

Béatrice Millêtre

**SIX CLÉS
POUR SE SENTIR
ENFIN
À SA PLACE**



PAYOT

Après le Petit guide à l'usage des gens intelligents qui ne se trouvent pas très doués, Béatrice Millêtre éclaire cette impression diffuse que tant de gens ont aujourd'hui de ne pas être à leur place et de ne pas savoir comment faire pour y parvenir.

Vous y êtes presque ! leur dit-elle. Et il ne vous manque pas grand-chose pour avoir la sensation toute simple, évidente, que votre vie est en adéquation avec vos aspirations. Juste vous écouter un peu plus ; mieux vous accepter comme vous êtes ; et ne pas trop tenir compte des autres.

Alors, vous pourrez vivre la vie que vous vouliez, une vie qui vous correspond, votre vie.

Béatrice Millêtre, docteur en psychologie, spécialiste en sciences cognitives, est psychologue. Elle est notamment l'auteure de *Réussir grâce à son intuition et du Livre des bonnes questions à se poser pour avancer dans la vie*.

Six clés pour se sentir
enfin à sa place

BÉATRICE MILLÈTRE
AUX ÉDITIONS PAYOT

*Petit guide à l'usage des gens intelligents qui ne se
trouvent pas très doués*

Bien avec soi-même, bien avec les autres

*Le livre des bonnes questions à se poser pour avancer
dans la vie*

*Petit guide à l'usage des parents qui trouvent (à
juste titre) que leur enfant est doué*

Réussir grâce à son intuition

*Exercices pratiques pour utiliser votre intuition en
toutes circonstances*

Six clés pour se sentir enfin à sa place

Béatrice Millêtre

Six clés pour se sentir
enfin à sa place

PAYOT

Retrouvez l'ensemble des parutions
des Éditions Payot & Rivages sur
payot-rivages.fr

© Payot & Rivages, 2014
106, boulevard Saint-Germain, 75006 Paris.

Couverture : conception Graphique : © www.atelierguias.com -
illustration : © www.annelaurebaudrillart.com

ISBN : 978-2-228-91098-9

INTRODUCTION

De plus en plus de personnes viennent me consulter pour un malaise diffus, non identifié.

Sans être dépressives ou déprimées, elles ne vont pas bien.

Que leur manque-t-il ?

Leur vie est à peu près construite.

Professionnellement, elle leur convient à peu près.

Leur vie privée leur correspond à peu près aussi.

Tout va finalement à peu près.

À la question : « Est-ce que ça irait mieux si vous aviez un autre travail ou si vous changiez quelque chose à votre vie personnelle ? », la réponse est immanquablement négative. Pas forcément de manière aussi tranchée, mais négative néanmoins : « Je crois que ça ne changerait rien. »

En fait, il leur manque « des bouts ». Aussi, quand je dis à ces personnes qu'elles ne sont pas à leur place, elles me fixent un moment, puis me

répondent que, oui, c'est bien de cela qu'il s'agit, que j'ai trouvé les mots justes, mais qu'elles ne savent pas comment faire pour y parvenir, ni d'ailleurs ce que cela voudrait réellement dire, être à sa place.

Invariablement, lorsque je leur fais la même réponse : « Vous y êtes presque ! », ils sont d'accord.

En règle générale, il ne vous manque en effet pas grand-chose pour vous sentir à votre place.

D'ailleurs, tous le disent, tous le sentent : ils ne veulent pas changer de vie. Ils ne visent pas non plus à un bonheur permanent ; ils savent – peut-être plus aujourd'hui que par le passé, à cause de la conjoncture actuelle – que le négatif ne peut être supprimé et qu'ils peuvent faire avec.

Alors ? Il faut simplement changer de lunettes, changer de regard sur la vie, la sienne et celle des autres. Changer de lunettes et les dépoussiérer en retirant ce qui empêche de voir notre vie comme elle est : conforme, ou presque, à nos aspirations. Accepter de ne pas mener la même existence que les autres et faire ainsi fi de l'influence sociale, et enfin ajouter ce qui nous manque : un projet, une activité porteuse de sens qui cimente les différents compartiments de notre vie.

Pas grand-chose, donc, il ne s'agit pas de pathologie. Et la prise de conscience que nous sommes, pour la plupart d'entre nous, presque à

INTRODUCTION

notre place, agit en quelque sorte comme une baguette magique.

Les lignes directrices, les six clés fournies dans ce livre sont les mêmes pour tous. Ce qui changera pour chacun, ce sont nos aspirations et par conséquent la mise en œuvre des projets correspondants.

Ma position, est toujours le reflet de mon expérience et surtout des règles de psychologie en matière de bien-être mental, dont je me fais la porte-parole.

J'aborderai votre vie dans sa globalité, le sens que vous lui donnez, les valeurs qui sont les vôtres, les principes que vous défendez. Pour ce faire, je m'appuierai sur l'exemple de quelques-unes des personnes que j'ai reçues à mon cabinet et qui, toutes, spontanément, me disaient ne pas se sentir à leur place.

Une fois que vous savez que vous êtes à votre place, la gestion des difficultés liées au quotidien, des tracas journaliers, remis en perspective, ne nécessite aucun outil particulier. Ils sont, point. Disparaîtront. Et ne présentent donc pas plus d'intérêt que cela.

Je sais bien que ce n'est pas forcément ce que vous ressentez, du moins aujourd'hui, mais c'est pourtant la réalité. Sans occulter le fait qu'ils soient parfois douloureux, toujours contrariants, il n'en demeure pas moins que dans cinquante

SIX CLÉS POUR SE SENTIR ENFIN À SA PLACE

ans, vous ne saurez même plus de quoi il retournait.

C'est cette globalité de votre vie qu'il importe de questionner pour savoir, sentir, enfin, que vous êtes là où vous avez toujours voulu être.

J'ai conscience de vous proposer un cheminement inhabituel et vous aurez peut-être le sentiment que j'ai écrit ce livre en dépit du bon sens : en commençant par la fin et en terminant par le début !

Ce n'est pas tout à fait exact ; et ce n'est pas tout à fait faux.

Car seule une vision globale de votre vie peut vous procurer ce sentiment de plénitude, de sérénité et d'épanouissement que vous ressentez lorsque vous êtes à votre place. Colère, tristesse, soucis, tracas... continuent d'exister, mais sont eux aussi à leur place, à leur juste place, en retrait. Commencer par apprendre à les gérer et faire avec reviendrait donc, quelle que soit leur intensité, à leur accorder une attention trop grande, qui vous empêcherait de vous sentir à votre place.

À l'inverse, apprenez d'abord à vous sentir à votre place et vous pourrez ensuite remettre votre quotidien en perspective : il fait certes partie de votre vie, mais il n'est que du quotidien, et n'a donc pas d'impact sur votre vie globale.

CHAPITRE PREMIER

Une prise de conscience

Étant thérapeute, les personnes que je reçois ne vont pas bien.

Leur mal-être est relatif et, bien sûr, différent selon chacune d'entre elles.

Pourtant, j'ai vu se dégager ces derniers mois une évolution : toutes me disent qu'elles ne se sentent pas bien, qu'elles ont cependant tout pour être heureuses, mais qu'elles ne savent pas comment faire pour y parvenir.

Je les écoute me décrire leur vie, leur quotidien, leurs interrogations, mais également leurs joies, leurs plaisirs.

Au bout d'un moment, je leur dis : « En fait, vous ne pouvez pas aller bien, car vous n'êtes pas à votre place. »

Tous, alors, de me regarder, et de me dire que c'est exactement cela dont il s'agit.

Une heure a suffi à Jeanne

Jeanne a quarante-cinq ans. Elle est technicienne de laboratoire médical. C'est un métier qu'elle a choisi, et que, dans le fond, elle apprécie. Elle se sent cependant en décalage avec ses collègues dans leurs sujets de discussion, qui ne la touchent pas vraiment. Passionnée de littérature, toujours un livre à la main, elle est considérée comme « intello » par les autres laborantines, et ce, d'autant plus qu'elle a du mal à se joindre à une conversation sur la pluie et le beau temps.

Ne se sentant pas à l'aise, elle a changé de laboratoire à plusieurs reprises, mais la situation s'est toujours répétée.

Aujourd'hui, Jeanne a accepté cet état de fait. Elle sait qu'elle ne changera pas de carrière et cela lui convient. D'ailleurs, elle le dit elle-même, elle n'en a pas du tout envie.

Elle est mariée et sa vie personnelle est totalement épanouie. Son mari est critique littéraire, et, le soir, elle a avec lui les conversations qu'elle n'a pas dans la journée.

Jeanne est presque à sa place : elle est bien dans sa vie privée, pas trop mal dans sa vie professionnelle, et elle ne souhaite pas en changer.

Elle décrit parfaitement ce manque qu'elle ressent : il lui manque « un bout ».

Toute la question, pour qu'elle se sente enfin à sa place, est de trouver ce bout qui lui fait défaut.

Il est assez visible : Jeanne adore écrire. Elle a d'ailleurs déjà écrit des émissions pour la radio et a entamé l'écriture de plusieurs livres, dont certains déjà bien avancés.

La réponse est toute trouvée !

Sauf que Jeanne ne se l'autorise pas, pensant qu'elle manque de légitimité.

En fait, Jeanne se fait une fausse idée de l'édition et, comme elle ignore dans quel ordre se font les choses, elle a fini par abandonner son idée.

Après lui avoir donné quelques clés et outils. Jeanne repart confiante et surtout consciente qu'il ne lui manquait pas grand-chose pour se sentir enfin à sa place.

Aujourd'hui, Jeanne a entamé sa carrière littéraire en écrivant des émissions de radio, ce qui lui était le plus facile étant donné son expérience passée, et elle est en passe de publier son premier livre !

Il a suffi d'une petite heure de discussion.

La solution était à portée de main...

Thomas trouve le « bout » qui manquait

Thomas, trente-huit ans, est informaticien. Il adore son métier, qu'il pratique à sa manière. Il est programmeur, et entend fermement ne pas

changer de poste. Il refuse donc systématiquement ce que ses collègues considèrent comme une évolution normale de carrière : le poste de chef de projet.

Ce type de poste ne correspond pas à sa vision du métier et Thomas sait, par expérience, qu'il ne s'y sent pas à sa place.

Dans le passé, en effet, il a été amené à occuper ces responsabilités : n'ayant pas alors ni le recul ni l'expérience, et ne s'étant pas écouté, il a fait comme la plupart de ses collègues, il a accepté.

Thomas s'y est senti tellement mal qu'il a fini par saisir, pour quitter ce travail, une opportunité... qui ne lui convenait pas plus : créer, avec un ami, sa propre entreprise.

Thomas sait aujourd'hui ce qui lui correspond vraiment : réaliser des programmes informatiques, avec une certaine méthodologie, dans une équipe non hiérarchisée. Sachant cela, il a réussi à trouver un poste qui lui correspond réellement et dans lequel il s'épanouit parfaitement.

Sauf que... en dehors de son travail, il lui manque « un bout ».

Thomas est en effet un brasseur d'idées qui a besoin de sentir qu'il fait avancer le monde.

Il a donc voulu s'investir dans la politique, mais s'en est très vite éloigné, les résultats n'étant pas à ses yeux suffisamment rapides.

Il s'est alors lancé dans la vie du bourg où il habite, et, s'insérant dans le tissu local, est devenu

UNE PRISE DE CONSCIENCE

conseiller municipal. Il est ravi, car il voit directement le résultat de ses actions.

Comme il le dit lui-même : « Je suis enfin à ma place ! »

À lui non plus, il ne manquait pas grand-chose.

