



Xavier Cornette de Saint Cyr

DÉJOUER
LES
PIÈGES
DU
DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

10 COMMANDEMENTS
DÉMYSTIFIÉS
ET DÉCORTIQUÉS

Flammarion



Xavier Cornette de Saint Cyr

Déjouer les pièges
du développement personnel

Flammarion

Xavier Cornette de Saint Cyr

Déjouer les pièges du développement personnel

Flammarion

Tous droits réservés

© Flammarion, Paris, 2021

ISBN Epub : 9782080246158

ISBN PDF Web : 9782080246172

Le livre a été imprimé sous les références :

ISBN : 9782080243669

Ouvrage composé et converti par [Pixellence](#) (59100 Roubaix)

Présentation de l'éditeur

Le développement personnel est en plein essor mais comment faire le tri parmi toutes les injonctions qui inondent la presse ? Est-ce que « lâcher prise » signifie prendre du recul au risque de paraître superficiel ? Est-ce que « sortir de sa zone de confort » implique prendre des directions qui vont à l'encontre de ce que l'on est réellement ?

Ce livre propose de décortiquer ces phrases emblématiques, pour comprendre ce qu'elles veulent dire réellement. Il montre ce qu'elles peuvent avoir comme conséquences négatives si elles sont mal utilisées, mais aussi ce qu'elles peuvent apporter de positif quand on en a saisi le sens, l'utilité et l'opportunité.

Xavier Cornette de Saint Cyr est coach thérapeute, écrivain et formateur en intelligence relationnelle. Formé au coaching professionnel et à différentes approches en psychothérapie, philosophie et développement personnel, il accompagne toute personne en quête de mieux-être. Ses spécialisations : talents, confiance en soi, communication constructive, prévention des conflits et recherche de sens.

Déjouer les pièges du développement personnel

SOMMAIRE

Introduction

- 1 - « Il ne faut pas juger »
 - 2 - « Tu as des croyances limitantes »
 - 3 - « Il faut sortir de sa zone de confort »
 - 4 - « Il faut positiver »
 - 5 - « Il faut vivre l'instant présent »
 - 6 - « L'amour inconditionnel »
 - 7 - « Quand on veut, on peut »
 - 8 - « Ce qui ne me tue pas me rend plus fort »
 - 9 - « C'est à cause de ton ego ! »
 - 10 - « Il n'y a pas de hasard »
 - 11 - « Il faut lâcher prise »
- Conclusion : faut-il être heureux ?

INTRODUCTION

Du réconfort à la culpabilisation

« Alors... Heureuse ? » Jean-Paul Belmondo pose cette question devenue culte, avec un gigantesque sourire, dans le film *Le Magnifique*. Savoir être heureux, quête insatiable de tout être humain depuis le berceau jusqu'au cercueil. Plusieurs modes d'emploi en ont été proposés. Le développement personnel s'y est attelé, avec un certain succès, ce qui explique qu'il soit en plein essor et prouve probablement que l'on ne peut pas se contenter d'une vie strictement matérielle. Mêlant différentes pratiques et courants de pensée, il touche à l'ensemble des aspects de notre vie, visant une amélioration de la connaissance de soi, de notre équilibre, de la qualité de notre vie, le renforcement de la confiance en soi et de l'estime de soi, et la réalisation de nos diverses aspirations. Comme toute discipline, il a ses partisans et ses détracteurs. Comme dans toute discipline aussi, ce qui est proposé alterne du bon, du très bon et... du moins bon.

Le développement personnel se heurte à deux difficultés majeures.

La première est de le transformer en repliement personnel et d'aboutir à un narcissisme desséché et desséchant. Le développement personnel n'a de sens que s'il permet, en se connaissant mieux et en étant davantage en accord avec soi-même, d'aller vers les autres et de bâtir des relations harmonieuses et constructives. En revanche, s'il ne sert qu'à satisfaire ses propres besoins et que tout ce qui concerne l'altérité est oublié ou mis de côté, il n'est finalement qu'un développement stérile de l'ego qui, à terme, mène à davantage d'égoïsme et d'égoïsme.

Ainsi, par exemple, a pu être identifié ce que l'on nomme l'ego spirituel. Cette appellation désigne l'attitude de personnes qui, s'intéressant au développement personnel et spirituel, finissent par détenir des vérités sur

tout sans toujours réaliser qu'une vérité contient une immense part de subjectivité. Mais, pensant connaître ce dont chacun a besoin pour évoluer, elles en arrivent à se croire au-dessus des autres lorsque ceux-ci vivent et agissent selon des schémas différents. C'est là que les notions d'humilité et surtout de respect d'autrui doivent redevenir centrales.

Le second écueil, plus insidieux, est de réduire le développement personnel à quelques concepts plus ou moins fouillés et qui devraient s'appliquer à tous. Nombre d'entre eux sont résumés en des phrases-slogans, assénées sans en avoir décortiqué le sens et la portée et distribués un peu au gré du vent. Au mieux, ce sont des formules qui donnent bonne conscience en prétendant faire du bien. Au pire, ils servent à prendre le pouvoir sur l'autre en se limitant à un manichéisme assez grossier : « Je sais ce qui est bien / tu ne fais pas ce qui est bien. » Établir d'emblée ce déséquilibre provoque une conséquence négative directe : au lieu d'aider autrui et de permettre réellement son développement personnel, on tente de lui imposer un mode de pensée spécifique qui, en cas de refus ou d'impossibilité, entraîne une culpabilité. Culpabilité qui survient lorsque nous croyons que l'on nous dit une vérité à laquelle nous ne parvenons pas accéder. Nous n'avons pas tous la possibilité – ou l'intérêt – de modifier notre façon de penser, d'agir, de vivre et de nous comporter selon une direction et une seule. Il y a tellement de paramètres à prendre en compte : notre histoire de vie, notre personnalité, ce que nous pensons fermement de nous, des autres et du monde, ce que nous en ressentons, l'intensité même de ces ressentis...

Il en résulte que ces phrases, qui sont présentées comme objectives, comme universelles, comme des vérités indiscutables applicables à tous en toutes situations à tous moments, peuvent nous mettre complètement en porte à faux avec ce que nous sommes, ce que nous pouvons et ce que nous désirons. Cela mène à un étrange paradoxe : ces phrases-slogans, qui s'affichent comme positives et aidantes, aggravent les difficultés et font naître un lourd sentiment de culpabilité.

Ces slogans circulent beaucoup sur les réseaux sociaux mais font également l'objet de titres d'articles, de livres ou de séminaires, ou sont assénés dans une conversation face à des personnes en proie à des problèmes. La plupart, énoncés sous forme de sentence ou d'injonction à faire ou à ne pas faire, laissent entendre une supposée vérité absolue qu'il serait de mauvais ton de nier, voire de critiquer, alors que les

argumentations qui les étayent, quand elles existent, se révèlent bien souvent d'une grande faiblesse et peuvent être déconstruites facilement. Cependant, affirmés avec force et conviction, ces slogans donnent l'impression d'être des vérités intemporelles auxquelles il faudrait se conformer. Pour ce faire, ils peuvent s'accompagner de références philosophiques, psychologiques ou religieuses (ou même scientifiques, notamment avec l'emploi déraisonnable du mot « quantique »), mais cela n'est, hélas, généralement qu'un enrobage et, sous ce beau vernis, il n'y a parfois pas grand-chose.

Pour autant, ils ne sont pas exprimés nécessairement avec une intention négative. Tout au contraire, c'est « pour notre bien » ! Néanmoins, faute d'être réfléchis et appropriés tant à la personne qu'au contexte, ils engendrent des effets pervers. Pourtant, appréhendés différemment, ils pourraient être source de développement. Il ne s'agit nullement de faire une critique en règle du développement personnel – qui offre des réflexions de haute valeur. Il est question de rétablir l'équilibre quand des procédés sont utilisés avec un mauvais mode d'emploi.

L'idée est donc de répertorier les principaux « slogans » qui émaillent les courants du développement personnel pour comprendre ce qu'ils veulent dire réellement, ce qu'ils peuvent générer comme conséquences négatives s'ils sont mal employés, mais aussi ce qu'ils peuvent apporter de positif quand on en a saisi le sens, l'utilité et l'opportunité. Pour rester lisible et ne pas ajouter de confusion, il est évident que l'analyse psychologique et philosophique ne sera pas approfondie dans ses moindres détails mais plutôt abordée sous un angle pragmatique, avec chaque fois cette question : que puis-je en faire et comment séparer le bon grain de l'ivraie ?

L'objectif n'est plus alors de montrer à l'autre ce qui est « bien », mais de l'aider à aller mieux dans le respect de sa personne. Ce doit être là la vocation première du développement personnel, afin de parvenir à l'édification de ce « monde meilleur » que tout le monde réclame ou, plus pragmatiquement, d'apporter une contribution positive, à soi et à autrui.

1

« Il ne faut pas juger »

L'être humain est ainsi fait qu'il porte des jugements sur tout pour appréhender la réalité qu'il vit. Dire « Il fait chaud » ou « C'est trop sucré » est un jugement ! Ce qu'il est nécessaire de prendre en compte, ce sont les jugements négatifs quand ils sont dépréciatifs ou quand ils empêchent d'exprimer son désaccord. Ne pas juger est impossible. Mais on peut très bien porter un jugement négatif sur une situation, par exemple, sans qu'il soit négatif pour quelqu'un. Entre ne rien dire et le dire mal, il existe une voie !

Juger ou ne pas juger, telle est la question

Pour commencer, comprenons que nous avons tous des croyances, qui sont le fait de croire, c'est-à-dire de considérer que telle chose est véritable ou réelle et donc d'être persuadé qu'elle est vraie ou qu'elle existe. Elles sont héritées de notre éducation et de nos expériences de vie. Elles nous procurent une manière de penser pour donner une cohérence et surtout du sens à ce que nous faisons, à ce que nous savons et à ce nous sommes : « Si je fais telle action de telle façon, c'est parce que je crois que... Si je croyais autre chose, je ferais autrement. »

Nous avons une multitude de croyances sur nous-même. Mais sur le monde également. Le monde en général, donc les autres, les situations, tout ce qui nous environne. « Je trouve que la campagne est agréable parce que je pense que... » ou « J'estime que les gens ne sont pas agressifs parce que je crois que... » ou encore « Je ne m'intéresse pas à cela parce que... ». Systématiquement, nous justifions ce que décidons et accomplissons en fonction de nos croyances. Elles façonnent notre réalité et déterminent nos comportements : dans telle situation, nous privilégions telle attitude parce

que nous estimons qu'elle est préférable à toute autre. Si notre voisin agit différemment, c'est simplement qu'il a une croyance différente de la nôtre.

Nous faisons toujours ce que nous estimons être le mieux au moment où nous le faisons, et ce, en fonction du contexte, de nos émotions et de nos croyances. Sinon, eh bien, nous ferions autrement. Cela ne signifie pas que ce que nous avons réalisé soit parfait (parfois, c'est même tout le contraire !) mais, au moment où nous l'avons fait, nous avons choisi, parmi plusieurs options, celle qui nous paraissait la meilleure. C'est notre croyance du moment qui nous l'a dit !

Partant de là, chaque fois que nous exprimons une croyance, nous portons un jugement, c'est-à-dire que nous exprimons une appréciation, favorable ou défavorable, sur quelqu'un ou sur quelque chose. Si nous avons un rendez-vous, je peux vous dire : « Nous devons nous voir à 15 heures et il est 16 heures. » C'est une constatation factuelle. Si je dis « Vous êtes en retard », c'est un jugement. Nous émettons aussi des jugements sur nous-même et sur ce que nous pensons de bien ou de mal à notre sujet : « Je suis intelligent » ou « Je suis nul », c'est le même processus. Ce que l'on appelle l'estime de soi est un jugement que nous portons sur notre manière de nous percevoir, sur l'image que nous avons de nous-même, image elle-même façonnée par ce que nous avons vécu et... par ce que les autres ont bien pu dire de nous. Cela signifie que l'estime de soi est conditionnée par l'ensemble des croyances que nous avons créées quant à notre valeur : « Qu'est-ce que je vaudrais ? Quels mérites ai-je ? »

Et comme nous avons des croyances sur le reste du monde, il fait l'objet lui aussi de jugements. Sur tout : la météo, le travail, la vie de famille, une œuvre d'art, le plat d'un restaurant, l'intérêt touristique d'un pays, les qualités (ou les défauts) de tel peuple ou de telle personne, et ainsi de suite. Nous jugeons tout le temps et ne pouvons donc pas ne pas juger. Si je dis « Il fait chaud », c'est bien un jugement que je porte sur la température. Telle autre personne trouvera qu'il fait froid. La température qu'indique le thermomètre demeure la réalité, mais nous interprétons cette donnée chiffrée en fonction d'une croyance qui nous appartient et qui décide que, avec tant de degrés, il fait chaud... ou froid ! Ainsi que je le disais, tous nos jugements sont déterminés par nos croyances.

Mais alors, si nous jugeons de manière continuelle, que faire de l'injonction que nous entendons quelquefois : « Il ne faut pas juger » ? Même dans les Évangiles, Jésus dit à plusieurs reprises : « Ne jugez pas et

vous ne serez pas jugés. » Cela peut vouloir signifier qu'il importe d'abord de bien vérifier la réalité de ce que l'on décrit avant de dire ce que l'on voit. Toutefois, au moment où nous décrivons ce que nous voyons, sauf à simplement constater ce qui est sans y mettre la moindre appréciation, nous prenons le risque de juger malgré tout. De plus, une constatation purement factuelle peut différer d'une personne à une autre selon l'endroit où chacune se trouve et la manière dont son cerveau a analysé un événement en fonction de tous ses filtres personnels. Il suffit de demander à trois personnes ayant été témoins d'un accident de raconter ce qui s'est produit pour constater, très souvent, que sont décrits trois accidents différents.

Compte tenu de ce qui précède, que faire et comment faire ? Nous jugeons constamment et on nous dit qu'il ne faut pas. Dilemme ! Essayons d'affiner.

Pas de violence !

Quand le mot « violence » est évoqué, nous pensons presque aussitôt à la violence physique. Mais elle peut être tout aussi redoutable en étant psychologique puisqu'elle vise à réduire, voire à détruire, la confiance personnelle et l'estime de soi. La violence verbale, quant à elle, utilise les mots pour créer des blessures qui, parfois, ne se referment pas et risquent de créer de nouvelles croyances désastreuses. De manière générale, considérons qu'il y a violence dès lors que l'on blesse ou que l'on fait du tort à quelqu'un, ce quelqu'un pouvant être nous-même. Nous pouvons en effet porter des jugements effrayants à notre encontre ! « Je ne vauds rien, je suis nul, je ne sais rien faire » en sont quelques illustrations.

Dans notre rapport à autrui, la violence existe également dès lors que l'on veut prendre le pouvoir sur l'autre pour le contrôler (au sens de « mettre sous notre contrôle ») et donc le soumettre : elle est une action qui tente d'établir un rapport de force. D'ailleurs, Marshall Rosenberg, le fondateur de la Communication non violente (CNV), pensait bien à cette violence-là, et son processus, prenant appui sur les principes de Gandhi, a pour objectif d'instaurer entre les êtres humains des relations fondées sur une coopération harmonieuse et surtout sur le respect de soi et des autres.

Et le jugement dans tout cela ? Nous y voilà. Que ce soit envers nous-même ou envers les autres, la problématique reste identique : ce qui est à

proscrire, ce sont les jugements négatifs. En revanche, les jugements positifs (« C'est super, ce que tu as fait ! ») ne causent pas de mal, loin de là ! Si nous reprenons les Évangiles, cités plus haut, nous pouvons lire chez Luc (6, 37) : « Ne jugez pas et vous ne serez pas jugés ; ne condamnez pas et vous ne serez pas condamnés. » La seconde partie de la phrase éclaire la première et lui apporte un autre sens. Condamner, c'est déclarer quelqu'un ou quelque chose coupable par un jugement et lui faire subir une punition.

Il n'empêche que, lorsque des groupes sont constitués afin d'aborder un point particulier et d'en discuter, que ce soit dans un séminaire de développement personnel ou lors d'une réunion en entreprise, nous entendons très régulièrement l'animateur inciter les participants à débattre tout en ajoutant cet impératif : « Et surtout, pas de jugement ! » En fait, l'injonction en elle-même n'a pas de sens car elle est incomplète, ce qui en modifie donc la portée et la compréhension. Il suffit d'adjoindre l'adjectif « négatif » pour que concordent ce qui est voulu et ce qui est exprimé.

Le jugement négatif est celui qui dévalorise, qui déprécie, qui discrédite l'autre, l'attaque, le méprise, le rabaisse, le dénigre, le ridiculise. En un mot, celui qui fait du mal et détériore l'échange et la relation. Nous retrouvons la notion de prise de pouvoir : ce que dit ou fait l'autre est considéré comme stupide ou inexistant.

Comme toujours, si cela se produit une fois, ce n'est pas un drame. Il nous arrive de nous emporter ! Si nous ne sommes pas sous la domination de notre ego et faisons ensuite amende honorable, le mal causé est en général réparé. En revanche, quand il s'agit d'un mode habituel de « communication », les effets de ces jugements deviennent négatifs tant pour nous que pour l'autre (ou les autres). En effet :

- Ils nous coupent des autres ; qui a envie de fréquenter quelqu'un qui critique ou rabaisse en permanence ?
- Ils limitent nos connaissances : à ne discuter qu'avec les personnes qui partagent les mêmes croyances que nous (les mêmes préjugés ?), nous n'évoluons pas intellectuellement.
- Ils bloquent toute communication : vouloir à tout prix avoir raison contre l'autre ne permet pas d'accéder à une vision différente et transforme le dialogue en monologue.
- Ils sont fatigants : ils épuisent l'énergie de tous ; les émotions de colère ou de tristesse sont plus énergivores que celles de joie et de partage.

- Ils renforcent les jeux de pouvoir : la violence des propos et/ou du procédé alimente la méfiance mutuelle ou la peur de ce qui va être dit.
- Ils sont une marque de non-respect : nous ne nous sentons pas respectés quand ce que nous disons est régulièrement remis en cause, dévalorisé ou ignoré.

Voilà donc les principales raisons pour lesquelles « il ne faut pas juger ». Tous ces jugements sont générateurs d'une violence dans la relation.

Qu'en est-il du jugement positif ?

Un jugement positif est celui qui valorise et fait du bien. Encore faut-il qu'il réponde à deux exigences pour être réellement positif et remplir sa fonction.

La première, c'est l'authenticité, la sincérité. Cela a l'air évident, et pourtant ! Imaginez que vous avez eu, par accident, la main trop lourde avec la salière en préparant un plat. Si vos invités vous disent « Excellent ! », vous les suspectez de ne pas exprimer ce qu'ils ressentent et avez tendance à rejeter ce compliment. Imaginez que vous vous levez avec votre tête des mauvais jours après une très mauvaise nuit : vous regardez dans le miroir en vous exclamant « Qu'est-ce que je suis beau (ou belle) ! » n'a aucun impact car une petite voix dans votre tête vous raconte que vous avez en réalité une sale tête à cet instant. De même, avec son enfant : un même « Mais c'est superbe ! », que son dessin soit un travail appliqué ou un vague gribouillis, lui envoie comme message qu'il recevra le même compliment quel que soit l'effort fourni et le résultat obtenu. À l'âge adulte, le compliment qui sonne faux est d'ailleurs rejeté car aussitôt pris pour de la flatterie (cachant une demande sournoise).

Si nous avons le désir de faire plaisir à l'autre, autant le faire avec sincérité. Si notre langage non verbal dit le contraire ou si notre formulation est totalement inappropriée, l'effet est nul, voire négatif.

La seconde exigence est, encore une fois, de privilégier le « je » et donc d'exprimer ce que l'on ressent soi-même. Dire « Je trouve que tu es beau/belle » est mieux que « Tu es beau/belle » puisque, dans ce dernier cas, on parle de ce que l'on ressent, et non pas de ce que l'autre est. Mais cet impératif-là est plus difficile à mettre en œuvre. Certains enseignants du développement personnel critiquent cette omission du « je » dans cette configuration. En théorie, ils ont raison. Mais soyons pragmatiques et acceptons que, lorsque c'est notre cœur qui parle – ce qui est essentiel –,

nous ne contrôlons pas nécessairement la sémantique. Retenons que si nous exprimions beaucoup plus de jugements positifs, même sans le « je », le monde tournerait un peu mieux et nous croiserions davantage de sourires.

PISTES DE RÉFLEXION

Nos jugements courants et polluants

Commençons très simplement avec le temps qu'il fait. Vous savez comme moi que, au cœur de l'été, beaucoup d'entre nous se lamentent et s'énervent contre la chaleur et que, quelques mois plus tard, les mêmes se lamenteront et s'énervent contre le froid de l'hiver. Certains empoisonnent de la sorte leurs journées, voire leurs semaines, et font supporter à leur entourage leur humeur maussade.

Imaginons qu'aujourd'hui il pleuve alors que vous aviez programmé une promenade avec vos enfants. Prenez l'habitude de vous questionner ainsi :

- En quoi est-ce réellement un problème ?
- Sur une échelle de 1 à 5 (1 : dramatique ; 5 : aucun problème), à quel niveau situez-vous le problème que vous avez identifié ?
- Que pouvez-vous changer à ce qui se passe ?
- Que pouvez-vous faire avec ce qui se passe ?
- Que pouvez-vous faire d'autre que ce que vous aviez prévu ?
- Quels avantages voyez-vous finalement au fait qu'il pleuve ?

Oui, ça a l'air simple et même simpliste, diront certains. Et cependant, en procédant ainsi, régulièrement, vous allez commencer à diminuer une (très) grande partie des jugements négatifs que vous posiez sur le temps qu'il fait.

Ensuite, petit à petit, remplacez la pluie de cet exemple par d'autres événements qui ponctuent votre vie : le monde dans les transports en commun, les décisions gouvernementales, l'annulation d'un projet que vous envisagiez de réaliser, etc. Vous apprenez à lâcher prise – ce que nous aborderons au dernier chapitre – et, en même temps, vous commencez à changer votre regard : au lieu de voir tous ces événements comme une agression contre vous, vous modifiez la perception que vous en avez et vos jugements cessent alors d'être systématiquement négatifs.

La dernière question n'est pas toujours évidente. Si vous ne trouvez pas de réponse, réfléchissez encore un peu et, si rien ne vient, laissez tomber ! Il n'y a pas

invariablement un avantage, tout comme l'inconvénient n'a probablement pas l'ampleur que vous lui avez donnée de prime abord.

Face à un comportement qui ne plaît pas

Continuons ! Quelqu'un a commis une chose qui ne vous convient pas : retard à un rendez-vous, non-respect d'une consigne, etc. Avant de porter un jugement négatif sur l'autre (et cela va extrêmement vite, soit dans la tête, soit de vive voix), posez-vous les mêmes questions et surtout, avant d'entamer la discussion, exposez uniquement les faits. Du factuel, rien que du factuel ! C'est le plus difficile mais le plus essentiel pour éviter une spirale de reproches et d'invectives. Exemples : « Nous avons rendez-vous à 15 heures, il est 16 heures » ou « Le dossier devait être achevé lundi, nous sommes mercredi ».

Puis, questionnez l'autre pour qu'il vous explique la raison pour laquelle il a agi ainsi. Écoutez ses réponses, reformulez-les mais sans aucun jugement. Il y avait peut-être une raison tout à fait valable, une cause extérieure, totalement imprévisible, insurmontable et échappant au contrôle de la personne concernée. Tant que vous n'avez pas questionné, vous ne pouvez pas le savoir. Quand vous avez compris, alors exposez votre point de vue en indiquant en quoi ce qui a été fait (ou pas fait) vous pose un problème.

Un pas plus loin. Vous ressentez une émotion de colère (ou autre) et vous vous en voulez. Pas de flagellation inutile, pas de jugement négatif contre vous. Ne commentez pas votre émotion, ne cherchez pas à l'expliquer ; constatez-la, simplement. Vous ne l'avez pas commandée, vous n'avez pas demandé qu'elle arrive à tel moment avec telle intensité ; elle n'est qu'une réaction non voulue à un événement donné. Alors, acceptez qu'elle existe et sachez qu'elle disparaîtra. De même si c'est votre interlocuteur qui ressent une émotion.

On vous juge négativement

Autre situation : on porte un jugement négatif contre vous. Avant de vous y opposer et de vous défendre en cherchant des justifications, soyez d'abord certain de bien comprendre :

- Que s'est-il passé réellement ? Que vous reproche-t-on précisément ?

- En quoi est-ce réellement un problème ?
- Sur une échelle de 1 à 5 (1 : dramatique ; 5 : aucun problème), à quel niveau se situe le problème identifié ?
- Quelle responsabilité avez-vous dans ce problème ?

Si vous avez vraiment commis une faute, présentez des excuses sobrement et voyez avec votre interlocuteur comment réparer. Si vous estimez que vous n'avez pas commis de faute, donnez une explication argumentée mais sans jugement négatif contre lui, sinon vous risquez de créer un second problème et la situation deviendrait vite insoluble.

Et si nous ne sommes pas d'accord ?

Discuter courtoisement avec une personne ne signifie pas approuver tous ses propos. Apprécier une personne ne veut pas dire accepter tous ses comportements. Imaginons que vous participez à une réunion avec comme mot d'ordre « Pas de jugement ! » et que vous n'êtes pas d'accord avec ce que dit un participant. Si vous respectez à la lettre le mot d'ordre, vous vous taisez et ce n'est en rien constructif, bien au contraire. Si vous apostrophiez ce participant en lui reprochant plus ou moins élégamment ce qu'il a dit, vous transgressez la règle et prenez le risque d'une contre-attaque à la hauteur de la virulence de vos propos.

Il existe plusieurs manières de se « corriger ». Retenons au moins ces deux-là, qui fluidifient la relation :

– **Accepter que l'autre puisse dire ce qu'il dit** : c'est le seul moyen pour qu'il accepte aussi ce que nous disons. Accepter d'écouter n'implique pas que nous sommes d'accord ! C'est juste reconnaître le droit d'avoir une idée différente. Par exemple : « OK, je comprends ta position », « Je vois ce que tu veux dire », « Si je te comprends bien, tu estimes que... ». Il s'agit d'accepter que l'autre ait autant le droit que nous d'avoir des idées et de les exprimer.

– **Exprimer son point de vue sur ce qui a été dit en l'explicitant**. Par exemple : « De mon point de vue, il faudrait procéder ainsi... parce que... », ou « Je ne partage pas cette opinion parce que... ». Affirmer « Ce que tu dis est complètement idiot ! » ou, pis, « Tu es complètement idiot ! » est complètement différent de « Je ne suis pas d'accord parce que... » ou « Je ne partage pas cette idée parce que... ». En effet, avec ces dernières formulations :

- On ne porte pas de jugement catégorique et dépréciatif sur ce qui a été dit.
- On exprime sa propre opinion avec le « je » au lieu de faire une généralité.

- On parle de l'idée exprimée et non de la personne qui a cette idée. On distingue donc la personne en général de ce qu'elle exprime à un moment donné dans un contexte spécifique.
- On apporte une argumentation : si on n'exprime pas la raison pour laquelle on n'est pas d'accord, comment peut-elle être comprise et acceptée ? Quelques siècles avant notre ère, une citation que l'on attribue à Euclide énonçait fort justement : « Ce qui est affirmé sans preuve peut être refusé sans preuve. »

Vous aurez ainsi exprimé ce que vous pensez, permettant un débat, sans pour autant avoir porté de jugement négatif.

Quand vous exposez votre point de vue, apprenez à ne pas y inclure « mais ». Dites : « De mon point de vue, je pense que... ». En revanche, si vous dites « Tu penses que... mais, moi, je trouve que... », vous risquez d'envoyer comme message que vous refusez ce qui a été exprimé. C'est subtil mais cela peut suffire à essuyer une rebuffade. Habituez-vous, dans ce cas, à remplacer le « mais » qui vient vite par un court silence (de une à deux secondes suffisent). De plus, ce silence a l'avantage de bien détacher votre propos et le met ainsi plus en relief.

Procéder ainsi n'est pas évident car ce ne sont pas nos modes habituels de communication et ce n'est pas toujours ce que l'on nous a enseigné. Mais c'est déterminant pour une communication saine. S'exprimer ainsi est comme tout apprentissage : cela se fait petit à petit avec quelques « dérapages » au début, jusqu'à ce que ça devienne de plus en plus naturel. Ce n'est pas une recette miracle qui résoudrait 100 % des difficultés (il n'en existe pas) mais cela facilite énormément les relations et on finit par être reconnu et apprécié comme une personne qui a le sens de l'écoute et de la mesure. Tout cela est également valable pour l'ensemble de nos écrits.

Nous sommes ainsi passé du « Il ne faut pas juger », inapplicable et donc sans effet, au « Je maintiens une relation et une discussion respectueuse ».

2

« Tu as des croyances limitantes »

« Tu as des croyances limitantes. » Il est de bon ton de dire cela quand une personne émet une opinion différente ou n'est pas d'accord avec un propos qui se veut « vrai ». Quand on s'entend dire cela, on comprend aussitôt que l'on pense de travers ou mal. Parfois, on ne sait même pas ce que cela signifie ! Mais... qu'est-ce qu'une croyance ? En quoi est-elle (ou pas) limitante ? Par rapport à quoi et par rapport à qui l'est-elle ? Et une fois que l'on a compris que notre croyance est limitante, que fait-on ? Et comment ? Est-il possible de la modifier pour qu'elle devienne aidante et qu'elle sorte donc de ses limites ?

Comment croit-on ?

Nous avons défini au chapitre précédent ce qu'est une croyance et nous avons compris que nous en avons tous sur une multitude de sujets. Or, il nous arrive de rencontrer quelqu'un qui nous dit avec un air de réprobation que nous avons une croyance limitante. Nous pouvons avoir plusieurs réactions : soit nous ne comprenons strictement rien (« Mais qu'est-ce qu'il raconte ? »), soit nous nous agaçons (« J'ai quand même le droit de penser ça, non ? »), soit, enfin, nous nous sentons tout penaud (« J'ai encore du chemin à faire sur la voie de la sagesse »).

Reprenons par le commencement. Nous avons vu que nos croyances déterminent nos pensées et comportements. De tout ce que nous avons appris, au cours de nos multiples expériences dans de très nombreux domaines, nous avons créé des généralisations qui sont devenues nos croyances. Prenons un exemple simple : on m'a appris que pour ouvrir une porte, il faut tourner le bouton de droite à gauche tout en tirant vers soi. Un jour, je me trouve face à une porte avec une béquille. J'apprends alors qu'il

faut la baisser pour ouvrir. Dans certains cas, il faut non pas tirer à soi mais pousser. J'ai donc bâti un certain nombre de croyances quant à la manière d'ouvrir une porte selon le type de poignée qui l'équipe. J'ai généralisé et, à présent, face à une nouvelle porte, j'opte pour telle ou telle solution. J'ai ainsi appris à faire quelque chose dans un certain ordre et, voyant que j'obtenais des résultats satisfaisants, je me suis dit que cette façon de faire était la bonne. De la sorte, j'ai créé quelques croyances.

Exprimé de cette manière, cela paraît évident. Regardons simplement un enfant face à une porte d'un certain modèle et constatons qu'il ne parvient pas à l'ouvrir et que, non, ce n'est pas évident. Il faut un apprentissage, une expérience répétée et l'installation d'une croyance nouvelle. Le processus est le même pour tout. Que ce soit pour réussir une recette de cuisine, fusionner deux entreprises, courtiser une personne, voter à une élection ou faire du vélo, nous procédons de même. Tout ce que nous faisons s'effectue en fonction de nos croyances, qui déterminent nos comportements et nos jugements (sur nous-même, sur autrui, sur le monde en général).

Nous avons, de ce fait, une vision du monde qui nous est propre car nous n'avons pas vécu les mêmes choses que les autres et, quand bien même cela serait, nous ne les avons pas appréhendées ni ressenties de la même manière. Avec toutes nos croyances, nous estimons que penser ceci sur tel sujet ou faire cela dans tel contexte est juste et bon puisque nous croyons que c'est la meilleure pensée ou la meilleure manière de faire. Nous estimons donc que nous avons raison. Il se trouve que notre voisin suit exactement le même processus. Lui aussi s'est créé un immense réseau de croyances sur tout à partir de ses propres et multiples expériences. Lui aussi estime avoir raison quand il croit telle ou telle chose. Comme nous ! Sinon, lui et nous changerions de croyances. Rappelons-nous l'ouverture d'une porte. La différence, et elle est capitale, c'est que sur certains sujets, ses croyances sont différentes des miennes. Plus élaborées ou plus rudimentaires ou carrément opposées.

C'est quand elles sont opposées que le problème survient : si chacun des interlocuteurs estime qu'il a raison, il estime en conséquence que l'autre a tort. Chacun voulant convaincre l'autre du bien-fondé de sa pensée (puisque'il a raison !), l'un et l'autre vont faire tout ce qu'ils peuvent pour prendre le dessus. Nous arrivons à une communication dite violente. Le déroulé en est extrêmement simple et est à l'origine de tous les conflits : entre deux personnes, entre une personne et un groupe, entre deux nations,

etc. Dès lors que chacun estime qu'il a raison et que l'autre a tort, la communication cesse et laisse la place au conflit.

Or, il ne s'agit que de deux croyances différentes. Y en a-t-il une plus vraie que l'autre ? Ce n'est pas du tout certain. Et déterminer selon quels critères elle serait vraie ou pas est un débat qui peut durer longtemps ! Toujours est-il que cela nous ramène à la question initiale : que se passe-t-il quand quelqu'un nous dit que nous avons une croyance limitante ?

Limitantes ou épanouissantes ?

Nos croyances ne sont pas figées. En fonction d'une discussion avec quelqu'un, d'une expérience nouvelle, d'une réflexion, d'un changement de contexte, etc., nous pouvons les réduire, les supprimer, les amplifier, les modifier ou les remplacer par d'autres. Ce que nous croyons vrai et juste à un moment donné peut changer. D'ailleurs, sur des sujets précis, nous n'avons plus certaines croyances que nous pensions indétrônables il y a quelques années, et peut-être subiront-elles d'autres bouleversements d'ici quelques autres années, mois ou heures.

Dès lors, la question n'est pas de savoir si, dans l'absolu, ce que nous croyons est vrai ou faux. C'est vrai pour nous au moment où nous avons cette croyance, sinon, pourquoi l'aurions-nous si elle nous paraissait stupide ou erronée ? Cela signifie qu'elle est subjective et temporelle. Quand des participants à un séminaire me demandent « Est-ce que ce que je crois est vrai ? », ma réponse est que le critère de vérité n'est pas le bon critère ; en effet, c'est vrai pour la personne à un instant T mais ça peut être faux pour une autre personne au même instant. Où est la vérité et quelle est-elle demeure un tout autre débat, passionnant certes d'un point de vue philosophique mais inutile dans le cas présent. Si nous commençons à discuter de ce qu'est la vérité, nous ne sommes pas près d'en avoir terminé, sans même être certain d'avoir dégagé une réponse satisfaisante.

Le critère que vous devez prendre en compte est : cette croyance vous permet-elle de progresser, d'aller de l'avant, de vous sentir mieux avec vous-même, de vous épanouir, de construire des relations sociales équilibrées, etc. ? On parle alors de croyance épanouissante ou aidante. Ou bien, est-ce qu'elle vous empêche de progresser, vous fait douter de vous-même et des autres, vous sape le moral, vous mène à la peur ou à l'échec,

génère des conflits dans vos relations, etc. ? On parle alors de croyance limitante. Nous y voilà !

Si quelques-unes de vos croyances sont « Je suis nul », « Je n'arrive jamais à rien », « Faire ceci ou cela est beaucoup trop difficile pour moi » ou « Je n'ai pas de chance », il est certain que cela vous aidera beaucoup moins que si vous pensez l'inverse ! Donc, vraie ou pas vraie n'est pas le problème, aidante ou limitante est la vraie question. Vous pourriez même avoir une croyance que vous estimez tout à fait juste mais qui vous dessert régulièrement. Ou bien une même croyance qui vous aide dans un contexte donné et peut vous desservir dans un autre contexte. Par exemple, votre croyance est « il ne faut jamais frapper quelqu'un ». Dans la très grande majorité des situations, cette croyance vous permet des relations harmonieuses. Imaginez maintenant que vous vous fassiez violemment agresser : conserver la même croyance peut vous mettre en difficulté et il est peut-être utile à ce moment là que vous modifiez votre croyance initiale et frappiez en retour votre agresseur pour vous défendre.

Prenons à présent la croyance selon laquelle vous êtes fermement convaincu que vous n'avez pas de chance. Vous l'avez construite à partir de multiples expériences qui, selon vous, l'ont validée. Par différents biais cognitifs, parfois inconscients, vous minimisez ou même occultez toutes les situations où l'on pourrait considérer que vous avez, finalement, une sacrée belle chance ! La première étape est donc, quand vous vous heurtez fréquemment au même obstacle, de vous demander si ces échecs (ou ces non-réussites) n'auraient pas pour cause une croyance malencontreuse que vous promenez avec vous. Et, si oui, comment vous pourriez modifier votre point de vue.

Attention, il ne s'agit nullement de croire exactement l'inverse : cela ne marche pas (voir le chapitre 4) ! Le fonctionnement du psychisme humain fait que si une partie de vous-même n'est pas en adéquation avec ce que vous énoncez, cela n'aura pas d'effet. Il s'agit plutôt de modifier votre point de vue, à votre rythme et de manière que vous vous sentiez parfaitement en adéquation avec votre nouvelle formulation. Ce changement sera facilité si vous pouvez l'appuyer sur des expériences, des preuves réelles, des faits tangibles. Vous n'êtes pas non plus obligé de viser le 100 %. Votre nouvelle manière de formuler votre croyance pourra vous aider dans, par exemple, 60 % des situations et se révélera inopérante dans 40 %. Ce n'est déjà pas si mal et, petit à petit, ce taux progressera. Bien évidemment, ce travail pour

revisiter vos croyances est favorisé si vous l'accomplissez avec un ami bienveillant ou un thérapeute.

Ce que disent les autres

À présent, nous voyons mieux ce que peut avoir comme impact une personne qui vous dit « Tu as des croyances limitantes ». Chacun ayant sa propre vision du monde, celui qui vous le dit considère finalement que vous devriez approuver son point de vue, c'est-à-dire partager la même croyance que lui. Ou, ce qui revient un peu au même, que vous devriez cesser d'avoir votre point de vue, qu'il considère comme faux. En général, cela est formulé ainsi : « Si tu répètes les mêmes échecs /si tu ne parviens pas à changer ta situation, si tu repousses toujours le moment de passer à l'action, c'est parce que tu as des croyances limitantes. » C'est presque comme si cette personne vous disait que vous avez des blocages psychologiques alors que si vous pensiez comme elle, tout irait bien !

Si cela était si simple, ce serait magique ! Mais c'est un peu plus complexe et, en outre, à votre premier problème (échec, situation inconfortable, etc.) viennent de s'en ajouter deux autres : 1) cette personne ne vous comprend pas, ne saisit pas vos émotions, vos besoins, votre contexte, etc. ; 2) vous ressentez du mal-être ou de la culpabilité car vous en venez à supposer que vous subissez un « blocage » ou que vos croyances ne sont pas adéquates, voire fausses ou inadaptées ! Avouons que cette phrase n'est pas très aidante et est même, si elle est mal comprise et mal utilisée, violente. Vous pourriez d'ailleurs demander à la personne qui vous tient ces propos d'imaginer comment elle se sentirait si on lui opposait les mêmes après qu'elle aurait exposé une difficulté l'affectant.

S'il est important que vous ne vous laissiez pas enfermer dans vos propres croyances (ce qui, parfois, vous ferait vous heurter durement au réel), il est tout aussi important de ne pas adopter celles des autres sans réflexion. Deux points sont à étudier :

Tout d'abord, si vous répétez souvent le même type de comportement qui vous conduit à la même non-réussite, il y a effectivement lieu de s'interroger. Si votre croyance dicte un comportement qui n'est pas adéquat, certes, elle est limitante mais ce n'est que le diagnostic et ça ne changera

pas grand-chose. En fouillant davantage, elle existe très probablement parce qu'elle correspond à un besoin, conscient ou pas.

Illustrons cela. Je n'ose pas entreprendre une démarche qui pourrait m'apporter du positif si je l'effectuais et du négatif si je ne fais rien. Par exemple, postuler un emploi. Pour me justifier (vis-à-vis de moi et aussi des autres), je vais m'abriter derrière une formulation telle que « De toute façon, ils ne voudront pas de moi » ou bien « Je suis trop... ou pas assez... ». Il se peut (ce n'est qu'une hypothèse mais elle peut déboucher sur quelque chose d'intéressant) qu'en ne faisant pas quelque chose qui me serait positif je satisfasse une autre chose que j'estime plus positive. Par exemple, un besoin de sécurité, besoin que réclame l'émotion de la peur. Je peux ainsi avoir peur de ne pas être assez diplômé ou combatif pour ce poste ou bien de paraître ridicule lors de l'entretien d'embauche ou encore de ne pas être retenu ou retenu mais remercié après la période d'essai à cause de mes insuffisances (réelles ou imaginaires).

Il y a donc des bénéfices cachés qu'il est souvent nécessaire de mettre au jour. En effet, en ne faisant pas ce que j'annonce, et donc en échouant, j'ai un gain. Réciproquement, en réalisant ce que je veux faire, je peux avoir une perte. La démarche ne semble pas logique puisque nous raisonnons habituellement avec le duo « réussite/bénéfice » et « échec/perte ». En travaillant ensuite sur l'axe « réussite/perte » et « échec/gain », il est possible de révéler d'autres données importantes et qui seront beaucoup plus éclairantes que le simple fait de savoir que notre croyance est limitante.

Le déroulé mériterait un peu plus de développements (que nous verrons au chapitre 7), mais vous voyez bien qu'entre lancer un « Tu as une croyance limitante » et chercher ensemble quel est le besoin inassouvi, il y a une différence de taille. Car en travaillant sur ce besoin, sur sa réalité et sur les moyens de le satisfaire, on peut parvenir à effriter la croyance en cause. Si on ne le fait pas, un besoin non comblé ne peut que se renforcer. « Effriter », cela signifie que l'on modifie juste ce qui gêne dans un contexte donné. Pas besoin de changer du tout au tout sa croyance. Cela peut être violent et non productif, surtout si on souscrit à cette croyance depuis quelques décennies et que l'on a donc eu le temps de la renforcer solidement. L'important est donc bien d'écouter ce qui est dit, ce qui est ressenti et de chercher le besoin en souffrance.

Seconde observation. Il est important de s'incorporer une croyance nouvelle. On peut tout à fait être d'accord intellectuellement, mais ce

niveau de pensée demeure en surface. Tant qu'on ne ressent pas l'ensemble au fond de soi, tant que l'on ne s'est pas dit « Mais oui, c'est évident ! », en parlant non plus seulement avec notre mental mais aussi avec nos émotions, rien ne se passe. Tout cela nous amène à conclure sur la nécessité, une fois de plus, d'une écoute bienveillante, tant avec autrui qu'avec soi-même.

PISTES DE RÉFLEXION

Nos croyances commencent généralement par « Je suis... », « Je pense que... », « Je me vois comme... ».

Les trois catégories de croyances limitantes les plus courantes, qui se mélangent souvent, sont :

- La dévalorisation : « Quoi que je fasse, ça ne changera rien », « Je ne mérite pas d'être heureux », « Je ne suis pas à ma place ».
- L'impuissance : « Je ne suis pas assez bien », « J'en suis incapable », « Je n'y arriverai pas ».
- L'absence de valeur : « Je n'obtiendrai jamais ce que je veux », « Je suis un perdant », « Je ne mérite pas de... ».

Commencez par dresser la liste des croyances négatives que vous avez sur vous (entre 5 et 10, pour démarrer). Puis, faites la même chose avec celles qui sont positives.

Pour vos croyances négatives, puis pour vos croyances positives, prenez maintenant du temps et répondez pour chacune aux huit questions suivantes (vous pouvez faire cela par écrit ou à voix haute, seul ou avec une personne de confiance) :

1. De qui ai-je reçu cette croyance ? L'ai-je créée moi-même ? Ou vient-elle de mes parents ou de mes éducateurs ? De ma famille ? De mon milieu ? Des médias ? De mon environnement professionnel ?

2. Quelles preuves puis-je y apporter ? Cherchez deux ou trois situations concrètes, factuelles, datées, localisées qui prouvent la réalité de votre croyance.

3. Dans quel type de comportement ou de situation cette croyance m'emmène-t-elle ? Qu'est-ce qu'elle m'amène à faire ? Qu'est-ce qu'elle me permet de faire ? En quoi m'aide-t-elle dans ce que je veux réaliser et/ou dans mes rapports aux autres ? Cherchez au moins trois raisons et preuves.

4. De quel type de comportement ou de situation cette croyance m'éloigne-t-elle ?

Où que m'empêche-t-elle de faire ? Là aussi, cherchez au moins trois raisons et preuves.

5. Comment cette croyance me limite-t-elle ? Quand je dois accomplir quelque chose et que je possède cette croyance, qu'est-ce que je pense ? Qu'est-ce que je ressens ?

6. Est-ce que je souhaite la conserver ou m'en débarrasser ? Quels sont mes bénéfices soit à la conserver, soit à m'en débarrasser, soit à la modifier ?

7. Par quoi la remplacer totalement ou en partie ? Si je désire la suivre moins souvent ou même m'en débarrasser, par quelle croyance puis-je la remplacer pour qu'elle me soit utile ? Comment puis-je la formuler ?

8. Comment je me sens avec cette nouvelle croyance ? Une fois que j'ai trouvé une nouvelle formulation, qu'est-ce que je ressens ? Cela me va ? J'y crois vraiment ? Elle me « parle » ?

La question 5 peut surprendre quand il s'agit d'une croyance positive. Néanmoins, une croyance positive dans certaines situations peut être limitante dans d'autres situations. Il n'y a pas de réponse universelle ni de réponse « bonne » ou « mauvaise ». C'est vous et vous seul (éventuellement avec l'aide de quelqu'un) qui pouvez décider si, de manière générale, penser ainsi vous sert ou vous dessert.

La question 7 est un peu le pendant de ce qui vient d'être dit à propos de la question 5 et reprend ce qui avait été exposé plus haut. Si une croyance vous dessert, ne cherchez pas systématiquement à bâtir une croyance totalement opposée. Allez-y plus doucement pour que votre cerveau l'accepte comme crédible, sinon il vous rappellera des preuves concrètes et contraires (la fameuse petite voix qui vous murmure qu'elle n'y croit pas). Vous pouvez aussi conserver telle quelle votre croyance limitante dans certaines situations et la changer, même du tout au tout, dans quelques autres situations. Petit à petit, la croyance limitante devrait s'amoinrir et, si elle ressurgit parfois mais assez rarement au final et que ce n'est pas un drame, acceptez-la. Un combat contre soi-même est toujours épuisant et ne mène pas à des résultats satisfaisants et pérennes. Ayez de la bienveillance pour vous-même.

Cet exercice a pour intérêt essentiel de comprendre et de conscientiser vos principales croyances. Il vous permet de mieux saisir la manière dont vous vous percevez et dont vous gérez des situations.

Vous pouvez plus tard refaire exactement le même exercice pour les croyances que vous avez au sujet du monde. Par exemple : « La vie est difficile », « Il faut souffrir pour être heureux », « Travailler est pénible », « On ne fait pas toujours ce que l'on veut », « Les gens de telle catégorie sociale ou professionnelle sont des... », etc. Nous avons tous ingéré beaucoup de généralisations dans de multiples domaines. Elles nous ont permis des raccourcis facilitant notre compréhension du monde et des autres et ainsi, elles ont structuré notre réalité. Or, nous avons évolué, le monde et les autres aussi, et ce qui nous paraissait vrai (ou faux) à une époque ne l'est plus ou l'est différemment aujourd'hui. C'est pourquoi il est bon de les mettre à plat et de les passer au crible de ces huit questions.

3

« Il faut sortir de sa zone de confort »

Grand classique très à la mode, qui entraîne aussitôt de la culpabilité. On le voit partout ! Mais qu'est-ce qu'une zone de confort : un lieu où on ronronne ou une zone d'excellence ? Et pourquoi faut-il en sortir ? En fonction de quoi serait-ce un impératif ? À quoi cela sert-il, quels en seraient les bénéfices et, parallèlement, quels sont les inconvénients à y rester ?

De quoi parle-t-on ?

Imaginez la scène : votre directeur a réuni votre équipe ce matin et, agacé par vos résultats qu'il juge insuffisants, vous demande (ou ordonne) de sortir de votre zone de confort. Quelques-uns, parmi vous, ont baissé la tête en s'accusant de se reposer sur leurs lauriers. D'autres se sont inquiétés et se disent que sortir de sa zone de confort, c'est aller en terre inconnue et se mettre en position d'insécurité. L'émotion dominante devient celle de la peur, qui peut conduire à se croire limité, voire incapable de faire quoi que ce soit de différent ou de plus audacieux. Estime et confiance en soi sont forcément impactées négativement. Or, il existe des manières différentes de faire ses apprentissages pour évoluer et, de ce fait, la zone de confort peut être une base pour aller vers du plus en, apprenant non plus à en sortir mais à l'élargir. Les impacts ne sont plus du tout les mêmes.

Mais d'abord, de quoi s'agit-il ? Quand on demande « Qu'est-ce pour vous, une zone de confort ? », l'on obtient en général deux types de réponses, que l'on pourrait appeler la « vision ronronnante » et la « vision experte ».

La « vision ronronnante » consiste à dire que les personnes demeurant dans leur zone de confort fonctionnent par habitude, font et refont toujours les mêmes choses et s'installent dans une sécurité négativement perçue car présupposant qu'elles n'osent rien entreprendre de nouveau. Dans cette vision, la zone de confort est appréhendée comme étant restreinte, renfermée, non innovante et même inintéressante, voire contraire à une vie active, constructive et épanouissante. Manque d'ambition, manque d'audace, manque de créativité, manque de courage... Il est facile de dresser une liste de manques.

Ce qui est dénoncé là, c'est une stratégie d'évitement face au risque qui entraînera regrets et insatisfactions. Ceux qui fustigent cette vision du « ronronnement », le plus souvent actifs et prêts à prendre des risques, estiment qu'il faut être capable de se lancer des challenges et sont ainsi les premiers à dire qu'il « faut » sortir de sa zone de confort, en oubliant que tout le monde ne fonctionne pas à l'identique.

La « vision experte » quant à elle décrit un état psychologique dans lequel on se sent à l'aise. La zone de confort est ici considérée comme un état où l'on maîtrise suffisamment son environnement pour en conserver le contrôle. Ce contrôle vient d'une succession d'apprentissages permettant d'avoir un niveau de connaissance suffisant pour parfaitement effectuer ce qui est à faire. Il a l'avantage de générer peu de stress puisque le sentiment de vulnérabilité est réduit. Pour ce qui concerne le travail, cet état rend possible un niveau constant de performance. Il arrive même que la zone de confort soit vue comme une zone d'excellence : tel expert dans tel domaine, parfois dans des domaines extrêmement restreints et spécifiques mais avec une connaissance de leurs particularités très supérieure à la moyenne. Et cela n'a rien à voir avec du ronronnement car maintenir ce niveau d'excellence, sans cependant vouloir en élargir le périmètre, demande de la vigilance, du travail et un investissement orienté vers la qualité.

Dans la vie privée, cet état de zone de confort est connoté un peu différemment. En effet, il laisse croire que le manque d'argent, de nourriture, de distractions, de temps, de relations, d'amour n'est pas à craindre. Cet état peut relever soit d'une grande confiance en soi fondée sur l'idée que l'on a établi une zone de sécurité solide ou bien sur une certitude plus fragile en la stabilité des choses, ce qui est plus délicat, rien ne demeurant pérenne. Dans tous les cas, sortir de sa zone de confort ne peut que créer de l'anxiété car le

contrôle que l'on croyait avoir disparait. Rien de tel pour faire vivre des situations de stress pouvant se révéler très inconfortables.

En outre, si nous vivons en harmonie avec ce qui nous environne (lieu, activité, personnes), au nom de quoi faudrait-il abandonner cela pour se placer en inconfort ? Pourquoi devrions-nous abandonner une partie de ce qui nous convient au prétexte que quelqu'un trouve cela trop restreint et estime qu'il faut faire plus et mieux ? Ce serait alors imposer à d'autres sa propre vision. Il en irait différemment si nous étions dans la plainte de ce que nous vivons et n'entreprenions rien pour changer, préférant attendrir autrui pour bénéficier de son écoute, de sa présence et de son aide. Si cela nous arrive parce que la vie nous a envoyé une épreuve difficile, cette attitude est humaine et compréhensible. Si, en revanche, c'est un comportement récurrent, il se peut alors que ce soit un procédé manipulatoire.

Pourquoi faudrait-il sortir de cette zone ?

Si nous présentons la situation de façon binaire, elle peut ressembler à ceci :

ZONE DE CONFORT

Y rester

Risque évité

Besoin : assurer sa sécurité

Connaissances qui stagnent ou progressent peu (ou limitées à un périmètre donné)

Risque d'échec : être piégé dans la routine alors que l'environnement change

Chance possible : avoir préservé (ou augmenté) son confort et ses compétences dans un environnement stable

État à court terme : anxiété peu présente

État à moyen terme : éventuellement, regrets

État à long terme : insatisfaction, voire stress de ne plus être « dans le

En sortir

Risque désiré

Besoin : découvrir et créer

Connaissances nouvelles qui apparaissent

Risque d'échec : s'être engagé et investi dans une voie qui n'était pas la bonne

Chance possible : avoir cherché une opportunité dotée de gains (très) satisfaisants

État à court terme : stress élevé

État à moyen terme : plaisir du challenge et apprentissages nouveaux

État à long terme : baisse du

coup » ou d'avoir laissé passer quelque chose d'important mais aussi, stress par habitude et
et inversement, satisfaction d'avoir œuvré honorablement accroissement des
compétences

Vu sous cet angle, on en vient à se dire qu'il vaut mieux sortir de cette zone de confort car y rester créera un risque de déception notable à long terme qui ne sera pas compensé par la sécurité et le confort initialement ressentis. Nous retrouvons cela dans le monde du travail, par exemple, où des personnes qui, pour mille raisons, se sont cantonnées dans la même situation finissent un jour par en éprouver le regret. « Ah, si j'avais su, j'aurais dû... » Ce sont les mêmes qui, en voyant un de leurs collègues partir pour un nouveau poste ou même un nouveau métier lui déclarent : « Tu sais ce que tu as mais tu ne sais pas ce que tu vas avoir » ou « On sait ce qu'on perd mais on ne sait pas ce qu'on trouve ». Ce faisant, elles projettent leur peur de l'inconnu, quitte à se plaindre du manque d'opportunités alors qu'il peut s'agir de la crainte ou de la paresse de relever un défi. Pour se rassurer ou se donner bonne conscience, elles qualifient ceux qui osent de preneurs de risques, voire d'inconscients. Bonne parade, au demeurant, face à ceux qui leur reprochent de choisir la facilité ou, pis, de se satisfaire de médiocrité.

De l'autre côté, il y a les personnes qui en sont sorties et ont pris des risques. C'est ce qui leur a permis de progresser dans la vie, tant personnellement que professionnellement. Celles qui osent ont suffisamment de confiance pour se sentir capables de faire des choses nouvelles, pour tenter des expériences. On les admire d'ailleurs pour leur courage : elles ont osé prendre des risques, ont eu le courage d'affronter l'inconnu, ont eu la force de dépasser leurs peurs et leurs doutes, d'aller parfois à contre-courant et de ne plus se satisfaire de ce qu'elles vivaient. Plus tard, elles ont le plaisir de dire « Je l'ai fait... », et on les admire à ce titre puisqu'elles ont donné vie à leur rêve. On peut même les citer en exemple en rappelant que toutes les grandes découvertes viennent des personnes qui ont osé. « Oser », verbe important qui montre que, entre plusieurs choix, on a pris celui qui n'était pas le plus facile.

Quand la situation est présentée ainsi, la vision que nous en avons reste somme toute assez caricaturale puisque binaire : il y a les peureux qui ne bougent pas et demeurent à un petit niveau, et il y a les courageux qui sont partis vaincre l'adversité et méritent donc toute notre admiration. Or, tout

n'est pas si tranché et le déroulé de notre existence ne se résume pas à ces deux polarités opposées.

Qu'en est-il vraiment ?

En fait, nous avons tous, dans nos vies, les deux aspects. Il existe un certain nombre de situations où nous apprécions la routine, tout simplement parce que cela nous facilite la vie ! Ces situations sont toutes différentes pour chacun de nous et, par conséquent, une même situation est appréhendée de manière totalement différente, parfois complètement opposée, selon qui nous sommes, ce que nous vivons et ce que nous voulons.

Tout le monde n'a pas envie de vivre de la passion en permanence et certains sont parfaitement et légitimement heureux dans ce qu'ils accomplissent, même si pour d'autres cela s'apparente à du ronronnement. Si vous êtes heureux de gravir un ballon des Vosges et que vous y trouvez un réel contentement, à quoi bon vous inciter à escalader l'Everest ? Cela vous mettrait en difficulté et ne vous apporterait aucun plaisir. Réciproquement, d'autres personnes ne se satisfont pas (ou plus) de ce qu'elles connaissent déjà et ont besoin d'une belle poussée d'adrénaline de temps à autre pour se sentir exister. C'est le cas des aventuriers, des conquérants de l'impossible ou de ceux qui créent une entreprise, la font croître puis la quittent pour en créer une nouvelle.

Tous les profils existent et tous sont nécessaires. Dans une entreprise, il est indispensable que des créatifs s'exaltent face à de nouveaux projets mais il est tout aussi essentiel d'avoir des personnes qui vont gérer le quotidien et répéter régulièrement les mêmes tâches. Ils ont tous leur place et s'il manque l'une de ces catégories, l'ensemble ne fonctionne plus. Les créatifs aiment sortir de leur zone de confort et ils sont donc établis là où il faut innover. Les gestionnaires (pris au sens large) ont besoin de stabilité dans l'exécution de leurs tâches et ils sont placés là où il faut du suivi, de la rigueur et de la maîtrise. Pas un n'est donc « plus » ou « moins » que l'autre. Par ailleurs, on peut être dans le ronronnement pour certaines tâches et créatif dans d'autres, que ce soit à titre privé ou professionnel. Et si nous avons affaire à un contemplatif, lui enjoindre de sortir de sa zone de confort peut le placer dans une situation de très grande perplexité : qu'est-ce que cela signifie ? Quelle en est l'utilité ?

La devise proposée par Pierre de Coubertin en 1894, *Citius, Altius, Fortius* (« Plus vite, plus haut, plus fort »), trouve sa légitimité dans le monde sportif, notamment lors de ces rencontres internationales au plus haut niveau que sont les jeux Olympiques. Mais dans nos vies quotidiennes, doit-elle aussi s'appliquer ? Cela n'aurait pas grand sens, sauf de nouveau pour ceux qui sont des aventuriers dans l'âme. Et cette devise, appliquée sans nuances dans le monde de l'entreprise, peut causer des dégâts redoutables, dont le burn-out est l'une des manifestations.

Nous voyons donc qu'il n'est pas possible de scinder les personnes en deux groupes et le tableau présenté page 47 montre ses limites. Par exemple, rester dans sa zone de confort est régulièrement présenté comme générant à terme de l'insatisfaction ou même de la culpabilité. Eh bien non, cet état peut être très différent et donner tout au contraire une grande satisfaction d'avoir parfaitement accompli sa mission. L'erreur est de croire que chacun a les mêmes besoins et qu'il n'existe qu'une voie. Or – et c'est une évidence fréquemment oubliée –, il n'existe pas d'objectifs de vie valables pour tout le monde et qui devraient s'imposer de manière uniforme. On peut parfaitement être heureux en répétant tous les jours le même geste, en vivant avec la même personne dans le même cadre de vie et n'avoir absolument pas envie de changer tout cela, non par peur mais pour conserver un état qui donne un plaisir renouvelé. Dire que l'on ne veut pas changer par peur est un jugement négatif et irrespectueux qui empiète sur l'intimité d'une personne. Tout le monde n'éprouve pas le besoin de se transformer en compétiteur forcené, tout au contraire.

Il importe à nouveau d'identifier les besoins en cause. Par exemple : si votre besoin essentiel est d'avoir un travail sécurisant, le fait de savoir que vous êtes en poste pour une longue durée vous conviendra parfaitement. En revanche, si votre besoin essentiel est que votre travail soit épanouissant, le simple fait d'avoir un travail seulement sécurisant mais sans plus-value peut ne pas vous satisfaire à terme ni vous rendre heureux. Cela vaut pour tous les autres domaines (un certain montant de revenus, une vie sédentaire ou mobile, etc.)

Cessons donc de prendre la « routine » de certains pour un manque de courage ou d'imagination ; s'ils ne se plaignent pas et si cela leur plaît, nous n'avons pas à leur imposer une vision qui n'est pas la leur. D'autant plus que chacun suit ses propres routines quotidiennes. Pour ce qui nous concerne, cherchons les aspects qui nous semblent importants dans notre vie et pour

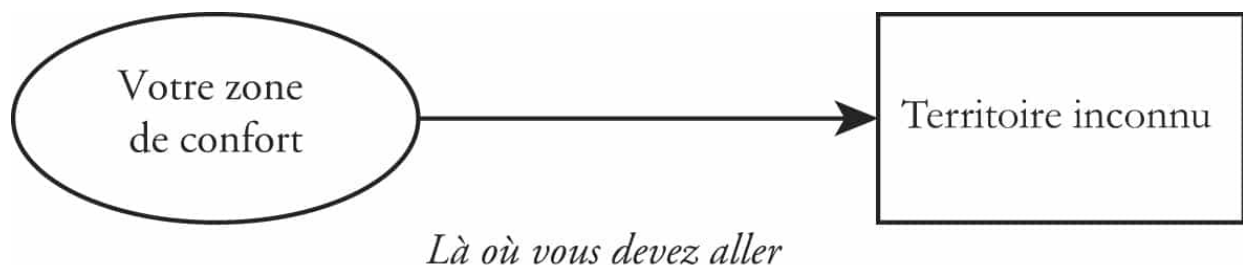
chacun, interrogeons-nous : qu'en est-il de notre zone de confort ? Si elle ne nous apporte pas de satisfaction (mais au contraire ennui, inconfort, agacement), alors il est temps de changer pour ne pas prendre le risque de se plaindre et de déprimer petit à petit. Mais si nous y trouvons suffisamment d'avantages, si nous éprouvons non pas de la peur à changer mais du plaisir à demeurer ainsi, alors restons dans cette situation : c'est qu'elle nous convient. N'oublions pas ceci : une zone de confort n'est pas par définition quelque chose de négatif !

Et si on l'agrandissait ?

Il existe enfin des cas où il est nécessaire de changer car persévérer dans ce que l'on connaît peut effectivement créer une difficulté à terme. C'est le cas du sportif évidemment ou du chef d'entreprise, mais cela peut concerner toute personne amenée à se trouver face à un impératif d'évolution (par exemple : changement de poste, d'entreprise ou de métier). Pour autant, il ne s'agit pas de se lancer dans l'inconnu. Si pour certains, c'est excitant, pour d'autres, c'est la catastrophe assurée.

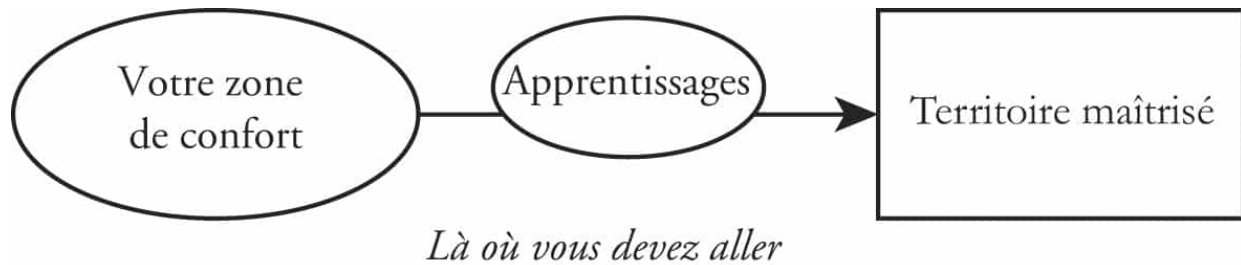
Cet impératif du « Il faut sortir de sa zone de confort » peut donc poser un sacré problème. Pris au pied de la lettre, il peut vous obliger à relever un challenge que vous n'avez jamais relevé et donc à vous placer dans une situation où vous ne savez pas. À votre incompetence s'ajoutera votre stress : pour vous faire échouer et casser votre confiance en vous, cela peut être très efficace, mais totalement inutile, voire irrespectueux de vous-même.

Schématiquement, cela donne :



En revanche, il peut être question non pas de sortir mais d'agrandir progressivement sa zone de confort, de prendre en compte la personnalité de chacun ainsi que son temps et sa faculté d'apprentissage pour, petit à petit, palier par palier, le faire progresser dans le respect de son rythme propre.

Cela se présente alors ainsi :



Il y a donc des apprentissages successifs qui permettent d'accroître ses connaissances et compétences sans pour autant se mettre en difficulté. Cela prend plus de temps mais, quand l'objectif est atteint, il est maîtrisé et la zone de confort s'est donc agrandie jusqu'à l'obtention du résultat désiré. À moins d'être un casse-cou (et il y en a finalement peu), le résultat sera plus probant car chaque apprentissage aura pu être intégré à mesure de l'évolution et le sera d'autant mieux que le niveau de stress n'aura pas augmenté démesurément. Agrandir sa zone de confort, c'est réaliser des apprentissages progressifs qui vont mener à une extension de notre zone de confort initiale.

Le tout est donc de bien déterminer ce qui est désiré : soit on veut un temps rapide assorti d'un risque d'échec ou, en tout cas, d'un inconfort réel, qui peut dans certaines situations être paralysant ; soit on accepte une durée supérieure, mais on gagne davantage en confiance et on augmente ses chances de succès. Les schémas sont simplifiés mais permettent de voir qu'agrandir sa zone de confort permet d'atteindre un objectif dans de meilleures conditions que lorsque l'on veut sortir de cette zone. En tout état de cause, ils sont à étudier par tous ceux qui dirigent des équipes et veulent les faire progresser, mais également par soi-même quand on a le désir d'accomplir quelque chose de nouveau dont la réalisation ne nous paraît de prime abord pas possible (et qui ne pourra l'être tant que les apprentissages

nécessaires ne seront pas effectués, et ce, à notre propre rythme de compréhension et d'intégration).

L'expression (et souvent : l'injonction !) « Il faut sortir de sa zone confort » est à manier avec intelligence, en tenant compte de l'autre, de ce qu'il est, de ce qu'il veut et de ce qu'il peut (aussi bien intellectuellement qu'émotionnellement).

Une zone de confort est positive quand elle nous apporte la garantie de la satisfaction de nos besoins, trouvant, à ce titre, sa raison d'être. Elle n'est négative que si elle devient synonyme de « non-évolution » et qu'il s'avère également important d'évoluer pour ne pas se trouver en difficulté. En sortir brutalement peut ne pas donner les résultats escomptés ou même des résultats inverses avec, pour celui qui a « échoué », un sentiment de honte, d'indignité, de culpabilité, etc. L'agrandir progressivement permet tout au contraire de bâtir petit à petit sa confiance en ses capacités et d'atteindre le résultat voulu. À terme, ce qui pouvait se présenter comme une zone d'inconfort est devenu une zone de confort élargie ! Ce qui est essentiel, c'est de s'épanouir.

PISTES DE RÉFLEXION

Il existe plusieurs manières d'agrandir sa zone de confort. Certaines peuvent parfois paraître un peu brutales, notamment quand les peurs que l'on a ressemblent à une espèce de brouillard indéfini que l'on ne parvient pas à bien cerner. L'imagination se met alors en route et, comme les enfants, nous redoutons l'apparition de monstres. Conséquence : soit on abandonne et on reste avec une bonne culpabilité et de la honte, soit on fait quand même mais avec un taux de stress élevé qui peut se révéler contre-productif.

Je vous propose une autre méthode, plus *soft* et qui donne souvent de bons résultats.

Définir ma « zone d'inconfort »

Cherchez deux ou trois situations ou accomplissements, par exemple professionnels, que vous aimeriez réaliser mais que vous repoussez toujours à cause du stress et de l'incertitude que vous imaginez. Pas plus de deux ou trois, c'est suffisant pour l'instant.

- Pour quelles raisons voulez-vous les accomplir ? Quels bénéfices en tireriez-vous ?

- Pour quelles raisons ne le faites-vous pas ? Quelles craintes avez-vous ?
- Qui le veut vraiment ? Vous seul, intimement et réellement, ou votre entourage, la pression sociale, la peur du qu'en-dira-t-on ?, etc. ?

L'intérêt d'aller en zone d'inconfort

Sur une échelle de 1 à 5 (1 : pas de souci ; 5 : grand danger), où situez-vous ces craintes ?

- Si elles vont de 1 à 3, c'est OK.
- Si vous mettez 4 ou 5, interrogez-vous :
 - le danger que vous imaginez vous semble-t-il réel ?
 - si oui, quelles preuves ?

Le nouveau périmètre de ma zone de confort

- Que vous arriverait-il de dramatique si le danger que vous redoutez survenait ?
- Si cet événement dramatique se produisait, que pourrait-il y avoir de pire encore ?
- À ce stade : est-il réaliste de vouloir accomplir ce que vous envisagez ?
- Si oui, pouvez-vous raisonnablement prendre le risque ? Jusqu'où ?
- Si non, jusqu'où pouvez-vous aller et qui sera déjà plus satisfaisant ?

Élargir ma zone de confort

- Quelles sont les actions que vous devez mettre en œuvre ?
- Sur quelle durée ?
- De quoi avez-vous besoin ? Établissez la liste, que ce soit du domaine matériel, financier, psychologique, que vous ayez besoin d'une plage de temps spécifique, de l'aide d'une ou de plusieurs personnes, de formations, d'encouragements de proches, etc.
- Comment allez-vous séquencer cet apprentissage ? Prenez éventuellement un calendrier et indiquez : tel jour, il faut avoir fait ceci, tel jour, il faut avoir fait cela, etc.
- Revisitez une dernière fois votre objectif :
 - Est-il spécifique : est-il personnalisé et en lien direct avec votre travail ?

- Est-il mesurable : disposez-vous d'un indicateur vous permettant d'évaluer le résultat des efforts accomplis ?
- Est-il à un niveau d'ambition qui vous convient ? (Pas assez ambitieux : vous risquez d'abandonner par manque de challenge. Trop ambitieux : vous risquez de vous arrêter en cours.)
- Quand commencez-vous ? (Indiquez le mois et le jour pour être concret, et démarrez).
- Quand devez-vous avoir terminé ?

4

« Il faut positiver »

La « positive attitude » est-elle un leurre ? Un avantage ? N'y a-t-il pas un risque de basculer incidemment de la pensée positive à la pensée magique ? La pensée positive est-elle adéquate en toute situation ? Voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide ou se concentrer sur les qualités d'une personne plutôt que sur ses défauts, c'est très bien ! À condition de rester lucide sans verser dans un optimisme béat et déconnecté du réel, voire niant le réel.

Et soi-même, comment positiver tant qu'un émotionnel négatif est toujours présent ? Comment accepter que l'émotion négative que l'on ressent (colère, tristesse, etc.) soit parfois venue à nous sans que nous l'ayons désirée ? On ne décide pas d'être malheureux.

« Positiver », oui – c'est bien souvent avantageux –, mais en ayant du respect pour ce qui est vécu par soi-même et/ou par l'autre.

On positive ou pas ?

« Il faut positiver ! », « Regarde le bon côté des choses ! ». Qui d'entre vous n'a pas entendu ce type de conseil un jour où vous vous êtes plaint de quelque chose ?

S'il s'agissait d'un incident mineur et qu'en plus vous étiez en pleine forme ce jour-là, vous avez peut-être décidé d'adopter une vision différente des événements. Peut-être... Imaginons à présent qu'il se soit agi d'un événement plus grave : vous vous étiez querellé très violemment avec votre conjoint ou avec votre patron, vous aviez appris que vous alliez être licencié, un courrier des impôts vous avait annoncé un redressement avec amende à la clé, vous aviez découvert qu'un de vos proches ou vous-même étiez atteint d'une maladie sérieuse. Dans ces situations, ce que l'on vous aura dit pour vous remonter le moral vous aura semblé totalement décalé

par rapport aux événements, et aura probablement sur vous un effet totalement inverse, en attisant votre agacement ou votre colère.

Vous vous souvenez peut-être que le verbe « positiver » a été inventé en 1988 par les publicitaires des magasins Carrefour, pour un slogan qui a eu son heure de gloire : « Avec Carrefour, je positive ». Par « positiver », il fallait entendre « envisager les choses d'un point de vue positif et constructif ».

Par ailleurs, vous avez eu entre les mains des magazines vous montrant de jeunes femmes épanouies et le visage serein, face à un lieu paradisiaque, les bras au ciel ou en position du lotus et présentées comme le symbole de l'attitude zen que vous devez adopter pour vivre heureux. Si vous voyez cette image dans un métro bondé un matin pluvieux en vous rendant à votre travail avec plein de soucis en tête, vous allez être très perplexe car, au fond de vous, vous trouvez que l'univers qui est le vôtre à cet instant n'est pas très accueillant, qu'il fait plutôt grise mine, et que vos chakras sont furieusement fermés. Vous en venez à considérer que, présentée ainsi, la pensée positive est naïvement simpliste ou irréalisable.

Cette injonction à être positif s'accompagne parfois d'autres phrases toutes faites comme « Ce n'est pas un drame », « Il y a des choses plus graves dans la vie », « Pense à ceux qui n'ont rien », « Il n'y a pas mort d'homme », etc. Par ces phrases, vos émotions sont niées. Elles vous envoient comme messages que vous n'avez pas à vous plaindre et que vous avez une vision des choses négativo-négative ! Il se peut que vous vous sentiez alors bien coupable d'avoir osé ne pas afficher un grand sourire radieux face aux coups du sort.

Vous avez à ce moment-là l'impression que l'on vous demande de faire preuve d'un optimisme exagéré et peut-être même de nier la réalité. L'un des aspects de cette réalité est d'ailleurs ce que vous ressentez. À moins d'être un rôleur professionnel ou d'avoir une mentalité de Calimero, vous estimez que si vous n'êtes pas bien, c'est que vous avez une raison. De votre point de vue, cette raison est légitime et fondée. Vous n'avez pas demandé à ressentir telle ou telle émotion négative : elle vous est tombée dessus en réaction à un événement donné et sans vous demander votre avis.

Imaginons un événement : vous retrouvez votre voiture dans la rue complètement calcinée. Vous éprouvez à la fois de la colère (« Comment des voyous peuvent-ils détruire le bien des autres ? ») et de l'inquiétude (« Comment vais-je aller travailler ? »). Si on vous répond « Ce n'est que

du matériel, il n'y a pas mort d'homme », vous allez trouver insupportable cette leçon de morale doublée d'un manque flagrant d'empathie. Non, là, dans l'immédiat, positiver vous semble impossible et absurde.

Allons plus loin : vous apprenez que vous avez une tumeur et, là, quelqu'un vous déclare qu'il faut positiver car c'est un cadeau de la vie, que vous avez quelque chose à apprendre, etc. Il est vrai que l'ampleur d'une épreuve dépend de la perception que vous en avez, mais dans ce genre de situation qui vous affecte, vous faites comme vous pouvez avec vos perceptions et vos émotions qui s'entrechoquent durement. Faire cette remarque lorsque l'on n'est pas concerné au premier chef relève de l'indécence et d'une forme de mépris à l'égard de ce que vous vivez. Cette manière de vous présenter la pensée positive s'apparente à un culte de la culpabilité. Une bonne intention dénuée d'empathie n'est plus du tout une bonne intention, bien au contraire ; elle vous envoie l'épreuve que vous vivez en pleine figure.

Quand positiver doit être utile

Nous voyons que, présentée sous cette forme, la pensée positive peut devenir finalement très toxique car, en faisant l'apologie de la négation des difficultés, elle nous entraîne à les refouler, à les rejeter, à être en colère et incapable de les affronter le jour où ces possibilités de fuite n'existeront pas. Où est le positif alors ?

Renversons à présent la perspective : vous trouvez que certains événements sont sympathiques, que la vie n'est pas désagréable et que telle situation dramatique dans le monde ne doit pas pour autant annuler toutes les autres situations bénéfiques et plaisantes. Il y a certes des massacres abominables dans quelques régions du monde mais il y a aussi d'autres endroits où la nature humaine peut révéler ce que qu'elle a de plus beau et de plus épanouissant. Et là, vous rencontrez une personne qui vous reproche de vivre dans « un monde de Bisounours », expression standardisée pour vous reprocher de ne pas vous affliger de ce qui se passe et de voguer dans un monde irréel et fantasmé. Vous n'avez cependant pas l'impression de nier la réalité ; vous estimez simplement qu'une situation dramatique n'est qu'un aspect d'une réalité plus vaste, qu'elle est en effet à prendre en compte mais à condition de considérer également tout le reste. Ce qui

disparaît ne doit pas être prétexte à occulter totalement ce qui apparaît. Et à ce moment, c'est vous qui déclarez qu'il faut positiver ! De plus, vous estimez que vous avez raison de ne pas sombrer dans un marasme total et de refuser de vous focaliser seulement sur ce qui ne fonctionne pas. Un événement isolé ne constitue pas une totalité, il n'en est qu'un aspect.

Alors, positiver, il faut ou il ne faut pas ?

Nous voyons qu'il est nécessaire d'opérer plusieurs distinctions.

- L'événement considéré vous concerne-t-il personnellement ou pas ? L'émotion que vous ressentez est-elle légère et passagère ou profonde et durable ?
- L'injonction à positiver est-elle accompagnée d'empathie ou est-elle prétexte à nier ce qui est vécu et à donner une leçon de morale ?
- Se concentrer constamment sur ce qui est positif est-il bénéfique ou est-ce une illusion nous masquant un réel désagréable que nous refusons ?
- Le déroulé de votre vie, les expériences qui l'ont jalonnée vous aident-ils à avoir une vision lumineuse et agréable de l'existence ou, au contraire, ont-ils fait naître en vous une méfiance, une suspicion et une crainte assez récurrentes ?
- Et plus loin encore : être heureux (si tant est que nous sachions bien définir ce que cela signifie), est-ce une obligation ou un état d'esprit ?

Nous connaissons tous ces instants où il est doux de se laisser aller à la mélancolie. Elle fut mise à l'honneur au XIX^e siècle, par Chateaubriand, notamment, qui parlait de « mal du siècle », ou par Baudelaire, qui évoquait le « spleen ». Plus proche de nous, Françoise Sagan a écrit *Bonjour tristesse*, et de nombreux artistes ont retenu le mot « mélancolie » comme titre de leur chanson, que ce soit Léo Ferré, Mylène Farmer, Michel Jonasz, Yves Duteil ou d'autres. Psychiatrie et psychanalyse y voient un trouble pathologique flirtant avec la dépression, et donc quelque chose de plus négatif que positif. Et, cependant, il peut nous arriver de nous y complaire, temporairement, de nous laisser charmer par cette douce langueur empreinte d'une vague tristesse. Nous ne sommes pas dans un positivisme exacerbé et permanent, et cela peut aussi nous faire du bien. Pour Victor Hugo, dans *Les Travailleurs de la mer*, « Le chagrin est nuage et change de forme [...]. La mélancolie est un crépuscule. La souffrance s'y fond dans une sombre joie ». C'est la phrase suivante, qui illustre notre propos : « La mélancolie, c'est le bonheur d'être triste. »

Le « Il faut positiver » commence à devenir « Essayons de positiver quand nous le pouvons, quand nous le voulons et que cela nous est utile ». Ce n'est plus tout à fait la même chose. Voyons cela.

Quel en est l'intérêt ?

Commençons par distinguer pensée positive et psychologie positive, souvent confondues.

La pensée positive repose essentiellement sur des ouvrages n'ayant pas reçu de validation scientifique. Certains sont très pertinents et d'autres parfois étonnants (d'aucuns diront farfelus). Son objectif est de changer notre état d'esprit et de nous ouvrir à diverses opportunités que nous ne saurions ni voir ni saisir. De ce point de vue, elle ne peut être que bénéfique, ne serait-ce qu'en nous apportant du réconfort et en nous permettant d'évoluer. Mais elle peut devenir néfaste si elle refuse de prendre en compte un véritable problème et nous impose de penser positif, tout le temps et partout. Penser positif ne doit pas se métamorphoser en un optimisme débridé qui refuse de voir les difficultés et peut conduire à sous-estimer ou à ignorer un risque. Cela pourrait nous mettre en péril. Être sous l'emprise de la tyrannie de l'optimisme a des effets pervers : stress, culpabilité, baisse de l'estime de soi, etc.

La psychologie positive est une branche assez récente de la psychologie et dont la paternité revient à Martin Seligman, qui en pose les bases en 1998. L'idée était de s'intéresser non plus aux seuls problèmes et autres troubles psychiques, mais de mieux comprendre les bases du bien-être et de la réussite sociale et individuelle tout en tenant compte des spécificités des individus.

Très sommairement, la distinction entre les deux est la suivante : la psychologie positive vise à augmenter le bien-être subjectif en nous invitant à mettre l'accent sur l'appréciation des bienfaits de l'existence. La pensée positive est axée sur la réalisation de souhaits et l'amélioration concrète des conditions de vie grâce à un travail sur la motivation, sur la mobilisation des ressources et sur des interprétations positives, à de l'autosuggestion ou à des visualisations. Envisagée ainsi, la pensée positive est en effet... positive ! Ensuite, tout dépend par qui et comment elle est diffusée et, entre autres, si elle est dans le respect de la personne ou si elle cherche au

contraire à imposer sa vision du monde et à faire le bonheur des gens contre leur gré. Parfois, il lui arrive de faire des promesses dont la réalisation est loin d'être évidente, telles que devenir (très) riche, obtenir tout ce que l'on veut, réussir dans tout ce que l'on entreprend, etc. Ces promesses font rêver, mais si les résultats étaient réellement à la hauteur, comme l'assurent leurs promoteurs, le monde serait bien différent.

L'une des figures à l'origine de ce mode de pensée, axé sur le positif, est Émile Coué, souvent caricaturé et réduit à une banale pensée positive qui, à force de répétition, finit par produire un effet, même en cas de contradiction avec la réalité. On en a fait une sorte de pensée magique, qui forcément est inopérante. Heureusement, elle est un peu plus subtile que ça. Il n'en demeure pas moins que Voltaire avait déjà amorcé cette vision ridicule de naïveté avec son *Candide* et que les psys ayant étudié Freud se rappellent que l'optimisme est à aborder avec circonspection, le malheur étant considéré comme une donnée de la condition humaine. D'où une question intéressante : s'agit-il de situer le sens de sa vie par rapport à la quantité de bonheur à laquelle on peut accéder ou par rapport à la quantité de malheur que l'on peut supporter ? Nous avons là deux perspectives bien différentes, ce qui n'empêche nullement qu'elles peuvent être complémentaires.

Revenons à Émile Coué. Après avoir obtenu son diplôme de pharmacien, en 1882, il pose comme principe qu'une guérison est facilitée (mais non pas déterminée) si l'on y associe des paroles positives suggérant que l'on va effectivement guérir. Inversement, se persuader que l'on ne s'en sortira jamais rend la guérison plus difficile.

Plutôt que de se focaliser sur « pourquoi ça ne va pas », Émile Coué a centré sa réflexion sur « comment faire pour aller mieux », ce que font d'ailleurs la plupart des thérapies brèves aujourd'hui. Son premier postulat est : « Une pensée, bonne ou mauvaise, que nous avons en tête est pour nous la réalité, et a tendance à se réaliser. » Nous fonctionnons en effet avec un processus d'auto-validation de nos croyances et, de manière inconsciente, nous rencontrons ou provoquons (pas systématiquement mais très souvent) les situations qui les renforcent. Ce postulat est essentiel pour saisir combien la qualité de nos pensées est déterminante sur le déroulement de notre vie.

En outre, il s'est intéressé à la puissance de l'imagination et a posé un autre postulat : « Quand il y a lutte entre l'imagination et la volonté, c'est toujours l'imagination qui l'emporte sans aucune exception. » Par exemple :

« Je voudrais bien faire ceci mais je crains que... » Projection dans le futur, actionnée par une peur, l'imaginaire se met en route. C'est la fameuse « petite voix » qui alimente une crainte et susurre que l'on n'y parviendra pas. L'imagination l'emportera sur ce qui est voulu.

D'où, au passage, l'échec du « quand on veut, on peut » lorsque l'on ne prend pas en compte ce que l'imagination met en place et que, donc, on néglige la nature et la force de l'émotion associée. À l'inverse, quand les deux vont de pair, Émile Coué postule : « Lorsque la volonté et l'imagination sont en accord, elles font plus que s'ajouter, elles se multiplient. » C'est pour cette raison qu'un premier travail sur une croyance est déterminant, afin de modifier l'émotion et d'accorder ce que l'on imagine avec ce que l'on veut. Notons que, loin de dire « Tout va toujours très bien si je vais bien », Émile Coué a mis, raisonnablement et pragmatiquement, une limite à ce qui est possible : « Ayez la certitude d'obtenir ce que vous cherchez et vous l'obtiendrez pourvu que cette chose soit raisonnable. » Beaucoup ont omis les six derniers mots de sa phrase, ce qui en change totalement le sens.

Le développement personnel a repris ces idées pour les décortiquer, les réagencer et proposer des remèdes à notre mal-être. De fait, la couleur que nous donnons à notre vie et notre entrain dépendent beaucoup de ce que nous pensons et ressentons : croyance et émotion. Aussi, autant agir sur ces deux dimensions. D'ailleurs, il nous est à tous arrivé de l'expérimenter : vous vous levez d'humeur maussade, la tête et le corps un peu à l'envers et, soudain, vous apprenez une excellente nouvelle. D'un seul coup, votre énergie réapparaît et vous voici de nouveau plein de dynamisme. La situation inverse se vérifie tout autant. Quand les neurosciences se sont penchées sur ce qui « fabrique » du bonheur, elles ont confirmé que l'optimisme joue un rôle, peut-être pas décisif mais certainement positif, notamment sur le vieillissement. Les personnes optimistes vivent en effet en moyenne plus longtemps et en meilleure santé que celles qui ne le sont pas. À condition, toutefois, de ne pas verser dans un optimisme excessif, car soit on s'illusionne totalement sur ses propres capacités, soit on relâche ses efforts en étant convaincu d'une réussite. Dans les deux cas, on prend le risque d'un échec.

Partant de là, si on transforme ce que l'on pense sur soi, sur les autres, sur le monde et sur la vie en général, de manière à mettre en place des pensées positives, cela fera naître des émotions également positives et, à

terme, deviendra un facteur de santé physique et psychique. Voire davantage puisque différents outils et approches sont proposés pour satisfaire autant ses besoins matériels qu'affectifs ou spirituels, tant pour surmonter les épreuves de la vie que pour développer ses activités professionnelles, etc. Tous les niveaux de l'être sont abordés. Rechercher le bon côté des choses devient un élément clé d'épanouissement et de réussite. Cela est vrai en grande partie. Le tout est de savoir comment opérer cette « transformation », et c'est là qu'il peut y avoir des loupés, surtout quand est proposé un catalogue de recettes pour se sentir bien dans sa peau en permanence, devenir riche et beau à travers une apologie de la bonne humeur à chaque instant comme remède à tous les maux. Cela mène parfois à une tyrannie du bien-être, ce qui est plutôt paradoxal ! Cette pseudoscience du bonheur ne fonctionne pas, mais quelques principes sont à étudier. Comme toujours, la vérité se situe à la croisée de toutes ces visions extrêmes.

Ce qui fonctionne... ou pas

Certaines « recettes », abondamment diffusées mais dans un contexte non favorable – et consistant en fait à nier une difficulté – ne fonctionnent pas.

L'une de ces recettes consiste à vous inciter à voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. Tout d'abord, constatons que ça ne sert à rien et que c'est culpabilisant quand on subit de plein fouet un problème : vous dire que vous êtes face à une opportunité d'évolution quand votre maison a brûlé, que vous vous êtes fait licencier ou que vous avez un cancer est non seulement stupide mais en plus irrespectueux et cruel. En revanche, quand vous hésitez à faire un choix dans des situations plus banales et que vous trouvez plein de fausses « bonnes raisons » pour ne pas agir, cette image a du sens, à condition de la décortiquer et d'en montrer l'application concrète. Par exemple : quel sera le gain si on se décide et quelle sera la perte si on stagne ? Quel est le besoin à satisfaire dans l'un et l'autre cas ? Quelle est la peur qui empêche de se décider et quelle est la réalité de cette peur ?

La plupart de nos peurs sont irréelles et proviennent de notre imagination, directement influencée par nos croyances. Aussi, s'interroger sur la possibilité que ce que nous redoutons se réalise est une bonne chose.

Cela sera toujours facilité si nous en discutons avec une autre personne, pour la simple raison que, si nous sommes sous l'influence d'une émotion forte, nous allons raisonner « de travers ». Notre cerveau ne fait pas nécessairement la distinction entre une peur réelle et une peur irréaliste ; les conséquences sur le corps sont les mêmes. C'est le caractère inattendu d'un événement et la gravité de ses conséquences possibles qui vont entraîner cette réaction de peur. Dès que notre intégrité, physique ou psychique, est menacée, la peur apparaît, que celle-ci s'appuie sur une réalité actuelle ou qu'elle ne fasse qu'anticiper une situation potentiellement dangereuse. Tant que la peur n'est pas évacuée, on ne perçoit qu'un verre à moitié vide, voire entièrement vide ! En outre, nous pouvons aussi constater que, très régulièrement, notre discours interne a une fabuleuse capacité à s'accommoder de ses propres contradictions. En discutant avec quelqu'un, cela nous oblige, pour être compréhensible pour notre interlocuteur, à formuler une argumentation rationnelle. Cela va diminuer en partie notre émotion et éclaircir notre vision du problème.

Autre recette de cette approche : nous faire prendre conscience que l'on est responsable de ce qui nous arrive et qu'un événement malheureux est dû à nos pensées négatives. Ceci est utile lorsqu'il s'agit de quelque chose qui dépend entièrement de nous et que l'événement en lui-même ne nous est pas catastrophique. Par exemple, si je crois qu'à partir de cinquante ans personne ne voudra m'embaucher, je vais, sans m'en rendre compte, placer mon énergie dans la validation cette croyance. En revanche, s'il s'agit d'un événement extérieur, ne dépendant pas de moi et sur lequel je n'ai aucune prise et qui, de plus, m'affecte profondément, cela flirte aussi avec l'imbécillité et l'indécence. Nous ne pouvons pas changer le cours des choses simplement avec nos pensées. Le croire expose, dans le meilleur des cas, à de douloureuses désillusions. Le pire en la matière a été énoncé par Rhonda Byrne (auteur du livre *Le Secret*), qui a osé affirmer que les personnes victimes du tsunami meurtrier de 2004 avaient certainement envoyé dans l'univers, par des pensées négatives, des vibrations (négatives, bien sûr) responsables de ce cataclysme et que si leurs pensées avaient été positives, eh bien, elles seraient encore en vie. Laissons là ce genre de propos.

Ne pas s'apitoyer en permanence sur soi ni pratiquer une sorte d'hypocondrie mentale et émotionnelle est effectivement nécessaire si l'on ne veut pas sombrer dans une peur et une morosité permanentes et se

complaire dans une plainte pénible. Cependant, basculer tout à l'opposé et revendiquer une quasi-obligation de bonne humeur est irréaliste et n'a aucun sens car certaines situations sont réellement problématiques et ne dépendent pas du point de vue que l'on peut avoir sur elles. Cette obligation devient alors non seulement un déni mais aussi une interdiction d'émotions négatives. Demander à une personne en pleine dépression de se « secouer » et de sourire à la vie est, encore une fois, inutile, stupide et irrespectueux. Si l'on a soi-même vécu un épisode dépressif lourd, on sait pertinemment que c'est impossible. Pour le comprendre aisément, imaginez une voiture dont la batterie est totalement déchargée. Vous pouvez faire tout ce que vous voulez, tempêter et tourner cinquante fois la clé de contact, il ne se passera rien. La seule chose à faire est de prendre le temps de recharger la batterie. « Prendre le temps » est une dimension importante à considérer, surtout lorsqu'il s'agit de notre faculté à remonter à la surface après un événement tragique ou douloureux.

Ces quelques « recettes », que nous pouvons entendre parfois, montrent tout simplement qu'il faut :

- « Raison garder » et se méfier des idées miracles (si elles étaient si vraies, les problèmes de ce monde n'existeraient plus).
- Ne pas sombrer dans la culpabilisation si l'on échoue (car beaucoup de ces recettes tombent vite dans l'irréalisme et ne peuvent dès lors que mener à l'échec).
- Se rappeler que la meilleure voie est bien souvent celle que préconisait Bouddha : le juste milieu.
- Et que, enfin, ce qui est bon pour les uns ne l'est pas pour les autres, tout simplement parce que nous sommes tous différents dans notre perception et notre ressenti face à un événement donné (émotions, croyances, vécus, contexte).

Qu'en est-il finalement du message positif ?

Il est évident que se dire « Je suis quelqu'un qui a de la chance » aidera autrement plus dans ce que l'on accomplira que si l'on pense « Je suis nul et échoue tout le temps ». C'est vrai, et beaucoup de personnes approuveront ce propos. Mais une condition est souvent oubliée alors qu'elle est essentielle et déterminante : que l'on se soit totalement approprié et même

incorporé cette croyance. Si la tête dit quelque chose et que les tripes disent une chose différente, ce sont ces dernières qui l'emporteront de toute façon. C'est d'ailleurs globalement ce qu'énonçait Émile Coué. L'accord entre le mental et le ressenti est indispensable.

Se forcer à se répéter que tout va bien parce que l'on pense que c'est mieux (ou que « ça fait mieux ») – ou si quelqu'un nous incite fortement à penser ainsi – ne peut avoir un réel effet que si l'on n'a pas une petite voix intérieure nous murmurant l'inverse avec insistance. Sinon, c'est une lutte épuisante contre soi-même et qui se solde par un échec. D'où l'inutilité de ce qui est proposé parfois, par exemple de coller partout dans sa maison des Post-it ornés de belles phrases positives : tant que l'on est pas intimement convaincu de ce que l'on a écrit, le relire mille fois dans une journée ne produira pas l'effet escompté et ces Post-it se réduiront alors à un élément de décoration qui nous fera culpabiliser.

Ressentir quelque chose avec ses tripes, c'est accorder la préférence à nos convictions profondes, dont une partie n'est pas toujours conscientisée mais bien présente malgré tout. De manière schématique, il se trouve que notre cerveau rechigne à adopter un raisonnement auquel il ne croit pas et va tout simplement continuer à conserver les convictions ancrées en nous et toute la panoplie des émotions qui les accompagnent. Certains vont reprendre une terminologie de psychanalyse et vous dire que vous êtes dans de la « résistance », que Freud avait définie comme toutes ces forces internes et globalement inconscientes qui font, chez un patient, obstacle à sa guérison. Il y aurait, disait-il, une force psychique s'opposant à la prise de conscience. Quelques décennies plus tard, dans *La Relation d'aide et la psychothérapie*, Carl Rogers a assez vigoureusement contredit cette approche en lui opposant que « la résistance à la thérapie et au thérapeute n'est ni une phase inévitable, ni une phase désirable de la psychothérapie, mais qu'elle naît avant tout des piètres techniques de l'aidant dans le maniement des problèmes et des sentiments du client. Plus exactement, même, elle naît des efforts maladroits du thérapeute pour accélérer le processus thérapeutique en mettant sur le tapis des attitudes affectives que le client n'est pourtant pas encore capable d'affronter ».

Quittons le domaine de la thérapie analytique qui, sur ce point, nous entraînerait bien trop loin. Marshall Rosenberg, dans le cadre de la Communication non violente, émet une idée qui se révèle très souvent exacte : si nous disons « non » à ce qui nous est proposé, c'est que nous

disons « oui » à autre chose. Ce « non » est conscient mais le « oui » ne l'est pas toujours. D'où la nécessité d'aller chercher le besoin non satisfait qu'il recouvre (ou que nous craignons de voir non satisfait) au cas où nous accepterions la proposition. Au lieu donc de rechercher ces forces internes et globalement inconscientes qui empêchent une guérison, l'accent est mis sur le besoin plus ou moins conscient mais dont la satisfaction devient déterminante ; l'approche est sensiblement différente. C'est une autre façon d'aborder ce qui vient d'être exposé, moins académiquement, avec ce que nous percevons grâce à nos tripes : plus nous nous répétons un message en contradiction avec ce que nous ressentons, plus nous amplifions le décalage. Ce faisant, nous le renforçons. Et dans le même temps, nous créons et amplifions tout le négatif qui accompagne ce décalage : stress, culpabilisation, dévalorisation de soi et, pour finir, sentiment de « résister ». Le message qui se voulait initialement positif a fini par produire tout l'inverse !

Cela ne signifie pas que ces messages-là sont négatifs et qu'il faut les abolir ! Cela veut dire, pour celui qui énonce ce type de message à quelqu'un, qu'il se doit de le respecter dans ses convictions profondes et, pour nous-même, quand nous nous envoyons ces messages en discours internes, de le faire en bienveillance et dans le respect de nous-même :

- Est-ce que ce message nous « parle » ?
- Est-ce que nous en ressentons au fond de nous (et pas seulement mentalement) la justesse et l'utilité ?
- Est-ce que ce type de message génère en nous une émotion positive ?

Si nous répondons « oui » à ces quelques questions, alors, peu à peu, à notre rythme (et chacun a le sien propre), nous commençons à développer un état d'esprit plus positif et plus optimiste.

Ne cherchons pas à détruire une pensée négative pour la remplacer par une pensée positive : cela produit presque toujours un renforcement de la pensée négative. Cherchons plutôt à éliminer, petit à petit, tout ce qui gratte, tout ce qui pique dans cette pensée négative et acceptons qu'elle perdure dans certains cas. Cette acceptation permet de se respecter soi-même et de ne pas agir en contrainte mais bien plutôt en souplesse. Nous pouvons d'ailleurs constater que lorsque nous nous autorisons des « dérapages », ceux-ci deviennent de moins en moins fréquents.

Prenons un exemple très simple. Imaginons que l'une de mes croyances soit « Je suis timide » et que cela me gêne et même me fasse régulièrement

honte. Si je me dis « Désormais, je suis une personne expansive et assurée », ce n'est certainement pas ainsi que je vais pouvoir prendre la parole en public de manière détendue. Je vais plutôt vivre une expérience hautement stressante et sans doute très maladroitement au cas où je me déciderais à exposer quelque chose devant un parterre de personnes que je ne connais pas et dans l'éclat des projecteurs. Je prends le risque que cette perspective me rende finalement malade avant mon intervention, jusqu'à m'empêcher physiquement de l'accomplir. En revanche, je peux démarrer doucement en cassant d'abord ma généralisation : certes, je suis timide dans certaines situations spécifiques, mais beaucoup moins dans d'autres et absolument pas dans d'autres encore. En réduisant le périmètre (et c'est factuel), je diminue l'importance du problème. Ensuite, dans les cas où j'ai des crises de timidité, qu'est-ce que je crains ? Quelles sont mes croyances à ce moment ? Sont-elles vraies, se réalisent-elles ? De quoi aurais-je besoin pour être un petit peu plus apaisé ? Si je dois parler en public (par exemple, mon métier le demande), puis-je d'abord le faire devant un tout petit comité, qui, lentement, va s'élargir ? Cette manière de procéder peut prendre un peu de temps avant d'obtenir le résultat voulu et cela est nécessaire pour acquérir une nouvelle manière d'agir. En revanche, se donner comme objectif un résultat immédiat et de qualité, c'est bien souvent se faire violence avec le risque de décider au dernier moment de rien vouloir faire afin de se protéger.

En procédant ainsi, avec patience, indulgence et bienveillance, on progressera bien plus certainement qu'en se répétant une « pensée positive » à laquelle, au fond de soi, l'on ne croit pas. Si, de surcroît, on se laisse une « soupape » en acceptant que, parfois, on se sente mal à l'aise en public sans pour autant culpabiliser, on s'enlève une forte pression et on progresse donc d'autant mieux. Dans le même temps, on se félicitera de ses progressions et créera de nouvelles croyances à mesure de son avancée, mais ce seront là des croyances qui nous appartiennent en propre et que nous ressentons pleinement. Comme on cessera de se focaliser sur ce que l'on estime négatif, notre discours intérieur évoluera, sera beaucoup moins tranchant et sévère envers nous-même, et notre estime de soi remontera de quelques degrés. On aura ainsi cessé de se battre contre soi-même pour gagner une vision positive de qui l'on est.

PISTES DE RÉFLEXION

Voir le positif partout, tout le temps et tout de suite a ses limites. Loin d'être une bonne stratégie, cela peut quelquefois causer des dégâts.

Nous l'avons vu : quand il s'agit d'un événement mineur, trop se lamenter entretient le problème. Toute la difficulté est de savoir ce qu'il faut entendre par « mineur » car nous ne réagissons pas tous de la même manière face aux mêmes choses.

Mais il peut arriver qu'un événement plus grave nous affecte. En général, il s'agit d'une perte qui peut être celle de votre travail, d'un être cher, de votre logement ou de l'amour de votre vie, voire de toute autre perte, dès lors que l'intensité émotionnelle est forte, très forte et durable.

Comment réagir vis-à-vis de vous-même ?

Une blessure passe toujours par trois phases : la douleur, le remède (ou la réparation) et la cicatrisation. Quand il s'agit d'un deuil, cela est plus complexe et il est intéressant de consulter les études menées, notamment, par la psychiatre helvético-américaine Elisabeth Kübler-Ross, qui a beaucoup travaillé sur les soins palliatifs. Restons-en aux trois phases mentionnées. Si vous vous dites « Il faut que je cherche ce qu'il y a de positif dans ce que je vis », vous faites fausse route. Vous faites comme si la cicatrisation était achevée alors que vous êtes encore dans la douleur de ce qui s'est produit. Procédez plutôt en bienveillance et dans le respect de vous-même !

1. Admettez d'abord ce qui s'est passé. Vous allez tout d'abord alterner des phases d'acceptation et d'autres de refus, voire de déni. C'est normal et c'est humain. Un raz de marée ne s'apaise pas en cinq minutes. Petit à petit, prenez conscience de ce qui est, dites-le-vous à voix haute et, dans le même temps, reconnaissez l'impact émotionnel, mesurez-le, mettez des mots sur ce que vous ressentez. Vous n'êtes pas une personne faible parce que vous avez mal, que vous avez envie de crier votre rage ou de pleurer de chagrin, vous êtes un être humain qui réagit avec ses émotions. C'est important de le répéter, sinon vous risquez de mettre un masque en refusant cette émotion, laquelle finira par ressurgir d'une manière ou d'une autre. Les émotions fortes qui sont refoulées reviennent toujours à un moment donné sous forme de maladies psychosomatiques, de mal-être, de dureté avec soi ou les autres, de dépression, etc.

Sachez que le temps apaise beaucoup de choses. Alors, offrez-vous du temps. Ne cherchez pas à aller plus vite que ce que vous ressentez au fond de vous-même, ne

vous comparez pas à d'autres personnes et ne vous en veuillez pas de ne pas être joyeux et dynamique. Un choc est arrivé, acceptez qu'il vous faille du temps pour retrouver votre état initial. Cette acceptation vous évite d'user de violence envers vous-même et elle est le seul moyen de vous réparer.

2. Quand vous sentez que vos émotions s'apaisent (et le temps nécessaire est très variable d'une personne à l'autre), commencez à réfléchir au sens que vous pourriez donner à ce qui s'est passé. Pas de psychologisation excessive, pas de culpabilisation inutile, juste : quel(s) sens cela peut-il avoir pour moi ? Pour la suite de ce que je veux vivre ?

3. Enfin, voyez si vous pouvez transformer cet événement en quelque chose de positif : qu'est-ce que cela vous a appris ? Quel enseignement pouvez-vous en tirer ? À l'avenir, que devriez-vous faire (ou ne plus faire) ? En définitive, y a-t-il quelque chose de positif ? Ce n'est pas une obligation ni une nécessité ! Vous pouvez y voir ou pas quelque chose que vous estimez positif. Et si vous ne voyez rien de positif, cela ne signifie pas que vous voyez le mauvais côté des choses ni que vous vous condamnez pour le restant de votre vie avec un poids mort. Laissez-vous du temps ! Il se peut que certaines émotions ne soient pas entièrement apaisées malgré ce que vous pensiez. Il se peut également que pour une raison quelconque, vous ne voulez pas ou ne pouvez pas transformer votre perception de cet événement. Se laisser du temps, c'est agir au rythme que l'on estime être le mieux pour soi. Peut-être qu'un jour votre optique changera. Vous seul êtes apte à juger si vous pouvez transformer cet événement ou bien vivre avec en le considérant comme un moment sombre de votre existence, ou encore si vous devez vous faire accompagner par un professionnel pour évacuer le surplus de souffrances qui demeurent.

Comment réagir vis-à-vis d'une autre personne ?

Deux mots doivent vous guider : empathie et respect. Soyez une présence et non un donneur de leçons.

De la même manière, il y a une façon simple et humaine de procéder :

- Écoutez ce que votre interlocuteur vous dit. Ne l'interrompez pas, ne cherchez pas à « expliquer ». Il a besoin d'une écoute, offrez-la-lui. Le cas échéant, reformulez sobrement : « Je comprends que cela te soit difficile. »
- Demandez-lui ce qu'il attend de vous. Si vous voulez quand même lui donner un conseil, agissez en quatre temps :

1. Reformulez. En une phrase courte, résumez ce qui arrive à votre interlocuteur. Assurez-vous ainsi certain d'avoir bien compris et demandez confirmation.
 2. Demandez-lui la permission : « Est-ce que je peux te donner un conseil ? » Cela a l'air tout bête mais c'est essentiel et très différent du fait de donner un conseil qui n'a pas été demandé et fait naître une culpabilité car ce que l'on entend alors, c'est que l'on n'a pas fait ce qui aurait dû être fait et donc qu'on a commis une erreur ou une faute.
 3. Commencez l'énoncé de votre conseil par : « Si j'ai bien compris, il me semble que tu... », « De mon point de vue, je pense que tu... ». Vous n'exprimez pas une vérité universelle mais votre opinion.
 4. Terminez toujours par une question redonnant la parole : « Qu'est-ce que tu en penses ? », « Est-ce que ça te va ? », « Tu le sens comment ? », etc. Terminer par une question relance le dialogue ; finir par une affirmation le ferme.
- Dans tous les cas, abstenez-vous absolument de dire des choses comme : « Cherche ce qu'il y a de positif dans ce qui t'arrive », « Toutes les épreuves que nous recevons sont un enseignement », « Quelle leçon peux-tu en tirer ? », etc. Quand une personne est dans son émotion douloureuse et vit pleinement sa difficulté, lui dire cela est totalement irrespectueux et même, dans certains cas, indécent autant que cruel. Imaginez une personne qui vous expose qu'elle a un cancer, vient de se faire agresser, s'est fait licencier ou violer, etc.
 - Renversez la perspective pour mieux saisir cet événement. Si vous l'aviez subi, qu'attendriez-vous de la personne à qui vous vous confiez ? Qu'elle vous écoute et vous témoigne une présence et de l'empathie, non ? Comment vous sentiriez-vous si elle vous répondait l'une des phrases énoncées ci-dessus ?
 - Après, bien après, quand les émotions seront apaisées (et cela peut prendre quelques jours, semaines ou mois), vous pourrez évoquer le positif, mais au lieu de le faire avec les affirmations ci-dessus, demandez de nouveau : « Veux-tu que l'on regarde ce qu'il peut y avoir de positif dans ce qui t'est arrivé ? » Et là, soyez délicat : pas d'affirmations à l'emporte-pièce mais du questionnement. L'objectif n'est pas d'imposer à l'autre une vision positive mais de faire en sorte que cet autre découvre par lui-même qu'il peut en retirer un enseignement positif. L'objectif est de l'aider, non de le contraindre à adopter votre point de vue.

Comment réagir quand c'est vous qui avez subi un événement douloureux ?

Le processus est assez identique. Choisissez un interlocuteur de confiance pour vous confier et exposez-lui d'emblée de ce que vous attendez. S'il vous déclare que vous devez « positiver », recadrez-le, courtoisement mais fermement : « Je te demande de respecter ce que je vis. Me dire de positiver alors que je suis en plein problème, ce n'est pas entendable. Nous aborderons cela plus tard mais pas pour l'instant. »

S'il insiste, résistez à la culpabilisation que cela peut faire naître en vous. Deux options :

1. Rappelez-lui ce que vous venez de lui demander : vous respecter. Vous pouvez aussi pratiquer la technique du renversement : « Si c'était toi qui m'exposais ce que je vis, qu'attendrais-tu de moi ? Comment te sentirais-tu si je niais tes émotions en te demandant de positiver ? »

2. Si cela n'a aucun effet (il arrive, rarement mais ça arrive, que certains ne vous écoutent pas et continuent leur rôle de donneur de leçons), alors quittez l'échange : « Je vois que tu ne m'écoutes pas. Parlons d'autre chose. » Ou même, partez. Mieux vaut pour vous être seul avec votre difficulté qu'avec quelqu'un qui ne vous écoute pas et ajoutera à votre problème d'autres problèmes : colère, culpabilisation, etc.

Tout cela peut finalement se résumer en une phrase : voir le positif, certes, mais à condition que ce ne soit pas une injonction insensée et irrespectueuse.

5

« Il faut vivre l'instant présent »

Mis à la mode de manière presque caricaturale comme la seule manière de vivre, ce credo n'est en fait suivi par personne car... ce n'est pas possible ! L'ordonner n'y change rien. C'est quoi, un instant présent ? Qui peut définir ce qu'est le temps (beaucoup de conceptions possibles) et donc ce qu'est le présent ? Ce « Il faut » oublie deux choses : d'une part, l'être humain agit toujours et constamment dans la prospective – « Je vais aller acheter du pain » est déjà du futur et non plus du présent ! –, d'autre part, notre passé n'est pas nécessairement un amoncellement d'horreurs et de tristesses à regretter, à fuir ou à oublier.

Plutôt que cette injonction qui n'a pas de sens, il faut lui préférer la pleine conscience de ce qui se vit. Et ça, c'est radicalement différent et autrement plus bénéfique.

À la recherche du temps

Régulièrement, nous sommes incités à vivre l'instant présent. Comme nouveau mot d'ordre d'une « philosophie » du vrai vivre.

De manière absolue, cette injonction serait un pléonasma car ce que nous vivons est toujours du présent. Si nous réalisons quelque chose, nous le réalisons là, maintenant, dans l'immédiat. Le passé n'existe plus et le futur pas encore ; il faut donc se concentrer uniquement sur le présent et c'est en quelque sorte ce que nous ne pouvons que faire. Il semble cependant que cette phrase soit surtout une incitation à considérer uniquement ce qui est tout en interdisant de songer au passé ou au futur. Cela a du sens à condition de décortiquer un peu la signification de cette injonction et de voir comment nous pouvons la mettre en pratique. Mais tout d'abord, interrogeons-nous sur ce présent tant vanté : quel est-il ? Peut-on seulement ne vivre que lui et est-ce une bonne chose ?

Vivre au présent, certes, mais qu'est-ce que le présent ? Au sens strict, c'est le temps indiquant que l'action se passe dans le moment même où on l'accomplit. C'est en fait quelque chose de très fugace, un moment théorique qui sépare le temps qui n'est pas encore de celui qui a cessé d'être. Henri Bergson précisait : « Rien n'est moins que le moment présent, si vous entendez par là cette limite indivisible qui sépare le passé de l'avenir. »

Il est donc quasi insaisissable, un peu comme l'équateur, cette ligne imaginaire à mi-chemin des pôles qui divise le globe terrestre en deux hémisphères. La marine entoure d'ailleurs de tout un cérémonial ce « passage de la ligne », symbolisée sur un GPS par l'indication : latitude 0. De manière analogue, le présent est inscrit comme un point sur une ligne du temps. Il se caractérise par un mot : « Maintenant ! » La seconde d'après, il n'est plus. *Tempus fugit* (« Le temps fuit »), lit-on encore sur des cadrans solaires.

Parlons donc un peu du temps, puisqu'il ponctue beaucoup de nos expressions : est-il une réalité ou une idée ? Sacrée question...

Il en existe plusieurs conceptions. On peut appréhender un temps linéaire immobile, le long duquel nous nous déplaçons, ou bien considérer que c'est nous qui sommes statiques et que le temps, actif, ne fait que s'écouler.

On peut le voir comme une boucle où tout réapparaîtrait périodiquement ou comme une spirale sans fin qui nous prendrait dans son tourbillon. On peut encore s'arrêter sur une représentation mathématique dans laquelle le temps serait inséparable de l'espace au point que chacun influence l'autre, ce qui exclut l'idée d'un temps absolu.

À l'opposé de ces perceptions successives du temps, l'hypothèse a aussi été émise d'une conception cumulative, où le passé ne disparaîtrait pas du réel mais s'y accumulerait ; il demeurerait toujours présent mais échapperait à notre conscience immédiate.

On peut tout aussi bien décider que le temps n'est qu'un concept créé par l'Homme pour avoir une représentation de ce qui évolue et pour mesurer le changement. N'étant alors qu'une invention humaine, il n'existerait pas en tant que tel.

D'autres civilisations, d'autres époques ou d'autres techniques en donneraient encore d'autres approches. Ce qui nous semble certain, c'est l'irréversibilité du temps : une fois qu'il est passé, à l'échelle d'une vie humaine, il ne revient plus. Charles Baudelaire, dans *L'Horloge* en parlait

redoutablement : « Trois mille six cents fois par heure, la Seconde / Chuchote : Souviens-toi ! »

Autant dire qu'il est bien difficile à cerner et cependant, nous le voyons souvent comme un bien rare : il nous échappe (« Je n'ai pas le temps ») ou nous ne l'avons qu'en quantité limitée (« Donne-moi un peu temps »). Nous pouvons à l'inverse l'avoir en abondance (« Ne te presse pas, nous avons tout le temps »). Parfois, il faut le goûter sagement (« Prends ton temps »). Il lui arrive d'emporter ce qui nous est précieux (« Nous n'aurons jamais le temps ») jusqu'à délimiter ce qui ne plus être (« Il a fait son temps »).

Bref, beaucoup de nos expressions le prennent comme une matérialité qui, tour à tour, nous appartient ou nous échappe et s'enfuit. En définitive, nous ne savons guère ce qu'est le temps dont nous parlons constamment, sauf à nous rappeler que Léo Ferré nous chantait « Avec le temps, va, tout s'en va ». Le sablier en est une belle illustration : des grains de sable qui s'écoulent inlassablement, à la même vitesse, dans le même sens et de manière irréversible. Comme le symbole de ce que nous vivons ou de ce qu'est le déroulé d'une vie.

Un instant évanescent

Si tout s'en va et que nous ne pouvons rien retenir, soyons donc dans ce qui se vit, dans cet instant de présence. Mais, si l'on ne sait pas trop bien ce qu'est le temps, sait-on ce qu'est le présent ? À peine l'avons-nous nommé que déjà il n'est plus ; il disparaît dès l'instant que l'on en prend conscience. Alors, on peut légitimement se demander : peut-il être vécu ?

Voilà donc un étrange paradoxe : tout ce que nous vivons ne peut l'être que présentement et, à la fois, nous réalisons que le présent est une chose qui s'évapore aussitôt que nous l'appréhendons. Serions-nous condamnés à ne vivre que de l'éphémère, de l'impalpable ou, plus encore, une pure fiction ?

À vrai dire, et d'un point de vue purement conceptuel, le temps n'est effectivement qu'une fiction. Il y a ce qui va être et il y a ce qui a été. Entre les deux, une évanescence : le présent est du futur au moment même où il se transforme en passé.

Ce que nous pouvons faire, c'est actualiser le futur : ce qui est actuel dans notre esprit, ce n'est pas le futur lui-même mais son attente (espérance

ou crainte). C'est également et uniquement ce que nous ressentons qui permet de le colorer soit positivement, soit négativement, puisqu'il est neutre (et incertain).

Nous pouvons aussi actualiser le passé : la mémoire et le souvenir offrent de rendre actuel dans notre esprit ce qui n'est plus (et ne peut plus être changé). Et de même, c'est seulement notre manière d'appréhender le passé qui fait que nous nous le remémorons avec plaisir et l'utilisons intelligemment pour déterminer ce que nous ferons ou bien que nous ne cessons de le figer et de le regretter (ou de nous le remémorer) avec douleur. En lui-même, le passé est également neutre.

Mais le présent ? Probablement nous faut-il quitter une définition restrictive et conceptuelle. En revenant à du concret et à ce que nous expérimentons nous-même à chaque instant, nous pouvons considérer que le présent, c'est ce qui nous est actuel, ce que nous sommes en train de faire, de réaliser, de dire, de ressentir et de vivre. De même que nous percevons une ligne mélodique en entendant une succession de notes et d'accords, ce que nous appelons le présent est la perception d'une succession d'instant dans une durée dont la sensation est subjective. L'essentiel est sans doute d'en avoir conscience.

La cigale et la fourmi

Ces deux insectes, que Jean de La Fontaine a mis en scène, nous livrent un enseignement sur nos comportements humains par rapport au temps et, donc, par rapport au présent.

La première a bien vécu l'instant présent en appliquant à la lettre la locution d'Horace *Carpe diem quam minimum credula postero* (« Cueille le jour présent sans te soucier du lendemain »). Le résultat ? Elle se retrouve en proie à mille difficultés quand un problème non anticipé survient. Elle a eu du plaisir mais n'a rien prévu, d'où ses soucis. La fourmi, quant à elle, ne brille pas par son sens de la compassion mais sa prévoyance lui permet de continuer à vivre ; elle a vécu son présent peut être moins agréablement mais en prévoyant le futur, très probablement en se souvenant d'expériences passées. Elle a donc agi en utilisant ces trois modes du temps, ce qui lui a permis de ne pas être prise au dépourvu.

Nous avons donc d'un côté une cigale qui a bien profité mais s'est retrouvée ensuite confrontée à une problématique douloureuse. Nous pourrions estimer qu'elle a été imprudente, voire insouciante et même irresponsable ou immature. Les plaisirs qu'elle a éprouvés ont sans doute été fort agréables à vivre mais ils lui coûtent cher. De l'autre côté, nous avons une fourmi plus besogneuse, plus soucieuse de ce qui pourrait arriver et s'accordant moins d'instant de détente, de repos et de plaisirs. Elle n'est certes pas prise au dépourvu mais cette prévoyance constante lui coûte cher également en plaisir de vivre. Devons-nous être cigale ou fourmi ? Cette opposition entre deux situations opposées rend le choix particulièrement difficile, justement parce que nous sommes dans deux oppositions trop tranchées.

En 1989, le film *Le Cercle des poètes disparus* prenait comme thématique principale ce fameux *Carpe diem*. Sa fin tragique pose des questions importantes mais, malgré ses qualités, ce film n'a pas échappé à la tentation (ou au réflexe) de mettre en scène deux modes d'être tout à fait opposés. Ces deux modes s'affrontent alors, chacun s'estimant légitime, jusqu'à ce que l'un des deux prenne le dessus. N'empêche que, là aussi, c'est la cigale qui est attirante mais ne survit pas et que la fourmi, présentée comme psychorigide et sans empathie, triomphe. Le juste milieu, à nouveau, doit pouvoir se frayer un chemin intéressant.

Depuis, ce *Carpe diem* est répété à l'envi quand quelqu'un fait part de son inquiétude par rapport à une situation. Le souci est que, sans chercher à savoir si cette inquiétude est légitime ou pas, on lui envoie en fait ce message : « Arrête de te prendre la tête et profite ! » Ce conseil est utile dans certains cas, mais dans d'autres il revient à nier purement et simplement ce que pense et ressent la personne qui le reçoit.

On suppose souvent que *Carpe diem* veut dire « Profite du jour présent » et donc « Fais ce qu'il te plaît ». Envisagé ainsi, cet encouragement s'apparente à une incitation à la jouissance immédiate de tout. La locution perd son sens premier en devenant d'un hédonisme exacerbé (fût-ce au détriment d'autrui).

En isolant quelques mots, on modifie le message original. L'adage d'Horace se traduit précisément ainsi : « Mesure tes longues espérances à la fugacité de la vie. Pendant que nous parlons, le temps jaloux s'enfuit. Cueille le jour, et ne crois pas au lendemain. » Aussi, *Carpe diem* incite à savourer le présent qui nous est donné dans l'idée que le futur est incertain

et que tout est appelé à disparaître. Il s'agit donc, en prenant pleinement conscience de l'impermanence de tout, d'une recherche de plaisir ordonné destinée à éviter tout déplaisir et toute suprématie du plaisir. Plus rien à voir avec le fait de profiter en toute insouciance de ce qui se joue, là, maintenant ! Et cela peut devenir une belle manière d'apprécier ce que l'on vit, en conscience. Pierre de Ronsart, dans ses *Sonnets à Hélène*, l'exprimait ainsi : « Vivez, si m'en croyez, n'attendez à demain : / Cueillez dès aujourd'hui les roses de la vie. » Plutôt que de vivre sans souci de ce qui sera, ce que faisait la cigale, Ronsart montre que, à tout remettre au lendemain dans une hypothétique attente, nous créons ce qui nous sera plus tard du regret. Sa perception est donc différente : au lieu de craindre le futur et, ainsi, se condamner à l'inaction ou à des agissements inappropriés, on le construit en se mettant en action dès maintenant.

Pourquoi abolir passé et futur ?

Dans l'emploi habituel de *Carpe diem*, il est dérangeant que « vivre l'instant présent » implique d'abolir passé et futur, ce qui n'a pas été la meilleure des options pour la pauvre cigale quand la bise fut venue. Le problème est d'aborder passé et futur de manière absolue et un peu irréaliste. Mettons donc un peu de mesure.

Le passé a une connotation négative quand on s'y réfugie constamment pour regretter ce qui n'est plus et, corrélativement, pour refuser ce qui est et pour craindre ce qui va advenir. Il a cette même connotation quand une ou plusieurs situations désagréables ou violentes n'ont pas été « digérées ». Leur impact émotionnel est encore virulent et une tristesse ou une colère peuvent être réactivées rapidement dès lors que l'on y songe. « N'y pense plus », diront nos proches.

Il n'en demeure pas moins que le passé, par le biais de la mémoire, peut être merveilleux et réjouissant. Il suffit de constater la joie d'un groupe d'amis qui se remémorent des instants formidables qu'ils ont vécus. Ou de rappeler à notre enfant devenu adulte des moments s'étant déroulés quand il était petit. Et nous faisons d'ailleurs en permanence référence au passé. Non pas nécessairement avec un regret désabusé (« Qu'est-ce que c'était mieux avant ! »), mais parce qu'il éclaire nombre de points de ce que nous accomplissons là, maintenant. Un amnésique, privé de passé, perd tous ses

repères. Plus encore, les troubles mnésiques (troubles ou pertes de mémoire) qui correspondent à l'incapacité ou à la difficulté de mémoriser un fait actuel ou de retrouver un souvenir peuvent être invalidants. La mémoire, c'est la capacité à enregistrer des informations provenant d'expériences et d'événements divers, à les conserver et à les restituer sous forme de souvenirs, de savoirs ou d'habiletés. Cela montre toute l'utilité de faire référence à ce que nous avons emmagasiné et donc au passé.

Quant au futur, là aussi, il n'est négatif que quand nous ne cessons de nous y réfugier en espérant que ce sera mieux tout en le repoussant constamment ou, à l'inverse, quand nous sommes terrifiés par ce qui peut survenir, notre imagination déformant et amplifiant toute difficulté potentielle. Potentielle car, pour l'instant, dans bien des cas, le problème n'existe pas, sauf dans notre tête. Cela n'implique pas d'être insouciant mais de conserver sa lucidité par rapport à ce qui pourrait se produire. C'est d'ailleurs le problème de la procrastination, cette habitude de remettre systématiquement à plus tard, et qui peut entraîner que des activités prioritaires soient remplacées par des activités d'importance secondaire. Il existe plusieurs causes à la procrastination, telles que la peur de l'échec ou de la difficulté ou de la réussite. Dans tous les cas de figure, le futur est fantasmé négativement. Il résulte que le besoin de sécurité (que réclame l'émotion de la peur pour s'apaiser) n'est pas assuré.

Cela étant, nous avons tous besoin de nous projeter, tout le temps. Notre capacité à anticiper et à nous projeter pour imaginer et créer des futurs, pour réaliser certains des possibles qui s'offrent n'est en rien négative, tout au contraire. Elle est d'ailleurs la seule manière de faire des projets, de construire et de réaliser, et c'est ainsi que nous bâtissons notre existence.

De surcroît, c'est notre mode d'être. L'être humain est nécessairement dans une projection constante dans le futur. Quand nous disons « Je vais acheter du pain », « Cet été, on ira en Grèce » ou « À la retraite, je me mettrai au jardinage », nous sommes bien dans le futur, proche ou lointain. Tout ce que nous réalisons se fait grâce à une projection dans le futur. Même si, à table, je dis à mon voisin « Passe-moi le sel », je suis déjà dans le futur puisque j'envisage une action spécifique que j'effectuerai. Nous sommes en permanence dans la préparation du futur, et les êtres vivants sont dans l'anticipation, que celle-ci soit de quelques mois ou de quelques secondes. Cela est vrai également pour le monde animal et le monde végétal, dont l'observation montre que leurs représentants ne vivent pas que

dans le « maintenant » sans se soucier de ce qui pourrait arriver. Le présent est en fait destiné à préparer le futur avec l'aide du passé. Ce serait se condamner à mort que de ne vivre que dans un présent permanent.

Il est intéressant de remarquer qu'en 2007 est apparu, à la suite de recherches en neuropsychologie, un autre concept : la « mémoire du futur ». Daniel Schacter, professeur de psychologie à l'université de Harvard, la définit comme étant la « capacité que nous avons à envisager une expérience en créant mentalement un scénario réaliste associant images, pensées, actions ». Il ajoute : « L'analyse indique des régions cérébrales communes aux deux types de voyage mental, vers le passé et vers le futur. » De son côté, le neurobiologiste Robert Jaffard affirme que le cerveau « est une machine à prédire ». Passé et futur sont intimement liés, les prédictions étant issues de la mémoire rétrospective. D'où la crainte de certains que le futur de la mémoire ne soit compromis à cause de la place toujours plus grande qu'occupent les mémoires externes (ordinateurs, smartphones, serveurs, cloud...), qui finiraient donc par amenuiser nos mémoires internes. À force de tout déléguer à des machines, nous n'apprendrions plus rien et deviendrions des sortes de coquilles vides reliées à nos smartphones. Un chercheur en intelligence artificielle, Jean-Gabriel Ganascia, appelle à la mesure et rappelle que, dans *Phèdre*, Platon nous montrait déjà Phèdre et Socrate craignant que l'écriture ne menace la pratique philosophique, puisqu'elle figerait la pensée et la trahirait.

En conséquence, nous avons besoin de prévoir et de nous préoccuper de l'avenir. Les psychologues l'ont bien souligné : nous ne pouvons vivre une chose que si nous l'avons anticipée. C'est cela qui permet de planifier, de créer des projets. C'est au reste le rôle du néocortex : impliqué dans le processus de mémoire, il est aussi axé vers le futur, permet de faire des choix, de décider, de gérer, de prévoir et d'organiser. Vivre en abolissant le futur est impossible. Et le passé également. Nous avons besoin de notre passé pour anticiper et simuler l'avenir. D'ailleurs, le *No future* du mouvement punk désignait une vision particulièrement négative du monde et de l'avenir.

C'est bien le futur qui guide nos choix. Henri Bergson usait d'une jolie formule à cet égard : « Prévoir consiste à projeter dans l'avenir ce qu'on a perçu dans le passé. » Et si nous décidons de ne jamais nous soucier du futur et donc des conséquences de ce que nous accomplissons (application

pure et dure et incomplète du *Carpe diem*), nous nous plaçons en irresponsabilité totale de ce que nous faisons.

Être attentif à ce qui est

Au lieu de figer le passé et le futur en considérant que l'on regrette l'un et que l'on craint l'autre, déclarons que l'on peut également savourer le souvenir du premier et espérer avec gourmandise la venue de l'autre. Dire que le présent, seul, est une réalité à notre portée et que rien ne sert de prévoir le futur au motif qu'il ne nous appartient pas revient à s'empêcher de bâtir quoi que ce soit et, finalement, à s'empêcher de vivre.

Aussi, vouloir ne vivre que le moment présent et affirmer qu'il faut ne vivre que cela, c'est se bercer d'une douce illusion et risquer d'être dans une impasse tout en croyant faire preuve de sagesse. Car aucun de nous, même ceux qui se font les papes du présentisme, ne peut y parvenir.

Dès lors, quittons cet impératif que personne ne vit ni ne peut vivre. Substituons-lui ce que le moine bouddhiste vietnamien Thich Nhât Hanh a défini en évoquant la pleine conscience. C'est très différent. Cela consiste d'abord à éviter de regretter indéfiniment ce qui est passé et de s'angoisser continuellement de ce qui est à venir. Cela consiste surtout à être présent à ce que l'on fait ! Ce n'est plus « vivre le présent » en occultant tout le reste, c'est « vivre dans le présent », c'est-à-dire mobiliser son attention sur ce que nous réalisons et ne pas vivre en distraction de tout, peut-être même de notre vie.

Quand nous lisons un roman qui nous captive ou quand réalisons un travail passionnant, nous sommes bien dans cette conscience au présent : entièrement concentré sur ce que nous faisons jusqu'à parfois en oublier le temps ! De même, quand nous sommes dans une écoute active, telle qu'elle a été définie par le psychologue Carl Rogers, cela veut dire que nous sommes présent à l'autre, que nous sommes centré sur ce qu'il dit et que nous focalisons toute notre attention pour saisir le message transmis, qu'il soit verbal ou non verbal.

Cette conscience centrée sur l'instant, c'est être réellement présent au présent sans être en distraction parce que sollicité par la pensée d'un futur ou d'un passé, mais – et c'est un point essentiel – sans pour autant négliger l'un et l'autre. Par exemple, si nous discutons avec une personne, c'est être

concentré sur cette personne, sur ce qu'elle dit, et non en distraction de ce que nous avons fait ce matin ou de ce que nous ferons ce soir. Mais si nous sommes concentré ainsi sur elle et son discours, c'est pour comprendre ce qui s'est passé ou ce qui peut se passer. C'est ce qu'illustre ce conte d'un auteur inconnu mais qui résume bien ces points :

« On demanda un jour à un maître qui savait méditer comment il faisait pour être si recueilli, en dépit de toutes ses occupations.

Il répondit :

Quand je me lève, je me lève.

Quand je marche, je marche.

Quand je suis assis, je suis assis.

Quand je mange, je mange.

Quand je parle, je parle.

Les gens l'interrompirent en lui disant :

“Nous faisons de même, mais que fais-tu de plus ?”

Quand je me lève, je me lève.

Quand je marche, je marche.

Quand je suis assis, je suis assis.

Quand je mange, je mange.

Quand je parle, je parle.

Les gens lui dirent encore une fois :

“C'est ce que nous faisons aussi !”

Non, leur répondit-il.

Quand vous êtes assis, vous vous levez déjà.

Quand vous vous levez, vous courez déjà.

Quand vous courez, vous êtes déjà au but.

Quand vous mangez, vous parlez.

Quand vous agissez, vous pensez à autre chose. »

Ce n'est donc pas vivre l'instant présent en insouciance de ce qui peut advenir mais bien plutôt l'art d'être conscient de chaque instant présent sans en négliger les effets.

C'est avoir conscience de ce qui se déroule, qu'il s'agisse de nos pensées mais aussi de nos sensations, de nos sentiments et de nos émotions. Cela n'implique pas une obligation de savourer la vie dans tout ce qu'elle nous présente, car nous savons tous que cette belle parole est, elle aussi, impossible ; combien d'instant ne nous plaisent pas, mais alors pas du tout ! Il nous arrive à tous de vivre des événements désagréables, voire douloureux et déchirants. En revanche, en dehors de certains cas dramatiques, la vie de la plupart d'entre nous ne se résume pas à un ensemble d'instant douloureux. Vivre en pleine conscience, c'est donc également savoir apprécier ce qui est beau, doux, épanouissant, enrichissant

et savoir comprendre, supporter, surmonter ce qui est lourd, difficile, sombre.

Savoir apprécier ce que l'on est en train de vivre quand cela est profondément appréciable est différent mais, en même temps, accessible et épanouissant. Ce savoir implique d'apprendre à penser à ce que l'on pense, à écouter les ressentis de son corps, à se taire en écoutant les autres, à regarder ce qui est autour de nous dans l'instant présent. En harmonie avec le conte ci-dessus, si nous mangeons un plat, c'est être attentif à ses différentes saveurs ; si nous prenons une douche, c'est être attentif à l'eau qui coule sur nous ; si nous sommes avec notre bien-aimé(e), c'est être attentif à ce qu'il/elle exprime ; et si nous marchons en forêt, c'est être attentif aux odeurs de mousse, au chant du vent dans les feuilles des arbres, à la mélodie d'un oiseau. C'est donc pratiquer une attention vigilante à ce que nous réalisons au moment où nous le réalisons, et cette attention permet de goûter pleinement ce qui est et nous environne.

PISTES DE RÉFLEXION

Il devient nécessaire de revisiter notre appréhension du temps. À la lumière de ce qui a été exposé, nous avons compris qu'il est bon de rechercher la voie du juste milieu, dont Bouddha se fit le porte-parole ; il ne s'agit pas de vivre uniquement dans l'immédiateté mais il ne s'agit nullement d'en sortir totalement.

Il est question d'harmoniser le tout. Réconciliez-vous avec le passé et le futur en les abordant non pas comme des dangers ou des ennemis, mais comme ce qui constitue votre vie, tout simplement, et donne de la consistance à ce que vous êtes et de la cohérence à ce que vous accomplissez. Prenez-les comme des éléments indispensables de votre existence qui façonnent votre manière d'être. Vivez ce que vous avez à vivre et œuvrez pour que vos réalisations vous permettent de vous développer et de vous accomplir, aujourd'hui et demain. Winston Churchill affirmait avec discernement : « Plus vous saurez regarder loin dans le passé, plus vous verrez loin dans le futur. »

Aussi, fuyez ceux qui proposent des modes d'être qui ne sont pas les vôtres et qui sont de surcroît impossibles à tenir. Une chimère, si séduisante soit-elle, n'a aucune réalité. C'est que, au lieu d'accorder harmonieusement nos conceptions du temps, nous les

opposons et, comme nous ne pouvons pas nous en défaire, cela crée une tension entraînant un mal-être.

En revanche, être une véritable présence face à celui que l'on rencontre, voilà qui est un cadeau inestimable. S'attacher à être le plus souvent possible en pleine conscience de ce que vous vivez, de ce que vous faites, de ce que vous ressentez, voilà qui vous ouvre à un monde plus vaste. Le plus souvent possible – le vouloir à chaque instant n'est pas possible. Il suffit de regarder les autres autour de soi ou de se regarder soi-même pour s'en convaincre rapidement. Nous avons tous des modes de fonctionnement en pilotage automatique. Et heureusement d'ailleurs, sinon nous serions épuisés ! Mais, de temps à autre, faire des pauses pour vivre en pleine conscience, voilà qui donne du sel à la vie.

Vous ne pouvez absolument pas vivre en occultant complètement certaines de vos dimensions temporelles. Oubliez donc les injonctions utopiques et, à leur place, appliquez plutôt quelques règles simples ancrées dans votre appréciation de la réalité :

- Vivez avec ce qui vous convient (et qui ne nuit à personne).
- Soyez le plus possible attentif à ce que vous faites.
- Apprenez à apprécier ce que vous réalisez.
- Soyez-en responsable.
- Et (ré)apprenez à vous émerveiller de ces « petits riens » qui vous environnent.

En quelques mots seulement, cela devient : appliquez-vous à bien vivre avec vous-même. Et avec les autres ! C'est cela qui permet d'évoluer en toute sérénité.

6

« L'amour inconditionnel »

Aimer sous condition que l'autre soit ceci ou cela n'est pas de l'amour, soit. Mais accepter n'importe quoi sous prétexte que l'on pratique l'amour inconditionnel est la porte ouverte à tous les dangers ! C'est par exemple le gros problème des personnes sous emprise dans une relation de manipulation perverse. Prôner l'amour inconditionnel peut amener une personne à accepter de la maltraitance. Or, quoi que l'on veuille, il y a des conditions à l'amour, ne serait-ce que celles du respect et de l'épanouissement de chacun. Il n'y a qu'avec un petit enfant que l'amour inconditionnel peut exister. Sorti de là, c'est de la théorie qui peut devenir dangereuse en faisant accepter l'inacceptable.

Certains laissent poindre avec cette inconditionnalité un versant sacrificiel, comme s'il y avait une culpabilité à racheter ou à expier. On n'est alors plus très loin d'un masochisme qui ne dit pas son nom ! D'autres ont une vision tout à fait abstraite de l'amour, un peu comme dans le monde des Idées de la philosophie de Platon. Cela peut même s'étendre à l'amour de l'Humanité, vue non plus comme un ensemble d'êtres avec ce qu'ils sont et ce qu'ils font, mais comme une entité théorique, utopique et désincarnée. Revenons à du pragmatique, pour faire de l'amour quelque chose de constructif et d'épanouissant, et non un effort à accomplir dans la souffrance, la culpabilité et l'oubli de soi.

Amour toujours

S'il est un sentiment difficile à cerner et sur lequel plusieurs millions de pages ont été écrites (romans, traités de philosophie et de psychologie, poèmes, chansons...), c'est l'amour. On le cherche, on le veut, on le chérit, mais pour ce qui est de le définir, c'est un long travail ! Il est impossible ici d'en aborder toutes les composantes et nous allons donc considérer l'une de ses dimensions, présentée bien souvent comme la seule valable et la seule viable : l'amour inconditionnel.

Remarquons tout d'abord que la langue française, si riche à bien des égards, se trouve être bizarrement d'une affligeante pauvreté pour ce qui concerne l'amour. Un verbe « aimer » et c'est tout ! De la sorte, on aime

Dieu, ses enfants, son travail, la nature et les tartes aux pommes. Quel que soit le sujet (ou l'objet), le même verbe est utilisé, alors que les formes, les conditions, les émotions, tout est différent en fonction du type d'amour. Les Anglais, eux, font au moins la distinction entre *to love* (« aimer ») et *to like* (« apprécier »), mais c'est encore assez maigre. La langue grecque ancienne présente l'avantage de bien distinguer et d'user d'au moins huit mots différents selon le type d'amour. Sans tous les recenser, retenons *eros*, désignant aujourd'hui l'amour érotique, intime, charnel, et *philia*, l'amour affectueux, amical, bienveillant. Il y a également *storgê*, l'amour familial, celui qui est ressenti pour sa famille et ses enfants.

Celui qui nous intéresse est plutôt *agapé*, qui désigne l'amour désintéressé, divin, inconditionnel, celui qui veut le bien de l'autre sans en attendre une récompense quelconque. C'est le type d'amour que nous recherchons et qui nous est indispensable. Il a d'ailleurs été démontré que des nourrissons, dans des orphelinats, même lorsqu'ils avaient été traités parfaitement en matière de nourriture et de soins médicaux, développaient des carences physiques et psychologiques extrêmement graves lorsqu'ils n'avaient pas reçu, en outre, de l'amour et des contacts physiques. Les conséquences d'un manque total d'affection sont quasi identiques à celles de mauvais traitements.

Il nous faut donc de l'amour sans condition : être aimé pour ce que nous sommes. Toutefois, l'amour conditionnel est bien ancré dans notre mémoire puisque nous en faisons la découverte vers l'âge de deux ans, quand nous commençons à exprimer une individualité qui n'est pas nécessairement du goût de nos éducateurs. C'est bien toute la difficulté du schéma : nous devons en tant que parent assurer notre enfant de notre amour inconditionnel, tout en lui fixant (autoritairement parfois), des normes, des limites et des conditions, avec l'objectif de ne pas laisser toute la place à un égocentrisme puis à un égoïsme qui l'empêcheraient de se socialiser.

Des conditions qui marquent

La phase d'opposition (le fameux « non ! ») ne signifie pas que l'enfant sera un futur rebelle indomptable mais qu'il entre dans une phase d'autonomisation. En disant « non », il affirme son individualité, il met en place sa propre existence. L'éducation qu'il reçoit lui indique que son

« non » n'a pas toujours lieu d'être et que sa volonté à exister pour lui-même connaît des limites. Cela est nécessaire mais, en même temps, l'enfant apprend à se conformer, dans un certain nombre de domaines, à ce que l'on attend de lui. Selon le type d'éducation qu'il reçoit, cela passe par la discussion ou par la négociation jusqu'aux punitions. Si c'est par cette opposition qu'il se structure, c'est aussi la découverte de l'amour conditionnel. Certains d'entre nous n'en gardent pas de traces particulières, ayant compris la nécessité de ce cadre, mais d'autres en sont à tout jamais marqués, même inconsciemment, et ce, d'autant plus que les freins à la liberté ont été sévères ou exprimés avec dureté.

En effet, tout comme l'enfant qui avait fini par comprendre que pour conserver l'amour de ses parents il devait modifier ses comportements – et ainsi recevoir des manifestations d'amour –, l'adulte qu'il devient ensuite risque de reproduire un schéma analogue. D'une manière que l'on pourrait appeler « passive » (consciemment ou pas), il ressent que ce n'est pas lui que l'on aime en tant que tel mais sa capacité à valider ou non les attentes de son ou de sa partenaire. Il risque alors de se mettre en dépendance de l'autre et de passer du compromis à des concessions (dans le pire des cas, à s'oublier lui-même pour satisfaire l'autre). Il peut aussi, et d'une manière que l'on qualifierait alors d'« active », être celui qui estime que l'autre se doit de faire un certain nombre de « sacrifices » pour être en cohérence avec sa déclaration d'amour : « Si tu dis que tu m'aimes, tu dois faire ceci ou cela. » Dans ce cas, ce n'est pas l'autre en tant que tel qui est aimé mais sa capacité à « obéir » ou pas.

C'est la réalité que nous avons connue lors de nos premiers émois affectif où, pour conquérir le cœur de l'être désiré (et fantasmé !), nous avons modifié un grand nombre de nos comportements. Il se peut même que nous ayons usé de mensonges sur nous-même pour nous présenter sous un jour agréable et désirable afin de nous assurer l'amour dont nous rêvions. Plus tard, lors de notre conquête amoureuse, nous avons fait des cadeaux en espérant avoir en retour de l'amour. Parfois, cela fonctionnait et parfois cela coûtait beaucoup d'efforts pour un piètre résultat ! Et un beau jour, lorsque nous avons été en couple, il se peut que nous n'ayons pas compris, dans un mélange de tristesse et de colère, pourquoi l'autre ne nous aimait plus alors que nous avions respecté à la lettre le schéma initial appris dans l'enfance.

Certaines personnes ne parviennent pas à comprendre ce non-amour soudain tant elles ont déroulé le schéma qui leur paraissait bon mais sans

chercher à savoir si leur partenaire ou leur famille était en accord avec ce schéma ou aurait voulu qu'il ou elle en suive un autre. C'est le cas de cet homme qui s'exclame : « Elle me dit qu'elle n'est pas heureuse avec moi alors que je lui ai offert un beau train de vie, une belle maison, une belle voiture, des vacances de luxe, ainsi que tous les bijoux et vêtements dont une femme pourrait rêver ! » Il peut d'ailleurs ajouter : « Elle veut plus de présence, plus de tendresse, etc. Oui, mais l'argent de la maison, c'est moi qui le ramène et ça ne se fait pas tout seul, en tout cas pas en se faisant des câlins. Avec tout ce que je lui donne, elle devrait quand même être reconnaissante et avoir de l'amour pour moi, non ? Ce n'est pas pour une autre que je le fais, c'est pour elle ! » Caricatural ? Hélas, non. Ce type de discours existe. Et tant d'autres qui suivent le même processus. Homme ou femme, personne ne détient la palme et chacun ou chacune peut agir et réagir à l'identique. Mettons à part les cas où le procédé flirte avec la manipulation : « J'ai fait ceci donc tu dois m'aimer » ou « Puisque tu m'aimes, tu dois faire ceci ». Considérons plutôt que, dans ces situations, dont l'exemple avec cet homme n'est qu'une illustration parmi d'autres, dès le départ une équation a été posée (mais n'a pas été nécessairement verbalisée) : l'amour implique le respect de telle et telle condition. Cela peut être formulé à l'inverse : le respect de telle et telle condition entraîne l'amour.

Exprimé de cette façon un peu abrupte, ce raisonnement paraît choquant. Il n'en demeure pas moins que souvent il est fondé sur un certain nombre de croyances considérées comme vraies, justes, nécessaires et non susceptibles d'être remises en cause. Trois raisons expliquent qu'il ne soit pas toujours verbalisé : ce n'est pas assez conscient pour être dit ainsi ; cela paraît à celui qui pense ainsi tellement évident qu'il ne songe même pas à le dire explicitement ; enfin (et c'est plus tordu), ce n'est pas dit frontalement pour ne pas faire fuir l'autre, mais tout est agencé pour que cette manière de voir soit, au moins dans les faits, partagée ou en tout cas acceptée.

C'est dire si l'amour conditionnel nous a marqués et nous marque encore. D'ailleurs, il nous arrive de soupçonner une intention quelconque (pas nécessairement négative !) quand quelqu'un nous offre un cadeau ou nous complimente. Nous n'avons pas l'habitude de recevoir ce qui est gratuit, sans attente quelconque. Et voilà que quelqu'un vient nous parler de l'amour inconditionnel. Nous sommes alors tout étonnés : qu'avons-nous

donc fait pour mériter cette manifestation d'amour ? Ou plutôt qu'avons-nous été ? Voyons donc de quoi il retourne.

Les frontières de l'amour inconditionnel

Les personnes ayant des enfants ont pu le constater. Jusque vers cet âge de deux ans, l'amour que l'on a pour son petit est inconditionnel : il est en dépendance absolue, on se doit de le protéger et on n'imaginerait jamais qu'il pleure ou refuse de manger juste pour nous embêter ou pour s'affirmer. Il n'a alors aucune conscience du bien et du mal ; il suffit de regarder son visage quand il dort, l'innocence incarnée. Oui, cet amour-là est inconditionnel et épanouissant : on l'aime quoi qu'il fasse. Est-ce cet amour-là que l'on veut ensuite vivre en couple adulte ? Ce serait aimer l'autre pour ses qualités et pour ses défauts, sans vouloir le changer en quoi que ce soit et sans rien attendre en retour. Ce serait décider que l'autre a la même innocence que le nourrisson et que, quoi qu'il fasse, il n'aurait pas conscience du désagrément ou des difficultés, voire de la peine, qu'il pourrait causer. Or, cet autre est, *a priori*, un adulte responsable et conscient de ses actes et paroles et de leurs conséquences. Nous en viendrions alors à adopter le même comportement face à deux types de personnalités radicalement différentes.

Évoquer l'amour inconditionnel serait placer l'autre dans un cadre qui n'est pas le sien. Exposé ainsi, peut-on encore parler d'amour ? Soyons pragmatiques pour mieux en voir la frontière : si l'autre est infidèle, si l'autre vous ment, si l'autre détruit ce que vous aimez, si l'autre vous humilie ou vous frappe, il faudrait au nom de l'amour inconditionnel tout accepter avec le sourire ? Là, la relation deviendrait terriblement malsaine car, en acceptant tout de l'autre, on peut en venir à accepter l'inacceptable. Une relation asymétrique est, dans un nombre infini de cas, destructrice. Il semble difficile de parler encore d'amour. Peut-être qu'envisager les choses ainsi serait un indice flagrant de manque d'amour et d'estime de soi. Il arrive néanmoins (et des articles de blogs l'attestent) que certains estiment l'amour inconditionnel comme le seul véritable amour ; aucune condition ne peut ni ne doit être posée. Et s'il y a maltraitance ? Les rédacteurs de ces articles prennent souvent pour échappatoire une dimension spirituelle élevée : « Mon amour est si grand, si vrai et si pur que je suis au-dessus de

ces contingences. » Pourquoi pas, mais aller exposer ce genre de théorie à une personne qui se trouve à l'hôpital après avoir été frappée par son ou sa partenaire frise l'irrespect de la souffrance d'autrui tout en étant un blanc-seing donné à celui ou celle qui frappe.

Cela doit donc être nuancé. Aimer inconditionnellement ne veut pas dire tout accepter. Il semble même que l'amour inconditionnel soit un concept pour beaucoup de ses partisans, mais, comme tout concept, tant qu'il n'a pas été vécu et expérimenté, on ne peut pas savoir ce qu'il en est réellement. Il reste donc idéal mais abstrait. En situation, des amendements sont posés à ce concept. Imaginons que votre enfant soit à présent un préado qui, tranquillement, « emprunte » votre voiture le soir pour aller faire des virées avec ses amis et en profite pour agresser quelques personnes. Oseriez-vous dire que l'aimer inconditionnellement signifie accepter ce qu'il fait et donc ne pas le lui interdire ? Le feriez-vous également si la même attitude était celle de votre partenaire de couple ? Accepteriez-vous qu'une telle asymétrie soit votre règle de vie ?

C'est pour cela que l'amour inconditionnel, insuffisamment réfléchi dans ses conséquences et malgré tout posé comme une règle à ne pas transgresser se met à ressembler à un mythe dangereux et irréaliste dans lequel nous réduisons à l'extrême nos attentes, jusqu'à les faire disparaître. Et dans ces attentes se situe également la satisfaction de nos besoins, dont certains sont essentiels. Les méconnaître revient à œuvrer contre soi. N'avoir plus comme seul désir que de rendre l'autre heureux et faire l'impasse sur la satisfaction de ses propres besoins entraîne une perte dramatique de vitalité ; c'est la porte ouverte à la dépression.

Alors, conditionnel ou inconditionnel ?

C'est sans doute ce difficile équilibre qui est le plus difficile à trouver.

On pourrait croire que pour qu'un couple soit équilibré, il faudrait que l'amour partagé soit de même intensité, de même force. Il existe cependant des personnes qui vivent une relation avec un partenaire très amoureux alors qu'elles-mêmes l'aiment moins, et le reconnaissent. En réalité, elles aiment surtout être aimées. Le risque est de recevoir petit à petit moins de marques d'amour ou bien d'en être lassé et de quitter alors cet attachement qui ne convient plus. Était-ce de l'amour ? Réciproquement, il existe

d'autres personnes qui avouent avoir toujours davantage aimé qu'elles n'ont été elles-mêmes aimées et en avoir trouvé satisfaction. Le même risque existe. Mais ce n'est qu'un risque, qui peut (ou pas) se réaliser. Certaines personnes trouvent du plaisir à donner et d'autres en trouvent à recevoir.

La croyance selon laquelle dans l'amour, il y en a toujours un qui aime plus que l'autre, est cependant très répandue. C'est tout aussi vrai pour ce qui concerne la souffrance : « La force de l'amour paraît dans la souffrance », disait Pierre Corneille. De son côté, Marcel Proust écrivait : « La souffrance dans l'amour cesse par instants, mais pour reprendre d'une façon différente. » Honoré de Balzac affirmait quant à lui : « En amour, il y en a toujours un qui souffre et l'autre qui s'ennuie. » Tout cela n'est guère réjouissant mais permet de reposer la question initiale sous un autre angle : l'amour inconditionnel est-il un amour où nos propres conditions sont abolies tout en laissant l'autre vivre les siennes ou un amour dans lequel aucun des partenaires ne pose la moindre condition ? Mais c'est là prendre le risque (qui n'a rien de négligeable) de se retrouver confronté à des désirs non partagés.

Si l'un des partenaires aime plus que l'autre et s'il estime que l'inconditionnalité consiste à tout accepter de l'autre, cela peut créer une dépendance qui rend impossible de devenir autonome et épanoui. Cette conception renferme de l'immaturation, même si elle est camouflée par la mise en avant de valeurs altruistes ou spirituelles élevées. S'y adjoint également, très souvent, un manque d'estime de soi allant de pair avec l'illusion que l'autre a le droit de combler tous ses propres besoins et que, par conséquent, tous les nôtres le seront également. Or, non seulement ce n'est pas possible mais, de plus, l'amour inconditionnel présuppose qu'aucune demande en retour ne soit faite. À moins d'être devin, comment connaître les besoins d'autrui s'il ne les exprime pas et, donc, comment les combler ? D'où un déséquilibre flagrant !

Nous avons vu que certains considèrent que cette forme d'amour faite d'abnégation traduit une grande hauteur de vue et que l'amour est une manière d'être et non d'avoir, que l'on aime l'autre pour ce qu'il est et non pour ce qu'il fait (ou ne fait pas), voire qu'il faut tout lui pardonner, même en cas de maltraitance. À ce stade-là de réflexion, on peut se demander s'il s'agit encore d'amour et si ce n'est pas davantage un besoin d'esprit sacrificiel. Ces personnes-là estiment en outre qu'elles aident l'autre à s'épanouir en lui évitant toute difficulté. On peut alors se demander si ce

n'est pas plutôt infantiliser l'autre et développer son immaturité et son égoïsme (ou éventuellement, le faire fuir pour ne pas étouffer face à cet envahissement « d'amour »). S'il n'existe aucune limite, le risque est grand que la relation devienne malsaine. Toutefois, il peut arriver que des personnes considèrent que c'est là la seule manière d'aimer et que, si leur couple le vit bien, sans souffrances et avec des satisfactions réciproques, c'est très bien, qu'il ne faut rien changer. Mais cela demeure plutôt rare, si rare qu'en faire un principe à suivre recèle pas mal de dangers.

L'amour est fondé sur une notion d'échange et de partage. Bien sûr, on ne donne pas dans le seul dessein de recevoir quelque chose en retour, mais il est vrai aussi que l'on ne donne pas sans jamais rien recevoir en retour. Le don peut être enrichissement, c'est certain, mais quand il est constamment à sens unique, il devient appauvrissement. L'équilibre se situe dans un entre-deux où chacun donne et reçoit à tour de rôle, où chacun cherche à satisfaire l'autre sans pour autant oublier ses propres désirs, où chacun trouve son plaisir dans le partage sans cependant négliger son besoin d'autonomie.

On peut alors renverser la perspective et dire que l'amour se doit d'être nécessairement conditionnel mais avec comme marqueur essentiel et déterminant le respect. Il ne peut donc exister qu'à deux conditions : le respect de l'autre et le respect de soi. Le « et » est déterminant, ce n'est pas un « ou ». L'un va avec l'autre pour que l'on puisse parler d'amour. À tous ceux qui prônent l'amour inconditionnel sans limites, on peut opposer, au-delà du mythe que cela représente, le simple fait que l'amour de l'autre a comme frontière indépassable l'irrespect de soi-même.

S'aimer soi-même pour aimer l'autre et aimer l'autre pour s'aimer soi-même, telles sont les notions de partage qui peuvent donner à ce sentiment sa beauté et sa qualité.

PISTES DE RÉFLEXION

Aimer, ce n'est pas capituler et se transformer en serpillière ni accepter sans broncher toute situation abusive. Ça, ce n'est pas de l'amour, c'est du renoncement, de la soumission.

Aimer ne s'oppose pas à l'expression de ses besoins ou à la dénonciation d'un comportement jugé inacceptable. Quand nous aimons nos enfants, même inconditionnellement, nous leur traçons néanmoins des limites qui leur permettent de se

structurer. Les laisser faire tout ce qu'ils veulent serait du non-amour. Ce serait les exposer à des difficultés innombrables quand ils voudront s'insérer dans une vie sociale en leur ayant donné comme modèle une jouissance sans entraves, sans tenir compte des autres.

Quittez les idéaux inaccessibles et désincarnés, ne vivez pas prisonnier en suivant aveuglément les idées de quelqu'un d'autre, fuyez ceux qui imposent leur vérité. Vivez au contraire votre propre vérité dans le respect de l'autre. Tâchez de vivre réellement votre vision de la spiritualité en évitant les pièges de l'ego spirituel.

Il existe de multitudes définitions et conceptions de l'amour. Laquelle est la plus vraie, la plus juste ? Vaste débat jamais clos ! Il vous suffit peut-être de voir l'amour comme une offrande qui se partage. Vivez l'amour qui apporte un surcroît de vie et de bonheur à chacun, dans un délicieux mélange de quiétude et de gratitude, en n'oubliant jamais que rien n'est linéaire et que vous traverserez nécessairement des zones de turbulences.

Et vive l'épanouissement de chacun, non l'application d'une règle quelconque ! Avant de suivre passivement et imprudemment de tels préceptes (si tant est que l'on puisse les suivre), rappelez-vous la recommandation du psychologue Alfred Adler : « Suis toujours ton cœur, mais prends ton cerveau avec toi. »

« Quand on veut, on peut »

Une variante du “quand on veut, on peut” est : il n’existe aucune limite, il suffit de vouloir. Si c’était vrai, ce serait super et nous aurions tous de multiples accomplissements à notre actif ! Mais il y a beaucoup de choses que nous ne pouvons pas réaliser, même si nous le désirons très fortement ; que ce soit pour des raisons qui nous appartiennent ou pas. Ce genre de phrase permet de critiquer ce qui est perçu comme de la passivité en faisant l’économie de chercher et/ou de comprendre les raisons du non-agir. Et aussi de refuser de reconnaître que les personnes font du mieux qu’elles peuvent, même si ce « mieux » ne correspond pas toujours au nôtre !

Attention aux histoires qui se terminent par un happy end après que le héros a dû terrasser tous les dragons de la terre et dont la morale se résume par : c’est une question de volonté. D’une part, l’histoire concerne une personne spécifique dans un contexte qui l’est tout autant et qui n’est donc pas transposable à tous. D’autre part, le ratio problèmes et malheurs / réussite et joie est tellement déséquilibré que l’on se demande vraiment si le jeu en vaut la chandelle. Faut-il absolument souffrir pour être heureux ?

La volonté est un facteur important et même indispensable pour réussir mais elle n’est qu’un facteur. Elle n’est pas LA condition.

Le désir de toute-puissance

« Quand on veut, on peut ! » Enfant, nous avons souvent entendu cette phrase de la part de nos parents, de nos professeurs ou de nos éducateurs lorsque nous ne parvenions pas à faire quelque chose ou lorsque nous procrastinions ou donnions l’impression de ne pas faire assez d’efforts. Elle était censée nous apporter de la motivation. Ou nous réveiller pour nous inciter à sortir de notre « paresse » et nous mettre en action. Aujourd’hui, nous l’entendons de personnes qui veulent nous aider, que ce soit pour cesser de fumer, pour décrocher un travail, pour guérir d’une maladie, pour entreprendre une activité sportive, pour sortir d’une dépression, pour

débuter ou pour quitter quelque chose. Cette maxime est si souvent répétée qu'elle semble une évidence. Mais suffit-il simplement de vouloir pour réussir ? Un échec serait-il un défaut de volonté ? Ce n'est pas si simple.

Cette idée n'est pas neuve et se retrouve sous diverses formes. Ainsi, un proverbe chinois déclare : « La volonté permet de grimper sur les cimes ; sans volonté on reste au pied de la montagne. » Très engagée, la formulation de Napoléon Bonaparte « Quand on veut, on peut ; quand on peut, on doit » ne laisse guère de place à la tergiversation. Puis en 1979, arriva le livre de Norman Vincent Peale, le pape de la pensée positive, précisément intitulé *Quand on veut, on peut*. Cette pensée positive, souvent dévoyée car poussée à l'extrême, a voulu nous faire croire qu'avec une volonté sans faille tout pouvait arriver, tout nous était possible, qu'un monde magique s'ouvrait à nous. Et beaucoup ont scandé cette affirmation, de manière à nous donner les clés d'un « pouvoir illimité ».

L'idée de pouvoir obtenir rapidement une vie meilleure est forcément très séduisante, alors beaucoup reprennent cet adage sur la volonté toute puissante, en y incluant, le cas échéant, un peu d'ésotérisme ou en mettant un univers (jamais défini) à contribution. Par, exemple, Paulo Coelho déclarant « Quand on veut une chose, tout l'Univers conspire à nous permettre de réaliser notre rêve ». Étrange personnification de l'Univers qui autorise à dire qu'il « conspire » pour nous ! Certains y croient et c'est très bien mais, au-delà d'y croire, la vraie question est : est-ce que cela fonctionne ?

Une volonté contrariée

Tout ce que nous désirons – et nous pouvons le désirer très fortement – ne se réalise pas toujours. On a beau vouloir, ça ne marche pas, on ne peut pas. Quelques illustrations :

- Le prisonnier a une volonté particulièrement forte de sortir de sa cellule mais l'administration pénitentiaire s'emploie à ce que ce ne soit pas possible.
- Icare avait une très forte volonté d'aller voler tout près du Soleil mais, l'ayant trop approché, s'est retrouvé précipité dans la mer et en est mort.
- Vous avez peut-être eu dans votre vie la ferme volonté de déclarer votre flamme à l'élu(e) de votre cœur pour mener une vie idyllique mais, la

passion n'ayant pas été partagée, cela n'a pas été possible.

- Vous êtes adepte d'un sport et avez désiré participer aux jeux Olympiques mais, faute de qualifications suffisantes, cela ne s'est pas fait.
- Il existe également des pays dans lesquels le système politique en place interdit de réaliser nombre de choses, quelle que soit la volonté que l'on a de les accomplir. On peut vouloir et ne pas pouvoir et, parfois, on ne peut même pas vouloir.
- Et quand on joue au Loto, on a l'ardent désir de gagner et bien souvent (très souvent), on ne récolte pas même sa mise de départ.

Dans ces situations et dans bien d'autres, la fameuse conspiration de l'Univers est impuissante et inopérante, votre volonté est obligée d'accepter le fait qu'elle ne peut pas tout, vous devez reconnaître que vous êtes vous-même, avec vos possibilités mais aussi avec vos limites. En aucun cas vous n'êtes un démiurge et ce n'est pas parce que vous avez voulu que vous avez pu. Quoi qu'affirment imperturbablement les tenants de la pensée positive, nous ne disposons pas de toute-puissance.

Les normes sociales ou la loi souvent nous empêchent de pouvoir. Si nous voulons griller un feu rouge ou assassiner notre voisin, oui, physiquement ou techniquement, nous le pouvons ; mais, non, socialement, moralement, pénalement, nous ne le pouvons pas. De même, quand nous sommes malades, bien sûr que nous avons la volonté de guérir, mais cela ne dépend pas de nous. Certains médecins vous déclareront : « Je vais faire tout ce qu'il faut du point de vue médical mais votre guérison dépend de votre volonté de vous en sortir. » Il est certain qu'avoir cette volonté est un atout supplémentaire mais en aucun cas elle n'est décisive à 100 %. Sinon, des personnes atteintes de maladies graves pourraient guérir assez rapidement.

Le « Quand on veut, on peut » est à manier avec précaution : pour une personne aimant les challenges difficiles, il peut avoir un effet boostant. Pour d'autres, il peut être paralysant et faire culpabiliser ceux qui ne parviennent pas au résultat demandé ou qui doutent déjà d'eux-mêmes. La pauvreté, le handicap social ou physique, les épreuves de la vie seraient ramenés à un simple défaut de volonté. Ce n'est pas audible.

Deux livres, parmi des milliers d'autres, sont symptomatiques de cette « mode » du vouloir/pouvoir. *Pouvoir illimité* d'Anthony Robbins, dont le propos est de considérer que nous avons tous en nous des possibilités exceptionnelles qui peuvent changer et améliorer notre vie sur les plans

privé et professionnel. Cela est vrai et, de ce point de vue, ce qu'il dit est pertinent. Mais le titre est mensonger ou, en tout cas, excessivement prometteur : notre pouvoir n'est pas illimité ! En outre, ce livre est truffé d'histoires qui ont fonctionné, mais rien n'est dit sur celles qui ont échoué. Cela signifie qu'une méthode peut être utile en certaines occasions pour certaines personnes, mais on ne peut pas en tirer la conclusion qu'elle est valable pour tout le monde dans tous les cas. Au terme de quatre cents pages, on en arrive au classique « Quand on veut, on peut ». L'autre ouvrage célèbre est *Réfléchissez et devenez riche*, de Napoleon Hill. La personne qui a certainement le mieux expérimenté ce principe est assurément l'auteur lui-même puisque le livre s'est vendu à plus de 60 millions d'exemplaires. Pour autant, force est de constater que beaucoup de personnes dans le monde demeurent encore (très) pauvres.

Il ne s'agit pas de dénigrer systématiquement ce genre de livres qui, en nombre d'occasions, ont une réelle utilité et peuvent être aidants. Il s'agit plutôt de contextualiser et d'être pragmatique : si on pouvait réellement accomplir tout ce que l'on veut, plus aucune difficulté n'existerait sur terre ! Nous avons tous des limites et les ignorer équivaut finalement à s'empêcher d'être heureux.

Volonté ? Oui, mais...

Lorsque l'on vous cite le cas de telle ou telle personne qui, à force de volonté, a réussi là où vous avez échoué, l'intention est souvent de vous montrer que cela vous est possible puisque d'autres l'ont fait et qu'il vous suffit donc de le vouloir vraiment. Sinon, c'est que votre volonté est tiède. Le problème, c'est que les autres ne sont pas vous ! Ça a l'air d'être une lapalissade mais c'est aussi une réalité à prendre en compte : l'histoire de ceux qui ont réussi concerne des personnes spécifiques dans un contexte qui l'est tout autant et donc pas nécessairement transposable à tous.

Ce qui est ainsi présenté comme un syllogisme est en fait un « paralogisme », c'est-à-dire un raisonnement faux mais qui semble valide pour celui qui l'énonce. On fait adhérer un cas particulier à une catégorie générale du seul fait qu'ils partagent une propriété. Un exemple classique qui en montre la limite :

1. Tous les humains sont mortels (A B).

2. Un âne est mortel (C B).
3. Donc un âne est un humain (C A).

Ce n'est pas parce que la deuxième prémisse est vraie que l'on peut en tirer cette conclusion, qui, dans le cas présent, débouche sur l'absurde. De même, le « Quand on veut, on peut » peut suivre ce type de raisonnement :

1. Untel voulait telle chose et a réussi.
2. Tu veux la même chose.
3. Donc, si tu le veux vraiment, tu vas réussir.

Le sous-entendu (qui est l'évidence logique de la conclusion), c'est que si nous ne réussissons pas, c'est que nous ne le voulons pas vraiment.

Poussons cette logique jusqu'à son point extrême : si ce raisonnement était exact et que sa conclusion était vraie, alors nous devrions pouvoir réussir ce que tous les autres ont réussi ! L'intention de votre interlocuteur n'est pas maligne, il cherche même à vous aider mais, en usant d'une telle argumentation, il générera sans le vouloir une belle culpabilité chez vous si vous échouez. Or, la raison de votre échec tient à de multiples causes. Votre volonté est l'une de ces causes mais pas la seule. Ce genre de raisonnement est entaché d'un problème : il laisse entendre que votre échec ou votre réussite ne tient qu'à une chose et une seule, votre volonté. C'est d'ailleurs un argument régulièrement repris par les adeptes de la méritocratie, qui exacerbent le volontarisme : « Ceux qui échouent, c'est parce qu'ils le veulent bien. Il suffit de vouloir réussir ! » Argument fallacieux mais courant.

Choisir sa réussite

« La pire décision de toutes est celle que l'on n'a pas prise », assène Hilary Hinton « Zig » Ziglar, auteur américain. Des formulations à l'emporte-pièce comme celle-ci portent cette idée du faire, du faire constamment, du mouvement perpétuel, du *No limit*, et du « Quand on veut, on peut » en impératif. Jusqu'à en être usé et jusqu'à nous faire nous demander pourquoi il faudrait accomplir encore et encore et pourquoi il faudrait absolument « réaliser ses potentiels ». La phrase qui vient d'être citée contient en elle-même sa fausseté : il existe pour un très grand nombre d'entre nous des décisions que n'avons pas prises et qui ont justement été

une chance. Ces non-décisions ont précisément permis d'éviter une catastrophe.

Rien n'est jamais si tranché, avec ce qui est bien d'un côté et ce qui est mal de l'autre de manière certaine et définitive. La subtilité a aussi le droit à la parole et tout, comme toujours, est dans la nuance. Pour certains enjeux de peu d'importance (encore faudrait-il définir ce que représente pour vous ce « peu d'importance »), la réussite des autres peut être un facteur motivant et faire naître en vous un « pourquoi pas moi ? ». J'ai souvenir, lorsque je passais mon permis de conduire, de m'être dit : « Vu le nombre de ceux qui ont leur permis tout en conduisant n'importe comment, il n'y a aucune raison que je ne l'aie pas ! », et je l'ai eu. Ce type d'argument peut être valable – selon les personnes – si vous devez changer de fonction ou de métier, ou déménager ou construire un projet ou quoi que ce soit d'autre.

Toutefois, il existe des situations où ce que l'on vous dit n'est pas opérant car elles cachent quelque chose d'autre. C'est ce que vous formulerez généralement avec une série de « oui, mais... » qui équivaut à un « non » mais qui, surtout, signifie que vous avez un besoin, conscient ou pas, qui n'est pas satisfait. Ce peut être purement intellectuel : avez-vous absolument et profondément envie d'être performant, séduisant, de décupler vos capacités, d'accéder à l'excellence, d'atteindre votre développement personnel maximal, de vivre dans l'opulence avec grande maison et grosse voiture ? Parfois, on n'en a pas envie et on souhaite juste être tranquille avec de petits riens qui nous donnent notre satisfaction du quotidien. C'est un choix, parfaitement valable et respectable, et il n'y a aucune obligation à s'inventer un destin hors du commun. La réussite doit être une conséquence de ce que vous accomplissez, non votre raison d'être, sinon vous ne vivez que dans la compétition, contre les autres et contre vous-même. Et vous serez malheureux chaque fois que vous découvrirez que quelqu'un a fait un peu mieux que vous.

On a beau vous répéter que « la réussite est un choix », vous êtes parfaitement en droit de choisir quel type de réussite vous désirez. Si elle consiste pour vous à vivre en harmonie avec votre voisinage et à cultiver tranquillement quelques légumes, c'est votre droit le plus légitime. Vous avez parfaitement le droit de vouloir réussir votre vie à votre manière (le fait d'entretenir des relations de bon voisinage avec tout ce que cela implique en est une illustration) et, en revanche, refuser de considérer que

réussir dans la vie se détermine à partir du pouvoir que l'on possède et de la quantité de biens matériels que l'on possède.

Chacun a sa propre définition du bonheur, que l'abondance matérielle ne garantit pas du tout. Ça aide, c'est certain, et notamment quand on est durement et durablement privé de beaucoup de choses, mais en aucun cas elle n'est une garantie de bonheur. Quand les privations sont trop fortes et trop fréquentes, il se trouve que, contrairement à ce qu'affirme le fameux dicton, l'argent fait bel et bien le bonheur... mais jusqu'à un certain point. Des économistes ont chiffré, comme l'Américain Richard Easterlin dans les années 1970, un seuil au-delà duquel la poursuite de la hausse du revenu ne se traduit plus par une hausse du niveau de bonheur. Aujourd'hui, il serait intéressant de redéfinir ce seuil, sans doute à la baisse, et ce, du fait de l'influence de tous les courants de décroissance et de *slow life* qui ont émergé.

À chacun d'entre nous de définir ce dont il a réellement besoin et de vouloir, finalement, en fonction de ses propres désirs et non selon ce que d'autres déclarent voir en lui comme possibilités sans limites. Nous n'avons pas à nous plier aux injonctions extérieures quand elles contredisent notre vision du bonheur et notre conception d'une vie réussie.

Responsable mais pas coupable !

Il est cependant des cas où cela est plus insidieux car c'est vous-même qui aviez décidé d'une action à entreprendre... et qui ne l'avez pas concrétisée. L'illustration en est la prise de « bonnes résolutions », les débuts d'année sont propices à cela : se mettre au régime, au sport, cesser de fumer, apprendre à jouer du piano ou à parler une langue étrangère, etc. Vous l'avez voulu. D'ailleurs, vous l'avez verbalisé. Vous avez essayé, mais vous avez arrêté. Vous avez finalement renoncé malgré vous. Le « Quand on veut, on peut » risque alors de vous faire vous sentir coupable : coupable de ne pas tenir vos résolutions, coupable de ne pas faire ce que vous considérez comme nécessaire, utile, agréable, coupable en fait de pas avoir suffisamment... de volonté. C'est qu'au-delà de ce que vous avez énoncé et des efforts que vous avez pu accomplir, il y a quelque chose en vous de plus puissant qui vous en empêche : une peur, un besoin différent ou opposé, une pensée paralysante, une pulsion quelconque, en tout cas quelque chose qui

vous fait échouer là où vous imaginiez désirer. Vous avez beau vouloir, vous êtes comme retenu de faire.

Dans cette situation, il se trouvera quelqu'un pour vous accuser : si vous vouliez bien vous en donner les moyens, vous réussiriez. La conclusion tombe comme un couperet : c'est donc que vous ne voulez pas ! Mais face à un tel « diagnostic », plusieurs questions surgissent :

- Comment peut-on être certain que vous êtes vraiment en capacité de pouvoir obtenir ce que vous voulez ?
- Comment peut-on être certain que vous voulez absolument ce que vous avez déclaré vouloir ?
- Comment peut-on être certain que vous ne voulez pas vraiment ce que vous avez énoncé mais que vous l'avez fait parce que vous croyiez que c'était bien de le faire ? Que cela vous permettrait de vous faire bien voir des autres, d'être apprécié pour ce que vous accomplissez et, en fait, d'améliorer votre estime de vous, qui n'est pas au top.

Vous êtes tiraillé, comme des milliers de personnes, entre votre mental, qui vous dit de faire ceci ou cela parce que « ça fait bien », et puis votre vrai vous, plus intime et plus fort, qui ne le veut pas vraiment, voire pas du tout.

Il existe une différence entre d'un côté prendre ses responsabilités – ce qui est le propre de l'homme libre – et décider d'une action qui ne sera pas nécessairement une réussite et pourra même entraîner des conséquences non maîtrisées et non voulues et, de l'autre côté, le mythe du « Quand on veut, on peut », qui néglige la personnalité de chacun et la réalité qu'il vit. Il est évident que si je cherche un travail sans faire trop d'efforts, sans accepter toutes les règles du jeu, peu motivé et estimant en plus que c'est un « droit », et que je reste dans la passivité, je cours à l'échec. Celui-ci sera alors dû à mon manque d'implication, de travail et de volonté mais il sera aussi dû à un manque de responsabilisation, d'autant plus flagrant si je cherche à en rejeter la faute sur d'autres. Là, je n'aurai à me plaindre que de moi-même. En revanche, si je suis cloué sur un lit d'hôpital et qu'un donneur de leçons m'affirme que « Quand on veut, on peut » alors que mon corps ne réussit pas à répondre à ma volonté de fer qui lui donne, en vain, des ordres, c'est insupportable et, là, j'ai à me plaindre de l'autre.

Prendre ses responsabilités, c'est aussi s'engager, s'impliquer et essayer pour ne rien regretter, tout en ayant conscience des risques d'un potentiel échec. La volonté qui peut tout, ceci est un fantasme, d'ailleurs nous avons tous des dizaines de récits qui prouvent le contraire, pour soi et pour

d'autres : l'intention des autres en concurrence avec la nôtre provoque des nœuds sur notre parcours.

Ce manque de volonté que l'on peut vous reprocher – ou que vous-même pouvez également vous reprocher ! – abîme parallèlement votre confiance en vous. Alors qu'il n'y a peut-être là pas une simple question de volonté mais bien plutôt une envie opposée que l'on vous force (ou que vous vous forceriez) à contrarier, à tenir pour négligeable. Vous vous mettriez alors dans l'obligation d'agir contre vous-même et il se pourrait bien que votre vraie force soit de vous opposer à une obligation qui vous est contraire. Bien souvent, le schéma est plus complexe mais on voit que le « Quand on veut, on peut » se heurte à beaucoup d'exemples contraires qui lui enlèvent donc toute sa pertinence.

PISTES DE RÉFLEXION

Quand vous désirez faire quelque chose et que vous avez du mal à le mettre en route, posez-vous quelques questions :

- Est-ce que je le veux réellement ? Est-ce important pour moi et à quel besoin cela répond-il ?
- Quelle est ma motivation profonde ? Pour quelle(s) raison(s) est-ce important pour moi ? Ou bien, est-ce que je désire surtout me conformer à un impératif de société ?
- Quels sont les obstacles réels qui me bloquent ? Ces obstacles sont-ils vraiment insurmontables ou sont-ils des prétextes (ce qui ramène à la motivation) ?
- Que suis-je prêt à faire pour réaliser ce que je veux ?

Vous pouvez aussi remplir le tableau suivant. Si c'est un projet important, remplissez-le en compagnie d'une personne proche.

| | Gain | Perte |
|-----------------|-------------|--------------|
| Réussite | X | O |
| Échec | O | X |

Ce tableau peut être très aidant. En effet, nous avons naturellement tendance à nous concentrer sur ce que nous gagnons si nous réussissons et sur ce que nous perdons si

nous échouons. Or, il est important d'aborder aussi le gain que nous obtenons si nous échouons ou la perte que nous avons si nous réussissons, qui correspondent souvent à la même chose, comme en miroir. Cette façon de voir les choses choque de prime abord car elle ne nous est pas naturelle, alors qu'elle est très souvent essentielle. Elle met en lumière des bénéfices cachés, c'est-à-dire pas conscientisés et correspondant à des besoins non satisfaits.

Prenons comme exemple que, depuis plusieurs mois, je vous dise vouloir changer de fonction et postuler dans une autre direction. Les mois passent et je ne fais rien pour effectuer ce changement. Je peux toujours invoquer des excuses, disant qu'il n'y a pas de poste de libre ou que je n'ai pas eu le temps car je suis surchargé de travail, etc. Et ainsi, je n'entreprends aucune démarche. Ce faisant, je vous mens tout en me mentant.

En remplissant ce tableau, je vais mettre en évidence :

- Les bénéfices si je change de fonction
 - Nouvelles responsabilités
 - Travail plus intéressant
 - Évolution de carrière
 - Meilleur salaire, etc.
- Les inconvénients si je ne change pas (généralement la même chose, mais en négatif)
 - Responsabilités restreintes
 - Travail qui devient routinier
 - Carrière qui stagne
 - Salaire insatisfaisant
- Les inconvénients si je change (les avantages si je ne change pas sont globalement identiques mais exprimés différemment)
 - Responsabilités nouvelles : ai-je les compétences ?, serai-je à la hauteur ?
 - Un environnement nouveau : nouvelles personnes, nouveaux process, autre manière de travailler, objectifs nouveaux
 - Perte de sécurité : que va-t-il se passer si on me dit que je ne fais pas l'affaire ?
 - etc.

Très souvent, il existe des peurs qui réclament un besoin de sécurité. Aussi, tant qu'elles ne sont pas conscientes, elles créent un brouillard anxigène qui peut devenir paralysant. C'est ce qui explique qu'il existe un décalage entre ce qui est dit et ce qui est fait. Ce n'est pas parce que l'on veut que l'on peut !

Remplir ce tableau en présence de quelqu'un a un avantage : on verbalise ce qui est, on met des mots, on précise, on ramène à du réel. Une fois que ce tableau est rempli, on dresse alors un tableau en deux colonnes, bénéfices et pertes, puis on regarde le solde.

S'il y a plus de bénéfices, on peut se mettre en route. S'il y a plus de pertes, il convient de réinterroger l'objectif affiché.

8

« Ce qui ne me tue pas me rend plus fort »

Cet aphorisme nietzschéen est facilement adressé à des personnes en difficulté. Si cela évite de se lamenter pour pas grand-chose (mais « pas grand-chose » pour qui ?), pourquoi pas ? Mais s'il s'agit d'un événement particulièrement douloureux ou carrément atroce, a-t-on seulement le droit de le dire à celui qui est en souffrance ?

On peut être affaibli du fait d'avoir rencontré trop d'épreuves. Une espèce de burn-out émotionnel. Par ailleurs, une personne en souffrance n'a souvent aucun recul sur ce qu'elle vit au moment où elle le vit, ce qui rend cette phrase non seulement inutile mais aussi irrespectueuse, voire destructrice. Elle n'a de sens que si elle est dite avec la plus grande bienveillance, et une fois que la situation douloureuse a été digérée, et que la personne est capable à la fois de l'entendre et d'en rechercher une dimension positive (s'il y en a une). À ce moment-là, elle peut remplir sa fonction positive.

Les accidents de la vie

Les épreuves que nous rencontrons sont parfois destructrices. Lorsque nous les surmontons, gagnons-nous en force ? Ou conservons-nous, au fond de notre être, une fragilité ? Plus aguerri ou plus vulnérable ?

L'aphorisme de Nietzsche est souvent cité quand la vie nous a donné un coup : accident, malheur, échec. Le philosophe a-t-il raison ou est-il excessif dans ses propos ? Et nos cicatrices, qu'en faisons-nous ? Nous permettent-elles malgré tout d'avancer ou deviennent-elles invalidantes ? Aussi, comment pouvons-nous appréhender une phrase qui se veut universelle alors que chacun de nous a des réactions qui lui sont propres ?

C'est en 1888 que Friedrich Nietzsche publie *Le Crépuscule des idoles*, dans lequel se trouve cette phrase, ô combien célèbre et si souvent répétée : « Ce qui ne me tue pas me rend plus fort. » Phrase reprise dans *Ecce homo*, publié la même année. Ce dont Nietzsche parle, c'est de lui-même et de la

souffrance physique qu'il a subie, sous toutes ses formes, tout au long de sa vie. Il estime que la souffrance est un outil de connaissance et même que la maladie est un objet de connaissance de soi. C'est donc très différent de la fonction rédemptrice de la douleur ainsi que le christianisme peut la voir.

Mais pourquoi dit-il que ça le rend plus fort ? Parce qu'il y voit comme une occasion de développer malgré tout une ingéniosité afin de trouver ce qu'il appelle la « grande santé ». Celle-ci ne consiste pas à avoir une excellente condition physique mais renvoie à la faculté du malade à apprendre sur lui-même en combattant le mal qui le ronge et à accueillir le tragique de l'existence dans toutes ses composantes. Il ne s'agit nullement d'un dolorisme ni d'une autre version de ce que Rainer Maria Rilke écrira quelques quarante années plus tard dans ses *Lettres à un jeune poète* : « Presque tout ce qui est grave est difficile ; et tout est grave. » Il est question d'une perception de la douleur et de tout ce qui nous fait souffrir comme inhérent au mouvement créateur de la vie elle-même.

Ce n'est pas une justification de la souffrance mais le refus de se laisser anéantir par elle et la volonté de l'appréhender comme un aspect de la vie. C'est ainsi qu'il détermine sa vision tragique de l'existence. Il n'en demeure pas moins que ce qui ne l'a pas tué ne l'a pas rendu plus fort. En effet, Nietzsche a fini sa vie terrassé par une paralysie générale d'origine probablement syphilitique. Toutefois, il est important de souligner qu'il n'a pas envisagé une « vie en lutte », c'est-à-dire une vie figée et séparée de manière absolue de la mort mais une vie qui se construit comme un ensemble de forces qui se déploient en se confrontant à ce qui n'est pas soi-même.

Cet aphorisme est véritablement devenu une *punchline*. Il rencontre une grande popularité aujourd'hui et est régulièrement asséné aux personnes en plein marasme, en pleine détresse (sur les plans affectif, psychologique, financier, physiologique ou autre) comme une manière de leur dire : « Bats-toi, surmonte ton problème et tu en sortiras grandi ! » C'est facile à dire quand on n'est pas directement concerné par une situation et qu'on ne la vit pas avec ses tripes. Or, chacun aujourd'hui peut se retrouver confronté à ce que l'on appelle les accidents de la vie, c'est-à-dire ces événements qui brisent la linéarité bienheureuse d'une existence. Regardons ce qui se passe dans le monde du travail. Il fut une époque où, globalement, on entrait jeune dans une entreprise puis, à force de ténacité et de travail, il était possible de gravir un certain nombre d'échelons jusqu'à ce que sonne

l'heure de la retraite. Désormais, au changement de fonction se sont substitués le changement d'entreprise puis le changement de métier. Plus encore, si certains peuvent faire fortune même sans diplôme ou sans aide extérieure (les *success stories* américaines des géants du numérique, par exemple, l'attestent), il se trouve que toute personne peut aussi être mise au ban de la société très rapidement, quel que soit son âge, ses diplômes, son ancienneté, ses qualités, ses réussites antérieures, etc. Des cas, non exceptionnels, existent de cadres devenus en quelques mois des SDF réduits à la mendicité.

Alors, considérer que l'on sera plus fort grâce à ce qui ne nous aura pas tué, profondément, qu'est-ce que cela veut dire pour ceux qui l'affirment ?

Cette assertion paraît signifier que chaque événement difficile rencontré est comme une occasion de se dépasser et conséquemment de devenir plus fort. Certains ajoutent que c'est la Vie, un dieu ou l'Univers qui nous envoie cette épreuve. À chacun ses croyances et à chacun la liberté d'adhérer ou non à cette vision.

Mais nous voilà enfermé dans une alternative, voire un dilemme : devenir « plus fort » ou mourir. Notre existence peut-elle (ou doit-elle) être contenue dans ce choix sans aucun autre ? L'aphorisme nietzschéen, quand il a été repris par les tenants du développement personnel, a été sorti du contexte établi par le philosophe. Son sens et sa portée ont donc été modifiés. En effet, alors que Nietzsche parlait pour lui-même, il en a été fait un principe général portant l'idée que nous pouvons faire face à l'adversité ou à un destin traumatisant en trouvant des ressources en nous-même. Ce principe revient à considérer qu'il faudrait s'efforcer de gommer la souffrance et considérer que celle-ci n'est pas – voire ne peut pas – être intégrée à une totalité qui serait tout de même bonne. Cette considération est tout à fait contraire à ce qu'a voulu exprimer Nietzsche, que l'on transforme alors en promoteur d'une pensée qui lui est étrangère.

La subtilité de la résilience

Nous sommes donc dans une fausse interprétation. Cela va même jusqu'à signifier que les traumatismes rencontrés peuvent être bénéfiques en accroissant notre force morale. Certains n'hésitent d'ailleurs pas à déclarer que des accidents, qu'ils soient physiques comme une maladie ou plus

psychologiques comme un burn-out, sont salutaires. Annoncer cela à celui qui souffre, c'est le tuer un peu plus ! Et se retrancher derrière Nietzsche pour justifier cette sentence est de l'hypocrisie ou de la non-compréhension de son propos. Par rapport à une personne en difficulté et plus encore quand elle est en détresse, le choix des mots est extrêmement important, car il en est dont la résonance est violente. Un même mot peut prendre des sens différents selon les personnes, tant au plan sémantique qu'émotionnel.

Certains se reconstruisent, il est vrai, en organisant différemment les priorités de leur vie, mais d'autres sont fracassés et ne se remettent pas, quelque chose en eux ayant été définitivement altéré ou même anéanti. Ils sont comme une boîte à musique dont quelques ressorts ont été détruits. Quand bien même ils pourraient encore émettre des sons, jamais plus ils ne produiront la même mélodie. Il n'y a là rien de salutaire. Cependant, en dehors des cas trop dramatiques et à condition d'agir en douceur et avec respect, il est possible d'aborder la résilience, concept cher au neuropsychiatre Boris Cyrulnik.

La résilience désigne la capacité d'adaptation d'une personne à la suite d'un traumatisme lui permettant de continuer à se développer selon un autre mode. Mais cet autre mode n'est pas plus fort que l'ancien. Pas plus fragile nécessairement, mais différent certainement. Au demeurant, Boris Cyrulnik a intitulé une de ses conférences, à Marseille en avril 2017 : « Ce qui ne nous tue pas... » Nombreux sont ceux qui ont alors sans doute remplacé mentalement le point de suspension par « nous rend plus fort ». Eh bien non, ce n'était pas ça ! Cyrulnik a expliqué que chaque traumatisme laisse une trace dans l'organisme qui rend plus vulnérable et diminue le bien-être. Alors ce qui ne me tue pas me rend-il moins fort ? Non plus ! Faire de cette phrase une donnée universelle est sans doute une erreur car c'est ne pas prendre en compte les multiples facteurs qui doivent venir la nuancer : la personnalité de celui qui subit le choc, son environnement, la puissance du choc, la manière de l'appréhender et d'y répondre, l'importance et la quantité des chocs et traumatismes antérieurs, etc. Face aux accidents de la vie, nous ne sommes pas égaux.

Des interrogations multiples

À ce stade déjà, plusieurs interrogations, dont trois majeures, se posent :

Quand l'aphorisme nietzschéen est appliqué à un événement difficile, il peut avoir son utilité si cela évite de se lamenter et de se victimiser et, surtout, s'il permet de rebondir. C'est le principe de la résilience, qui consiste à prendre acte de l'événement en question de manière à ensuite se reconstruire.

Encore qu'il faille déterminer le terme « difficile » : par rapport à quoi ? Par rapport à qui ? Et même : pour qui ? Chacun de nous ayant sa propre définition et son propre ressenti de ce qui est difficile ou pas.

En revanche, s'il s'agit d'un événement particulièrement douloureux ou carrément violent, l'assertion demeure-t-elle pertinente ? Peut-on même avoir seulement le droit de l'énoncer à une personne en souffrance ? Cela peut être irrespectueux et faire naître une culpabilité. En effet, certaines personnes sont si profondément touchées qu'elles semblent ne pas manifester de rétablissement ou de changement positif, ce qui ne signifie pas nécessairement qu'elles ont capitulé. C'est ce qui se produit quand une personne est en proie à de telles souffrances que survivre est d'abord sa priorité et que rebondir n'interviendra qu'ensuite, quand le tsunami (émotionnel ou autre) sera stabilisé. Et cela peut prendre du temps. Ou bien quand l'événement a été si puissant qu'il a détruit – momentanément ou pas – la capacité de rebondir et que l'on n'en a donc pas la possibilité ou l'envie. Certains burn-out violents en sont l'illustration ; même si on veut encore avancer, la force n'est plus là. Parfois, c'est la volonté d'avancer qui a été profondément atteinte, quand ce n'est pas la capacité d'avancer.

En deuxième lieu, est-il utile ou indispensable de rencontrer des difficultés ? La souffrance est-elle légitime ou même nécessaire ? La vie n'est peut-être pas « un long fleuve tranquille », certes, mais doit-elle pour autant être une « vallée de larmes » ?

Dit autrement, doit-on pour vivre – et pour bien vivre sa vie – être confronté à la souffrance ? D'aucuns diront qu'elle est inévitable et même nécessaire. Soit. La vie devient donc une succession d'épreuves qu'il faut surmonter. En ce sens, Marcel Pagnol, dans *Le Château de ma mère*, écrivait : « Telle est la vie des hommes. Quelques joies, très vite effacées par d'inoubliables chagrins. » Mais pourquoi la vie ne serait-elle pas aussi une succession de joies à savourer ? Conceptuellement, lorsque la vie fut créée, n'aurait-elle pas pu l'être uniquement sous ce dernier angle ? C'est un autre débat, mais la question mérite d'être posée en nous invitant à réfléchir sur ce que nous voulons faire de notre vie.

Enfin, et en suite logique, pourquoi faut-il être plus fort ? Là aussi, nécessité ? Obligation ? Qui donc a estimé qu'il devait en être ainsi et pour quelle(s) raison(s) ? Le but de la vie est-il d'être fort et courageux, et si la vie est une chose à vivre, pourquoi faut-il être fort pour l'apprécier ? Placer la force au rang des vertus, c'est fondamentalement considérer la vie comme une lutte de tous les instants et donc l'aborder principalement sous ses aspects dramatiques et difficiles. Ils existent, certes, mais ne sont qu'une composante parmi d'autres.

Il ne s'agit pas ici de répondre à toutes ces questions (il faudrait un livre entier rien que pour cela !) mais de s'interroger sur une phrase régulièrement répétée comme une évidence... qu'elle n'est probablement pas.

Une phrase à manier avec précaution

On risquerait d'aboutir à un étonnant (et impossible) paradoxe : abordée sous un certain angle, la phrase de Nietzsche deviendrait l'apogée d'une philosophie du dolorisme ! Néanmoins demeure la question : la souffrance surmontée serait-elle le mal nécessaire pour atteindre le bonheur, la sérénité, l'ataraxie ?

Abordons-la sous d'autres angles. Physiologiquement d'abord. De ce point de vue, cette maxime apparaît fautive. Songeons tout simplement à l'affaiblissement progressif de toutes les fonctions organiques du fait du vieillissement du corps. Songeons également aux caractéristiques de dégénérescence de certaines maladies (Parkinson, Alzheimer, cancer). En quoi une volonté forte pourrait-elle triompher des forces destructrices de l'être dans ses composantes physiologiques ?

Certes, on peut objecter que, avec de telles maladies, on est déjà comme entré dans la mort, on est déjà dans quelque chose qui nous tue. N'oublions pas toutefois quantité d'autres affections qui ne nous tuent pas mais nous laissent, même après la guérison, une fragilité qui est à l'opposé même de ce qui « nous rend plus fort ».

Certains s'adaptent, comme après un accident grave entraînant une paralysie partielle ou totale. Mais une adaptation ne signifie pas une plus grande force : tout ce qui était possible auparavant ne l'est désormais plus, et définitivement. L'assertion nietzschéenne peut presque se percevoir

comme une insulte à tous ceux qui souffrent dans leur corps. De temps à autre, on nous présente une personne gravement handicapée, par exemple ayant perdu l'usage de ses jambes ou de ses bras, quand ce n'est pas de ses jambes et de ses bras. On nous présente cette personne comme étant extraordinaire parce qu'elle accomplit malgré tout des exploits sportifs. Cela est effectivement extraordinaire et admirable, mais un point est à souligner (et généralement, il ne l'est pas) : l'extraordinaire fait qu'il est difficile et parfois impossible de prendre cette personne pour modèle. Il est proposé une comparaison qui relève du mythe car il s'agit d'un cas unique. Sinon, une infinité de personnes gravement atteintes ou paralysées accompliraient les mêmes types d'exploit. Cette fausse comparaison, une fois de plus, entraîne une culpabilité : comment osez-vous vous plaindre ou ne rien faire quand certains, autrement plus malchanceux, réalisent des prouesses ? C'est comme si l'on vous reprochait de vous plaindre d'une rage de dents au motif que votre voisin s'est brisé les deux jambes dans un accident. Bien évidemment, il ne s'agit pas d'être dans la plainte permanente et dans l'auto-apitoiement continu, mais il ne s'agit pas non plus de nier une douleur parce que d'autres souffrent davantage.

Sous prétexte d'aider une personne en souffrance, de la « secouer » pour qu'elle ne sombre pas dans une triste léthargie, nous manquons de tact, et pouvons même devenir comme un bourreau la confrontant à ce qu'elle n'est pas et ne peut plus faire ni être. Soyons délicat et respectueux.

Une force fragile ?

Psychologiquement, le débat est plus subtil car il est question de « degrés » devant prendre en compte un grand nombre de paramètres : ce qu'est la personne, ses croyances, sa maturité, son environnement, son positionnement à l'égard de la vie, la récurrence des difficultés et la nature de celles-ci, etc. Nous pouvons en toute bonne foi dire cette phrase à une personne venant de subir une épreuve, qu'éventuellement nous ne considérons pas comme trop grave puisque nous sommes hors contexte et émotion et surtout – et ce point est parfois très déterminant – ignorants du fait que l'épreuve en question succède à une quantité d'autres. C'est le « petit » choc qui fait s'effondrer l'édifice déjà ébranlé. Nous ne voyons alors que ce « petit » choc alors que la personne sait que toutes ses

fondations sont déjà totalement lézardées. Le fameux principe de la goutte d'eau, infime en soi, mais qui fait déborder le vase. Parfois, c'est un barrage qui s'effondre et rien ne peut arrêter la lame de fond qui en résulte.

Bien sûr, certaines personnes se relèvent après une épreuve et acquièrent une puissance d'être. Pour ne citer que deux grandes figures, songeons à ce que Viktor Frankl a conceptualisé avec la logothérapie (travail d'une personne pour une prise de conscience du sens de sa vie) ou, de nouveau, Boris Cyrulnik avec la résilience (contrer une vulnérabilité liée à une histoire traumatique). Il n'en reste pas moins que la résilience n'est pas un processus toujours pérenne et, contrairement à ce que l'on pourrait croire, elle ne s'assimile nullement à une espèce de nouvelle « compétence » acquise définitivement.

Nietzsche évoquait face à l'adversité une logique d'auto-dépassement qui peut élever et non pas abaisser mais il ne songeait pas que ce fût quelque chose d'accessible au commun des mortels ou au premier venu. Au contraire, il considérait que la plupart des individus ne sortent pas renforcés par l'adversité mais affaiblis.

D'ailleurs, de nombreuses personnes se relèvent, certes, mais conservent au fond d'elles-mêmes, consciemment ou pas, une faiblesse. Pour beaucoup de psychologues, les échecs et les épreuves à répétition entraînent une perte d'estime de soi, de confiance en soi et un sentiment d'impuissance. Ils ont un effet délétère sur le bien-être et laissent des traces durables telles que la dépression, les maladies psychosomatiques ou un sentiment parfois diffus mais tenace de mal de vivre. Comme je l'ai dit plus haut, la psyché ne peut pas s'assimiler à un morceau de cuir qui se tannerait à mesure qu'elle reçoit des chocs pour devenir plus souple, plus durable et plus solide.

Ce qui est sûr, c'est qu'une vie sans souffrance n'existe pas. C'est au reste le fondement de la philosophie de Bouddha. Ce qui est sûr également, c'est que beaucoup de nos épreuves nous construisent. Nous en avons tous connu, ce qui nous a permis d'apprendre à composer avec les hauts et les bas de la vie et à bâtir divers mécanismes de renforcement, de résistance, de stratégie, d'adaptation, etc. Néanmoins, trop d'exposition à des événements difficiles entraîne généralement des effets négatifs sur la santé mentale et le bien-être.

Les personnes ayant rencontré soit beaucoup d'adversité au cours de leur vie, soit un événement particulièrement traumatisant (agression violente, viol, prise d'otage, attaque terroriste, tremblement de terre, etc.) connaissent

des niveaux élevés de stress, des troubles fonctionnels ou des symptômes de stress post-traumatique, c'est-à-dire un ensemble de réactions (ou symptômes) qui peut se développer après que l'on a vécu ou été le témoin d'un événement traumatique. Pour ces personnes, ce qui ne les pas tuées les a rendues plus faibles. Quelquefois, c'est pour une longue durée ou même pour le reste de la vie. Songeons à la douleur du parent ayant perdu son enfant. Il est des cas où la blessure ne se referme jamais. Songeons aussi aux personnes qui connaissent des décès fréquents dans leur entourage. On ne s'habitue pas à la mort des êtres qui nous sont chers ; cela fragilise et peut donner une vision de la vie inquiète, notamment la crainte qu'il n'arrive quelque chose de grave à ceux qui nous sont proches. Ces événements tragiques peuvent nous rendre plus faibles et non plus forts.

Autant de personnes, autant de ressentis

Dans un monde où la force est assimilée à une vertu, ne pas l'acquérir devient une faiblesse coupable, un manque de volonté, une capitulation honteuse qu'il importe de cacher au mieux. D'où cette tendance à montrer un « paraître » solide pour camoufler un « être » fragile. Paraître, c'est ce qui se laisse voir sans nécessairement être le pur reflet de ce qui est...

On voit qu'il est important d'« arrondir les angles » de la phrase de Nietzsche, telle qu'elle est présentée, et qu'elle ne peut avoir de valeur absolue.

Une épreuve peut effectivement être une manière de mieux connaître autant soi-même que l'essence de son existence et nous faire passer alors de la dimension psychologique à une dimension spirituelle et/ou philosophique. De ce point de vue, la surmonter devient une possibilité de grandir. Elle nous rend « plus fort » en nous permettant une vision plus large, en nous aidant à distinguer l'essentiel de l'accessoire ou du superflu dans nos manières d'être, de faire et d'avoir. C'est comme une sorte d'apprentissage d'un lâcher-prise existentiel.

En revanche, la même épreuve chez un autre individu, qui l'appréhendera différemment selon ce qu'il est à l'instant où il la subit, peut devenir une fragilisation. Cela signifie qu'il n'est pas immunisé contre un nouveau coup dur. Une épreuve surmontée n'est pas un vaccin. Elle peut aussi être une

destruction, parfois très lente, qui ne rendra pas plus fort et à l'inverse laissera une extrême vulnérabilité ou même pourra tuer à petit feu.

Reprenons l'image des fondations ébranlées et imaginons une maison à l'extrême bord d'une falaise attaquée par la mer. À l'issue d'une forte tempête (ou de plusieurs tempêtes), une partie de la falaise s'est effondrée mais la maison est toujours là. En apparence, tout est encore solide. Mais la fragilité est là. Il suffira peut-être d'une seule vague, inoffensive et tranquille pour que, un jour, falaise et maison s'effondrent définitivement, et l'on s'étonnera qu'un événement si anodin ait une telle conséquence, comme dans l'effet papillon d'Edward.

Une étude, publiée en 2010 par le *Journal of Personality and Social Psychology* apporte un éclairage intéressant. Professeur agrégé de psychologie à l'université de Buffalo, aux États-Unis, Mark Seery a réalisé une enquête nationale auprès d'environ 2 400 personnes. Il s'agissait de mesurer les liens entre des épreuves de vie et la santé mentale (taux de dépression, sentiment de bien-être, etc.). Trois groupes se sont dégagés :

1. les personnes ayant rencontré très peu d'adversité et n'ayant connu que des problèmes mineurs ou passagers avaient une santé mentale tout à fait correcte ;

2. les personnes ayant rencontré beaucoup d'adversité au cours de leur vie étaient sujettes à des troubles dépressifs et vivaient une détresse globale ;

3. les personnes qui avaient rencontré « seulement » quelques événements difficiles montraient une meilleure santé mentale et un plus grand bien-être que les personnes du 1^{er} groupe (et évidemment du 2^e groupe).

Il ressort de cette étude que les personnes ayant connu trop de coups durs deviennent à terme plus faibles et fragiles, soit qu'elles n'en soient pas sorties victorieuses, soit qu'elles aient épuisé leur capacité à surmonter l'adversité. Elles perdent leur énergie, parfois leurs amis aussi et doivent alors composer avec cette nouvelle solitude ; il faut du temps pour se reconstruire et cette reconstruction peut empêcher, durant tout ce temps, d'accéder au bonheur. Il apparaît également que les personnes qui ne sont pas familières avec l'adversité peuvent y être finalement très vulnérables car elles n'ont pas eu l'occasion de développer de mécanismes de réaction et d'adaptation. Pas assez d'adversité peut finalement être tout aussi néfaste que trop.

En revanche, avoir été confronté à quelques épreuves difficiles et être parvenu à en triompher permet de développer sa résilience, offre une meilleure résistance au stress et accroît ultérieurement un sentiment de bien-être. D'une part, ces personnes ont su développer des mécanismes de protection et, d'autre part, elles ont appris à relativiser les événements sur leur propre échelle de difficulté et de dangerosité par rapport à ce qu'elles ont vécu. C'est à elles que s'adresse la phrase de Nietzsche et elle leur est tout à fait vraie. Les conclusions de l'étude mettent donc en lumière un « juste milieu », où, pour vivre au mieux, il nous faut avoir été confronté à des difficultés, mais... pas trop !

Aussi, quand nous rencontrons une personne ayant subi un traumatisme quelconque, soyons prudent avant de lui dire « Ce qui ne te tue pas te rend plus fort ». Sous prétexte de rassurer et d'inciter à agir pour quitter l'état de souffrance, nous risquons de provoquer un rejet, un malaise ou une culpabilisation. Demandons-nous alors si nous aimerions que l'on nous dise cela lorsque nous sommes en plein désarroi. Cette phrase peut avoir tendance à minorer ce que la personne ressent alors que sa souffrance est vive. Et cette attitude peut donc être perçue comme une forme de mépris de la situation qu'elle vit. En d'autres termes : ne te plains pas, ça passera et tu en sortiras grandi. Nous-même, lorsque nous confions quelque chose qui nous a affecté et que l'on nous répond « Ce n'est pas grave, tu en fais toute une affaire » ou « Il n'y a pas mort d'homme », comment nous sentons-nous ? Nous avons l'impression que ce que nous ressentons n'a pas à être ressenti de cette manière alors que, si nous nous confions, c'est bien parce que nous le ressentons ainsi ! Si ce n'était pas le cas, eh bien, nous ne dirions rien.

Pour mettre en œuvre une approche humaine, créatrice et positive, privilégions plutôt une démarche empathique et comprenons qu'il existe, pour chaque individu en particulier, un seuil maximal de souffrance physique ou psychologique qu'il peut endurer.

- Largement en dessous de ce seuil, il surmonte cette souffrance et en retire davantage de « force » ; il fait même remonter le niveau de ce seuil, comme un renforcement de ses propres capacités de résistance.
- Un peu en dessous, il surmonte aussi la souffrance et peut en retirer une force mais également demeurer plus ou moins fragilisé ; il ne retrouve pas nécessairement sa légèreté mais doit plutôt apprendre à vivre avec une pesanteur différente.

- Un peu au-dessus de ce seuil, la souffrance n'est plus constructive et peut devenir handicapante. Quelque chose a été cassé et ne peut plus être réparé ; il faut continuer de vivre avec ce manque et le mot « résilience » n'a alors aucun sens. Beaucoup d'aspects de la vie sont atténués dans leur vigueur à cause de cet arrière-plan permanent qui ne s'efface pas.
- Et largement au-dessus, la souffrance devient destructrice. Les capacités de défense et de résistance ont été si durement entamées qu'il ne peut y avoir que diminution et destruction, que ce soit rapide ou progressif. L'envie de lutter, de « se battre » n'existe plus ; quelquefois elle est encore présente mais impossible à actionner.

Chaque personne étant unique dans son analyse d'un événement traumatique, dans sa réaction à celui-ci et dans sa capacité d'endurance et d'acceptation de la souffrance, il ne peut donc pas y avoir de règle universelle.

PISTES DE RÉFLEXION

L'aphorisme utilise la proposition « Ce qui ne tue pas », or, il existe une multitude de natures de traumatismes qui, certes, ne tuent pas mais rendent difficile de déterminer si, en y étant confronté, on a la capacité ou pas d'y faire face. Les recherches qui ont été menées sur la résilience ont montré qu'une personne qui a fait preuve de résilience face à un événement donné ne réagit pas de la même façon à tous les types d'événements difficiles qu'elle peut rencontrer ensuite. Comme cela a été dit, la résilience n'est pas un processus pérenne. Certains ont tendance à l'envisager comme une sorte de « compétence » acquise définitivement. Ce n'est pas le cas. Si on vous oppose l'aphorisme nietzschéen, répondez que votre demande est d'être accompagné et aidé, non d'être confronté à un concept qui n'est pas stable.

Par ailleurs, nous ne sommes pas monolithiques et, sauf dans certains cas qui relèveraient davantage d'une pathologie, personne n'est constamment fort et solide ou constamment faible et fragile dans tous les domaines de sa vie. Nous sommes un panachage de tout cela selon une alchimie complexe appartenant à chacun.

L'aphorisme nietzschéen, tel qu'il est affirmé, est trop absolu. Sa charge émotionnelle renvoie à une idée de succès, il est vrai très valorisante, mais sa prédiction est partiellement fausse (ou partiellement juste) car il est des cas où « ce qui ne tue pas » peut rendre, selon les individus, plus fort ou plus faible.

Quand il est affirmé sans nuances, c'est comme s'il était une vérité absolue ne souffrant pas de contestation ou d'exception. Il porte alors cette idée de réussite, de succès qui paraît logique et même quasi obligatoire. De ce fait, il pose le problème de la prédiction, comme s'il comportait une équation nécessaire. C'est pour cela qu'il peut faire naître de la culpabilité si l'on ne parvient pas à se sentir plus fort. Attention, cela ne signifie nullement que vous ne vous en sortirez pas et resterez pour toujours victime du traumatisme que vous avez subi. Cela signifie plutôt que « ce qui ne te tue pas » est loin d'être aussi prémonitoire que certains veulent le croire.

N'oublions pas, enfin, une autre approche : une certaine fragilité peut aussi nous donner une certaine force, en ce sens qu'elle peut ouvrir à une sensibilité plus vive et plus attentive de la souffrance d'autrui. En cela, elle nous dote d'une autre force en nous rendant humain, plus humain.

« C'est à cause de ton ego ! »

Effacer mon ego ? Mais pourquoi ? Et comment ? L'ego est vu comme une monstruosité égoïste qui nous empêche de vivre. Mais c'est quoi, l'ego ? Et s'il nous était nécessaire ? Plus encore, s'il ne nous était pas possible de faire sans lui ?

Le problème n'est sans doute pas l'ego lui-même et ce n'est pas en voulant sa peau qu'on deviendra forcément soi-même un être parfait ! Le problème semble davantage un ego laissé en roue libre qui prend tout le pouvoir sur chacune de nos aspirations jusqu'à supprimer l'altérité. Il est négatif quand il s'exprime sous forme de « moi d'abord ». Il reprend sa valeur quand il déclare « moi aussi ».

C'est la tendance de certains à le rendre responsable de tout qui incite alors à vouloir le supprimer. Un pas plus loin et c'est le rendre responsable de tous nos maux, de toutes nos erreurs et difficultés diverses. Plutôt que de nous en rendre victime, reprenons notre responsabilité en cohabitation intelligente. Plutôt que de s'évertuer à vouloir le supprimer sans jamais y parvenir, mieux vaut apprendre à le connaître, à le cerner et à lui assigner la place qui lui revient.

Ego : ami ou ennemi ?

Imaginez la scène : vous défendez un point de vue opposé à celui qui est partagé par deux ou trois de vos amis. Vous écoutez leurs argumentations mais elles ne vous convainquent pas. Vous en montrez les failles et développez vos propres argumentations. Soudain, l'un d'eux clôt le débat : « Oh toi, avec ton ego, tu veux toujours avoir raison ! » Vous restez interloqué : « Mon quoi ? Mon ego ? Qu'est-ce qu'il vient faire là ? »

Imaginez une autre scène : un autre de vos amis vient d'obtenir une très belle promotion, récompense de tout son travail. Vous le félicitez. Mais voilà, un collègue qui est resté au même poste commence à critiquer son ego.

Dans ces deux situations (il pourrait y en avoir plein d'autres), le mot « ego » a été lâché dans une espèce d'aversion. Et vous découvrez, en zappant sur le Net, que de multiples formateurs vous proposent de vous en débarrasser. Auriez-vous une maladie honteuse ? Rassurez-vous, il n'y a pas de drame, tâchons d'y voir plus clair.

Ego est un mot latin qui signifie « moi » ou « je ». *Ego sum* veut dire « Je suis ». Un « alter ego » désigne un autre moi-même. « Égoïste » veut dire centré sur soi-même. Être « égoïste », c'est privilégier son intérêt propre aux dépens de celui des autres, tout l'opposé d'altruiste, qui signifie : placer le bien-être d'autrui au-dessus du sien.

L'ego n'a pas bonne presse si on le décline comme un perpétuel retour vers soi et uniquement soi. Il faut toutefois chercher à mieux comprendre ce qu'il recouvre vraiment. Aujourd'hui, on en donne généralement trois définitions :

– philosophique : représentation et conscience que l'on a de soi-même. C'est le couple « je + moi », le sujet conscient et pensant, et en cela différent de l'animal et du végétal.

– spirituelle : construction mentale par l'accumulation de nos souvenirs et de nos expériences. Représentation fautive qu'un individu se ferait de lui-même, faisant écran à sa vraie nature. Éventuellement : masque que chaque individu porte dans ses interactions avec autrui, tout en oubliant l'existence de ce masque. L'ego devient une entrave à l'éveil spirituel.

– psychologique : identification à ce que l'on croit être. Conscience que l'on a de soi, ce que l'on perçoit de sa personnalité.

Ces définitions se complètent mais leur approche peut diverger. C'est ainsi que, en psychologie, l'ego est un fondement de notre personnalité alors que dans une vision spirituelle il est considéré comme une entrave, car il nous fait porter un masque dans nos interactions avec autrui. Nous en venons même à oublier ce masque, et pour certains il deviendrait un obstacle à la révélation de notre nature divine. Dans le cadre du développement personnel, avec parfois des emprunts aux sagesses orientales, l'ego est considéré comme préjudiciable, voire hostile, à la construction et à l'embellissement de la personnalité. Il y aurait un Moi supérieur, altruiste, capable de vision globale, de hauteur, centré sur l'être et non sur l'avoir ou le paraître, et un Petit Moi, nommé ego, qui nous pousse à nous imposer au détriment des autres, à posséder des biens matériels, passablement autocentré, si ce n'est égoïste.

Globalement, dans le langage courant, on parle d'ego de manière plutôt péjorative pour désigner l'opinion trop avantageuse qu'une personne a d'elle-même. Cela se vérifie quand elle veut nécessairement avoir raison ou quand elle place ses intérêts avant ceux des autres ou encore quand elle fait preuve d'une susceptibilité que l'on trouve toujours « déplacée » (pas à sa place, n'ayant rien à faire là). Notons que, parallèlement, on considère comme nécessaire d'avoir une personnalité forte pour créer, pour avancer, pour se réaliser, pour obtenir des responsabilités et être un *winner*. L'idée est que si la vie est un combat, il faut se battre pour gagner. Il faut donc savoir s'imposer. Or, qui dit personnalité forte dit fort ego. Un peu contradictoire, non ?

En réalité, il y aurait une vision positive de l'ego pour évoluer dans la vie et une vision négative quand, subjectivement, il est estimé qu'il prend trop de place. On évoquera alors un ego surdimensionné, ce qui, au passage, laisserait supposer que, bien dimensionné, il ne poserait pas problème. Quand prend-il effectivement trop de place ? Chacun en a sa perception propre selon les contextes et les personnes visées. Un peu flou tout ça. Et cependant, beaucoup veulent le supprimer.

Une question d'identification

Si on veut le supprimer, c'est qu'il pose problème dans certaines situations. Sinon, on n'y toucherait pas !

Considérons qu'il est la représentation consciente que nous avons de nous-même, qu'il est ce que nous pensons être et que, à ce titre, il est une partie de notre identité. Il est en quelque sorte la partie qui nous fait tout ramener à nous-même. Au demeurant, notre langage traduit ce phénomène. Ne dit-on pas ma maison, ma femme, mon mari, mon chien, ma secrétaire, mon métier, ma voiture, mes amis... ? Nous employons des adjectifs possessifs (mon, ma, mes) et des pronoms possessifs (le mien). La possessivité est utilisée tout naturellement pour décrire notre quotidien. C'est très pratique aussi. Si je dis « C'est ma maison », cela permet de faire savoir tout de suite que ce n'est ni la vôtre ni celle du voisin mais bien la mienne à moi !

Nous nous identifions régulièrement à quelque chose très souvent une fonction, ce qui permet aussi aux autres de pouvoir nous identifier. Dire « Je

suis infirmière » n'envoie pas le même message que « Je suis ministre », « Je suis ingénieur » ou « Je suis inspecteur des impôts ». La première difficulté quant à l'ego survient quand l'identification est trop forte et que nous pensons être ce à quoi nous nous identifions. Dire que j'occupe telle fonction implique un certain nombre de paramètres (situation professionnelle et sociale, positionnement hiérarchique, périmètre des fonctions, créativité, utilité, montant du salaire, etc.). Mais je ne me réduis pas à cela car je peux aussi être un mari, un ami, un amant, un sportif ou autre.

La seconde difficulté provient de l'utilisation de cette identification pour nous sentir supérieur aux autres : discuter non pour exposer des idées et faire avancer un débat mais pour imposer sa propre vision et prouver à tout prix que l'on a raison. Ou bien se croire supérieur parce que l'avoir est supérieur (salaire, maison, voiture), ou que la fonction est, selon certains critères, plus prestigieuse, plus valorisée et donc... supérieure ! Cela signifie alors que l'on oublie l'être humain derrière le titre et que l'on se pare de toutes les vertus (réelles ou supposées) attachées à ce titre. Parallèlement, on dénie à l'autre la possession de ces vertus puisqu'il ne possède pas le titre. On accorde ainsi de l'importance non pas à l'être en tant que personne mais en tant que porteur potentiel de qualités abstraites.

Selon les époques, selon les croyances d'un milieu, ce ne sont pas les mêmes qualités qui sont retenues. Un artiste n'était autrefois qu'un artisan, qui ne bénéficiait pas du statut qu'il a aujourd'hui. Un chef de chantier dans le BTP doit être un homme et une sage-femme doit être... une femme ! À partir de toutes ces croyances s'établit une échelle que beaucoup estiment qualitative, et c'est lorsque l'on s'approprie ces qualités pour se croire meilleur que d'autres que l'ego pose problème. En fait, il ne s'agit que d'une fiction. À bien y réfléchir, l'Histoire nous a montré qu'un pays peut fonctionner longtemps sans gouvernement et que la fonction de ministre n'est pas si indispensable. L'Histoire nous montre également qu'un pays ne peut pas fonctionner très longtemps s'il n'a pas d'éboueurs et que ce métier a une très forte utilité. Mais, à cause de cette fiction, beaucoup trouvent bien plus valorisant d'être nommé ministre qu'éboueur. C'est que l'utilité ne serait pas un facteur déterminant, bien moins que ce qui est représenté, facteur auquel l'ego s'attache.

Quand l'ego pose-t-il problème ?

Ce qui est dit du métier joue aussi dans le domaine de compétences, les connaissances, les qualités physiques, etc. L'ego va poser problème quand je vais répondre « oui » à l'interrogation suivante : est-ce que j'aime me mettre en avant pour montrer que je suis meilleur et que parallèlement je rabaisse l'autre ? Si je me contente de me pavaner, cela peut être franchement ridicule et relève de la vantardise. Si, de plus, je veux diminuer l'autre, alors mon ego m'entraîne vers du négatif.

Le Dalai-Lama a proposé une illustration intéressante : quelqu'un étant tombé, je m'approche pour l'aider. Or, une autre personne, plus rapide, arrive avant moi et aide celle qui est tombée. Quelle est alors ma réaction ? Suis-je satisfait et heureux de constater que l'entraide existe ? Ou bien suis-je déçu de ne pas avoir été moi-même celui qui porte assistance ? Si la réponse à la seconde question est positive, c'est que mon ego vient de faire son apparition : j'ai oublié ma motivation première, altruiste, pour lui substituer une composante de reconnaissance égocentrée.

Autre perception : j'expose une idée dans un article ou dans un livre et quelqu'un la reprend. Suis-je heureux de constater que mon idée n'est pas idiote puisque quelqu'un s'y intéresse et se l'approprie ? Ou suis-je vexé comme un pou de ne pas avoir été cité ? Laissons de côté les éventuels problèmes juridiques de plagiat et regardons à quel endroit se situe l'ego et ce qu'il peut provoquer comme réaction.

Dernière situation : je connais intimement une personne très en vogue (chanteur, acteur, ministre, sportif ou autre). Suis-je heureux de cette intimité parce que j'estime cette personne très talentueuse et humainement enrichissante ou ai-je plaisir à me croire supérieur aux autres puisque, moi, je la connais et la fréquente ?

Dans *Les Caractères*, publiés en 1688, Jean de La Bruyère dresse une série de portraits satyriques et, dans l'un d'eux, met en scène Arrias qui a tout lu, qui a tout vu et n'existe que dans le paraître jusqu'au ridicule. « Il aime mieux mentir que de se taire ou de paraître ignorer quelque chose. » Il est un archétype de l'ego mis en scène jusqu'à la chute finale, où le coup de boomerang est violent : après avoir exposé des faits, quelqu'un le contredit. Arrias affirme alors : « Je n'avance [...], je ne raconte rien que je ne sache d'original : je l'ai appris de Sethon, ambassadeur de France dans cette cour, revenu à Paris depuis quelques jours, que je connais familièrement, que j'ai

fort interrogé, et qui ne m'a caché aucune circonstance. » L'un des convives lui fait alors remarquer : « C'est Sethon à qui vous parlez, lui-même, et qui arrive de son ambassade. »

L'ego pose problème quand il offre une place disproportionnée au paraître au point de négliger l'être chez autrui. On donne alors la primauté à l'artificiel en oubliant le réel, et cela interfère dans notre système relationnel.

L'ego et ses besoins

Nous voyons donc que l'ego n'est problématique que lorsque l'identification à quelque chose ou à quelqu'un donne l'illusion d'être supérieur et/ou meilleur et que l'on adopte une position de domination. Si l'ego nous pousse à agir ainsi, c'est tout simplement pour défendre l'idée que nous avons de nous-même, pour préserver l'identité que nous nous sommes créée. Si nous ne savons pas exister en fonction de qui nous sommes réellement (avec nos qualités et succès mais aussi nos défauts et insuffisances), alors l'ego a besoin de prouver que nous existons en fonction de cette image. Il faut, pour prouver que l'on existe et que l'on a réussi, donner tant à soi-même qu'aux autres une image de soi sans défauts, sans peurs et sans reproches, sans échecs et sans doutes. Une bonne image qui montre que l'on est bien, très bien, voire meilleur que d'autres. C'est là que l'ego peut devenir insupportable pour les autres, quand il se décline en fierté déplacée, en confiance en soi outrancière, en besoin de briller et d'être admiré, en agressivité verbale pour avoir toujours raison, en arrogance teintée de mépris, en absence de doutes qui engendre une absence de remises en cause, et qu'il rend finalement le rapport à autrui franchement détestable.

C'est la composante essentielle du snobisme, puisque le snob est celui qui veut à tout prix se distinguer du commun des mortels en estimant appartenir à une élite dont il va reproduire plus ou moins adroitement le comportement (langage, goûts, habitudes, relations, etc.). En conséquence, partant du principe que ses goûts sont supérieurs aux goûts de ceux qui n'appartiennent pas à cette « élite », il traite avec mépris ces derniers, qu'il considère comme ses inférieurs. Il donne donc la primauté au paraître et à l'avoir et ne saisit aucunement l'être. Lui-même, d'ailleurs, assimile son

être à ce qu'il paraît et à ce qu'il possède. Il place ainsi l'ego en pole position, parfois pour dissimuler qu'il est une coquille vide. L'affectation cache une quête d'identité : à vouloir être un autre, le snob trouve sa satisfaction à paraître ce qu'il n'est pas. Cela se renforce en méprisant ouvertement les autres « castes », pour bien montrer qu'il n'en fait pas partie. Marcel Proust a tracé avec humour le portrait d'un certain nombre de snobs dans *À la recherche du temps perdu*, dont le premier, par ordre d'apparition, est M. Legrandin.

Il peut arriver à l'ego d'avoir plaisir à écraser les autres. Ce n'est pas systématique mais ça arrive. En ce sens, sa manifestation exagérée est l'expérience d'un manque, d'une peur. C'est ainsi que lorsqu'il adresse une demande aux autres, il transforme un besoin d'amour en besoin d'approbation, un besoin d'acceptation en besoin de reconnaissance, un besoin de réussite en besoin d'être meilleur que les autres, donc toujours en un besoin ramené à soi. Si ce besoin est si fort et doit souvent se manifester, c'est que, en fait, il est sacrément fragile. Sinon, il ne serait pas constamment en train de demander aux autres de confirmer l'idée qu'il se fait de lui. C'est donc bien un manque qui le pousse à agir et une peur qui lui fait toujours demander que sa propre image soit confirmée.

Comme pour brouiller les cartes, l'ego peut aussi se manifester différemment et prendre la forme d'actions altruistes. Il y a ainsi des personnes qui prennent toujours soin des autres et leur donnent beaucoup afin de recevoir, inconsciemment sans doute, attention, amour et reconnaissance. Attention, cela ne signifie nullement que s'occuper d'autrui est une manifestation négative de votre ego ! Les personnes ainsi visées sont celles qui donnent beaucoup mais exigent beaucoup en retour. Il y a quelque chose de suspect chez ceux qui vous font sentir lourdement combien ils sont généreux et vous rappellent avec insistance tout ce qu'ils vous ont donné. L'un des signes distinctifs de ces personnes si généreuses est qu'elles aiment faire savoir combien elles sont dévouées et combien elles donnent. Loin de toute discrétion, leur but est que leur auditoire leur apporte cette reconnaissance dont elles ont tant besoin. Cette manifestation de l'ego se reconnaît également au besoin de contrôler les choses et les gens : « Il faut que tu te comportes ainsi » ou « Il faut que tu fasses cela », indépendamment des besoins d'autrui. Évidemment, il est ajouté : « C'est pour ton bien. » Ne serait-ce pas aussi (ou surtout) pour le bien de celui qui « aide » ?

Faut-il supprimer l'ego ?

L'un des objectifs de beaucoup de traditions spirituelles, repris par quelques tenants du développement personnel, est de parvenir à une dissolution de l'ego et à sa disparition. Est-ce seulement possible et, même, est-ce une bonne chose ? Cet objectif quitte le domaine de la domination (ou du mépris) d'autrui pour se centrer étrangement sur l'ego lui-même. Il s'appuie sur l'idée que nous sommes parfaits et divins mais que cette perfection et cette divinité sont cachées, abîmées ou supprimées par l'ego, qui, en tant que responsable de cette mauvaise action, doit être supprimé. Ce type de raisonnement a une apparence de validité logique mais c'est oublier qu'il repose sur un postulat que rien ne démontre et que le tenir n'en prouve pas la validité. Sommes-nous réellement parfaits et divins ? On peut le croire, mais cela reste à confirmer.

En tant que partie de nous-même, en tant que manière de nous percevoir, l'ego a son utilité et nous en avons finalement besoin pour vivre. Nous en avons abordé la vision négative mais elle n'est pas que négative. Certes, c'est une pure construction, illusoire de surcroît, mais reconnaissons que nous vivons presque tous avec cette forme d'illusion et réalisons que ce n'est pas en le détruisant que l'on aura accès à la vérité de notre identité, de ce que l'on est vraiment. Détruire une illusion (mais encore une fois : est-ce possible ?) n'est pas ce qui permet de devenir qui on est vraiment et de s'identifier à son moi authentique. Ce dernier résulte d'une construction faite, notamment, de cheminement, de réflexion, d'évolution et non de la seule destruction d'une illusion. La vérité de notre nature profonde n'est pas une chose tapie qui se révélerait dès lors que nous aurions éliminé ce qui la dissimulait. Quant à considérer que notre ego est une illusion, nous pouvons parvenir à le comprendre et à l'admettre intellectuellement, mais pour ce qui est de le vivre et de le ressentir, c'est tout autre chose. Nous saisissons bien, par exemple, que nous ne sommes pas notre métier mais nous savons aussi qu'il nous a façonné d'une certaine manière. Notre mode d'être, de penser, notre vision des choses ne sont pas les mêmes selon que nous avons opté pour une carrière de magistrat, de navigateur au long cours ou de bûcheron.

C'est pour cela que des psychologues estiment que vivre sans ego est impossible, puisqu'il est la fonction exécutive de la psyché. En d'autres termes, sans ego, nous ne pouvons plus décider ni agir, ce qui pose quand

même un sacré problème ! Si nous le considérons comme négatif mais que nous ne pouvons pas le supprimer, que pouvons-nous faire ? Débat cornélien ! L'essentiel est ailleurs ou, plutôt, il faut aborder le problème avec un point de vue différent. Cessons de vouloir supprimer notre ego puisque nous ne le pouvons pas et faisons ce que nous pouvons, c'est-à-dire apprendre à le canaliser et à le faire évoluer pour éviter qu'il ne nous contrôle et nous dirige. Le psychiatre Christophe André en parle de cette manière : « L'ego est un mal nécessaire, comme un véhicule de location. Nous avons besoin de lui pour traverser la vie, comme d'un moyen de locomotion. » Métaphore qui définit bien la problématique : il faut faire avec et le dompter.

De l'utilité de l'ego

Si l'ego est malsain, vouloir le supprimer risque tout au contraire de l'intensifier et de le consolider. Attaqué, il se défend pour protéger et préserver ce qui est mis en danger ! Il est comme un besoin pour exister et nous savons que quand un besoin n'est durablement pas satisfait, il se renforce.

Illustrons cela. Si j'ai un esprit de compétition, cela veut dire que je cherche à faire plus et mieux pour être vainqueur. Cela signifie aussi que je me compare aux autres. Le sport en est la meilleure illustration. L'esprit de compétition n'est pas négatif par définition ; il l'est selon l'utilisation qui en est faite et les conséquences qui en sont tirées.

Si, dans une épreuve, je ne suis pas le vainqueur mais vais quand même féliciter chaleureusement celui qui a gagné, il n'y a pas de problème : j'ai pris l'épreuve pour ce qu'elle est et j'ai fait de mon mieux ; j'ai redoublé d'efforts mais je reconnais ensuite que certains ont été meilleurs que moi. J'ai trouvé mon plaisir et ma motivation dans le challenge, dans le défi qui s'est présenté à moi. En revanche, si j'en veux à celui qui a gagné ou, pis, si j'ai triché ou si j'ai voulu nuire aux autres concurrents pour être le premier, c'est que j'ai assimilé ma personne, mon identité et ma valeur au résultat à obtenir. Là, je me suis fait gruger par mon ego.

Plus encore, et quittons le domaine de l'épreuve sportive, si j'en arrive à ne voir la vie que comme une compétition, je finis par assimiler toute mon identité aux succès (ou aux échecs) que je rencontre. Dans le même temps,

et à force de tout centrer sur mes seuls accomplissements, je nie la valeur des autres. Là, l'ego révèle sa partie négative. C'est ainsi que nous pouvons rencontrer des personnes prêtes à écraser les autres pour devenir président, non pas d'une multinationale avec tous les avantages matériels que cela entraîne, mais parfois d'une association de quartier connue d'une vingtaine de personnes seulement et sans aucun autre bénéfice qu'une carte de visite. Ou des personnes prêtes à transgresser des règles, à provoquer un accident pour être en première ligne à un feu rouge et, ce faisant, vous montrer qu'elles conduisent mieux que vous ou ont un véhicule plus digne de considération que le vôtre.

Il existe nombre d'exemples de même nature qui démontrent que l'ego ainsi utilisé a une part de ridicule, ce qui ne serait pas grave, mais surtout de nuisance pour tous et, ça, c'est une plaie. Le plaisir qu'il offre, quand il est satisfait, est très médiocre, assez éphémère et va à l'encontre d'une évolution saine et intelligente du vivant. Toutefois, ce n'est pas à coups d'injonctions visant à le détruire que l'on arrivera à un résultat concluant.

Dès lors que nous réalisons que notre ego sert à définir notre individualité et à créer, réfléchissons à ce que nous voulons créer, à ce que nous voulons incarner comme personnalité et à l'évolution que nous devons mettre en œuvre pour transformer peu à peu un ego rudimentaire en outil d'expression de qui nous sommes, de notre moi véritable. Il s'agit d'abandonner peu à peu les affirmations primitives d'un moi inconscient pour accéder aux manifestations d'un moi conscient dans le respect de soi et des autres et de notre environnement général. Nous créons alors de la valeur et notre ego ainsi envisagé est l'un des outils à notre disposition.

La réussite n'est pas à rejeter ou à négliger. Elle est importante et contribue à la construction de l'estime que nous avons de nous-même et de notre confiance en nous. Seulement, il faut garder à l'esprit qu'elle doit être une conséquence de notre travail et non une raison d'être. C'est ce qui permet de distinguer le bon ego du mauvais ego !

PISTES DE RÉFLEXION

Un ego trop fort est une marque de faiblesse. Un ego correctement dimensionné est un facteur d'épanouissement personnel. D'où l'importance de le « dompter ».

Les remarques désobligeantes

Quand on vous fait une observation factuelle et que vous la prenez mal en considérant que c'est une remarque désobligeante, attention !, votre ego est en train de prendre le dessus. Évidemment, tout dépend sur quel ton on vous fait cette observation et avec quels mots, mais s'il était simplement question de vous dire qu'une tâche que vous avez réalisée (et quel que soit le travail en question) ne correspond pas à ce qui était attendu, avant de vous énerver, de contre-attaquer et de rejeter la responsabilité sur quelqu'un ou sur quelque chose d'autre, prenez le temps de respirer un grand coup. Cette pause freine notre tendance à contre-attaquer pour se défendre. Or, est-ce vraiment une attaque ?

Puis, au lieu de chercher à aussitôt vous justifier, questionnez-vous !

- Que vous reproche-t-on concrètement ?
- Que fallait-il faire absolument et que vous n'auriez pas fait ?
- Quelles conséquences cela entraîne-t-il ?

Questionnez-vous pour comprendre et restez calme dans votre questionnement (surveillez votre langage non-verbal). En restant ainsi sur du rationnel, vous diminuez d'autant l'émotionnel et vous apaisez votre ego. Si vous avez commis une erreur, présentez des excuses naturellement et sobrement. Votre honneur n'est pas remis en cause parce que vous avez fait une erreur !

Si ce que l'on vous reproche vous paraît injustifié, alors argumentez, toujours posément et de manière respectueuse. Ce n'est pas parce que vous affirmez quelque chose que vous êtes crédible ; apportez des preuves, des arguments, de la logique à la position que vous défendez. Pour comprendre et admettre quelque chose, le cerveau a besoin de preuves. Le vôtre tout autant que celui de votre interlocuteur.

Que vous ayez commis une erreur ou pas, votre ego est présent mais il est dompté. Pour mieux saisir cela, renversez la situation : c'est vous qui faites un reproche à quelqu'un. Qu'attendez-vous comme attitude ? Que l'on prenne votre observation comme une remarque désobligeante, que l'on se mette en colère et que l'on vous contre-attaque durement en niant ce que vous dites ? Ou que l'on adopte l'attitude décrite ci-dessus ?

Notre premier réflexe est très souvent de se sentir attaqué. Comme si notre ego nous soufflait à l'oreille « Attention, ce qu'il dit est vexant. Défends-toi ! ». Et vous savez que cela ne résout pas le problème mais l'amplifie. De plus, vous prêtez à l'autre l'intention de vous vexer alors qu'il peut uniquement avoir le besoin de saisir ce qui s'est passé. Ce

n'est pas évident de quitter ce réflexe mais, avec de l'entraînement, en marquant une pause avant de répondre pour comprendre, on y parvient peu à peu et cela est apaisant tant pour soi que pour l'autre et maintient la relation à un niveau tout à fait satisfaisant.

Avoir raison ou être heureux

Lorsque nous voulons absolument avoir raison contre l'autre, le risque est de voir tout un jeu complexe de croyances et d'émotions se mettre en place, qui finit rapidement par nous faire cesser d'écouter ce que dit l'autre, par disqualifier ses propos et par radicaliser les nôtres afin d'avoir le dernier mot. Si notre interlocuteur suit le même processus (et c'est ce qui se produit très fréquemment), il n'y a plus de dialogue mais deux monologues qui s'opposent et se combattent stérilement. L'issue quasi inévitable est un conflit, et personne ne sort enrichi de l'échange. Dans cette situation, hélas courante, il y a eu affrontement de deux egos. La bataille pour le dernier mot aboutit à un rapport de force gagnant/perdant. Chacun s'est identifié à ce qu'il disait et chacun a eu peur de « perdre la face » s'il ne l'emportait pas. Il est utile alors de se rappeler cette phrase intéressante de Marshall Rosenberg, le fondateur de la CNV : « Nous avons le choix dans la vie entre être heureux ou avoir raison. »

Excepté un sujet mettant en cause l'intégrité d'une personne et bafouant le respect de l'autre, restent de multiples discussions dont le sujet n'est pas toujours essentiel. Si nous nous obstinons à voir ces échanges comme ces compétitions que nous devons gagner, tout se dégrade : notre bien-être, celui de l'autre, la relation, l'achèvement de ce qui devait être fait et, dans le pire des cas, des violences éclatent. Cette attitude signifie que notre ego pense qu'il va mourir s'il n'a pas raison.

Il faut un certain courage pour ne pas vouloir avoir à tout prix le dernier mot : le courage de mettre son ego en sourdine, le courage de pas croire qu'on est diminué parce que notre interlocuteur a « gagné » l'échange. En réalité, c'est faire preuve de sagesse en ayant réalisé que, sur une infinité de sujets, personne n'a entièrement raison et personne n'a entièrement tort. En contrepartie, on gagne de la tranquillité.

Augmenter l'estime de soi

Augmenter l'estime de soi ne consiste pas à se surévaluer ni à vouloir être – et donc paraître – plus que ce que l'on est. L'estime de soi, c'est répondre à la question :

« Qu'est-ce que je vauX ? » C'est donc savoir ce que l'on pense de soi. Faire de son mieux, viser l'excellence, affirmer ses priorités, dire ce que l'on pense, c'est très bien et c'est même nécessaire. À condition d'accepter sans s'en rendre malade ou sans se croire diminué que d'autres font mieux, ont des priorités différentes et ne sont pas nécessairement d'accord avec ce que nous pensons, faisons et disons. Pour cela, la prise de recul est nécessaire, de même que le sens de l'humour, la capacité à reconnaître ses erreurs sans se sentir déprécié ou ridicule et savoir conserver la fidélité à ses propres valeurs.

C'est éviter deux écueils : d'une part, se montrer désagréable en s'accrochant à ses prises de position jusqu'à en devenir rigide et, d'autre part, négliger ses propres idées dans le dessein de plaire aux autres et, surtout, par peur de ne pas plaire aux autres ! Avoir un ego à sa juste place, c'est reconnaître que nous savons des choses mais que nous ne savons pas tout sur tout. L'erreur, c'est d'aller soit dans la surévaluation soit dans la sous-évaluation de soi-même...

Aussi, quand quelqu'un vous reproche votre ego, il se peut que vous soyez tout simplement en train de contrarier le sien propre ! Mais ce n'est là qu'une supposition. Demandez-lui plutôt ce qu'il entend par « ego » et, ensuite, en quoi il estime que le vôtre prend trop de place ou pose problème. Si vous pensez qu'il a raison, admettez-le tranquillement sans vous en désespérer et rectifiez votre comportement. Si vous pensez qu'il fait erreur, expliquez que vous ne faites, comme lui, qu'exposer et argumenter votre idée et que c'est votre droit, comme lui, de penser d'une certaine manière. Stade ultime : cherchez quels points de convergence il y a entre vos pensées et comment vous pourriez, ensemble, bâtir quelque chose de nouveau où vous seriez tous deux d'accord.

« Il n'y a pas de hasard »

La notion de hasard est complexe. D'après les tenants du développement personnel, c'est « le nom que l'on donne à ce que l'on ne comprend pas ». Mais cela n'est ni une définition, ni une explication. Il faut aller du côté des sciences pour la saisir : imprédictibilité, improbabilité, déterminisme aléatoire, etc., le tout encadré dans des limites (sinon, on aborde l'infini et ce n'est plus compréhensible).

Au-delà de la définition, tout dépend du contexte. Si l'on vit un moment heureux (une belle rencontre par exemple), rien à redire. Mais si l'on vit une difficulté nous dire qu'il n'y a pas de hasard laisse sous-entendre que nous avons une part de responsabilité dans ce qui est arrivé. C'est peut-être vrai mais encore faut-il le dire dans le respect de ce que vit l'autre. C'est peut-être vrai mais en partie seulement ou pas du tout et l'autre risque de se sentir coupable de ce qui est survenu alors qu'il n'y est pour rien. Le vrai responsable, c'est peut-être tout simplement... le hasard !

Un concept qui a agité les philosophes

Il en est du hasard comme du temps : c'est un mot que nous employons souvent mais comment donc pourrions-nous le définir ? Pas évident ! Nous le retrouvons dans deux expressions courantes. La première : « Le hasard fait bien les choses. » Vision positive de ce hasard mystérieux mais, en réalité, trompeuse, voire fausse, car en réalité il ne fait rien. La phrase laisse supposer qu'il aurait une intention envers nous mais il n'en a aucune. Nous nous exprimons ainsi quand nous sommes face à un événement que nous interprétons comme objectivement heureux. Or, notre perception de ce qui est heureux ne peut être que subjective. Nous prêtons donc au hasard un rôle qu'il ne joue pas. Toutefois, s'agissant de quelque chose qui nous plaît, nous n'allons pas faire la fine bouche.

La seconde expression est plus sournoise. Elle consiste à affirmer d'un air entendu qu'« il n'y a pas de hasard » ou bien que « le hasard n'existe pas ». Elle laisse entendre que toute pensée que nous nourrissons avec persévérance tend à se concrétiser, et cela, tant pour les pensées positives que pour les négatives ; elle ne se réalise donc que dans le cadre d'un certain nombre de possibilités. En conséquence, si nous désirons une transformation extérieure, il nous faut d'abord opérer une transformation intérieure. Partant, le hasard n'existe pas : c'est nous qui sommes l'artisan des événements heureux ou malheureux que nous rencontrons. De cette façon, si l'événement est malheureux, c'est que nous n'avons pas œuvré correctement ou que notre transformation intérieure n'est pas accomplie.

Avant de se pencher sur cette interprétation et de savoir si le hasard existe ou non, cherchons d'abord à en définir les contours.

Il viendrait d'un mot arabe désignant à l'origine un jeu de dés : *az-zahr*. Il est certain que le lancer de dés est le symbole de l'aléatoire. Quels que soient les invocations ou rites que nous accomplissons avant un lancer de dés (les remuer longuement, souffler dessus, invoquer une divinité, etc.), nous ne sommes pas capables de prédire quel chiffre ou nombre sortira. C'est tout à fait aléatoire. Pour l'Antiquité gréco-latine, il n'y a pas à proprement parler de vision fataliste des événements et le déroulement du jeu de dés comporte une véritable indétermination.

Aristote, dans ses *Leçons de physique*, va considérer qu'« il y a une foule de choses qui se produisent et qui sont par l'effet du hasard et spontanément ». Il n'en estime pas moins que certains événements se produisent nécessairement et que le hasard ne peut pas en être la cause. Pour parler du hasard, donc, tout dépend de l'événement considéré : on ne peut pas dire qu'il est toujours présent mais on ne peut pas non plus considérer qu'il n'existe pas. Quand une chose est jugée nécessaire, la liberté n'a pas de place. En géométrie euclidienne, la somme des angles d'un triangle est égale à l'angle plat, soit 180 degrés, c'est ainsi et nous n'y pouvons rien. Nous n'avons pas non plus de liberté quand les choses surviennent par hasard. Nous n'avons en fait aucune liberté quand elles se déroulent sans obéir à aucun ordre ni non plus quand elles sont soumises à un ordre rigoureux. Il nous reste les choses qui dépendent de nous et qui sont ou ne sont pas selon que nous agissons ou non mais avec toujours une certaine incertitude quant au résultat final.

Pour Démocrite : « Tout ce qui existe dans l'Univers est le fruit du hasard et de la nécessité. » À sa suite, Épicure met le hasard à l'honneur en estimant qu'il est la seule cause possible de la déclinaison des atomes, permettant à ceux-ci de se rencontrer et donc de former des agrégats (combinaison d'atomes), ce qui explique la réalisation des objets et des corps.

Par la suite, et notamment vers le XII^e siècle, le hasard ressemble à la chance. C'est surtout à l'époque de la Renaissance qu'il entre dans la langue philosophique, avant de s'intégrer au langage courant, au XVI^e-XVII^e siècle, afin d'expliquer l'ensemble des incertitudes du monde. Peu à peu, il va élargir ses significations, pour prendre en particulier celle de danger. Le mot « hasardeux », qui apparaît au XVI^e siècle, désigne ce qui est risqué, périlleux, incertain. Il est intéressant de constater une différence de sens avec le mot « aléatoire » : un cheminement hasardeux est plein de risques tandis qu'un cheminement aléatoire est soumis au hasard et ne comporte pas de nuance négative.

Jusqu'à Blaise Pascal, on entend par « hasard » tout ce qui se produit en dehors de tout dessein humain ou divin et de tout ordre stable. Pascal utilise souvent ce terme pour décrire l'absence de causes pouvant expliquer un événement et admet l'existence d'incertitudes dans la nature, mais il ne reconnaît pas au hasard une intention quelconque. En revanche, son contemporain René Descartes élimine le hasard et donne la priorité à un mécanisme strict. D'autres philosophes adopteront la même attitude. Il en est ainsi de Spinoza, de Voltaire ou de Kant et de l'ensemble des rationalistes. Spinoza écrit dans son *Éthique* : « L'idée de hasard résulte du fait que notre connaissance est imparfaite : l'ordre des causes nous échappe au point qu'une chose peut paraître n'être ni nécessaire ni impossible. »

Au XIX^e siècle, en bon scientifique rationaliste, Pierre Simon de Laplace réfutera le hasard et considérera que la probabilité d'un événement dépend avant tout de nos connaissances partielles. C'est d'ailleurs ce que formalisera le *Dictionnaire des sciences philosophiques*, publié la première fois en 1844 et écrit par une « une société de professeurs et de savants » sous la direction d'Adolphe Franck, reprenant sur ce sujet nombre d'idées déjà exprimées et écriront que « le hasard [...] c'était le nom sous lequel nous déguisons notre ignorance des causes ».

Ce panorama rapide semble conclure que, pour les philosophes, le hasard n'est qu'une illusion, juste un mot pour décrire ce que l'on ne sait pas

expliquer, que l'on soit dans un déterminisme matérialiste (tout effet a une cause) ou spirituel (Dieu est cause de tout). Il est donc négatif puisqu'il est l'aveu de notre ignorance. L'affaire est entendue, n'est-ce pas ? Eh bien non ! Ce n'est ni si simple ni si évident.

Quand la science s'y penche

La philosophie des sciences a abondamment analysé et débattu des notions de hasard, de déterminisme, d'indéterminisme, de contingence, de probabilité. S'y sont ajoutées des réflexions très denses issues de l'étude de la physique et de la mécanique quantiques. À titre d'illustration, le principe d'incertitude ou principe d'indétermination présenté en 1927 par le physicien allemand Werner Heisenberg : quoi que l'on fasse, la mesure ne peut pas être plus précise que ne nous l'autorise la physique. Cela implique que vitesse et position d'une particule dans l'espace ne sont pas mesurables ou vérifiables de façon simultanée. En conséquence, si on connaît la position d'une particule, alors sa vitesse sera indéterminée (et indéterminable). À l'inverse, si on connaît la vitesse de la particule, alors ce sera sa position qui sera indéterminée. Hasard, pas hasard ? On tourne autour, de plus en plus près.

Dans certaines sciences, dont la biologie, le hasard affirme fortement sa présence, en particulier en biologie évolutionnaire. Le premier à en parler fut Charles Darwin, qui estime que l'évolution n'a pas une finalité précise en vue de rendre les espèces toujours plus complexes et perfectionnées. Les caractères apparaissent ou disparaissent par hasard chez les individus et cette modification n'est conservée que si elle apporte un avantage évolutif. L'avantage conféré par une mutation est indépendant des causes physiques responsables de l'occurrence de la mutation. On peut alors dire du hasard qu'il se caractérise par le manque apparent de cause à un phénomène ; peut-être y a-t-il une cause, peut-être y en a-t-il plusieurs ou peut-être n'y en a-t-il pas, on n'en sait rien. En cela, le hasard s'oppose au déterminisme et définit ce qui n'est pas prévisible ; il n'existe pas une causalité absolue qui permettrait de définir avec certitude et précision un résultat (ou une conséquence) donné.

Ces réflexions sur le hasard se sont poursuivies lors des recherches du début du xx^e siècle effectuées par des généticiens et des naturalistes, puis

ont continué au milieu du xx^e siècle avec les biologistes moléculaires. En fait, toutes ces notions d'aléatoire, de probabilité et de hasard sont à la croisée (ou le mélange) de plusieurs modèles issus des mondes mathématique, physique et philosophique.

En 1970, le biologiste et biochimiste Jacques Monod, dans un livre célèbre reprenant la formulation de Démocrite et donc intitulé *Le Hasard et la Nécessité*, explique que la vie est finalement une conséquence des lois de la physique et de la chimie. Newton et ses suiveurs étaient passés par là en mettant au jour des lois causales : quand je lance un objet, il tombe nécessairement et je peux même prédire où, quand et comment il va tomber.

Cette manière de voir est l'héritière de la physique classique, très déterministe, et de la mécanique rationnelle, notamment depuis Newton. Les physiciens ont pensé qu'il y avait là un modèle pour toute explication scientifique ; quelques relations mathématiques rigoureuses doivent pouvoir tout expliquer. Il en est résulté très logiquement que parler de hasard est l'aveu de l'ignorance humaine. En effet, si l'esprit avait la capacité de connaître non seulement toutes les lois de la mécanique mais aussi toutes leurs conditions d'application, il ferait disparaître le hasard, c'est-à-dire l'imprévisibilité de la vie, que les philosophes ont appelée la contingence du futur.

Mais tout le monde n'adopte pas cette vision. Dans *Le Hasard créateur*, paru en 1993, Rémy Lestienne, directeur de recherche au CNRS, écrit : « L'on ne pourrait pas imaginer un libre arbitre possible s'il n'y avait pas un certain hasard. » Il interroge : sommes-nous comme des marionnettes impuissantes, vivant dans un monde marqué par un implacable déterminisme ? Ou bien, le monde réel est-il gouverné par le seul hasard, qui ferait de nous, au mieux, des matelots ivres ? C'est finalement assez désespérant ! Pour lui, la question clé est celle de la réalité ou de la subjectivité du hasard, et il s'adresse à la science pour découvrir des indices nouveaux infirmant ou confirmant la réalité du hasard. Son choix est celui de la réalité du hasard, qu'il lie à la réalité du devenir, reprenant en cela une tradition initiée en 1859 en physique par James Clerk Maxwell et en biologie par Charles Darwin.

Le calcul des probabilités a permis de maîtriser partiellement le hasard. Partiellement seulement, car il existe toujours une part d'imprévisible. C'est ce que l'on retrouve en physique classique quand le résultat d'une expérience ne peut être prédit avec certitude et qu'on l'explique en

affirmant que nous ne disposons pas de toute l'information sur une situation physique complexe. Si nous avions toute l'information, nous pourrions conserver une capacité prédictive et il n'y aurait plus de hasard. Et puis est apparue une autre branche de la physique : la mécanique quantique, dans laquelle le hasard est régi par des lois qui lui sont spécifiques.

Il ne saurait être question d'aborder tous les théoriciens du hasard ou du déterminisme. C'est dense, c'est passionnant, mais ça ne clôt pas pour autant le débat que ce rapide survol a mis en évidence et qui montre que, lorsque l'on affirme qu'il n'y a pas de hasard, on affirme une chose sacrément complexe et dont on n'est absolument pas certain. C'est même une affirmation très hasardeuse !

Un concept difficile à appréhender

Conceptualiser le hasard est difficile : que l'on parle de jeux de dés, de voyages au hasard ou de mouvements de particules, on est en présence de phénomènes complexes face auxquels les mathématiques avouent leurs limites et la démarche classique des sciences physiques ne peut s'appliquer. Il reste toujours une part d'incertitude avec l'apparition d'un résultat que l'on n'attendait pas, voire que l'on n'imaginait pas. Il faut souligner que, quand on parle de hasard en physique classique, il ne s'agit pas d'une impossibilité à trouver une cause – impossibilité qui serait due à un manque d'explication –, c'est surtout qu'une cause du phénomène ne détermine pas l'intégralité du résultat. Il ne désigne donc pas des événements liés à une cause inconnue mais bien plutôt des événements non liés à une cause connue. Cette différence est importante afin de ne pas se méprendre sur la signification que l'on donne à un événement.

Nous voyons que depuis les affirmations de Spinoza, Laplace, Adolphe Franck et d'autres, une large évolution s'est produite quant à la place du hasard dans notre monde. Il ne saurait être question ici d'en étudier toutes les composantes (hasard effectif, intrinsèque, objectif, subjectif). Ce qui apparaît aujourd'hui, c'est qu'il semble que l'on ne puisse pas user des lois de la physique dans des domaines autres que la physique classique. Cela exclut de son champ d'application la théorie de l'évolution ou la biologie, par exemple, ou ce qui peut se produire au cours de notre existence, dans nos relations aux autres, etc. Quand il vous arrive un événement

malheureux comme un accident ou un événement heureux telle la rencontre de l'élu(e) de votre cœur, est-ce le hasard ou pas ? Un peu des deux, tout simplement !

Tout ce qui est aléatoire demeure malgré tout une composante notable de la science. Lorsque l'on évoque une loi des séries (par exemple : succession de catastrophes de même nature dans un court laps de temps), on essaye de « rationaliser » quelque chose qui souvent n'est pas rationnel. C'est simplement que nous n'avons pas une perception juste du hasard, avec lequel il nous faut bien composer. Notre monde est incertain, tout n'est pas déterminable et il importe de l'accepter, que ce soit dans le domaine des sciences ou dans celui de notre vie d'être humain.

Le hasard dans notre vie

Les Grecs de l'Antiquité avaient une conception de l'existence assez différente de la nôtre. Pour eux, tout était entre les mains de trois Moires (les Romains les nommeront Parques), qui décidaient du destin de chacun à l'aide d'un fil : Clotho (la Fileuse, la créatrice) fabriquait et tenait le fil des destinées humaines ; Lachésis (La Réparatrice, la Vie, le Sort) déroulait le fil et le mettait sur le fuseau ; et Atropos (l'Implacable, l'Inévitable, la Mort) coupait le fil, qui mesurait ainsi la durée de la vie de chaque mortel. Il n'était pas possible d'aller à l'encontre du sort qu'elles avaient décidé. Elles détenaient donc un pouvoir absolu sur la vie des humains et cette vie était appréhendée comme un continuum ; aucune place n'était laissée au hasard.

Aujourd'hui, notre conception n'est plus celle-ci. Nous voyons plutôt notre vie comme le résultat d'un enchevêtrement de circonstances face auxquelles nous essayons d'imposer notre libre arbitre. Parfois nous réussissons et parfois nous échouons. Il n'y a plus de divinité pour tirer un fil car nous considérons qu'il n'y a pas de fil. Pour autant, nous ne sommes pas non plus un simple produit de notre environnement. Notre vie est le fruit de mille interactions, et même davantage, et le hasard y a sa place.

La loi, qui organise l'ensemble de nos droits et obligations, semble faire référence au hasard, mais sans jamais le nommer. Ainsi, selon l'article 1218 du code civil, créé par la réforme du droit des contrats de 2016 : « Il y a force majeure en matière contractuelle lorsqu'un événement échappant au

contrôle du débiteur, qui ne pouvait être raisonnablement prévu lors de la conclusion du contrat et dont les effets ne peuvent être évités par des mesures appropriées, empêche l'exécution de son obligation par le débiteur. » Sous l'empire de l'ancienne rédaction, le juge caractérisait la force majeure par trois éléments conjoints : l'imprévisibilité, l'irrésistibilité et l'extériorité. Cette compréhension et ce périmètre de la force majeure sont d'autant plus importants que l'article 1148 du même code stipule : « Il n'y a lieu à aucuns dommages et intérêts lorsque, par suite d'une force majeure ou d'un cas fortuit, le débiteur a été empêché de donner ou de faire ce à quoi il était obligé, ou a fait ce qui lui était interdit. » Il n'en demeure pas moins que la survenance inattendue et non prévisible d'un événement sur lequel on n'a pas de prise paraît consacrer le hasard comme cause exonératoire.

Le dictionnaire *Larousse* définit ainsi le hasard : « Circonstance de caractère imprévu ou imprévisible dont les effets peuvent être favorables ou défavorables pour quelqu'un. » Cette définition demeure incomplète. Aussi, et le hasard n'étant pas seulement l'expression de notre ignorance des causes, comme le croyait le physicien déterministe Laplace, nous reprendrons celle qui est devenue célèbre, donnée par le mathématicien et philosophe Antoine Augustin Cournot au XIX^e siècle, pour qui le hasard est « la rencontre de séries causales indépendantes ». Les événements en soi sont tout à fait déterminés quant à leur cause et à leur effet. En revanche, leur rencontre était imprévisible. Il y a donc une nouvelle causalité indépendante qui va engendrer un processus, que l'on appelle hasard. Rationnellement, les faits sont indépendants les uns des autres mais ils se rencontrent.

L'exemple classiquement donné est celui de la tuile qui tombe d'un toit. Cet événement est déterminé par diverses causes (coup de vent, vétusté du toit, etc.). Ces causes créent à un moment un point de déséquilibre et la tuile tombe. De mon côté, lorsque je passe dans la rue, il y a également des causes à mon action. Par exemple, je suis allé faire une course et je reviens chez moi. Il y a là deux séries causales, mais qui sont indépendantes.

Or, la tuile me tombe sur la tête. On parle alors de hasard. Ce n'est pas parce que je passe là à cet instant précis que la tuile est tombée. La tuile n'a aucune intention de me nuire et n'était donc pas en train de me guetter. Elle aurait pu tomber une seconde avant ou après ou bien cinquante centimètres

plus à droite ou plus à gauche et il ne se serait rien passé de fâcheux. Il se trouve que deux séries causales, celle qui fait tomber la tuile et celle qui me fait passer dans la rue, ont simplement interféré ; c'est de leur rencontre imprévisible que naît le hasard. Celui-ci a « fait » se rencontrer deux processus distincts et indépendants mais qui concordent à la fois dans le temps et dans l'espace. L'intersection se produit à la fois au hasard et par hasard.

Lorsque nous parlons de destinée, de fatalité, de sort, de chance (ou de malchance) ou de providence, c'est que nous abordons le même phénomène avec une croyance qui fait référence à une intention et lui donne un sens. Mais ce n'est qu'une croyance. Objectivement, il n'y a pas d'intentionnalité. Il y a simplement... le hasard !

Une précision à propos du déterminisme et du fatalisme. Ils sont souvent confondus. Pour simplifier, le déterminisme envisage une nécessité essentiellement rationnelle et le fatalisme une nécessité plus aveugle et plus aléatoire. Le fatalisme nie toute liberté puisque, quoi qu'il arrive, que l'on agisse ou non, l'événement futur est fixé à l'avance, tandis que le déterminisme envisage la liberté différemment puisque, en agissant sur les causes, on en change les effets.

Les principes de causalité sont donc différents. Avec le déterminisme, les mêmes causes étant réunies, on obtiendra les mêmes effets ; tandis que réunir des causes différentes, c'est éventuellement produire un effet différent. Avec le fatalisme, quelles que soient les causes, ce sera toujours le même effet ; réciproquement, quel que soit l'effet, ce sera toujours la même cause.

Pour préciser encore l'exemple ci-dessus, il faut considérer que l'analyse serait différente, en revanche, si la tuile avait échappé des mains d'un couvreur et m'avait blessé grièvement. Nous pourrions considérer qu'il y aurait là deux séries causales indépendantes mais un policier enquêtant sur l'accident s'interrogerait sur l'intention du couvreur : avait-il une raison quelconque de m'en vouloir ? Aurait-il lancé la tuile intentionnellement ? Si ce policier arrivait à prouver qu'il a existé un motif établissant un lien entre ces deux séries causales, il y aurait alors introduction d'une finalité et c'en serait terminé du hasard de Cournot. À partir de cet exemple, il suffit de remplacer la tuile et ma déambulation dans une rue par l'ensemble des événements qui surviennent dans votre existence.

Un non-hasard culpabilisant

Comme cela vient d'être montré, même de manière succincte, la notion de hasard est plus complexe qu'il n'y paraît, ne serait-ce qu'en raison du nombre et de la diversité des situations où nous la rencontrons. Il paraissait cependant nécessaire d'essayer de la comprendre afin de savoir comment réagir lorsqu'il nous arrive un événement malheureux ou difficile et qu'une personne nous déclare « Il n'y a pas de hasard » ou « Le hasard n'existe pas ». Elle semble *a priori* aider à comprendre ce qui se passe. Aide-t-elle vraiment ?

Aujourd'hui, cette notion de non-hasard a franchi les frontières des sciences physiques ou mathématiques et s'est érigée en évidence dans nos existences. Ce phénomène a débuté il y a peu et a le vent en poupe, porté par le développement personnel. Cette notion s'appuie également sur une utilisation assez spé cieuse et souvent biaisée des sciences cognitives, en y ajoutant d'énormes louches d'approche « quantique », avec détournement de ce terme, désormais galvaudé. Quand on vous dit qu'il n'y a pas de hasard alors que vous venez d'exposer votre problème, qu'est-ce que cela signifie ? L'idée est qu'il existe une causalité nécessaire avec deux options possibles :

- Soit vous êtes responsable de ce qui est arrivé de fâcheux car vous avez eu un comportement inadéquat. Vous êtes donc l'artisan de votre propre malheur (et l'on vous sert ainsi une bonne dose de culpabilité).
- Soit on vous explique que c'est l'Univers (ah, cette étonnante personnalisation [ou divinisation] de l'Univers !) qui vous guide vers quelque chose de meilleur et qu'il vous appartient de déchiffrer l'épreuve que vous traversez pour aller plus haut.

Lorsque vous allez mal, vous attendez d'abord de votre interlocuteur de l'écoute et de la compassion, pas de la culpabilisation ou une énigme à déchiffrer et sur laquelle vous n'avez pas le moindre indice. À moins que l'on ne vous laisse entendre que c'est encore votre faute si vous en êtes là et/ou que vous ne comprenez pas le « message ».

Ce refus du hasard permet de soutenir une certaine forme du dogme de la loi d'attraction et ainsi de distiller une philosophie de la culpabilisation. Cela se fait sous l'apparence de vouloir aider les gens. Un exemple parmi une multitude d'autres. Dans un livre – *Apprendre à s'aimer, un jour à la fois* de Diane Gagnon –, après avoir affirmé que les moments difficiles que

nous traversons dans notre vie sont « des étapes cruciales pour notre développement », l'auteure déclare sans plus d'explication : « Rien de ce qui nous arrive n'est inutile. Aucun événement ni aucune personne ne sont placés sur notre chemin par hasard. »

Nous avons là la profession de foi d'un déterminisme absolu. Cela continue ainsi : « Chaque fois que nous avons l'impression de perdre quelque chose, nous sommes redirigés vers quelque chose de meilleur. Notre tâche est de retrouver le chemin qui nous mène à notre authenticité. » Si donc vous vous plaignez de ce qui vous arrive, c'est que vous n'avez rien compris : ce sera mieux ensuite. Si vous apprenez le décès de l'un de vos proches ou que vous-même avez un cancer, nous pouvons convenir que ce que vous perdez n'est pas une « impression » mais une réalité que vous vivez avec violence et douleur. Quant à savoir ce qu'il y aura de meilleur que la perte de votre proche ou de votre santé, admettons que ce n'est pas évident à déterminer.

La finale est dès lors assourdissante : « Retrouver le chemin qui nous mène à notre authenticité ». Cela signifie que vous l'avez perdue, que vous êtes égaré et que vous êtes pour l'instant inauthentique. Comment vous sentez-vous après toutes ces affirmations ? Une multitude d'autres textes d'autres auteurs disent peu ou prou la même chose. De nouveau, comment vous sentez-vous quand vous lisez cela ou qu'on vous le déclare alors que vous êtes en souffrance, que vous cherchez du réconfort et un peu d'humanité ?

Ce qui nous arrive serait-il toujours de notre fait ?

Le credo selon lequel rien de ce qui nous arrive n'est dû au hasard repose régulièrement sur ce type d'argumentation : ne pas croire au hasard consiste à croire que chaque cause a une conséquence. Dès lors, chaque événement a une origine spécifique, déterminée et déterminable. De cet axiome ressort que ce qui nous arrive de difficile ne relève aucunement de la malchance ou d'un événement extérieur (une série causale indépendante, pour reprendre les mots de Cournot) et que, donc, c'est nous et nous seuls qui sommes responsables de nos échecs et de nos malheurs (le même « raisonnement » vaut pour nos succès).

Affirmer cela revient à oublier, d'une part, qu'une conséquence peut avoir plusieurs causes (dont certaines dépendent de nous et d'autres absolument pas) et, d'autre part, qu'une même cause peut aboutir à des conséquences extrêmement diverses. Affirmer cela, c'est avoir une vision particulièrement linéaire de l'existence et totalement déconnectée du réel. C'est un peu reprendre la conception des Grecs de l'Antiquité en remplaçant les fameuses Moires par le concept du non-hasard.

En outre, c'est faire une part trop belle au causalisme, qui consiste à placer au premier plan le rapport de cause à effet dans l'analyse des phénomènes. C'est en partie ce que l'on retrouve dans le dogme bouddhique : rien n'existant en soi et par soi, il s'ensuit que « tout, dans le monde de la manifestation des phénomènes, n'apparaît qu'en relation les uns avec les autres » comme nous l'explique le moine bouddhiste Matthieu Ricard. C'est ce que Bouddha appelait l'interdépendance des choses : elles surviennent en raison d'un ensemble infini de causes et de conditions. Oui, dans l'absolu, mais encore une fois, si l'on s'en tient à la définition de Cournot, c'est justement l'absence de relation entre deux événements qui crée le hasard. Si donc une chose négative vous arrive, c'est bien sûr en raison d'un ensemble infini de causes et de conditions, où vous pouvez avoir eu un rôle d'acteur, mais cela ne signifie en aucune façon que vous avez votre part de responsabilité dans 100 % des situations. Sinon, nous fonçons droit dans le fatalisme et nous serions alors totalement déresponsabilisés puisque, quoi qu'il survienne, nous n'y pouvons rien.

Si nous ramenons cela à l'exemple de la tuile tombant du toit, c'est ma responsabilité d'être passé dans telle rue à telle heure, tel jour. C'était ma décision. Mais attention, il n'y a là rien de négatif ni de coupable. D'ailleurs, je n'ai strictement aucune responsabilité dans la chute de telle tuile au même moment et au même endroit que celui de mon passage. Si c'était le cas, alors tous, autant que nous sommes, nous serions responsables de tout ce qui arrive et arrivera dans le monde. Nous aurions le pouvoir d'un dieu !

La place du libre arbitre

Si nous poussons le causalisme à l'extrême, nous en venons à la fameuse question que le scientifique américain Edward Lorenz a posée en 1972 :

« Le battement d'ailes d'un papillon au Brésil peut-il provoquer une tornade au Texas ? » L'effet papillon avait déjà eu un antécédent avec Blaise Pascal, qui avait estimé : « Le nez de Cléopâtre, s'il eût été plus court, toute la face de la terre aurait changé. » Toujours est-il que la question de Lorenz a remis à l'honneur la « théorie du chaos » et fait émerger un nouveau concept : le déterminisme relatif.

Ce qui est sûr, c'est qu'il existe une infinité de faits inexplicables, tant dans les comportements humains que dans le monde matériel. De ce fait, il paraît erroné de s'arrêter à une notion de déterminisme inflexible qui considérerait que tout dans notre Univers est strictement gouverné par le principe « une seule cause, un seul effet ».

On pourrait envisager que ces phénomènes sont possiblement prévus ou déterminés par une volonté autre, qui nous serait supérieure, et appartenant à une entité divine. C'est ce que l'on retrouve avec la théorie de l'*intelligent design* (« dessein intelligent ») que le biologiste britannique Richard Dawkins a critiquée vivement en la qualifiant de « créationnisme affublé d'un costume bon marché » mais que d'autres personnes supposent réaliste. Dans le même ordre d'idée, les personnes qui attribuent la paternité des événements à l'Univers fonctionnent avec la même croyance en une divinité abstraite.

Il se trouve que nous estimons disposer de notre libre arbitre et nous disons donc autonomes. À noter que, étymologiquement, le mot « autonomie » provenant de deux mots grecs, *autos* (soi-même) et *nomos* (loi, règle), il désigne donc notre capacité à nous gouverner selon nos propres règles. Cela peut signifier que nous ne sommes pas soumis ou, plus précisément, que nous ne voulons pas être soumis, pas plus au destin qu'au hasard ! Il en résulte que pour échapper à cette possible soumission il nous faut chercher en nous et mettre en œuvre un principe d'action qui nous soit propre, c'est-à-dire qui ne soit commandé par rien de manière catégorique. Or, bien souvent, les choses que nous initions se révèlent avoir des conséquences ou résultats autres que ce que nous avons prévus. Soyons précis : ce que nous pouvons alors faire, c'est prévoir mais non prédire et, de la sorte, ce que nous envisageons à partir de ce que nous faisons est prédictible mais non prévisible. Ces deux verbes sont proches et se rapportent à l'avenir mais possèdent une nuance : prévoir contient l'idée de voir dans l'avenir, prédire celle d'annoncer ce qui va se produire, sur laquelle reposent les pronostics.

La nuance est d'importance : ce que l'on prévoit, c'est un événement possible ou probable, tandis que ce qu'on prédit est un événement certain. Exprimé autrement, on prédit ce qui doit arriver et on prévoit ce qui devrait arriver. Ainsi, je peux prédire que la pomme que je lâche va tomber par terre et prévoir que mon investissement va me rapporter de l'argent (mais il peut aussi causer ma ruine !)

Selon les situations, nous pouvons donc considérer que certains de nos comportements entraîneront nécessairement tel résultat, sauf, ajoutons-nous, s'il se produit tel ou tel événement. Dans d'autres, nous prions très fort en espérant que tout se passera bien et comme nous l'avons prévu. Ce petit détour linguistique a pour ambition de montrer le problème auquel nous sommes régulièrement confronté : nous voulons telle chose et il peut se produire ce que nous avons envisagé ou bien autre chose. Notre libre arbitre – capacité à nous gouverner selon nos propres règles – s'exercerait dès lors dans ce que nous initions mais le résultat, dans bien des cas, serait à la grâce de Dieu ou du hasard.

En effet, nous ne connaissons pas – et fréquemment, il nous est impossible de connaître – l'ordre des causes et des effets pour savoir avec précision ce qu'il adviendra de notre action. Une cause, même infime, engendre un effet, lui-même cause d'un autre (ou de plusieurs autres) effet(s) et ainsi de suite, sans compter que plusieurs causes peuvent interagir entre elles sans que l'on puisse non plus savoir où, quand, comment et pourquoi ! À s'en tenir à cette démonstration, nous pourrions en conclure que nous ne sommes pas responsable de nos actes puisque nous fonctionnons avec ce que l'on pourrait appeler un « déterminisme du hasard ». Et cependant, en bien des situations, nous nous considérons comme responsable et demandons même à d'autres d'agir en tant que tel.

Concluons ce débat (qui pourrait encore mener bien loin) en considérant, de façon simplement pragmatique et en reprenant ce que nous sentons intuitivement : ce qui nous arrive est parfois de notre fait et nous sommes là en accord avec le déterminisme, et parfois ne l'est pas et nous sommes alors dans le domaine des événements sur lesquels nous n'avons pas de prise et dont une grande partie ressortit au hasard. C'est, dirions-nous, l'ordre des choses que cette incertitude, avec laquelle nous composons du mieux que nous pouvons.

PISTES DE RÉFLEXION

Quand une personne vous déclare qu'il n'y a pas de hasard, vous pouvez toujours jouer les esprits fins en lui répondant qu'elle en est restée à la définition du XVIII^e siècle du mathématicien Pierre Simon de Laplace, selon qui le hasard est le nom donné à ce que nous ne connaissons pas, et que vous préférez celle du mathématicien et philosophe Antoine Augustin Cournot du XIX^e siècle, pour qui le hasard est la rencontre de séries causales indépendantes. Ce n'est pas là une boutade, cette formulation a son fond de vérité.

Examinez ce point : sur des blogs ou dans des livres, vous découvrez que certains estiment que ne pas croire au hasard permet de reprendre le contrôle de sa vie. Exposée ainsi, l'idée est trop simpliste pour être acceptable car, comme cela a été montré :

- Soit le hasard n'existe absolument pas. Cela signifie alors que tout, mais absolument tout, est prédéterminé. Ainsi, la notion de libre arbitre est abolie. Sauf si, éventuellement, nous pouvons agir sur une cause, mais il n'est pas certain que cela soit possible. S'il n'y a plus de libre arbitre, alors la notion de responsabilité disparaît. Résultat, nous ne sommes responsable de strictement rien. C'est plutôt gênant, en plus du fait que certains tenants de l'anti-hasard affirment l'inverse. À moins que nous ne soyons finalement déterminé... par le hasard !
- Soit nous sommes responsable de tout ce qui nous arrive, puisqu'il n'y a pas de place pour le hasard. C'est l'opposé exact de la proposition précédente, l'assertion « On est responsable de tout ce qui nous arrive » étant une variante du « Il n'y a pas de hasard ». Mais comment avoir cette responsabilité puisque, justement, nous sommes déresponsabilisé si tout est prédéterminé ? Sauf à considérer que la détermination passe par une action (ou une pensée) que nous aurions effectuée antérieurement et qui aurait entraîné cet enchaînement de relations de cause à effet et, de nouveau, avons-nous le pouvoir d'un dieu pour ainsi soumettre les événements à notre bon vouloir ? On tourne en rond !

Et, comme à chaque fois, quand on part dans les visions extrêmes, on fait fausse route. En effet, nous ne pouvons pas et nous ne sommes pas responsable de tout ce qui nous arrive. Nous retrouvons là la distinction essentielle qu'a posée Épictète : ce qui ne dépend pas de moi, eh bien, ça ne dépend pas de moi ! Que nous soyons responsable de ce que nous accomplissons à un moment donné est une chose mais, pour autant, ne nous chargeons pas de ce qui nous est tout à fait extérieur.

Pour reprendre un texte cité plus haut, il apparaît bien que la phrase « Aucun événement ni aucune personne ne sont placés sur notre chemin par hasard » ne peut pas être ni juste, ni vraie, ni aidante face à une souffrance. Quand une personne se fait agresser ou violer, quand on est victime d'un harcèlement sexuel (et moral) dans son travail, quand une personne se retrouve au chômage parce que son entreprise a déposé le bilan, est-il encore acceptable, d'un point de vue humaniste et éthique, d'oser leur dire qu'elles sont responsables de leurs malheurs ? Cela revient à les considérer comme coupables de leurs malheurs. Être coupable, c'est avoir commis une faute, une infraction.

Il ne s'agit pas de se victimiser à outrance et de finalement en arriver à manipuler les autres en les apitoyant. Il ne s'agit pas non plus de se plaindre indéfiniment à cause d'une expérience malheureuse. Il s'agit de reconnaître que quand on subit la violence de l'autre, on se sent et on est tout simplement victime. Non, on n'est pas responsable de TOUT ce qui nous arrive. Rendons à César...

Assumer sa propre responsabilité, c'est être adulte. Endosser une responsabilité qui ne nous appartient pas, c'est du masochisme. C'est même un sacré péché d'orgueil que de se croire suffisamment puissant jusqu'à devenir responsable de tout ce qui se passe dans notre vie. Je peux me faire attaquer parce que j'ai provoqué une personne mais aussi parce que j'ai un déséquilibre face à moi. Pis, cette phrase peut devenir indécente : une personne qui subit un attentat ou qui se fait violer n'est pas responsable de ce qu'elle endure. Quand on lit dans des ouvrages que de tels événements ne sont pas dus au hasard, qu'il y a « quelque chose à comprendre », que nous en sommes responsables et que, en outre, ils sont nécessaires à notre évolution, on en vient à se demander si la personne écrivant cela a connu des événements violents dans sa vie ou bien si elle est totalement dénuée d'empathie. Se réfugier derrière une fausse spiritualité et affirmer que, si l'on était un « initié », on accepterait sans difficulté cette responsabilité relève de la supercherie et d'une déconnexion dramatique d'avec le vivant.

Il est essentiel de se référer à la pensée d'Épictète et de bien distinguer en toute occasion ce qui dépend de vous et ce qui ne dépend pas de vous, car la confusion est très vite opérée ! Elle n'en est pas moins nécessaire pour recadrer ceux qui veulent vous faire endosser ce sur quoi vous n'avez aucune prise et amplifient le malheur que vous subissez en vous laissant croire qu'il est votre faute. Il faut donc détruire cette fausse culpabilité pour retrouver votre capacité à vivre pleinement. En ce sens, vous restez responsable de vous-même et des choix que vous faites, mais pas du drame qui vous est arrivé.

« Il faut lâcher prise »

Le lâcher-prise survient quand notre raison nous montre les limites de notre pouvoir : faire miauler un chien ou aboyer un chat ne dépend pas de notre volonté ; nous ne pouvons pas tout, ni sur le cours de l'Univers, ni sur les événements de la vie ou sur les personnes. Au lieu de s'en désoler, autant l'accepter pour se laisser de l'espace et tout aborder sous un nouvel angle. Le lâcher-prise n'est pas une passivité mais une mise en action pour aller vers son bonheur.

Une injonction qui surprend

Vous voulez être épanoui, ne plus être confronté à des difficultés et trouver enfin le bonheur ? C'est très simple : « Il faut lâcher prise ! » Vous rencontrerez nécessairement – si ce n'est déjà fait – cette injonction. Vous serez perplexe, certainement, car il y a là quelque chose de contradictoire en soi : d'un côté, on comprend « lâcher prise » comme se détendre, abandonner, et de l'autre, le « il faut » crée une obligation. Une contrainte pour se détendre, bizarre... De même qu'un ordre pour abandonner mais sans savoir quoi au juste.

Vous pouvez également croire que lâcher prise consiste à renoncer, à se résigner. Cela signifierait-il qu'il faut alors se résigner et tout accepter ? Ce n'est évidemment pas possible. On comprend ensuite que c'est renoncer, certes, mais renoncer à contrôler ce qui ne peut pas l'être, ce qui n'est pas nécessairement plus compréhensible. Il faudrait aussi lâcher des émotions pour ne plus subir leur pression. Mais quelles émotions et comment donc les lâcher ? Tout cela est très flou et on ne comprend pas vraiment ce que ça veut dire. Que faut-il donc lâcher ? Et pourquoi ? Et surtout comment ?

N'empêche que le lâcher-prise est aujourd'hui très à la mode et bien souvent cuisiné à toutes les sauces : dans son couple, dans son travail, avec ses collègues, ses clients, ses dossiers, chaque fois que l'on râle parce que quelque chose ne nous convient pas, et des choses qui ne nous conviennent pas, il y a en a tant !

Les ouvrages de développement personnel et les magazines y reviennent sans cesse. C'est même devenu le réflexe de beaucoup de vos interlocuteurs quand vous leur exposez une difficulté à laquelle vous êtes confronté. Comme cette notion va à l'encontre des diktats de performance que vous entendez par ailleurs, vous voici plus que perplexe face à deux injonctions qui semblent s'exclure mutuellement. Alors vous allez sur Internet pour mieux comprendre et, là, vous tombez sur « Découvrez les 5 techniques essentielles pour apprendre à lâcher prise » puis sur « 20 exercices faciles pour lâcher prise » suivi de « 5 conseils pour lâcher prise » sans oublier les « 8 défis » ou les « 10 façons de lâcher prise ». Parfois, avouez que vous regrettez que ce ne soit pas plus pragmatique, parce que lâcher prise sur ce qui est derrière vous, parvenir à saisir la notion de non-attachement, vous voir reprocher de « résister », devoir changer de croyance tout en devant accepter ce qui vous arrive et même votre souffrance, décidément, ça ne vous paraît pas très concret ni nécessaire ni même désirable. Et ça continue jusqu'à ce que vous abandonniez. Or, le concept est intéressant, très intéressant ; il a de la profondeur et le mettre en pratique s'apprend peu à peu pour un bénéfice certain.

Abordons tranquillement tout cela en simplifiant et commençons par la notion de contrôle : elle est centrale puisque c'est bien cela qu'il va falloir diminuer.

Quand il est question de contrôle

Nous avons quasi tous une tendance naturelle à vouloir contrôler notre environnement afin qu'il nous semble sécurisant. Contrôler, c'est avoir quelque chose sous son autorité et s'assurer de sa régularité, de son exactitude, de sa validité, de son bon fonctionnement. C'est pouvoir diriger, intervenir et avoir sous son pouvoir une personne, un événement. En ayant ainsi l'impression de maîtriser ce qui se passe autour de nous, nous

diminuons d'autant l'incertitude et évitons notre frustration ou notre inquiétude.

Le futur nous fait peur quand nous le croyons hors de contrôle : que va-t-il se passer, où, quand et comment ? Ce besoin de contrôle a donc une part utile et même nécessaire. Vous prenez la route après vous être assuré que les pneus de votre voiture sont gonflés et que le réservoir d'essence est plein. Vous commencez un nouveau travail après vous être assuré que vous avez les compétences nécessaires, que les bons moyens sont mis à votre disposition et que votre contrat est signé. Vous déclarez votre flamme à l'élue(e) de votre cœur généralement après vous être assuré qu'il y a réciprocité de sentiments. Et ainsi de suite.

Le contrôle que vous exercerez sera plus ou moins fort et s'exercera sur un certain nombre de domaines en fonction de votre personnalité, du déroulé de votre vie et des expériences rencontrées ainsi que du modèle parental et éducatif que vous avez reçu. Vous avez intégré le modèle présenté quand vous étiez enfant et il s'est imprimé en vous, fortement. Si vos parents étaient de nature craintive, à tort ou à raison, il est probable que vous ayez à présent besoin de contrôler beaucoup de paramètres avant de vous engager. Si vos parents vous ont éduqué avec beaucoup d'injonctions du genre « Tiens-toi droit », « Fais ceci et pas cela », « Fais attention à... », vous avez appris à être dans le contrôle. Et si, par la suite, il vous est arrivé une mésaventure (affective, financière, professionnelle ou autre) qui vous a impacté fortement et durablement, vous en avez retiré des croyances et des modes d'être destinés à vous protéger des aléas et des dangers.

Vous devez donc contrôler ce qui survient pour ne pas prendre de risque inutile et vous mettre en péril. Il y aura des domaines où vous serez casse-cou, d'autres où vous serez très précautionneux et certains que vous refuserez d'aborder. Tout est placé sous le signe de votre sécurité, et c'est humain : c'est ce qui permet d'éloigner une inquiétude plus ou moins diffuse, de tenir à distance respectable un danger potentiel et, donc, de se sentir bien.

Le résultat, c'est que beaucoup d'entre nous sont persuadés que leur volonté et leur interventionnisme garantissent leur bonheur et leur réussite. Tout contrôler devient indispensable puisque tout ce qui est vécu de positif est dû aux actions menées avec précaution. Ces actions sont considérées comme indispensables et bien souvent comme déterminantes puisqu'elles orientent le cours des choses dans un sens ou dans un autre. Une certaine

idée de la perfection se fait jour (idée tout à fait subjective, évidemment), mais qui fait que l'on souhaite et même que l'on veut que tout soit parfait selon cette propre conception de la perfection. Le risque, c'est de laisser ce contrôle s'étendre à nos idées, nos émotions, nos biens matériels et nos relations, nos collègues, nos familles, à ce qu'ils pensent, disent et font, et que cela déborde sur tout ce qui constitue notre vie quotidienne, si ce n'est la vie des autres.

Le problème, c'est d'aboutir, avec ce mode de fonctionnement, à de l'hyper-contrôle, qui finit par empêcher de vivre. Rien n'est jamais exactement comme vous le voulez, qu'il s'agisse du traitement d'un dossier ou du suivi d'une recette de cuisine, des activités de votre enfant, des décisions gouvernementales ou de la météo, il y a toujours quelque chose qui ne va pas. En choisissant l'hyper-contrôle, et c'est parfois très inconscient, vous estimez que le monde devrait suivre vos décisions puisque vous avez la certitude que ce sont les seules valables, logiques et nécessaires. Or, le monde ne vous suit pas, ce qui ne peut qu'attiser votre colère et vous rendre pénible à vivre. Dans ces conditions, lâcher prise n'est pas possible puisque cela reviendrait à accepter que quelque chose ou quelqu'un puisse être différent de ce que vous souhaitez. Vous essayez de contrer cette dérive avec des « Fais ceci, ne fais pas ça » et exhortez les autres à tout contrôler comme vous-même le feriez : « Tu as pensé à bien vérifier si... ? », « Est-ce que tu as fait attention à... ? ». Mais vous êtes bien obligé de le reconnaître, une infinité de situations se déroulent selon un plan qui n'a rien, mais absolument rien de linéaire, de programmable et de prévisible !

D'où un dilemme : que faire lorsque nous sommes pris entre, d'un côté, la nécessité d'assurer notre sécurité pour ne pas se trouver pris au piège et, de l'autre côté, une injonction à lâcher prise, à accepter que quelque chose (ou quelqu'un) soit différent de ce que nous voulons et donc à accepter que nous ne contrôlions pas tout ? Pas évident mais... possible et nécessaire sous certaines conditions.

Avant de continuer, un test rapide pour savoir si vous êtes un peu, beaucoup ou passionnément dans le contrôle.

Face à une situation contraire à ce que nous attendions, nous avons plusieurs manières de réagir. Certaines nous aident et d'autres nous desservent. Voici quelques exemples de situations qui vous permettront de mieux cerner vos réactions.

| Vous arrive-t-il | Jamais | Assez souvent | Tout le temps |
|--|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| d'éviter de faire quelque chose dans un domaine où vous n'excellez pas ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| de garder la télécommande avec vous quand vous regardez un programme à la télévision ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| de donner à d'autres (vos enfants, vos collègues...) des tas de conseils sur ce qu'ils doivent faire ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| de garder votre bureau ou votre maison parfaitement en ordre et de vous énerver si ce n'est pas le cas ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| de vouloir faire vous-même quelque chose pour avoir le résultat que vous voulez plutôt que de déléguer ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| d'être en colère contre vous-même si vous vous êtes trompé en réalisant quelque chose ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| de vous agacer quand un imprévu surgit ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| de planifier vos activités de détente à l'avance et de vous tenir à ce que vous avez prévu ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| de ne pas supporter qu'un objet tombe en panne ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| de faire une liste précise avant d'aller faire des courses ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Total | <input type="checkbox"/> /10 | <input type="checkbox"/> /10 | <input type="checkbox"/> /10 |

Majorité de « jamais » : vous acceptez que tout ne puisse pas être planifié ni prévu et avez plutôt tendance à prendre les choses comme elles viennent sans en faire un drame.

Majorité de « assez souvent » : votre tendance est plutôt de garder un œil sur pas mal de choses et d'éviter les problèmes en exerçant un contrôle minimal.

Majorité de « tout le temps » : vous êtes peut-être étonné d'avoir un tel besoin de contrôle mais, en même temps, vous considérez que, si on laisse faire, c'est le chaos en tous domaines, et ce, tout en pestant malgré tout d'être aussi addict à ce besoin ! Est-ce que, éventuellement, vous voudriez aussi contrôler votre besoin de contrôle ?

Ce test n'a pas de valeur de diagnostic particulière ; il sert juste à mettre le doigt sur le degré de contrôle qui est le vôtre et de voir qu'il est toujours à double tranchant. Certes, il vous donne l'impression d'être en maîtrise de votre vie et d'avoir donc une certaine confiance en vous mais, s'il est trop fort, il vous rend stressé en permanence et stressant pour votre entourage. Dans le pire des cas, le besoin de contrôle rend « psychorigide » : un seul

point de vue, le sien, et on veut alors tout régenter car tout changement et tout bouleversement sont potentiellement angoissants.

Maintenant que nous avons compris ce qu'est le contrôle et pourquoi nous contrôlons, voyons ce que nous pouvons bien faire du « lâcher-prise » qui paraît tellement antinomique !

Lâcher prise ? Et pourquoi donc ?

Vous êtes en train de finaliser quelque chose et paf !, le grain de sable qui vous empêche de terminer. Vous réessayez et non, ça ne fonctionne pas. Vous vous mettez en colère et vous râlez et râlez encore. Quelqu'un vous dit alors : « Il faut lâcher prise ! » Il se peut que vous ayez l'une de ces deux réactions :

1. Vous ne comprenez rien à ce qu'on vous demande et vous le comprenez d'autant moins que vous êtes en colère.

2. Vous trouvez la remarque idiote parce que, si vous abandonnez maintenant, eh bien rien ne se passera ! Vous voilà en plus en colère contre celui qui vous le préconise.

Ce que cet autre vous a dit part sans doute d'une bonne intention mais il vous l'a probablement mal dit et vous ne pouvez pas l'entendre.

Une illustration (très taoïste d'ailleurs) pour saisir le lâcher-prise : vous nagez dans une rivière quand soudain le courant devient violent et vous emmène ailleurs. Une première réaction, assez logique en fait, est de nager avec force contre ce courant pour aller là où vous aviez décidé d'aller. Il se peut que la manœuvre réussisse, mais il se peut surtout que le courant soit trop fort, que vous ne parveniez pas à maîtriser ce qui se passe et preniez le risque de vous épuiser inutilement et de vous noyer.

À cet instant, vous pouvez décider d'une autre réaction : cesser de lutter en vain contre ce courant et utiliser sa puissance pour glisser dans son sens en infléchissant légèrement votre trajectoire jusqu'à ce que vous arriviez enfin à aborder une rive. Vous êtes bien loin, c'est vrai, mais vous êtes vivant. Il se peut même que vous découvriez alors un endroit magnifique que vous n'auriez jamais soupçonné. C'est cela, le lâcher-prise : ne pas lutter en vain contre une chose à laquelle vous ne pouvez rien et, tout au contraire, avoir confiance à la fois en vos capacités et en ce qui peut advenir.

Vous répondrez peut-être : « Oui, mais ce courant aurait pu me précipiter contre des rochers et me tuer. » C'est vrai, ça aurait pu, mais ça n'a pas été. Et, de toute façon, si vous aviez lutté contre lui, vous n'auriez pas gagné et vous vous seriez sans doute noyé. Donc, entre un danger potentiel mais qui ne s'est pas réalisé et un autre danger potentiel dont le degré de réalisation est bien plus élevé, lequel choisissez-vous ? Remplacez ce courant par une situation où votre intégrité physique n'est pas en jeu (finaliser un dossier ou une négociation, effectuer un trajet pour aller travailler ou vous rendre en vacances, avoir une activité de loisir avec votre famille ou vos amis) ou reprenez quelques items du questionnaire ci-dessus. Constatez à présent que, pour le lâcher-prise, il faut en premier lieu passer par deux acceptations successives :

1. Accepter d'abord ce qui est (une situation, un événement), autrement dit : constater que c'est différent de ce que vous aviez prévu.

2. Accepter ensuite que vous ne contrôliez pas tout, autrement dit : constater que, quoi que vous fassiez, vous ne pouvez pas changer ce qui est.

C'est parfois très agaçant mais c'est ainsi et vous n'y pouvez rien. Quand vous êtes pris dans un embouteillage, vous ne l'avez ni prévu ni demandé et vous ne pouvez rien y faire. Il en va de même dans la plupart des situations où survient ce que vous ne vouliez pas ou, inversement, n'arrive pas ce que vous vouliez. Vous mettre en colère ou avoir peur est compréhensible mais, finalement, ne change rien à ce qui est. D'où les deux acceptations dont il vient d'être question. Pas évidentes, c'est vrai, mais indispensables.

Quand on fait pousser un arbre, on doit accepter ce qui est, c'est-à-dire le rythme propre de l'arbre inscrit dans ses gènes. Si on tire dessus, cela ne le fera pas pousser plus vite et, tout au contraire, risque de lui être très préjudiciable.

Si l'on accepte de ne pas pouvoir tout contrôler, on fait diminuer d'autant son stress puisque, une fois de plus, les choses sont ce qu'elles sont. Rien de plus agaçant, n'est-ce pas, que les personnes qui râlent en permanence que le monde, les événements, les gens ou la vie ne sont ce qu'elles voudraient qu'ils soient. Et encore plus si nous ne partageons pas ce point de vue. Rien de plus stressant également que les choses ne soient pas comme nous le souhaiterions, surtout quand nous savons que nous ne pouvons rien y faire. Mais comme on ne peut rien y faire malgré tout, au lieu de dépenser son énergie en pure perte tel un Don Quichotte contre ses moulins à vent, autant rediriger ses forces vers ce sur quoi l'on peut agir.

Est-ce difficile de lâcher prise ?

Nous vivons tous autant que nous sommes avec cette impression d'être le centre d'un Univers autour duquel le reste gravite à l'identique. C'est pourquoi nous imaginons que les autres pensent, ressentent et agissent comme nous-même pensons, ressentons et agissons. Nous fonctionnons de manière assez naturelle avec cette impression alors que nous savons que ce n'est pas la réalité. Et cependant, convaincu bien souvent que nous avons raison, nous voilà à désirer (ou à ordonner) que tout se conforme à notre propre manière d'envisager le monde.

Cela crée des tensions, des conflits, des déceptions ou des énervements car cette idée que notre Moi est au centre de tout est une illusion. Mais une illusion tenace qui nous entraîne à refuser la réalité qui se présente et à vouloir autre chose. Y parvenir demande un effort. Il ne s'agit pas de capituler et de s'enfermer dans une logique de renoncement mais d'avoir un peu plus d'humilité en reconnaissant que nous avons des limites et ne disposons pas d'une toute-puissance sur notre environnement. Cette acceptation de ce qui est se révèle difficile, jusqu'à ce que nous finissions, à force d'en prendre conscience, par en faire un mode de pensée et y gagnions de la légèreté et de la distanciation face à une infinité de problèmes du quotidien.

Accepter ce qui est ne signifie pas pour autant approuver ce qui est. On peut tout à fait ne pas l'apprécier et, en même temps, reconnaître la réalité telle que nous la rencontrons. Par exemple, je peux ne pas apprécier ce que dit une personne mais je n'ai aucun contrôle sur ce qu'elle pense et dit. Accepter qu'elle puisse énoncer une pensée contraire à la mienne me permet de lui demander ensuite d'accepter que j'énonce également ma propre pensée. C'est ainsi que nous pouvons nouer un dialogue et éviter un affrontement de deux monologues.

Si la première difficulté du lâcher-prise est d'accepter d'abandonner l'idée du contrôle de tout, la deuxième est d'abandonner la peur du non-contrôle : « Que va-t-il se passer si je ne contrôle pas cela ? Que va-t-il m'arriver si ça se passe différemment de ce que j'ai prévu ? » Plus mon illusion de pouvoir contrôler est forte et tenace et plus ma peur de lâcher prise sera forte. C'est également une démonstration d'un manque de confiance. Un manque de confiance en soi d'abord, qui répond à la question « Suis-je capable de... ? », et un manque de confiance en ce qui peut

advenir, alors que l'incertitude est ce qui gouverne le futur. À l'inverse, le lâcher-prise est un acte de confiance en soi et en ce qui survient.

À bien y réfléchir, d'ailleurs, nous n'avons pas peur de lâcher prise mais peur d'accepter que la réalité nous échappe. Le responsable en est notre besoin de contrôle, qui nous fait craindre ce qui peut se produire. Nous avons peur de ne pas avoir ce que nous voulons ou de perdre ce que nous avons.

Ne pas se résigner

Lâcher prise, ce n'est pas se résigner, car cela entraînerait de la frustration. Il y aurait renoncement à contrecœur et on conserverait l'espoir secret que quelque chose pourrait malgré tout changer, ce qui créerait une attente non satisfaite et donc une émotion négative. Tout au contraire, lâcher prise c'est décider d'une action que l'on peut accomplir et qui dépend de nous une fois que l'on a pris acte de notre impuissance sur ce qui ne dépend pas de nous.

Prenons quelques exemples :

- « Je veux être embauché dans l'entreprise X » : il dépend de vous de préparer votre argumentation pour votre embauche dans cette société. Ce qui ne dépend pas de vous est la décision que prendra le recruteur. Si sa réponse est négative, ce qui dépend ensuite de vous, c'est d'effectuer d'autres démarches, de vous faire aider pour améliorer votre CV et vos arguments, etc.
- « Je ne veux pas que tu me quittes » : ce qui n'est pas en votre pouvoir, c'est ce que décide l'autre personne (sauf à la séquestrer, mais c'est un autre débat !). Ce qui vous appartient, c'est de discuter avec elle, de chercher une solution, d'argumenter pour qu'elle ne veuille pas prendre cette décision, etc. Mais, au final, c'est l'autre personne qui prend la décision de rester... ou de partir.
- « Je t'interdis de dire ça ! » : votre interlocuteur a tout à fait le droit, tout comme vous, de dire ce qu'il a envie de dire et, là, vous n'avez pas de pouvoir. Donc, inutile de vouloir contrôler ce qu'il exprime, ce serait la porte ouverte à une dispute. En revanche, vous pouvez envisager un dialogue en cherchant à comprendre ce qu'il veut vraiment dire, pourquoi il le dit ainsi, en quoi cela ne vous convient pas, etc.

- « J'ai contracté la Covid » : ce qui ne dépend pas de vous (sauf si vous avez agi inconsidérément), c'est de tomber malade. Vous ne l'avez pas désiré. Mais ce qui dépend de vous, c'est d'accepter un fait (vous êtes malade et non en bonne santé), c'est de vous soigner ou pas, c'est de choisir tel remède ou tel autre, de consulter ou pas tel ou tel médecin, et d'agir de manière adéquate jusqu'à la guérison, dont une partie dépend de vous et une autre non.

Dans ces quelques exemples, nous constatons que la plupart de nos émotions négatives proviennent d'un refus de reconnaître une réalité et de vouloir autre chose que ce qui est. C'est, vu sous un angle à peine différent, ce que Jean de La Fontaine exprimait dans *Le Chêne et le Roseau*. L'un est rigide et, s'il a pu résister à quelques tempêtes, sera quand même déraciné par une plus puissante. L'autre, plus souple, ne subira aucun dommage : « Je plie, et ne romps pas », déclare-t-il au chêne qui le prenait en pitié et le plaignait de sa fragilité.

Lâchez le lâcher-prise !

Cette prise de conscience est importante car elle permet de cesser peu à peu de râler contre le monde entier pour chaque événement de notre quotidien. De surcroît, elle nous redonne notre sens des responsabilités : au lieu de se plaindre de ce que les choses ne sont pas ce que nous voudrions qu'elles soient, elle nous invite à lâcher prise sur cette situation pour nous mettre en mouvement, développer notre créativité et décider de faire ce que nous pouvons faire dès lors que cela est en notre pouvoir.

Le lâcher-prise n'est difficile que si on le voit comme une obligation allant à l'encontre de notre manière quasi automatique de procéder. Nous avons des réflexes que l'on nous demande d'abandonner et cela ne se fait pas en un claquement de doigts ! C'est pourquoi le « il faut » génère très rarement un résultat satisfaisant. Aussi, accordez-vous de la souplesse et lâchez le lâcher-prise ! Non, ce n'est pas une fantaisie. C'est de cette façon que vous constaterez que, parfois, cela vous est aisé et que, d'autres fois, vous butez et persistez dans votre manière de faire. À ce moment-là, si vous prenez le lâcher-prise comme une contrainte qui vous semble créer plus de problèmes qu'il ne vous apporte de satisfaction, vous bloquez. Détendez-vous, respirez un grand coup et marquez une pause. Ce qui vous bloque à

cet instant, c'est une peur. Quelle est la réalité de cette peur ? Qu'est-ce que ça vous coûte de cesser de faire ce que vous faites ? Si ce que vous faites vous bloque, qu'est-ce que ça vous coûte d'essayer autre chose ?

Voici une situation que vous raconteront beaucoup de vendeurs : si vous êtes sous pression et voulez absolument que votre client achète votre produit ou votre prestation, même si vous croyez tout maîtriser, vous générez une tension que le client perçoit et qui risque d'amplifier son refus. En revanche, si vous vous dites « Je vais faire mon job correctement et s'il n'achète pas, eh bien tant pis » (ce qui ne veut nullement dire que vous ne le faites qu'à moitié !), vous constaterez que, dans la plupart des cas, vous êtes aussitôt plus détendu et, effectivement, vous vous focalisez sur le besoin du client et non sur ce que vous vendez. Le plus souvent, au moment où vous « abandonnez », le client vous dit « Ok, je prends ! ». Au lieu de vous forcer à vendre, vous avez fait en sorte que l'autre ait envie d'acheter. Il y a évidemment des exceptions mais elles ne sont pas majoritaires. En réalité, vous ne vous êtes pas obligé à lâcher prise, vous l'avez fait en constatant que c'était une voie à explorer. Ce qui dépendait de vous était de changer de stratégie, non de décider pour le client.

Autre exemple : vous cherchez un mot mais ne le trouvez pas. « Je l'ai sur le bout de la langue ! » dites-vous, et évidemment il vous échappe. Pis, c'en est souvent un autre, qui n'a rien à voir, qui revient en boucle dans votre tête. C'est le moment de lâcher prise ! Dites-vous que, dans cinq minutes, le bon mot vous reviendra. Pour renforcer l'effet, dites cela à voix haute. C'est un peu comme si vous intimiez à votre cerveau l'ordre de fermer les boîtes qui ne servent à rien et d'ouvrir la bonne. Dans 99 % des cas, le mot juste vous reviendra et, généralement, avant les cinq minutes imposées. Vous avez remplacé une contrainte qui bloque par une souplesse qui ouvre.

De même, quand vous travaillez sur un dossier et que vous êtes « bloqué » tout en sentant que la solution est toute proche. Si cela fait déjà un bon moment que vous tournez en rond sans trouver la réponse adéquate, persévérer risque de vous épuiser, de vous agacer et de réduire vos capacités d'innovation. À ce moment-là aussi, lâchez prise. Comme précédemment, dites-vous que vous trouverez très vite la solution et passez à une autre activité, sans rapport, et qui vous détend. Faire le tour du pâté de maisons en vous concentrant sur la forme des nuages, par exemple, peut être un excellent dérivatif. Quand vous reviendrez ensuite à votre dossier, il y a fort

à parier que vous aurez la solution, parfois différente de celle à laquelle vous vouliez vous accrocher mais tout aussi efficace, si ce n'est plus.

Chaque fois que vous butez sur une chose ou que vous constatez qu'elle ne dépend pas de vous, autant lâcher prise et diriger votre attention, votre créativité et votre énergie vers ce que vous pouvez accomplir et qui est en votre pouvoir. Le reste appartient à la volonté des dieux ! Dans les deux exemples qui viennent d'être mentionnés, ce qui ne dépendait pas de vous (ou, en tout cas, de votre volonté), c'était de trouver immédiatement ce qui vous échappait. Ce qui dépendait de vous, c'était de vous octroyer un espace de respiration pour accéder à la solution. Cela a pris un tout petit peu plus de temps mais, au moins, vous avez trouvé et vous en êtes content ! C'est quand même plus intéressant que de passer le même temps à ne rien trouver et à vous en vouloir.

L'erreur est de confondre ces deux domaines : ce qui dépend de soi et ce qui nous est extérieur. On prend alors le risque de se heurter à des impossibilités en voulant de manière obstinée un résultat unique. L'erreur serait aussi de se résigner et d'en rester au stade de la constatation en se lamentant sur ce qui arrive. Là, c'est empêcher ses propres capacités de créativité de se mettre en route. En revanche, déployer toutes ses autres possibilités permet d'envisager une situation avec un autre angle de vue et de se remettre en mouvement. C'est ainsi que l'on commence à aborder sa vie avec tellement plus de calme et de joies !

Nous pouvons ainsi réaliser l'intérêt de lâcher prise quand la hargne à vouloir maintenir quelque chose envers et contre tout est supérieure à la peur de lâcher prise. Un arbre ne retient pas ses feuilles quand vient l'automne. En fait, il symbolise ce lâcher-prise, d'autant plus intéressant que ses feuilles, en se décomposant, vont nourrir le sol qui le porte et lui permettre, au printemps suivant, de renouveler en splendeur sa parure. Il existe des situations que nous ne pouvons pas comprendre. Quand nous acceptons que nous ne pouvons pas savoir et que nous sommes en paix avec cette incertitude, alors nous avons compris pleinement le lâcher-prise. C'est faire preuve d'ouverture car, au lieu de nous agripper à ce que nous supposons être indispensable, nous acceptons quelque chose d'autre qui peut nous être plus bénéfique.

Dans son livre *Pensées pour moi-même*, l'empereur Marc Aurèle, en parfait représentant du stoïcisme, a cette sage parole : « Que la force me soit donnée de supporter ce qui ne peut être changé et le courage de changer ce

qui peut l'être mais aussi la sagesse de distinguer l'un de l'autre. » On ne saurait mieux résumer !

PISTES DE RÉFLEXION

Quand vous êtes tenté de réagir avec les mêmes vieilles habitudes qui consomment votre énergie et/ou votre temps, quand vous vous accrochez obstinément à quelque chose qui ne fonctionne pas ou quand, sur un sujet que vous estimez secondaire, vous ergotez sans fin avec votre interlocuteur, il est temps de lâcher prise. Trop souvent, au cas où vous l'emporteriez malgré tout, ce serait une victoire à la Pyrrhus, ce genre de victoire qui s'obtient avec des pertes très lourdes et qui fit dire au roi Pyrrhus I^{er} d'Épire, alors qu'il avait gagné deux batailles, en 280 et en 279 avant notre ère : « Si nous devons remporter une autre victoire sur les Romains, nous sommes perdus. » Le ratio dépense d'énergie / victoire est trop déséquilibré pour qu'il soit intéressant (ou possible) de poursuivre la même tactique.

Établissez la liste des choses que vous ne parvenez pas à lâcher (un regret, une blessure du passé, un échec, un sentiment de culpabilité, une anxiété, une croyance négative, etc.). Pour chacune d'elles, demandez-vous :

- Est-il utile de la conserver ainsi ?
- Qu'est-ce que j'y gagne ?
- Qu'est-ce que j'y perds ?
- Si je lâchais, que se passerait-il de positif pour moi ?

Si vous deviez qualifier votre vie en un mot, que diriez-vous ? Par exemple : Agréable ? Pénible ? Magique ? Difficile ? Intéressante ? Absurde ?

Pour le qualificatif retenu :

- Quand il est négatif, avez-vous des preuves contraires ? Si oui, comment pouvez-vous reformuler en adoucissant ?
- Quand il est positif, que faites-vous pour penser ainsi ? Comment pouvez-vous amplifier ce que vous mettez ainsi en œuvre (croyances, comportements) ?

Êtes-vous facilement dans une émotion négative de peur, de tristesse ou de colère face aux événements du quotidien ? Si votre réponse est « oui » :

- Quels bénéfices en retirez-vous ?
- Que vous faudrait-il pour éprouver ces émotions-là moins souvent ou moins durement ?

- Dans ce qu'il vous faudrait faire, dressez d'abord la liste de ce qui ne dépend pas de vous. Pouvez-vous demander une aide ? Un changement d'action à opérer ?
- Faites ensuite la liste de ce qui dépend de vous et... agissez !

À la lumière de ce qui vient d'être dit, vous réalisez que lâcher prise, c'est :

- Reconnaître que les événements de la vie sont tels qu'ils sont quand nous ne pouvons rien faire.
- Avoir confiance en soi et en ce qui va se dérouler.
- Ne pas regretter ce qui ne peut être et vivre avec ce qui est, dans le présent pour l'avenir.
- Cesser de faire des procès à la vie et aux autres quand ils ne nous donnent pas ce que nous attendions.
- Prendre conscience que l'on ne peut contrôler autrui, ni ce qu'il pense, ni ce qu'il fait. L'influencer, certes, mais pas le contrôler.
- Ne pas vouloir constamment tout faire, et apprendre à déléguer en faisant confiance aux autres.
- Comprendre que vouloir faire le bien de l'autre consiste à lui proposer une voie mais non à diriger sa vie.
- Ne pas ordonner en permanence à autrui ce qu'il doit faire et le laisser gérer son propre destin.
- Devenir plus souple, plus flexible et ne pas rester inutilement accroché à une position ou à une idée qui ne donnent pas de résultat.
- Réserver son énergie pour les décisions qui dépendent réellement de soi.

Vous marquerez un grand point si vous comprenez que lâcher prise n'est pas de la faiblesse mais de la souplesse et que ne rien changer n'est pas de la force mais bien souvent de l'entêtement. C'est ainsi que vous arriverez à accepter, sereinement, que tout ne soit pas exactement comme vous l'aviez prévu.

Conclusion : faut-il être heureux ?

En 1715, à la mort de Louis XIV, un esprit nouveau souffle, qui donnera plus tard naissance au siècle des Lumières. L'idée chrétienne d'un bonheur confiné à l'au-delà est de plus en plus rejetée pour laisser place à un bonheur construit par l'Homme lui-même. Plusieurs conceptions s'affrontent mais le consensus s'établit sur la connaissance comme gage de progrès et moyen de rendre la société plus heureuse. Parallèlement, une vision plus intimiste du bonheur s'élabore, qui considère qu'il appartient à chacun de trouver la route qui l'y mènera.

Peu à peu, et en même temps qu'ont été dévoilés nombre de secrets quant au fonctionnement de notre Univers, s'est dessinée l'idée que le progrès, notamment dans le domaine des sciences et des techniques, ne peut que tendre vers l'amélioration du bien-être de l'Homme sur terre. Avec l'avènement des industries et des technologies, cela s'est amplifié jusqu'à ce que divers événements remettent en cause cette corrélation progrès de la science / bonheur de l'Homme. Ainsi, les catastrophes nucléaires d'Hiroshima et de Nagasaki en août 1945, puis, celle de Tchernobyl, fin avril 1986 ont marqué un tournant en dénonçant l'extrême dangerosité que peut avoir la technologie. Puis sont arrivés, entre autres, les conséquences de la manipulation génétique (OGM, clonage, etc.), les impacts des industries sur le réchauffement climatique, la dévastation de l'environnement, certaines utilisations des nanotechnologies, le transhumanisme, qui ont fini par créer une crise de confiance, voire un climat de défiance, vis-à-vis de l'utilisation des sciences.

Avec cette crise de confiance, la notion du bonheur de l'Homme a évolué vers un essentiel à préserver et à développer coûte que coûte. Mais le mouvement de balancier est allé trop loin, provoquant une nouvelle crise : de plus en plus de voix s'élèvent contre ce qui est appelé les « sciences du bonheur », où ce dernier deviendrait, socialement, une norme quasi

obligatoire. Sans que les termes soient toujours définis, beaucoup ont amalgamé des notions comme le bonheur, le bien-être, le contentement, la satisfaction, le loisir, etc.

Le marketing et la finance se sont emparés de tout cela pour en faire une industrie florissante surfant sur une « économie du bonheur », et ce, afin de créer dans nos cerveaux un lien incontestable et nécessaire entre la consommation de biens divers et le fait d'être heureux. Il est à noter que, dès 1917, l'expression de « désenchantement du monde » avait été inventée par le sociologue Max Weber. Elle a depuis été reprise, notamment par le philosophe Marcel Gauchet, qui en a fait le titre de son livre de 1985.

À présent, deux clans s'affrontent : ceux qui veulent encore renforcer ce lien, quitte à le présenter comme une évidence, et ceux qui en dénoncent certains effets, dont quelques-uns sont particulièrement pervers. La modernité n'a pas pu tenir ses promesses de félicité et, finalement, nous ne sommes pas plus heureux que nos ancêtres, même avec plus de temps libre, plus de loisirs, plus de confort, plus de possessions, plus d'espérance de vie, plus de facilités. Il semble même que l'on était plus heureux avant l'arrivée de toutes les technologies actuelles, qui, sous prétexte de nous offrir beaucoup, nous ont asservis et ont développé un climat hautement anxiogène. Peut-être parce que nous voudrions être aussi rapides et aussi performants que les machines qui ont été créées, ce qui est bien évidemment impossible tout en étant générateur de stress et de mal-être. La quête du bonheur du projet des Lumières se solde par une perte des illusions.

Le développement personnel n'a pas échappé à ce grand mouvement. Le souci, c'est qu'il n'a aucune définition institutionnelle et n'est encadré par aucune autorité. Ce qui lui permet de faire des promesses dont certaines sont réalisables et bénéfiques et d'autres passablement fantaisistes, voire contre-productives. Et, malheureusement, il arrive que le spectaculaire ou l'insolite l'emportent sur une connaissance sérieuse et éthique de la psyché humaine.

Il ne saurait être question de faire le procès du développement personnel ; à côté de ses dérives (comme dans beaucoup d'autres domaines), il a aussi ses apports hautement positifs et bénéfiques. En fait, il peut se définir très largement comme un choix que l'on opère pour développer de l'harmonie entre soi et soi, puis entre soi et autrui. Il s'axe ainsi autour de deux données essentielles : tout d'abord, on ne peut avoir de relations positives avec son

environnement que si on en a préalablement avec soi-même et, ensuite, avoir des relations positives avec soi-même n'a de sens que s'il s'agit d'en avoir également avec son environnement. Si c'est pour le définir comme dirigé uniquement entre soi et soi, il aboutit à un contentement égoïste, bien fragile, et dérivant presque inévitablement vers des attitudes égoïstes (satisfaction de ses propres besoins, fut-ce au détriment de ceux des autres).

Les quelques injonctions que nous avons abordées dans ce livre présentent, quand elles ne sont pas maîtrisées, les mêmes points communs ; elles se veulent une volonté d'aider mais :

- camouflent trop souvent (sciemment ou pas) une volonté de domination (« Je vais te dire ce qui est bien pour toi puisque tu l'ignores et que, moi, je le sais ») ;

- aboutissent presque invariablement à de la culpabilisation ;

- peuvent en définitive accroître un mal-être au lieu de le soulager et ajouter de la violence à la violence.

Il est donc apparu nécessaire de les reconsidérer, d'une part, pour éviter ces effets pervers et, d'autre part, pour montrer que, utilisées à bon escient, elles peuvent tout au contraire (et heureusement) remplir leur fonction aidante.

Terminons ces pages par ces derniers conseils :

1 – Si vous voulez aider une personne en difficulté

- Ne jouez pas à l'apprenti thérapeute et interrogez-vous :
 - m'a-t-on explicitement demandé mon aide ? Pourquoi voulez-vous répondre à une demande qui n'a pas été exprimée ? Abstenez-vous de vouloir faire le bien des autres contre leur gré puisque vous ne savez pas ce qui est bien pour eux. Demandez plutôt : « Qu'attends-tu de moi ? », « Que puis-je faire pour toi ? », « De quoi as-tu besoin ? » ;
 - quelle est ma motivation ? Apportez-vous votre aide par compassion, par sens de l'entraide, par humanité ou pour satisfaire plus ou moins consciemment votre ego en attirant l'attention sur le bienfaiteur que vous êtes ? ;
 - je veux aider ou je veux sauver ? Aider, c'est accompagner l'autre pour qu'il sorte d'un mauvais pas tout en le responsabilisant pour qu'il se

redresse. Sauver, c'est le prendre en charge totalement, pour finalement l'infantiliser et, parfois, le mettre en état de dépendance.

- N'oubliez pas d'inclure du doute cartésien dans l'analyse que vous faites de ce qui se présente, de chercher la voie du juste milieu telle que Bouddha l'enseignait pour ne pas vous perdre dans une vision simplement binaire et manichéenne et, enfin, n'oubliez jamais la bienveillante empathie dont Carl Rogers se fit le chantre, le mot d'ordre de tout cela étant le respect de l'autre.

Cela a été répété plus d'une fois, mais répétons-le encore :

- N'usez de ces injonctions qu'avec précaution.
- N'en usez que lorsque les émotions de votre interlocuteur sont apaisées (au bout de quelques heures ou... de quelques mois).
- N'en usez que si vous avez d'abord reçu une approbation : « Veux-tu que l'on essaye de comprendre pourquoi il t'est arrivé telle chose ? » Certaines personnes veulent comprendre et d'autres pas, c'est leur droit.
- Usez-en sous forme interrogative, qui ouvre le débat, plutôt que sous forme affirmative, qui le ferme : « Il me semble que... Qu'en penses-tu ? »

2 – Si vous-même êtes en difficulté et que l'on vous « sert » une telle injonction :

- Soit cela vous convient et le débat est clos.
- Soit vous n'êtes pas d'accord et voulez placer le débat sur un terrain plus intellectuel qu'émotionnel et ces quelques pages vous y aideront.
- Soit vous vous sentez mal à l'aise. Dans ce cas, faites cesser ce type de discours non empathique, qui ne peut que vous abîmer davantage. Le maître mot, c'est le respect : « Pourrais-tu respecter ce que je vis ? », « Pourrais-tu ne pas me sortir une phrase à l'emporte-pièce qui ne respecte pas ce que je vis ? ». Normalement, votre interlocuteur devrait cesser. Il ajoutera peut-être un « Je voulais t'aider », auquel vous pouvez répondre : « C'est gentil à toi mais ça ne m'aide pas. »

Si cependant il persiste, c'est qu'alors il ne souhaite plus vous aider, ne sait pas ce qu'est l'empathie et a plus certainement le désir de prendre une position de dominant. Soyez plus ferme dans votre refus et changez de sujet de conversation ou bien quittez l'échange.

Il se peut néanmoins que votre état physique et/ou psychique soit trop durement atteint pour pouvoir répliquer. Il n'en demeure pas moins que, dans une telle situation, un « Quand on veut on peut », un « Il faut positiver » ou un « Ce qui ne te tue pas te rend plus fort », par exemple, sont alors absolument inaudibles. J'ai pu rencontrer des personnes violemment blessées par la vie et constater les dégâts que ce genre de phrases avaient causés chez elles. La meilleure chose que vous puissiez faire est de ne pas prendre pour vous ce que l'on vous obligerait à penser et surtout, surtout, de ne pas culpabiliser. Cela n'a strictement pas lieu d'être et ne peut que vous faire plus de mal. Ne culpabilisez pas, il n'y a aucune raison valable et cherchez une oreille attentive, empathique et bienveillante. Fuyez les donneurs de leçons, ils ne vous aideront jamais.

Le développement personnel n'est pas une croisade pour imposer sa manière de voir le monde et pourfendre ceux dont la vision est différente. Ce n'est pas une doctrine qui finirait par nous culpabiliser. C'est un ensemble de moyens qui, utilisés en intelligence, en respect et en bienveillance, permettent de donner corps à cette belle locution : « développement personnel », lequel permet ensuite de parvenir au développement relationnel. Et cela, certainement pas pour le pire mais bien pour le meilleur !

TABLE

Introduction

- 1 - « Il ne faut pas juger »
Juger ou ne pas juger, telle est la question
Pas de violence !
- 2 - « Tu as des croyances limitantes »
Comment croit-on ?
Limitantes ou épanouissantes ?
Ce que disent les autres
- 3 - « Il faut sortir de sa zone de confort »
De quoi parle-t-on ?
Pourquoi faudrait-il sortir de cette zone ?
Qu'en est-il vraiment ?
Et si on l'agrandissait ?
- 4 - « Il faut positiver »
On positive ou pas ?
Quand positiver doit être utile
Quel en est l'intérêt ?
Ce qui fonctionne... ou pas
Qu'en est-il finalement du message positif ?
- 5 - « Il faut vivre l'instant présent »
À la recherche du temps
Un instant évanescent
La cigale et la fourmi
Pourquoi abolir passé et futur ?
Être attentif à ce qui est
- 6 - « L'amour inconditionnel »
Amour toujours

Des conditions qui marquent
Les frontières de l'amour inconditionnel
Alors, conditionnel ou inconditionnel ?

7 - « Quand on veut, on peut »

Le désir de toute-puissance
Une volonté contrariée
Volonté ? Oui, mais...
Choisir sa réussite
Responsable mais pas coupable !

8 - « Ce qui ne me tue pas me rend plus fort »

Les accidents de la vie
La subtilité de la résilience
Des interrogations multiples
Une phrase à manier avec précaution
Une force fragile ?
Autant de personnes, autant de ressentis

9 - « C'est à cause de ton ego ! »

Ego : ami ou ennemi ?
Une question d'identification
Quand l'ego pose-t-il problème ?
L'ego et ses besoins
Faut-il supprimer l'ego ?
De l'utilité de l'ego

10 - « Il n'y a pas de hasard »

Un concept qui a agité les philosophes
Quand la science s'y penche
Un concept difficile à appréhender
Le hasard dans notre vie
Un non-hasard culpabilisant
Ce qui nous arrive serait-il toujours de notre fait ?
La place du libre arbitre

11 - « Il faut lâcher prise »

Une injonction qui surprend
Quand il est question de contrôle
Lâcher prise ? Et pourquoi donc ?
Est-ce difficile de lâcher prise ?
Ne pas se résigner

Lâchez le lâcher-prise !

Conclusion : faut-il être heureux ?

1 – Si vous voulez aider une personne en difficulté

2 – Si vous-même êtes en difficulté et que l'on vous « sert » une telle injonction :