



IL NOUS ARRIVE D'ÊTRE TENAILLÉ PAR L'ENVIE DE PRENDRE UNE DÉCISION AUDACIEUSE SUSCEPTIBLE D'AMÉLIORER NOTRE VIE, QUELQUEFOIS MÊME PAR LA TENTATION DE TOUT CHAMBOULER POUR RECOMMENCER À ZÉRO, AILLEURS, AUTREMENT. FAUT-IL OSER?

Texte Myriam Berghe / Photos Corbis et Delphine Jouandean

Le plongeon dans l'inconnu est fascinant, terrifiant aussi. D'autant plus que nous vivons dans une société figée par la peur. Peur du lendemain, peur de sortir de notre zone de confort, peur de prendre des risques, peur de ne pas être à la hauteur, peur de perdre ce que nous avons réussi à acquérir, même si ça ne nous rend pas forcément heureux. Ces peurs déclenchent des mécanismes de défense primitifs qui trop souvent nous pétrifient. **Oser agir ne signifie pas nécessairement révolutionner toute son existence. Oser agir signifie prendre les événements en main plutôt que de les subir. Chacun à sa mesure, selon ses besoins et ses moyens.**

**«J'AI ABANDONNÉ MA VIE DE CITADINE POUR ÉMIGRER À LA CAMPAGNE.»**

**Alix, 38 ans, commerciale** «Moi, l'ancien rat des villes pur et dur, j'ai osé aller vivre à la campagne. Parfaitement! La motivation? Non pas l'appel de la moissonneuse-batteuse mais celui de l'amour. Moi qui considérais qu'au-delà d'Auderghem, c'était la «zone», je n'avais encore rien vu! Ma «zone» s'appelle désormais Hesbaye brabançonne et je réalise que j'y suis bien. Merveilleusement bien, même. Au début, j'ai trouvé l'air de la campagne scandaleu-



## «À 14 ANS, J'AI ATTEINT LA FINALE DE BELGIUM'S GOT TALENT.»

**Cléry Khedhir, 16 ans, étudiant**

«Avec mon école de danse, j'ai participé à plusieurs spectacles, comme Make A Wish, qui ont été diffusés à la télé. C'est comme ça que les producteurs de Belgium's Got Talent m'ont remarqué. Ils m'ont demandé de participer au casting de l'émission, j'ai accepté et j'ai été sélectionné pour jouer du piano et danser. Grâce au soutien de mes parents et de mes amis, je suis arrivé en finale. C'était génial mais fatigant et parfois difficile à gérer en plus de l'école. Après l'émission, on m'a demandé de faire des petits trucs sympas comme danser à un mariage. Il y avait des moments bizarres aussi quand on me reconnaissait dans la rue! Je suis content d'avoir pu faire cette expérience. J'ai rencontré de chouettes gens, je me suis bien amusé et j'ai appris d'autres mouvements de hip-hop qui m'ont permis d'évoluer. Mais pour le reste, je suis resté le même.»



**«OSEZ L'IMPENSABLE. CULTIVEZ LA DIFFÉRENCE. RÉSISTEZ AUX IDÉES FACILES.»**

ALBERT EINSTEIN



## «J'AI OSÉ L'IMPUDEUR, LA CLARTÉ, LA NOIRCEUR.»

**Grégoire Delacourt, 53 ans, écrivain** «J'ai osé un jour ne plus avoir peur du sommet d'un roman. J'ai osé me mettre à écrire sans penser à ce qu'on allait penser. J'ai osé l'impudeur, la clarté, la noirceur. J'ai osé enfin croire en moi parce que mon texte me ressemblait. J'ai osé envoyer *L'écrivain de la famille* à Jean-Louis Fournier. Et j'ai bien fait (merci Jean-Louis!).»

## «J'AI REPRIS DES ÉTUDES, À 43 ANS.»

**Adèle, 44 ans, journaliste** «J'ai toujours été tentée par les sciences et la gestion de l'environnement.

Lorsque, l'an dernier, j'ai manifesté mon désir de m'inscrire à l'univ, je n'ai eu que des retours négatifs: tu es dingue, tu ne vas jamais y arriver, tu as déjà assez de boulot, tu vas abandonner tes enfants, tu fais ta crise de la quarantaine... Pourquoi toutes ces barrières? Le seul risque que je prenais, c'était celui de perdre 850 €, le minerval, soit une semaine de vacances. J'y suis donc allée. Au début, j'avoue que je ne me suis pas sentie vraiment à ma place parmi tous ces gamins de 20 ans. Me retrouver à écouter un prof, après une journée de boulot, me

sement sain et les nuits bien trop silencieuses... La ligne de métro qui vrombissait devant mon ancien appartement me manquait. Et je ne vous parle même pas du night shop très hype de mon (ex) quartier. Et puis, de soirées d'été sur ma nouvelle terrasse en baignade de soleil dans le jardin, au fil de mes balades en vélo sur le Rave! en jogging, j'ai réalisé que ma qualité de vie était exceptionnelle... A 30 minutes de Bruxelles alors qu'il en faut parfois le double pour traverser la capitale! Et ce ne sont pas les quelques araignées - ma phobie - au fond du jardin qui me contrediront.»

farcir un blocus à mon âge, ça n'a pas été facile, mais j'ai fini par me prendre au jeu, emportée par la matière passionnante, les rencontres avec d'autres étudiants, la reconnaissance de mon travail par les profs. C'est enrichissant intellectuellement comme humainement. Et un super exemple pour mes enfants qui me voient m'impliquer dans mes études, bosser avec acharnement et gérer l'échec lorsque je ne suis pas satisfaite de mes résultats. Je considère cette expérience comme une montagne à gravir. C'est dur mais en



## PSYCHO

mettant tranquillement un pied devant l'autre, on constate que le paysage est plutôt joli.»

### «J'AI ÉPOUSÉ UN MUSULMAN PRATIQUANT AU MAROC.»

**Stéphanie, 42 ans, employée** «On s'est rencontrés à Agadir. Après les vacances, il m'a écrit, je suis retournée le voir et on est tombés amoureux. Durant six mois, j'ai multiplié les allers et retours puis comme on en avait marre de cette situation, on s'est mariés là-bas. Quatre mois plus tard, il a pu me rejoindre en Belgique. Mes proches étaient contre, persuadés qu'il m'avait épousée pour obtenir les papiers. Je n'en ai fait qu'à ma tête, je me disais que si ça ne se passait pas bien, tant pis. C'était mon histoire et je voulais la vivre. Ça fait quinze ans que nous sommes heureux ensemble et nous avons deux enfants de 9 ans et 2 ans et demi. Comme il est très pratiquant, je me suis adaptée, je ne mange plus de porc et je ne bois plus d'alcool. Dans n'importe quel couple, il faut faire des concessions et celles-ci sont minimes par rapport au bonheur qu'il m'apporte. Il y a quelques années, il a souffert d'un cancer et a dû

rester à la maison, du coup, il a décidé de devenir père au foyer. Je trouve ça beau et quand je le vois avec les enfants, je suis impressionnée. Je crois qu'il faut se faire confiance et faire confiance à l'autre.»

### «J'AI TOUT ABANDONNÉ POUR RENOUER AVEC LA VIE.»

**Bénédicte, 40 ans, employée** «Il y a douze ans, j'ai quitté le père de mes enfants et je me suis retrouvée avec un revenu d'insertion sociale. Je n'ai qu'un regret, celui de ne pas l'avoir fait plus tôt, j'étais en train de mourir. L'alcool détruit tout. Maintenant, je vis en long, en large et en couleurs.»

### «J'AI OSÉ LA BOXE. ÇA M'A PEUT-ÊTRE SAUVÉ LA VIE.»

**Cécile, 32 ans, pédiatre** «Un ami boxeur m'a suppliée durant six mois de m'inscrire à son club. Je refusais, persuadée que la boxe, c'était un sport de garçon. Puis je me suis dit qu'il ne fallait pas mourir idiote et j'ai osé. Je me suis entraînée avec acharnement pendant un an car, très vite, j'ai compris que je ne pourrais plus m'en

passer. Quand je boxe, j'oublie tout, ça me défoule après une journée de travail. Un soir, en rentrant de la salle, je me suis fait agresser par un type armé d'un cutter qui en voulait à mon sac. Il m'a suffi d'un bon back kick pour le faire déguerpir. Sans mes entraînements, je n'aurais jamais eu ce réflexe salvateur.»

### «J'AI QUITTÉ MON JOB POUR ACHETER UN FOOD-TRUCK.»

**Marie Dekemel, 37 ans, traiteur ambulant** «J'ai longtemps travaillé dans la restauration, mais avec deux enfants, c'était compliqué. Je suis donc devenue manager de département chez Carrefour. J'ai eu l'occasion de tester le «street food» au club de wakeboard du lac de l'Eau d'Heure durant les week-ends et les vacances d'été. On avait aménagé un resto sous des tentes militaires et ça m'avait plu. La cuisine, c'est ma passion. J'ai senti que le moment de la reconversion était arrivé. J'ai constaté qu'à Bruxelles, il y avait des quartiers de bureaux dépourvus de tout service traiteur. J'ai donc passé mon diplôme de gestion et obtenu un micro-crédit auprès du Fonds de Participation. Ma banque m'a prêté l'argent pour l'achat d'une camionnette que j'ai aménagée en food-truck. Ça a pris un peu de temps mais ça a été finalement assez facile. L'avantage du food-truck, c'est qu'il ne nécessite pas un gros investissement et qu'il m'offre une certaine liberté. Je gère mon temps comme je le souhaite, je cuisine seule le matin dans mon atelier, je propose une carte réduite et des suggestions selon les produits que je trouve, les saisons, la météo, mes envies... Avec des frais fixes moindres, je suis hyperconcurrentielle. J'ai des produits d'appel à 3 €. Ma marge n'est pas très importante mais ce qui compte à mes yeux, c'est ma qualité de vie, le choix de pouvoir travailler des produits de qualité qui me plaisent, le contact sympa avec une clientèle que j'ai réussi à fidéliser et le bonheur de voir grandir mes enfants de 11 et 13 ans.» (Infos: [www.la-boite-a-tartines.be](http://www.la-boite-a-tartines.be))



## DES PEOPLE AUSSI ONT OSÉ



↳ **Mimie Mathy** a eu l'audace de postuler au Big Bazar de Michel Fugain. D'abord désarçonné, celui-ci lui a mis le pied à l'étrier.



↳ **Fabrice Luchini** était destiné à devenir coiffeur. Apprenti dans un salon parisien depuis l'âge de 13 ans, il a cultivé en autodidacte sa passion pour la littérature. Il fascine aujourd'hui les foules en déclamant sur scène des textes de Nietzsche, Valéry ou Céline.



↳ En 1985, sur Europe 1, **Coluche** s'est révolté contre les gaspillages alimentaires et a lancé l'idée d'une grande cantine pour les précarisés. Les Restos du Cœur étaient nés.



↳ **François-Xavier Demaison** était fiscaliste à New York. Les événements du 11 septembre lui ont fait prendre conscience de la fragilité de la vie. Il a tout plaqué pour réaliser son rêve et devenir comédien.



↳ **Jean Dujardin** avait refusé de tourner *The Artist*, persuadé que le public se détournerait d'un film muet en noir et blanc. Puis il s'est ravisé et a décidé de tenter le coup. Résultat: un oscar et une carrière à Hollywood.

«CE N'EST PAS PARCE QUE LES CHOSES SONT DIFFICILES QUE NOUS N'OSONS PAS, C'EST PARCE QUE NOUS N'OSONS PAS QU'ELLES SONT DIFFICILES.»  
SÉNÈQUE



«IL EST  
DES MOMENTS  
OÙ LES RÊVES  
LES PLUS FOUS  
SEMBLENT  
RÉALISABLES  
À CONDITION  
D'OSER  
LES TENTER.»  
BERNARD WERBER

### L'AVIS DU PSY

Christine Marsan, psychologue, psychothérapeute et consultante en accompagnement à la conduite du changement.

#### Oser le changement: existe-t-il un mode d'emploi?

«En quelque sorte. Il faut commencer par clarifier son rêve. Quand je me dis que je veux changer quelque chose, est-ce que ça répond à un inconfort? Est-ce que j'ai fait un état des lieux de ma situation pour savoir si mon désir de changement n'est pas simplement l'arbre qui cache la forêt? Quel est mon rêve? Qu'est-ce que j'ai dû réfréner? Si j'écoute ce qui m'anime profondément, si je vérifie que ce n'est pas un leurre, je vais chercher une énergie assez forte en moi qui va me faire bouger.»

#### A-t-on tous en nous cette énergie?

«Pas tous de façon égale, il y a des personnes qui osent plus spontanément, qui sont davantage capables d'initiatives. Pour les autres, il y aura un travail à faire sur la confiance en soi, le droit à accéder à ses rêves et à se donner les moyens de les réaliser.»

#### Quels sont les principaux freins qui nous retiennent?

«D'un côté la crainte de quitter quelque chose qu'on connaît bien même si on n'en est pas satisfait, et de l'autre côté, la peur de ne pas savoir vers quoi on va, la peur du lendemain. Pourtant, l'inconnu n'est pas forcément inquiétant et le lendemain n'est pas si inconnu, il dépendra de ce qu'on fait aujourd'hui. A quoi vais-je

allouer mon énergie aujourd'hui? Si je ne fais rien, si je ne me mobilise pas pour aller dans le sens de mon rêve, il ne se passera rien. Ce que je sème aujourd'hui va me donner la récolte de demain.»

#### Et si on a osé et qu'on s'est trompé?

«Je dois mettre un maximum d'énergie dans le projet dans lequel je m'engage et paradoxalement avoir le recul qui fait que toute ma vie et tout mon être ne sont pas engagés. Pouvoir se dire que je ne suis pas forcément responsable de l'échec. Un exemple: ouvrir un commerce aujourd'hui est bien plus risqué qu'il y a 10 ans. Il faut faire alors une sorte de bilan de compétences: qu'est-ce que j'ai réussi? Qu'est-ce que ça m'a appris? L'essentiel est d'en retirer des fruits et des enseignements.»

#### Est-ce qu'on peut ressentir que le moment du changement est arrivé?

«Si on a l'habitude d'écouter notre intuition, on va sentir que c'est le bon moment. C'est tout l'équilibre à trouver entre ce que je souhaite avec ma volonté et ce que j'écoute des signes intérieurs et extérieurs. Tout le monde a de l'intuition mais elle est souvent bâillonnée par notre conditionnement culturel: on nous a tellement bassinés avec la notion de cartésianisme, simplement parce qu'on n'était pas capable de gérer et comprendre la logique de l'intuition et des émotions. Il faut aussi avoir en tête que la vie va répondre à mes pensées: plus je suis inquiète, plus je vais voir des choses inquiétantes autour de moi. Je passe mon temps à y penser, donc j'oriente mes actions, consciemment ou inconsciemment, vers ce que je crains le plus. A contrario, plus je nourris une pensée positive, plus j'ai de l'élan pour agir et attirer des gens joyeux et bienveillants.»



#### Pour aller plus loin

Un livre **Oser changer sa vie**. Pour un nouveau départ, Christine Marsan, éd. Jouvence.