

LE TEMPS D'UN BILAN

10 questions pour faire le point

VOUS EN ÊTES OÙ DANS VOTRE VIE? AVANT DE METTRE EN PLACE VOS BONNES RÉOLUTIONS, DÉCOUVREZ SI VOUS ÊTES DANS LE BON OU À CÔTÉ DE LA PLAQUE. RÉPONDEZ (HONNÊTEMENT!) AUX 10 QUESTIONS SUIVANTES... POUR COMMENCER L'ANNÉE SUR DE BONNES BASES!

Texte Christelle Gilquin / Photos Corbis

«UN CHANGEMENT DE REGARD SUFFIT PARFOIS POUR REMETTRE SA VIE EN QUESTION.»



POUR COMMENCER...

1. Imaginez qu'une bonne fée vienne pendant la nuit et exauce tous vos vœux... Que changerait-elle dans votre vie?

C'est le petit exercice que Béatrice Millêtre, docteur en psychologie et auteur du Livre des bonnes questions à se poser pour avancer dans la vie propose presque systématiquement aux personnes qui viennent la voir. Il permet en effet de voir ce qu'on retirerait de notre vie, ce qu'on rajouterait et ce qu'on garderait. Vivriez-vous au même endroit? Feriez-vous le même boulot? Adopteriez-vous les mêmes comportements? Faites une liste des changements dont vous rêvez et transformez-les en objectifs. Certains sont peut-être réalisables facilement.

2. Quels étaient vos rêves quand vous étiez petite?

C'est souvent avec cette question que débutent les coachings. «Au fond, estime Béatrice Millêtre, c'est cela votre vraie personnalité, une personnalité que vous n'exprimez peut-être pas, ou pas assez souvent. Mettez-la en lumière, et vous vous donnerez les moyens de la vivre.» Mais ne prenez pas forcément vos rêves d'enfant au pied de la lettre. D'une part, parce qu'on n'a qu'une vision limitée des possibilités du futur quand on est petit. D'autre part, parce que les rêves d'enfant ne sont pas toujours possibles à réaliser tels quels, à moins de chercher les envies qui se cachent derrière. Exemple: vous rêviez de devenir mannequin pour parcourir le monde. Voyez quels sont les aspects importants dans ce rêve: les voyages? Porter de jolis vêtements? Ne pouvez-vous pas intégrer ces éléments autrement dans votre vie?

3. Vivez-vous selon vos valeurs?

Les valeurs sont les moteurs profonds qui nous poussent

à faire des choix tout au long de notre existence: sécurité matérielle, liberté, plaisir, réussite, reconnaissance sociale, famille unie... Faites la liste des trois plus importantes, et voyez si elles sont en bonne place dans votre vie. Si elles en sont absentes, essayez de réorienter ce que vous vivez pour les intégrer et créer des situations plus motivantes. «Vivre selon ses valeurs, souligne Alain Losier, coach et formateur, permet de s'épanouir, de donner un sens à sa vie. Si on vit selon ses valeurs, on est aligné entre ce qu'on est, ses croyances et ce qu'on veut, d'où un état d'équilibre.»

4. Avez-vous des projets?

Inviter des amis, partir aux sports d'hiver, redécorer votre cuisine, entreprendre une formation, avoir un troisième enfant, déménager, créer une association... «Il est impossible d'aller bien sans projets qui nous portent, qui nous incitent à avancer, nous dépasser, explique Béatrice Millêtre. Sans projets, nous nous étions. Avec des projets, nous sommes capables de déplacer des montagnes.» Reste encore à les définir, ces projets, à déterminer une ligne directrice, et à visualiser les



FAIRE UN BILAN DE VIE, OUI, MAIS COMMENT?

La réponse de Béatrice Millêtre, auteur du Livre des bonnes questions à se poser pour avancer dans la vie.

Avancer dans la vie, ça veut dire quoi? «Avancer, c'est se remettre en question.

Regarder derrière soi pour tirer parti des échecs comme des réussites et construire un avenir qui vous convienne; tenir compte de soi, des autres et de la réalité; voir que globalement la vie est plutôt conforme à ce qu'on en attendait...»

Quand faut-il faire un bilan de vie?

«Quand on se sent en décalage avec ses valeurs. C'est bien alors de s'interroger sérieusement. Puis de le refaire de temps en temps au fur et à mesure pour voir si on est toujours dans la bonne direction. Il est de toute façon toujours utile de prendre cinq minutes par jour pour réfléchir efficacement sur soi-même et sur sa vie.»

Dans quel état d'esprit faut-il faire ce bilan de vie?

«Soyez indulgente avec vous-même. Si vous en êtes déjà arrivée où vous êtes aujourd'hui, c'est que vous avez des compétences, des valeurs et des qualités. Ne soyez pas trop dure, ne visez pas tout le temps la perfection, ça vous empêcherait d'avancer. Et félicitez-vous de temps en temps, car personne ne le fera à votre place.»

différentes étapes. Décomposer un projet permet de le rendre plus abordable et réalisable. A chaque petit succès, vous savez si vous êtes dans le bon ou si vous devez le réajuster en fonction de la réalité.

LA VIE PROFESSIONNELLE

5. Votre boulot correspond-il à vos besoins (contacts sociaux, découvertes intellectuelles, réalisations concrètes)? A vos compétences? A vos intérêts? A vos valeurs?

«Si notre travail colle avec nos valeurs et nos capacités, dit Anne-Françoise Martens, coordinatrice des conseillers OrientaEuro et psychothérapeute, si l'on sait pertinemment pourquoi on choisit telle orientation, alors les obstacles pourront facilement être dépassés.» Comment savoir quelles sont nos compétences? «Pensez spontanément à une circonstance dans laquelle vous vous sentez bien, une activité, un domaine... (pendant vos études, en famille, avec vos amis, en vacances...), conseille Béatrice Millêtre.

Par définition, si vous vous y sentez bien, c'est le signe que vous y êtes adapté et que vous montrez les qualités implicites pour mener à bien cette activité.»

6. Quelle est votre principale insatisfaction au boulot?

«Il n'y a pas que des choses positives au boulot, ni que des moments de plaisir», assure Anne-Françoise Martens, qui relève qu'en Europe, selon une étude d'OrientaEuro, 75 % des employés sont insatisfaits. «Toutes les insatisfactions n'ont pas le même poids. Ainsi, vous pouvez en avoir marre du métier en général, ou de l'entreprise où vous l'exercez, ou du patron duquel vous dépendez, ou encore de votre propre manière de travailler (investissement trop important...). En fonction de

la nature de l'insatisfaction, les solutions diffèrent. Un coach peut vous aider à faire le point.»

LE COUPLE

7. Qu'est-ce qui vous a attirée et plu chez votre partenaire? Qu'est-ce qui reste de tout cela aujourd'hui?

Vous vous parliez pendant des heures? Vous aviez le même avis sur tout? Il était tellement attentionné... Toutes les raisons qui vous ont poussée à vous mettre en couple sont importantes, car elles correspondent à vos valeurs profondes. Mais aujourd'hui, que reste-t-il de tout cela? «Quand le couple va mal, constate Marie-Luce Dossche, coach et formatrice, ces points-là précisément ne vont pas bien. Parce que les circonstances de vie ont changé, ou que la personne a fait des efforts de séduction au début avant de laisser tomber le masque. Dans les couples qui vont bien, au contraire, on peut encore retrouver 80 % de ces fondements. Et les 20 % disparus, on peut assez facilement les retrouver.»

8. Comment se passent vos disputes?

«Il y a des disputes qui permettent d'avancer, note Anne-Françoise Martens, d'autres qui détruisent le couple. La façon dont on se dispute en dit donc long sur les fondements du couple. Est-ce que l'un des deux dénigre systématiquement l'autre? Le critique pour ce qu'il est, et non pour des faits précis? Est-ce que les deux partenaires essaient de calmer les choses ou au contraire provoquent l'escalade? Ensuite, après la dispute, comment se rapproche-t-on? En deux minutes, deux jours, deux semaines...? Les moments de crise ne sont pas graves, mais la manière dont ils se déroulent en dit beaucoup sur le couple.»

LES ENFANTS

9. Avez-vous du temps pour vous en dehors de votre rôle de maman?

«Il est important, note Catherine Schwennicke, formatrice, coach et thérapeute chez Prefrontality, d'apprendre l'autonomie à votre enfant et, dans le même temps, de libérer du temps pour vous. Voir une maman épanouie est primordial,



«LE MEILLEUR BAROMÈTRE? LE RIRE. SI VOUS RIEZ PLUSIEURS FOIS PAR JOUR, VOUS ÊTES DANS LE BON!»
(ALAIN LOSIER)

voir qu'elle n'est pas là tout le temps pour lui, aussi: il sait ainsi qu'il n'est pas son seul centre d'intérêt. Il intègre aussi qu'on peut penser à soi, se faire du bien. Ça sera utile pour plus tard: la maman ne ressentira pas trop le vide quand son enfant partira et il volera plus facilement de ses propres ailes en sachant qu'elle a sa propre vie. Donc, soyez là quand c'est nécessaire, mais mettez des limites: «Je suis disponible pour toi jusqu'au repas. Après, je vais lire un peu. Donc, si tu as besoin de moi, c'est maintenant.»

10. Votre enfant est-il bien éduqué?

Trois questions à se poser:

> Comment se comporte-t-il à l'extérieur? A la maison, il est moins vigilant, mais chez autrui (ou à l'école), on voit très vite s'il a bien intégré les valeurs qu'on a essayé de lui inculquer. «Si les parents de ses amis ne veulent plus de lui, c'est mauvais signe!», assure Catherine Schwennicke.

> Est-il autodiscipliné? Est-ce qu'il se met des limites d'emblée, ou est-ce qu'il faut d'office faire les gros yeux et s'énerver pour qu'il obéisse?

> Accepte-t-il les changements de programme et les frustrations sans en faire toute une histoire? Ou bien se roule-t-il par terre de colère? «Il faut installer une certaine souplesse, explique Catherine Schwennicke. Le rassurer par un cadre, puis lui apprendre à s'adapter. Un enfant hyper-rigide n'est pas propice au bonheur, car la vie impose sans cesse des changements.»

Quelles que soient vos réponses, ne soyez pas trop inquiète: selon Catherine Schwennicke, on peut redresser la barre à n'importe quel moment (même à 16 ans!).

Pour en savoir plus

À LIRE

> Le livre des bonnes questions à se poser pour avancer dans la vie, Béatrice Millèrte, Payot.

> Le livre des bonnes questions, Mikael Krogerus et Roman Tschäppeler, Leduc.

> Comment donner vie à ses rêves, Alain Losier, InterEditions.

> Ce que vous devez savoir pour attirer l'amour, Marie-Luce Dossche, Le Dauphin Blanc.

INTERNET

www.horizonsdevie.com, le site d'Alain Losier. En vous inscrivant à la newsletter, vous recevrez régulièrement des conseils de coach gratuits.

ADRESSES

> www.orientaeuro.eu Une entreprise d'orientation professionnelle pour étudiants et adultes en réorientation.

> www.prefrontality.be Stages et ateliers de développement personnel basés sur les connaissances les plus récentes en neurosciences.

