

Entretien

Tout chambouler, une envie ou un besoin ?

Luce Janin-Devillars est psychanalyste et auteur d'*Il n'est jamais trop tard pour changer sa vie*. Elle est aussi consultante auprès de managers pour les accompagner dans leurs changements de stratégie ou de société.

La Vie : Pourquoi le désir de changer est-il si partagé aujourd'hui ?

C'est assurément un phénomène de société. Avec les différentes menaces sur l'environnement, ou l'insécurité dans le travail, nous avons pris conscience de notre fragilité. Résultat : on veut tout, tout de suite. Quand ça ne marche pas, on s'arrête, et on recommence autre chose... un autre couple, une autre vie. Nous répondons à nos pulsions. Mais certains ont aussi

profondément besoin de changer quelque chose dans leur vie.

Quels sont les signes du besoin de changement ?

Cela peut se manifester par des symptômes d'« équivalent dépressif » : se mettre à boire un petit apéro tous les soirs, perdre l'appétit ou souffrir d'hypersomnie.

Tous ces petits dysfonctionnements à travers lesquels s'exprime le ras-le-bol. Dans le travail, on semble avoir atteint ce qu'on appelle le « seuil d'incompétence », lorsque l'on se rend compte que l'on ne peut plus rien apporter à l'entreprise et que, de son côté, elle ne nous apporte plus rien...



Luce Janin-Devillars.

Dans ce cas, faut-il absolument changer radicalement de vie ?

Non, pas forcément, sauf en cas d'urgence, lorsque votre santé physique et morale est en jeu. Par exemple, dans les situations de couples pathogènes ou en cas de harcèlement moral. Il faut bien comprendre que le changement est un facteur

d'instabilité. Changer du tout au tout, c'est prendre le risque de tout casser. Il est dangereux de voir dans le changement la solution à tous les problèmes. Si on ne va pas bien, on aura beau partir au bout du monde, on emmènera toujours ses bagages avec soi. ● **Propos recueillis par Aude Soulaine**