

* Pour toutes infos pratiques pour changer de vie, consultez le site internet www.changertout.com

5 questions à...

Luce Janin-Devillars, psychanalyste et coach

Spécialiste de l'aide aux changements, la psychanalyste Luce Janin-Devillars*, auteur de «Changer sa vie» (éd. Pocket) donne quelques conseils astucieux pour mieux s'engager dans une nouvelle voie.

Femme en ville : Pourquoi ce besoin de changer de vie?

Lucie Janin-Devillars: On a presque tous, à un moment donné de son existence, l'envie de changer de peau et de se débarrasser de sa carapace pour aller vers autre chose. L'idée de changement émerge naturellement quand l'insatisfaction se fait jour. Aujourd'hui, on a davantage de chance, car on peut faire plusieurs formations, avoir plusieurs métiers successifs, rencontrer d'autres hommes ou femmes dans sa vie. La société l'accepte mieux qu'avant.

FEV: Changer de pays, de travail ou d'amour, est-ce une façon de repartir à zéro ?

L.J.-L: Oui, forcément. Mais il ne s'agit pas de faire une croix sur son passé, car on ne passe pas son cerveau à l'eau de Javel. Il faut vivre avec sa propre histoire. On a chacun des valises que l'on trimballe. En travaillant sur soi, avec l'aide d'un coach, on arrive à accepter son passé et on découvre les découvres les raisons qui nous poussent à vouloir changer. Effacer son passé d'un coup de gomme est un rêve !

FEV : Comment devient-on capable de tout changer ?

L. J.-D. : L'ouverture d'esprit et la capacité d'adaptation sont indispensables. De plus, il faut savoir prendre de la distance par rapport à ce qui nous arrive, car rien ne se passe jamais comme prévu! Les désillusions font notamment partie de ces bouleversements.

FEV : Prendre une année sabbatique, oui ou non ?

L. J.-D. : Si on en a les moyens financiers et matériels, bien sûr ! En tout cas, il faut prendre le temps de réfléchir pour éviter de se mettre en danger.

FEV: À partir de quand est-ce de l'instabilité?

L. J.-D. : À partir du moment où l'on ne se fixe jamais, où l'on change d'orientation chaque année, par exemple.

* www.janindevillars.com