



**AÏT AMRANE MOURAD, PSYCHOLOGUE CLINICIEN, THÉRAPEUTE FAMILIAL SYSTÉMICIEN, AU SOIRMAGAZINE :**

# «Bien se préparer au changement est la clef de la réussite»

Dans cet entretien, M. Aït Amrane Mourad, psychologue clinicien, thérapeute familial systémicien exerçant dans un cabinet de psychologie clinique et de psychothérapie, explique ce qu'est le changement dans la vie d'une personne. Il donne de même des conseils pour la réussite de cette mutation et comment l'appréhender.

**Soirmagazine : Le thème abordé dans ce numéro est le changement dans une vie : un mariage, une immigration, un changement de wilaya ou autres. Comment doit-on se préparer à ces changements au plan psychologique et émotionnel ?**

**Aït Amrane Mourad :** Avant tout, je voudrais dire que c'est intéressant et très complexe en même temps. En tant que psychologue clinicien, thérapeute familial systémicien, je reçois des patients qui présentent ce cas de figure. Dans mon cabinet dans la wilaya de Chlef, je reçois des enfants, des adolescents, des couples et aussi des familles. En parallèle, j'anime des groupes de parole et des thérapies de groupe. A travers mon expérience, je voudrais d'ores et déjà mettre en avant le fait que chacun de nous réagit différemment par rapport au changement. Et nos réactions peuvent donner déjà des indices très importants sur notre fonctionnement psychologique, sur l'état de nos liens et de nos relations, et notre manière de s'engager.

**Qu'est-ce que représente le changement ?**

Pour les uns, cela peut être un risque à ne pas prendre, ou après



Photos : DR

réflexion, hésitation, négociation, on peut sauter le pas. Et on peut être dans la rigidité et le refus du changement. Pour d'autres, cela représente une richesse et une évolution mais qui nécessite une adaptation et une préparation. Et entre les deux, on peut imaginer d'autres possibilités, d'autres réactions. Le changement va engendrer un autre fonctionnement, un fonctionnement différent, inhabituel, de nouvelles règles, des modifications dans nos systèmes de vie (famille, travail...), de nouvelles fonctions qui peuvent apparaître. Le changement va mettre en jeu notre réalité relationnelle, nos modèles interactionnels, notre psychologie individuelle.

Il existe un lien très fort entre les désordres psychologiques et le changement, et ça peut mener même jusqu'aux crises au niveau des systèmes. C'est tellement complexe que ça nécessite vraiment une grande réflexion pour expliquer comment se préparer au changement !

Ça implique toute la personne, son histoire et sa projection sur l'avenir, ses perceptions et ses représentations.

**La séparation du cocon familial peut être difficile. Comment la gérer ? Et quel est l'apport de la technologie pour y remédier ?**

Cela rejoint ma première réponse. Chacun de nous réagit différemment à la séparation. Il y a, par exemple, le psycho-régide qui, en général, trouve des difficultés pour se séparer de sa famille, ses amis et son environnement. Cet individu peut même développer des symptômes tels que la dépression, l'instabilité, l'irritabilité. Cela peut être le cas d'une jeune épouse qui n'arrive pas à se séparer de sa famille et surtout d'accepter les nouvelles règles de fonctionnement, que ce soit auprès de la belle-famille ou de l'époux. Cela peut engendrer une dépression masquée qui provoquera de la maltraitance sur les enfants, par exemple.

Il peut y avoir une multitude de situations pour pouvoir appréhender et gérer la séparation. Mais ce qui est, je pense, important de mettre en exergue est la façon d'éduquer, dès l'enfance, qui a une véritable importance.

Si l'enfant apprend, lors de la construction de sa personnalité, cela

**Par Sarah Raymouche**

veut dire entre 0 et 5 ans, à s'exprimer en toute liberté, c'est une très bonne chose. Il faudrait que les parents laissent de la place à l'expression de l'enfant et ne pas faire de l'autoritarisme surdimensionné pour que l'enfant, devenu adulte, puisse appréhender les différentes situations qui se présentent à lui, et de là pouvoir s'exprimer avec aisance et en toute liberté. Dans ce cas de figure, la séparation peut être mieux gérée car il y aura de facto instauration de dialogue.

Et pour répondre à la deuxième partie de la question, je dirais que la séparation n'est pas uniquement géographique ou physique. Elle est surtout émotionnelle. Dans certains cas, quand il s'agit notamment de changer de pays, donc d'émigration, les liens familiaux se resserrent. On sent un renforcement des relations parents-enfants, cette fusion devient de plus en plus importante par ce qu'émotionnellement il y a plus de présence. Mais cela n'est qu'un cas de figure parmi d'autres. Tout dépend de la construction du lien familial.

Les nouvelles technologies facilitent, certes, la communication entre les individus, mais ce n'est qu'un outil. Il s'agit avant tout des liens existant entre personnes, et c'est cela qui prime.

Donc, en résumé, lorsqu'il y a un changement dans une vie, il faut savoir se préparer émotionnellement et surtout en parler, somme toute instaurer un dialogue. A cela s'ajoute le fait de se mettre en position de pouvoir accepter de faire des compromis et de changer de statut. A ce moment-là, le changement peut s'opérer et la séparation aussi.

**Quelles sont les attitudes à adopter pour bien s'intégrer dans son nouvel environnement ?**

La première attitude, et je considère comme étant la base, est de savoir qu'on a la possibilité d'ouvrir le dialogue. Ce qui veut dire instaurer un nouveau système. En fait, lorsqu'il y a un dialogue, on peut accepter de changer pour s'acclimater avec les nouvelles règles de fonctionnement.

La deuxième attitude à adopter est d'accepter le changement. S'interroger : qu'est-ce qu'on peut faire pour s'adapter ? A titre d'exemple, changer de position dans la relation et faire preuve de souplesse. Et puis, il faut savoir faire appel à une aide ou un soutien, être accompagné par un membre de sa famille ou d'un ami. Il faut s'attendre, aussi, à des moments de crise, grande ou petite. De façon générale, les changements ne se font pas toujours avec aisance et facilité. La peur de l'inconnu s'installe, et c'est ce qui rend la chose complexe. ■

