

Le désir de changer tient-il du fantasme?

RENAÎTRE

Vouloir «tout changer» est une illusion dangereuse. Mais on peut, on doit changer ce qui ne va plus dans notre vie. A condition de s'y préparer. Quelques clés avec Norbert Apter, psychothérapeute humaniste à Genève.

— *Peut-on changer de vie, radicalement?*

— Je ne crois pas à la notion de changer de vie. On peut changer un aspect de sa vie, mais on ne peut pas changer de vie. En soi déjà, l'expression est effrayante! Elle sous-entend qu'on change tout de notre vie, ce qui est totalement irréaliste, impossible et, de plus, dangereux parce que déstructurant.

— *Pour changer, faut-il être bien dans sa tête, ou au contraire acculé à agir?*

— Cela va beaucoup dépendre de l'aspect de sa vie que l'on veut changer. Des gens vont simplement «changer de vie» en changeant de lieu, parce que la forme de leur quotidien change, à l'occasion d'une mutation professionnelle par exemple. Certaines personnes ont besoin d'être à la dernière limite pour pouvoir changer. On le voit dans certains couples qui dysfonctionnent depuis longtemps et qui attendent d'en arriver aux mains pour oser repérer qu'il y a un problème, demander de l'aide, trouver un autre type de vie entre eux ou séparément.

— *Le désir de changer de vie n'est-il pas, parfois, une tentative de se fuir soi-même?*

— Si l'on part sur l'option «changer complètement de vie», oui. Croire que l'on peut changer tout ce que l'on est, c'est souvent une manière de se fuir. Celui qui émigre en Amérique se retrouvera là-bas, avec toutes sortes d'aspects de sa vie qui n'ont pas changé. Ce désir de tout changer est souvent l'expression d'un malaise portant sur des éléments qui, à ce moment-là, exercent une pression importante sur la personne en cause.

— *Ce désir de changer relève souvent d'un fantasme...*

— Oui, et c'est un fantasme très intéressant. J'ai rencontré pas mal de gens venant dire: «J'ai envie d'être moi-même». Et souvent je leur pose la question: «Parce que vous êtes qui, en ce moment?» En disant cela, ils veulent changer des éléments clés de leur vie. Donc, en examinant attentivement ce fantasme, on découvre les aspects de la vie que la personne veut changer, quel genre d'équilibre nouveau elle désire établir.

— *Peut-on changer de vie très vite?*

— Les gens espèrent que le changement se produira d'un claquement de doigts, d'un coup. Or, le changement est une forme d'accouchement. Le bébé naît en neuf mois et ce n'est pas pour rien: supposez que l'on puisse avoir un enfant du jour au lendemain — ce serait une catastrophe! Aucun des parents, ni le couple ne serait prêt. Ils ont neuf mois pour apprivoiser cette nouvelle situation, et ce n'est pas de trop car nous avons besoin d'aménager notre espace intérieur, notre espace relationnel, voire l'espace extérieur. Petit à petit le bébé arrive, on a eu le temps de s'y préparer. De la même manière, le changement de profession, de lieu, l'abandon d'une dépendance exigent qu'on apprivoise tout ce que cela implique, avant et après l'acte de changer.

— *Est-ce la clé de la réussite du changement?*

— Oui. Il y a une préparation au changement, car nos désirs sont souvent ambivalents: si les choses étaient parfaitement claires, le changement ne serait pas difficile. Mais lorsqu'on a envie et pas envie en même temps? Est-ce que je veux vraiment arrêter de fumer, ou de regarder la télévision? Il s'agit de transformer cet équilibre jusqu'au moment où c'est le désir qui l'emporte. C'est une préparation qui doit tenir compte de cette ambivalence, avec parfois la recherche d'une aide extérieure, mais surtout avec l'aide des diverses parties de nous-même: celle qui se sent en confiance sur notre capacité à réussir, celle qui prend en compte les risques de la démarche. Ces parties vont être en action, pour nous rassurer face aux fantasmes, parfois de «mort de quelque chose», que l'on peut avoir face au changement.

— *Il faut donc avoir la capacité d'imaginer ce que sera l'après?*

— Un imaginaire fonctionnel de toute façon. Reste à savoir ce qu'il va mettre dans l'après. S'il nous propose des scénarios catastrophe, le changement n'a pas lieu; mais si le scénario est enthousiasmant, il sera plus stimulant. La plupart du temps, on trouve un imaginaire à mi-chemin. Le changement est rarement perçu comme

un échange, et pourtant c'est ce qu'il faudrait atteindre: j'abandonne quelque chose que je ne désire plus, et je mets à la place quelque chose qui me conviendrait. C'est le thème du changement, un lâcher-prise de quelque chose qui nous a convenu pendant une période, et qui n'est plus approprié.

— **Les changements impliquent souvent d'autres personnes...**

— Oui et non. La personne qui choisit de changer le fait parce que l'équilibre dans lequel elle se trouvait ne lui correspond plus, ne fonctionne plus. Mais si elle le fait sans tenir compte de tous les aspects, donc aussi des aspects relationnels, elle va regretter, ou ne pas aimer certaines conséquences du changement. La difficulté du changement est là: ne pas me nier moi-même, mais ne pas nier l'extérieur non plus, cela fait partie de ma vie.

— **Cela implique qu'on soit conscient de ces différentes parties de nous qui sont reliées à d'autres personnes. Ce n'est pas commun. N'a-t-on pas une vision plus étroite du moi?**

— Souvent les gens s'identifient à une partie d'eux-mêmes, par exemple leur profession. Alors qu'ils pourraient repérer toutes sortes d'autres aspects d'eux-mêmes, qui cohabitent en eux.

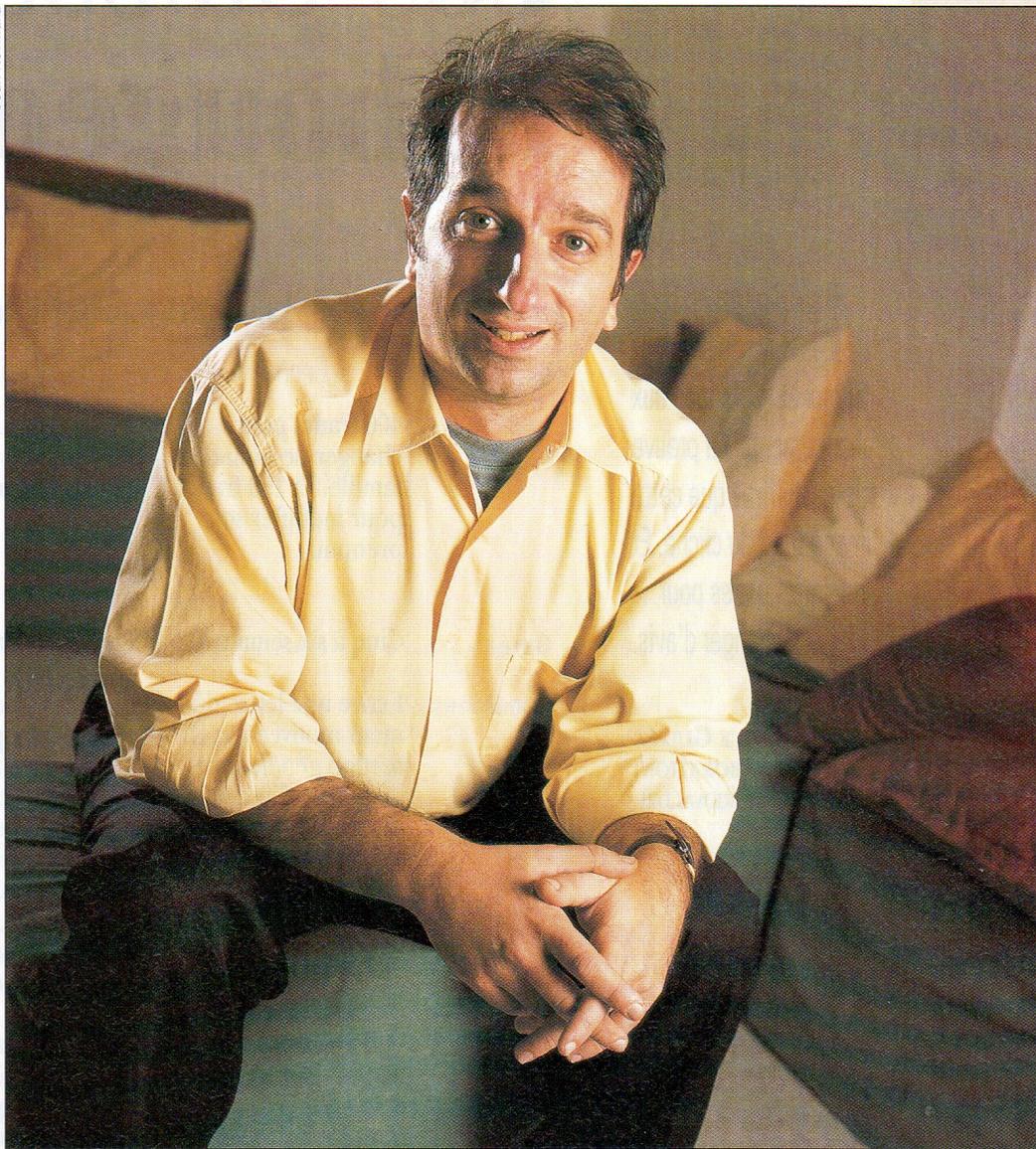
— **Pourquoi privilégie-t-on cette partie-là?**

— Nous avons du mal à nous reconnaître dans notre globalité. En plus, l'accent mis par notre entourage sur un certain nombre de valeurs, pendant l'enfance, l'adolescence et l'âge adulte détermine l'importance qu'on accordera à tel ou tel aspect. C'est un fait culturel: dans notre société, l'accent mis sur le travail nous résume à notre fonction. C'est aussi une recherche d'identité, or une identité facilement descriptible est rassurante. Mais celui qui ne s'identifie que par son travail va stresser beaucoup plus, parce que les lieux d'épuisement et de ressourcement sont les mêmes. Alors que si on a la possibilité de mettre et de prendre de l'énergie dans d'autres activités, le stress diminue largement.

— **N'a-t-on pas une tendance naturelle à refuser le changement?**

— Non, au contraire! La tendance naturelle, c'est de changer! Ensuite, c'est vrai, tout va dépendre des croyances régnant au-

Jean Revillard



NORBERT APTER. «Les gens espèrent que le changement se produira d'un claquement de doigts, d'un coup. Or, le changement est une forme d'accouchement»

tour de nous à l'égard du changement: «Je suis comme je suis, je ne peux pas changer», ou bien: «Chacun doit porter sa croix, je n'y peux rien.» Ces croyances vont nous empêcher de changer. Regardez l'enfant: il passe son temps à changer, et c'est exactement ce qui lui convient. Mais les parents laissent-ils l'enfant changer? Les conflits de l'adolescence sont souvent liés au désir de l'enfant de se différencier, et donc de trouver une identité propre, face à la peur de ses parents de le voir se différencier trop, et donc s'éloigner d'eux. On a peur du changement de manière culturelle: on nous a appris à nous résigner à ce qui existe, à préférer l'ordre au chaos, à ne pas laisser mourir les choses.

— **Ces croyances sont aussi des prétextes commodes pour ne pas changer!**

— Elles ont une fonction de maintien très importante. Le changement implique quatre équilibres de base, chacun se situant entre deux pôles, et contenant toutes les nuances possibles entre ceux-ci:

1. *Résignation — détermination.* Dois-je accepter mon sort, ou suis-je décidé à le transformer?

2. *Maintien — transformation.* Faut-il sacrifier un statu quo insatisfaisant mais connu en faveur d'une transformation pleine d'inconnues?

3. *Ordre — chaos.* La vie présente est un ordre, la bouleverser suscitera un certain chaos.

3. *Vie — mort.* Pour pouvoir vivre une nouvelle vie, je dois faire mourir ce qui a existé jusque-là.

— **Peut-on dire que nous passons notre vie à refuser pour des raisons culturelles des changements qui sont naturels et nécessaires?**

— Je le dirais autrement: tous les jours, nous passons notre vie à changer, mais sans en prendre conscience. Si bien que confrontés à un changement plus profond, nous éprouvons parfois de grandes difficultés à y faire face. ●

PROPOS RECUEILLIS PAR PHILIPPE BARRAUD