

De la raison à l'émotion - 27/04/2015

D'origine iranienne, **Marjan Abadie** a vécu en France avant de s'installer dans notre pays. Ingénieure, elle a côtoyé le monde des affaires avant d'embrasser un tout autre univers: celui de la psychothérapie et de la mindfulness, qu'elle pratique désormais au sein de groupes et d'entreprises.

À 9 ans, la petite Marjan Abadie lisait déjà Brecht. Plus grande, elle devient ingénieure en informatique, fait carrière dans de grandes entreprises, se spécialise dans la finance et le management. *«J'avais le type de "cerveau" qui rassure les parents, mais ne rend pas forcément heureux. Très vite, je me suis rendu compte que j'étais coupée de mes émotions. Pour cette raison, et parce que j'avais des problèmes psychosomatiques, j'ai entamé, à l'âge de 17 ans, une thérapie de longue haleine.»* Gourmande intellectuellement, la jeune femme étudie, entre 2003 et 2007, l'intelligence émotionnelle. Elle décroche ensuite un certificat universitaire en psychologie puis en MBCT

(Mindfulness-based cognitive therapy). *«À un moment, j'ai été amenée à avoir des patients, et j'ai trouvé cela très réjouissant.»* La (nouvelle) voie de Marjan Abadie semblait toute tracée. *«Je me suis spécialisée dans la mindfulness, ou pleine conscience. Cette dernière permet, via la méditation, d'observer ses problèmes sous une posture différente, de mettre fin à certains automatismes, et donc de gagner en liberté...»* Aujourd'hui, la thérapeute anime des programmes de formation en mindfulness au sein d'entreprises et pour les particuliers. *«Mon expérience en entreprise constitue un plus car je connais les enjeux, contraintes et difficultés inhérentes au monde du travail et du management.»*

