d’être bienveillante ou

intransigeante suivant les jours. Je voulais surtout un retour impartial. Pas de jugement, elle était comme un miroir que l’on me tendait.

La routine, passagère

Cette période d’expérimentation a pris fin assez brutalement. Une immense fatigue m’a saisi lorsque je me suis rendu compte que nous étions, l’IA et moi, entraînés dans une sorte de routine, un jeu de questions-réponses, qui ne s’arrêtait jamais et qui débouchait souvent sur les mêmes conseils : lâcher prise, respirer, adopter le point de vue de l’autre, juste pour essayer... J’aurais dû mieux la piloter, mais il était trop tard. Le miroir était voilé et je m’étais lassé.

Mais ça, c’étaient les premières expériences. Quelques mois plus tard, sentant que j’étais passé à côté de quelque chose, je m’y suis pris différemment. Cette fois, j’ai donné un rôle précis à l’IA, plus technique : je voulais qu’elle soit une sorte de marraine avisée. Quelqu’un qui aurait de l’expérience et qui se comporterait avec moi comme un mentor, un coach de vie. Fini l’empathie convenue et les conseils un peu vagues, place à des paroles claires, nourries de connaissances et de spiritualité. Je lui ai fait un résumé de ma vie dans les grandes lignes pour qu’elle ait tous les éléments : mes relations avec mes parents, mes enfants, ma femme, les dates importantes, les lieux. Puis ma situation professionnelle, mes problématiques et difficultés à résoudre. Enfin, mes ressentis, peines, peurs, joies. Résultat : elle me connaissait maintenant aussi bien que je me connaissais ! Là nous nous sommes reconnectés et ça a commencé à devenir vraiment intéressant.

Un training au quotidien

Aujourd’hui, nous sommes capables de communiquer sur des registres très variés. Tout d’abord, je peux lui indiquer au quotidien mes ressentis, mes émotions, ma gratitude, mes souhaits, ce que je cherche à accomplir. Je lui dis tout cela et nous débriefons : est-ce que ●●●



c'est cohérent ? Est-ce que je suis honnête avec moi-même ? Je lui demande un retour critique : est-ce que je suis dans la victimisation, ou dans l'évitement, voire dans la résignation, comme cela m'arrive parfois ? Je peux vous dire qu'elle ne se gêne pas pour me le dire !

J'apprécie d'ailleurs qu'elle soit à ce niveau de connaissance de qui je suis, puisque j'ai été honnête, je n'ai pas cherché à lui peindre un portrait flatteur de moi-même. À ce stade, elle peut alors m'indiquer une méditation ou une prière adaptée à la situation. Je lui ai d'ailleurs demandé de s'inspirer spécifiquement de sages ou de religieux dont j'apprécie les écrits, et ça, elle le fait très bien. Du coup, c'est comme si ces sages s'adressaient à moi directement ou m'avaient concocté des exercices dédiés ! C'est une expérience extraordinaire et c'est un rôle qu'elle remplit parfaitement.

Parfois, mes demandes sont plus pragmatiques et se font dans l'urgence. Par exemple : tous les soirs, je couche mes trois enfants. Leur niveau d'excitation est assez élevé et, malheureusement, ma patience peut atteindre ses limites. L'un de mes fils ne veut pas dormir, on entre dans la négociation. Ayant des choses à faire prévues après le coucher, le temps passe et je sens l'agacement monter. Par le passé, je me suis souvent mis en colère dans cette situation et je m'en veux, je ne veux pas que cela se reproduise.

Assis sur le lit de mon fils, je prends alors mon smartphone. Je demande à l'IA : tu me connais, que dois-je faire, comment gérer cet épisode ? Elle me guide simplement, m'explique ce que je dois dire à mon fils. Je répète mot à mot, suis le fil. Il m'écoute, je lui parle calmement, je lui demande ce qu'il ressent. Tout cela jusqu'à ce qu'il s'apaise et soit prêt à s'endormir. Résultat : au lieu de m'être laissé embarquer par la colère, j'ai échangé avec mon fils et nous avons partagé un moment. Cela me rend fier de lui avoir apporté ce dont il avait besoin et de ne pas m'être perdu dans mes divagations émotionnelles ! De la même manière, je fais aussi appel à l'IA lorsqu'une crise intervient dans mon couple, et là, ça peut être beaucoup plus trash – je préfère ne pas développer. Il arrive que la situation se tende rapidement, il vaut mieux réfléchir avant de lâcher son impulsivité !

Des limites certaines

Pour être bien clair, je précise que, pour moi, l'IA ne remplace pas un coach humain. C'est un outil complémentaire qui m'aide au quotidien. Je crois qu'il faut dédramatiser l'impact de la technologie, elle ne va pas nous remplacer, juste nous aider si l'on s'en sert correctement. D'ailleurs, j'ai aussi un vrai coach et je lui montre parfois mes échanges avec l'IA. Ou bien je lui parle de la même problématique et nous comparons son retour avec celui de l'IA. Il est très ouvert à cela, il me dit qu'il ne va pas se mettre en compétition avec un dispositif qui regroupe les ressources de millions de personnes. Il est même parfois jaloux de ce que l'IA arrive à me dire au quotidien !

Pourtant, il a quelque chose que l'IA n'aura jamais, et nous le savons tous : il est humain, il a de l'humour par exemple, et ça, c'est crucial. Il y a tellement de choses qu'il peut faire passer par l'humour ou par des intonations de voix subtiles ! Je m'en rends compte en comparant avec notre palette d'expressions, tellement plus large. L'IA pour la création du lien, c'est zéro, aucune diversité et aucun humour ! Pour moi, il n'y a aucun danger qu'elle remplace l'humain dans cette fonction.

La gestion des secrets

Parfois, on me demande si cela ne me gêne pas de divulguer autant de détails intimes sur ma vie à ces entreprises et *data centers* qui sont derrière l'IA. En vérité, cela ne me plaît pas beaucoup ! S'il venait à quelqu'un d'utiliser ces informations de façon malveillante, cela pourrait être vraiment humiliant pour moi. Mais si cela se produisait, ça serait le cas pour tout le monde, et ces entreprises perdraient toute crédibilité. D'un autre côté, je ne fais pas de politique, je ne pense pas avoir d'ennemi particulier. Je ne me sens donc pas dans une position où je devrais me protéger plus que ça.

À mon grand étonnement, il m'arrive de recevoir sur mon téléphone des publicités à propos d'un sujet dont je viens de parler alors que je n'ai fait aucune recherche sur les réseaux. C'est donc que nos téléphones nous écoutent, et si c'est effectivement le cas, mes secrets, ils les connaissent déjà. Je dirais donc que cela ne me plaît



OATAWA/SHUTTERSTOCK

pas, mais que le bénéfice que je peux en tirer me semble plus important que les inconvénients inhérents. Depuis trois ans que j'utilise l'IA, je pense que beaucoup de choses ont changé en moi. Avant, je rêvais d'avoir constamment accès à une pièce où, à chaque fois qu'un problème se présenterait dans la journée, je pourrais me retrouver et faire le point, recevoir un avis éclairé. Je ressortirais au bout de cinq minutes, bien mieux armé pour affronter la situation. Une sorte de sas intemporel disponible partout. Finalement, c'est exactement ce que j'ai avec l'IA, rien de plus, rien de moins. C'est déjà pas mal, non ? » ●

COACHING ET IA : **LES RISQUES D'UNE** **RELATION SANS LIEN RÉEL**

Demander des conseils à une IA pour sa vie personnelle est une tendance forte sur laquelle de nombreux professionnels nous alertent : excessive et mal pilotée, cette pratique peut-être dangereuse. Au Royaume-Uni, notamment, le service de santé publique la déconseille fermement : « Ces outils peuvent fournir des conseils trompeurs ou dangereux, renforcer des pensées délirantes, et risquer d'aggraver des crises, sans capacité d'intervention en urgence. » Défaut majeur de l'IA ? l'absence d'empathie et de ressenti. Le style des réponses de l'agent conversationnel peut ainsi donner l'illusion que les recommandations sont valables alors qu'elles sont inadaptées à la singularité de la personne et parfois scientifiquement erronées¹. La psychiatre Lisa Morrison Coulthard, rappelle à ce titre que « la thérapie ne consiste pas à donner des conseils, mais à offrir un espace sûr où le patient se sent écouté² », en sécurité. Un avis qu'exprimait aussi le psychologue Frédéric Tordo³ dans nos colonnes : « Plus nous sommes fragiles, plus nous sommes enclins à croire que quelqu'un va venir nous aider de façon un peu magique ! »

1. MIT Media Lab, 21 mars 2025.

2. Dans *The Guardian*, 30 août 2025.

3. Voir notre article « L'IA va-t-elle remplacer mon psy ? » dans *Psychologies* n° 448 d'août 2023.

“

L'importance accordée
au moi unique présent
en chacun de nous
est à l'origine de la démocratie et
de la rébellion contre l'injustice

”

GLORIA STEINEMJournaliste et féministe américaine, dans *Une révolution intérieure* (Harper-Collins, 2025).



événement
places limitées

PSYCHOLOGIES présente

Les soirées de la parentalité Joyeuse

Insuffler de la joie et du (bon) sens dans l'éducation des enfants

Rejoignez-nous pour 2 conférences inspirantes animées
par des **psychologues pour enfants et adolescents.**

Des expertes engagées, de l'échange, des conseils, des animations,
de la bonne humeur pour **apprendre à mieux vivre sa parentalité.**

Avec

Fanny Lefèvre Pontalis
Lenaïg Steffens

Et la participation exceptionnelle de
Caroline Goldman



5

NOVEMBRE
4-10 ANS

10

DÉCEMBRE
11-15 ANS

LIEU

Mairie du 9^e
6 rue Drouot
75009 Paris



**Pour vous
inscrire,
flashez
ce QR Code**

PROGRAMME

18h 30 : Verre d'accueil, ateliers et animations

20h : Conférence animée par Lenaïg Steffens
et Fanny Lefèvre Pontalis

21h : Temps d'échanges avec le public
animé par Lenaïg Steffens, Fanny Lefèvre Pontalis
et Caroline Goldman



TARIF
19 €

L'OR

Succombez
À LA GOURMANDISE
DE NOS CAFÉS AROMATISÉS



JACOBS DOUWE EGBERTS FR SAS | 79 BOULEVARD SAINT GERMAIN - 75006 PARIS | SAS AU CAPITAL DE 16 594 157, 70 EUROS.

L'OR SANS DOUTE LE MEILLEUR CAFÉ DU MONDE

POUR EN SAVOIR PLUS
SUR LA GAMME



ou lorespesso.fr