

L'expatriation : et ses choses différemment

Vie de couple, relations parents-enfants, scolarité, éducation de l'adolescence, vie professionnelle, célibat géographique de notre réalité d'expatrié influait sur notre capacité à résoudre

En qualité de psychopraticienne vivant à Pékin depuis quatre ans, on me pose souvent la question « Est-ce que l'expatriation fait apparaître des problèmes spécifiques ou est-ce qu'il y a des problématiques propres à la Chine ? ». En réalité, **les personnes qui consultent viennent rarement pour des problèmes liés aux conditions de vie en Chine** (difficulté de communication due à la langue, impacts de la pollution, vie en mégapole, éloignement de la famille et des amis, etc.) ; ils viennent souvent pour des problèmes soit transportés dans leur valise (pensant parfois les avoir laissés chez eux - hélas, souvent et paradoxalement la distance est un révélateur), soit naissants mais sans particularité chinoise : ils pourraient avoir les mêmes en France ou ailleurs. Une petite nuance concerne le monde des ados à Pékin où les limites sont plus facilement franchies dans un contexte de sécurité nationale renforcée, de liberté de circulation et de consommation pour les étrangers, lesquels font naître des sentiments d'invulnérabilité et d'impunité bien plus forts qu'en France. Et cela peut parfois vite virer au cauchemar tant pour les parents que les ados.

Et qu'en est-il aussi des problèmes dans les couples mixtes ? Et de ceux au travail, dans un pays où le droit du travail est bien plus interprétable, moins explicite que chez nous ? Ces problèmes-là (différence sur l'éducation des enfants, poids de la famille ou belle-famille dans les décisions du quotidien, fréquence des adultères, licenciements, harcèlement moral, etc.), nous les retrouvons partout, avec des similitudes fortes avec d'autres pays d'Asie voire même ailleurs, y compris notre pays.

Bien sûr, le déracinement exacerbe aussi parfois certaines de nos fragilités. Il peut rendre difficile la mise en œuvre de nouvelles compétences sollicitées pour nous adapter ou régler les problèmes qui surviennent comme l'ouverture, l'empathie ou plus généralement les qualités

de communication, la flexibilité, la gestion du temps et de nos priorités, l'organisation, l'autonomie, la capacité à faire des choix hors influence (notamment de la famille, qui peut peser plus quand on vit dans son pays). Sans compter que nos modèles, nos croyances, nos valeurs sont elles aussi bousculées, challengées et qu'en parallèle de tout ça, notre réservoir de connaissances se remplit vite, parfois trop vite pour certains.

Bien sûr, le déracinement exacerbe aussi parfois certaines de nos fragilités. Il peut rendre difficile la mise en œuvre de nouvelles compétences sollicitées pour nous adapter ou régler les problèmes qui surviennent.

Vivre en Chine peut parfois apparaître comme un très long processus d'apprentissage, plus ou moins facile, surtout quand c'est une première expérience d'expatriation ou quand on se retrouve ou quand on se retrouve dans une ville chinoise de province. L'avantage de Pékin est que nous sommes dans une grande ville, avec une petite communauté française bienveillante et généralement solidaire, des moyens de communication et de déplacement multiples, des services médicaux certes chers mais très proches de nos standards occidentaux et tant de choses à découvrir dans la ville et dans ses environs. Tout ceci est très positif, mais quand on va mal, on ne voit plus tous les atouts de l'environnement comme des ressources.

Lequel d'entre nous n'a pas entendu au moins une fois « Partir vivre en Chine ? vous êtes dingue... », « Partir vivre à l'étranger, quelle aventure, mais alors le retour, je vous dis pas... », « Vos enfants ont quel âge ? 2, 8, 14, oh la galère, surtout pour votre ado vous verrez », « Vous allez arrêter de travailler ? Remplissez vite vos journées sinon c'est la dépression qui vous guette... », « Votre mari va encore plus se déplacer qu'avant ? Hum... » ou « Vous venez seul, sans votre famille ? Oups, je crains le pire pour vous... ».

On peut constater aujourd'hui que ce sont précisément ces commentaires définitifs reçus par l'entourage qui peuvent parfois cimenter l'inéluctabilité de la prédiction. On appelle

Si on regardait les ent ?

n à distance, traversée
e... Et si la perception
oudre nos problèmes ?

cela des prophéties auto-réalisatrices. Mais on peut aussi parvenir à anticiper ces mauvaises expériences ou à dépasser celles vécues, on a le droit de vouloir qu'elles ne nous empêchent pas de tirer profit de l'aventure qui se présente devant nous : à ce moment-là, **les clés de la résolution d'un problème ne sont pas enfouies dans le passé, elles sont dans la façon dont nous percevons notre réalité et dans notre façon de réagir aujourd'hui.** Pour reprendre la célèbre affirmation de Huxley : « La réalité n'est pas ce qui nous arrive mais ce que nous faisons avec ce qui nous arrive ».

En fait, de quoi parlons-nous ? Du changement de contexte que nous apprenons à gérer et auquel nous nous adaptons continuellement au cours de notre nouvelle vie à l'étranger ! Et nous le savons tous, changer n'est pas naturel et c'est la raison pour laquelle nous commençons tous en général par résister, surtout quand le changement est imposé. Cette résistance au changement ne provient pas de soi personnellement (intrinsèquement) mais du contexte de la relation et de la nature des interactions dans son environnement. **Et les problèmes commencent quand on voit le changement comme un but à atteindre, un décret (tu dois changer) et non comme un processus.**

Quand on change de contexte de vie, on est rarement à l'abri de l'émergence de nouveaux conflits ou d'obstacles et le principal se trouve souvent, étonnamment, en nous-mêmes et dans la façon dont nous percevons la réalité. Or il n'y a jamais une réalité mais des réalités, celles de notre vie (ne sommes-nous pas ce que nous avons appris ?) que nous mettons à l'épreuve lors de notre expatriation. C'est notre manière d'interpréter les faits qui leur donne un caractère facilitant ou limitant pour sortir d'une situation qui pose problème. Nous vivons dans le monde tel que nous nous le représentons et c'est le regard que nous portons sur la situation ou sur l'autre qui va conditionner nos réponses pour engager un changement et trouver des solutions aux problèmes que



En quoi l'école de Palo Alto diffère-t-elle de la psychologie classique ?

Les approches traditionnelles, analytiques ou psychanalytiques considèrent que la guérison ou que tout changement doit provenir d'une connaissance et compréhension du passé et mettent l'accent sur des processus intra-psychiques et sur la prise de conscience.

L'approche thérapeutique dite « **thérapie brève systémique** » met l'accent sur l'individu comme partie intégrante d'un contexte de relations (système dans lequel le comportement d'un élément s'explique bien souvent par le comportement d'un autre) et considère qu'une personne qui a des problèmes n'a pas tant besoin d'en connaître la cause que d'apprendre à penser autrement pour interagir différemment avec soi ou avec l'autre. L'originalité du procédé, « dépathologisant », tient au refus d'étiqueter le patient et se focalise sur les conséquences issues du problème. Au lieu de chercher à comprendre le symptôme pour provoquer un changement, le thérapeute provoque un changement pour comprendre le symptôme, notamment en aidant le patient à retirer ce qui bloque le changement. Cette démarche pragmatique présente aussi l'avantage de ne pas avoir à s'engager dans un travail d'introspection de longue durée.

Pour en savoir plus : www.igb-mri.com

L'échec mode d'emploi, selon P. Watzlawick

Si chacun de nous s'attribue volontiers la responsabilité de ses succès, il est plus difficile en général de reconnaître que nous sommes parfois les instigateurs de nos propres problèmes. C'est ce qui rend aussi bénéfique qu'indispensable la lecture de « Faites vous-même votre propre malheur » puis ensuite « Comment réussir à échouer », par le chef de file de l'école de Palo Alto, Paul Watzlawick. Conçus comme des livres « recettes » permettant de se rendre malheureux ou d'échouer, consciemment et systématiquement, ces petits précis pleins d'humour recensent les différents mécanismes avec lesquels nous nous arrangeons pour nous faire souffrir et provoquer malgré nous ce que nous redoutons.

nous rencontrons. Et quand le regard que l'on porte sur l'autre (ou sur soi) change, de nouvelles interactions en découlent et c'est un immense champ des possibles qui s'ouvre à nous.

Produire et réussir un changement passe donc par changer notre regard, nos représentations et finalement ce sont moins les situations qui posent problème que les interprétations que nous en donnons.

Il y a 25 ans, j'ai eu la chance de faire une grande découverte. Mes lectures de Paul Watzlawick, de Gregory Bateson et Milton Erickson m'ont plongée dans l'approche systémique et toute ma lecture des événements de la vie et du monde s'en est trouvée modifiée, plus fluide, enrichie d'une dimension souvent oubliée : l'importance des processus relationnels dans la résolution de problème.

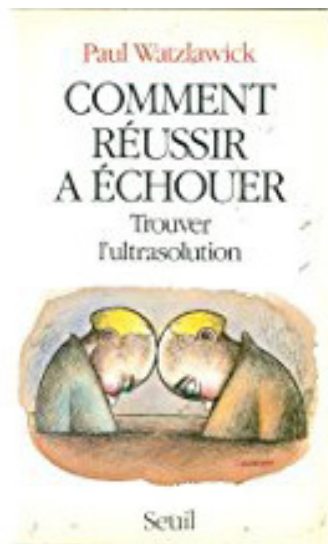
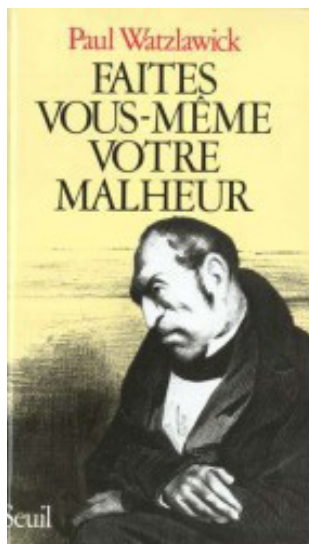
L'approche systémique, ou le modèle de Palo Alto (1950), développée par l'anthropologue anglais Gregory Bateson, a donné naissance au courant de la thérapie brève.

Ce modèle, appliqué à la relation d'aide, enrichi des apports de l'hypnose ericksonienne, des neurosciences, des thérapies orientées solution, offre une gamme de moyens d'action thérapeutique éprouvés dans le traitement des problèmes humains, de la souffrance et des troubles psychologiques. Il me permet aujourd'hui d'accompagner et de soulager rapidement des personnes confrontées à des problèmes variés : troubles anxieux, de l'humeur, alimentaires, stress post-traumatique, conduites hors normes, relations parents-enfants, de couple ou de travail difficiles, violence conjugale, hyperactivité, décrochage scolaire, harcèlement, burn-out, etc.

Cette approche, empreinte de stratégies paradoxales et à contre-courant des approches causalistes traditionnelles, est en fait fortement inspirée de la philosophie chinoise (taoïsme), de sa vision circulaire du monde et de la perception chinoise du changement exprimée dans le Yi Jing. Bateson disait que « pour atteindre un but, il faut l'abandonner ». L'ouvrage de Dany Gerbinet « *Le thérapeute et le philosophe : atteindre un but par le non-agir* », préfacé par Cyrille J-D. Javary « construit un écho stimulant » entre la philosophie du lâcher-prise et le cœur de la stratégie mise au point par G. Bateson.

Giorgio Nardone, l'un des principaux représentants de l'école de la Thérapie Brève Stratégique en Europe, fait aussi des parallèles avec « *L'art de la guerre* » de Sun Zi en nous livrant, dans un petit manuel très pratique, des stratagèmes pour nous aider à atteindre nos objectifs ou pour résoudre simplement des problèmes compliqués : « Chacun de nous, dit un proverbe chinois, va se coucher la nuit auprès d'un tigre. On ne peut savoir si, au réveil, il voudra nous lécher ou nous dévorer. C'est une belle image de la relation que nous avons avec nos propres limites ».

Et puis si vous aimez rire des choses sérieuses de la vie, alors lisez vite Watzlawick qui prendra plaisir à vous provoquer en répétant souvent que « le problème, c'est la solution », et qui, dans ses ouvrages très toniques, nous livre des moyens sûrs et éprouvés pour savoir se rendre malheureux.



Texte de
Anne-Sophie JOUAN-GROS
annesophiejouan@yahoo.fr