



Gwénaëlle Persiaux est psychologue, thérapeute et formatrice. Ayant travaillé longtemps en hôpital psychiatrique et exerçant désormais en cabinet libéral, elle est spécialisée dans la prise en charge des traumatismes et blessures de l'attachement. Elle transmet dans son travail sa passion pour la complexité de la psyché humaine, la capacité de résilience et la mise en sens des épreuves de la vie. Elle est l'auteure des livres *Guérir des blessures d'attachement*, *Coupé des autres, coupé de soi*, et vient de publier *Traverser la perte de sens*, toujours chez Eyrolles.

Gwénaëlle Persiaux

Gwénaëlle Persiaux reçoit chaque jour des femmes et des hommes à la recherche d'un accompagnement après une épreuve de l'existence. Elle les aide alors à retrouver leurs appuis et à clarifier en eux leurs zones floues pour cheminer en se sentant plus complets. Comme si nous la rejoignons dans son cabinet le temps d'une lecture, Gwénaëlle nous rappelle l'importance de suivre son cœur, de transcender ses divisions internes, de cultiver ses talents et de faire une place à autrui dans son univers.

La voie du cœur

Le cœur est la boussole intérieure, le radar ultime qui sent ce qui est bon pour nous. C'est très précieux. Il est d'ailleurs démontré que c'est l'organe du corps qui vibre le plus au niveau électromagnétique. Quand on arrive à écouter la voix de son cœur, on ne se trompe pas. Le cœur pulse. On le sent dans notre corps. Dans ces moments-là, le cœur dit « Vas-y, fonce ! ». À l'inverse, parfois on ressent quelque chose qui se serre dans la poitrine, un mouvement de recul, comme s'il nous mettait en garde : « *Ce que tu es en train de projeter, bof ! pas terrible...* » On peut alors réviser nos choix. Quand tout va bien, rien n'empêche le cœur de nous montrer la bonne direction. Mais il y a des moments où l'on perçoit moins bien les choses. Typiquement lors des périodes physiquement difficiles, de fatigue, de stress, de colère... C'est normal, ça arrive de temps en temps. On sait qu'il ne faut pas prendre de décision importante dans ces moments-là. Parfois, cependant, les difficultés durent et dérèglent notre boussole. En tant que thérapeute, je crois que l'on a vraiment un travail important à faire pour aider les gens à se reconnecter à leur cœur en prenant soin d'eux et de leurs émotions.

Ombre et lumière

Ce thème m'est cher ! Grâce notamment à des figures inspirantes comme Carl Gustav Jung et Christiane Singer qui ont montré qu'il n'y a pas de lumière sans ombre. C'est si vrai dans notre période actuelle qui porte beaucoup de souffrance, de peur, de tristesse, de colère, voire de désespoir, mais qui recèle proportionnellement, selon moi, un potentiel de lumière immense. Car ce que l'on vit au niveau collectif se vit aussi individuellement. Il n'y a pas d'émergence de nos parties lumineuses si nous ne sommes pas allés voir nos parties souffrantes. Mais peu de gens ont envie de plonger dans le *dark*. Ça demande du courage et de la patience, ça ne se fait pas en une fois. Généralement, il faut y retourner. Difficile dans une société qui prône le plaisir immédiat. Descendre dans les couches sombres, c'est ce que l'on fait en thérapie, et même au-delà, c'est ce que l'on fait dans la vie. On peut compter sur elle pour nous envoyer les épreuves qui nous inviteront à révéler notre lumière. Seuls, ou en tant qu'humanité, nous avons les capacités de traverser cela et d'être enseignés par l'obscur, de trouver la force de nous relever, de dire oui, de dire non, de montrer aussi que nous sommes bien plus que de la matière.

Se révéler

Il arrive parfois – et c'est lié à notre histoire – que l'on s'identifie à nos problèmes, à nos croyances limitatives, à nos émotions

difficiles, voire que l'on fusionne avec ces parties de nous, jusqu'à oublier qu'on n'est pas que ça. Certes, chacun a des parts blessées, voire très blessées – je pense aux traumatisés – mais aussi des parts belles, vivantes, pleines de potentiel. Jung, que je cite encore car il est mon plus grand mentor, appelle ça le *Self*, le Soi. Il est aussi décrit comme notre joyau intérieur qui contient les émotions les plus hautes en vibration : l'amour, la paix, la compassion. Je le compare habituellement à un soleil. Quand on a un passé douloureux, cet astre est comme caché par une éclipse. On peut alors croire que l'on n'est qu'obscurité, que le soleil ne reviendra jamais. Sauf que c'est une illusion. Le soleil est là et il brillera tant que l'on est vivant. Le *Self*, c'est aussi, plus simplement, nos compétences singulières. On a tous quelque chose qui nous distingue des autres, qui fait que, si on n'était pas là, on manquerait au monde. La liste est infinie : ça peut être la capacité à écouter son prochain, à mettre les mains dans la terre et à faire pousser des tomates, à trouver des solutions pour notre confort grâce à un cerveau ingénieux, etc. Il est donc fondamental de changer de regard, de voir ce qu'il y a de beau et de puissant en nous. On a quelquefois besoin que quelqu'un d'autre nous l'exprime : « *Ce que tu fais là, c'est quand même exceptionnel, on ne te l'a jamais dit ?* » J'observe qu'il faut souvent arriver à la crise de milieu de vie pour découvrir pour quoi l'on est vraiment fait. Par exemple, moi, j'ai d'abord travaillé dix ans dans le marketing avant de devenir psy et de comprendre que mon véritable talent, c'est d'écouter et accompagner les gens.

Réunir

Il est essentiel de parler du lien. Les humains se sont grandement éloignés les uns des autres depuis plusieurs décennies. On n'a pas attendu la crise Covid pour dériver de notre vraie nature, mais elle a accentué le phénomène tout en ouvrant aussi les consciences. Pour certaines personnes, les confinements et les mesures de distanciation sociale – quel horrible mot ! – ont été le déclic pour se dire qu'ils ne pouvaient pas vivre plus longtemps dans la solitude, qu'ils finissaient par tomber malades, physiquement et psychiquement. Évidemment ! Tous les travaux sur l'attachement ont montré que l'on est intrinsèquement liés. C'est une vertu de cette crise – en chinois, le mot crise comprend les notions de danger et d'opportunité – que d'avoir paradoxalement poussé les gens, en les séparant, à recréer du lien et une solidarité qu'on avait rarement vue, que ce soit dans des collectifs ou des associations. Et c'est quelque chose de magnifique ! 🌻