

# Repartir à zéro ou presque et faire triompher la vie

Organisation MEDNAT Expo, Lausanne

29 mars 2014, Salle Paracelse

**Jean-Michel Reinert**

Psychothérapeute répondant

Association Cabinet de la Vie

1202 Genève



# Plan

1. Introduction
2. Repartir à zéro ou presque a) – e)
3. Identité et plasticité
4. En *héros* de sa propre histoire, engager une réorientation a) - c)
5. Agrandir la grille de perception
6. Stratégies de navigation
7. La mort, aiguillon de la vie
8. Faire triompher la vie



# Introduction



- Quand est-ce qu'on repart?
- Stratégies et techniques singulières pour aller de l'avant
- Le triomphe de la vie, c'est quoi?

## 2. Repartir à zéro ou presque a)

Séparation  
Divorce

Décès  
deuil

Maladie  
Accident  
Handicap

Perte de  
l'emploi

Migration

Faillite  
Perte  
financière

Détention

Catastrophe  
naturelle

Actes  
terroristes  
Guerre

Possible  
incidence  
sur statut  
social et  
identité



## 2. Repartir à zéro ou presque b)

**Faire  
trionpher la  
vie, résultante  
d'un combat persé-  
vérant mené contre un  
ou des coups du sort ?**

Séparation  
Divorce

Décès  
deuil

Maladie  
Accident  
Handicap

Perte de  
l'emploi

Migration

Faillite  
Perte  
financière

Détention

Catastrophe  
naturelle

Actes  
terroristes  
Guerre

Possibilité  
incidence  
sur

ent  
cher

## 2. Repartir à zéro ou presque c)

**Terrassé  
par un/des  
bouleversement(s),  
ne composons-nous  
pas au mieux avec ce qu'  
il a en nous, autour de nous  
pour essayer de nous en sortir?**

Séparation  
Divorce

Décès  
deuil

Maladie  
Accident  
Handicap

Perte de  
l'emploi

Migration

Faillite  
Perte  
financière

Détention

Catastrophe  
naturelle

Actes  
terroristes

Guerre

Possibilité  
incidents  
s

ent  
cher

## 2. Repartir à zéro ou presque d)

- Séparation  
Divorce
- Décès  
deuil
- Maladie  
Accident  
Handicap
- Perte de  
l'emploi
- Migration
- Faillite  
Perte  
financière
- Détention
- Catastrophe  
naturelle
- Actes  
terroristes  
Guerre

Possibilité  
incidents  
s

ent  
her

**Ce qui nous intéresse ici, ce n'est pas tant de s'en sortir pour survivre, mais de transformer la victime en soi en héros de sa propre histoire.**

## 2. Repartir à zéro ou presque e)

**Pour faire progressivement triompher la vie, notre héros mobilise son potentiel, ses ressources et compétences et sait demander de l'aide !**

- Séparation Divorce
- Décès deuil
- Maladie Accident Handicap
- Perte de l'emploi
- Migration
- Faillite Perte financière
- Détention
- Catastrophe naturelle
- Actes terroristes Guerre

Possibilité incidents



# 3. Identité et plasticité

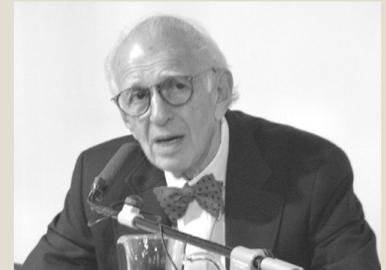
## Bonne nouvelle, l'outil par excellence est à bord

*Sommes-nous les mêmes malgré le temps qui passe?*

*« Quand on dit de chaque être vivant qu'il vit et qu'il reste le même - par exemple, on dit qu'il reste le même de l'enfance à la vieillesse -, cet être en vérité n'a jamais en lui les mêmes choses. Même si l'on dit qu'il reste le même, il ne cesse pourtant, tout en subissant certaines pertes, de devenir nouveau, par ses cheveux, par sa chair, par ses os, par son sang, c'est-à-dire par tout son corps. Et cela est vrai non seulement de son corps, mais aussi de son âme. Dispositions, caractères, opinions, désirs, plaisirs, chagrins, craintes, aucune de ces choses n'est jamais identique en chacun de nous. »*

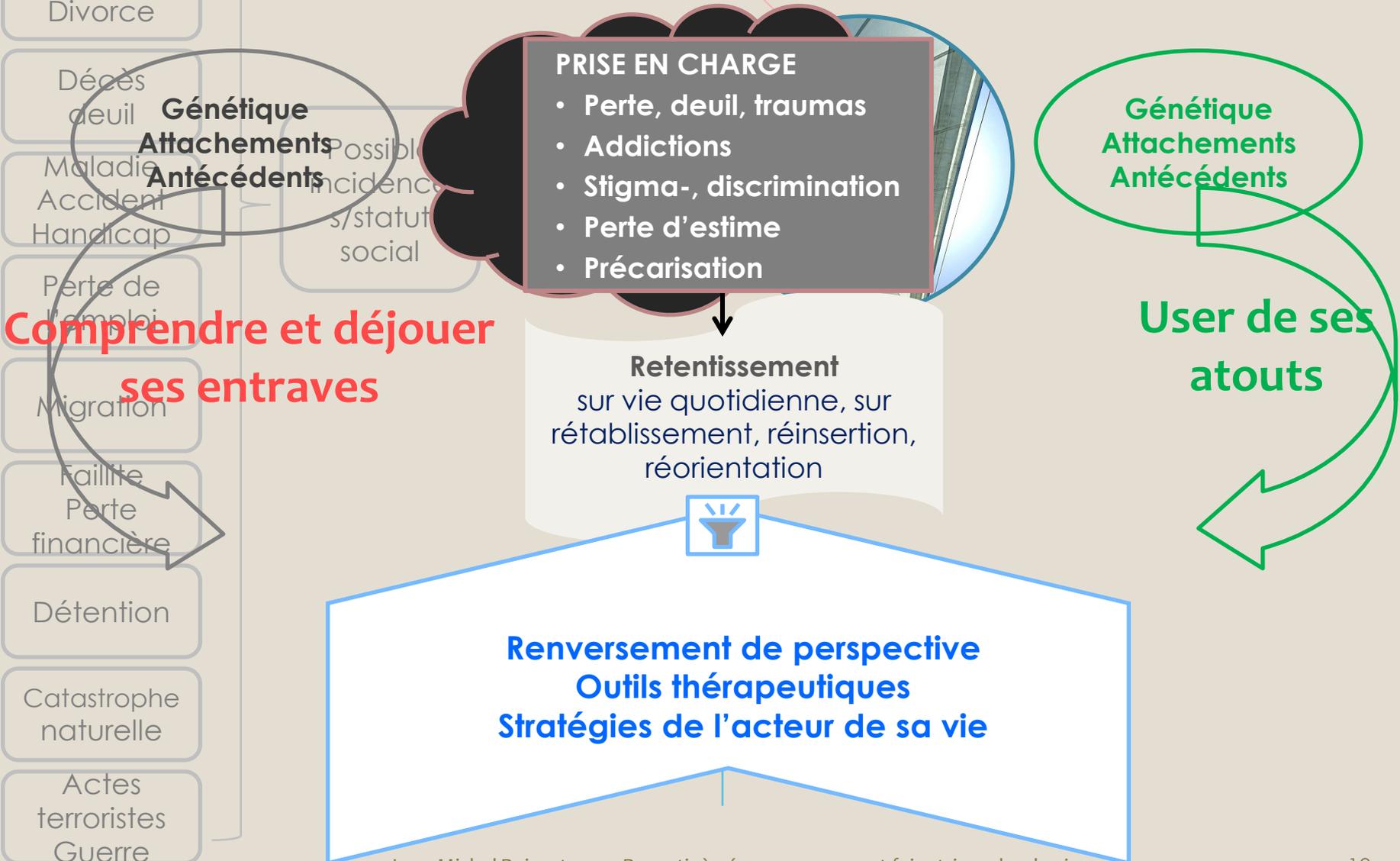
*Συμπόσιον - Le Banquet, Platon, env. 380 avant J.-C*

- Le bouleversement, une atteinte à l'intégrité identitaire
- Suscité par nouveaux apprentissages, le cerveau est système dynamique, reconfiguration perpétuelle: plasticité
- L'expérience modifie les synapses. Et dialogue entre synapses et gènes.



Eric Kandel (Nobel médecine, 2000)  
*À la recherche de la mémoire, une nouvelle théorie de l'esprit, Odile Jacob, 2007*

# 4. En héros de sa propre histoire, engager une réorientation a) **Entre facteurs de risque et de protection, la percée du changement**



# 4. En héros de sa propre histoire, engager sa réorientation b) **Changer de posture**

Séparation  
Divorce

Décès  
deuil

Maladie  
Accident  
Handicap

Perte de  
l'emploi

Migrations

Faillite  
Perte  
financière

Détention

Catastrophe  
naturelle

Actes  
terroristes  
Guerre

- Envisager l'avantage de toute situation
- Micro-gestion, micro-anticipation, micro-négociation, micro-maîtrise
- Vivre la conscience de l'instant, conscience corporelle
- Observer, ne pas juger, devenir empathique
- Progressivement, nouveau regard dans le rétroviseur
- L'avantage de l'humilité

*Notre vie est ce qu'en font nos pensées*  
Marc-Aurèle (121-180 après J-C)



## 4. En héros de sa propre histoire, engager sa réorientation b) **Interagir de ses stratégies avec soi-même, avec l'autre, les autres**

Séparation  
Divorce

Déce  
deu

Malad  
Accid  
Handic

Perte  
l'emp

Migra

Failli  
Pert  
financ

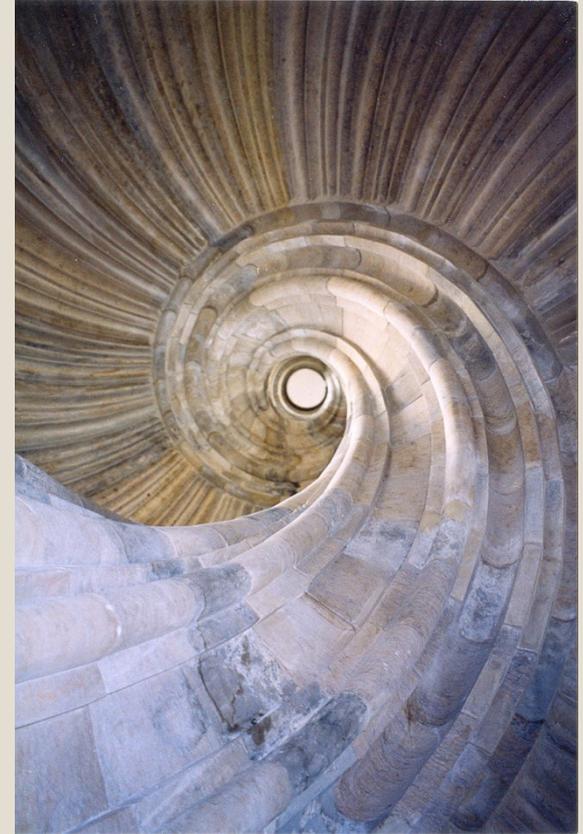
Déten

Catastr  
nature

Actes  
terroristes  
Guerre

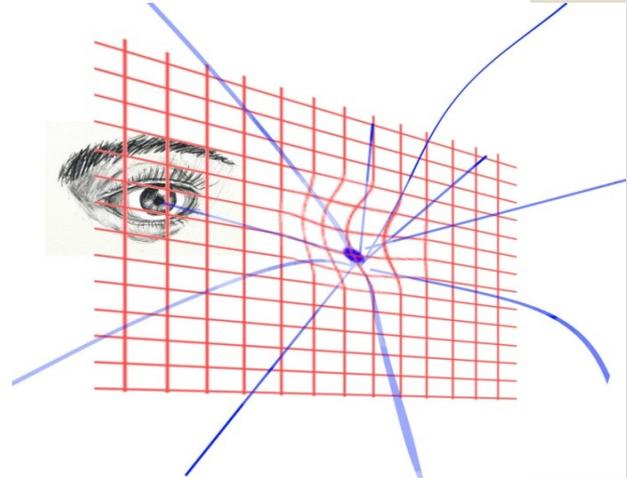
29.03.2014

- Se ressentir et contacter
- Bienveillance, bienveillance, autonomie
- Objectifs réalistes
- Devenir affirmé, combatif, pacifique
- A la recherche du devenir soi
- Le positif des valeurs, culture, traditions, croyances
- Se découvrir une haute estime



# 5. Agrandir sa grille de perception

- Rêver sa trajectoire
- Le champ du possible
- La solution est souvent hors cadre
- Pas tout les œufs dans le même panier
- Le locus de contrôle peut se déplacer
- Tout arrive à point nommé pour qui sait y travailler
- Il y a toujours un plan pour soi
- Aide-toi et le Ciel t'aidera
- Se battre n'est jamais vain, mais se battre dans le bon sens



Séparation  
Divorce

De  
d

Ma  
Acc  
Har

Per  
l'e

Mig

Fa  
P  
fina

Dét

Cato  
nat

A  
terr

Guerre  
29.03.2014

# 6. Stratégies de navigation

- Garder en son cœur la part positive des attachements
- Développer valeurs, croyances, culture(s)
- Promouvoir potentiel, ressources, expériences
- Définir objectifs, rêver et agir dans le champ du possible, créer de nouvelles pages « héroïques »
- Oser l'engagement, l'erreur, la responsabilité et la quête du sens
- Maîtriser de plus en plus sa vie

*A vaincre sans péril, on  
trionphe sans gloire*  
Pierre Corneille, *Le Cid*, 1637

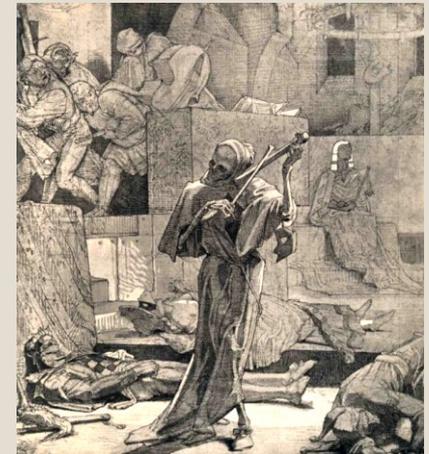


# 7. La mort, aiguillon de la vie

- « Vivre chaque jour comme si c'était le dernier, ne pas s'agiter, ne pas sommeiller, ne pas faire semblant »  
Marc-Aurèle (121-180 après J-C)

- „(...) da der tod /:genau zu nemmen:/ der wahre Endzweck unsers lebens ist, so habe ich mich seit ein Paar Jahren mit diesem wahren, besten freunde des Menschen so bekannt gemacht, daß sein bild nicht alleine nichts schreckendes mehr für mich hat, sondern recht viel beruhigendes und tröstendes! – und ich danke meinem gott daß er mir das glück gegönnt hat mir die gelegenheit /:sie verstehen mich:/ zu verschaffen, ihn als den schlüssel zu unserer wahren glückseligkeit kennen zu lernen. – ich lege mich nie zu bette ohne zu bedenken daß ich vielleicht /:so Jung als ich bin:/ den andern tag nicht mehr seyn werde – und es wird doch kein Mensch von allen die mich kennen sagn können daß ich im umgange Mürrisch oder trauerig wäre – und für diese glückseligkeit danke ich alle tage meinem Schöpfer, und wünsche sie vom meiner Mitmenschen. – (...) „  
Wolfgang Amadeus Mozart, 1782 Dernière lettre à son père

- L'adage stoïcien de Marc-Aurèle
- La représentation de la mort chez Mozart, meilleur ami et consolation, une clef de sa vitalité créatrice
- Intégrer la mort en tant qu'aiguillon dans le triomphe de la vie



# 8. Faire triompher la vie



- Considérer le bénéfice du naufrage à partir du changement de cap
- Estimer le fait de se sortir vainqueur de la souffrance et du défi comme un cadeau de vie (cadeau de reconstruction, de renouvellement )
- Vivre la reconnaissance, la gratitude, la joie des accomplissements.