

Pour faire les bons choix... Posez-vous les bonnes questions!

Une décision à prendre, un cap à passer? Vous hésitez, tournez le problème dans tous les sens... Et si vous vous posiez juste les bonnes questions?

Texte Christelle Gilquin / Photos Shutterstock

Cet homme est-il le bon?

1. Sommes-nous compatibles? «En amour, constate Yvon Dallaire, psychologue, mieux vaut adopter la philosophie du 'qui se ressemble s'assemble': cela permet de limiter les conflits et de passer plus facilement l'étape difficile de la lutte pour le partage du pouvoir.»

2. Sommes-nous sortis de la phase de la passion? «Pendant la phase de la passion, explique Yvon Dallaire, on se présente sous son meilleur jour, on minimise les défauts de l'autre... Si on survit à la désidérialisation de l'autre, on a de bonnes chances de voir son couple durer.»

3. Est-ce que j'éprouve un sentiment de fierté lorsque je suis en sa présence en public?, interroge aussi Patrick Traube, psychologue. Et est-ce que j'ai du plaisir à regarder sa silhouette, son visage, à entendre sa voix, à toucher sa peau, à sentir son odeur?

4. Ai-je des projets avec lui? Voyager, faire des enfants, faire un potager, construire une maison... Les projets renforcent le couple et lui permettent de se projeter dans l'avenir. Il ne faut pas toujours chercher loin: «Le projet peut 'simplement' s'inscrire dans la qualité de vie éprouvée ensemble», note Isabelle Tilmant, thérapeute de couple.

DOIS-JE QUITTER MON MARI?

1. Est-ce que les bénéfices que je retire de cette relation sont plus importants que ce qu'elle m'en coûte? «Il y a toujours un prix à payer lorsqu'on est en couple, assure Yvon Dallaire: moins de liberté, obligation de supporter les manies de l'autre... Mais si les bons moments ne constituent finalement que 5 à 10 % du temps, le coût est vraiment trop important.»

2. Est-ce que je reste avec lui pour de mauvaises raisons? Les mauvaises raisons étant les enfants, l'argent, la peur de la solitude... Les bonnes raisons étant... l'amour, bien sûr!

3. Se peut-il que mes attentes face à la vie de couple soient infantiles ou narcissiques? Mon conjoint ne correspond pas à mon image de l'âme sœur, une nouvelle passion se profile à l'horizon... «Quitter son mari pour son amant est rarement une bonne idée, constate Yvon Dallaire, qui estime les chances de réussite de ce nouveau couple à... 10 %. Parce que cette relation s'est construite sur un déséquilibre (besoins non remplis par le mari). Et parce que si on n'a pas compris les raisons de son échec conjugal avec son conjoint, il y a de fortes chances qu'on le reproduise avec le suivant.»

4. Si la relation ne change pas d'ici cinq ans, en voudrais-je encore? Certaines situations sont faites pour durer: votre homme ne veut pas s'engager, il est infidèle, il refuse de changer, il est violent, manipulateur... Etes-vous prête à supporter longtemps cette situation?

5. Est-ce que je l'aime encore? «Vous êtes en colère, triste, agacée, pleine de haine...? interroge Yvon Dallaire. Vous l'aimez encore. Le contraire de l'amour n'est pas la haine, mais l'indifférence.» Bonne idée: mesurez votre satisfaction conjugale sur www.yvondallaire.com.

EST-CE LE MOMENT DE CHANGER DE JOB?

1. Suis-je actuellement au top de mon énergie? «Votre ras-le-bol ne vient-il pas d'une fatigue extérieure au boulot? interroge Alia Cardyn, coach et auteure. Quand on est fatigué, on a tendance à voir tout en noir, à se dévaloriser. Pour changer de job, il faut choisir une phase de sa vie où on a suffisamment d'énergie pour se vendre et affronter les changements.»

2. Quand je me lève le matin, qu'est-ce qui me motive à aller travailler? «Si on a du mal à répondre à la question plusieurs semaines d'affilée, met en garde Alia Cardyn, il y a clairement un problème.»

3. Mon travail fait-il appel à mes talents et à mes plus grandes forces? Votre capacité d'analyse, votre sociabilité, votre sens du résumé, votre bonne gestion du stress... «Utiliser ses talents et ses forces au quotidien apporte une efficacité et un épanouissement sans commune mesure, estime Alia Cardyn.»

4. Quel pourcentage de mon temps de travail se passe mal? «Si c'est 80 %, estime Brigitte Durruty, coach, c'est clair qu'il faut changer de job au risque de complètement s'épuiser. C'est 20 %? Arrêtez de vous prendre la tête! Il est impossible que tout roule tout le temps parfaitement. Les gens qui vont bien, ce ne sont pas les gens à qui tout réussit, mais ceux qui affrontent et dépassent les obstacles.»

5. Quels sont les avantages/inconvénients à court (dans le mois), moyen (moins de six mois) et long (plus d'un an) terme de changer ou pas de job? «Souvent, explique Brigitte Durruty, les gens sont dans la confusion, leurs idées tournent en rond. Répondre à cette question par écrit permet de mettre les choses à plat et d'avoir une vision plus claire.»

Est-ce que ma vie a du sens?

1. Qu'est-ce que je ressens toute la journée? «Si c'est de l'agacement, de la colère ou de la peur, il se peut que le stress soit devenu chronique, explique Brigitte Durruty. Le stress n'est pas mauvais en soi, à condition qu'il laisse place à l'apaisement ensuite. Lorsqu'il est présent non-stop, il devient chronique et épuise.»

2. Est-ce que j'ai eu au moins un moment de plaisir sur ma journée? «Même si cela ne dure que quelques minutes, assure Brigitte Durruty. Quand on n'a plus de joie, tout devient lourd, terne, on n'a plus d'appétit pour la vie.»

3. Est-ce que j'ai passé suffisamment de temps de qualité avec mes enfants? «Avez-vous ri avec eux, vous ont-ils raconté leur journée?, interroge Brigitte Durruty. Avez-vous pu couper votre ordi pour écouter le bruit de votre famille?»

4. Ma vie est-elle en accord avec mes valeurs? «Avoir une vie qui a du sens, explique Brigitte Durruty, c'est avoir un quotidien aligné avec ses valeurs de base. Si vous êtes écolo et que vous travaillez dans une industrie chimique, il y a un problème.» Faites la liste des trois valeurs les plus importantes pour vous (sécurité matérielle, liberté, plaisir, réussite, reconnaissance sociale...) et voyez si elles ont une place dans votre vie.

Suis-je prête à être (à nouveau) maman?

1. Quel est mon âge? Rappelons que, même si les grossesses tardives sont plus nombreuses et généralement bien vécues, les spécialistes constatent déjà une baisse de la fertilité à partir de 35 ans. Quant à l'âge minimum, Céline Bilocq, psychologue spécialisée en périnatalité, conseille d'avoir déjà fait un travail sur soi-même, savoir qui l'on est, ce que l'on veut de sa vie...

2. Mon conjoint est-il sur la même longueur d'onde que moi à ce sujet? Et avons-nous de bonnes capacités à communiquer émotionnellement? «Une bonne communication est nécessaire pour affronter le tsunami émotionnel qu'est la naissance», assure Céline Bilocq. Inutile de dire que si votre vie de couple ressemble à une guerre de tranchée, ce n'est pas le moment: un enfant ne permet ni de récupérer son mari ni de faciliter la vie à deux. Avant d'envisager un second enfant, Céline Bilocq conseille d'avoir pris le temps de réexister en tant que couple.

3. Est-ce qu'en tant que femme, je me sens prête à donner la vie? «C'est un sentiment que l'on ressent au plus profond de soi, affirme Céline Bilocq, une sorte d'évidence.»

4. Y a-t-il de la place (espace, temps, argent) dans ma vie quotidienne pour un enfant? Céline Bilocq conseille surtout d'être prête à lâcher prise. «La grossesse et la parentalité sont de fameuses épreuves de lâcher prise. Impossible de garder le contrôle sur sa vie: un bébé n'a pas d'horaire!» Avant de lancer le deuxième, veillez à ne plus être

dans la phase: 'je suis débordée/épuisée. «Il y a de toute façon peu de chance qu'une nouvelle grossesse se déclenche dans ces conditions», affirme Céline Bilocq.

5. Quel sera l'écart d'âge avec le premier? Les spécialistes estiment que l'écart idéal entre la naissance du premier et la conception du second est entre 18 et 23 mois: le corps a eu le temps de se remettre de la première grossesse et profite encore des bienfaits de celle-ci. Quant à l'aspect psychologique, un écart d'âge de 1, 2, 3 ans (voire plus) entre deux enfants a autant d'avantages que d'inconvénients.

Pour aller plus loin

A lire

- **Le choix amoureux**, Patrick Traube, éd. Odiç.
- **Vivement lundi**, Brigitte Durruty, Editions de l'homme.
- **Créer son équilibre vie privée - vie professionnelle**, Alia Cardyn, Jouvence.
- **Qui sont les couples heureux**, Yvon Dallaire, Livre de Poche.
- **Comment prendre les bonnes décisions**, Nadine Sciacca, Marabout.

Internet

- www.coaching-et-developpement.com, le site d'Etienne Schappler*.
- www.celinebilocq.be

Ateliers

Homme, femme, couple: mode d'emploi! Une croisière thématique d'Yvon Dallaire du 26/06/2016 au 03/07/2016 dans les îles grecques (www.waouwtravel.be).

QUELLE (RÉ)ORIENTATION PROFESSIONNELLE CHOISIR?

1. Si j'avais tout l'argent et le temps du monde, qu'est-ce que je ferais? «Cette question stimule la créativité, explique Alia Cardyn. Elle permet d'écarter les contraintes, de se mettre à l'écoute de ses envies et de penser en dehors des sentiers battus. On peut ensuite partir de là pour revenir dans le concret.»

2. Quel métier voulais-je faire quand j'étais petite? «Cette question, explique Etienne Schappler*, a pour but de revenir aux choses qui nous sont essentielles (valeurs, buts, besoins...). Par exemple, ai-je un besoin de proximité, d'activité physique, de changement, de maîtrise...? L'idée n'est pas forcément de s'orienter vers ce métier rêvé, mais de réfléchir sur la manière d'intégrer ces valeurs en pratique.»

3. Dans quel moment de ma vie ne vois-je pas le temps passer? «Ces moments où le temps passe tout seul, explique Alia Cardyn, sont les signes que l'on est en train d'exploiter ses passions et ses forces. C'est un excellent point de départ pour choisir une orientation professionnelle qui les utilise aussi.»

4. Qu'est-ce qui est possible financièrement? «Se réorienter, ça prend du temps, il faudra peut-être se former, commencer avec un bas salaire..., avertit Alia Cardyn. Si on doit trouver un job dans les six mois, il n'est pas possible de recommencer un cycle universitaire complet! Moi, je conseille toujours de faire ce genre de démarche dans la sécurité.» (Bas de laine, réorientation en indépendant complémentaire d'abord...)

5. De quoi ai-je vraiment envie? Quelle est ma motivation? «Cherchez-vous un job pour l'argent, le statut social, la reconnaissance?, interroge Etienne Schappler. Ces motivations sont à prendre avec des pincettes, car elles ne dépendent pas de nous.» Au contraire, les motivations intrinsèques (autonomie, accomplissement personnel...) vous aident à avancer et à garder le cap en toutes circonstances. ●