

Comment mobiliser ses capacités psychiques

Authenticité, sens du partage, créativité... Quand il faut reprendre de l'allant, différents points d'appui intérieurs sont déterminants.

PASCALLE SENK

ÉNERGIE Après les épreuves collectives et personnelles de l'an passé (attentats, guerre, chômage, crise économique), comment se relever, relancer la « machine psychique », comment retrouver de l'allant tout en sachant la menace présente ? Telles sont les questions que de nombreux psychothérapeutes se posent depuis ces derniers mois - « Nos cabinets se sont trouvés tout simplement "envahis" par ces événements dramatiques », constate la psychanalyste Reine-Marie Halbout. Et si la recherche en psychologie positive s'intéresse désormais aux « forces psychiques » dont chacun dispose pour avancer et s'épanouir - qu'il s'agisse d'optimisme, d'empathie ou de sens du détail (lire ci-dessous) - restent des pistes simples à connaître et à mettre en place dans son existence afin de ne pas se laisser couler dans la déprime.

Nada Daoud, psychologue-psycho-praticienne, connaît bien ces stratégies : « Tu te mobilises intérieurement à vivre », résume-t-elle. Elle sait de quoi elle parle. Libanaise, elle habitait à Beyrouth durant la guerre qui frappa son pays de 1975 à 1990. Voitures piégées, attentats, frappes aériennes... Les récentes attaques à Paris et le terrorisme ont fait remonter en elle des émotions éprouvées à cette époque : « J'étais prise dans les embouteillages sur le périphérique parisien et repensais à nouveau à l'éventualité d'une explosion de voiture à côté de moi... ». Peur, angoisse, mais aussi colère, rage même de ne pouvoir circuler avec légèreté comme avant dans son propre pays, chagrin devant tant de morts absurdes... Ces émotions revenues vivaces en elle et sa formation professionnelle lui ont permis d'écouter au mieux ses patients. « La part de moi qui a déjà vécu la guerre était attentive, en empathie avec la réaction de ceux qui me racontaient leur angoisse, mais j'étais vigilante aussi à ne rien plaquer de moi sur eux, et simplement je me mettais en position de comprendre de manière empathique ce qu'ils traversaient. »

Partager son chaos intérieur

Tous les professionnels sont d'accord sur ce point : pour pouvoir revivre, il y a d'abord à accepter les émotions négatives qui nous ont envahis un temps. « Cela veut dire les vivre pleinement, sans les intellectualiser », précise Reine-Marie Halbout. « Ne pas se culpabiliser d'être triste ou d'avoir peur, (ou) ne pas suivre ce mouvement collectif qui entraîne à passer vite d'un affect à une pensée politiquement correcte... »

Si le « zapping émotionnel » entrave la renaissance, le fait de partager son chaos intérieur avec les autres est fonda-

mental. Nada Daoud raconte combien, sous les effets du danger, la notion de « vie de groupe » s'est imposée à tous les habitants de Beyrouth : « Famille, voisins, amis, il est devenu soudain fondamental pour chacun de savoir auprès de qui on pouvait n'importe quand aller se réfugier », se souvient-elle. « Dans les caves, les abris de fortune, les forces du groupe s'avaient inégalables pour moins sentir la peur. Parfois même, on était pris de fous rires tous ensemble, cela permettait d'évacuer la tension et l'angoisse. »

La force d'être avec d'autres retrouve alors une nouvelle jeunesse. « Quand on prend vraiment conscience de notre vulnérabilité comme ça a été le cas dernièrement, les liens sociaux s'imposent au cœur de nos vies », explique Reine-Marie Halbout. « Nous sommes là, vivants, mais pouvons être fauchés en quelques secondes. Revenir vers les autres tout autant que vers soi pour trouver des appuis face à notre condition fragile est essentiel. » Et de raconter comment, dans l'immeuble d'une jeune patiente situé près d'un restaurant attaqué par les terroristes, des diners de voisins ou des rencontres informelles entre habitants sont désormais

Nous sommes là, vivants, mais pouvons être fauchés en quelques secondes. Revenir vers les autres tout autant que vers soi pour trouver des appuis face à notre condition fragile est essentiel.

REINE-MARIE HALBOUT, PSYCHANALISTE



devenues rituels... « Pour retrouver de l'énergie, il s'agit à la fois de savoir se déconnecter d'une info anxieuse, tout en restant en lien avec les autres pour partager ce qui est vraiment important. »

Car un autre écueil, selon les professionnels de la psyché, serait de trop s'étourdir de distraction, de chercher à se « divertir ». Il convient plutôt de rester en contact avec le centre organisateur de son psychisme, celui que le psychiatre Carl Gustav Jung nommait le Soi. Créativité, lecture, moments de repos et de méditation, marche dans la nature... Ces temps accordés à notre dimension intérieure permettent un travail psychique qui seul amène à « se réunifier et fabriquer du sens », selon l'expression de Reine-Marie Halbout. Certains ont passé des heures à écouter de la musique, d'autres se sont mis au coloriage, d'autres enfin puisent dans leur foi. « Quand on a traversé un temps où l'on ne sait plus ce qui est normal de ce qui ne l'est pas », ajoute sa collègue Nada Daoud. « C'est seulement en partant de ce qui nous fait du bien au plus profond qu'on peut continuer à avancer. » ■



ILONA BONIWELL Docteur en psychologie

« Ne confondons pas forces et compétences »

ILONA BONIWELL est docteur en psychologie, responsable du premier master international de psychologie positive appliquée (MAPP) à l'université Anglia Ruskin de Cambridge. Elle vient de publier, avec Charles Martin-Krumm, *Pour des ados motivés, les apports de la psychologie positive* (Ed. Odile Jacob).

LE FIGARO. - Pourquoi le courant de la psychologie positive, auquel vous appartenez, s'intéresse-t-il aux forces psychiques ?

Ilona BONIWELL. - Dans la mesure où nous explorons tout ce qui aide à mieux vivre et à se défendre contre l'adversité, l'étude des forces de caractère s'est imposée. Pendant longtemps, on a pensé que celles-ci n'avaient qu'une origine génétique. De plus, elles n'appartenaient pas au champ de la recherche psychologique, ce sont les philosophes qui s'y intéressaient. D'ailleurs, dans les classifications actuelles, qui dénombrent de 24 à 60 forces, on lie toujours celles-ci aux vertus philosophiques que sont le courage, l'intégrité, la sagesse... Mais aujourd'hui, on sait que ces atouts peuvent se travailler et être développés, ce qui est évidemment du

plus grand intérêt, notamment en matière d'éducation ou de vie professionnelle.

On entend aussi beaucoup parler de « ressources » psychologiques. Quelle différence ?

Les « ressources » sont plus génériques, applicables et bénéfiques à tout le monde. Les forces psychiques, elles, sont plus spécifiques d'un individu en particulier et forment toujours un alliage singulier. Ainsi, une personne peut avoir beaucoup de courage et un grand sens de la persuasion qui feront d'elle un leader ; une autre peut être tout aussi courageuse, mais en étant dotée d'une intelligence sociale très affûtée... Cela donnera alors une personnalité indispensable pour transformer le monde et aider les autres. En fait, chacun d'entre nous dispose d'un cocktail particulier de cinq ou sept forces sur lesquelles il peut s'appuyer. Pour les identifier existent des questionnaires psychologiques, ou des jeux de cartes... Si on utilise celles-ci, on grandit en résilience, en confiance en soi, et surtout en énergie. Cherchez ce qui vous procure spontanément de l'énergie, ce que vous avez tendance à accomplir avec légèreté,

en premier lieu dans votre agenda, et vous saurez de quel type sont vos forces personnelles, et ce qui vous aidera à rebondir en cas de difficulté.

« Chacun d'entre nous dispose d'un cocktail particulier de cinq ou sept forces sur lesquelles il peut s'appuyer »

ILONA BONIWELL

Pourquoi est-ce difficile d'identifier ses forces et de les faire grandir ?

En France, parler de forces n'est guère accepté, alors que, dans les pays anglo-saxons, c'est beaucoup plus fréquent. Et puis nous avons tendance à vivre et faire les choses toujours d'une même manière : ce sont nos habitudes le plus souvent qui nous éloignent de nos qualités et vertus. Autre écueil : on a tendance à confondre les forces avec les compétences. Or, nos compétences sont pour ainsi dire des forces acquises : on a appris à faire et à fonctionner avec elles, mais elles ne nous corres-

pondent pas forcément. Ainsi, dans les graves crises professionnelles, on voit souvent que la personne a construit sa carrière puis s'est stabilisée parce qu'elle a su acquérir des compétences, mais soudain une question monte en elle du plus profond de son être : « Pourquoi je fais cela ? Comment ai-je pu en arriver là... » Soudain, elle réalise qu'elle ne peut lier travail et plaisir, et qu'elle n'a plus aucune énergie.

Ce qui nous rend plus fort est donc une plus grande connaissance de nous-même ?

Oui, mais connaître ses forces ne suffit pas. Bien sûr, les découvrir peut procurer un moment d'euphorie qui durera quelques jours. Mais cette exploration psychologique n'a rien d'un « quick fix » comme on en propose dans le mouvement New Age. Il faut, une fois qu'on les a cernées grâce à l'auto-observation, ou avec un test, développer nos forces. Même si elles ont une dimension génétique, travailler avec un coach, ou même demander aux amis proches, restent les meilleures manières de les faire grandir. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P.S.

L'incroyable voyage physique dans les circuits cérébraux en action

« J'ai opéré mon premier patient en employant la technique de la chirurgie cérébrale éveillée au cours de l'année 1997, à Paris. J'étais alors le seul en France et même en Europe à pratiquer ce type d'interventions. » Celui qui n'est encore qu'un médecin inconnu de 31 ans, le docteur Hugues Duffau, qui va connaître de grandes difficultés à convaincre une communauté scientifique et médicale frileuse, bardée de certitudes (formant une « cage morale ») qui vont s'avérer fausses, est aujourd'hui mondialement reconnu en tant que neurochirurgien hospitalier et neuroscientifique. Quelques six cents opérations plus tard (1% de séquelles), il est professeur, responsable du département de neurochirurgie du CHU de Montpellier et même des

recherches en neurosciences sur la plasticité du cerveau. Que l'on ne s'arrête pas au titre, procureur, irrévéréncieux qui pourrait paraître prétentieux. Le grand Paul Broca, pionnier des travaux sur les cerveaux (morts) au XIX^e siècle, a donné naissance au courant dit géographique en neurosciences : chaque aire du cerveau est associée à une fonction. Ainsi des fameuses aires de Broca associées au langage. Bon, eh bien, il ne faut pas en vouloir à Broca de s'être trompé, souligne l'auteur. Mais ce qui s'énerve vraiment, « ce sont les cent cinquante années d'erreurs et d'aveuglement » qui ont suivi. Aujourd'hui, on sait que « non seulement le cerveau est capable de se régénérer grâce à sa plasticité cérébrale

LE PLAISIR DES LIVRES

PAR JEAN-LUC NOTHIAS jnothias@lefigaro.fr

mais que, contrairement à ce que la médecine a longtemps avancé, ses zones, loin d'être statiques, communiquent entre elles, s'adaptent, se réorganisent selon le vécu ou la pathologie du patient ». Concrètement, le Pr Duffau et ses équipes opèrent des tumeurs du cerveau sur des patients éveillés. Ou plutôt réveillés. Car il ouvre leur crâne à l'aplomb de la tumeur sous anesthésie générale puis les réveille. Là, au fur et

à mesure qu'il explore les environs de la tumeur avec un petit stimulateur électrique, un autre membre de l'équipe observe le patient et dialogue avec lui. Il peut donc voir si telle ou telle zone stimulée est directement reliée à une fonction. Une fois cette cartographie établie, le neurochirurgien utilise des bistouris à ultrasons pour s'attaquer à la tumeur. Est-il utile de préciser que ces manipulations n'entraînent aucune souffrance dans le cerveau ? Son livre n'est pas seulement un ouvrage expliquant, avec grande clarté, les techniques employées, mais il contient une galerie de portraits et d'histoires de femmes et hommes qui ont été opérés par le Pr Duffau. Avec des histoires incroyables (en fait,

elles le sont toutes). Hugues Duffau détaille l'ambiance au sein du bloc opératoire, son rapport aux patients et aux patientes... Il reconnaît être « maniaque », répéter mentalement ses gestes comme un pilote de FI. « La musique du geste et la séquence temporelle comptent tout autant. » Son modèle, Keith Jarrett « lorsqu'il monte sur scène pour jouer chaque note comme si sa vie en dépendait ». Chapeau l'artiste...

« L'ERREUR DE BROCA »

Pr Hugues Duffau, Michel Lafon éditeur. 288 pages, 17,95 € (en librairie le 14 janvier)

