

Et si j'étais passé à côté de ma vie, de mes envies ?

Rencontre à trois
Laurence Dardenne

Quand on a toujours rêvé de monter sur les planches
ou de customiser des vêtements et que l'on est secrétaire,
comment croire en soi pour un jour réaliser ses rêves ?
Cheminement.

*“Une vie réussie
est un rêve d'adolescent réalisé dans l'âge mûr „*

Alfred de Vigny

Poète, romancier et dramaturge romantique français (1797-1863)



SHUTTERSTOCK



Clémentine aime la fantaisie. A 53 ans, rien ne semble l'arrêter. Et surtout pas débarquer à un dîner de quinquas en minijupe, rehaussée d'un top rose ou jaune fluo, selon le jour. Tout est un peu à l'avenant. Toujours partante pour un trip par-ci, une nouvelle expérience par là, que ce soit sur scène ou dans une chorale. Des projets qui l'enthousiasment mais ne durent pas forcément longtemps... Maman de deux grands garçons, elle est, depuis de longues années, secrétaire dans une grande firme pharmaceutique. "J'ai un métier qui fait bouillir la marmite de la famille", comme elle dit, "dans une société où il est difficile de lâcher la proie pour l'ombre". Obligée "d'assurer", elle se voit difficilement se lancer dans ses vraies passions : le chant, le théâtre et la couture.

"Dans l'idéal, ce que j'aime, c'est customiser des vêtements, explique-t-elle face à Xavier Van Dieren, coach de développement personnel et auteur de "Réveillez vos 4 héros intérieurs" (Lire pp. 6 et 7). Dans mon métier très administratif, le côté créatif me manque énormément. Mais me lancer dans cette voie, qui sera sans doute très épanouissante, reste quand même fort risqué".

Version baguette magique

C'est alors qu'intervient la voix du coach, dont elle a entrepris de lire l'ouvrage : "Seriez-vous d'accord de me présenter le projet que vous avez, même s'il n'est pas définitif ? Version baguette magique, dans un monde idéal, cela ressemblerait à quoi ?". "Avoir une boutique, organiser des ateliers créatifs ou même donner des cours à des gens pour transformer leurs habits m'amuserait beaucoup", répond Clémentine. Quand elle coud, elle oublie tout. "Même de manger, ce qui est rarissime".

"Peut-on dire que ce projet de couture a aujourd'hui plus de consistance que le chant et le théâtre, qui pourraient rester des hobbies ?", interroge alors le coach. La réponse est instantanée : "Oui, parce que dans la couture, je peux laisser libre cours à mon imagination, m'éclater comme je veux et ne dépendre de personne". Sur ce, Xavier Van Dieren enchaîne : "On pourrait essayer de valider ce projet de customisation de vêtements. Le mettre à l'épreuve, voir s'il tient la route. En gardant cet aspect "sécurité financière", comment pourrait-on créer un autre espace pour ce projet ?".

En vérité, il faut l'avouer, il y a déjà eu plusieurs tentatives. Que ce soit sur les planches ou derrière la machine à coudre, toutes ont fini par avorter tôt ou tard. "Chaque fois, cela a échoué, pour des problèmes de relations humaines, admet Clémentine. Pourquoi j'ai laissé tomber ? Un manque de persévérance". Le coach est à l'écoute. Il analyse et réagit : "Si vous êtes capables de raconter cela, c'est que vous êtes lucide et que le chemin est déjà en route. J'entends aussi que vous ne mettez pas complètement la responsabilité chez les autres. Si on reprend les quatre héros du livre, il y a le poète qui rêve son projet. Ça, c'est fait. Et l'aventurier qui passe à l'action, et c'est là que vous bloquez." Acquiescement : "Oui, et c'est ça le problème de ma vie qui fait que je suis secrétaire maintenant. Dès qu'il y a eu un obstacle, j'ai fait marche arrière et je n'ai pas réussi à passer à l'étape supérieure".

"On peut dire qu'il y a un manque de pugnacité, confirme l'auteur et animateur d'atelier, mais peut-être y a-t-il aussi d'autres choses qui ne vous appartiennent pas tout à fait et qui font partie de votre bagage". La réflexion est engagée. Et l'on sort un grand poster. Les explications de la méthode s'ensuivent.

Quatre héros et autant d'archétypes en nous

"On a dit qu'il y a quatre héros qui nous accompagnent à chaque étape du projet. C'est basé sur quatre archétypes que nous avons tous en nous et qui sont notre enfant intérieur, notre adulte intérieur, le féminin et le masculin, indépendamment du genre, que l'on soit un homme ou une femme. De même, peu importe l'âge, nous avons une partie qui est plus enfant et une autre plus adulte. Derrière l'enfant, on mettra les notions de créativité, plaisir, liberté, désir ; tout est possible, il n'y a pas de limites... L'audace derrière les vêtements customisés, c'est la polarité enfant. On plonge dans ce qui nous excite, nous anime, nous rend vivant et joyeux. Pour que ce projet puisse vraiment se concrétiser, on aura aussi besoin d'une polarité plus adulte, qui structure, organise, planifie, est dans l'engagement, va au bout des choses.

On a aussi tous en nous une polarité plus féminine, synonyme de réceptivité, contemplation, ralentissement... et une autre plus masculine, faite d'expression vers l'extérieur, d'actions concrètes, d'accélération... Pour qu'un projet soit viable dans la durée, on a besoin de ces quatre archétypes".

Les quatre héros sont le poète, qui rêve à son projet, mais à l'intérieur. "Je suis toujours connecté à la polarité enfant – tout est possible –, mais quand je bascule du côté masculin dans le "faire", c'est l'aventurier qui prend la relève et va franchir le seuil, poursuit le spécialiste en développement personnel. Je quitte le monde connu pour me lancer dans l'aventure. Je dis aux autres que je vais créer un atelier de couture... On arrive dans le monde de l'adulte et là, c'est le chevalier, celui qui réalise concrètement son projet, dans la durée et en s'engageant. Une fois que c'est fait, on revient plus vers le côté féminin, l'alchimiste, qui va offrir au monde qui il est. En customisant des vêtements, en les adaptant à la taille, quel est le cadeau que j'offre aux autres ?"

Puis, les questions fusent. Qu'est-ce qui vous donne du plaisir, recharge vos batteries, vous nourrit ? Quels sont vos talents ? Pour quelles raisons les personnes viennent-elles vous voir, vous, plutôt que quelqu'un d'autre ? Quelles sont vos principales qualités ? Pourriez-vous décrire à quoi ressemblerait, selon vous, un monde idéal ? Quelles seraient les valeurs essentielles à vos yeux ? Avez-vous des envies récurrentes ?

Les réponses s'ensuivent et le tableau se complète. Ce qui lui donne de l'énergie : le fait d'être rebelle, le sport, le voyage, la reconnaissance, le dépassement de soi, la créativité... Ses talents : l'élocution, la franchise, l'organisation, la fiabilité, le dynamisme, l'audace, la spontanéité... Les valeurs sur lesquelles se fonde son activité : le respect, le civisme, l'altruisme...

Brique par brique, on consolide le projet

"Dans tous ces mots, pourrait-on pointer ceux qui se retrouvent aujourd'hui dans le projet de customisation de vêtements ?", interroge à ce moment-là Xavier Van Dieren. Si l'on se projette dans le projet qui roule et qui co-existe avec la sécurité financière, est-il possible de visualiser cette situation ? Tous les éléments pointés sont-ils compatibles ? Ou y a-t-il des contradictions, des choses en opposition ? Brique par brique, on consolide le projet, même s'il subsiste probablement des obstacles. Par exemple, l'insécurité financière qui reste présente et pourrait bien ne pas faire aboutir le projet. Autre obstacle possible : le manque de confiance en soi.

Comment y remédier ? Trouver des pistes pour surmonter ces obstacles et faire atterrir ce projet ? Est-il par exemple réaliste d'envisager un mi-temps de secrétaire et d'ouvrir parallèlement des ateliers de couture ? Si oui, "il faut avoir la conviction que ce projet tient la route de l'extérieur. Or ici, on sent que votre projet d'ateliers de customisation de vêtements n'est pas une lubie, qu'il est habité, beau, solide".

"Y'a plus qu'à", pourrait-on dire, se fixer quelques objectifs précis à court terme, comme s'inscrire à des cours de couture, pour acquérir davantage de confiance en soi. Et franchir un pas de plus pour faire en sorte que ce rêve d'adolescente devienne enfin réalité à l'âge adulte.

Témoignages

Elle se rêvait comédienne

Denise/47 ans, pharmacienne

Compensation. Jeune, Denise se voyait devenir comédienne de théâtre et voyager, au moins un an, à l'étranger. Aujourd'hui, la maman de quatre enfants est pharmacienne. C'est "le refus des parents et l'impossibilité d'assumer les frais sans leur aide" qui lui ont barré la route. Alors, pour combler ce manque, "je fais du théâtre en amateur ce qui compense beaucoup, nous dit-elle. Et je voyage beaucoup pendant mes congés. Mais lors de passages à vide dans mon métier ou lorsque je vais voir un spectacle, j'ai parfois des regrets". Alors, pour ses enfants, Denise "fait tout pour qu'ils développent les talents qu'ils ont et les laisser faire leurs propres choix, tout en les soutenant moralement et financièrement, quoi qu'il arrive".

En route vers un virage à 360°

Virginie/27 ans, assistante sociale

Epanouissement. Sa vie future, Virginie la voyait travaillant avec les enfants ou les animaux, voyageant, vivant en plein milieu de la nature. Et la voici, à 27 ans, assistante sociale, habitant dans un appartement à Bruxelles. Ce qui ne lui a pas (encore ?) permis d'accéder à ses rêves ? "Peut-être un manque de courage, s'interroge-t-elle, avant de poursuivre. Un sentiment que j'étais obligée de faire des études concrètes, un manque de perspective sur les réels choix qui s'offraient à moi, un manque de confiance. Pour le reste, des soucis financiers." Se sent-elle pour autant frustrée ? "Oui et oui. Je pense à réaliser un virage à 360 degrés du point de vue professionnel. Chercher l'épanouissement avant le "confort". Pour cela, je m'informe sur les formations disponibles. Je vais débiter un business plan".

Ni regrets ni frustration

Brigitte/74 ans, photographe

D'autres possibles. Petite, Brigitte, 74 ans aujourd'hui, caressait le rêve de devenir chirurgienne. "Dixit ma mère, ces études sont trop longues pour une femme, qui doit se marier et avoir des enfants. J'avais 6 ou 7 ans". Elle est photographe et n'éprouve "ni regrets ni frustration". "Même si tout ce qui est médical m'intéresse énormément. Quand on est enfant, tant d'autres possibles s'offrent à vous." D'ailleurs, la célibataire reconnaît n'avoir jamais rien fait pour réaliser ce rêve d'enfance. "Et plus tard, ma paresse naturelle n'a pas eu de mal à me faire accepter l'idée que ce projet était utopique. J'aimais dessiner, la photographie et les mystères de la chambre noire m'ont toujours fascinée. Je suis devenue photographe. Un métier que j'adore et que j'ai aussi enseigné".

Une famille (pas) nombreuse

Nathalie/51 ans, un enfant

Par procuration. Une famille nombreuse, voilà ce qu'avait toujours voulu Nathalie, 51 ans, aujourd'hui célibataire et maman d'un enfant. "Mon conjoint a tout fait pour ne pas avoir plus d'enfants. J'éprouve des regrets, mais c'est trop tard maintenant. Je pourrais avoir plusieurs petits-enfants. Ce serait donc par procuration."

Je voulais sauver des tortues

Olivia/26 ans, dans l'administration

Y croire toujours. Sauver des tortues marines était l'ambition d'Olivia, 26 ans, qui se retrouve assistante administrative dans une fédération sportive. Si elle n'a pas pu concrétiser cette envie, c'est que, dit-elle, "les études de biologie marine étaient trop compliquées". Mais cela ne l'empêche pas pour autant de "toujours croire fermement qu'un jour, j'irai sauver des tortues". Pour cela, "je travaille afin d'économiser un peu d'argent puis partir quelques mois dans les pays concernés".

"Aux personnes qui sont

Entretien

Laurence Dardenne

Auteur de "Réveillez vos 4 héros intérieurs" (Ed. Eyrolles), Xavier Van Dieren est coach et animateur d'atelier depuis à présent 20 ans. Un rêve d'adolescent aujourd'hui réalisé ? On ne peut pas dire. Ce n'est probablement pas le type de vocation qui se dessine chez de jeunes adultes. Encore moins chez un enfant.

Aujourd'hui âgé de 48 ans, l'homme nous dit être autodidacte. "Je n'ai pas terminé l'école. J'ai eu une carrière hétéroclite, dans divers domaines". Le théâtre, l'improvisation, qui l'a amené à la prise de parole en public. Xavier Van Dieren rencontre alors différents formateurs. Il "plonge dans tout ce qui touche à la communication interpersonnelle". Se forme à différentes méthodes, crée dans la foulée une société qui fait de la formation en entreprise et qu'il dirige encore aujourd'hui. "Le contact avec toutes ces personnes rencontrées en entreprise, avec des défis, des difficultés, m'a nourri petit à petit. J'ai alors moi-même été confronté à une épreuve de vie assez difficile suite à laquelle j'ai dû tout recommencer à zéro. A ce moment-là, dans ce chamboulement externe, je me suis demandé ce dont j'avais vraiment envie. C'est alors que l'idée des 4 héros a surgi et s'est rapidement mise en place".

Au fur et à mesure des années, les ateliers se sont organisés avec une quinzaine d'animateurs et le livre est apparu. "Aujourd'hui, c'est vraiment mon projet de vie, c'est ce qui me fait vibrer : accompagner des animateurs pour qu'eux-mêmes puissent animer en Belgique, mais aussi au Québec, en Suisse, en France..."

Mode d'emploi

Comment lire le livre ?

De l'une ou l'autre des trois manières

Exercices. "Pour que cela bouge dans nos vies, il y a régulièrement au fil des pages des invitations, des exercices, nous explique Xavier Van Dieren. Il y a plusieurs manières de lire ce livre. La première, c'est "plus avec sa tête"; on le survole, on lit les exercices d'une traite sans vraiment s'y plonger. Une façon peut-être plus intéressante de le lire consiste à faire les exercices, s'y plonger et, pourquoi pas, s'arrêter un moment si l'on bloque, travailler ce qui ne permet pas d'avancer. Le fait de bloquer sur quelque chose est intéressant car c'est le signal qu'à cet endroit-là, il se passe quelque chose. Et cela ne pourra peut-être pas se faire en un seul jour. On peut laisser décanter. Ou même passer au-dessus et continuer. Une troisième manière de le lire : c'est en tenant compte du fait que les 4 héros travaillent sur différentes choses. Je pourrais, par exemple, avoir mon projet de vie qui est bien défini mais éprouver des difficultés à passer à l'action. Il est alors possible de ne faire que les exercices de ce chapitre-là. Si l'on choisit de faire tous les exercices, c'est évidemment très dense. Le livre (174 pages) résume ce que l'on fait en huit journées d'atelier".

→ Réveillez vos 4 héros intérieurs, le guide pratique pour réaliser votre légende personnelle, Xavier Van Dieren, Ed. Eyrolles, 18 €.

→ Plus d'infos : <http://4heros.club/que-vous-evoque-cette-couverture>

à la croisée des chemins et qui veulent passer à une autre étape”



SHUTTERSTOCK

A qui s'adresse le livre ?

A priori, le livre s'adresse à des personnes qui se posent des questions par rapport à "ce que je fais de ma vie". Souvent, dans nos parcours, nous construisons des choses, nous avançons puis, à un carrefour, à la mi-temps de la vie, on se pose des questions. Tiens, au fond, tout ce que j'ai fait, est-ce que cela répond à mes rêves d'enfance ? Est-ce complet ? N'y a-t-il pas autre chose à quoi j'aspire ? Pourrais-je contribuer au monde au-delà de ce que je fais aujourd'hui ? On peut tout à fait vivre sans répondre à ces questions, mais, pour certains, ces questions reviennent, sont lancinantes. Et suffisamment vivantes pour que l'on s'en occupe. L'objet du livre, comme des ateliers, c'est exactement cela. Le public, ce sont des personnes à la croisée des chemins qui veulent, à un moment donné, passer à une autre étape de leur vie.

Réveillez vos 4 héros intérieurs, cela signifie quoi ?

C'est une métaphore, qui sera propre à chacun. Nous allons proposer un voyage en quatre étapes pour réaliser sa légende personnelle. Ces 4 héros intérieurs que sont le poète, l'aventurier,

le chevalier et l'alchimiste, vont nous aider, chacun, à une étape de ce voyage. Le premier, c'est : je vais rêver mon projet. Le deuxième : je vais passer à l'action. Le troisième : je vais réaliser concrètement mon projet, ou me réaliser. Le quatrième : je vais partager qui je suis, ou partager le trésor au monde.



Qu'est-ce que ce livre peut apporter et que ne faut pas attendre de ce livre ?

D'abord, c'est un livre et cela reste un livre. Pour moi, quand on est en chemin de développement personnel par rapport à un projet, un livre comme celui-là peut apporter des prises de conscience, une sorte de mode d'emploi pour avancer. Pour certaines personnes, cela peut être suffisant parce qu'elles ont juste besoin d'un déclic et de mettre des idées dans l'ordre. Mais, pour la majorité d'entre nous, le vrai travail commence dès que l'on a fermé le livre. Il est dans la vraie vie, dans ce que l'on veut en faire, dans ce que l'on va concrètement mettre en place. Certains pourront faire cela tout seuls, d'autres préféreront se faire accompagner individuellement ou alors en groupe, par exemple dans des ateliers où l'on va profiter de l'énergie collective. Cela va

vraiment dépendre des profils.

Comment décrire la méthode proposée dans vos ateliers ?

Une de ses particularités est son côté dynamique. Elle nous invite à un voyage avec des étapes et un chemin. Elle est aussi extrêmement bienveillante et tient compte de là où l'on en est aujourd'hui, sans la moindre notion de jugement, d'accomplissement, de réussite ou d'échec. Il y a aussi l'aspect métaphorique : on va se connecter à des archétypes, ces 4 héros. Je pense qu'il est intéressant de se connecter à cette partie plus imaginaire qui parle plus à l'inconscient, qui rend les choses plus légères et donne envie d'avancer sans se culpabiliser.

Certaines personnes peuvent-elles ne pas être réceptives à cette méthode ?

Ou, bien sûr, comme pour toute méthode. Ce sont des propositions, des pistes, des ouvertures, des possibilités que l'on offre ; il ne s'agit pas d'une méthode infallible. La clé est qu'elle va sans doute correspondre à des personnes à un moment donné dans leur vie. Il y a des moments où l'on est plus ou moins réceptif. Moi-même, pendant 15 ou 20 ans, je n'étais pas réceptif au développement personnel. J'ai plutôt construit ma carrière. Puis, il y a eu une bascule et je suis à nouveau devenu réceptif au développement personnel.