

Entretien avec **SARAH SERIEVIC**

Psychothérapeute, consultante en entreprise depuis dix ans, Sarah SERIEVIC est également animatrice de ses propres séminaires sur le thème "Être acteur de sa vie". Elle collabore pour la formation avec l'agence Aigle Blanc Expansion. Elle vient de publier son premier livre : "Passage à l'acte de vie", aux éditions Le Souffle d'Or.

" L'entreprise est un lieu de développement personnel... "

Pouvez-vous nous parler de votre action en entreprise ?

Actuellement j'interviens plutôt pour des dirigeants, l'encadrement, et les conseillers financiers de la banque, ou du monde des services. En général ce sont les humains qui m'intéressent. Je souhaite que grâce à leur action de développement personnel ils puissent transmettre autour d'eux, dans n'importe quel domaine d'activité.

Quelles carences avez-vous détecté sur un plan professionnel, psychologique ou émotionnel ?

On voit toujours la même chose, le cas des personnes qui n'osent pas accéder à leur véritable dimension. Ils sont privés d'eux-mêmes, et à un moment cela crée une sorte de confusion qui les empêche d'être vraiment épanouis.

Comment vos stages se déroulent-ils ?

Ils peuvent s'intituler **Présence, parole et efficacité. Affirmation de soi**, dans le sens que chaque stage s'adapte à la demande. Ce qu'il y a de commun c'est que l'on travaille au processus d'affirmation de soi, sur la présence et la parole.

Le groupe comprend de sept à douze personnes maximum. La durée du premier stage est de trois jours, et un mois après je revoie le groupe pendant deux jours, et encore deux jours le mois suivant. Le travail de groupe permet de travailler sans magnétoscope, principalement avec la nature humaine, de se voir à travers ce que sont les autres.

Chaque fois que quelqu'un s'exprime, on voit quelque chose de soi que l'on peut beaucoup mieux recevoir. Quand on est mal à laise dans la prise de parole, quand on voit quelqu'un d'autre le faire, cela permet de relativiser son trouble. Parce que l'on est observateur de quelque chose que l'on peut voir à l'extérieur de soi sans jugement. Si je me vois à la caméra c'est insupportable, par contre si c'est un autre dans une situation difficile, je comprend mieux pourquoi lui et moi avons la même réaction dans le même contexte, et cela permet de se corriger.

Dans un premier temps on travaille techniquement, ce qui est de l'ordre de la voix, de la conscience corporelle. Tout d'un coup on prend conscience du corps que l'on est, nous sommes notre corps. Que dit notre corps quand on ne parle pas ? Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime dans notre corps. Notre corps parle, exprime beaucoup de choses, de façon très inconsciente. Donc on essaye de comprendre cela.

Je travaille aussi sur la respiration, apprendre à canaliser les énergies, pour prendre la parole. Sur l'expression corporelle, l'expression de notre visage, la diction, la voix.

Ensuite on travaille sur le processus de réussite. Qu'est-ce qui fait que j'arrive à obtenir mes résultats, à concrétiser mes objectifs ? Qu'est-ce qui fait que je n'y arrive pas ?

Puis sur le troisième point, ce que j'appelle le processus spontané. Comment retrouver tous ces talents qui sont en nous, et qui sont laissés à l'abandon ? Tout notre imaginaire, toute notre intuition, tous nos instincts. Donc on va essayer de recontacter nos élans vivants à travers des exercices ludiques.

Est-ce qu'ensuite vous pouvez mesurer l'impact de vos stages sur les participants et les entreprises ?

Ce que je considère de façon évidente, c'est tout ce qui a pu se créer au niveau de la dynamique de groupe. Ceux qui ont travaillé ensemble continuent à se réunir, produisent beaucoup de choses favorables à l'entreprise.

Est-ce que les 35H favoriseront le développement des personnes et des entreprises ?

Non, les 35 Heures vont avoir une répercussion négative. Car

comme on travaille moins, la question du rendement va se poser davantage. Il faut travailler plus vite et mieux. Il faut produire, être des bons exécutants.

Par contre, dès que quelqu'un se développe dans l'entreprise, il entraîne l'entreprise. Chaque fois que quelqu'un travaille sur lui, il entraîne les autres. C'est un principe de vie.

Propos recueillis par Eric LE NOUVEL le 16/3/99.

