

OPINION

“Être vivant, c’est par définition être changeant”

Pour la psychologue Inès Weber, les désirs de transformation sont signes de vitalité. Plutôt que de les réprimer, il nous faut apprendre à les accueillir.

Rien de plus naturel ni de plus salutaire que de ressentir régulièrement le besoin de changer. Nous sommes des êtres vivants et la principale loi de la vie est le mouvement. Création, conservation et destruction coexistent, alternent, pour permettre à la vie de se régénérer. Être capable de changement est donc avant tout un signe de vitalité, de bonne santé psychique. À l’inverse, rester figé dans des formes de vie rigidifiées par notre inertie risque de devenir pathogène. Comme l’eau stagnante croupit, l’être humain immobile, involutif, s’atrophie et se meurt intérieurement. Être vivant, c’est par définition être changeant ! Nous connaissons, à l’instar des cigales par exemple, deux principaux types de changement : les mues de croissance et les mues de métamorphose. Toutes deux naissent naturellement du processus de maturation qui crée le besoin d’exprimer toujours

plus et toujours mieux à l’extérieur ce que l’on porte de plus unique et de plus précieux en soi. Si nous évoluons bien, nous éprouvons régulièrement le besoin d’étendre le champ d’expression de notre être en croissance, comme l’on doit changer la taille de vêtements devenus trop étroits. Ces mues de croissance se manifestent par le désir de faire de nouvelles rencontres, de découvrir des choses, d’acquiescer d’autres responsabilités dans son travail... Parfois, le besoin de changement se fait sentir de manière plus radicale, comme si nous avions besoin de prendre un nouveau départ, de renaître complètement à nous-mêmes, de changer totalement de peau. Il s’agit alors d’un besoin de métamorphose qui va se traduire par des transformations autrement plus importantes,

telles qu’une reconversion professionnelle, une révolution dans notre mode de vie, etc. Tout notre être au monde s’en trouve alors bouleversé. Notre évolution intérieure peut nous faire accéder à des possibilités préalablement insoupçonnées. Or, si les mues de croissance sont relativement bien accueillies et vécues comme positives par la plupart d’entre nous, les mues de métamorphose suscitent généralement beaucoup plus de craintes et de retenue. Elles réveillent les peurs courantes relatives à la part destructrice de la métamorphose, liées à tout ce (et ceux) que nous allons devoir quitter (peur de blesser, de décevoir, de contrarier...), mais aussi les peurs liées à la part créatrice de ce même processus (peur de l’inconnu, de la nouveauté...). Ces inquiétudes sont elles-mêmes plus ou moins entretenues par l’ordre social auquel appartient l’individu lorsque son projet d’émancipation va à l’encontre des attentes de son environnement. De nombreuses personnes en viennent ainsi à se maintenir coûte que coûte dans des formes de vie obsolètes

pour préserver leur sécurité et celle des autres. Mais de même que rien ne peut empêcher un arbre de pousser, comme en témoignent les racines qui soulèvent le bitume, contrarier le processus naturel de métamorphose produira tôt ou tard une déchirure, une crise personnelle : crise de la trentaine, de la quarantaine, etc. La crise est toujours la conséquence d'une mue manquée. Mon travail consiste à aider les personnes à apprendre à se métamorphoser, c'est-à-dire à accueillir le mouvement de la vie et à en accepter les expressions extérieures, plutôt que de les contrarier au profit d'une adaptation aux exigences sociales, par conformisme ou par crainte de sa propre puissance vitale. Lorsque l'on sent un besoin impérieux de changement, on a tendance à réfléchir immédiatement à ce que l'on doit faire. Ai-je besoin de déménager ? De faire de nouvelles rencontres ou de nouvelles activités ? De changer de poste ou de travail ? Ou tout cela à la fois ? Avant de se précipiter dans la question du «comment», j'invite les gens à prendre le temps de s'interroger sur le «pourquoi» (la signification) et le «pour

quoi» (la direction) de ce changement qu'ils envisagent. Première question : pourquoi changer ? Pour quelles raisons ressent-on ce besoin ? Le désir de changement signale que quelque chose ne nous convient plus. «Je ne sais plus où j'en suis», «Je me sens perdu», dit-on dans ces cas-là. Ce qui peut aussi s'entendre ainsi : «Je ne sais plus où est mon véritable "Je suis" dans cette vie.» Mon expérience clinique m'a appris que ce dont la personne souffre alors, c'est d'avoir fait des choix d'existence trop éloignés de ce qu'elle est en vérité. Son moi social s'est développé dans l'oubli de son moi profond, ce qui crée un sentiment de vide, d'absence de sens, d'étrangeté à soi-même. Son être est mis à mal. Le besoin de changement provient du réveil du moi profond qui exige d'être pris en considération. La seconde question, c'est «pourquoi» changer ? Pour aller où ? Dans quelle direction ? Ici, le défi ne me semble pas être de réussir à changer quelque chose dans sa vie, mais que ce changement réalise un véritable progrès, c'est-à-dire une avancée vers ce que l'on est et ce que l'on vise en tant qu'être humain. C'est pourquoi je demande toujours aux personnes qui me consultent ce qui est le plus important pour elles dans la vie. A quelles conditions pourraient-elles se dire un jour, «sur le bord

de leur tombe», comme le héros de Musset dans *On ne badine pas avec l'amour* : «C'est moi qui ai vécu et non un être factice créé par mon orgueil et mon ennui»? Les personnes prennent alors le temps de se rappeler ce qui donne du sens et de la valeur à une vie humaine et elles s'aperçoivent que c'est de cela qu'elles se sentent en réalité le plus frustrées. Ce n'est qu'en retrouvant le cap de toute vie, et de la sienne en particulier, que les moyens de tendre vers la juste direction pourront nous apparaître. Si le progrès social permet d'«avoir plus» et de «pouvoir plus», le progrès d'être se traduit, lui, par une capacité à «être plus». C'est-à-dire à la fois gagner en qualité de présence à soi, à l'autre et à l'environnement, mais aussi en capacité d'expression de ses potentialités, de sa singularité. Attention donc aux faux progrès, que peuvent représenter les promotions et autres récompenses sociales lorsqu'elles ne procèdent pas d'un progrès d'être. Gravier les échelons de la société n'apporte aucune satisfaction profonde et durable lorsque cette ascension ne résulte d'aucune croissance intérieure. A mon sens, tout progrès social devrait consacrer un progrès d'être, dans l'intérêt de la personne promue comme dans celui de la collectivité. N'aurions-nous pas ainsi l'assurance d'être, sinon gouvernés par des sages comme le rêvait Platon, devenus nous-mêmes des citoyens un peu plus éclairés ? *



INÈS WEBER
Psychologue
clinicienne,
psychothérapeute.

Fondatrice, avec le philosophe Abdennour Bidar, du Sésame, centre de culture spirituelle. Elle est diplômée de l'Essec et titulaire d'un master 2 de psychologie. Elle reçoit aujourd'hui en cabinet libéral à Avignon et à Paris.

Contrarier le processus naturel
de métamorphose produira tôt ou
tard une déchirure, une crise personnelle.