

"Il ne faut pas attendre d'aller mal pour aller mieux"

La coach Anne-France Wéry et la journaliste Christiane Thiry nous proposent de trouver notre propre route vers le bonheur.



De g. à dr. :
Christiane
Thiry et
France
Wéry.

L'époque est à la compétition et à la consécration de la réussite. Et pour triompher en ce troisième millénaire, il faut être performant, efficace, infaillible aussi bien dans son boulot que dans ses vies amoureuse et familiale. Anne-France Wéry et Christiane Thiry nous proposent non pas de fuir ce monde hyperconcurrentiel mais de donner sens à notre travail et notre vie. Dans "En quête de sens et d'harmonie", un petit livre apaisant, aussi psy que pratique, enrichi de nombreux témoignages et exercices, la coach fondatrice de l'"hédoperformance" et la rédactrice en chef de "Psychologies magazine Belgique" nous donnent des pistes pour que nous puissions agir sur notre propre vie et la faire correspondre à nos valeurs. Les deux femmes sont en effet convaincues que « nous sommes bien dans nos vies quand nos vies nous font du bien ».

Il est plus difficile aujourd'hui de donner du sens à l'existence ?

Anne-France Wéry : Je le pense car il y a aujourd'hui moins de repères. Notre société est mondialisée, hyperconnectée et obsédée par l'immédiateté. **Christiane Thiry :** Nous sommes en effet à un changement de paradigmes. Les mondes professionnels, scolaires, amoureux, familiaux sont bouleversés. Les repères traditionnels du passé sont en train de disparaître et nous avons besoin de nouvelles finalités.

Votre démarche s'articule en trois étapes : croire en soi, s'ouvrir aux autres et prendre sa place dans le système.

(CT) Il faut commencer par apprivoiser sa singularité, ce qui passe par un travail sur soi qui est aussi cognitif qu'émotionnel. Il faut viser l'authenticité et être en accord avec son ADN. On passe trop peu de temps à voir ce

qui nous porte profondément. Ce questionnement peut faire qu'on change de travail ou d'amour. **(AFW)** Il faut ensuite connaître les autres et se mettre en juste relation avec eux pour ne pas répéter les schémas relationnels dans lesquels on peut s'enfermer. À ce niveau, il faut éviter toutes les croyances - être parfait, fort... - qui conditionnent notre rapport à l'autre. Ensuite, il convient de prendre sa juste place dans les systèmes que sont la famille ou le travail.

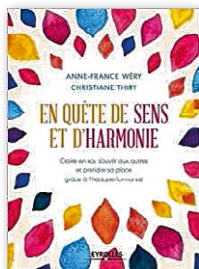
À qui s'adresse votre livre ? À toutes les personnes qui sont à un moment charnière de leur vie, lors d'un choix d'études, un changement professionnel ou affectif ?

(AFW) Pas seulement. Notre livre s'adresse aux personnes qui vivent une transition mais aussi à toutes celles qui veulent améliorer leur vie et changer de rythme, se dépouiller de leur ego pour gagner en profondeur d'âme. Il ne faut pas attendre d'aller mal pour aller mieux.

Votre approche ne s'oppose pas au système dans lequel nous vivons mais propose de travailler sur soi.

(CT) C'est exact. Nous ne sommes pas dans l'opposition ou la lutte. Nous donnons des pistes de résonance, des outils et exercices pour harmoniser la vie avec nos valeurs. Quand il y a cet équilibre, la performance devient juste.

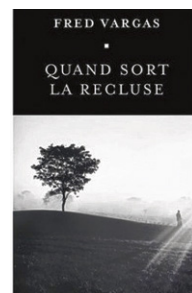
Propos recueillis par Joëlle Smets.



Photos: DR

"En quête de sens et d'harmonie" est paru aux éditions Eyrolles, 180 p., 18 euros

Quand sort la recluse ★★

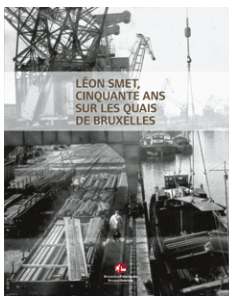


Des octogénaires de la région de Nîmes meurent dans des circonstances bizarres. Tués par une araignée venimeuse sud-américaine, la recluse brune ? La

nouvelle enquête du commissaire Adamsberg, le héros de l'écrivaine Fred Vargas, prend ici une dimension animalière. Les experts du Muséum national d'histoire naturelle sont appelés à la rescousse. Piquant ! Cette version audio est lue par le comédien belge Thierry Janssen ("La Trêve"). **B.F.**

Par Fred Vargas, éd. Audiolib, 11h54, 22,90 euros.

Cinquante ans sur les quais de Bruxelles ★★



C'est l'histoire du port de Bruxelles que l'on découvre à travers le récit de Léon Smet. Le patron de l'entreprise belge de transborde-

ment raconte les quatre générations qui se sont succédé à la tête de la société familiale et décrit le travail des ouvriers, les équipements et marchandises partant vers les quatre coins du globe. Un témoignage vivant et savoureux de l'activité industrielle de la capitale. **J.S.**

Par L. Smet, éd. Bruxelles Fabriques, 64 p., 20 euros.

Là où naît la brume ★★



Pourquoi Josh part-il à la recherche de son père disparu au fin fond des brumes de Terre-Neuve ? Le paternel s'est toujours montré autoritaire et violent à son

égard. Sans doute Josh pressent-il que la rencontre peut l'aider à dépasser son mal-être, lui qui est seul, peu sociable et sans emploi. C'est un album intimiste, psy et touchant que signent les auteurs, même si sa tonalité générale est plutôt sombre en dépit d'une fin positive. **J.S.**

Par Ch. Perrissin, M. Galopin et Ch. Gaultier, éd. Rue de Sèvres, 74 p., 17 euros.