



Livres nouveautés & coups de cœur

pages dirigées par Cécile Cluzet



Michèle Gaubert :
« Le hasard d'une
rencontre peut
bouleverser nos vies »

PSYCHOLOGIE

Quand nos vies changent de sens

Changer de carrière, reprendre ses études, divorcer : autant de ruptures qui nous obligent à des choix personnels. Comment mieux comprendre ce qui nous pousse à changer ou au contraire à rester dans la même situation, c'est l'objet de ce livre écrit à quatre mains. Entretien avec la psychothérapeute Michèle Gaubert.

Qu'est-ce qui nous détermine à prendre ou non des risques ?

En général, c'est le mal-être ou un questionnement profond qui poussent au changement voire à la rupture. Ensuite il faut oser rompre ou continuer en acceptant les inconvénients. Dans les deux cas, il faut une bonne analyse de la situation. Si l'on décide de continuer sans rompre, il faut éviter de le regretter sans cesse et se rappeler pourquoi on en reste là. Il y a sûrement des compensations. En cas de rupture, il faut le courage de se remettre en question. Ce qui suppose un bouleversement de nos schémas de pensées, de nos habitudes.

Vous écrivez : « Ne croyez pas à la destinée ». Pourquoi ?

Car cela suppose que l'on pense que quelque force magique ou divine tisse notre vie et tire les ficelles à notre insu. Que reste-t-il alors de notre liberté de choix si tout est écrit ? Le destin de La Belle au bois dormant est dicté par la vilaine fée, pourtant il sera déjoué et le Prince trouvera sa Belle. Par contre le hasard d'une rencontre peut bouleverser nos vies. Le hasard n'est pas la destinée.

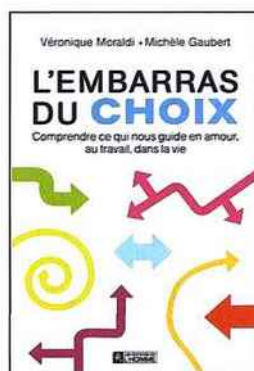
Avec la crise, changer de vie peut se faire de force (licenciement, divorce). Comment s'y préparer ?

Quand on doit changer de force, notre choix est restreint et nous sommes soumis aux décisions d'autrui. En fait, on est rarement prêt à cette éventualité. Il faudra alors faire preuve de capacités d'adaptation. Passée la stupeur, on a généralement la force de rebondir, de croire en soi pour recommencer.

Est-il plus facile de changer de vie professionnelle ou amoureuse ?

Toutes les ruptures sont source d'angoisse et d'attentes terrifiantes. La rupture professionnelle engage plus personnellement. Le mal-être ou l'ambition en sont les causes essentielles. La rupture amoureuse met souvent en cause un couple, une famille, des enfants. ■

Propos recueillis par C.C.



L'embarras du choix,
V. Moraldi, M. Gaubert
224 pages, 19 €,
Editions de L'Homme