

# Cessez de vous cacher derrière un rôle!

**L**e timide, le premier de classe, le dragueur, le boute-en-train... Ces personnages vous semblent familiers? Ils partageaient très certainement votre quotidien à l'école. Et il y a fort à parier que des individus du même calibre sont venus les remplacer une fois votre carrière professionnelle entamée. Peut-être incarnez-vous l'un de ces rôles qui évoluent dans chaque famille, école, bureau...

Rôle? Incarner? Ces attitudes ne sont-elles pas au contraire inhérentes à notre personnalité? «Non, il s'agit bien de costumes que nous endossons sans même nous en apercevoir», affirme la psychothérapeute française Sarah Sérievic, qui a publié au début de l'année un ouvrage intitulé *Rompre avec nos rôles. Eloge d'être soi*.

«Cela commence au berceau, poursuit-elle. Prenez, par exemple, un petit garçon qui vient au monde un mois après la mort de son grand-père. On lui trouve rapidement une ressemblance avec le défunt. «C'est tout son grand-père, s'exclame-t-on. On devine déjà sa force de caractère: lui aussi deviendra avocat!» Dès son plus jeune âge, l'enfant, qui entend cette rengaine, va s'imaginer que la seule manière de se faire aimer est de coller à ce rôle que sa famille lui attribue.» Difficile dès lors de déterminer si son ambition correspond vraiment à son caractère...

## Cacher sa fragilité derrière un rôle

Même raisonnement pour le clown de service, qui sert ses bonnes blagues à tout-va: «Il suffit qu'il ait provoqué une fois l'hilarité de la tablée lors d'un repas familial pour qu'il décide d'assumer désormais le rôle d'amuseur public, explique Sarah Sérievic. Il

sait que de cette manière, il attire l'attention.»

Outre ce besoin de se faire aimer, on peut également se glisser dans la peau d'un personnage qui ne nous correspond pas, dans le seul but de masquer un trait de caractère gênant. Ainsi, le fameux dragueur, qui virevolte de proie en proie, manque certainement de confiance en lui. «S'il joue les séducteurs, c'est pour cacher sa fragilité», assure la psychothérapeute.

Quant au timide, il y a de fortes chances pour qu'il soit, lui aussi, influencé par sa famille. «Peut-être imite-t-il simplement ses parents, qui se montrent réservés en toutes circonstances. Peut-être, au contraire, leur assurance démesurée, leur charisme, l'ont-ils empêché de s'exprimer. Lorsqu'il quittera le nid pa-

rental, il est possible qu'il change du tout au tout.»

## Cacher sa fragilité derrière un rôle

Un témoignage recueilli sur le net corrobore d'ailleurs cette supposition: «A l'école, j'étais très timide et je me retrouvais toujours seule, raconte une internaute. J'ai changé lorsque j'ai quitté mes parents qui m'étouffaient un peu. Lors d'une réunion de classe – on ne s'était pas vu depuis vingt-cinq ans –, les garçons ne m'ont presque pas reconnue. Ils m'ont rappelé qu'à l'époque, je ne disais rien. Alors que maintenant, ils ne pouvaient pas en placer une!»

L'expérience de cette internaute le prouve: il est possible d'abandonner ces costumes qui nous colent à la peau. Encore faut-il être

conscient de leur existence: «Bien souvent, nous avons l'impression que ces traits de caractère nous correspondent réellement, alors qu'en réalité nous avons grandi à contre-courant de notre nature», explique Sarah Sérievic. Les symptômes qui nous permettraient d'ouvrir les yeux? «On souffre d'une fatigue latente, une sorte de léthargie s'empare de nous, on agit frénétiquement. Par ailleurs, on manque de présence, on est absent psychologiquement. Les systèmes compensatoires tels que les addictions (alcool, cigarette, nourriture, achats) peuvent également être un signe.» Pour permettre à tout un chacun de retrouver son véritable soi, la spécialiste a plus d'un tour dans son sac. «Pour commencer, il faut changer ses habitudes. Pratiquer par exemple de nouvelles activités, notam-

**Difficile parfois de déterminer qui nous sommes vraiment.** Selon la psychothérapeute Sarah Sérievic, nous endossons souvent des costumes qui ne nous correspondent pas. Conseils pour nous retrouver nous-mêmes.

Il est possible  
d'abandonner  
ces rôles qui  
nous collent à la  
peau!



ment créatrices, que ce soient la danse, le chant ou la sculpture. Peut-être vous reconnaîtrez-vous dans l'une d'entre elles. Il faut souvent tâtonner, prendre le risque de l'égarement, avant de se trouver.»

Selon Sarah Sérievic, même de petites modifications de la vie quotidienne peuvent nous aider: emprunter un chemin différent pour se rendre au travail, sourire trois fois par jour à un inconnu et observer ses propres réactions...

### **Cacher sa fragilité derrière un rôle**

La psychothérapeute recommande également de tenir un carnet de bord et d'y noter ses émotions tout au long de la journée. Unique

consigne: être totalement honnête. «Il s'agit d'un travail d'introspection. Nous constaterons, par exemple, que la colère nous a souvent envahis, alors que nous n'avons jamais perdu le sourire: il faudra ensuite s'interroger sur les causes d'un tel phénomène.»

N'espérez pas toutefois des résultats immédiats! «Aller à la rencontre de soi, c'est le travail de toute une vie, prévient Sarah Sérievic. Bien souvent, une thérapie est nécessaire pour se retrouver.» Alors, à quoi bon entreprendre ce travail d'introspection? «Lorsque l'élève

est prêt, le maître se montre, déclare la psychothérapeute. Si nous travaillons ainsi sur nous-mêmes, nous nous dévoilons peu à peu et nous sommes davantage enclins à rencontrer des nouvelles personnes ou à vivre des expériences inédites qui nous obligeront à être nous-mêmes...»

Tania Araman

Illustrations Christian Lindemann

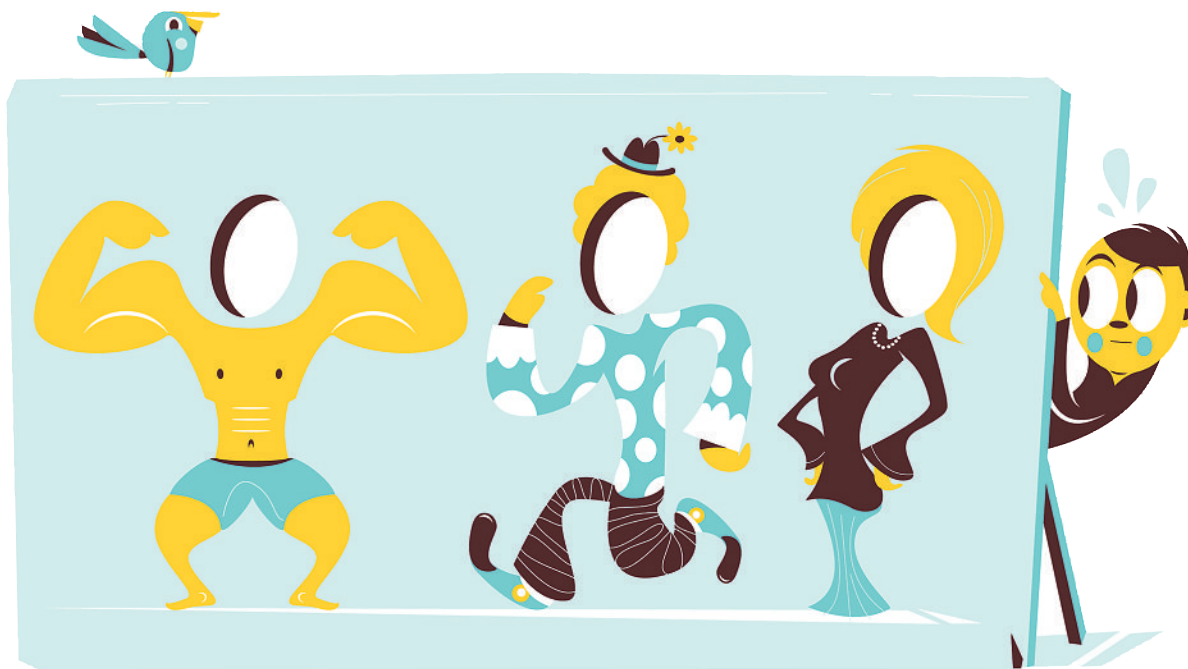
A lire: «Rompre avec nos rôles. Eloge d'être soi.», Sarah Sérievic, éd. Le Souffle d'Or.

Article réalisé  
en collaboration  
avec

**LaFamily.ch**

**ÉVALUEZ-VOUS EN  
PAGE 74**





On ne choisit pas forcément le rôle que l'on joue.

## Quel rôle jouez-vous au travail?

Pour chacune de ces situations, cochez l'attitude qui vous correspond le mieux.

### 1 Un collègue ne semble pas dans son assiette.

- A.** Inquiet, vous lui répétez plusieurs fois que vous êtes là pour lui.
- B.** Vous ne faites rien, vous n'avez pas le temps.
- C.** Vous n'avez rien eu à faire. Il est déjà en train de s'épancher dans votre bureau.
- D.** Vous l'écoutez s'il vous le demande.

### 2 Lors d'une séance de réflexion...

- A.** Vous écoutez attentivement celles des autres et leur faites part de votre analyse.
- B.** Vous n'hésitez pas à parler le premier pour énoncer vos idées: ce seront les meilleures.
- C.** Vous assumez le rôle d'animateur afin que chacun puisse parler.
- D.** Vous essayez de passer inaperçu.

### 3 Votre chef vous confie une tâche que vous n'avez encore jamais accomplie.

- A.** Aucune inquiétude, vous l'effectuerez... à votre façon.
- B.** S'il vous dit clairement comment

faire, vous y arriverez sans problème.

- C.** Vous avez saisi le message derrière cette décision: il vous fait confiance.
- D.** Vous êtes heureux d'avoir davantage de responsabilités.

### 4 Une altercation survient entre deux collègues.

- A.** Vous ne vous en mêlez pas, cela ne vous regarde pas.
- B.** Vous vous sentez pris entre les deux.
- C.** Vous essayez de rétablir la paix, vous détestez les disputes.
- D.** Si cela se répercute sur vous, vous leur direz votre façon de penser.

### 5 Un collègue vous interrompt constamment pour raconter ses histoires personnelles.

- A.** Vous l'écoutez poliment.
- B.** Vous lui faites la morale: il ferait mieux de travailler.
- C.** Vous lui dites que vous avez d'autres chats à fouetter.
- D.** Vous lui prêtez une oreille attentive.

### 6 Un collègue obtient la promotion que vous espérez.

- A.** Vous le félicitez: il l'a bien méritée.
- B.** Vous essayez de comprendre pourquoi on l'a choisi et pas vous.
- C.** Cette promotion vous revenait! Vous mettez les choses au clair avec votre patron.
- D.** Vous ne vous offusquez pas. Ce collègue devait mieux correspondre au poste.

### 7 En retard pour un dossier, un collègue vous appelle à l'aide.

- A.** Avec vous, rien de tout cela ne serait arrivé.
- B.** Si cela fait partie de vos compétences et que votre emploi du temps le permet, vous l'aidez.
- C.** Vous ne le jugez pas, il a probablement de bonnes raisons. Vous lui donnez un coup de main.
- D.** Vous le sermonnez un peu.

### 8 Vous avez fait une erreur dans votre travail.

- A.** Un peu vexé, vous retroussez vos manches et recommencez.
- B.** Vous vous préoccupez des torts que vous avez pu causer à autrui.
- C.** Assez calme, vous analysez les raisons qui vous ont poussé à la faute.
- D.** Les consignes n'étaient sûrement pas assez claires!

Source: [www.coupdepouce.com](http://www.coupdepouce.com)

## Résultats

Reportez vos réponses dans le tableau suivant et comptez quel symbole revient le plus souvent.

	A	B	C	D
1.	&	*	%	+
2.	%	*	&	+
3.	*	+	%	&
4.	+	%	&	*
5.	+	&	*	%
6.	&	%	*	+
7.	*	+	%	&
8.	*	&	%	+

### Majorité de &: la maman/le papa poule

Vous voyez votre équipe comme une seconde famille où devrait régner l'harmonie. Tel un parent, vous vous oubliez parfois pour veiller sur vos collègues. Un conseil: attention à ne pas les étouffer.

### Majorité de \*: le super-héros

Vous savez ce que vous voulez et où vous allez. Avec vous, les choses sont claires et directes, vous ne tergiverser pas des heures durant. Un conseil: laissez tout de même les autres s'exprimer.

### Majorité de %: le psy

Vous êtes un aimant à confidences! Vos collègues se tournent naturellement vers vous pour vous raconter leurs histoires. Et vous les écoutez. Un conseil: attention à ne pas vous embarrasser de problèmes qui ne vous appartiennent pas.

### Majorité de +: le bon élève

Plutôt conformiste, vous avez besoin d'instructions précises pour mener une tâche à bien. Vous avez de bons rapports avec les autres, puisque vous ne dérogez jamais aux règles de la politesse. Un conseil: osez prendre la parole, même si personne ne vous pose de questions.