

## On ose !

Changer de métier, de tête ou d'amoureux ? Partir loin ou se recentrer ? Tout bouleverser ou initier de petits changements ? L'idée d'un nouveau départ est séduisante mais soulève bien des questions auxquelles vous trouverez les réponses dans ce dossier. Avec, en prime, des conseils de pys, des témoignages, un test pour savoir si c'est le bon moment, et même de la numérologie pour découvrir les coups d'accélérateur du destin.

## Amour, boulot, vie personnelle...

# Et si on s'offrait une vie meilleure ?

On est toutes partantes ! Mais changer de voie ne s'improvise pas. L'éclairage de la psychanalyste et coach Luce Janin-Devillars pour savoir relever le défi.

Lorsqu'on s'applique à reconstruire sa vie de manière plus harmonieuse, on cherche d'abord à se retrouver, à donner du sens à son existence. Pour y parvenir, il faut apprendre à cerner ses vrais besoins, jauger ses limites, connaître ses forces et ses faiblesses... Il faut oser prendre des risques pour se sentir mieux. Car en se rapprochant ainsi de son désir profond, on gagne sans aucun doute en bien-être. Moins en conflit avec soi-même, on est aussi plus en paix avec son entourage. Certes un nouveau départ n'est pas forcément facile, mais il vaut toujours la peine d'être pris. Sa réussite est à coup sûr le gage d'un bonheur renouvelé. Quelques conseils avant de sauter le pas.

## Il n'y a pas d'âge pour rebondir...

«On peut faire redémarrer son existence à tout âge», assure Luce Janin-Devillars. La trentaine est une période où l'on peut aisément changer de voie.

Le milieu de la vie (40-50 ans), qui correspond souvent à la dernière ligne droite pour réaliser de vieux rêves ou initier de nouveaux projets, est également propice aux changements. Mais finalement, peu importe l'âge, la seule condition requise pour mettre en œuvre son changement de cap et l'assumer, c'est une énergie physique et psychique suffisante !

## ... mais il faut laisser mûrir son projet

Attention, s'imaginer une nouvelle vie au plus près de son désir nécessite un « temps d'incubation conscient et inconscient ». **Un simple ras-le-bol n'amorcera pas forcément une transformation.** De la même manière, rêver que l'on aurait pu faire autre chose de sa vie (concertiste, romancière...) permet d'oxygéner son quotidien, pas de le changer ! Un nouveau départ procède donc d'une « envie récurrente de faire autrement pour ne pas s'étioiler, mourir symboliquement ».

Certains petits déclics a priori anodins (un relooking, une nouvelle déco, un déménagement...) peuvent être les signes avant-coureurs de ce redémarrage annoncé. Ces étapes permettent notamment de prendre le temps d'élaborer un changement plus profond. Dans tous les cas, prendre le temps de concevoir son avenir différemment est très utile. Cela permet aussi de sonder ses désirs profonds, de bien les identifier puis de « rêver son projet ». ►►

JULIY IMAGES/ORBEDIA



Changer de vie ? C'est toujours possible à condition de se sentir assez forte physiquement et psychologiquement pour assumer ce renouveau.

## CÔTÉ PERSO

## On change en profondeur

Comprendre son propre fonctionnement pour adopter une nouvelle attitude est le premier pas vers l'épanouissement. Explications.

C'est plus fort que nous ! On se plaint systématiquement, on ressasse sans cesse les mêmes histoires, on n'est jamais satisfaite de son sort... on passe aussi son temps à courir sans prendre le temps de réfléchir. On se sent parfois coincé dans des attitudes ou des réactions. Et, à force de tomber dans ces schémas répétitifs, on finit par passer à côté de soi et par oublier que, pour changer sa vie, « il faut nécessairement

changer quelque chose à l'intérieur de soi », note Luce Janin-Devillars.

### Comment mettre fin à ces vieilles habitudes qui nous bloquent ?

Se défaire d'une attitude qui nous colle à la peau n'est pas facile. Inconsciemment, on y tient parce qu'elle nous protège et nous dépasse à la fois. Aussi, pour changer sa façon de penser, de réagir au quotidien, il ne suffit pas de le vouloir.

Cela demande un vrai retour sur soi, une prise de conscience qui ne coule pas de source. Pour réussir sa transformation, il faut d'abord essayer de comprendre les raisons pour lesquelles, par exemple, on s'agit ou on évite systématiquement le conflit.

### Quelles sont les pistes à explorer pour avancer ?

Se lancer dans des lectures qui répondent aux questions que l'on se po-

se est une première approche, une amorce : en lisant des informations qui nous concernent, on se retrouve en miroir et on glane des « trucs ». Mais ce ne sera pas forcément suffisant. Dans ce cas, il s'agira de mettre en place un travail personnel à travers une thérapie pour comprendre les ressorts les plus enfouis de notre comportement. C'est un fait : changer en profondeur est une entreprise ardue, parce qu'elle nous de-

mande d'abandonner un mode de fonctionnement bien installé. Chercher un nouvel équilibre donne l'impression de « reprendre le contrôle sur sa vie et de se dépasser ». Une étape essentielle, car on y gagne l'estime de soi, un sentiment de plénitude et, en retour, une attitude beaucoup plus positive des autres à notre égard. Autrement dit, des bases solides pour pouvoir prendre un vrai nouveau départ.