



© Andy Dean - Fotolia.com

L'art de *changer*

Une recherche créative

par Sandrine Toutard

La connaissance de soi nous enseigne beaucoup sur nous-même. Mais parfois, nous ne savons pas quoi en faire. Une chose est sûre, le chemin nous amène à poser des actes.

Acter le changement, c'est avant tout choisir. En prenant bien conscience que je peux toujours choisir. Mon premier choix consiste à me mettre en chemin, en commençant par exemple par me rendre compte de ce qui ne change pas et occasionne des répétitions de scénario plus ou moins heureuses dans ma vie, mes relations, ma façon d'être. Il faut aussi savoir pourquoi ces schémas sont actifs. A quoi ils servent, ou plutôt à quoi ils servaient, et prendre la mesure que ce cycle est un enfermement, une ancienne manière d'agir plutôt qu'une liberté. Puis il faut commencer à chercher les possibilités que j'ai pour agir autrement. Et surtout, les possibilités que je n'ai pas... Acter le changement devient alors un art, une recherche créative où tout devient possible, où il faut cultiver son inspiration et être à l'écoute du nouveau. Faire le deuil de l'ancien ne suffit pas, et prendre conscience de ces répétitions laisse souvent la personne en quête,

dans le désarroi du: « Oui, mais maintenant, qu'est-ce que je fais avec ça » ?

Au-delà de la résilience

Une des réponses serait: avec « ça », tu peux réaliser des choses magnifiques. Par exemple, avec la conscience d'avoir été maltraitée dans ma petite enfance, je peux devenir une excellente assistante sociale. Le changement peut passer par la prévention de la maltraitance plutôt que son « rejeu »... oui, mais... Ceci s'appelle la résilience et elle prend en compte le fait traumatique. Elle l'emmène avec. Il n'y a plus répétition, mais le thème reste le même, et la liberté se contente du faux choix entre, dans ce cas, devenir maltraitant ou travailler contre la maltraitance, mais, d'une façon ou d'une autre, rester « victime » et emmener cette Histoire de moi partout avec moi. Etre résilient, c'est déjà une chose considérable eu égard au massacre, petit ou grand, auquel la personne a dû faire face. Mais cette personne existait avant cette empreinte... Que ce serait-il passé, que serait-elle devenue sans cet événement déterminant de sa personnalité ?

Devenir auteur de soi-même

Selon mon cheminement, l'art de la connaissance de soi réside dans l'exploration et la créativité du potentiel humain, et dans la liberté de choix. Pour répondre à la question: « Qu'est-ce que je fais maintenant avec ça ? », je peux déposer cette Histoire de moi, la voir et décider de faire autre chose, d'agir autrement. En devenant, en re-devenant auteur de moi-même. Acter le changement est donc un acte fondateur puisqu'il nous donne un appui tangible, il ajoute une nouvelle pierre à l'édifice ou plutôt nous crée une nouvelle terre sous notre chemin. Cela ne peut pas être une voie isolée, un chemin solitaire... Puisque ce chemin est jonché de: « Comment faire ce que je ne sais pas, ce dont je n'ai même pas idée ? ». L'expérience des autres devient alors notre propre expérience. Ceux qui ont déjà arpenté ce chemin, leurs actes de changement, servent à acter le nôtre, à tracer une nouvelle voie, et à élargir le champ des possibles. A ce moment-là, le choix devient vraiment un choix, et la transformation une métamorphose véritable. ■

PORTRAIT



© François Lolléhon

Archéologue de formation, Sandrine Toutard est professeure de Wutao® et accompagnatrice en Trans-analyse®, plus particulièrement spécialisée dans le Wutao assis et le Wutao de la femme. Elle intervient également dans des maisons de retraite, qu'elles soient médicalisées ou non.

wutaoyin.fr / sandrine@generation-tao.com