

**7** **Listez par écrit toutes les croyances que vous charriez depuis votre enfance :** "Il ne faut jamais montrer ses faiblesses dans le travail"; "Pour se faire respecter, il ne faut pas être trop complice avec ses enfants"...

À côté de chaque proposition : indiquez celle qu'il vous coûte de tenir et arrêtez de la suivre. « Ce n'est pas toujours évident de renoncer à certains principes, surtout s'ils nous viennent de nos parents, qui eux-mêmes les avaient reçus de leurs propres parents, poursuit Sarah Sérievic. Mais à quoi bon les maintenir s'ils ne correspondent pas à vos attentes ? »

**8** **Bien jouer son rôle, c'est aussi développer ses capacités :** pratiquer une activité artistique, un sport... peu importe, pourvu qu'elle fasse appel à une motivation personnelle et vous procure une sensation de bien-être.

**9** **Et, surtout, arrêter les fausses excuses :** "Je n'ai pas le temps"; "Pas l'argent suffisant"...

« Voilà cinq ans aujourd'hui que je dirige une société de téléphonie mobile, témoigne Rémi, 42 ans. J'étais tellement rentré dans mon rôle, qui me semblait idéal, que je ne réalisais pas que ce travail ne me plaisait plus. Je me donnais toujours de bonnes excuses pour ne rien changer. Je vais bientôt intégrer un département de ressources humaines. Ce n'est pas facile de savoir ce que l'on veut vraiment et ce dont on est capable. Mais je veux essayer! »

**10** **Vivre selon ses idéaux demande du courage,** de l'énergie et une prise de risques nécessaires. C'est certain. Mais à quel prix ? Celui, inestimable, de se sentir naturellement bien dans sa peau et fier de s'affirmer enfin sans artifices.

ÉGLANTINE GODDEFROY ■

# Soyez vous-même... tout simplement !

Par éducation ou par devoir, chacun d'entre nous peut se retrouver enfermé dans un rôle qui ne lui convient plus : "le carriériste", "la fille toujours drôle", la "victime"... Conseils et parcours guidé pour affirmer votre vraie personnalité.

## Notre consultante



Sarah Sérivic,  
psychothérapeute,  
consultante  
et formatrice  
en entreprise,  
auteur de *Rompre  
avec nos rôles*,  
éd. Le souffle d'or.

**J**ouer un rôle, c'est donner une image de soi que l'on juge satisfaisante, en fonction de son entourage (amis, collègues, parents), de sa profession, de son statut social... Tout va bien si ce personnage évolue naturellement et s'il correspond globalement à votre personnalité. Mais le problème se pose si vous restez enfermé dans un rôle qui ne correspond plus (ou pas) à vos aspirations.

**Pour le savoir répondez par "oui" ou "non" aux propositions suivantes :**

- Je suis souvent sans courage le matin pour démarrer la journée.
- Mon travail m'épanouit très rarement.
- Je rentre épuisée et abattue à la fin de mes journées.
- Je n'ai pas le temps nécessaire pour développer mes passions.
- Je subis une pression très forte de mes parents.

- J'ai du mal à rester seul(e).
- Je suis souvent en conflits avec mes collègues de travail, mes amis...
- J'ai du mal à dire "non" et à assumer mes refus devant les autres.
- Je suis dépendant(e) à une substance (cigarette, alcool...) ou à un hobby (jeux vidéos, machines à sous...).
- J'arrive difficilement à contrôler mes émotions.

**Moins de quatre réponses positives :**

Vous incarnez un personnage plus ou moins en accord avec vos attentes. Que diriez-vous de lui donner davantage de panache ?

**À partir de cinq réponses positives :**

Halte-là ! Depuis combien de mois n'avez-vous pas pris le temps de stopper le rythme infernal de votre quotidien pour réfléchir à la façon dont vous voulez conduire et jouer votre vie ? Dites-vous bien qu'il n'est jamais trop tard et... suivez le guide ! ▶



► **Se tailler un rôle sur mesure**

« Dans ma famille, le mot d'ordre a toujours été : "Ne jamais se plaindre", raconte Christine, 37 ans. Si j'en retire un certain courage car je ne me laisse pas abattre dans les épreuves, je n'arrive pas à partager mes émotions, c'est une question d'éducation. Les autres ont du mal à me faire confiance. Je ne veux plus être comme ça ! »

Il n'est jamais trop tard pour changer ! « Il faut souvent un déclic pour prendre conscience des choses. Ce déclic se fait généralement à un âge symbolique : anniversaire, décès d'un parent, naissance du premier enfant... », explique Arnaud Riou, coach, acteur et metteur en scène. Un temps de remise en question pour identifier ses manques et redéfinir l'orientation de sa vie. 10 points pour vous y aider.

**1 Reprenez contact avec vos émotions :** chagrin, joie, peur... Cessez de vouloir les contrôler ou les inhiber à tout prix, mais écoutez-les. Elles sont d'excellents guides pour vous aider à repérer les situations de malaise et mieux orienter vos projets ou vos relations.

**2 Observez les situations où chaque émotion se manifeste et creusez les raisons.** Exemple : "Quand je suis avec ma mère, j'ai toujours peur de mal faire. Pourquoi ?" Interrogez-vous : subissez-vous des réflexions désobligeantes, ou ce stress est-il uniquement de votre fait ? Vouloir répondre à une pression trop forte, c'est vous empêcher d'être vous-même. « Une perte d'énergie considérable qui peut mener à des malentendus et nuire à la relation, précise Sarah Sérievic, psychothérapeute. Il faut arrêter de résister contre la réalité ! »

**3 Une fois vos émotions devenues familières, n'hésitez pas à exprimer vos besoins :** Y compris dans le travail. Chacun y gagne dans la relation: "J'ai besoin de reconnaissance dans mon poste, pourrait ainsi annoncer une employée à son directeur. Le fait que vous ne me fassiez jamais de compliments sur mon travail ne me motive pas."

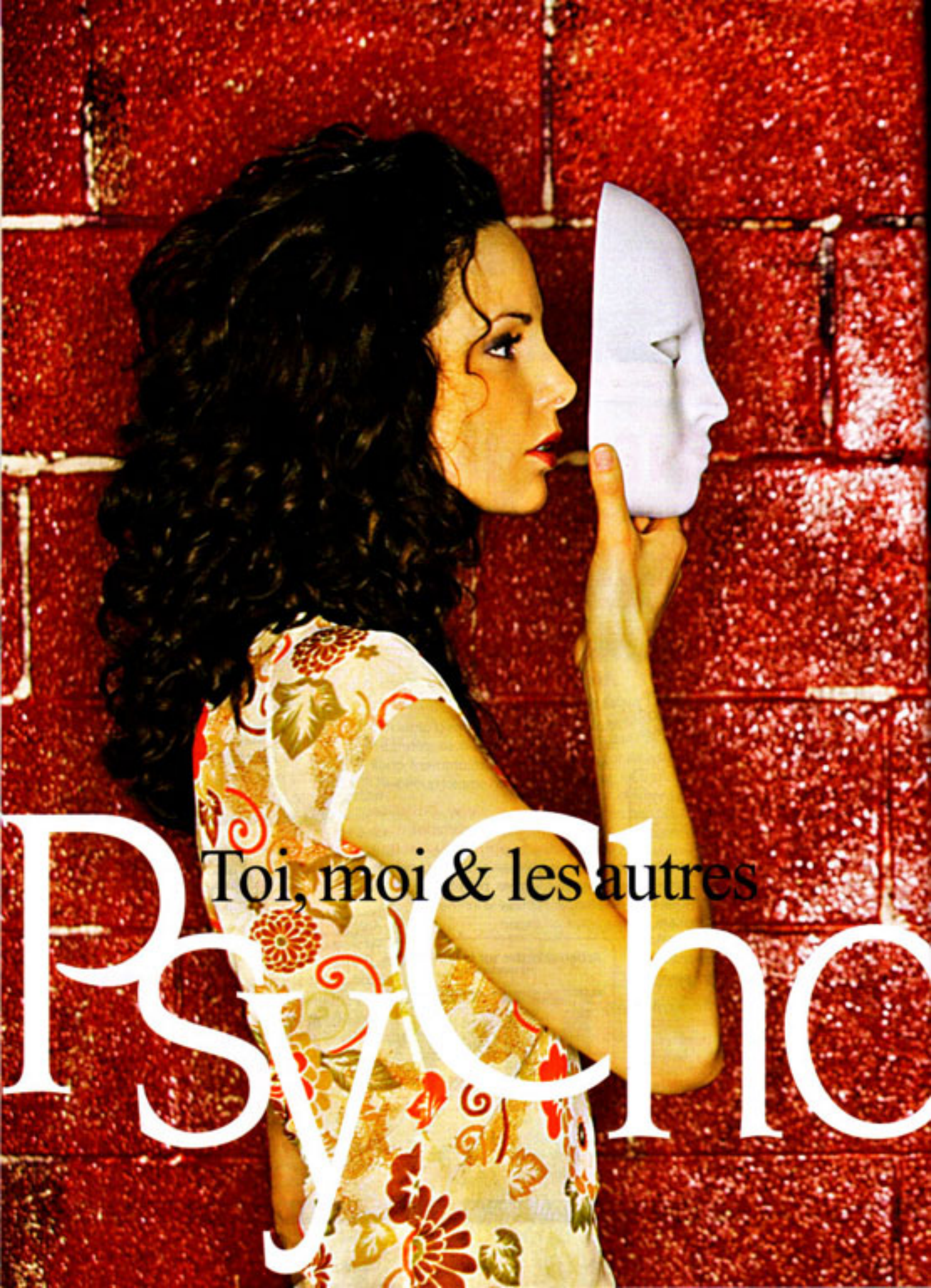
**4 Être sincère envers soi-même, c'est aussi accepter avec bienveillance ses défauts et ne pas chercher à en rejeter la faute sur les autres en devenant agressif, blessant... »,** ajoute Arnaud Riou.

**5 Repérez vos contradictions, telles que :** "J'ai besoin de contact social mais je travaille toute la journée derrière un ordinateur" ; " Je ne vois pas assez mes enfants, mais je suis tout le temps en déplacements professionnels "... et voyez vos possibilités pour mieux adapter la situation à vos priorités. Et non l'inverse.

**6 Notez tout ce qui vous irrite chez les autres.** Illustration : si vous êtes furieux à chaque fois que vous entendez votre voisin rentrer doucement de soirée à 4 heures du matin, demandez-vous si cette situation ne vient pas réveiller en vous la frustration d'un quotidien trop bien rangé... C'est souvent le sentiment de répulsion totale dans le comportement d'autrui qui témoigne d'une frustration ou d'un défaut que l'on souhaite se camoufler. Cette clairvoyance peut vous permettre de résoudre des conflits qui semblaient insolubles !

**Un rôle parfois nécessaire**

Jouer un personnage social de temps en temps est inévitable : rester poli avec un collègue difficile, montrer l'exemple devant ses enfants... Le coach Arnaud Riou le confirme : « On joue tous des rôles : le principal, c'est d'en être conscient et d'être plus souvent naturel qu'acteur. »



Toi, moi & les autres

# Psycho