

# Un livre pour trouver son itinéraire des sens



En quête de sens et d'harmonie – Croire en soi, s'ouvrir aux autres et prendre sa place grâce à l'hédoperformance de Christiane Thiry et Anne-France Wéry (Eyrolles). Anne-France Wéry a aussi créé son école d'hédoperformance (pre-face.be): le prochain parcours d'hédo-coach débute en mars.

« Notre vie nous fait du bien quand elle répond à nos besoins essentiels : croire en soi, s'ouvrir aux autres, prendre sa place dans son environnement », clament les deux auteures de l'ouvrage **En quête de sens et d'harmonie**. Rencontre avec **Anne-France Wéry**, coach, experte en relations humaines, et **Christiane Thiry**, rédactrice en chef de **Psychologies**, coach de vie.

**Par** [Sabelle Blandiaux](#)

Comment est né le concept d'hédoperformance autour duquel s'articule votre livre ?

**Anne-France Wéry** : Je l'ai élaboré en créant mon cabinet de coach en entreprise il y a 20 ans. Avant cela, j'ai poussé la porte de nombreuses organisations, certaines vivantes et d'autres mortelles. Plutôt que de proposer des accompagnements spécifiques, j'ai imaginé une philosophie de vie parce que la problématique est globale. J'ai réuni les valeurs qui me sont chères – l'enthousiasme, la créativité, la cohérence, l'authenticité. C'est quand on a du plaisir

qu'on est performant de manière juste, pas de manière compétitive. C'est par le plaisir qu'on trouve sa place dans un système, qu'on est bien dans ses relations et avec soi-même. L'hédoperformance fait grandir et non se rétrécir.

**Christiane Thiry** : Performer, cela signifie 'agir' à la base. Le mot a été utilisé à outrance dans le monde de l'entreprise, au nom d'une productivité poussée à l'extrême. Il faut remettre en question tout le système de compétition de la société. Réfléchir à d'autres approches de management, qui soient plus humaines et mettent en exergue la

notion de plaisir, de respect des valeurs de chacun, d'écoute aussi. Cela passe par un travail personnel des managers. Cela implique encore un changement dans l'éducation, dès la maternelle.

Pourquoi avoir attendu 20 ans pour partager cela ?

**A.-F.W.** : Je n'arrivais pas à démarrer l'écriture de ce livre. J'ai pris conscience du fait que je n'avais pas envie de l'écrire seule, de déployer une pensée unique. J'avais besoin de co-construire pour que cela fasse sens. Et j'ai eu la chance de rencontrer **Christiane Thiry** via un coaching d'équipe. Nous avons des valeurs communes et des regards complémentaires.

**C.T.** : Intuitivement et spontanément, nous sommes toutes les deux mues par un objectif d'élargissement des consciences : prendre conscience de qui l'ont est, des relations que l'on a avec les autres et de l'environnement dans lequel on vit. Et puis, j'aime écrire bien entendu. Cela fait d'autant plus sens que nous traversons une période difficile, où énormément de gens sont en transition. Dans le contexte actuel de course à la performance et au zéro défaut, beaucoup sont perdus. C'est un enjeu de survie, de créer du sens là où il a de plus en plus de vide. **Comment vos regards croisés ont-ils nourri votre démarche ?**

**C.T.** : Nous avons des parcours très différents. Anne-France a une expérience

De gauche à droite, Christiane Thiry  
et Anne-France Wéry.



de coaching, mon approche plus anthropologique est nourrie de rencontres journalistiques et de textes que j'avais envie de mettre en résonance avec des pistes très ouvertes. Il ne s'agit pas d'un guide pratique avec des solutions toutes faites. On n'est pas obligé de lire du début à la fin. On peut s'y balader en fonction des mots d'ouverture, des paragraphes qui nous parlent aujourd'hui.

**A.-F.W. :** Nous ne sommes pas des marchandes de bonheur, nous ne décrétons rien. Notre objectif est d'offrir des chemins, des itinéraires et les lecteurs vont choisir eux-mêmes. Ils peuvent se dire que s'ils ne sont pas mûrs pour réfléchir sur ce point-là maintenant, ils le feront plus tard. En fonction du thème qui résonne à ce moment-là, ils vont avoir accès à des témoignages, des exercices, un processus qui va les aider. Il faut laisser infuser les choses. Prendre le livre, le

déposer, le reprendre. De toute façon, la vie est un chemin, il n'y a pas de réponse définitive. On peut en trouver une aujourd'hui et puis une autre demain, suite à une expérience vécue.

**Votre ouvrage utilise des tas de techniques, comme l'analyse transactionnelle, la Gestalt...**

**A.-F.W. :** Je compile tous les courants depuis 20 ans : je me donne 20 jours par an pour me former et en extraire le jus le plus en phase avec cette philosophie d'hédoperformance. Pour la sphère de la relation, la Gestalt est intervenue beaucoup. On passe aussi par de la PNL (programmation neuro-linguistique), de la systémique, des neurosciences, des constellations familiales... On a essayé d'apporter la quintessence d'outils au moment où cela avait du sens dans le livre. Et ce, tout en suivant la dynamique de l'hédoperformance.

**C.T. :** On a joué sur la relation entre les trois sphères (du moi, des relations et du système), à la différence de beaucoup de livres de développement personnel qui cultivent uniquement la sphère du moi. Toutes les sphères interagissent en permanence. Si l'on ne va pas bien, cela aura un impact sur nos relations et notre manière de prendre notre place. Tout est interrelié.

### En savoir plus

Christiane Thiry et Anne-France Wéry présenteront leur livre en radio sur La Première dans la séquence 'Transition' de *Tendances 1<sup>re</sup>* le 18 décembre à 10h30 et à la librairie Filigranes (avenue des Arts 39, 1040 Bruxelles) le 25 janvier de 18 à 20 heures.