PSYCHOLOGIES MAGAZINE

Pays : France
Périodicité : Mensuel
OJD : 302291

Date : SEPT 17
Page de l'article : p.1,89,90,91,...
Journaliste : Laurence Lemoine

n°377 SEPTEMBRE 2017 4 €

PSYCHOLOGIES

NOUVEAU CAHIER
L'ATELIER DU MOI
Couple : Aménager sa chambre feng shui
+
Comment se sentir bien chez soi

DIVAN
Cécile de France
"Comment j'ai apprivoisé mes doutes"

RENTRÉE
Parents-profs : Trouver la bonne alliance

Travail : Quelle étiquette vous colle à la peau ?

EMPATHIE
3 façons de bien consoler

THÉRAPIES
- Pourquoi consulter un sexologue
- Un psy pour l'enfant... ou pour le parent ?
- Accompagner les malades du cancer

DOSSIER
CROIRE EN SOI
et oser passer à l'action

M 01751 - 377S - F: 4,00 € - RD

Tous droits réservés à l'éditeur

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

Pays : France
Périodicité : Mensuel
OJD : 302291

Date : SEPT 17
Page de l'article : p.1,89,90,91,...
Journaliste : Laurence Lemoine

Coordonné par **Laurence Lemoine**

Dossier

FRED KIHN, SÉRIE « YOU ARE A CHAMPION »

CROIRE EN SOI

Analyse **Trouver sa puissance** p. 90 / Entretien avec Dany Gerbinet **"Pour atteindre un but, il faut l'abandonner"** p. 94 / Exercices **Rêvez, osez, foncez !** p. 96 / Banc d'essai **Qu'est-ce que je vaux ?** p. 100 / Témoignages **Parcours de "late bloomers"** p. 102 / Coaching **Trois conseils à emprunter aux sportifs** p. 105 /Extrait **"Éloge du risque" d'Anne Dufourmantelle** p. 106 / **Pour aller plus loin** p. 107

Tous droits réservés à l'éditeur

PSYCHOLOGIES MAGAZINE
Pays : France
Périodicité : Mensuel
OJD : 302291

Date : SEPT 17
Page de l'article : p.1,89,90,91,...
Journaliste : Laurence Lemoine

ANALYSE

TROUVER SA PUISSANCE

Je peux le faire, j'en ai le droit, je le mérite ! Faut-il avoir une confiance en soi à toute épreuve pour réaliser ses envies ? Pas si sûr. Il s'agit surtout de retrouver une capacité d'action en déjouant les représentations qui nous font sous-estimer nos ressources.

Par **Laurence Lemoine**

Vous initier à la sculpture, planifier un beau voyage, vous installer à votre compte... Ce ne sont pas les idées qui vous manquent en cette rentrée. Mais leur concrétisation est entravée par cette petite voix qui vous dit que ce n'est pas pour vous, que vous n'en êtes pas capable, un jour peut-être, mais pas maintenant. « Croire qu'il faut avoir confiance en soi avant de pouvoir mener ses projets à bien, c'est un peu mettre la charrue avant les bœufs, assure Chine Lanzmann[1], coach. Et cela nous condamne à toujours remettre à plus tard ce qui nous épanouirait vraiment. En réalité, on peut améliorer des choses dans sa vie dès maintenant, même en doutant de soi. » Comment replacer les bœufs devant ? Les suggestions de nos experts, à vous approprier.

"On peut améliorer des choses dans sa vie dès maintenant, même en doutant de soi"
Chine Lanzmann, coach

IDENTIFIER SES VRAIS BESOINS

D'abord, en affirmant ses envies. La clientèle de Chine Lanzmann est composée, pour beaucoup, de femmes de 35-40 ans, frustrées dans leur vie professionnelle parce qu'elles abattent le boulot de trois personnes. « Elles viennent me voir avec un objectif valorisé par l'époque (créer une appli, ouvrir un local bio, devenir naturopathe...), et ne comprennent pas pourquoi elles n'osent pas franchir le pas », remarque-t-elle. L'une d'elles, maman depuis peu, aspire par exemple à quitter son emploi salarié pour créer un lieu d'accueil parents-enfants, qui lui permettrait de passer plus de temps avec son bébé. Son compagnon est au chômage, c'est elle qui assure la subsistance du foyer. Elle s'en veut : « Je me réfugie derrière le prétexte de l'argent, mais si j'avais plus d'audace, je trouverais les moyens ! »

« La culture start-up met tout le monde en difficulté, commente la coach. Elle nous pousse à croire que rien n'a plus de valeur que de créer sa boîte. Mais tout le monde n'est pas fait pour ça ! » Loin d'encourager ses clients à foncer, elle pousse l'investigation : de quoi est faite leur insécurité au moment de passer à l'action ? « Le manque de confiance n'est pas forcément un

Tous droits réservés à l'éditeur

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

Pays : France
Périodicité : Mensuel
OJD : 302291

Date : SEPT 17
Page de l'article : p.1,89,90,91,...,
Journaliste : Laurence Lemoine

Tous droits réservés à l'éditeur

PSYCHOLOGIES MAGAZINE
Pays : France
Périodicité : Mensuel
OJD : 302291

Date : SEPT 17
Page de l'article : p.1,89,90,91,...
Journaliste : Laurence Lemoine

problème, indique-t-elle. Il traduit même une bonne estimation de la situation. En creusant un peu, on s'aperçoit que ce n'est pas le bon moment, que le projet est trop risqué ou ne correspond pas à ce dont on a vraiment besoin. » Cette jeune femme, par exemple, aurait précarisé sa famille à un moment où elle avait au contraire besoin de sécurité matérielle et de temps. En mettant au jour ses besoins concrets, le coaching lui a permis d'y répondre par d'autres moyens. Elle a demandé à être déchargée de certains dossiers, à être assistée par une stagiaire, à pouvoir travailler chez elle de temps à autre. « On n'est pas obligé de tout quitter et tout recommencer pour se créer une vie plus conforme à ses envies, affirme Chine Lanzmann. Souvent, quelques aménagements suffisent à nous sortir de l'impuissance. » Un bon début.

AVOIR ENVIE, C'EST ÊTRE "EN-VIE"

« L'expression "croire en soi" indique que le sentiment de soi relève d'une croyance, c'est-à-dire de l'adhésion à un discours (parental, religieux, sociétal) qui peut agir comme une prédiction : je suis porté à croire que je peux réussir ou pas », expose Valérie Blanco[1], psychanalyste. Il serait alors tentant de penser qu'il existe des discours à tenir à ses enfants pour asseoir leur confiance en eux. « C'est oublier que le langage est incapable de rendre compte de la totalité de notre être, précise-t-elle. Il y a ainsi en chacun de nous de l'indicible, qui s'exprime par des sentiments d'ennui, d'angoisse, de tristesse, etc. C'est ce "manque-à-être" que Lacan appelait la castration. » Notre sort est donc de n'avoir jamais totalement confiance en nous. Sommes-nous condamnés à l'insatisfaction ? Oui et non. Car le « manque-à-être » est la source de notre désir au sens large, ce mouvement de vie qui nous anime. « Avoir envie, c'est être "en-vie" ! » formule Valérie Blanco. Pour Lacan, la seule chose dont nous pouvons être coupables est d'avoir « cédé sur notre désir », de ne pas l'avoir écouté. Pour autant, nous ne pouvons pas être sûrs que tous ces désirs que nous poursuivons aillent dans le sens de cette « en-vie » fondamentale. Peut-être nous promettent-ils des satisfactions illusoires, peut-être sont-ils le produit des maltraitances que nous avons subies et qui nous condamnent parfois à la répétition. Seul un travail sur soi peut nous apporter la réponse. Au fond, suggère la psychanalyste, « l'intérêt est moins de savoir vers quoi nous courons que ce qui nous fait courir ».

1. Auteure de *L'Effet divan* (L'Harmattan).

"Vous n'êtes pas obligé de croire tout ce que vous pensez ! Exercez votre esprit critique"
Jean-Louis Monestès, psychologue

SE LIBÉRER DES PENSÉES INUTILES

« OK, pensez-vous, mais je suis nul, velléitaire, incompétent, je n'y arriverai jamais. » C'est à ces représentations négatives que s'intéresse la thérapie d'acceptation et d'engagement (ou ACT, pour *acceptance and commitment therapy*). « À partir de l'observation de nos comportements, nous nous imaginons structurés d'une certaine façon, explique Jean-Louis Monestès[2], psychologue, chercheur et formateur ACT. Et nous nous enfermons dans des catégories qui deviennent des prophéties autoréalisatrices. » Exemple : par le passé, j'ai commencé de nombreux projets que je n'ai jamais menés à leur terme (j'ai pris trois cours de chant, puis plus rien) ; j'en déduis que je ne suis pas persévérant, et cette image de moi justifie désormais que je ne cherche pas à concrétiser mes envies. « Mais vous n'êtes pas obligé de croire tout ce que vous pensez ! aime à dire le thérapeute. Lorsque vous recevez un prospectus publicitaire, vous ne prenez pas tout ce que l'on veut vous faire croire pour argent comptant. Vous pouvez exercer le même esprit critique à propos de vos pensées. »
Tandis que certaines thérapies s'attachent à modifier nos représentations pour nous aider à changer nos comportements, l'ACT suggère que nous pouvons aussi faire l'inverse : modifier nos comportements pour nous percevoir autrement. La charrue et les bœufs... « La question n'est pas tant de savoir si ce que je pense de moi est vrai ou non (je n'ai pas été persévérant jusque-là, c'est un fait), mais si mes pensées me sont utiles ou pas, indique Jean-Louis Monestès. En l'occurrence, affirmer que je ne suis pas persévérant ne m'est d'aucune utilité pour changer. Pour trouver ma puissance, je peux déjà considérer que je ne suis pas condamné à reproduire les mêmes comportements. »

Tous droits réservés à l'éditeur

PSYCHOLOGIES MAGAZINE
Pays : France
Périodicité : Mensuel
OJD : 302291

Date : SEPT 17
Page de l'article : p.1,89,90,91,...,
Journaliste : Laurence Lemoine

PASSER DE L'IMAGINATION À L'ACTION

Paul Diel[3] est le théoricien de la psychologie de la motivation. Il considérait que nous sommes mus par un besoin essentiel, le besoin d'estime, que nous cherchons à satisfaire par l'imagination et/ou par l'action. « Les problèmes surgissent lorsque l'imagination prend le dessus sur l'action au lieu de la servir, c'est-à-dire lorsque nous imaginons notre désir déjà réalisé (nous nous complaisons dans des rêveries grandioses) ou irréalisable (nous nous sous-estimons) », observe la psychologue Maridjo Graner[4], qui s'est formée avec lui. Dans les deux cas, rien ne se passe dans la réalité, et celle-ci devient de plus en plus décevante. Nous sommes alors d'autant plus tentés de la fuir dans des satisfactions imaginaires, au risque de devenir aigris ou anxieux. Plus intéressant encore, Paul Diel soupçonnait qu'il existait, derrière une affirmation comme « Si je n'y arrive pas, c'est peut-être parce que je ne suis pas assez motivé », ce qu'il appelait une « tâche exaltée », un projet destiné à nous consoler d'un manque de reconnaissance : « Je vais faire telle chose, et ils verront bien comme je suis génial ! »

Nourrir de tels fantasmes peut nous porter un temps, mais nous condamne à ne jamais avoir envie de rien, car rien n'est jamais susceptible de nous satisfaire. Entre la vanité (je peux tout réussir) et l'inhibition (je ne suis capable de rien), notre puissance s'enracine dans le fait d'admettre que nous ne pouvons pas savoir, a priori, si nous allons réussir ou échouer, et de nous en remettre à l'expérience. « Car le chemin se crée en marchant, encourage Maridjo Graner. Poser un premier pas en direction de nos envies nous permet de prendre la mesure de ce qui dépend de nous ou pas, de découvrir que la réalité et les autres peuvent nous ouvrir des portes, que nous avons la capacité de changer ce qui peut être changé et de faire malgré ou avec ce qui ne peut pas l'être. »

1. Chine Lanzmann, auteure de *Guide de l'auto-coaching pour les femmes* (Pearson).
2. Jean-Louis Monestès, auteur de *Libéré de soi ! Se réinventer au fil des jours* (Armand Colin).
3. Paul Diel (1893-1972), auteur de *Psychologie de la motivation* (Payot).
4. Maridjo Graner, auteure de *Mieux comprendre nos comportements, regards sur nos raisons et déraisons d'agir* (Chronique sociale).

Tous droits réservés à l'éditeur