Témoignage

"Qu'est-ce qui me fait dire que je suis solide?"

Je le sens surtout dans mon travail. Après plus de quinze ans d'arrêt, j'ai été obligée de reprendre, pour raison familiale, des fonctions de cadre infirmier dans une clinique. Il a d'abord fallu que je me batte pour obtenir ce poste à 50 ans. Quand je suis arrivée dans la clinique, certaines incohérences mettaient mon éthique à mal, elles me semblaient aller contre le bien commun, mais on me répondait : "on a toujours fait comme ça". Après avoir fait le tour de la situation, j'ai avancé au coup par coup pour tenter d'influer sur les mentalités et les habitudes. Car il est clair pour moi que je ne peux pas marcher sur ma conscience. Avant j'aurais moins osé, j'aurais cherché des soutiens, baissé les bras plus vite. Maintenant, j'ai davantage conscience de mon potentiel, je connais mieux mes limites, j'analyse les situations, je trie mieux mes priorités et je gaspille moins mon énergie. Par exemple, j'ai impulsé la gestion informatique des hospitalisations programmées alors que les lits supplémentaires (3 patients dans une chambre à 2 lits) étaient source de tensions entre les patients et le personnel. Aujourd'hui, il n'y a plus de lits supplémentaires dans le service (hors urgence). Les infirmières sont moins tendues, elles disent qu'elles sont contentes de venir travailler. Il existe entre nous une relation de confiance : en cas de difficulté, elles peuvent compter sur moi. Il y a des moments où certaines choses m'atteignent, d'autres où je doute, c'est un questionnement permanent qui me permet de mettre en œuvre le changement avec l'équipe.

Ma solidité me permet aussi, je crois, d'aider mes enfants à trouver leur force : en leur disant ce qui va bien et pas seulement ce qui ne va pas, j'essaie au maximum de pointer le positif qu'ils vivent. ●

Brigitte Boissinot

L'acquisition de la solidité passe par des ruptures d'équilibre.

Certaines étapes de la vie entraînent de profonds remaniements : l'adolescence qui marque le passage d'un fonctionnement d'enfant vers celui d'un adulte, la ménopause, la retraite. Les épreuves apportent aussi souvent une remise en question : maladies ou accidents, qui obligent à s'arrêter pour un temps, perte d'un être cher…

Ces étapes marquent une rupture avec l'équilibre antérieurement établi qui nous permettait de traverser la vie, sans plus nous questionner sur son sens et sur le bien-fondé de nos conduites. On vivait avec une certaine image et un certain idéal de soi, on appliquait des principes, on avait adopté des habitudes… Et voici que, brutalement, tout ce fonctionnement est bouleversé. Une brèche très déroutante intervient dans le système de défense que nous nous étions fabriqué. De nouvelles sensations apparaissent, parfois aussi des souffrances dans des domaines que nous avions préféré ignorer. Pourtant, parallèlement, nous pouvons ressentir une ouverture intérieure, l'intuition de vivre un processus dynamique qui amènera du nouveau, ce qui peut donner un curieux mélange entre une souffrance au premier plan et une sérénité de fond.

Trois pièges à éviter

Certains signes peuvent nous alerter qu'une rupture d'équilibre se prépare : une insatisfaction qui grandit ; l'impression de stagner. Ils révèlent une aspiration au changement. Il est nécessaire de se laisser interroger par ces sensations, de les analyser et d'en profiter pour voir ce que nous pourrions modifier dans notre manière d'agir pour que ça aille mieux (dans notre couple, notre relation avec les enfants, notre travail, etc). Ceci nous permettra d'éviter trois pièges :

● Le premier consiste à rejeter tout ce qui nous sécurisait auparavant. Toute rupture d'équilibre risque d'entraîner des remises en cause. Mais prendre conscience de son degré de dépendance à l'égard de quelqu'un, par exemple, ne signifie pas qu'il faille tomber dans l'excès inverse et rompre brutalement avec son conjoint ou ses parents. Il s'agit juste de vérifier si cette influence est bonne pour notre croissance et comment nous souhaitons la vivre.

● Le processus de croissance de l'être humain, depuis sa naissance, l'encourage à acquérir une autonomie psychologique de plus en plus grande. L'accès à cette liberté intérieure passe par des phases normales de "contre-dépendance", durant lesquelles, en voulant se défaire d'une dépendance, il arrive qu'on confonde liberté et absence de contraintes. On plonge alors dans les excès : contestation systématique de l'autorité ; accusation de "la société" ; consommation de produits psychoactifs ; vagabondage sexuel ; fugue ; délinquance. Ces comportements peuvent être transitoires, mais certaines personnes s'installent dans la contre-dépendance, s'entourent de gens qui vivent la même chose et y trouvent une nouvelle identité qui les marginalise. Elles auront besoin de passer par une autre rupture d'équilibre pour en sortir…

● Le dernier piège enfin, c'est d'entamer une rupture d'équilibre, mais de ne pas la vivre à fond, de reculer par peur de ce qui arrivera ; parce qu'on redoute la souffrance qu'entraîne la libération de ses dépendances.

Une chance à ne pas laisser passer

Pourtant, vivre une rupture d'équilibre est une chance pour découvrir davantage qui on est au meilleur de soi. Il est important de saisir ce mouvement de l'être, cette dynamique d'ouverture. Pour vérifier si nos intuitions sont justes, on peut s'interroger à chaque invitation à agir autrement : Est-ce que cette invitation me construit ? Est-ce qu'elle donne plus de sens à ma vie ? Est-ce qu'elle me rend libre vis-à-vis des autres ? Est-ce qu'elle me rend heureux(se) en profondeur ? Ainsi, on sait que les modifications envisagées sont constructives pour la conduite de notre vie.

●

Thomas Wallenhorst,
psychiatre, Formateur agréé PRH

la lettre de prh
Direction de la publication : Jean-Michel Anot - Rédaction : Marie-Christine Colinon - Réalisation graphique : D&A Communication -
Impression : Sipap Imprimerie - Dépôt légal : N° 1675, Juillet. 2001 - ISSN : 1271-1306
PRH-France - 30, rue du Jardin des Plantes - 86000 Poitiers - E-mail : prh@wanadoo.fr

JUILLET 2001 - N°18

la lettre de prh

Publication trimestrielle éditée par PRH Formation Développement

Organisme de formation et de recherche fondé en 1970

EDITO

La fin du dernier millénaire aura été marquée par le déclin des grandes institutions et des statuts qui procuraient aux hommes et aux femmes repères et sécurité. Dans l'univers professionnel, les diplômes ou l'appartenance à une société ne suffisent plus à garantir l'avenir. Dans le domaine familial, le statut de père/mère ou d'époux/se ne met pas à l'abri des contestations, voire des ruptures. Enfin, sur le plan personnel les valeurs traditionnelles sont remises en question, les repères habituels s'estompent.

Dans ces conditions, comment faire face aux mutations qui bousculent nos manières de vivre. Certains peuvent être tentés de se réfugier dans un « cocooning » rassurant, d'autres peuvent prêcher une société soumise à la loi du plus fort… Il me semble que cette évolution renvoie à la nécessité de trouver en soi-même la solidité et les repères nécessaires. C'est le thème de ce numéro : la solidité personnelle, comment l'acquérir.

Nous ne prétendons pas donner les réponses que seul un travail personnel permet de trouver. Mais montrer que le chemin de cette solidité existe, illustrer quelques unes des voies possibles.

Jean-Michel Anot
Président de PRH-France

RENCONTRE AVEC : BORIS CYRULNIK

"Ce qui n'a pas été mis en place tôt peut toujours l'être plus tard"

Dans son récent ouvrage "Les Vilains Petits Canards", Boris Cyrulnik démontre comment des enfants auxquels il est arrivé les pires malheurs ont réussi à s'en sortir. Un processus de guérison-construction qui pourrait bien baliser tous les chemins…

Vous avez beaucoup étudié la résilience des enfants, c'est-à-dire la capacité à poursuivre son développement après un traumatisme sans que celui-ci laisse une altération gênante dans la vie adulte. Cette "réparation" peut-elle servir de modèle à tous ?

Boris Cyrulnik : Effectivement, si une personne sur deux subit un grave traumatisme, 100 % d'entre nous rencontrent les inévitables épreuves de la vie qui demandent de mobiliser les mêmes ressources pour être traversées. Il faut deux choses pour solidifier un être humain : l'acquisition d'une colonne vertébrale, constituée de ressources internes, et un étayage social. La première s'édifie au cours des tous premiers mois de la vie. L'enjeu est capital, car si ces premiers mois ont permis un attachement sécure, une confiance va s'imprégner dans la mémoire. Dès 12-18 mois, le très jeune enfant est alors convaincu d'être "aimable", il a acquis une confiance en soi primitive qui lui permettra de garder espoir en cas de pépin. Cet attachement sécure lui permettra aussi de poursuivre son développement en quittant celui ou celle qui le lui a procuré pour explorer son milieu physique et social.

Que se passe-t-il si l'on n'a pas bénéficié d'un milieu affectif permettant l'acquisition de ce tempérament solide ?

B. C. : Si sa mère est malheureuse, l'enfant l'est aussi et se développe mal. Soit il devient indifférent en apparence, soit "ambivalent" - il mord et tape sa mère-, ou encore confus, cette désorientation s'exprimant par des pleurs, des auto-agressions, etc. Mais son destin n'est pas condamné pour autant. Presque 35 % des attachements insécures deviennent sécures à l'adolescence. La personne peut alors rencontrer une femme ou un homme, un métier ou une situation qui l'épanouit et devenir un adulte heureux. A l'inverse, l'attachement sécure est nécessaire mais pas suffisant : un quart des enfants qui l'ont acquis s'effondrent quand même à l'adolescence, certains encore plus tard.

C'est alors qu'intervient l'étayage social ?

B. C. : L'acquisition précoce de ressources internes vient déjà de relations externes, ou même de l'histoire parentale. On sait qu'un bébé seul n'a aucune chance de se développer. L'étayage social commence donc dès le départ, avec la présence du père notamment, qui forme le triangle. Puis, dès l'école, l'importance des parents commence à s'atténuer. Le conjoint, le métier, la société prendront le relais. La

solidification peut toujours se produire grâce à des rencontres qui “réchauffent”. Dans les orphelinats roumains, nous avons trouvé des bébés anaclitiques. Une partie de ces petites filles a été placée en institution froide, totalitaire, les autres ont été recueillies dans des familles chaleureuses. Les premières ont rencontré par la suite des garçons qui ont aggravé le processus de destruction. Tandis que les secondes ont trouvé des garçons qui ont poursuivi leur amélioration. Autrement dit, elles avaient découvert qu’elles pouvaient être aimées quand même.

Quels sont les autres appuis qui aident à vaincre le traumatisme ?

B. C. : Pour parler de traumatisme, il faut avoir eu le sentiment d’être mort. L’écrivain Jorge Semprun écrit paradoxalement “plus je vieillis, plus je m’éloigne de la mort”. Dans les épreuves, on souffre, mais on n’a pas été mort. Les processus de réparation sont cependant les mêmes. Quand le réel est désolé parce que cruel et qu’on risque le désespoir, une défense est toujours possible : le refuge dans le monde interne. Si on a dans le passé acquis des moments de beauté, lorsque l’horreur nous entoure, on peut la fuir en se replongeant dans cette beauté. Tel ce petit orphelin roumain qui gardait un trésor affectif sous son matelas : le papier d’un bonbon qu’on lui avait donné.

La créativité est donc l’un des plus efficaces mécanismes de défense ?

B. C. : On est celui qui a été violé, adopté, déporté, cela reste une identité narrative. Mais on peut développer cette beauté intérieure, comme la chanteuse Barbara ou l’écrivain Georges Pérec. Le banal disparaît et la poésie s’installe partout. C’est une autre forme de ressource intérieure, solidifiée par l’affection et la culture.

Agir et comprendre sont deux autres formes de ressources ?

B. C. : L’action physique soulage, c’est l’hyperactivité des anxieux, le jogging anti-dépression, ou l’action sociale des militants. Mais on a aussi besoin de comprendre et d’être utile. Dire son drame à travers une œuvre ou un engagement permet de reprendre possession de soi-même, de redevenir maître de ses émotions, et d’en faire quelque chose de bien. Les femmes victimes qui rejoignent les associations de femmes violées ou battues sont très mesurées. Car ce travail les désengage émotionnellement.

Comment un adulte peut-il renforcer sa solidité ?

B. C. : En travaillant sur lui-même, de façon à comprendre ses ressources internes, on en a toujours. Cela lui permettra de mieux s’engager dans les relations et les actions. Et d’augmenter ainsi la probabilité de rencontres favorables qui poursuivront le processus constructeur.

Propos recueillis par Marie-Christine Colinon

Solidité personnelle : comment l’acquérir ?

Nous arrivons au monde extrêmement fragiles et dépendants. Cependant, il va falloir apprendre à devenir autonomespour mener à bien notre vie d’adulte. Cela ne se fait pas tout seul ! Cette acquisition demande une bonne conscience de soi et de savoir “décrypter” ce que l’on vit.

Se connaître vraiment

Une personne “ solide ” connaît les caractéristiques positives de sa personnalité : ses qualités, ses richesses intérieures, ses dons, etc.. Non seulement elle les connaît, mais elle choisit de les mettre en œuvre dans des actes, des engagements. Elle connaît également ses limites. Ce qui rend solide, c’est de vivre ce qui est en nous et non de chercher à vivre hors de nous-mêmes, en visant un idéal inaccessible. C’est pourquoi la personne qui a acquis une solidité a, en même temps, une perception juste de ses limites qui lui permet de ne pas entreprendre au-dessus de ses forces.

La solidité personnelle se teste par l’expérience d’une confiance en la vie à l’intérieur de soi. Chacun peut être confronté à des insécurités, des peurs envahissantes ou à une sensation de vide. Cependant, un événement important, une rencontre, un travail personnel peuvent faire surgir la certitude de la vie en soi. Une fois installée, cette confiance en la vie ne nous quittera plus. Nous pourrons y revenir pour nous ressourcer, ou pour recevoir l’énergie nécessaire lors de passages difficiles à affronter !

Identifier nos propres valeurs

A travers les circonstances de notre vie, les choix que nous opérons et les engagements qui nous tiennent à cœur, il est possible de repérer en nous certaines “ valeurs universelles ” qui nous sont très importantes. Apprenons à les identifier. Pour les uns, ce sera la droiture, la solidarité, le respect de la vie ; pour d’autres le goût de la vérité, la justice, la fraternité, l’amour, etc. En nous arrêtant un peu sur ces valeurs, nous nous rendons compte qu’elles nous font vivre plus et mieux, en même temps qu’elles nous dépassent infiniment. Elles sont nos racines intérieures. Elles nous font tenir debout dans la traversée de notre existence.

Chacun rencontre des entraves, des épreuves qui contrecarrent le cours de son existence. En même temps, dans ces moments pénibles, nous faisons souvent l’expérience d’une force qui nous est donnée pour les traverser. Nous découvrons alors que nos certitudes intérieures ne sont pas anéanties. Elles demeurent solides en nous : c’est notre roc !

Ne plus être dépendant des autres

L’enfant ne peut pas avoir cette solidité intérieure, car il n’a pas conscience de toutes les ressources qui sont en lui. Il a donc besoin de trouver la solidité auprès de ses parents. Tant que nous ne pouvons pas compter sur nous-mêmes, parce que nous ignorons notre capital de richesses intérieures, nous demeurons dépendant des autres, quêtant leur approbation et redoutant leurs critiques. Nous continuons à chercher la solidité à l’extérieur, chez autrui.

Un début de libération va se produire en faisant l’expérience que nous pouvons exister par nous-mêmes. Nous commençons à nous faire confiance. Pendant cette nouvelle étape, deux conditions sont importantes : faire le choix de vivre ce qui constitue notre capital intérieur, et décider par soi-même sans s’aliéner aux attentes des autres. Vivre plus librement va contribuer à fortifier notre solidité intérieure. Nous devenons alors capables d’assumer notre solitude. En même temps, notre vie relationnelle va changer. Il ne s’agit pas de devenir ermite, mais bien de vivre une référence à soi en même temps qu’une ouverture à autrui. Il faut connaître et faire confiance à tout ce qui est donné en soi. Pour choisir de le vivre.

Geneviève Descampiaux, membre de l’équipe de formation.

Parmi les stages PRH, la formation “ Qui suis-je ? ” est capitale pour l’acquisition de la solidité personnelle. La connaissance de soi par l’expression créative ou l’approche corporelle, ainsi que des thèmes spécifiques répondant aux besoins d’un moment de votre vie peuvent venir la compléter : l’une des caractéristiques de PRH est de proposer les étapes d’un développement harmonieux de la personnalité, à l’aide de moyens respectant pleinement le rythme, les forces réelles, les valeurs propres et l’autonomie de chacun.

Les guides de formations pour particuliers, les catalogues formation professionnelle (Entreprises, social/associatif, santé) ou la plaquette parentalité sont disponibles auprès de l’accueil PRH : 05.49.41.44.75

Gare aux fausses solidités

Les personnes les plus solides ne sont pas forcément celles qui en ont l’air. Petite mise au point sur un certain nombre d’idées reçues.

Une personne qui paraît très sûre d’elle est forcément solide

Faux. Certains sont tentés de les prendre comme modèles et pourtant, la relation avec ces personnes est souvent difficile. Car c’est une relation à sens unique, sans échange véritable. Etre trop sûr de soi empêche de s’adapter à l’autre, de se laisser interroger, “bouger” par lui. La véritable solidité allie confiance en soi et ouverture.

Douter est signe de faiblesse :

Vrai et faux. “Les certitudes sont les tueuses de la pensée”, dit Boris Cyrulnik. En effet, s’il n’y a aucune place pour le doute, il n’est pas possible de faire de nouvelles découvertes. La vraie solidité est le fruit d’une capacité à se laisser interroger par les événements, les situations, les personnes. Quitte à revoir ses certitudes, lors de cette confrontation avec d’autres facettes de la réalité. Cependant, il existe aussi une forme de doute négative. Lorsque l’on se laisse trop facilement convaincre par les autres que notre vision des choses n’est pas la bonne, ou lorsque l’on remet constamment ses choix en question, parce qu’on ne se fait pas suffisamment confiance.

La véritable force, c’est de reconnaître ses limites.

Vrai. Une personne solide connaît ses ressources mais aussi ses limites, qui sont souvent l’autre face de ses richesses. En les acceptant comme composante de sa réalité, elle peut s’appuyer sur une perception juste des choses, faire confiance à son jugement, gérer plus efficacement son potentiel et vivre en vérité face à autrui. A condition, bien sûr, de ne pas voir uniquement ses manques, mais également ses forces !

Se remettre en cause devant autrui est une preuve de solidité.

Vrai. Ceux qui n’en sont pas capables sont souvent structurés sur des principes (“Tout est question de volonté”), des croyances sur soi et sur la vie (“j’ai toujours été comme ça, c’est ma nature, je ne changerai jamais”) qui ne supportent pas d’être remis en question. Car ébranler leur système de pensée reviendrait à les ébranler tout entier. Savoir reconnaître parfois qu’on a essuyé un échec ou commis une erreur prouve que l’on ne confond pas l’acte et la personne. Une personnalité forte sait qu’elle ne se résume pas qu’à ça. Ce qui lui vaut une certaine sérénité intérieure : elle n’est pas dans la défense d’une image, elle peut regretter ; elle n’est pas dans le jugement elle se “pardonne”), ni dans la culpabilité. Elle sait qu’il n’y a pas besoin d’être parfait pour être aimable, intéressant.
Attention, à l’inverse, se remettre toujours en cause est signe de fragilité (“je suis nulle”).

Pour être solide, il faut se blinder contre ses émotions.

Faux. Les émotions peuvent être déstabilisantes si l’on n’a pas appris à les gérer. Mais c’est lorsqu’on tente de les refouler qu’elles nous fragilisent le plus. Alors qu’elles constituent une richesse pour qui sait les accueillir. C’est pourquoi il faut trouver des lieux, des moments, pour leur donner la parole et s’enrichir des informations qu’elles essaient de nous délivrer. Pour parvenir à garder une distance par rapport à ce que l’on ressent, il faut s’ouvrir à son monde intérieur. Être solide ne signifie en rien être insensible, dur ou solitaire.

Jean-Pierre Michel, formateur PRH

La formation humaine et relationnelle, un métier passionnant

L'activité de formateur indépendant vous intéresse, vous avez un projet dans le domaine de la formation humaine et relationnelle (animation auprès d'un public spécifique, développement d'une activité) et vous avez suivi au moins un stage PRH ? Vous pouvez nous adresser votre CV et vos motivations à prh@wanadoo.fr ou par courrier au 30, rue du Jardin des Plantes, 86000 POITIERS.

Par ailleurs, nous organisons tous les ans une journée d'information sur le métier de formateur. La prochaine aura lieu le samedi 12 janvier 2002 à Paris. Si vous souhaitez participer à une telle rencontre, vous pouvez contacter un formateur. Cela vous permettra de vérifier que le contenu correspond à votre attente et d'obtenir des précisions sur cette activité.

Le formateur PRH exerce en indépendant, au sein d'un réseau solidaire de 25 formateurs en France qui incarne un certain nombre de valeurs (vision dynamique et positive de la personne, respect, liberté, responsabilité, solidarité, prise en compte des besoins des clients). Une programmation nationale sur catalogue lui permet de proposer de nombreuses formations aux particuliers. Il intervient également auprès de groupes suite à des demandes spécifiques (entreprises, associations, établissement du secteur social, hôpitaux). Ces demandes sont en forte progression.
Chaque formateur bénéficie du soutien de la structure PRH FORMATION DEVELOPPEMENT (commercial, administratif, formation etc), et d'une large autonomie dans son travail. Il participe à la recherche fondamentale et pédagogique en interaction étroite avec l'ensemble de l'équipe.

La vie de PRH

Agenda

Pour mieux connaître vos besoins, échanger, vous permettre de découvrir nos formations, nous organisons des rencontres régionales. Il n'y a aucune condition de participation, ces journées sont destinées à toute personne intéressée par la formation humaine et relationnelle.

- **Aix-en-Provence,** 15 septembre,
  contact : 04.66.75.14.67
- **Alsace-Vosges,** 2ème quinzaine de septembre,
  contact : 03.29.24.16.31
- **Annecy,** 15 septembre,
  contact : 04.50.52.02.22
- **Besançon,** 2ème quinzaine de septembre :
  contact : 03.29.24.16.31
- **Lille,** 18 novembre,
  contact : 03.20.72.75.27
- **Lyon,** 29 septembre,
  contact : 04.74.79.01.92
- **Nancy,** 3ème semaine de septembre ,
  contact : 03.83.56.21.90
- **Paris,** 1er décembre,
  contact : 01.30.61.20.36 ou 01.39.52.61.33
- **Rennes,** 24-25 novembre,
  contact : 02.99.51.52.27
- **Toulouse,** 22 septembre,
  contact : 05.62.72.20.63.

Thèmes des prochains numéros

- **Donner, recevoir, pas si facile !**
- **L'équilibre vie personnelle-vie professionnelle :** peut-on le trouver ?
- **Être créatif :** pour tous ou seulement quelques uns ?

Abonnez-vous à La Lettre de PRH

Vous découvrez "La Lettre de PRH", support d'information, d'échange d'idées et d'expériences pour tous ceux qui s'intéressent au développement de la personne et à l'évolution de la société vers plus d'humanité.

Dossier : Solidarité generationnelle, comment l'entourer ? Page 2,3,4

JUILLET 2001 - N°18

la lettre de prh

Publication trimestrielle éditée par PRH Formation Développement

Organisme de formation et de recherche fondé en 1970

EDITO

Rencontre avec : Boris Cyrulnik

"Ce qui n'a pas été mis en place tôt peut toujours l'être plus tard"

Notre souhait : vous accompagner dans votre recherche, garder le contact après les temps forts de formation, vous tenir au courant des nouveautés de PRH et vous donner envie de vous abonner.

Pour vous abonner ou recevoir un abonnement remplissez le bulletin au verso.

Abonnez-vous à La Lettre de PRH

Bulletin d'abonnement

(4 numéros par an)

❑ Je m'abonne ❑ J'offre un abonnement à

Nom/Prénom.....

Adresse :.....

.....

Code postal :..... Ville :.....

❑ Abonnement annuel : 75 francs

❑ Abonnement de soutien : 100 francs

A partir du numéro .....

Précédents numéros :

N° 16 - *L'écoute :*
rencontre avec André de Peretti

N° 17 - *La communication dans le couple :*
rencontre avec guy Corneau

A retourner à : PRH FORMATION DÉVELOPPEMENT
30, rue du Jardin des Plantes 86000 POITIERS