

Je tourne

Une année, une relation, une déception, un épisode de vie ou un passé douloureux... Et si on décidait de tourner la page des moments difficiles... pour mieux en écrire une nouvelle ?

en 6

1

JE DIGÈRE

Certes, on est pressée de la tourner, cette page, mais impossible de refermer le livre et de tout oublier sans effectuer d'abord un petit travail sur soi. « C'est une page importante de mon histoire, souligne Lytta Basset, autrice du très spirituel *Le désir de tourner la page*, et si je n'en prends pas connaissance de A jusqu'à Z, si je ne me l'approprie pas, comment pourrais-je un jour la tourner et passer à autre chose ? »

On ne fera pas l'impasse d'un temps où on laissera couler ses larmes et ses émotions: tristesse, colère, honte... « Il faut être à l'écoute de soi, de ses besoins et éviter de refouler ses émotions, recommande Béatrice Burton, business et life coach et secrétaire générale d'ICF Belgium (International Coaching Federation), sinon elles vont resurgir de plus belle, voire se transformer en douleurs physiques. » Halte à la dramatisation inutile cependant ! « Ce qui nous empêche souvent de passer à autre chose, explique Christine Alexandre, coach et formatrice, ce sont les 3P: personnalisation 'C'est de ma faute' (Vraiment ? Est-ce que ça n'aurait pas pu se passer de la même façon pour quelqu'un d'autre ou dans un autre contexte ?), perméabilité 'Toute ma vie est fichue' (tous les domaines de votre vie sont-ils vraiment impactés ? Certes, vous vous séparez, mais vos

vies professionnelle et sociale n'ont pas changé) et permanence 'C'est pour toujours' (c'est une parenthèse compliquée, oui, mais elle ne durera pas toujours). »

C'est peut-être le moment aussi, comme le suggère Thierry Janssen, psychotérapeute qui vient de sortir le livre *La posture juste*, de prendre soin de ses blessures : « Si cette situation vous fait souffrir, demandez-vous pourquoi vous souffrez. C'est peut-être le moment de regarder les blessures que vous traînez depuis l'enfance. » N'hésitez pas à vous accorder un temps de retrait. « L'animal blessé ne se met-il pas à l'abri au fond de la forêt pour lécher ses plaies ? » demande joliment Lytta Basset. C'est au prix de ces différentes démarches que l'acceptation sera possible. « L'acceptation est centrale, affirme Thierry Janssen. Si on n'accepte pas qui on est, si on n'accepte pas la réalité telle qu'elle est, si on est dans le déni, on ne sortira pas de cette crise. »

Dernier conseil : soyez patiente ! « On a bien sûr envie que cette étape passe vite, reconnaît Christine Alexandre, on préférerait sauter directement de l'automne au printemps. Mais bien qu'inconfortable, l'hiver est incontournable pour refaire le plein d'énergie et relancer le processus de vie. »

2

JE TIRE DES LEÇONS

Ces questions, vous allez inévitablement vous les poser: pourquoi est-ce arrivé ? Pourquoi a-t-il fallu que ça tombe sur moi ? Pourquoi cette personne m'a-t-elle fait souffrir ? « Faire le bilan est nécessaire, assure Béatrice Burton. Quelles sont les responsabilités de chacun ? Qu'est-ce que je n'ai pas voulu voir ? Qu'est-ce qui a bien fonctionné ? Qu'est-ce que je peux garder ? Qu'est-ce que je ne veux plus ? » Et même si le cerveau a tendance à se braquer sur le négatif, il est important de reconnaître le positif aussi. « On peut voir la situation non pas comme un échec, mais comme une expérience, explique Christine Alexandre. Voir les difficultés non pas comme telles, mais comme une opportunité de grandir, d'avoir une meilleure confiance en soi. »

« Les études le montrent, affirme Thierry Janssen : l'être humain ne peut pas vivre s'il ne donne pas de sens à ce qu'il vit. Et sens est pris ici dans sa double définition: 'signification', mais aussi 'direction'. C'est en donnant du sens à ce qu'il a vécu qu'il pourra prendre la bonne direction. Et souvent, le sens qui rend le plus heureux, c'est d'être au service de plus grand que soi: sa famille, la société... »

Vous ne trouvez pas de sens à ce que vous avez vécu ? Construisez-le a posteriori (« ce que j'ai vécu m'a permis de... ») ou acceptez que vous ne le saurez jamais et... prenez-en votre parti !

La page

étapes



3

JE PARDONNE

« Le pardon ne tombe pas du ciel, estime Christine Alexandre, il se construit, se travaille. Il peut être impossible aussi longtemps que les faits ont encore un impact, ou aussi longtemps qu'on veut protéger quelque chose, comme le lien ou son intégrité. »

Avant de vouloir pardonner à l'autre (ou à la vie), il faudra peut-être d'abord vous pardonner à vous-même. « De vous être trompé, d'avoir une part de responsabilité », explique Béatrice Burton. « Plutôt que pardonner, ajoute Thierry Janssen, j'accepte l'autre et je m'accepte comme je suis : je me dis que j'ai fait ce que je pouvais avec la conscience que j'avais à ce moment-là. »

« Pardonner ce n'est pas oublier, dit aussi Thierry Janssen. C'est ne plus revenir sans cesse sur l'événement parce qu'on a su lui donner un sens. » « Pardonner, enchaîne Christine Alexandre, c'est faire le choix de la paix avec soi, avec l'autre, avec la situation. »

4

JE RETROUVE LA PAIX GRACE A DES RITUELS

Certains rituels peuvent vous aider à lâcher prise et à être de nouveau en paix avec vous-même.

- **Pratiquer la méditation.** « Celle-ci permet d'apaiser le mental et de l'empêcher de ressasser sans cesse la même chose, laissant ainsi place à la conscience, explique Thierry Janssen. Le rituel très concret que je recommande est de s'asseoir paisiblement, de relâcher littéralement sa poitrine et de porter à son cœur une photo ou un objet qui rappelle ce qu'on a perdu. »

- **Contrôler son souffle.** On inspire longuement par la narine droite, on bloque la respiration quelques secondes, puis on expire par la narine gauche. Une étude de l'université de Rio de Janeiro a montré que cet exercice pratiqué sur une durée de 4 semaines modifie le fonctionnement du cerveau en atténuant les émotions négatives. (Source : *Cerveau & Psycho*, Décembre 2020)

- **Organiser une fête.** Pourquoi ne pas faire une fête pour célébrer la nouvelle vie qui va commencer ? On le fait bien lorsqu'une année se termine, voire - c'est de plus en plus tendance - pour entériner un divorce.

- **Écrire une lettre.** C'est un grand classique. « Écrivez une lettre d'adieu/de pardon, conseille Béatrice Burton. Exprimez-y tout ce que vous voulez avec respect et bienveillance. Éventuellement, écrivez une lettre de réponse en vous imaginant à la place de l'autre. Puis brûlez les lettres et jetez les cendres au pied d'un arbre qui a une signification pour vous. »

- **Se débarrasser des souvenirs de la période douloureuse.** En les brûlant ou en les rangeant dans une boîte au grenier. Cela vous évitera de les avoir sans cesse sous les yeux.

- **Inventer son propre rituel.** Laisser brûler une bougie jusqu'au bout, déchirer une photo, créer une œuvre (un poème, une nouvelle, un tableau)...

→

5

JE ME LANCE DE NOUVEAUX DEFIS

Un excellent moyen pour tourner la page est d'envisager votre futur proche et de vous lancer dans de nouveaux projets. « Un nouveau projet, note Christine Alexandre, permet d'aller de l'avant, d'entrevoir la lumière, d'aller à la rencontre de son potentiel, de retrouver la joie de vivre. Et de se sentir fière de soi. »

Aller chez le coiffeur (toujours bénéfique de prendre soin de son apparence physique pour franchir une nouvelle étape), commencer une nouvelle formation, rejoindre un atelier (de peinture, de lecture, de couture...), faire une retraite, découvrir de nouveaux endroits, se faire de nouvelles amies...

« Mais attention aux projets qui émergent d'un mental qui veut guérir trop vite, met en garde Thierry Janssen. Si on ne prend pas le temps, si on n'est pas dans la compréhension de ce qu'on a vécu, si on n'a pas travaillé sur ses croyances, on risque de reproduire la même boucle. Au contraire, si on a la patience de suivre les étapes du deuil, des projets vont mûrir en nous, nourris par nos besoins et nos valeurs. Un an ou deux ans plus tard, en regardant derrière soi, on se rendra compte qu'on a vraiment changé de voie. » Vous avez du mal à refaire de nouveaux projets ? « Posez-vous cette question, suggère Béatrice Burton : que ferait quelqu'un de plus optimiste que moi dans cette situation ? »

6

JE ME LIBÈRE

« Ça peut prendre du temps, admet Béatrice Burton, mais lorsque la personne ressent une véritable libération, une profonde joie intérieure, elle sait qu'elle a fait son deuil et une page peut être tournée. »

On connaît bien le terme de résilience, qui est la capacité de surmonter un moment difficile pour retrouver son état d'avant.

On parle aujourd'hui de plus en plus de croissance post-traumatique pour désigner l'aptitude (partagée par la moitié des personnes ayant subi un choc quand même!) à dépasser cet état : meilleure capacité à profiter de la vie, sensation que les choses ont plus de sens, désir d'aller vers les autres, sentiment d'être plus fort pour surmonter les épreuves... (Source : *Cerveau & Psycho* Décembre 2020). Au point de ne plus regretter d'avoir traversé cette épreuve difficile.

Thierry Janssen nous incite à adopter la « posture juste » : « Pour peu que vous soyez ancrée dans la réalité, que vous restiez en contact avec vos émotions, que vous vous remplissiez de l'intérieur, que vous communiquiez sur vos besoins et que vous soyez centrée, tout en restant flexible, vous serez dans la posture juste et paisible, celle-là même qui vous permettra d'être solide en toutes circonstances, prête à... affronter les combats futurs ! »



Pour en savoir plus

À lire

• *La posture juste. Comment inventer un monde en harmonie avec soi, les autres et la nature*, Thierry Janssen, L'Iconoclaste.
• *Le désir de tourner la page. Au-delà du pardon*, Lytta Basset, Spiritualités vivantes, Albin Michel.

Atelier

Et si cette année 2021 était la vôtre ?
Stage de Christine Alexandre les 29, 30 et 31 janvier 2021 au château de Harzé.
Infos sur christinealexandre.com.

Contact

À la recherche d'un coach ? Rendez-vous sur le site de l'International Coaching Federation : coachfederation.be.