



Panorama

psychoscope 7/2012

37

PANORAMA
PSYCHOSCOPE 7/2012

Trois questions à ...

Marion Aufseesser, Psychologue FSP

Pourquoi avoir choisi d'écrire ce livre* ?

Psychologue depuis plus de 20 ans, je me suis intéressée aux situations problématiques de perte d'emploi, plus précisément à comment offrir un soutien dans la réorientation professionnelle. J'ai cherché une base théorique sur laquelle m'appuyer: l'approche cognitive et comportementale s'est naturellement imposée. À l'aide de formations continues, notamment dans ce domaine et celui de la pleine conscience, dispensées par Zindel Segal, Lucio Bizzini et Béatrice Weber, j'ai développé et mis en place ma réflexion théorique. Puis, j'ai été invitée par Christophe André à l'exprimer dans un ouvrage – qui paraîtra en août prochain – via sa collection «Guide pour s'aider soi-même». Il s'agit d'une stimulation à la réflexion sur ses motivations et ses comportements, accompagnée d'exercices pratiques.

Parlez-nous des innovations de votre livre.

L'innovation conceptuelle de cet ouvrage consiste à allier des théories qui ont fait leurs preuves au niveau scientifique dans le domaine de l'approche cognitive-comportementale, de la pleine conscience et de la psychologie positive, de façon vulgarisée.

Donnez-nous quelques exemples d'aspects théoriques que vous proposez.

Les PEPS, ou «Pensées Espérées Positives» nous permettent de voir les portes à ouvrir. Elles nous font

bouger et marcher vers des solutions. J'aspire à y mener mes lecteurs.

Les PANnes, ou «Pensées Automatiques Négatives», ou «Pensées Anticipées Négatives», nous enferment dans les cercles vicieux. Le moteur est arrêté, il n'y a pas moyen de repartir. J'aide le lecteur à provoquer le déclic nécessaire pour emprunter le chemin des cercles vertueux et quitter le sentier des cercles vicieux. Pour atteindre de manière rapide leurs objectifs tant professionnels que privés, le concept SMART aide à mieux les structurer. Ceux-ci doivent être: Spécifiques, Mesurables, Atteignables, Réalistes et Tenus dans le temps. Cadrer ses objectifs permet d'avancer de manière stratégique. Du déni au nouveau départ: le parcours depuis la perte de l'emploi jusqu'à un nouvel envol comporte un travail d'acceptation. La personne commence souvent par traverser une étape de déni et passe ensuite par plusieurs stades entremêlés, mis en évidence par Elisabeth Kübler-Ross. Le sujet peut vivre un état de choc, de la colère, de la tristesse, avant de rebondir vers un nouveau départ, avec des opportunités à saisir et une vision positive de l'avenir.

Interview:

Vadim Frosio

Eve Céline Tschur

*Aufseesser, M. (2012). *Rebondir: réussir votre transition professionnelle*. Paris: Odile Jacob.