

Emission radio (RTL) sur le changement de vie :

« Je change de fréquence » (titre du livre de l'invitée Murielle Lona)

Avec Murielle LONA, auteur, Jean-Luc DECONINCK, psychothérapeute et la présentatrice Ingrid FRANSEN

P : comment s'est passé votre changement de vie ?

M : Tout d'abord, j'ai changé physiquement et je me suis reconnectée avec moi-même. Je pensais que j'étais une intellectuelle scientifique, que je n'étais pas féminine. Or un jour, mon fils a trouvé qu'il n'avait pas une belle maman et cela m'a choqué, ça m'a fait réfléchir. Ce fut le premier changement. Je me disais que j'avais perdu ma féminité alors qu'avant j'étais féminine. Peut-être que je ne pensais plus à moi-même, j'étais trop accaparée par la maternité. C'était le premier événement.

Puis le second, je me suis posée pas mal de questions aussi au niveau du travail et je me suis dit : « je suis en train de faire un travail qui me facilite la vie mais ce n'est pas ce qui me passionne, je ne suis plus connectée à mon travail ! ». Donc j'ai commencé à chercher « qui suis-je réellement ? ». J'ai eu beaucoup de chance parce que j'ai eu ce congé de maternité pour mon troisième bébé et là pendant quelques mois, je n'étais plus sur mon lieu de travail. Cela m'a donné une coupure et quand je suis rentrée travailler, je me suis dit : « non, ce travail c'est fini, ce n'est plus la vie que j'aime, il faut que je change ! »

P : Ca s'est fait en combien de temps de ce changement ?

M : Quand même quelques années depuis le début de la réflexion.

P : Vous étiez économiste et aujourd'hui vous êtes auteur ?

M : Oui, et je m'occupe aussi de communication. J'organise des conférences rencontres que j'anime. Je travaille également comme freelance dans l'écriture. Pour l'instant, par exemple, je suis en train d'écrire un livre pour une personne qui m'a demandé d'écrire le livre à sa place. Je ne savais pas que je savais écrire. En fait, je pensais que j'étais scientifique et j'ai découvert que j'étais passionnée d'écriture.

P : Jean-Luc, au cours de toutes les lectures que j'ai faite pour préparer cette émission, j'ai pu constater que beaucoup de personnes qui changent de métier dans la trentaine, la quarantaine, semblent aller vers des métiers où la relation prime. Vers des chambres d'hôte, par exemple, ou des métiers qui ont trait à la communication. C'est quelque chose que vous constatez, vous, dans l'accompagnement de ces personnes qui souhaitent à un moment donné changer de vie ?

J-L : Oui, c'est vraiment un symptôme de ces dernières années. De plus en plus de patients viennent en se posant la question du sens de leur vie. Ils essaient de voir ce qu'ils ont fait jusque là, comment ça se fait qu'ils ont fonctionné comme ça, et ils viennent avec un sens qu'ils veulent changer ou plus

de sens du tout. Ils se tournent alors vers la recherche d'autres expériences d'abord, d'autres émotions ensuite, se sentir plus en sécurité avec soi-même, plus fier de soi, et un autre sens de vie émerge, qui, inévitablement, va les sortir du matériel pur pour les mettre en relation avec les autres, à travers différents métiers.

P : Y a-t-il un dénominateur commun au niveau de l'âge, de la période à laquelle cela survient, ou bien ce n'est pas forcément une règle ?

J-L : Non, ce n'est pas une règle mais c'est vrai que la crise du milieu de vie, vers quarante, cinquante ans, favorise ce genre de réflexion. C'est vraiment le moment où cela peut démarrer le plus fort.

P : Pour vous Muriel, c'était la quarantaine ?

M : Un peu avant, oui.

Témoignage d'une auditrice qui est restée dans l'informatique une dizaine d'années puis qui, du jour au lendemain, il y a deux ans, a tout plaqué et a monté sa propre société de bijoux de fantaisie. Aujourd'hui, sa société s'est bien développée. Elle se sent 4 fois plus épanouie et plus soutenue par son conjoint.

P : Muriel, comment a réagi votre entourage face au changement ?

M : Au début mon conjoint m'a soutenu.

J-L : C'est très important d'avoir du soutien.

M : Mais je l'ai perdu en chemin. Je pense que quand on commence à changer de vie, on n'est pas maître, on ne sait pas ce qui va se passer. On se lance dans un chemin et il faut accepter les conséquences.

J-L : C'est sûr qu'accepter les conséquences, c'est important pour pouvoir faire un pas de plus vers l'avant. C'est souvent un changement radical.

M : Il ne faut pas s'accrocher au passé, il faut accepter que la vie change radicalement.

J-L : C'est ça.

Auditrice : Il vaut mieux avoir un peu de sous de côté, de la confiance et de la persévérance.

P : Est-ce qu'un changement de vie, c'est aussi un changement de personne ? Et par conséquent, dans un couple, on n'est peut-être plus amoureux de cette personne qui change ? Ce n'est plus celle qu'on a connue, ce n'est plus celle qu'on a aimée et du coup les chemins se séparent ... Est-ce que ça peut effectivement arriver ?

J-L : Oui, on voit dans les thérapies de couple que si quelqu'un change dans le couple et si l'autre ne change pas, à un moment donné, en effet, il y a un fossé entre les deux. Par contre, quand quelqu'un change, cela peut aussi amener à ce que l'autre change. En fait, ou bien on change en ayant encore un objectif commun ou bien on change radicalement chacun en allant dans des directions différentes et là ce n'est parfois plus possible de continuer.

P : Si je comprends bien, c'est soit un moteur, soit destructeur ?

J-L : Ce n'est pas nécessairement destructeur, mais chacun peut partir dans des directions tout à fait différentes. On ne le sait pas toujours au départ mais ce que je constate dans les couples c'est que s'ils partagent un idéal commun, alors, leur relation peut continuer à tenir.

Auditrice : mon mari a changé, avec moi, de manière très positive. On s'est très fort rapproché. Ce changement nous a renforcés.

P : Muriel, y-a-t-il des personnes qui vous ont boostées dans ce changement de vie ?

M : Oui, l'auteur Paulo Coelho. Je lui ai envoyé un mail en lui demandant : « Comment écrit-on son premier roman ? » et son assistante m'a répondu en disant en résumé : « installez-vous à votre PC et écrivez ! Et surtout persévérez pour trouver un éditeur. »

Cela m'a boostée pour commencer à écrire. Et lorsque mon livre a été terminé, je suis partie à la recherche d'un éditeur, j'ai dû chercher beaucoup, et puis Yvon Dallaire a été séduit. Je suis heureuse qu'il ait eu confiance en moi.

P : Vous êtes passée par des moments éprouvants ?

M : L'argent a manqué par moment, j'ai dû revendre ma maison pour une plus petite ; mes enfants, je les ai à présent en alternance avec mon ex-mari, ce fut parfois extrêmement difficile, mais il faut rebondir et penser qu'on est sur le bon chemin.

P : Jean-Luc, peut-on dire qu'il y a des phases dans le changement, que cela commence par une frustration puis ... Comment est-ce que cela fonctionne ?

J-L : Il y a plusieurs phases mais qui ne sont pas forcément toujours dans le même ordre pour chacun. C'est vrai que cela commence souvent par des phases de dépression ou de révolte pour ensuite essayer de comprendre ce qui se passe en soi et dépasser la peur. Nous recevons (en studio) beaucoup de témoignages qui parlent des peurs, du fait de ne pas se reconnaître, ... Lors d'un changement, les peurs bloquent tout. Or, on peut se dire que derrière chaque peur, il y a un désir. L'objectif c'est d'aller contacter ce désir, qui est souvent inconscient, pour sentir vraiment ce qui va être bon pour soi. Pas l'idéal de quelqu'un d'autre mais vraiment ce qui correspond à sa personnalité à soi. Et pouvoir aller de l'avant avec ça.

P : Et comment fait-on pour dépasser sa peur ?

J-L : Quand on s'entend dire : « ça ne va pas aller, je ne vais pas le faire, je n'y arriverai pas », on est sur la pente nord, la pente glissante, froide, la pulsion de mort j'ai envie de dire ; alors quand on s'entend dire « j'y arriverai pas », je vous propose de vous poser la question : «qu'est-ce que je désire vraiment ? ». En se posant cette question, on se retrouve sur la face sud, qui est plus ensoleillée, où on peut chercher au fond de soi ce qui nous motive à aller de l'avant. Pareil quand on est face à la peur : se demander « qu'est-ce que je désire, qu'est-ce qui est bon pour moi ? » c'est se reconnecter avec soi-même. Parfois on peut le faire seul, parfois, on a besoin d'aide pour y arriver mais c'est le même processus. C'est un processus qui permet de passer au-delà de là où on était avant.

P : La peur, est-ce aussi la peur du regard des autres, la peur de la réaction des parents, des ambitions que les parents vous mettent sur les épaules ?

J-L : Oui, c'est ça. Dans le développement normal d'un enfant, il commence par vouloir être comme papa, par exemple, être ingénieur comme papa, et puis après il doit trouver sa propre voie, qui n'est pas d'être comme papa mais d'être comme lui, il est. Et là ce n'est plus l'idéal de quelqu'un d'autre qu'il va développer, c'est son idéal à lui, en lien avec sa personnalité. Normalement, cela se fait vers 4-5 ans mais certains ne l'ont pas fait à cet âge là, et donc ils ont à retrouver qui ils sont vers trente, quarante, cinquante ans.

P : Muriel, qui êtes-vous à présent que vous n'étiez pas auparavant ?

M : Je me sens extrêmement épanouie. A la découverte des autres, et puis le côté artistique s'est réveillé.

P : Vous êtes une nouvelle personne ?

M : Je me suis reconnectée avec celle que j'étais quand j'étais adolescente.

P : Jean-Luc, est-ce qu'on se met dans un carcan à un moment donné ? On fait des études, on a un boulot, on cherche la sécurité et puis à un moment, on se rend compte qu'en fait, ce n'est peut-être pas ça la sécurité ?

J-L : La vraie sécurité, parce qu'on parle beaucoup de sécurité actuellement notamment avec la police à tous les coins de rue, la vraie sécurité c'est une sécurité affective. C'est être en contact avec ce que l'on ressent soi-même. Mais nous ne l'avons pas trouvé tout de suite tout seul cette sécurité. Quand on est un petit bébé et qu'on est dépendant de ses parents, on trouve d'abord la sécurité dans les bras de ses parents, pour autant que les parents soient suffisamment bons. Ensuite, en tant qu'adulte, on a encore besoin de retrouver cette sécurité en allant au contact des autres. Paradoxalement, en tant qu'être humain, c'est au contact des autres qu'on peut se révéler soi-même. Et on a besoin de ce contact avec les autres pour être en sécurité avec soi-même.

P : Muriel, à refaire, vous referiez les choses ?

M : Je n'ai aucun regret même si le parcours a été difficile.

J-L : Oui, c'est difficile, c'est important de le dire aussi. Ce n'est pas toujours très facile de changer et en même temps, je dirais que la vie c'est ça, c'est arriver, malgré les difficultés, à un épanouissement. On parle beaucoup de créativité et je pense que c'est important car traverser ces

moments difficiles demande de la créativité justement et même si c'est difficile cela peut vraiment rendre beaucoup plus heureux.

P : Comment distinguer l'envie profonde de changement du ras-le bol passager ?

J-L : Il peut y avoir un ras-le-bol passager et aussi des envies passagères. C'est la différence entre l'envie qui peut changer à chaque minute (j'ai envie d'un chocolat et puis non j'ai envie d'une fraise et puis ...) et le désir de vie. Pour illustrer le désir de vie, je donnerai une image. Quand on fait du bateau, il faut pouvoir prendre son cap et se dire : « où est-ce que je veux aller ? Dans quelle direction ? » Ici c'est la même chose, c'est important de se demander : « où est-ce que je veux aller dans la vie ? » Ou une autre question qui est intéressante : « qu'est ce que je veux qui reste de moi quand je ne serai plus là ? » Autrement dit : « Qu'est-ce que je veux laisser aux autres ? ». Donc c'est vraiment, je dirais, un cap au long cours.

P : ce sont des questions qu'on peut se poser au quotidien ou à un moment donné il faut s'arrêter ?

J-L : Ce sont les questions qu'on se pose qui font avancer et puis peut-être aussi l'écoute qu'on peut en avoir car ce n'est pas toujours facile de rester tout seul avec ses questions.

M : Moi je dirais aussi qu'il ne faut pas rester avec trop de questions, car si on se pose trop de questions, on risque de ne plus avancer. C'est important de se dire, à un moment donné, je fonce !

P : On m'a dit un jour qu'un grand principe en psychologie, c'est, de temps en temps, de mettre un point à la place du point d'interrogation, de changer ses interrogations en affirmations.

J-L : Oui, c'est pointer ce qui est important.

Témoignage d'une auditrice qui souhaite quitter la Belgique pour un projet sur la France mais qui peine à trouver un crédit.

P : Se fixer des objectifs réalistes, procéder étape par étape, se fixer un calendrier, c'est indispensable ?

J-L : Oui, c'est un aspect des choses, bien sûr, que de se fixer un calendrier. Et puis il y a la persévérance. C'est aller chercher au fond de soi ce désir de continuer à avancer. En soulignant que c'est vraiment un changement de voie, ce n'est pas juste continuer la même chose en faisant un peu autrement.

P : Comment fait-on pour tenir ? On se fait aider par un psychologue justement ?

J-L : Voilà !

P : Est-ce qu'il y a plusieurs personnes qui vous disent : voilà je prends ce nouveau cap, j'y crois à mort mais j'ai quand même besoin d'un petit coup de main, du vôtre notamment ?

J-L : Oui, il y a besoin d'un coup de main et surtout d'une écoute, d'une écoute respectueuse, d'une écoute avec un soutien, un accompagnement, avec des points de repères qu'on peut donner à la personne pour avancer dans ce cheminement-là. Et c'est vrai que, surtout si à un moment donné, on a trop peur, ou on est trop triste ou découragé, et bien, il y a des gens dont c'est le métier d'écouter.

M : J'aimerais dire que moi aussi j'ai eu des phases de découragement mais je me suis dit qu'il n'y avait pas de retour en arrière possible, j'étais dans un point de non-retour, je devais avancer. J'avais pris ma décision et ma décision était définitive.

Auditeur qui partage que, pour lui, changer, c'est fuir ses responsabilités. Il subit pour le moment le changement de son épouse qui a choisi de divorcer et de tout plaquer après 20 ans de vie commune. Ils ont 3 enfants ensemble et il estime que ce n'est vraiment pas un cadeau pour lui et ses enfants.

J-L : La difficulté, c'est qu'on reste toujours, quand il y a des enfants, avec le couple parental qui est là, même après la séparation, et il est encore nécessaire de négocier ensemble. Une thérapie de couple peut aider à ce que la séparation se passe bien, pas spécialement pour rester ensemble mais pour que vous puissiez non pas subir la situation mais comprendre qu'il s'agit de rester créatifs ensemble pour les enfants et vraiment être partenaire de ce point de vue-là.

M : Je trouve que pour mes enfants, le plus beau cadeau, c'est de savoir leur maman épanouie.

Auditrice qui est triste car elle ne se plaît plus à son travail. Elle voudrait s'installer chez elle comme accueillante d'enfants mais elle rencontre beaucoup de difficultés. Elle a repris des études mais elle se sent coincée pour mettre en œuvre son projet. Elle a l'impression de stagner. Elle voudrait aller de l'avant.

J-L : Qu'est-ce que cela signifie pour vous d'aller de l'avant ?

Auditrice : Faire ce que j'aime.

J-L : C'est effectivement très important de faire ce qu'on aime dans la vie. On constate d'ailleurs que c'est ceux qui font ce qu'ils aiment qui réussissent le mieux.

Auditeur : qui a assisté à un séminaire à l'étranger qui lui a permis de mieux se connaître et qui a changé suite à cela. Il était économiste et il est à présent éco-constructeur et fait du théâtre. Il se sent en phase avec lui-même et son entourage le soutient à fond.

P : Finalement, qu'est-ce qu'on a à perdre ? On peut se donner le temps de faire les choses, garder un peu de sécurité et puis faire les choses petit à petit, réduire son temps de travail et commencer son projet à côté, ...

J-L : C'est vrai que je conseille souvent aux gens de ne pas changer sans avoir mis quelque chose d'autre en place. Je ne dis pas de laisser tomber tout à coup ce qu'on a déjà. Il s'agit en effet de pouvoir créer un projet et puis progressivement ou à un moment donné quand c'est prêt, de pouvoir aller vers autre chose. Et c'est vrai que quand on est soutenu et quand on va de l'avant en phase avec soi-même comme vous le dites très bien, c'est là que cela fonctionne.

Auditrice qui ne voit pas comment y arriver.

P : C'est important de se donner le temps, de persévérer. Et vous l'avez entendu, ceux qui sont passés par là, qui ont opéré des changements et qui ont réussi ont tous eu des moments importants de découragement mais ils les ont traversés.

Auditrice : je crois que c'est seulement quand j'y serai arrivée que je pourrais me dire que j'en étais capable. C'est surtout que j'aimerais avoir confiance en moi.

J-L : Oui, c'est important d'avoir confiance en soi et de bien repérer quelles capacités vous avez. Et puis de se dire que c'est un passage, que c'est parfois difficile, mais qu'après quand on est passé, on est sur un autre plan.

M : Et puis je vous conseillerais de vous visualiser déjà là où vous souhaitez être. Cela aide !

P : En conclusion, je dirais que ce n'est pas facile de changer mais qu'est-ce que ça fait du bien !

M : Oui, ça fait un bien fou. C'est pourquoi je voudrais dire aux auditeurs: « Allez-y, foncez, la lumière luit toujours au bout du tunnel ! ».