

## « Terminer », une étape essentielle au commencement



Article de Flavienne Sapaly, superviseur certifié CSA, coach certifié, psychanalyste jungienne

**Mot de l'auteur :** À l'heure où Coach'abondance nous annonce que « c'est terminé ! », je me questionne sur ce qui permet de dire que « ça s'est **bien terminé** » ou « ça s'est **mal terminé** ». Et quel impact cela aura sur la suite ?

*« Rien de ce qui est fini n'est jamais complètement achevé  
Tant que tout ce qui est commencé n'est pas totalement terminé. »  
nous dit Pierre Dac<sup>1</sup> avec humour*

« Terminer », en tant que condition essentielle pour rebondir, nous invite à apprendre à vraiment fermer des portes pour mieux en ouvrir d'autres.

C'est un sujet à part entière pour les coachs, acteurs de changement et de fait « **Termineurs** » professionnels. : quel est notre rapport avec « **terminer** » ? Quels impacts ont nos propres expériences de « **terminer** » sur l'accompagnement de nos clients ? Quelles sont les conditions pour que « **terminer** » se vive comme une fin qui ouvre à une naissance ?

Je suis consciente que j'écris cet article aussi depuis mon expérience d'accompagnement de fins de vie qui a ouvert en moi le désir d'honorer les fins comme on honore les naissances.

### -Notre vie est une succession de « terminer » peu honorés

Terminer est un geste du quotidien comme de la vie en général : terminer un repas, terminer son activité, terminer sa journée, terminer une vie de couple, terminer un projet, terminer sa carrière...

Terminer est banalisé, là où « commencer » est valorisé.

Dans une **société impatiente**, nous sommes souvent pressés de mettre notre énergie au service d'un « nouveau ».

L'expression courante « quoi de neuf? » est préférée à celle de « bien terminé? ».

À peine a-t-on arrêté un job que chacun vous demande quel est votre prochain projet.

À peine a-t-on divorcé qu'on vous demande si vous avez rencontré une autre personne.

Combien d'entre nous, prenons le temps de « terminer »?

<sup>1</sup> Livre « Arrière-pensées, maximes inédites » de Pierre Dac - Ed. du Cherche Midi (1998)

## - Qui « termine » en moi ?

Nous ne sommes pas égaux devant cette aptitude à tourner les pages et à fermer des portes, car nos histoires modèlent nos façons de « terminer ».

**Gysa JAoui**<sup>2</sup>, la célèbre transactionnaliste, nous apprend que le **sentiment de satisfaction**, lorsque se termine une réalisation, est déterminant pour permettre de se tourner vers un nouvel objectif.

Elle observe que de nombreuses personnes ont reçu dans leur histoire, le message « **Ne réussis pas** » qui impacte directement le sentiment de satisfaction. Ainsi les porteurs de ce message passent, pour certains, d'un projet à un autre en courant à « toujours mieux » et, soit échouent sans cesse, soit réussissent au prix de grands efforts, soit ne prennent jamais le risque de « commencer ».

« Bien terminer » semble délicat pour ces gens-là.

**Georges KOHLRIESER**<sup>3</sup> développe l'idée que les séparations et ruptures brutales de notre vie impactent durablement notre façon de « terminer » nos relations.

La mise en échec des « fins » est réactivée par ces expériences passées que nous répétons sans cesse pour « mal terminer », avec risque d'isolement, de violence, ou de dépression. En phase avec ce constat, le courant de la « **Gestalt** »<sup>4</sup> nous inspire les voies, les paroles, les actes symboliques nécessaires pour boucler les liens.

À cela s'ajoute l'aptitude plus ou moins développée de chacun, selon son histoire, de traverser les émotions du deuil présentées par **Elisabeth KÜBLER ROSS**<sup>5</sup>.

C'est donc fréquent que **celui ou celle qui « termine » soit un enfant ou un adulte blessé qui répète son histoire.**

Ma conviction est que malgré nos histoires, toute occasion de « terminer » porte en germe une expérience de réparation et de construction.

## - Comment terminer de façon féconde ?

De mon expérience personnelle, l'acte de « terminer » sera plus ou moins fécond selon que celui ou celle qui agit en moi, se positionne en réaction en disant « non », ou en **réponse à un désir** en disant « oui ».

Dire « oui », c'est « terminer » en répondant à l'appel d'un « mieux » pour soi. Il est alors plus simple de fermer la porte, puisque nous savons celle que nous voulons ouvrir.

Pour autant le choix du « mieux » se doit d'être discerné. L'invitation à fermer une voie pour prendre une nouvelle direction doit venir du plus profond de nous-mêmes. Sinon, c'est un leurre.

Dire « non », c'est « terminer » par dépit, car nous n'avons pas trouvé d'autres solutions pour combler nos manques ou satisfaire nos besoins. Nous choisissons de « terminer »

---

<sup>2</sup> Article intitulé "Des étapes pour réussir" pour lequel elle a obtenu le Prix Raymond Hostie en 1987.

<sup>3</sup> Consultant spécialiste de l'accompagnement des prises d'otages, auteur de *Négociations sensibles*, Ed Village Mondial paru en mai 2009 - Etude (broché)

<sup>4</sup> *Gestalt* est un mot allemand qui signifie forme, structure. Élaborée par Fritz PERLS, la gestalt thérapie intègre les différents registres de l'être physique, mental, affectif et spirituel en mettant l'accent sur la conscience du vécu de l'être dans l'ici et maintenant et se veut une manière d'envisager les rapports de l'homme au monde dans lequel il vit. La boucle des liens et du contact fait partie des concepts-clés de l'approche.

<sup>5</sup> Psychiatre psychologue helvético-américaine spécialiste des soins palliatifs et auteur de nombreux ouvrages sur les étapes du deuil.

car c'est le moins pire. Nous posons des actes pour nous soulager de l'inconfort de la situation. Cela donne souvent le **sentiment de subir** et d'être victime ou coupable, même lorsque nous sommes à l'initiative de « terminer ».

Le risque alors serait de contempler la porte fermée sans voir celle qui vient de s'ouvrir.

Lorsque nous, ou nos clients, avons le sentiment de subir une séparation, d'être rejeté d'un projet, ou d'échouer une entreprise, ou que la vie nous impose un renoncement, nous pouvons **aller à la rencontre d'une part de nous** que nous ne connaissons pas.

Si nous le voulons. C'est un choix.

Nous allons à tout moment pouvoir apprendre à **quitter dans le lien**, même si nous ne l'avions jamais vécu auparavant. Nous allons pouvoir **apprendre à avoir de la gratitude** pour ce qui été réalisé et vécu et à nous donner de la satisfaction. Nous allons apprendre à **traverser des émotions** que nous pensions ne pas pouvoir supporter. Nous allons apprendre à **écouter nos désirs profonds**.

Et finalement, après avoir agi sur un « non », apprendre à dire « oui » et s'étonner de cet autre, qui n'est autre que nous-mêmes dont on découvre des ressources insoupçonnées jusqu'alors.

- **« Les vrais élans créateurs sont précédés par une forme de nuit »** écrit l'auteur **Delphine de VIGAN**.

Je crois aussi que cette nuit est saine et nécessaire pour que la porte à ouvrir puisse se révéler telle une lumière dans la nuit.

**Plus nous cherchons à aller vers qui « je suis », plus cette nuit est essentielle.**

La difficulté est que pour fermer une porte sans visibilité sur la prochaine, cela demande beaucoup de courage. **Accepter de faire face à l'angoisse et au vide.**

Dans la nature, pas de vrai printemps sans un bon hiver.

Ce temps d'**hiver** n'est pas le temps du deuil qui ressemble plus à la saison de l'automne ; la saison où l'on met en conserve l'essentiel, où l'on renonce aux cultures.

C'est après.

Ce n'est pas forcément un temps d'inaction : « une forme de nuit » est un temps sans visibilité, un **temps qui se conjugue au présent**. La vie reprend ses droits dans un quotidien attentif à ce qui est, ouvert aux opportunités et rencontres qui vibrent avec nos désirs, sans projet ni intention particulière. Avec conscience, simplement.

Tel le jardinier qui prend soin de son sol et le met au repos, l'homme qui a terminé ralentit et prend soin de sa terre intérieure.

C'est dans cet accueil du quotidien, sans autre espoir que celui d'**être pleinement vivant**, que nos désirs s'expriment et que nous reconnaissons la nature de notre être.

À l'heure où « tout est possible », celui qui entre dans le silence tranquille de cette nuit peut se laisser guider vers une porte singulière qui justement l'attend. Plus il se rapproche de « je suis », plus la vie lui propose des portes qui lui ressemblent.

Alors la construction d'un nouveau lien d'attachement, d'un nouveau but pourra porter en lui le germe d'un **élan créateur singulier**, futur fruit de la naissance de son âme.