

## TEMOIGNAGES

Avant d'assister aux sessions de Loïc, je marchais voûté dans la rue. Aujourd'hui, je marche droit. J'étais très timide. Maintenant je parle en public lors des réunions et même je chante...Je résouds peu à peu tous mes problèmes de comportement vis-à-vis des autres et je ne me lasse pas d'apprendre à me connaître.

*Christian*

\*\*\*

Comment vivre le présent si l'on ne se connaît pas. Avec l'atelier de Loïc, je me suis découverte. C'est un groupe où l'on peut parler sans être jugé. J'ai un handicap lourd. Dans ce groupe, personne ne l'a vu et avec Loïc, j'ai appris à m'accepter telle que je suis. J'ai appris à me connaître et comprendre mon entourage. De ce fait, je vois l'avenir sous de meilleurs jours.

Quand j'ai fait partie de ce groupe, j'étais morose ; maintenant, j'ai appris à communiquer et rire, écouter et parler avec d'autres personnes . Avant, c'était la solitude. Je me suis fait des amis et Loïc a tout fait pour que ce groupe soit en parfaite harmonie et que nous soyons bien. Je ne l'en remercierais jamais assez.

*Anne Marie*

\*\*\*

Atelier estime de soi

C'est un atelier qui avant tout, m'apporte des réponses à des questions aux quelles je pensais avoir déjà répondues. Je me suis rendue compte, au fur et à mesure de ce travail approfondi sur moi-même, avec tous les thèmes abordés que l'image que je me faisais de ma personne ne pouvait m'emmenner qu'à un processus d'auto-destruction. De ce fait, le travail de cet atelier vise à éclairer la personne sur sa vie, l'aide à comprendre pourquoi elle reproduit les mêmes erreurs, et lui donne des outils, afin de l'aider à se reconstruire, en se découvrant des qualités qui, jusqu'à présent étaient tellement enfouies au fond d'elle-même, qu'elles n'arrivaient pas à voir le jour. Le travail de groupe est également très fort, et aussi enrichissant. J'ai le sentiment de me construire et aussi celui d'aider les autres dans cette quête vers le simple plaisir de vivre.

*Florence*

\*\*\*

Nous étions un groupe de 10 à 15 personnes en difficultés d'insertion. Dès la première séance, chacun de nous a exposé brièvement sa situation personnelle actuelle, qu'elle soit professionnelle ou personnelle. Ainsi nous avons pu nous connaître, puis par la suite, nous comprendre.

Mes années de chômage, mes recherches personnelles infructueuses et finalement « une errance de vie », ont alimenté et entretenu en moi un sentiment d'échec et d'impuissance grandissante. Ce sentiment m'a conduit ces dernières années à des manœuvres de contournement, d'évitement et de non-confrontation face au travail, par peur de l'échec, par découragement, le fossé social étant déjà bien creusé...

Cette situation génère un isolement, un enfermement désocialisant, destructurant et finalement destructeur ; la confiance en moi et l'estime de ma valeur s'effritent au niveau professionnel , puis dans ma vie personnelle. Les autres « ceux qui travaillent honnêtement » et qui n'ont jamais éprouvé l'exclusion, ceux qui parfois jugent mal, nous taxent de « paresseux », de « parasites de la société » ( c'est du moins ce que moi je ressens et que je crains, mais peut-être n'est-ce qu'une peur, une impression), ceux-la ne veulent pas savoir qu'on a perdu confiance et que le découragement et l'errance sociale peuvent conduire à la délinquance, la drogue et autres déviances. Il existe un racisme social. Il faut des pauvres pour qu'il y ait des riches.



Pour ne pas s'enfoncer davantage dans la mésestime de soi il faut désapprendre ses habitudes et ses comportements d'échec, apprendre à apprivoiser la réussite.

Il y a des techniques pour cela et des intervenants compétents pour nous aider à comprendre que la machine s'est enrayée un jour, quelque part et que le processus d'échec s'est installé depuis ce temps, parce que le processus de réussite lui ne marchait plus.

De façon d'abord théorique, étayé par des exemples concrets, Loïc nous a fait comprendre qu'en inversant un processus d'échec par un processus de réussite, on peut entrevoir des possibilités de liberté d'action et de choix. Quelque chose de l'ordre d'une renaissance ou d'une métamorphose, c'est l'idée que je m'en fais. Cela m'intrigue, me passionne et pendant la semaine je sens quelque chose qui s'interroge en moi !

L'écoute du groupe a été pour moi passionnante. Chacun a pu exposer aux autres quand il le souhaitait ses problèmes, ses difficultés. Ces témoignages exprimés verbalement étaient aussi perçus à divers niveaux : verbal, visuel, gestuel, émotionnel. L'expérience de chacun apportait un élément essentiel sur lequel Loïc nous demandait de réfléchir et de développer ensemble. Chacun a pu, je crois, s'identifier aux autres et se retrouver dans sa difficulté à être, à vivre. Dans ce miroir que chaque personne renvoyait, on entrevoyait à travers l'autre et j'ai mieux compris mon problème. Les autres, leur miroir, leur écoute, tout cela m'a aidée.

Vers la quatrième séance, je constate qu'inconsciemment un travail s'est effectué, puisque je me surprend à penser : « et si cela marchait, et si je réussissais moi aussi comme tout le monde ! », « Et si tout était encore possible ? »

Après avoir démonté le mécanisme de protection qui nous a conduit vers des impasses, Loïc nous a proposé des exercices pratiques pendant une journée en extérieur. Simples le matin, ces exercices s'intensifient l'après-midi, prennent la forme de réels défis qui nous paraissent difficiles voire impossibles à réaliser. Là encore l'émulation du groupe et la préparation psychologique de Loïc nous a révélé le défi comme un challenge personnel. Cette journée d'exercices sera importante et sûrement déterminante pour la reprise de confiance en moi, parce qu'elle fait appel à des capacités enfouies très loin en moi, des capacités dont je ne connaissais même pas l'existence. Ça a été vraiment grisant ! En fin de journée, Loïc nous offre à tous un tour de manège. Après le travail, la récompense ! Le réflexe de Pavlov !

De nouveaux circuits s'impriment alors avec des réflexes nouveaux et un comportement qu'il me faudra modifier.

Je ne veux pas en rester là ! Le déclic est engagé, je dois continuer, je veux continuer, je veux réussir, j'ai perdu trop de temps !

Je comprends que je me suis enfermée dans une bulle protectrice où j'ai tourné désespérément en rond pendant des années, cette bulle m'a écartée de la vie réelle. Je crois même n'avoir jamais rien connu d'autre que cette bulle depuis toujours. J'ai compris cela et maintenant je veux vivre !

Pendant 15 ans, j'ai été suivie par des psychiatres. Cela a coûté de l'argent, pris du temps, je me suis bourrée de médicaments. Cela n'a servi en somme qu'à me faire régresser vers une dépendance malsaine dans une vie médiocre et sans projet, toujours dans cette prison.

Je découvre aujourd'hui des pratiques efficaces, rapides, saines, avec des solutions qui me semblent évidentes et accessibles.

Merci Loïc pour ton aide : ma vie est en train de changer !

Tiens la vie est belle !!!  
*Valérie*