

Ces personnes qui nous inspirent

Elles nous donnent du souffle, de **l'énergie et l'envie d'avancer**. Parfois aussi, on les choisit pour des raisons **plus complexes**. PAR ISABELLE GRAVILLON

J'ai eu un coup de foudre pour Frida Kahlo après avoir lu sa biographie. J'ai eu l'envie irrésistible de m'approprier un peu de sa créativité, de son aptitude à la résilience, de son aisance à se mêler à toute l'intelligentsia de son époque. Le Mexique si flamboyant dans lequel elle évoluait m'inspirait aussi énormément », confie Laura, 52 ans, architecte. « Ce désir de s'identifier à des personnes inspirantes, connues ou pas, réelles ou fictives, est un signe de bonne santé psychique, remarque Saverio Tomasella, psychanalyste*. Cela montre une envie d'évoluer, de continuer à se construire et enrichir sa personnalité tout au long de la vie. » Mais pourquoi jetons-nous notre dévolu sur telle figure plutôt que telle autre, quelles sont les raisons qui président à nos choix ?

Elles nous révèlent

Une grande partie de nos motivations dans le choix de nos modèles sont inconscientes. « Certaines personnes nous inspirent car elles incarnent, à notre insu, un trait physique ou de caractère qui nous renvoie à d'autres modèles, bien plus anciens, ceux de l'enfance. Elles nous permettent de conforter nos bases identitaires édifiées durant nos premières années », explique le psychanalyste. Avec elles, notre inconscient s'offre une petite piqûre de rappel ! « D'autres viennent révéler en nous des qualités, aptitudes, potentiels que nous possédons à l'état embryonnaire et n'avons jamais jusque-là développés, souvent pour cause de refoulement », note Luce Janin-Devillars**, psychanalyste. Ces personnalités modèles peuvent alors devenir les « accoucheuses » de nos talents ignorés et enfouis. Parmi les mécanismes inconscients qui expliquent nos coups de cœur, on ne peut faire l'impasse sur nos pulsions peu socialement acceptables. « Le modèle inspirant, contrairement à ce que l'on aimerait croire, n'est pas toujours éthique et valeureux. Pensons aux jeunes qui se choisissent comme maîtres-étalons les terroristes de l'Etat islamique... Il est ici question d'un attrait pour la puissance,

la force mais aussi une immense violence », poursuit-elle. « Parfois, aussi, nous sommes momentanément inspirés par des personnalités transgressives parce qu'elles vont nous extraire d'un cadre moralisateur dans lequel nous étouffons », ajoute Saverio Tomasella.

Elles nous intriguent

Certaines personnes peuvent nous attirer car elles piquent à vif notre curiosité, aiguissent en nous la soif de comprendre. C'est parce qu'elles nous déstabilisent, nous bousculent, nous emmènent en dehors des chemins connus et balisés, parce qu'on ne les saisit pas de prime abord, qu'elles suscitent notre admiration. « Je me suis découvert une passion pour Golda Meir, alors que je n'ai aucun penchant particulier pour les figures politiques. Mais c'est sans doute son côté très masculin et aventurier – le président israélien Ben Gourion disait d'elle que c'était le seul homme de son gouvernement ! – qui m'interpelle, moi qui suis ultra féminine. Savoir qu'un jour elle s'est déguisée en bédouin pour franchir une frontière et aller négocier un accord politique me paraît surréaliste ! », analyse Line, 38 ans, comptable. On pressent qu'en se penchant sur le cas de ces personnalités si différentes de nous, on en apprendra probablement beaucoup sur la vie, on découvrira des fonctionnements psychiques nouveaux. On acquerra des connaissances qui pourront nous outiller dans notre vie relationnelle. Ici, il n'est pas question de leur ressembler mais plutôt d'apprendre d'elles. « Peut-être aussi de trouver quelque réponse à nos petits mystères intimes, en l'occurrence si l'on prend l'exemple de Golda Meir, d'en savoir plus sur l'ambivalence que nous abritons comme tout être humain », avance Luce Janin-Devillars.



Elles nous portent

Certaines personnes – par leurs actes, leurs écrits, leurs choix – incarnent très clairement des valeurs et des idéaux dans lesquels nous nous reconnaissons, mais que nous ne réussissons pas vraiment à acter dans nos vies. « La routine, la fatigue, la paresse... nous empêchent souvent d'être à la hauteur de nos ambitions personnelles. Nous espérons donc une forme de galvanisation de la part de ceux qui nous inspirent, qu'ils nous portent, nous grandissent. Et c'est le cas ! Car, ces personnalités nous montrent ce qu'il est possible concrètement de devenir », insiste Saverio Tomasella. Elles l'ont fait, alors, pourquoi pas nous ? « Surtout, elles possèdent cet incroyable pouvoir de déclencher notre imaginaire. Confrontés à une personnalité inspirante, nous avons la capacité de nous projeter dans une autre vie, un autre temps, une autre dimension. En clair, nous nous imaginons dans sa peau. Du coup, notre imaginaire nous pousse, nous autorise toutes les avancées possibles, nous permet de continuer à créer notre vie », poursuit Luce Janin-Devillars.

Souvent, ces personnalités viennent révéler des qualités, des aptitudes, des potentiels présents en nous à l'état embryonnaire et jamais développés jusque-là !



SOUVENIRS PARTAGÉS, INVENTÉS

Pour qu'une personne nous inspire réellement et concrètement, nous devons la « fréquenter » assidûment. Soit en chair et en os si elle fait partie de notre environnement proche, soit en pensant à elle et en nous remémorant des souvenirs partagés avec elle si elle est loin ou disparue, ou encore en lisant des articles et des biographies sur elle si elle est connue, en imaginant des conversations avec elle si elle est fictive. « Notre cerveau enregistrera toutes ces réflexions et constituera un programme mental intégrant toutes les facettes et toutes les richesses de notre mentor, récupérant toutes ses bonnes idées et les faisant siennes », encourage Luce Janin-Devillars.

Elles nous rassurent

Face à des choix difficiles et des circonstances complexes que nous avons à vivre, les personnes qui nous inspirent nous apparaissent comme des balises détentrices d'un mode d'emploi. « Dans notre esprit, elles jouent le rôle qu'assumaient autrefois les aînés. Dans une société atomisée et beaucoup moins communautaire qu'hier, nos figures idéales ont repris le flambeau de ces détenteurs d'expériences, de ces passeurs », décrypte Saverio Tomasella. C'est ainsi que nous sommes amenés à nous poser LA question dont émergera sans doute une direction à suivre : comment ces personnes auraient-elles agi dans des circonstances identiques ? « Cette extrapolation à laquelle nous nous livrons en fonction de ce que nous savons de nos modèles nous aide à mobiliser nos ressources et, au final, à trouver souvent nos propres solutions. Paradoxalement, en pensant imiter quelqu'un d'autre, nous innovons, nous créons ! », remarque Luce Janin-Devillars. Comme quoi, une personnalité ne demeure inspirante que si nous réussissons à trouver la bonne distance avec elle, si nous savons ne pas nous livrer totalement à elle et préserver notre liberté dans cette relation si particulière. ■

* Auteur des « Relations fusionnelles, je ne suis rien sans toi », éditions Eyrolles.

** Auteure de « Je me reprogramme avec les pensées qui boostent mon bien-être », éditions Solar.

VU À LA
TÉLÉ

BAUME HYDRA-DÉFENSE

Vos pieds
en ont rêvé...

AKILEÏNE
l'a fait !!!



Une hydratation intense

Enrichi en huiles de Cameline et de pépins de raisins, le Baume Hydra-défense est spécialement conçu pour réparer les pieds très secs. Il assure une hydratation pendant 24h et laisse la peau lisse et douce.

Une action protectrice

Les Lipesters de soie (brevet Aseptal) protègent la peau et aident à prévenir la formation de callosités.

**N°1 des soins du pied
en pharmacie et parapharmacie***

LABORATOIRES ASEPTA, MONACO - www.asepta.com

*Source IMS Health - Base PECSI Pharmatrend - Marché podologique (cumul des classes IMS 85 E et 83 E2) en sell in unités Cumul fixe à décembre 2014

www.femmeactuelle.fr

**Femme
actuelle**

UN ARTICLE VOUS INTERESSE
PAGE 66/67

**Le chic
à la
française**
Coiffure, parfum,
maquillage

Diète
La vérité sur
les oméga 3

**24 bons
plans
pour des vacances
à prix mini**

**Conso, louer
sa voiture
au meilleur prix**

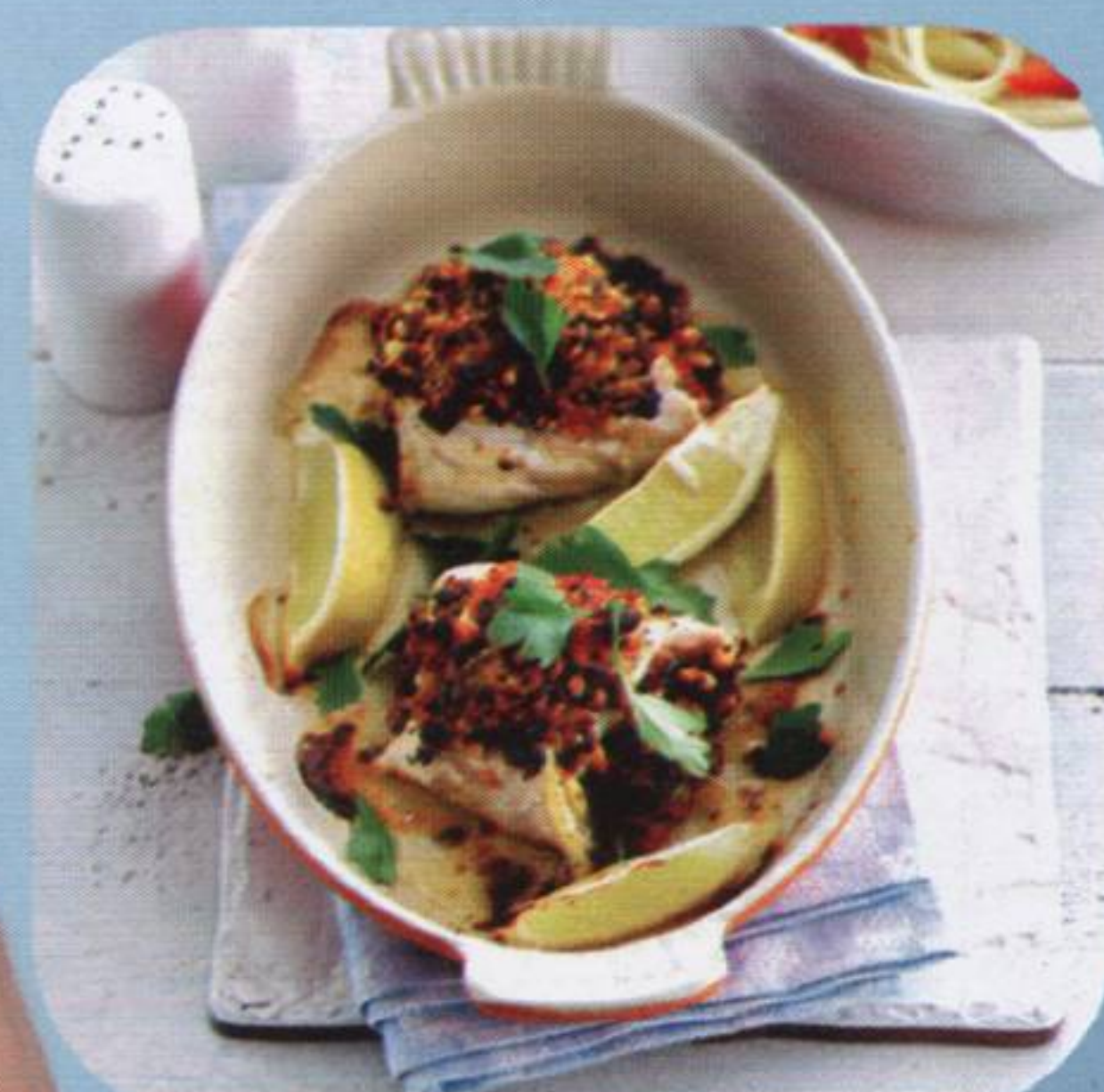
c'est
magique

**Vite fait, bien fait
je cuisine
avec un robot**

Le style
à la Française



**Fête des Mères,
les cadeaux à faire
soi-même**



**Recettes exquises
à la tapenade**

Forme
TRUCS DE PROS
POUR BRÛLER
+ DE CALORIES

Le féminin le plus lu en France
N°1652 - DU 23 AU 29 MAI 2016

PM PRISMA MEDIA

M 01188 - 1652 - F: 1,80 €



BEL : 1,80 € - CH : 3 CHF - CAN : 4,95 CAD - D : 3,20 € - ESP : 2,20 € - FIN : 3 € - GR : 2,20 € - ITA : 2,20 € - LUX : 1,80 € - PORT. CONT. : 2,20 € - DOM : AVION : 2,90 € ; BATEAU : 1,80 €
- GUY : 4,50 € - MAY : 5 € - MAROC : 21 DH - TUNISIE : 2,90 TND - ZONE CFA AVION : 3 200 XAF - ZONE CFP AVION : 800 XPF ; BATEAU : 350 XPF