

CHANGER SA VIE

Il n'est jamais trop tard

Ouvrage dirigé
par Marie-France Vigor

DU MÊME AUTEUR

Être mieux au travail, Michel Lafon, 2011.

Remettre le travail à sa (juste) place, avec C. Viot,
Hachette, 2009.

Ces morts qui vivent en nous, Fayard, 2005.

Ouvrages collectifs

La Lutte des places : insertion et désinsertion, Epi, 1995.

Les Sources de la honte, Desclée de Brouwer, 1994.

Luce Janin-Devillars

CHANGER SA VIE

Il n'est jamais trop tard

Michel
LAFON

NOTE DE L'AUTEUR

Dans le souci du respect du secret professionnel et de la vie privée, les prénoms – dans les exemples donnés – ont été changés.

*Tous droits de traduction, d'adaptation
et de reproduction réservés pour tous pays.*

© Éditions Michel Lafon, 2013
11-13, boulevard Paul-Émile-Victor – Île de la Jatte
92521 Neuilly-sur-Seine Cedex
www.michel-lafon.com

© 2013 Luce Janin-Devillars
© 2003 Pocket
© 2001 La Martinière

*À Gilbert, qui n'aime pas le changement
mais supporte les miens.*

« Il n'y a personne qui soit né sous une mauvaise étoile, il n'y a que des gens qui ne savent pas lire le ciel. »

Le dalai-lama

SOMMAIRE

<i>Introduction</i>	15
1 – LE CHANGEMENT : FANTASME OU RÉALITÉ ?	23
Le besoin de rêver	27
Lorsque l'inconscient décide	29
Un désir venu de l'enfance	32
Un saut dans le vide	37
Pour changer de vie, changer de modèle social ?	44
Secrets de famille... ..	53
Les souvenirs pesants	59
Tout changer par amour	63
<i>Les conditions de la réussite</i>	74
2 – LES RÉSISTANCES À SURMONTER	81
Nos programmes mentaux	82
Un bon alibi : l'argent	88

Changer sa vie – Il n'est jamais trop tard

Les résistances éducatives	100
Famille actuelle et famille d'appartenance	104
La langue maternelle	114
La loi du père	118
L'héritage du savoir	120
Pouvoir dire non... ou oui !	125
Satisfaire ses vrais besoins	128
Prendre confiance en soi	136
Changer les mauvaises habitudes	145
<i>Le prix du changement</i>	151
3 – LE CHANGEMENT NE S'IMPROVISE PAS	153
La pathologie de l'enfant sage	156
Rêves d'enfant et réalité d'adulte	161
De la vocation à l'addiction	166
L'appel de la campagne	172
Changer de peau pour changer de vie ? ..	175
Attention à l'idéal impossible !	199
Changer de sexe	201
Disparaître	205
<i>Prendre sa part de responsabilité</i>	209
4 – ACCEPTER LE CHANGEMENT DÉSIRÉ	211
Profiter des événements déclencheurs	212
Faire le lien avec son passé	216
Accepter d'être égoïste	223
Quarante ans, le temps des bilans	231

Sommaire

Vivre une passion	241
Le changement, c'est parfois la porte d'à côté	251
Trouver sa propre voie	253
<i>Faire le deuil des vieux schémas</i>	257
<i>Conclusion</i>	261
<i>Bibliographie</i>	265

INTRODUCTION

Le bonheur est dans le pré et l'herbe est décidément plus verte ailleurs. Qui n'a rêvé de changer sa vie, de modifier le cours de son destin pour une existence plus vraie, plus sereine ? Depuis la première édition de cet ouvrage, le besoin de changement n'a cessé de croître. Nous vivons généralement plus vieux et n'imaginons plus de vivre sans Internet, téléphone mobile et bouquets satellite. C'est une révolution qui ne modifie pas forcément nos sentiments, le prix que nous attachons à ceux que nous aimons, mais cette accélération a influé sur notre manière de vivre. Nous allons plus vite, nous voulons plus et plus rapidement. Les tensions mondiales nous enjoignent aussi de penser le bonheur, la plénitude tout de suite, ici et maintenant. Les « outils » permettant d'accéder à cet épanouissement personnel ne se sont guère modifiés pour autant. La réflexion, le travail sur soi, au besoin l'examen approfondi de ses désirs avec l'aide d'un professionnel de l'écoute restent primordiaux. Ce livre

Changer sa vie – Il n'est jamais trop tard

a donc été conçu dans le but de vous aider à mieux vous connaître, à puiser en vous et autour de vous les bonnes raisons de vouloir changer... et les mauvaises qui vous en empêchent.

Il n'est en effet pas si facile d'accéder à son désir propre. Dès la naissance, tout enfant est pris dans les fantasmes de ses parents. Tout ce qu'ils n'ont pu réaliser dans leur propre vie – qualité de leurs relations familiales, études, vocation déçue – ils vont le demander, de manière inconsciente, à leur enfant. Pour grandir et naître à son identité, ce dernier – vous – devra donc échapper aux croyances et au discours familial, sortir des préjugés de son milieu, refuser tout ou partie du rôle qui lui a été attribué, afin de construire son propre système de valeurs et de se donner naissance à lui-même en édifiant sa propre expérience.

Faut-il forcément rompre avec le déterminisme familial, social, professionnel pour y parvenir ? Le besoin de changement s'instaure parfois comme un rêve, juste un fantasme dont vous avez besoin pour continuer à supporter votre existence ou à la vivre de manière suffisamment harmonieuse. En pareil cas, mieux vaut continuer à rêver car l'imaginaire est un excellent médicament pour le cerveau ! Les avancées des neurosciences ont montré que le cerveau humain,

Introduction

quel que soit notre âge et notre situation, était capable de s'adapter à toutes sortes de transformations, pourvu qu'on l'y aide avec des appuis variés comme des lectures ou des techniques de relaxation et de visualisation propres à guider une bonne introspection.

Le véritable besoin de changement, qui nous vient souvent d'une expérience marquante de l'enfance, c'est le besoin puissant de réaliser un objectif jamais abandonné. Vous n'y pensiez plus mais votre inconscient, lui, avait soigneusement rangé ce besoin dans un coin en attendant une opportunité. Il vous reste cependant à oser la saisir lorsqu'elle se présente, ce qui constitue parfois un véritable saut dans le vide, en vous enjoignant de réorienter complètement votre vie : rupture, reconversion, changement de région, voire de pays. Ainsi que nous allons le voir, vous devrez alors modifier vos modèles, vos valeurs, faire la paix avec votre histoire en évacuant des souvenirs pesants, parfois même des secrets de famille à décrypter.

La dépendance et la soumission à l'ordre établi risquent fort, en effet, de faire émerger une fureur, plus ou moins refoulée, qui sera retournée contre soi ou projetée sur quelqu'un d'autre. Pour changer, il va donc falloir sortir du ressentiment, vous défaire des attitudes réactionnelles qui ont partie liée avec vos attentes blessées, vous réconcilier avec le meilleur de vous-même, ce paradis perdu de l'enfance, ce noyau

Changer sa vie – Il n'est jamais trop tard

infantile qui n'a jamais cessé de croire que tout était possible. Le changement, lorsqu'il est fait de conversions successives, tant personnelles que professionnelles, n'est parfois qu'un retour aux sources, un labyrinthe qui, à la sortie, vous permettra enfin de vous caler dans une histoire, un paysage, une région qui vous avaient à tout jamais marqué. Ainsi se conjugue la boucle qui relie le présent au passé et au futur.

Accepter l'expérience du changement constitue aussi un défi. Il faut du courage, de l'énergie, pour abandonner les chemins calmement balisés de notre confort habituel. Lâcher une existence connue, y compris quand elle pèse au point d'en tomber malade, exige un enthousiasme permanent, la nécessité de conserver le désir de livrer bataille pour obtenir ce qu'on veut, parfois au prix de sa tranquillité. Par exemple, l'amour, le grand, que vous soyez déjà engagé ou célibataire, constitue un puissant moteur de changement. L'Autre nous conduit par le bout du cœur. Pour lui, nous sommes prêts à franchir montagnes et précipices.

Mais pour mettre de son côté toutes les chances de réussite d'une telle aventure, il faut fréquemment surmonter de nombreuses résistances. Nos schémas mentaux ont la vie dure : je suis trop vieux, je n'ai pas fait assez d'études, que vont dire les enfants ?...

Introduction

Autant de blocages matériels et éducatifs qui vous enchaînent, vous donnant le sentiment qu'en abandonnant ce que vos parents vous ont inculqué vous allez les trahir. Comme nous sommes bien calibrés par l'éducation que nous avons reçue, l'argent offre également un excellent argument pour freiner tout changement, même mineur : vous n'en avez pas les moyens... Même s'il est nécessaire de baliser notre avenir financier en cas de projet quel qu'il soit, de ne surtout pas partir à l'aveuglette, les arguties économiques sont souvent des cache-misère de notre peur. On s'y réfugie afin de pouvoir dire non à ce qui nous fait tant envie. Dire oui serait trop dur car bien sûr le changement a un prix, celui du renoncement nécessaire à de confortables accoutumances de tous ordres.

Pour satisfaire vos vrais besoins, vous devrez donc développer votre confiance en vous, modifier certaines habitudes, être attentif à tout ce qui se passe autour de vous – et en vous – pour profiter des événements déclencheurs, souvent inattendus. Une rencontre amoureuse peut évidemment faire dévier la trajectoire, mais la maladie, la mort qu'on frôle ou celle d'un proche constituent aussi des déclics. Le temps qui s'interrompt, l'immobilité obligée nous chuchotent que nous ne sommes pas immortels, que

Changer sa vie – Il n'est jamais trop tard

la vie peut s'arrêter à un carrefour, que c'est incompréhensible, injuste et que c'est précisément pour cette raison qu'il convient de décider de vivre ses rêves au présent, ici et maintenant. Le chômage représente aussi un déclic. Une grande partie de ce qui avait jusque-là construit votre identité bascule : un métier, une compétence, la capacité de répliquer aisément à la question, tellement banale, « Qu'est-ce que vous faites dans la vie ? »

Il va falloir également apprendre à être égoïste. Refuser d'écouter les sirènes familiales qui ne pensent qu'à faire durer le statu quo pour vous maintenir au piquet. Souvenez-vous que l'amour, le vrai, ce n'est pas la possession, l'enfermement, mais le partage. Quand vous faites (ou ferez) le bilan de votre vie, à quarante, cinquante ans ou plus, ces liens qui vous attachent pourront soudain vous paraître bien pesants, nous en verrons quelques exemples. À cette période de la vie, nous sommes de toute façon soumis à des changements, physiques ceux-là, qui nous conviennent rarement. Le désir de remonter le temps, de l'abolir, peut alors devenir pressant. Mais est-il urgent et nécessaire d'y succomber ? Pour répondre à cette question, et avant de vous lancer dans de lourdes interventions esthétiques, il est important de comprendre en quoi, profondément, l'image que vous avez de vous-même ne correspond pas à celle dont vous rêvez. Car enfin, le changement, celui dont vous

Introduction

avez besoin, n'est pas forcément un raz-de-marée qui emporte tout sur son passage. Il peut se tisser de petites modifications : un nouvel apprentissage ou un simple changement de décor peuvent suffire à illuminer votre vie, en changeant aussi le point de vue que vous aviez sur vous-même.

En résumé, ni une transformation physique, ni la rencontre avec un être ou un environnement différent, ni un nouvel emploi ne résolvent, de façon magique, les problèmes de couple ou de travail. Il ne suffit pas en effet de transporter son mal-être dans un paysage inconnu pour que celui-ci disparaisse. On ne peut, d'un claquement de doigts, faire table rase du passé. Le poids de votre histoire personnelle, que vous allez pouvoir estimer tout au long de cet ouvrage pour mieux vous en servir, joue un rôle considérable. Mieux vous la connaîtrez, plus la capacité à vous projeter dans un avenir différent sera renforcée. La mémoire familiale détermine des « scénarios de vie » qui guident ses héritiers sur ce qu'il convient de faire afin d'affronter les difficultés de l'existence. Pour se distinguer, être unique, forger son propre destin au prix d'un vrai changement, il est indispensable de savoir qui l'on est et d'où l'on vient afin de repérer les facteurs d'échec comme les capacités de réussite. Puisse ce livre vous y aider.

LE CHANGEMENT : FANTASME OU RÉALITÉ ?

Il ne faut pas confondre l'envie de changer et le besoin de changer. L'envie s'ordonne sourdement, elle hante les rêves nocturnes, les fantasmes éveillés. Elle est alimentée par les médias, la télévision, les émissions people où des stratèges du changement, des professionnels de la volte-face viennent raconter leur méthode.

Nos choix, quelles que soient leurs orientations, professionnelles, amoureuses ou sociales, ne sont pas issus, *ex nihilo*, du hasard, d'une sorte de coup de pouce qui ferait basculer mécaniquement la roue du destin en fonction d'une simple poussée, comme au Loto : quel que soit le montant du chèque encaissé, il est évident que le gain obtenu sera sans rapport avec ce que croit le gagnant, son histoire, ses projets ou sa force physique. En revanche, dans nos choix,

Changer sa vie – Il n'est jamais trop tard

tous nos choix en apparence si spontanés, l'accidentel, le fortuit, le sort tiennent bien peu de place. Notre inconscient nous mène par le bout du cœur et de la raison. Ce que les politiques appellent la « libre entreprise » et les psychanalystes « le choix d'objet », c'est-à-dire la manière dont nous avons choisi un conjoint, des études ou un métier, n'est qu'un leurre, un appeau, cet instrument avec lequel on imite le cri de certains oiseaux à la chasse. Bref, c'est du faux dont heureusement les psys – c'est leur métier – ne sont pas dupes. Pour eux, on peut échapper à la fatalité relationnelle, aux nécessités conjoncturelles. Mais pour cela, il nous faut admettre que ce qui nous arrive ne dépend pas seulement de l'extérieur, du *fatum*, de la destinée, mais d'un réseau complexe que nos parents, mais aussi nos ancêtres et tous ceux qui nous ont précédés, ont tissé pour former la toile de ce qui constitue notre biographie aujourd'hui. Ce que l'on construit, on le fait parfois pour épater la galerie, sa famille, ses enfants, ses amis, ses relations, mais pas uniquement. Notre cénacle intérieur tient aussi de la galerie de portraits, celle des ancêtres, qui balise en douce les chemins de notre avenir.

L'envie n'est parfois qu'un vœu pieux et nécessaire pour continuer à bien vivre, à faire des projets, à se réveiller en forme. Le besoin, lui, s'ordonne comme

Le changement : fantasme ou réalité ?

une nécessité, réelle ou imaginaire : quitter son entreprise pour échapper à une tâche monotone. Changer de partenaire ou de compagne parce qu'on a troqué ses lunettes roses des débuts passionnés pour des verres gris...

Derrière ces deux positions, envie ou besoin, se dessine le désir. Une drôle de bête, une entité psychique difficile à cerner, qui est gouvernée par un capitaine inconnu, l'inconscient. Comment l'appriivoiser, mieux le connaître, deviner ce qui se passe, en réalité, derrière le mal de dos récurrent, l'envie de dormir à dix heures du matin quand on s'est couché la veille à vingt et une heures ? Lorsqu'on oublie régulièrement ses rendez-vous, qu'on perd son portefeuille ou ses clés de façon systématique ? La réponse se trouve dans un ouvrage de Freud, *Psychopathologie de la vie quotidienne*¹. On y apprend que la plupart de nos gestes anodins, se gratter la tête ou se mordre l'index, décoller soigneusement le vernis à ongles qu'on vient de poser, tout, absolument tout, possède un sens. La rencontre oubliée, le rendez-vous raté, l'objet égaré, le mot dit à la place d'un autre, toutes ces absences, ces manquements à ce qui était prévu, inscrit sur un agenda, ces trous de mémoire, ces lacunes, constituent des « actes manqués », selon

1. Sigmund Freud, *Psychopathologie de la vie quotidienne*, 1901, traduction S. Jankélévitch, Payot, 1999.

la formule consacrée. Freud écrit : « Je puis indiquer d'avance le résultat uniforme que j'ai obtenu dans toute une série d'observations : j'ai trouvé notamment que *dans tous les cas l'oubli était motivé par un sentiment désagréable*. » On oublie par besoin d'éviter un rendez-vous, un coup de fil à passer, une lettre à écrire dont l'objet ou le destinataire nous dérangeant. Une de mes consœurs, pourtant psychothérapeute, a ainsi décidé de se rendre chez son pédicure vingt minutes avant l'arrivée d'un patient dont le comportement lui faisait peur. En somme, en traduction littérale, il lui « cassait les pieds ». Elle va donc voir le spécialiste censé les réparer.

Objets mystérieusement égarés, omissions variées, comment devons-nous comprendre les lapsus, ces troubles de l'expression si fréquents qui consistent à exprimer tout à fait autre chose que ce qu'on avait l'intention de dire ? « Mon mari peut manger et boire ce que je veux » (au lieu de « ce qu'il veut »), affirme Martine, une jeune femme qui se reconnaît comme étant plutôt autoritaire. Ou encore : « J'espère avoir désormais le plaisir de vous voir plus rarement », dira affectueusement Joseph à sa belle-mère, dont il juge la présence trop pesante. Freud, dans un autre ouvrage, *Introduction à la psychanalyse*¹,

1. Sigmund Freud, *Introduction à la psychanalyse* 1901, traduction S. Jankélévitch, Payot, 1999.

Le changement : fantasme ou réalité ?

explique : « [...] Les actes manqués ont un sens et indiquent les moyens de dégager ce sens d'après les circonstances qui accompagnent l'acte. » C'est dire combien les négligences, les distractions permettent en fait d'expliquer « rationnellement » ce que nous tenons généralement pour les étourderies les plus anodines. L'équivalent verbal du « Je ne l'ai pas fait exprès » pour l'acte manqué et de « Je l'avais sur le bout de la langue » pour le lapsus. Ceux à qui il est arrivé de dire « Au revoir » à quelqu'un qui arrivait me comprendront. L'inconscient nous oblige en effet à exprimer tout haut ce que nous pensions tout bas, ce qui devait rester caché de tous, y compris et surtout de nous-mêmes. En somme, ce qu'il est convenu d'appeler des actes manqués constituent en réalité des actes *réussis*. La fameuse « langue qui fourche », la bizarrerie du comportement surgissent à point nommé pour attirer notre attention sur le désir. Un désir dont la part la plus mystérieuse et la plus sincère souffre de demeurer silencieuse. Mais ces dysfonctionnements d'origine psychique représentent aussi le plus sûr chemin pour accéder à nos vérités profondes.

Le besoin de rêver

L'autre voie, « la voie royale », disait encore Freud, c'est le rêve qui nous la propose. Tout le monde rêve.

Changer sa vie – Il n'est jamais trop tard

Même ceux qui affirment avec conviction : « Moi ? Je ne rêve jamais. » En fait, ils ne s'en souviennent pas. Le rêve est une fonction génétiquement programmée. On sait aujourd'hui, grâce à des expériences scientifiques réalisées sur des chats mais aussi sur des humains, qu'en réveillant le dormeur au moment où il rêve, on entraîne, si l'on répète l'expérimentation, l'apparition de malaises variés qui vont de la mauvaise humeur à l'épuisement en passant par l'agressivité et des troubles névrotiques. L'homme a donc besoin de rêver. Le rêve constitue en effet un moyen d'évacuer les tensions accumulées pendant la journée : dispute avec un collègue, attente dans les embouteillages, émotions, tous les stress, qu'ils s'avèrent positifs ou négatifs. De quoi rêvons-nous ? De la tête de notre patron vissée sur le corps de la voisine et qui marcherait comme notre meilleure amie. La formule peut paraître étrange ? Non, pas tant que ça, car le rêve est un puzzle, un alphabet secret dont seul l'inconscient connaît le code. Alimenté par les événements, les mille petites sensations de la vie quotidienne, il établit également un pont entre notre passé et notre avenir. Explorer un rêve, c'est comprendre comment notre histoire infantile (papa, maman, la cousine Odile, etc.) renoue avec notre actualité en nous faisant régulièrement jouer une histoire identique : répéter les mêmes échecs, aimer des femmes à peu près toutes semblables. En vérité,

Le changement : fantasme ou réalité ?

l'élément moteur du rêve c'est encore le désir. Un désir dont nous n'avons pas conscience et qui tend à reproduire, de façon imaginaire, une très ancienne expérience de satisfaction.

Quand le processus onirique est efficace, les désirs inassouvis peuvent alors s'accomplir sans réveiller le dormeur. D'où la célèbre formule du père de la psychanalyse : « Le rêve est le gardien du sommeil. » Que se passe-t-il quand nos songes nocturnes ne suffisent plus à nous apaiser ? Quand les cauchemars, les histoires rocambolesques qui composent le matériau habituel des songes nous réveillent en pleine nuit et nous laissent plus épuisés au matin qu'au moment où nous nous sommes assoupis ? De quels fils est tissée cette fatigue chronique qui résiste aux week-ends et aux siestes prolongées ? Qu'est-ce qui nous confère soudain cette clairvoyance exacerbée où apparaissent, sans détours, la paisible indifférence d'un compagnon, l'évidente incompétence d'un supérieur et notre propre sentiment d'incohérence devant ce qui est devenu terne et plat : notre vie même ?

Lorsque l'inconscient décide

C'est l'inconscient, le maître secret de notre moi, qui nous adresse une information. Apprendre à écouter ses messages – par le biais des rêves, du jeu, des

Changer sa vie – Il n'est jamais trop tard

lectures, d'un travail sur soi – est un couloir de circulation obligé quand le changement entrevu se fait attendre. Cette promenade parfois périlleuse, semée d'espoirs et de doutes, de grands élans et de moments d'immobilité, va révéler que le désir n'est pas toujours là où nous l'avions cru. « Un train peut en cacher un autre », « C'est l'arbre qui cache la forêt », autant de locutions familières pour révéler que notre souhait de muer, formalisé par un projet singulier (faire le tour du monde en bateau, laisser tomber la ville pour la campagne), ne représente parfois qu'un leurre qui va nous emporter très à côté des plans que nous avons forgés.

Lorsque nous fantasmons le changement, c'est-à-dire quand nous construisons ce qu'il est convenu d'appeler des rêves éveillés, notre imagination nous entraîne généralement sur des rives lumineuses où se conjuguent harmonieusement amour, travail et soleil, ou soleil et farniente. Se tenir à la proue d'un brise-glace qui se fraie durement un passage dans la banquise est une fantasmagorie plutôt rare. Autrement dit, le succès, la facilité sont presque toujours au rendez-vous. Celui qui s'exprime alors, à travers notre Cinémascope personnel, c'est l'enfant mythique, l'enfant magique, celui de nos toutes premières années de vie quand nous pensions fermement que le monde nous appartenait. L'habitant de l'*infancy*, cette contrée du temps qui se déroule approximati-