

REPRENDRE le contrôle de sa vie

QUE L'ON CROIT OU NON AU DESTIN, IL Y A DES ÉPISODES DE NOTRE VIE QUE NOUS SOMMES AMENÉS À VIVRE POUR GRANDIR ET ÉVOLUER. DU MOINS, TIRER UNE LEÇON DE CHAQUE CHOSE. C'EST PEUT-ÊTRE CELA LA CLEF POUR AVANCER. SE RÉINVENTER POUR SE LIBÉRER D'UNE SOUFFRANCE ET REPRENDRE LE CONTRÔLE, EST-CE VRAIMENT POSSIBLE ? BIEN SÛR, DISENT LES PROS DE LA PSYCHO ! MAIS PAS N'IMPORTE COMMENT.



Il n'y a pas d'âge pour rebondir. Seul compte le désir d'y parvenir, quitte à dépasser ses peurs. Et pour cela, la première étape après un échec est d'accepter la réalité et les émotions qui en découlent. Donc de s'exprimer et d'extérioriser tout cela. Pourtant, tenter de comprendre seul(e) un blocage peut être particulièrement difficile.

Apprendre à s'écouter

Il est crucial de procéder à un travail de compréhension pour éviter de reproduire sans cesse les mêmes erreurs. Pourtant, même quand vous êtes conscient(te) de faire des faux pas, il peut être difficile de vous écouter. C'est comme si une partie de vous, pensant bien faire, plongeait la tête la première sans

Merci à nos expertes pour leurs conseils



Geneviève Krebs
Psycho-praticienne en thérapies brèves, spécialiste de la dépendance affective. Elle a notamment écrit *Quand l'amour nous fait accepter l'inacceptable* (Eyrolles, 2022).



Cécile Kapfer
Psychologue clinicienne ayant créé la Thérapie par l'Intention®, une technique holistique facilitant les prises de conscience et les déconditionnements. Elle vient de publier *Réinventer sa vie est possible à tout âge* (Jouvence, 2022).



Claire Mizzi
Psychologue et psychothérapeute, elle pratique l'ACT (Acceptance and Comittment Therapy), la méditation en pleine conscience et elle est instructrice de MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) et de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction). Elle est l'auteurice de *Petit livre de la résilience* (First, 2022).

Dossier

CHANGEMENTS NON SOUHAITÉS : RENDEZ-LES BÉNÉFIQUES !

réfléchir, tandis qu'une autre savait qu'elle se trompait, mais se disait « c'est plus fort que moi », empruntant un chemin qui mène à la déception, voire au danger. La personne aux commandes est alors votre enfant intérieur blessé, la partie du passé en vous qui est encore sous l'effet des traumas, des blessures et de la peur de souffrir à nouveau. Si vous êtes en dépendance affective, vous avez plus peur de l'insécurité que de vous tromper. Des stratégies d'évitement vous maintiennent dans une illusion de sécurité affective. Il faut le comprendre et trouver une alternative. Le plus compliqué reste d'avoir la force de faire le premier pas pour prendre de la hauteur sur votre existence. Si aucune oreille attentive, empathique et impartiale ne se trouve autour de vous, la thérapie représente une aide précieuse.

À MÉDITER

TOUTES CES FOIS OÙ JE NE CONTRÔLE PAS MA VIE

(Parce que j'ai donné le pouvoir de mon existence à autrui.)

- À chaque fois que je n'ose pas m'affirmer et laisse le pouvoir à l'autre.
- À chaque fois que je donne uniquement priorité à ce qui est bon pour l'autre.
- À chaque fois que je me prive de répondre à mes besoins.
- À chaque fois que je m'infantilise, prenant le risque qu'on décide pour moi.
- À chaque fois que je subis une situation plus que je ne la vis.

Repositionner ses objectifs

Dans tous les cas, il est important de revenir à vous, et de vous demander : « Et maintenant, qu'est-ce qui est important pour moi ? » et « qu'est-ce que je veux pour moi ? ». De là naîtront un ou plusieurs objectifs, desquels découlera une liste d'actions pour

les atteindre. Agir est la meilleure façon de sortir des situations de souffrance ou des situations inconfortables.

Mes failles ? Quelles failles ? Des forces plutôt !

Nous avons tous des qualités et des points d'amélioration.

TÉMOIGNAGE

« On m'a reproché mon implication auprès de mon équipe »

« Hyperactive et hypersensible, j'ai pris mon rôle de manager tant à cœur que mon équipe savait que j'étais joignable n'importe où et n'importe quand. C'est moi qu'on contactait en cas de décès dans la famille, de problème d'argent... Je pouvais tout entendre. Étant moi-même très impliquée dans mon travail, j'ai eu parfois beaucoup de mal à comprendre que mon équipe n'en fasse pas autant et à ne pas l'exprimer. Ce qui m'a joué des tours ! Je me suis formée pour devenir une manageuse plus diplomate, mais je n'ai pas changé en ce qui concerne ma dévotion pour l'équipe, car ça fait partie de moi. Je déjeunais avec mon équipe et la défendais bec et ongles, ce que ma hiérarchie m'a souvent reproché et qui m'a causé des problèmes pour ma position dans l'entreprise. Et mon équipe ne me l'a pas rendu quand j'en ai eu besoin. »

Marine, 36 ans





8 QUESTIONS

d'auto-exploration
à se poser

1. Quelle est la partie de mon corps qui souffre physiquement ?

2. Quels sont les signes qui traduisent mon mal-être émotionnel ?

3. Quel est le rôle de la partie du corps ou de l'organe qui me fait souffrir ?

4. Comment se manifeste la douleur (crampes, brûlures, tiraillements...) ?

5. Quand ont débuté les signes ?

6. Que se passait-il de particulier dans mon existence juste avant que n'apparaissent ces signes ?

7. Ai-je déjà connu ce type de manifestations physiques ou psychiques avant ?

8. Ai-je déjà ressenti les mêmes sensations, sentiments, émotions par le passé, suivis d'un mal-être ? Si oui, dans quel contexte ?

De là à parler d'échec ou de faille dans notre existence, c'est y aller un peu fort ! Le véritable échec serait de commettre les mêmes erreurs plusieurs fois de suite sans en tirer d'enseignement, ni être honnête avec soi-même, car c'est nécessaire pour se reprendre en main.

Prendre conscience des atouts et des faiblesses de votre personnalité vous sert à mieux les gérer et à décider de la façon dont vous allez pouvoir vous améliorer. Dans ce principe, même échouer peut faire évoluer, si vous décidez que cela devienne une expérience enrichissante, de laquelle vous tirez un enseignement et de l'expertise.

L'importance du langage intérieur

Dans la phase de réalisation de soi qui est la vôtre, certains principes sont fondamentaux : la confiance que vous vous accordez comme nous l'avons vu,

mais aussi le langage intérieur, soit la manière dont vous vous adressez à vous-même, une manière douce et aidante pour booster et transformer ce qui doit encore l'être. Au contraire, des pensées négatives et dégradantes (« tu es bête » ; « tu es moche » ; « personne ne t'aime ») finissent par vous autopersuader que c'est une réalité et par dégrader l'image que vous avez de vous.

Écouter son corps

Faire l'autruche, faire la sourde oreille, se voiler la face... : il nous est parfois difficile de garder le contrôle de notre existence. Mais si l'esprit peut enjoliver les choses, le corps lui, ne ment pas. Lorsque vous ressentez des douleurs, que votre corps vous fait souffrir, c'est que votre être a enfin trouvé un moyen de se faire entendre et peut être même comprendre. Les douleurs, le mal-être sont des signes de rupture d'harmonie, de perte de

**Votre cœur,
votre corps,
ont leurs
raisons que
votre raison
ne devrait
plus ignorer !**



Dossier

CHANGEMENTS NON SOUHAITÉS : RENDEZ-LES BÉNÉFIQUES !

l'équilibre. Les faire disparaître sans se préoccuper de leur origine revient à arrêter une alarme sans chercher la cause de son déclenchement. Le processus de libération émotionnelle permet souvent de reconstituer les origines du mal-être, grâce à un travail d'auto-exploration (voir l'encadré 8 QUESTIONS page précédente).

Rebondir après l'épreuve

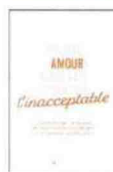
Que vous le vouliez ou non, tous les événements de la vie vous affectent, et vous ne savez ni à quel point, ni à quel niveau. Face à un choc violent, l'expérience est souvent négative, mais elle peut apporter du positif si vous vous placez dans un processus dynamique. La résilience désigne justement la capacité à rebondir face aux épreuves de la vie et à se projeter dans l'avenir. Nous ne sommes pas égaux : certains parviennent à se relever et se reconstruire plus facilement que d'autres. Cette faculté n'a rien à voir avec l'intelligence ou la force mentale. Elle trouve plutôt sa source dans l'enfance et la relation - sécurisante ou non - que l'on a eue avec ses parents. Mais n'allez pas penser que tout est joué d'avance ! Il est possible de renforcer votre propre résilience et d'apprendre à la développer pour faire la paix avec vos tourments et reprendre enfin le contrôle de votre vie. ■

Par Lorelei Boquet-Vautour

À lire



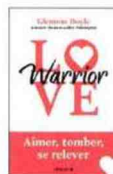
Cécile Kapfer, **Réinventer sa vie est possible à tout âge**, Jouvence, 2022, 16,90 €



Geneviève Krebs, **Quand l'amour nous fait accepter l'inacceptable**, Eyrolles, 2022, 16,90 €



Claire Mizzi, **Le petit livre de la résilience**, First, 2,99 €



Glennon Doyle, **Love warrior**, Leduc, 2022, 18 €



William Réjault, **Journal de bord pour atypiques, hypersensibles et autres zèbres**, Leduc, 2021, 19,90 €



Héloïse Houdard, **Mon cahier Self Love**, Solar, 2022, 7,90 €

8 OUTILS

pour faire preuve de résilience

1. Apprenez à calmer le stress chronique (celui qui dépasse la fenêtre de seuil de tolérance) en adoptant un bon rythme de sommeil, une alimentation équilibrée, une bonne connaissance de vous, des gestes mesurés.

2. Questionnez-vous sur l'autocritique : qui parle quand je me critique ?

3. Changez de regard sur vous pour adopter plus de bienveillance et de fierté.

5. Prenez conscience de votre respiration.

4. Faites régulièrement le point : là où vous en êtes pour comprendre là où vous allez.

6. Reliez-vous à ce qui vous fait vibrer au plus profond de vous (émotions positives, sentiments affectueux, empathie...)

7. Écoutez votre corps et ses ressentis.

8. Intéressez-vous aux belles choses de la vie.

EN PRATIQUE

« LE BOOSTER DE MORAL EXPRESS QUAND JE DOUTE DE MOI »

Tracez une ligne sur laquelle vous rappellerez votre parcours et les réussites de votre existence. Cette ligne de vie ainsi retracée vous permettra de mieux constater vos capacités et ce qui devrait faire votre fierté en un clin d'œil, car nous avons tous des succès et des qualités. Si vous attendez de gagner au loto pour vous féliciter, vous perdez l'opportunité de découvrir vos talents et d'y faire honneur...

D'après Geneviève Krebs.