

redonner du sens à sa vie

Il est parfois délicat de savoir si on est sur la bonne voie. Pour trouver la sienne, Stéphane Dieutre a mis au point la méthode Aristote. L'objectif : nous permettre d'exprimer nos talents et de vivre selon nos aspirations.

PAR AURORE AIMELET

Vous cherchez
un psy sérieux ?
Trouvez-le
sur l'annuaire de
référence des psychologues
monpsy.fr



avec aristote

● le problème : une incomplétude

Qui suis-je ? Où vais-je ? De quoi ai-je vraiment envie ? Ces questions existentielles nous traversent tous, parfois dès l'adolescence. Ou plus tard, lors d'un événement inattendu, comme une rencontre ou un licenciement. Ou encore, au fil du temps, à l'approche de la quarantaine ou de la retraite. « On se retourne sur sa vie, on se regarde dans la glace et on s'interroge sur son parcours, sur son identité, constate Stéphane Dieutre, coach et fondateur de l'Institut Aristote. Il n'est pas rare alors qu'un sentiment de vide bouleverse ou que le sens de l'existence échappe. Quelque chose en soi semble ne pas avoir été réalisé et une envie de se réinventer émerge. » L'idée de tout envoyer balader nous tente. Et si nous repartions de zéro, en changeant de métier, de région, de priorités ou de partenaire ? « Le tout ou rien est un piège et il n'est pas toujours utile d'en arriver là. La souffrance vient du sentiment d'incomplétude que l'on ressent alors. Certaines parties de soi vivent, un côté bon élève par exemple ; mais d'autres ont été étouffées, comme un esprit aventureux ou plein d'humour. Or elles ne demandent qu'à être identifiées, puis reconnues pour pouvoir s'exprimer. » Imaginons que notre rôle de manager ultra-performant nous pèse. Et que nous aspirions à plus de partage, d'humanité. Nous pourrions envisager de développer cette

ISTOCKPHOTO.COM/ALEKSANDARNAKIC. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

sensibilité au sein même de notre entreprise plutôt que d'en claquer la porte ! « Il vaut mieux être complet que parfait », disait Carl G. Jung. C'est dans cette optique-là que j'ai imaginé la méthode Aristote. Pour ce philosophe, l'homme doit cultiver le meilleur de lui-même pour connaître l'*eudaimonia*, une vie heureuse et accomplie. Le parcours que je propose invite chacun à découvrir ses talents, pour un redéploiement plus harmonieux et plus riche de sa personnalité. »

● la solution : exploiter tout son potentiel

Cette méthode de coaching repose sur sept étapes. « La première consiste à repérer nos forces : qu'aimons-nous faire ? À quels moments nous sentons-nous absorbé par une tâche, dans un état de *flow*, pour reprendre la formule du psychologue Mihály Csíkszentmihályi ? Quels talents nous reconnaissent nos proches ? Puis un travail sur les besoins commence : il s'agit d'identifier, à partir de la pyramide de Maslow, quelles activités (méditer, lire, discuter) viennent nourrir nos besoins physiologiques, de sécurité, d'appartenance, d'estime et de réalisation, car ce sont nos sources d'énergie. Il s'agira aussi d'identifier nos valeurs et nos aspirations : qu'est-ce qui est vraiment important pour nous ? Si, par exemple, la bienveillance nous semble essentielle, comment se manifeste-t-elle dans notre quotidien ? » Toutes les réponses feront l'objet d'un petit mot sur des Post-it de couleurs différentes : ici, un verbe d'action,

même difficulté, autre approche

La logothérapie est une approche humaniste et existentielle dont s'est inspiré Stéphane Dieutre pour élaborer son programme. Crée par le psychiatre autrichien Viktor Frankl, cette thérapie insiste sur le fait que nul n'est déterminé par son passé ou son fonctionnement, même si ceux-ci sont à l'origine de difficultés qui s'expriment au temps présent. Chacun est capable et libre de se construire une existence plus juste, adaptée à sa personnalité, à ses désirs, ses valeurs, ses besoins, mais aussi à ses limites, ses contraintes.

là une qualité ou une notion, plus loin une situation. Et c'est à l'aide de ces pièces de puzzle que va s'opérer la quatrième étape de la méthode Aristote. « Elle est consacrée à la création de nos personnages-talents : nous imaginerons entre quatre et neuf personnages, qui symboliseront chacun un aspect de nous-même. Nous leur adjoindrons nos différents Post-it, et leur donnerons un nom. » Par exemple, la « guerrière combative » qui aime les défis, et fait preuve de courage ; ou le « savant fou » qui déborde d'idées ingénieuses ; ou la « grande sœur » très empathique, qui apporte son soutien aux autres. Parce que toutes ces figures, qui rappellent les archétypes jungiens, nous représentent, chacune doit avoir une place dans notre vie pour que nous nous sentions accomplis. « Une phase d'intégration est ensuite prévue : comment articuler harmonieusement ces différentes facettes ? Laquelle doit être atténuée ? Laquelle doit au contraire être déployée ? Un travail de création est alors effectué en imaginant, à partir de notre galerie, notre meilleur futur possible : comment nous voyons-nous dans trois ou cinq ans ? Quel serait notre rêve ? Et, pour finir, le déploiement sera envisagé : l'objectif sera ici d'établir un plan d'action pour nous rapprocher de ce rêve. »

● en pratique : le choix du collectif ou de l'individuel

Ce cheminement vers soi peut s'effectuer lors d'un parcours collectif ou individuel. En groupe, la personne participe à un stage qui se déroule en deux sessions collectives et deux séances de coaching personnel (2100 euros). En individuel, elle bénéficie d'une quinzaine d'heures d'entretien avec un praticien dûment formé à la méthode – ils sont aujourd'hui une cinquantaine en France. Elle aura, en parallèle, du travail à la maison : environ vingt heures de réflexion, d'écriture et d'exercices seront nécessaires pour intégrer pleinement les différentes étapes de la méthode. Elle se retournera sur sa vie, se regardera dans le miroir, mais d'une façon beaucoup plus constructive. ●

pour aller plus loin

à lire

Et maintenant, que vais-je faire ?
de Stéphane Dieutre (Alisio, 2021).

sur le web

institut-aristote.com, le site de l'Institut Aristote.
www.praticiens-aristote.com, l'annuaire des praticiens.