

Je ne sais pas ce que je veux

« J'ai suivi mes études au gré des conseils de mes profs et de mes amis, sans jamais me demander ce que je voulais vraiment faire. J'ai accepté des occasions qui se présentaient, sans jamais réfléchir si cela me plaisait. J'ai l'impression de survoler la vie sans la vivre et d'être enfermée dans une vie qui n'est plus mienne. Aujourd'hui, je suis confrontée au chômage et je me rends compte que je ne sais pas ce que veux pour moi, pour ma vie. Comment sortir de ce sentiment et pouvoir répondre à cette question : Qu'est-ce que je veux ? » axou22, 26 ans



Christophe André, Psychiatre et psychothérapeute
vous répond

Pour l'instant : rien ; vous ne voulez rien. Mais ce n'est pas forcément grave. Car ce n'est pas forcément cette question-là que vous avez à vous poser.

Souvent, beaucoup de personnes « veulent », poursuivent des objectifs, des intérêts, des idéaux. Puis, une fois qu'elles ont atteint ce qu'elles voulaient, elles s'aperçoivent que ce n'était pas ce qu'elles « voulaient vraiment », ou que cela ne les a pas rendues plus heureuses.

Peut-être, au lieu de « qu'est-ce que je veux ? », faut-il vous demander plus simplement « qu'est-ce que j'aime ? » Et plus précisément encore : « quels moments, quelles activités, quelles rencontres me font du bien, me nourrissent, m'apaisent ? » Et voir alors ce que vous pouvez faire pour vous en rapprocher plus souvent, comprendre quels choix (personnels ou professionnels) vont vous permettre d'aller davantage vers ce qui vous intéresse et vous gratifie, petitement ou grandement, peu importe. Remplacer, donc, la question du devoir ou du vouloir par celle du plaisir d'exister, d'éprouver, de ressentir...

Une autre question pouvant vous aider mieux que « qu'est-ce que je veux ? », c'est « qu'est-ce que je ne connais pas encore, ou pas suffisamment ? ». Cultiver notre esprit d'ouverture, notre curiosité, aller vers ce qui est hors de nos habitudes ou de notre quotidien : sorties, rencontres, voyages... Sans attentes immédiates de mieux être, sans attente de révélation, du genre « j'ai enfin trouvé ma voie ». Mais en gardant simplement l'esprit ouvert et curieux, en attendant que toutes ces expériences décantent et se clarifient en nous. En apprenant à nous réjouir du chemin sans forcément savoir vers quoi il nous mène.