

Découvrir mon univers

Né en 1977, originaire de la région Poitou-Charentes, je vis en couple et je suis papa d'une petite fille.

Lorsque j'avais une vingtaine d'années, je me sentais très souvent en décalage avec les personnes de mon entourage. Le monde me paraissait beaucoup plus complexe que ce que les autres semblaient penser. Mais j'avais acquis la certitude qu'il était **inutile de faire entendre ma voix** et que, pour avoir le droit d'exister, il convenait de se conformer aux attentes des autres. J'étais bien souvent pétrifié par **l'angoisse et le doute** dès que je devais faire un choix seul. J'attendais donc que l'on me dise ce que je devais faire, qui je devais être et je m'exécutais.

En 1999, j'ai choisi de faire un BTS biochimiste, parce qu'un professeur de chimie m'avait témoigné une grande confiance malgré des résultats scolaires déplorables. Si lui croyait en moi, alors j'allais croire en lui. Et c'est ainsi que mon existence a pris la direction des laboratoires pharmaceutiques.

Dans le contexte professionnel, j'étais considéré comme un excellent technicien, force de proposition, sociable, mais sujet à des réactions parfois imprévisibles. En effet, je me mettais en colère à la moindre critique. Cette colère était la manifestation de mon désir d'exister, de mon refus de me voir imposer quoi que ce soit, mais, en même temps, je me sentais contraint de satisfaire aux attentes des autres. **Cette colère faisait alors place à la culpabilité** de ne pas être le garçon affable et conciliant que j'imaginai devoir être.

Pendant une vingtaine d'années, le mal-être était présent, mais je me contentais de jouer le rôle qui m'était assigné et cela commençait à me poser de sérieux problèmes. **Qui suis-je** dès que je suis seul ? **De quoi ai-je envie ?** Qu'est-ce qui vaut vraiment le coup de s'engager dans la vie ? Je me sentais vide. Je ne faisais que ce qui était socialement acceptable sans savoir pour quelles raisons je le faisais. Ma vie n'était qu'une succession de devoirs et d'obligations. **L'angoisse, l'anxiété et la culpabilité** étaient mes compagnes les plus fidèles.

J'ai passé de nombreuses années à fréquenter des psy. Mais hormis expliquer mes difficultés par un passé douloureux, je continuais d'attendre que l'on me dise ce qui n'allait pas chez moi.

En 2016, suite à un bilan de compétences, j'ai entrepris une formation en thérapie existentielle qui se nomme **l'Approche Pearl**. Cette formation avait l'énorme avantage de préparer à exercer le métier de thérapeute, tout en proposant en parallèle de travailler sur soi. Pendant les trois années de formation, j'ai petit à petit appris à donner du sens à ce que je vivais et à ne plus me dénigrer systématiquement. L'angoisse et le doute étaient l'expression d'une certaine sensibilité aux **conditions de**

l'existence humaine auxquels je ne donnais pas de sens. Le principal enseignement pour moi a été de me rendre compte que je n'étais pas uniquement la conséquence de mon passé, et que la stratégie inconsciente qui consistait à m'adapter à ce que l'environnement me proposait relevait de mon propre choix, et que **j'étais libre d'en changer**. Cela m'évitait de répondre à la question : qui est-ce que je veux être ?

Cette liberté, acquise dans la recherche de ma vérité, s'accompagne également de l'énorme responsabilité qui m'incombe. En effet, je ne peux plus me cacher derrière les autres pour expliquer mon inaction, ma souffrance ou ma frustration. Et malgré l'anxiété parfois ressentie, j'ose écrire les pages de mon histoire à la première personne du singulier.

Durant la formation, j'ai également découvert **la philosophie**. Et alors que je croyais que cela s'adressait à des élites déconnectées de la réalité, je me suis rendu compte que la philosophie (l'art de se questionner) s'adressait à tout un chacun et pouvait s'appliquer à la vie concrète, et que, loin des approches normatives et sclérosantes de l'être humain, cela **pouvait être profondément aidant**.

Et c'est ainsi que, suite à cette formation, alors que je souhaitais initialement faire ce métier convaincu d'acquérir un savoir qui me rendrait omniscient, me voilà à présent à exercer, parce que vous découvrir et vous aider à vous connaître en profondeur donne **du sens à ma vie**.