

LE DOSSIER DÉCIDER D'ÊTRE HEUREUX

Réussir son nouveau couple et sa famille recomposée : voilà, aujourd'hui, ce qui ferait le bonheur de **Joséphine, 39 ans**. Mais comment peut-elle y arriver sans se laisser parasiter par son pessimisme ? Elle a testé trois exercices de développement personnel.

PAR **JOSÉPHINE MARION**

Trois méthodes pour neutraliser ses idées noires

En janvier, je m'installerai avec Christian, mon amoureux, et ma fille de 5 ans, Lara, dans un nouvel appartement. Deux ans après avoir divorcé, je relève ce défi avec enthousiasme. Pourtant, alors qu'objectivement je n'ai aucune raison de remettre en question mon choix, je me sens parasitée par un pessimisme ravageur. Je suis malheureusement habituée aux visites de ces pensées que je nomme « mes souris noires ». Elles grignotent mon optimisme, freinent mes élans, se tiennent à l'affût des petites et grandes joies pour leur bondir dessus et emporter un peu de leur chair. Bien décidée à leur livrer un combat sans merci, je contacte trois thérapeutes et coachs, et teste leurs méthodes « anti-idées noires ».

L'APPROCHE NARRATIVE Je me raconte une nouvelle histoire

« L'approche narrative est une relation d'aide qui postule que chaque être est constitué de multiples récits », m'explique le coach et psychologue Pierre Blanc-Sahnoun¹. Ces

histoires ont généré des habitudes, des pensées, des comportements. Certaines d'entre elles sont des moteurs ; d'autres, des freins. Le but de l'approche narrative, telle qu'elle a été conçue et développée par le psychologue Michael White², est de nous aider à prendre conscience que nous pouvons, à partir de nos ressources personnelles, nous dégager de l'emprise des récits « enfermants » et nous raconter de nouvelles histoires.

J'externalise le problème en débusquant, dans un premier temps, l'intention masquée derrière mes critiques et ma défiance face à la nouveauté. L'interrogation est simple : dans quel but est-ce que j'agis de cette manière ? Ma réponse fuse : afin de me protéger de la déception, pour ne pas être surprise par les mauvais coups du sort. Ma négativité est donc préventive.

Dans un deuxième temps, je me demande comment s'est mis en place ce système de défense. Je dois d'abord essayer d'identifier le juge en moi. Inutile d'aller chercher bien loin : il a le visage et la voix de mon grand-père paternel, un patriarche qui a prêché la méfiance et le contrôle de soi toute sa vie. Résultat : mon père et ses frères sont des

LA CRÉATIVITÉ PERSONNELLE

Je projette
un avenir joyeux

« Si le changement nous fait peur, c'est parce qu'il nous renvoie à l'angoisse de l'inconnu, à l'absence de repères. C'est une évidence, mais nous avons tendance à l'oublier, constate la thérapeute et coach [Vanessa Mielczareck](#)⁴. Le but de la méthode que je propose est de réinterpréter les faits sur un mode constructif. » Elle a développé des exercices faisant appel à la créativité personnelle.

J'interroge ma peur de l'avenir à partir de ma situation présente : une mère divorcée, qui s'apprête à revivre en couple. Vanessa Mielczareck m'invite à m'interroger : qu'ai-je appris de mon divorce ? Quelles ressources ai-je utilisées ? Je n'aurais jamais pensé devoir revenir sur mon divorce pour lutter contre ma peur du futur. Pourtant, lorsque je réalise que j'ai su utiliser des qualités a priori éloignées de ma personnalité, comme la patience, la modération ou la négociation, je me dis que nous avons plus de cordes à notre arc que nous ne l'imaginons. Je me dis aussi que si les choses tournaient mal entre Christian et moi, je saurais une nouvelle fois traverser l'épreuve. Ce constat a un effet apaisant et le pouvoir de me faire quitter le rôle de victime du destin.

Je formule mon intention de bonheur : je voudrais vivre une relation de couple riche et sereine, et une vie familiale fondée sur le respect des besoins de chacun. Je sais, c'est une vision très « cliché » du bonheur, mais elle me plaît, j'y plonge... Et je réalise que, prise dans le feu de mon récit, les images joyeuses, lumineuses, fusent et que je ressens véritablement de la joie. La thérapeute me conseille, les jours de baisse de régime, de rédiger mon intention de bonheur en mettant ce projet en mots comme si je devais convaincre des ultrasceptiques... moi, en l'occurrence !

Je détaille les étapes en énumérant les diverses composantes de la réussite de ce projet. Outre les qualités de communication et

de psychologie dont je devrai, avec Christian, faire preuve pour que chacun se sente à sa place, il m'apparaît que la pièce maîtresse de la réussite passe par un élément basement matériel : trouver le bon appartement. Celui qui ne sera pas trop loin du collège de Maxime et de l'école de Lara, assez grand pour que chacun ait sa chambre et que je continue à posséder un bureau, puisque je travaille à domicile. Je continue à détailler les « petites graines du chapelet du projet » et je me rends compte que le mien est « accessible, réaliste et en adéquation avec mes valeurs », les trois conditions pour qu'un projet soit réalisable, précise Vanessa Mielczareck. Lorsque mon esprit battra la campagne, je reviendrai, comme je viens de le faire, sur ces étapes concrètes. Et ce déplacement de pensée et d'énergie neutralisera les projections anxieuses diffuses qui brouillent mon présent.

Aujourd'hui, j'ai conscience que les exercices de développement personnel ne sont pas une baguette magique, pas plus qu'ils ne peuvent remplacer un travail de fond. Mais je les prends pour ce qu'ils sont : des outils qui m'ont permis de voir que j'avais toutes les ressources intérieures pour servir ma vision d'un... certain bonheur.

1. Pierre Blanc-Sahnoun est l'auteur de *L'Art de coacher* (InterÉditions, 2004).

2. Michael White (1948-2008), psychologue australien, est le fondateur de l'approche narrative, méthode brève fondée sur le langage : il s'agit de modifier la perception que l'on a d'un symptôme en changeant la façon de le narrer.

3. Isabelle Filliozat, auteure de *Que se passe-t-il en moi ? Mieux vivre ses émotions au quotidien* (Marabout, 2006).

4. Vanessa Mielczareck, également formatrice de coachs, spécialisée dans l'intelligence intuitive (méthode utilisée dans le milieu professionnel visant à développer la créativité de la personne en vue de dénouer ses problèmes), auteure de *Petites Stratégies du bonheur* (Le Courrier du Livre, 2010).

À LIRE

« The Work :
une méthode
contre les pensées
négatives »

Un banc d'essai à découvrir dans *Psychologies magazine* n° 232 (juillet 2004) et sur www.psychologies.com, rubrique « Thérapies » puis « Développement personnel » : la psychothérapeute américaine Byron Katie a mis en place sa propre méthode, The Work, pour lutter contre ses tendances dépressives.

Le bonheur est-il pour tout le monde ? Réponses en direct avec le psychologue Yves-Alexandre Thalmann, lundi 4 octobre de 14 heures à 16 heures sur www.psychologies.com.