



Savoir prendre les tournants de la vie

Nous disposons de ressources pour vivre au mieux ces moments de transition.

PASCALLE SENK

TRANSFORMATION Certains sont annoncés (une naissance, une fin de contrat...). D'autres arrivent de manière inattendue (une maladie, une rencontre amoureuse...) et nous détournent parfois brutalement de la voie dans laquelle nous étions engagés. Tous ces « tournants de la vie », heureux ou non, nous déstabilisent et nous plongent dans une désorientation psychique plus ou moins facile et plus ou moins longue à dépasser.

Avec l'évolution de la société, ces changements de trajectoire sont de plus en plus fréquents. C'est ce que constate la psychanalyste et coach Luce Janin-Devillars, auteur d'*Être mieux au travail* (Éd. Michel Lafon). « Aujourd'hui, les notions de pérennité affective, familiale ou professionnelle n'existent plus. En se mariant, beaucoup de couples savent qu'ils divorceront probablement, observe-t-elle. Nous devons être prêts à vivre plusieurs vies dans une seule existence ! »

La psychanalyste et psychosociologue Anastasia Blanché, quant à elle, anime depuis six ans des séminaires sur ce thème des transitions à l'Institut internatio-

Desorientée, cette jeune femme qui vient d'accoucher et ne sait pas si elle doit se rapprocher géographiquement de ses parents. Dubitative cette autre qui, à 52 ans, vient de rencontrer un nouvel amour : faut-il s'installer avec lui au risque de perdre sa liberté si chèrement acquise ? Découragé, cet homme qui vient de finir une formation tardive et doit trouver un nouvel emploi.

Ressources internes

Grâce à un travail sur le passé de chacun, des exercices collectifs et un appel à la créativité, tous repartiront du séminaire mieux armés pour faire face à ces temps troublés. « Surtout, je leur rappelle que s'ils sont vivants aujourd'hui, c'est qu'ils ont déjà su traverser des périodes déstabilisantes,

explique Anastasia Blanché. Ils ont donc en eux les ressources pour y parvenir à nouveau. Celles-ci sont comme enkystées, gelées sous le boisseau, mais il suffit souvent de peu pour les réveiller. Parfois la simple question : "Comment avez-vous fait dans le passé ?" suffit. »

Les dernières recherches sur les processus de résilience (lire ci-dessous), cette capacité à se relever de périodes difficiles, montrent que les ressources individuelles éprouvées dans la majorité des cas sont l'estime de soi, le sentiment de contrôle sur sa vie, la

capacité à susciter de la sympathie, la créativité, l'humour, etc. Autant d'armes qui permettent d'avancer malgré le doute et la peur de l'inconnu.

Pour Luce Janin-Devillars, la ressource essentielle dont nous disposons dans ces moments de déstabilisation se résume le plus souvent en un seul mot : le tiers. Ce celui-ci soit un groupe d'accompagnement, un coaching, une association de personnes en recherche d'emploi... « Nous avons alors besoin de quelqu'un qui, de manière neutre, parce que non pris dans notre histoire comme certains proches qui ont peur pour nous, peut nous renvoyer à nos forces et nos faiblesses », affirme la coach.

Renoncer au contrôle

Ces personnes qui peuvent maintenir, sur une longue période de temps, des liens significatifs, des relations affectives positives et stables avec celui qui vit une situation d'adversité sont souvent désignées comme des « points d'ancrage personnels », des « mentors » ou des « tuteurs de résilience ».

On constate ainsi l'apport éminemment positif des réseaux de soutien formés d'amis, de camarades d'école ou de travail, de regroupements associatifs, etc. Ceux-ci tissent alors comme un véritable « filet de protection » autour de la personne pris dans les soubresauts de sa vie. « C'est alors, paradoxalement, qu'en osant renoncer un temps au contrôle de sa trajectoire, on peut se reconnecter à son désir le plus profond », constate Luce Janin-Devillars.

En matière de changement, une évidence semble pérenne : c'est en lâchant l'ancien que l'on peut, enfin, accueillir le nouveau. ■



Au cœur des prodiges du corps

IL EST des ouvrages aptes à nous réconcilier avec les disciplines les plus austères. Et l'anatomie sait peupler de cauchemars les nuits des étudiants en médecine, tant elle exige un travail fastidieux...

Après avoir convaincu ses étudiants de la beauté de cette science, le Dr Clara Naudi a eu « le désir d'inviter d'autres hommes et femmes à entrer dans ce champ-là ». Dans *Mon corps au pays des merveilles* (Éditions Phidias), elle chante « le roman du corps », avec l'appui des magnifiques dessins de l'illustratrice Noémie d'Auxiron.

À la lumière de ces textes et esquisses, on prend conscience, comme l'explique en avant-propos l'illustratrice, « de l'ingéniosité, du merveilleux, de l'esprit qui habite chacune de nos cellules ». Les dessins de Noémie d'Auxiron, dont la poésie le dispute au détail, parsèment les chapitres du livre. « En dessinant, écrit-elle, j'ai entrevu la "dimension" de notre cœur, une véritable "cathédrale". Déjà, rien que pour le créer, il fallait bien davantage que de l'ingéniosité... »

Hymne à la beauté

« Ce qui peut frapper quand on avance dans le savoir biologique, s'étonne le Pr Pierre Rabischong en préface, c'est la possibilité qu'ont des êtres sans connaissance et sans culture de piloter parfaitement des machines biologiques complexes. (...) Ceux qui connaissent l'anatomie et la physiologie ne fonctionnent pas mieux que ceux qui l'ignorent totalement. » Néanmoins, la masse croissante d'informations que nous recevons sur notre santé pousse de plus en plus d'entre nous à s'intéresser à ces matières autrefois réservées à quelques-uns. L'anatomiste dilettante trouvera alors ici, écrit le Pr Rabischong, « un merveilleux hymne à la beauté et à l'intelligence du corps humain ».

Enchantement

« Ce livre, volontairement, n'a rien d'exhaustif », précise l'auteur. Il n'en est que plus accessible à tous, les néophytes comme les étudiants qui pourront « y retrouver certains de leurs savoirs avec l'étonnement et même l'enchantement de qui ferait un voyage au pays... des merveilles ». Les dessins sont capables de fasciner un enfant. L'auteur de ces lignes s'est ainsi vu tenter d'expliquer l'anatomie à un enfant de 6 ans, tombé par hasard sur l'ouvrage et intrigué par les images de ce qui peuple son corps...

L'auteur ferme chaque chapitre par deux rubriques : « Un autre regard » nous fait dériver vers d'autres pratiques et connaissances, « J'aime mon corps, je le respecte » lui permet de nous souffler ces petits plus qui nous aident à mieux vivre ; mieux respirer, vous tenir droit, prendre conscience de vos cinq sens deviendront une évidence à la lecture de ce livre, tant la beauté du corps que nos habitudes y saute aux yeux.

Fractales

100 000 kilomètres de vaisseaux sanguins, 25 000 kilomètres de bronches, plusieurs centaines de mètres carrés d'alvéoles pulmonaires... « La beauté qui émane de chaque parcelle du corps humain est la manifestation de la beauté mathématique, qui allie toujours esthétique profonde et efficacité maximale », conclut enfin le Dr Naudi. « Quel est le secret qui permet de faire contenir de telles surfaces dans un corps humain ? C'est l'organisation fractale. » Allez, après l'anatomie, on attaque les maths !

« Mon corps au pays des merveilles. Beauté et intelligence de l'anatomie humaine », Dr Clara Naudi et Noémie d'Auxiron, Éditions Phidias.

le plaisir des livres
PAR SOLINE ROY

« Les notions de pérennité affective, familiale ou professionnelle n'existent plus. Nous devons être prêts à vivre plusieurs vies dans une seule existence »

nal de sociologie clinique. Pour elle, il y a d'une part l'événement extérieur (que celui-ci soit familial, historique ou professionnel...), mais surtout ce qu'il fait vaciller et résonner intérieurement.

Résurrection

« En psychologie, on a beaucoup étudié les étapes de transformation chez l'enfant et l'adolescent, mais peu chez l'adulte, regrette la psychanalyste. Or les périodes de trouble, parfois de tempête, provoquées par certains changements ont des répercussions intérieures. Celui qui y est confronté meurt à ce qu'il était, va ressusciter, mais pendant une certaine période intermédiaire, il est là, ayant perdu ses repères et n'ayant pas encore intégré sa nouvelle identité. Les ateliers - de trois jours - fonctionnent alors comme un sas où il peut récupérer ses esprits. »

« Notre niveau de résilience augmente avec l'âge »



SERBAN IONESCU, psychiatre et psychologue, professeur émérite à l'université Paris-VIII, vient de diriger l'ouvrage collectif *Traité de résilience assistée* (Éd. PUF).

LE FIGARO. - Vous êtes un spécialiste de la résilience, et celle-ci renvoie à des épisodes traumatiques. Mais ne pourrait-on pas dire que toute personne, dans sa vie, à travers changements et crises inévitables, sera amenée à vivre des épisodes de résilience ?

Serban Ionescu. - Contrairement à une opinion assez répandue, le mot « rési-

lience » ne renvoie pas seulement aux traumatismes psychiques. Il renvoie au processus qui fait que des personnes qui ont vécu ou vivent dans des conditions d'adversité ne présentent pas de troubles mentaux. L'adversité est polymorphe et peut être chronique ou aiguë. Ainsi, elle peut prendre la forme d'un événement traumatique comme le tsunami ou peut être chronique comme lorsqu'on est en situation de chômage de longue durée. Le processus de résilience peut donc en effet se manifester dans des situations très diverses.

Pouvez-vous en donner un exemple ?

Les trajectoires de vie incluent des changements et des crises qui peuvent être très intenses chez certaines personnes. La pratique clinique nous apprend que certaines personnes vivent très mal, par exemple, la transition du travail à la retraite : la vie peut leur paraître subitement dénuée de sens, elles peuvent se sentir vieilles et présenter des manifestations dépressives. La majorité des personnes qui arrive à l'âge de la retraite, en revanche, prépare cette transition : elles élaborent des projets et une fois retirées, réalisent tout ce qu'elles n'ont pas eu le temps de faire jusque-là. Cette deuxième manière d'aborder la retraite tient d'un processus résilient.

Comment expliquer cette diversité de réactions face à l'adversité ?

Les facteurs intervenant dans le processus de résilience (aussi bien les facteurs de risque que ceux de protection) sont individuels, familiaux et socio-environ-

nementaux. La majorité de ces facteurs diffère en fonction de l'âge.

La résilience a été constatée à tous les âges. Deux recherches récentes, menées en Suède et en Belgique, mettent toutefois en évidence que le niveau de la résilience augmente avec l'âge. Ces résultats tendent à appuyer l'hypothèse que le processus de résilience peut s'enclencher plus facilement au fur et à mesure que les personnes vivent différentes situations problématiques et viennent à bout des adversités rencontrées.

Comme si l'individu s'habitait à se relever des crises ?

Une comparaison avec ce qui se passe dans le cas des vaccinations pourrait être tentée... Une dose de vaccin comprenant une bactérie ou un virus atténué, suivie de rappels de ce vaccin, permet à l'organisme humain de fabriquer des anticorps le protégeant lors de la rencontre avec la bactérie ou le virus non atténué. De la même manière, on pourrait dire que la rencontre au cours de la vie avec des épisodes d'adversité permet de disposer de stratégies facilitant le passage à travers de tels épisodes s'ils surviennent ultérieurement. Attention toutefois à ne pas interpréter mes propos comme une sorte de prescription de vivre des traumatismes et de l'adversité pour mieux faire face aux aléas de la vie ! Mais il est certain qu'une existence hyperprotégée ne favorise pas le développement de stratégies permettant d'affronter avec succès l'adversité qu'on peut rencontrer à un moment ou à un autre de la vie. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

Cliquer c'est bon pour la santé

Des informations, des conseils, des programmes interactifs élaborés par des médecins et un accompagnement personnalisé.

www.lefigaro.fr/sante

