

Rompre avec nos rôles

Une interview de Sarah SERIEVIC, au sujet de son livre "Rompre avec nos rôles, Eloge d'être soi"

Votre livre nous guide vers la rencontre avec nous même en abandonnant des rôles qui ne nous correspondent pas. Qu'est ce qui nous a conduit à marcher à coté de notre route, à construire ces fausses images ?

C'est le besoin d'être aimé. On nous éduque à l'amour de l'autre sans prise en compte de l'amour de soi. Pour l'enfant, la séduction est le moyen de conquérir l'amour de ses parents. L'enfant se construit dans le désir de séduire ses parents, pour lui, c'est vital. Tant que l'enfant veut séduire, il se situe dans le désir de l'autre et pas dans son propre désir, dans l'amour de l'autre mais jamais dans l'amour de lui-même. Et notre vie entière nous répéterons cet élan premier de nous focaliser sur le désir de l'autre au lieu de nous centrer sur nos propres besoins, et c'est ainsi que nous allons perdre notre identité. Toute notre éducation nous a conditionné à ne pas sentir, dans le déni de nous-même. On nous élève dans une grande contradiction: on nous dit par exemple « tu dois dire bonjour au voisin, tu dois être souriant avec le voisin » et à la maison nous entendons le pire de lui. On sollicite beaucoup ce qui est de l'ordre de l'hygiène, du paraître : se tenir droit, se laver les mains, ne pas parler à table ... Par contre nos besoins profonds et nos ressentis, ne sont pas pris en compte. Tout le



On s'attache à servir le besoin d'expression et plus le besoin de résultat. Ce n'est plus la performance qui est importante, mais la sensation. Alors évidemment, on rend le risque de décevoir peut-être même de créer du conflit. Il est important d'accepter d'affronter ce conflit, non pas dans un esprit de guerre, mais dans un esprit bienveillant de construction de soi-même. A chaque fois que quelqu'un se construit, il participe à la construction du monde... parce que tout est relié.

système scolaire va dans le sens de question-réponse : vous devez répondre comme il est dit dans le livre. Vous ne pouvez pas inventer une réponse créative qui va dans le sens de votre inspiration propre. Vous êtes amené à ne répondre que dans le sens de ce que l'on attend de vous. C'est un système terrible de mise en conditionnement où il n'y a plus de place pour l'élan vivant.

Quels effets produisent ces rôles dans notre relation aux autres ?

Cela va produire un manque de confiance en soi, une sensation d'insatisfaction permanente, ou une tendance à la victimisation, on accuse l'autre, les événements, la société, on est dans une perte de sens. Il y a deux façons de réagir à la non estime de soi : ou vous dénigrez vos interlocuteurs, c'est à dire que vous êtes toujours dans l'accusation ; ou alors vous les admirez de façon excessive par manque de conscience de vous même. Vous allez voir chez les autres tout ce que vous refusez de voir en vous, c'est à dire que vous allez vous déprécier de plus en plus, être de plus en plus dans le reproche, dans l'attente et la désillusion. Tout cela nous entraîne dans une culpabilité qui va générer un conflit d'abord avec soi et ensuite avec les autres. parce que, plus je me sens coupable, plus j'agresse. On veut sauver l'image et on va y perdre la vie.

Pour évoluer , pour sortir de la spirale dans laquelle nous entraînent nos rôles et trouver notre propre voie, il est nécessaire d'aborder une prise de conscience. Comment peut-on se rendre compte que l'on joue un rôle ?

Il y a un critère majeur qui est le fait d'être dans la douleur après un effort. Lorsqu'après l'effort, vous êtes dans le bien-

Vous expliquez que sortir du déni de ce que nous sommes est un chemin de liberté, mais que c'est aussi cette liberté qui nous fait tellement peur. Quelle est la voie pour traverser ses peurs ?

La voie est de les traverser ! Il faut accepter cette souffrance, mais par souffrance, je ne parle pas de « tendre l'autre joue ». Je pense que nous avons deux choix : souffrir de ne pas exister ou souffrir des conséquences d'être pleinement vivant. Il y a une souffrance qui vous allège et l'autre qui vous plombe. C'est important de comprendre que vivre implique un renoncement à l'ancien, aux habitudes, à la résignation : désobéir à la morosité. Pour trouver cette liberté, il faut accepter de perdre ce qui vous sécurise, accepter de perdre pour gagner. Celui qui cherche simplement la sécurité avant la liberté va perdre les deux. Prendre ce risque de la liberté c'est prendre le risque de décevoir les attentes des autres, de lâcher la bonne réputation qui va flatter notre égo, c'est prendre le temps de sentir ce qui nous fait vraiment du bien. C'est aussi accepter que ce qui nous a construit à un moment, est ce qui peut nous dé-construire à un autre moment. C'est accepter que la vie est en mouvement permanent et que, dans ce mouvement là, la seule sécurité est à l'intérieur. Lorsqu'une personne a repris le contact avec ses propres besoins, ses sensations et ses sentiments, elle retrouve aussi l'estime d'elle-même. La vie est en mouvement, la planète est en mouvement. Lorsque je suis dans la stagnation, la répétition, dans quelque chose qui piétine, je suis en décalage avec le mouvement même de la nature. Je marche à contre courant de la vie.

être, même si vous êtes épuisés, et que vous avez une sensation d'accomplissement, alors vous êtes dans votre rôle. Dès lors que l'on est dans cet effort qui génère de la douleur, une lassitude, un manque d'énergie, que l'on est soit dans le stress, la frénésie d'action, soit dans l'apathie, tout un système de compensation va se mettre en place pour palier au manque d'estime de soi : la nourriture, l'alcool, la télévision, beaucoup de choses sont disponibles de nos jours. On est projeté à l'extérieur de soi, jamais en contact avec le profond de l'être et on va jouer des rôles pour sauver la face. Comment faire pour sortir de ces masques? Il y a une question à poser : Est-ce que je suis en train d'agir pour moi ou pour les autres? Je pense que nous ne sommes pas nés pour le malheur, nous sommes vraiment nés pour la joie. Il ne s'agit pas des petits plaisirs immédiats qui apportent un bien être superficiel, je parle de cette sensation d'être pleinement vivant, être pleinement en accord avec ce que l'on dit et ce que l'on fait, être en cohérence avec ce que l'on montre que l'on est : c'est une sensation vivifiante magnifique. Le travail de vivre est un effort, mais cela n'est pas du tout la même sensation que l'effort de la contrainte pour satisfaire le besoin des autres.

On pourrait aborder cette découverte de soi dans un objectif de performance, afin d'être meilleur dans ses actions au quotidien, mais est-ce bien le but ?

C'est exactement le contraire en effet. Lorsque l'on est entier avec soi, on n'a plus besoin de prouver, on n'a plus rien à prouver aux autres. Il s'agit simplement de s'accepter tel que l'on est.

Vous soulignez l'interdépendance de nos évolutions en déclarant que "en même temps que nous asséchons nos âmes, nous assistons à la dégradation de la planète." Êtes vous pessimiste sur l'évolution de la conscience collective?

Ah non, pas du tout, c'est exactement le contraire ! On me prend parfois pour un utopiste en cette période de constats alarmistes sur la planète. Il y a bien sûr une grande partie de nous-même et du monde qui est dans la mort. Mais il y a l'autre côté qui est magnifique. Dans mon expérience de thérapeute, et plus particulièrement dans le cadre de mes interventions en entreprise, je rencontre de plus en plus de personnes en quête de sens. Les vraies questions s'imposent. L'homme est de plus en plus conscient de son appartenance au monde. Avant, on se privait de tout pour faire fructifier un patrimoine, c'était la priorité. Aujourd'hui, il y a de plus en plus d'engouement pour aller à la rencontre du monde les agences de voyages prospèrent ! Aller à la rencontre du monde c'est aller à la rencontre de soi. L'engouement pour le coaching est une autre façon d'aller dans la conscience de soi. Cela peut aussi s'appliquer à la façon de s'alimenter, de plus en plus de personnes sont attentives à la qualité de leur nourriture, la presse spécialisée se développe.

Si la quête de sens se développe, passe-t-elle par une quête de spiritualité ?

Quand je dis que l'on est de plus en plus conscient de notre appartenance au grand tout, c'est bien de cela dont je parle. La spiritualité n'est pas le fantasme d'un dieu punisseur qui vous enferme dans des règles extérieures à vous-même, mais une ouverture de conscience qui vous fait sentir que tout est à l'intérieur.

Dernier témoignage

par **Daniel Martin** le 11/04/2008

Quel bonheur ...

Après un premier livre lumineux (Passage à l'acte de vie) sur sa pratique du théâtre de l'authentique (je n'oublierai jamais le passage bouleversant du face à face de deux fillettes), Sarah Serievic revient avec ce nouvel opus dense et enrichissant.

L'interview parle d'elle même, Sarah fait partie de ces thérapeutes ouverts sur le monde, embrassant la vie, et sa belle énergie donne toute sa force à son message.

Merci !