

ISABELLE SOUCY
Préface de Matthieu Ricard

EN ATTENDANT LE PSY



Prendre sa santé
psychologique
en main
un défi à la fois

ISABELLE SOUCY
Préface de Matthieu Ricard

EN ATTENDANT LE PSY



Prendre sa santé
psychologique
en main
un défi à la fois

 LES EDITIONS DE
L'HOMME

OceanofPDF.com

EN ATTENDANT LE PSY

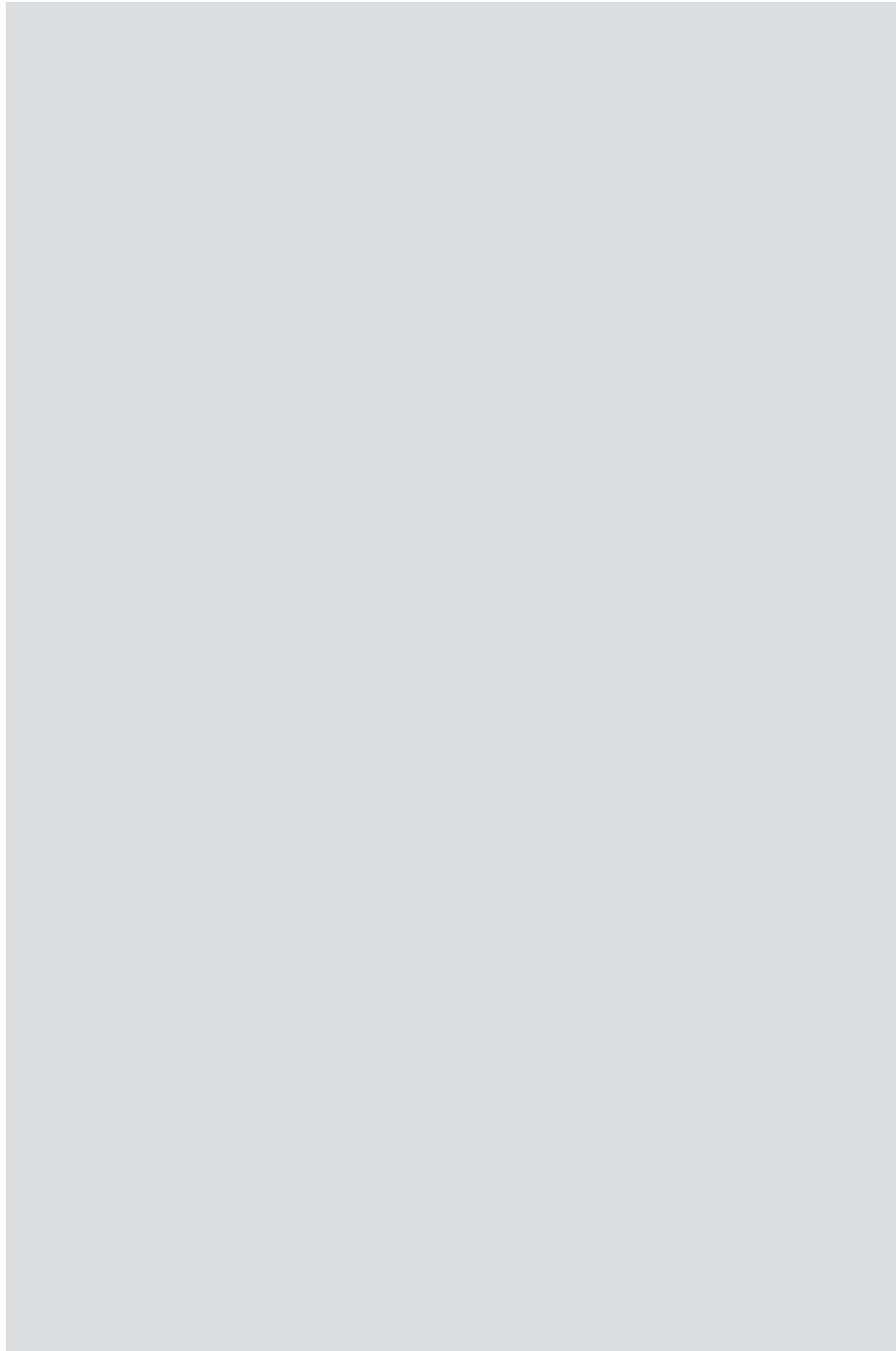
ISABELLE SOUCY
Préface de Matthieu Ricard

EN ATTENDANT LE PSY



Prendre sa santé
psychologique
en main
un défi à la fois





PRÉFACE DE MATTHIEU RICARD



Au début de son inspirant ouvrage, Isabelle Soucy souligne qu'«il importe de se questionner sur ce qu'est la normalité en matière d'expérience humaine».

Notre ligne de base, le niveau habituel de bien-être auquel nous revenons à travers des hauts et des bas de l'existence, est notre «normalité», le mélange d'ombres et de lumières, de qualités et de défauts, de joies et de souffrances qui sont notre lot habituel. Mais il ne s'agit là que de notre situation présente: elle n'est nullement gravée dans la pierre. Parfois, elle évolue vers le pire, ce qu'on appelle une «pathologie», qui se traduit par davantage de souffrances, parfois vers un état «optimal» qui va de pair avec davantage de bien-être et de ressources intérieures nous permettant de répondre aux défis de l'existence.

Comme toute faculté humaine, qu'il s'agisse d'apprendre à lire et à écrire ou à exercer un sport ou un art, les qualités humaines qui contribuent à une manière d'être optimale peuvent être cultivées par un entraînement patient et persévérant de notre propre esprit. Or, si nous transformons un tant soit peu notre manière de traduire les événements et les conditions extérieurs en bien-être ou en mal-être, «notre» monde, celui dont nous faisons l'expérience subjective, peut changer considérablement.

Dans un ouvrage qui distille l'essence de son expérience de thérapeute et l'illustre de situations vécues, inspirantes, poignantes, ou révélatrices selon les cas, Isabelle nous offre de multiples outils, images, sources d'inspiration et conseils bienveillants.

Comme le souligne l'autrice, les statistiques suggèrent qu'au Canada, où elle exerce sa profession, chaque année, une personne sur cinq souffre de

problématiques liées à la santé psychologique. On considère que la moitié de la population est touchée par un trouble associé à la santé mentale, avant l'âge de 40 ans. Sur le plan global, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère le stress, la dépression et les autres troubles mentaux comme l'épidémie du ^{xxi}^e siècle.

S'il est vain de se rebeller contre ce que nous sommes aujourd'hui, le résultat de notre passé, nous pouvons prendre conscience qu'il est possible d'être l'architecte de notre avenir. Isabelle nous fournit les clés, les cartes, les conseils pour notre voyage vers une santé mentale optimale. Elle nous avertit des écueils que nous pouvons rencontrer et nous indique les lieux de repos où nous pouvons en toute sécurité reprendre des forces pour poursuivre plus avant notre chemin vers la liberté intérieure. Elle nous rappelle aussi que toute transformation, tout épanouissement, requiert patience et persévérance. Mettons-nous en route avec confiance, conscients, comme l'écrivait le maître bouddhiste Shantidéva au ^{vii}^e siècle, qu'«il n'est pas de grande tâche difficile qui ne puisse être décomposée en une multitude de petites tâches faciles».

Merci à Isabelle d'avoir ainsi offert sa contribution au mieux-être de nos sociétés souvent désemparées face aux défis de notre temps.

INTRODUCTION



Depuis quelques années, les délais d'attente pour consulter un psychologue sont atrocement longs, tout autant dans le réseau public qu'au privé. L'attente est particulièrement interminable lorsque les problématiques requièrent l'assistance d'un professionnel ayant une spécialisation précise ou lorsqu'elles se limitent à des mandats pour lesquels peu de professionnels ont une expertise. Et ce n'est pas seulement ici, mais bien partout. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a affirmé que seule une petite fraction des personnes dans le besoin aurait accès à des soins de santé mentale efficaces, abordables et de qualité. Même dans les pays industrialisés, seulement un tiers des personnes souffrant de troubles psychologiques reçoivent des soins formels. L'OMS estime que l'accès à un traitement psychologique adéquat minimal varie de 23% dans les pays à revenu élevé à 3% dans les pays à faible revenu¹.

Combien de fois ai-je eu le cœur serré en annonçant à des individus en détresse que ma liste d'attente était fermée ou que le temps d'attente s'échelonnait sur de longs mois, voire des années? Je tente chaque fois de les diriger vers des ressources appropriées, mais la majorité des professionnels se trouvent dans la même délicate situation. Certaines personnes m'ont rapporté que j'étais la quinzième psychologue contactée, en vain. Habituellement, une personne en détresse se décourage au terme des premières tentatives infructueuses. Elle risque ainsi de souffrir longtemps malgré un besoin criant. À écouter tous ces gens, j'ai mal à l'âme. Je souhaiterais tant les accompagner.

À ce jour, le besoin est si grand et les ressources sont si terriblement limitées. C'est ce qui a motivé la rédaction de ce livre. J'ai envie de venir

en aide au plus grand nombre de gens. Et je ne peux réaliser cette mission en me restreignant à des rencontres individuelles. J'adopte donc cette modalité pour entamer un cheminement avec vous – d'âme à âme – peu importe votre lieu géographique, les circonstances qui vous accablent et vos ressources.

La passion à l'origine

J'exerce une profession absolument fabuleuse. Les personnes que je rencontre se révèlent dans leurs questionnements existentiels, leurs secrets profondément intimes, leurs souffrances et leur vision du monde. J'ai ce privilège de les accompagner dans leur cheminement vers une vie aussi légère et gratifiante que possible. La plus précieuse des rémunérations est d'être témoin de leur évolution, de leurs progrès et de leur bien-être florissant. J'aime découvrir en chacun de mes clients sa grande humanité. Je m'émerveille chaque jour devant le paradoxe de l'expérience de vie humaine, à la fois si complexe et si simple.

Enfant, je prenais plaisir à graviter autour des adultes. Lors de rassemblements familiaux, je me tenais silencieuse à la table des «grands» afin de les entendre discuter. J'étais captivée par leurs réalités, leurs anecdotes et leurs expériences qui appartenaient à une dimension surpassant celle à laquelle j'étais limitée. Je m'assurais de ne pas les interrompre, de ne pas les déranger, bref, je tentais d'être incognito. En aucun temps les adultes n'ont tenté de me faire taire ou de me repousser, mais moi, l'enfant, j'étais en mission de reconnaissance: j'étais l'espionne *undercover* qui recueillait des informations sur cette «alter-réalité», la vie d'adulte. J'étais toujours étonnée de les voir s'exprimer sur des sujets sensibles ou intimes, alors que je pouvais très bien les entendre. Est-ce que j'étais réellement parvenue à me rendre invisible? Ou bien me faisaient-ils confiance à ce point? Quel immense honneur!

Ma passion, ma capacité d'écoute et ma patience envers les êtres humains se sont bâties à partir de ces expériences. Ces habiletés se sont approfondies lors d'épisodes où je devenais la confidente de proches en situation de détresse. L'ajout de mes épreuves personnelles m'a assurément propulsée dans des démarches d'exploration quant au sens de la vie et de la souffrance. Ces aptitudes se sont bien sûr perfectionnées au cours de mes études universitaires. Ces aspects de moi continuent de s'affiner, plus

particulièrement par la multiplication des interactions avec mes clients dans le cadre de ma pratique clinique.

Lorsque j'interviens auprès de ma clientèle, des pensées me viennent régulièrement en tête comme «Il faudrait tellement que tout le monde connaisse cette stratégie», «J'aimerais tant que chacun apprenne ceci tôt dans sa vie», «Cette métaphore est si parlante, je dois la partager». Voilà le leitmotiv de la rédaction de cet ouvrage. Mon dernier livre, *Calme au cœur du chaos: Stratégies et exercices pour cultiver l'équilibre au quotidien*², est un recueil débordant d'explications et d'outils présentés dans une structure logique et précise. Celui-ci se veut plus spontané, plus fluide; je souhaite vous communiquer des messages express. J'aspire à partager avec vous des réflexions, des analogies et diverses stratégies simples et accessibles que vous pourrez mettre en application dès aujourd'hui. Bien qu'une certaine structure encadre la progression de ce livre, chaque passage peut se lire séparément, indépendamment des autres, selon ce qui vous interpelle. Lisez un message ici ou là, puis essayez de vous l'approprier en l'appliquant à votre réalité.

Selon votre parcours de vie, vous serez sans doute déjà à l'aise avec une part du contenu. Peut-être que vous maîtrisez certaines des recommandations énoncées. Tant mieux, on part rarement de zéro! Mon souhait est que vous vous sentiez motivé à continuer, que vous raffiniez vos acquis et que vous découvriez d'autres astuces pour investir dans votre bien-être.

La structure du livre

Vous constaterez que la structure de cet ouvrage est établie selon un processus d'évolution comparable à une thérapie traditionnelle. Premièrement, nous amorcerons la démarche en démystifiant certains tabous. Deuxièmement, nous élaborerons des stratégies concrètes visant le bien-être que vous pourrez transformer en actions immédiates. Troisièmement, nous apprivoiserons la complexité du monde émotionnel. Quatrièmement, nous aborderons les thèmes qui favorisent l'épanouissement vers une vie riche de sens. Cinquièmement, nous convergerons vers le maintien des acquis et l'autonomie de votre cheminement. À la fin de chaque passage, un «Défi bien-être» vous est proposé pour vous aider à consolider les informations et à les transposer

dans votre réalité. Je vous suggère de vous munir d'un cahier destiné à ces défis ou de télécharger les versions de ces exercices que vous trouverez sur mon site www.isabellesoucy.com à l'onglet Documents.

Je souhaite que ce livre devienne votre accompagnateur si vous êtes dans l'attente d'une première rencontre avec un psychologue ou un autre intervenant (travailleur social, psychiatre, psychothérapeute, etc.) ou si vous hésitez à suivre une thérapie et voulez tenter quelques stratégies par vous-même. J'espère également que vous pourrez raffiner certains acquis existants ou améliorer votre cheminement personnel déjà bien entamé. Dans tous les cas, il serait intéressant de revenir sur les passages qui vous sembleront les plus pertinents selon vos besoins.

Les sources d'inspiration

Je vous ferai plusieurs confidences afin de peaufiner les principes transmis. Je vous donnerai aussi des exemples d'interactions survenues entre mes clients et moi. Vous y découvrirez assurément des perles issues de nos dialogues grâce auxquelles vous pourrez vous reconnaître. Certains récits sont des cas hybrides inspirés de différents clients qui partagent un profil commun ou dont les suivis se rassemblent autour d'un même thème. Cela est, d'une part, pour préserver l'anonymat de chacun et, d'autre part, pour soulever le fait que plusieurs individus partagent des enjeux similaires.

Vous lirez dans ce livre les témoignages de clients bien réels. Leurs parcours vous donneront un aperçu authentique du cheminement que vous pourrez réaliser. Dans ces circonstances, les personnes concernées ont été informées de mon intention d'écrire une part de leur histoire; n'ayez crainte, elles ont approuvé le contenu qui vous est confié. Partager leurs témoignages a pour objectif de vous inspirer dans votre processus de croissance et de rendre le contenu plus concret et plus humain. Bien entendu, afin de respecter la confidentialité des individus, les informations ont été anonymisées et dépersonnalisées. Les noms et les détails personnels pouvant permettre d'identifier ces personnes ont été modifiés, et ce, pour tous les faits racontés. Il vous sera difficile de reconnaître quels exemples découlent d'une seule personne, d'un amalgame de plusieurs clients rencontrés dans le cadre de ma pratique, ou même de moi. Somme toute, cette distinction est sans importance. Ce qui importe est que vous sachiez

que vous n'êtes pas seul, que les épreuves font partie de chaque parcours de vie humaine et qu'il est possible d'en ressortir grandi.

J'espère que ces messages et ces réflexions vous aideront à long terme. J'aspire à ce qu'ils imprègnent en vous une large dose de bienveillance tant envers les autres qu'envers vous-même. Je vous souhaite une agréable lecture³.



[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

PREMIÈRE PARTIE



Pour commencer,
démystifions
les craintes
et démantelons
les blocages

VOUS ÊTES «NORMAL»



«Vous devez penser que je suis fou!» «Je ne suis vraiment pas normal.» «Suis-je un cas désespéré?» Ces phrases, je les ai entendues à plusieurs reprises!

Au cours de son existence, toute personne vit des événements éprouvants. C'est en partie ce qui caractérise la condition humaine. De plus, au fil des jours, chacun constate des fluctuations d'humeur et d'état, à divers degrés. Sachez une chose: vous êtes «normal» dans cette dite «anormalité».

Quoi qu'il en soit, il importe de se questionner sur ce qu'est la normalité en matière d'expérience humaine. N'est-ce pas l'exception à la règle que de vivre une vie totalement saine et sans embûches? Qui peut être protégé contre l'ensemble des facteurs de stress qui nous déséquilibrent? Qui parvient à s'épargner les manèges étourdissants du quotidien et les montagnes russes façonnées par nos émotions? La quiétude perpétuelle serait-elle une fantaisie idéalisée?

Que disent les statistiques en matière de santé mentale?

Jetons un coup d'œil aux chiffres portant sur la santé mentale. Les statistiques canadiennes suggèrent que, chaque année, une personne sur cinq souffre de problématiques liées à la santé psychologique. On considère que la moitié de la population est touchée par un trouble associé à la santé mentale, et ce, avant l'âge de 40 ans. Les affections psychologiques atteignent les humains, peu importe leur âge, leur niveau de scolarité, leur culture, leur statut social ou leur revenu⁴. De plus, on estime qu'avant l'âge

de 20 ans, plus d'un Canadien sur dix aura souffert d'un épisode dépressif. L'anxiété généralisée affecterait 8,7% de la population canadienne (au cours d'une vie)⁵.

À l'échelle mondiale, près d'un milliard de personnes souffriraient d'un trouble de la santé mentale. Les troubles liés à la santé psychologique seraient la principale cause d'invalidité dans le monde. Un décès sur 100 serait causé par le suicide⁶. Environ 280 millions de personnes souffrent de dépression. Chaque année, il est estimé que 4,4% de la population mondiale souffre d'un trouble dépressif et 3,6% d'un trouble anxieux⁷. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère le stress comme l'épidémie du XXI^e siècle⁸.

Il est estimé que trois individus sur cinq seront exposés à au moins un événement traumatique au cours de leur vie et que, subséquemment, 9% de ceux-ci développeront un trouble de stress post-traumatique (TSPT)⁹. En ce qui concerne les difficultés de sommeil, environ 25% des gens se disent insatisfaits de la qualité de leur sommeil. L'insomnie chronique affecterait 10% d'entre eux¹⁰.

Ces statistiques font référence à des troubles confirmés et diagnostiqués selon des critères établis par des professionnels qualifiés. Dans les faits, j'oserais dire que la totalité de l'humanité sera affligée d'une forme de détresse psychologique au cours de sa vie sans nécessairement atteindre les critères d'un diagnostic. La majorité des gens vivent un jour ou l'autre des périodes de déprime, d'angoisse, d'irritabilité, de deuil, d'insomnie, de forte consommation, d'épuisement, de conflits relationnels ou d'états de mal-être. Personne n'est à l'abri des épreuves et du stress qui accompagnent le privilège d'être en vie. D'ailleurs, un sondage effectué en 2014 par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec révélait qu'un adulte sur trois, ayant entre 20 et 45 ans, éprouve un niveau de stress «assez intense» dans son quotidien (ce serait d'ailleurs la tranche d'âge la plus affectée par la pression liée au stress). Au total, le quart de la population de 15 ans et plus se plaint de ce même niveau de stress au quotidien¹¹.

Les circonstances particulièrement déstabilisantes – pandémies, guerres, crises économiques, etc. – ont des répercussions désastreuses sur la santé mentale des populations. Lors de la récente pandémie, le niveau de détresse rapporté par l'ensemble de la population aurait plus que doublé. La proportion de Canadiens qui déclarait avoir un niveau d'anxiété élevé aurait

quadruplé, passant de 5% à 20%. Le taux de répondants se disant affligés par des symptômes dépressifs serait passé de 4% à 10%¹². La moitié de la population rapportait une dégradation considérable de son état psychologique. Cette statistique grimpait à 81% chez les travailleurs¹³. Un rapport produit par l'OMS a révélé que, au cours de la première année de la pandémie (2020-2021), la proportion mondiale de gens souffrant de troubles dépressifs aurait augmenté de 27,6%, alors que le nombre de gens souffrant d'anxiété aurait augmenté de 25,6%¹⁴.

Au Québec, durant les premières vagues de la pandémie, 85,8% des psychologues affirment avoir constaté une augmentation de la détresse psychologique ou une aggravation des symptômes chez leur clientèle. Soixante-sept pour cent des psychologues de la province auraient été sollicités par d'anciens clients dont l'état s'était fragilisé pendant la pandémie¹⁵. En France, une étude ayant sondé 4689 personnes lors du premier confinement a permis de constater que 27,5% d'entre elles souffraient d'une détresse psychologique modérée. On parle ici de la présence de troubles anxieux, de symptômes dépressifs, d'irritabilité et de troubles cognitifs¹⁶. Les professionnels de la santé ont, pour des raisons évidentes, été plus particulièrement affectés par cette épreuve mondiale¹⁷. Parmi les facteurs de stress importants auxquels ils furent exposés, on peut souligner les situations d'impuissance, de surmenage, le manque d'effectifs, le délestage et une exposition accrue au risque de contracter le virus.

Vous le voyez donc, il n'est que naturel de vivre des périodes de souffrance au cours d'une vie. Mais allons plus loin.

Vous souffrez parce que vous vivez une rupture amoureuse? J'espère que vous ne vous sentez pas «anormal» pour cette raison. Les taux de séparation sont élevés, que les conjoints soient mariés ou non, parents ou non. Près d'un mariage sur deux se terminerait en divorce. Considérant qu'au Québec, le nombre de mariages est à la baisse et qu'une proportion grandissante de couples choisissent de vivre en union libre (elle est passée de 8,2% en 1981 à 39,9% en 2016¹⁸), je vous laisse imaginer l'importance du taux de séparation global lorsqu'on inclut l'ensemble des couples sans se limiter aux couples mariés. Au Québec, en 2018, près de 30% des familles étaient monoparentales et une famille sur six vivait une union recomposée¹⁹. En Belgique, 36% des mariages seraient aujourd'hui dissous avant de célébrer 20 années d'union, tandis que le taux de divorce n'était

que 3% en 1950²⁰. En France, le taux de divorce serait passé de 10% en 1960 à 45% en 2010²¹.

Lorsque les circonstances nous transforment

Certaines de nos difficultés ou de nos réactions intenses sont le reflet d'un contexte de vie, de circonstances ou d'une situation particulière; elles ne définissent pas qui nous sommes. Par exemple, à une époque de ma vie, je ne me reconnaissais pas dans mes réactions. Ce décalage entre la véritable personne que je suis et celle que je semblais être à l'époque reflétait davantage le contexte situationnel de ma vie à ce moment précis que de l'individu que je suis fondamentalement. J'étais confrontée à plusieurs épreuves incontrôlables. Pendant cette période, je croulais sous la pression et vivais fréquemment des insatisfactions.

Je constate d'ailleurs l'existence de ce phénomène chez plusieurs clients. Lorsqu'ils éprouvent des regrets par rapport à certaines réactions ou décisions, il devient très intéressant d'explorer le contexte dans lequel ils se trouvaient alors. Hausser le ton contre son enfant peut certes être un reflet d'un trait d'impulsivité et d'impatience propre à un parent. Or, bien souvent, cela résulte en réalité d'un cumul de stressseurs qui l'affligent: fatigue, tension causée par un conflit de couple, exigences élevées au travail, situation financière précaire, douleurs physiques chroniques, charge mentale excessive, pression sociale et auto-imposée d'être un parent parfait, etc.

Dans un monde idéal, nous prendrions conscience de l'impact des déséquilibres et des insatisfactions éprouvées dans notre vie et nous nous efforcerions dès lors d'opérer des changements qui nous rapprocheraient du bien-être. Mais la grande majorité d'entre nous s'acharnera plutôt à s'adapter... avec les conséquences qui en découlent fréquemment, à savoir une tension excessive qui finit par éclater.

Heureusement, les tabous entourant la santé mentale s'estompent peu à peu. La proportion de la population qui consulte des spécialistes en matière de santé mentale s'accroît exponentiellement chaque année. Consulter un thérapeute, un psychologue, un travailleur social ou un autre intervenant du domaine de la santé mentale n'a rien de honteux et ne certifie sûrement pas que vous êtes «fou» ou «malade», comme certains pouvaient l'affirmer autrefois. Consulter un intervenant en santé mentale est en réalité un acte

d'intelligence, de courage. Cela témoigne d'un désir d'investir dans son bien-être et son épanouissement personnel.

Même si c'est ma profession, j'ai consulté, moi aussi, des psychologues à maintes reprises pour divers enjeux. Aujourd'hui encore, je consulte ma précieuse psychologue de longue date. Ces rencontres avec elle m'offrent un espace privilégié pour me pencher sur mes difficultés du quotidien. Cela contribue à mon cheminement vers une vie de plus en plus gratifiante, douce et équilibrée. J'y gagne une existence plus authentique.

J'emprunte les écrits de Simon Grondin, chercheur et professeur titulaire à l'École de psychologie de l'Université Laval, pour appuyer mes propos:

Recevoir de l'aide psychologique, c'est reconnaître ce que de nombreuses personnes savent, c'est-à-dire que, tôt ou tard dans sa vie, l'être humain aura besoin du soutien de quelques-unes des personnes qui l'entourent. C'est aussi reconnaître que le fait de cheminer, de progresser, de se développer se fait rarement sans embûches et qu'à quelque moment que ce soit, il est important de chercher conseil pour composer avec les événements. C'est l'affirmation d'un désir, en quelque sorte, de repartir à neuf, une occasion de jeter un éclairage plus juste sur les événements de sa vie et peut-être même la chance d'établir de nouvelles balises sur sa route. Recevoir de l'aide permet de départager ce qui doit être oublié et ce qui doit être résolu, permet de ne plus répéter les mêmes erreurs, permet de ne plus gaspiller inutilement de l'énergie pour des choses pour lesquelles on ne peut rien ou permet de mieux s'y prendre au moment où des choses doivent être dites ou des gestes posés²².

Ainsi, je vous invite à vous accueillir avec bienveillance, indulgence et humilité dans toute votre complexité, dans tout ce qui fait de vous un humain qui vit, comme tout un chacun, une expérience de vie houleuse et imparfaite. Je reprends les mots du psychologue Marc-André Dufour, auteur du merveilleux livre *Se donner le droit d'être malheureux*²³:

L'humilité permet de regarder sa réalité sans jugement, telle qu'elle est, avec ses travers, mais aussi avec ses bons côtés. C'est humain d'être imparfait et de vivre des moments de doute et d'angoisse. C'est humain d'avoir des peurs irrationnelles. Vos failles ne font pas de vous des gens de seconde classe, bien au contraire. L'humilité permet de neutraliser la fameuse métaémotion de honte qui rend insupportables des situations certes douloureuses, mais qui sont inévitables. [...] Si vous parvenez à diminuer votre désir de correspondre à une version idéalisée de vous-même et si vous acceptez vos souffrances et votre vulnérabilité, soudainement la crainte paralysante du jugement des autres perdra de son intensité. En laissant tomber vos masques de bonheur plaqué ou de stoïcisme d'apparat, vous ouvrirez des possibilités à d'autres êtres humains qui étouffent derrière ces mises en scène de la vie aussi parfaite qu'impossible.

Marc-André Dufour cite les sages paroles de Leonard Cohen, tirées de sa chanson *Anthem*, «*There is a crack in everything. That's how the light gets in*» (*Il y a une fissure en toute chose, c'est ainsi qu'entre la lumière*). Au lieu de nous efforcer de camoufler ce qui semble «anormal» en nous, laissons briller notre différence; servons-nous-en pour grandir et pour nous rallier à la réalité collective et inévitable qu'est l'imperfection humaine.

Une publication à caractère humoristique que j'ai lue sur les réseaux sociaux mérite d'être partagée pour conclure ce premier message. Une personne fictive prétendant s'afficher sur un site de rencontre précisait: «Ne m'envoyez pas de photos ni de messages coquets. Envoyez-moi plutôt un reçu récent dûment signé par votre thérapeute attestant que vous travaillez sur vous-même!» Effectivement, ce devrait peut-être devenir un critère de base plus répandu!



*Je m'efforce d'être bienveillant
envers moi-même*

Prenez un moment pour vous insuffler une dose de bienveillance, d'indulgence et d'humilité. Plutôt que de vous comparer aux autres ou de vous critiquer, dites-vous simplement que vous êtes «normal» tel que vous êtes. Vous vivez une période difficile, comme bien des gens. Ce livre vous encouragera, petit à petit, à accueillir la gamme des émotions provoquées par les circonstances que vous vivez et à vous traiter avec bienveillance. D'ici là, accrochez-vous à l'espoir que tout change. Tout évolue. Votre réalité d'aujourd'hui ne détermine pas celle de demain. Le reste viendra.

LES GENS QUE VOUS ADMIREZ SONT TOUT AUSSI HUMAINS ET IMPARFAITS QUE VOUS



Est-il envisageable de ne jamais se comparer aux autres dans le monde actuel? Il est difficile de freiner notre impulsion à mesurer notre réalité à celle des gens que nous côtoyons de près ou de loin. Que ceux-ci soient des proches, des voisins, des collègues, des intervenants, des vedettes, des amis, des influenceurs, etc., nous croyons parfois qu'ils vivent dans la sérénité perpétuelle et le parfait bonheur. Soyons bien avisés, tout le monde vit à l'occasion des conflits, des échecs et des chagrins.

En cours d'entretien avec mes clients, je dois régulièrement recadrer les biais qui accompagnent les comparaisons. On ne doit jamais perdre de vue que «les apparences sont trompeuses». Il est tentant pour notre esprit de s'imaginer une version illusoire de la vie de l'autre en faisant abstraction d'un amalgame de détails. Il est tellement facile de croire que la personne qui affiche une panoplie de photos de voyage sur son fil d'actualité est la plus heureuse sur Terre! Pourtant, certaines personnes ressentent malgré tout une grande solitude, un sentiment de vide ou un mal-être persistant. Par ailleurs, n'est-il pas étonnant d'apprendre à l'occasion que des vedettes talentueuses que nous admirons tant, baignant dans la richesse, le prestige et le luxe, peuvent sombrer dans un profond désespoir? Eh oui, nos idoles aussi!

Les réseaux sociaux ont créé une fenêtre qui donne accès à la vie privée des gens. Cependant, pensez à ceci: lorsque nous regardons l'intérieur d'une maison par la fenêtre, l'ensemble des pièces est difficilement accessible. Est-ce qu'un salon propre et moderne, perceptible depuis la fenêtre, garantit que les autres pièces sont aussi impeccables? Est-ce que

cela nous indique qu'aucune chambre n'est obscure, bordélique ou n'abrite quelqu'un qui est en larmes?

Généralement, lorsque les gens se sentent épuisés ou démoralisés, ils s'abstiennent de partager leurs souffrances sur les réseaux sociaux. (Toutefois, ils freinent difficilement l'impulsion de consommer le contenu publié sur de tels réseaux, ce qui a pernicieusement pour effet d'amplifier leur mal-être.) Les gens partagent publiquement leurs moments de sourire, leur joie et leurs événements exceptionnels, comme les soirées, fêtes et repas réussis. Naturellement, nous sommes enclins à croire que cela les représente au quotidien. Ils semblent si heureux. Leur vie paraît tellement facile. Pourtant, il nous arrive d'être stupéfaits, sans mots, lorsqu'on aperçoit une photo d'un couple d'amis en train de s'enlacer alors qu'un des partenaires vient tout juste de nous faire des confidences au sujet de ses insatisfactions conjugales!

Qui n'a jamais affiché un statut qui détonnait avec sa réalité du moment? Qui n'a jamais utilisé de filtres ou modifié certains aspects d'une image partagée publiquement?

Il est tout à fait possible que ceux que vous enviez soient bel et bien satisfaits de leur vie. Dans ce cas, n'oubliez jamais qu'une vie gratifiante, et donc attrayante pour nous, ne nous est pas nécessairement donnée avec facilité. Ces gens ont sans doute renoncé à bien des projets pour enfin atteindre cette vie qui suscite l'envie. Qu'ont-ils éprouvé avant de flirter avec le bonheur? Est-il possible qu'une variété d'épreuves et d'efforts les aient menés vers cette vie épanouie? Un mariage heureux se façonne au cours des années grâce à une bonne communication, au respect, au dévouement, aux multiples conciliations, au pardon et à l'admiration que nous continuons de percevoir dans le regard de l'autre. Une entreprise florissante découle d'années de planification, de sacrifices, de prises de risque, de don de soi et d'investissements sur tous les plans. La sérénité et le contentement se cultivent. Ces sentiments découlent d'innombrables heures consacrées à travailler sur soi et à renforcer ces états d'esprit. N'enviez pas les résultats qu'ont obtenus les gens que vous admirez sans connaître le long parcours qu'ils ont effectué pour y arriver.

Le coût de la comparaison

La tendance à se comparer aux autres est un réflexe social issu de l'évolution humaine, possiblement une façon de mesurer son degré d'appartenance au sein du clan et d'y assurer son inclusion. Vous comprendrez qu'aujourd'hui la comparaison est l'ennemie du contentement. Prenez un instant pour vous représenter cette scène: vous êtes à la plage en famille ou entre amis, entouré de ceux que vous aimez. La température est particulièrement clémente et semble s'être ajustée spécialement pour vous. Il fait juste assez chaud, pas trop humide, et la journée est agrémentée par une douce brise. L'eau est rafraîchissante. Vous entendez vos proches éclater de rire. Vous vous laissez imprégner par la beauté du paysage.

À ce moment précis, quel serait – selon votre imagination – votre degré de contentement, de bien-être et d'exaltation?

Soudainement, vous apercevez une personne au loin qui attire votre attention en raison de ses muscles, de sa silhouette parfaite ou peut-être de son maillot original. Subitement, tout se bouscule dans votre tête. Le mode comparaison s'installe. «Si seulement, moi aussi, j'étais... si moi aussi, j'avais... J'ai toujours voulu ceci... cela... Pourquoi suis-je comme je suis et l'autre est-il si parfait?» Que se passe-t-il? Vous qui vous sentiez si fortuné il y a une fraction de seconde, voilà que votre degré de contentement tombe en chute libre. Est-ce la faute de cette personne?

Cet exemple démontre à quel point notre bien-être et notre contentement découlent de l'activité de notre esprit. Or, nous pouvons reconnaître ces réflexes qui s'opposent à notre bien-être et les interrompre rapidement afin d'éviter qu'ils projettent de l'ombre sur un moment scintillant de bonheur.

*«L'égo se pose tout le temps deux questions:
"Pourquoi moi?" et "Pourquoi pas moi?".»*

— MATTHIEU RICARD²⁴

J'accompagnais une cliente qui, malgré sa progression en ce qui concerne son image personnelle, était toujours aux prises avec le fâcheux réflexe de se comparer aux autres, en particulier sur le plan physique. Comme pour bien des gens, cette réaction s'enclenchait très vite. Nous avons donc élaboré différentes stratégies visant à interrompre ce réflexe

lorsque celui-ci se pointait pour obscurcir un moment heureux. C'est alors qu'elle a pris l'habitude d'utiliser une astuce simple et accessible qui vaut la peine d'être partagée: lorsqu'elle remarquait que son regard déviait vers une cible de comparaison, par exemple vers une femme qui lui semblait mieux qu'elle, elle réorientait son regard vers les boucles d'oreilles de celle-ci. Elle se concentrait sur leur forme, leur couleur, leur originalité. Cette astuce lui était plus bénéfique que de donner libre cours à son réflexe de comparaison, qui déclenchait chez elle une immédiate cascade mentale teintée d'autocritique.

Cette stratégie lui permettait de détourner son attention de ses sources d'insatisfaction personnelle, de court-circuiter l'élan des pensées négatives et de renouveler son intention d'être indulgente envers elle-même. De plus, cela la ramenait au moment présent. Pour reprendre les sages paroles du défunt moine bouddhiste Thich Nhat Hanh: «Quand nous prenons refuge dans l'instant présent, nous identifions toutes les conditions de bonheur dont nous disposons et nous voyons qu'elles sont largement suffisantes pour être heureux dès à présent²⁵.»

Cessez de vous comparer aux autres. Vous coexistez avec des limitations, des failles et des imperfections qui vous désenchangent, comme bien des gens. Ceux que vous admirez partagent cette réalité à leur façon. L'artiste. Votre voisin. Vos amis. Votre thérapeute. Est-ce véritablement aidant de vous focaliser sur ce qui vous charme en eux et que vous ne percevez pas en vous?



Je nuance mes réflexes de comparaison

Lorsque vous vous comparez à quelqu'un, souvenez-vous que vous n'avez accès qu'à une infime partie de sa vie, possiblement la plus belle. Rappelez-vous que les aléas de l'existence font partie de chaque parcours. Fixez votre attention sur un point d'ancrage bien précis: votre respiration, un détail du décor dans lequel vous vous trouvez, la bouchée que vous êtes en train de savourer, les boucles d'oreilles de votre interlocutrice, etc.

Ensuite, souvenez-vous de votre pouvoir d'action. Quelle valeur importante cette personne que vous enviez incarne-t-elle? Est-ce vraiment une valeur prioritaire pour vous? Dans l'affirmative, comment pourriez-vous intégrer cette valeur dans votre vie?

NOTRE ESPRIT EST UNE MACHINE PROLIFIQUE À PROBLÈMES



Depuis que ma fille a commencé à fréquenter la garderie (la crèche), elle combat virus après virus dans un enchaînement de rhumes et de gripes étourdissant pour nous, ses parents. Par rapport à ce fait, je remarque que, comme adultes, notre mode opératoire consiste à nous projeter dans l'avenir («Est-ce que ça va finir un jour? Aurons-nous un répit? Imagines-tu les parents qui ont plusieurs enfants? On n'y arriverait pas.») et à ruminer le passé («Ça n'a aucun sens, elle est toujours malade! Et, bien sûr, elle nous refile ses virus un après l'autre après l'autre. C'est interminable! Ces dernières années, on peut compter, quoi, une dizaine de jours pendant lesquels personne n'était malade?»).

Notre résistance à ce qui nous arrive, combinée à un mélange de pensées défaitistes, ne fait qu'attiser notre détresse. Ma fille, elle, vit en toute acceptabilité sa cascade de symptômes sans y ajouter cette couche optionnelle de souffrance. Elle est plus fatiguée et sensible, mais jamais elle ne nous dit: *«Je suis tannée. Pourquoi suis-je toujours malade, moi? Quand vais-je me sentir mieux? Est-ce que ce sera comme ça toute ma vie?»* Elle continue de s'amuser et d'être elle-même, de vivre le moment présent sans s'inquiéter, même avec une toux et un nez bouché.

Commençons par une affirmation importante. Notre esprit passe son temps à anticiper les menaces et à cibler les problèmes. Notre cerveau, cette superbe machine, est conçu pour évaluer toute situation afin d'éviter les malheurs que nous appréhendons ou ceux qui nous ont accablés dans le passé. Cette faculté, dont dispose l'être humain, est indispensable à la survie de notre espèce. Eh oui, nous avons perduré grâce au fait que nous

sommes à l'affût du danger, que nous prévoyons les menaces et que nous les évitons. Nous nous serions inévitablement éteints si notre mode par défaut avait été de vivre dans la naïveté et dans la spontanéité de l'instant présent, et ce, sans nous soucier de l'avenir ou du passé.

Afin de mieux comprendre ceci, imaginez un groupe d'enfants de deux ans qui ne bénéficieraient d'aucune surveillance parentale sur une période prolongée. Je n'ose même pas imaginer cette scène trop longtemps, craintive des conséquences qui en résulteraient. N'ayant prévu aucune nourriture, ils mangeraient n'importe quoi, sans se préoccuper de l'éventuelle toxicité de ces aliments improvisés. N'ayant aucune conscience des risques, ils pourraient subir de nombreux accidents. Les enfants vivent dans le moment présent. C'est ce qui est admirable chez eux. Toutefois, cela explique aussi pourquoi ils doivent absolument être sous l'aile d'adultes responsables qui assurent leur survie.

En grandissant, nous apprenons à être vigilants, prévoyants et conscients du danger. Notre esprit vagabonde entre le passé et le futur, et il nous faut parfois fournir un effort colossal pour l'ancrer dans le moment présent.

«L'esprit humain est une pouponnière de pensées qui s'égarent, si fort qu'il peut entraîner un éléphant, plein de désirs obstinés pour toutes les choses de ce monde. En effet, c'est comme une mule. S'il n'obtient pas ce qu'il veut, il devient irritable et magouilleur. Mon esprit ne peut jamais être attrapé; il ne s'arrête jamais en place. Essayer de l'agripper et de l'apprivoiser, c'est comme essayer de retenir le vent sauvage.»

— Paroles d'ARJUNA dans le *Bhagavad Gita*, 6: 33-34²⁶

«Reprogrammer» son esprit

Imaginez le cerveau comme un ordinateur de haute performance, constitué d'une programmation impeccable qui détecte les moindres sources de dangers potentiels. Il est aussi très créatif, et il est capable d'une si grande imagination qu'il peut générer des problèmes, même lorsque ceux-ci sont inexistants!

Notre intelligence a la capacité de prendre des décisions rapides avec peu d'informations. Cela est souvent utile pour se protéger contre la souffrance et pour éviter divers dangers. Notre esprit façonne ses programmes et ses algorithmes en fonction de nos expériences de vie et de nos croyances. Il analyse vite les situations dans lesquelles il se trouve afin

de nous épargner les blessures qui s'apparentent à celles du passé. Tous ces cryptages transforment parfois la réalité. Certaines programmations nous absorbent dans des spirales de pensées qui, en fin de compte, amplifient la détresse.

D'ailleurs, ce câblage cérébral explique la difficulté de plusieurs à vivre dans la gratitude, l'optimisme et le contentement. Bien sûr, certaines personnes viennent au monde avec un ordinateur cérébral préprogrammé pour davantage d'attitudes positives. Cependant, la majorité des gens naissent avec les «applications» suivantes: «Je n'ai pas ce qu'il me faut pour être heureux», «Rien ne va bien» et «J'en veux toujours plus».

Afin d'ajuster la codification de notre cerveau, nous devons formater de nouveaux programmes. Nous devons créer nous-mêmes de nouvelles applications et assurer régulièrement leur mise à jour. La bonne nouvelle est que le cerveau possède toute cette capacité de modifier ses connexions neuronales. D'ailleurs, c'est ce que le cerveau accomplit à chaque instant de notre existence. C'est aussi ce que nous favorisons lorsque nous nous efforçons de cultiver la gratitude, l'espoir et le contentement.

L'anxiété et le pessimisme sous l'angle de l'évolution

Tentons de comprendre la tendance humaine à être soucieux ou pessimiste. Comme mentionné précédemment, cette propension découle de l'évolution et s'inscrit dans notre patrimoine génétique. L'anxiété est, en quelque sorte, de la prévoyance poussée à l'extrême. C'est un malaise issu d'une intelligence particulièrement imaginative, ou parfois d'un esprit peu occupé à autre chose. La vigilance extrême, ou hypervigilance, est une réaction excessive du système nerveux s'apparentant à un détecteur de feu ultrasensible qui déclenche l'alerte à la moindre trace de fumée, comme celle produite par une tranche de pain qui chauffe dans un grille-pain.

Le pessimisme, lui, résulte d'une fonction innée qui nous oriente vers les problèmes, que ceux-ci soient imaginaires ou réels. Il force une prise de conscience d'enjeux quelquefois bien réalistes, mais surgénéralisés ou poussés à l'extrême. Afin de nous mobiliser vers des changements indispensables, un certain degré de pessimisme a possiblement été nécessaire au cours de l'évolution. Certes, il aurait été néfaste pour l'humain d'être aveuglé par un optimisme démesuré. Un excès de

pessimisme contribue cependant à un sentiment d'impuissance qui nous paralyse dans l'inaction.

Je vous incite à observer vos programmations à l'avenir ainsi que les constructions mentales qui mériteraient d'être nuancées. Des questions clés peuvent vous aider à prendre un recul si vos antennes réagissent trop rapidement ou trop intensément à tout événement, et déclenchent l'alarme de feu. Je vous suggère également de faire le Défi bien-être 1, à la page 30.

Convertir la gratitude en habitude

«Pourquoi ça m'arrive à moi?», «Pourquoi n'ai-je pas ceci, cela, moi?», «Je serai heureux quand...», etc. Il est difficile d'éviter ce type de pensées dans notre société qui facilite la comparaison et le consumérisme. Par conséquent, nous serons plusieurs à être accablés par une insatisfaction chronique reliée à ce que nous possédons ou à ce que nous sommes à certains stades de notre vie. Pourtant, nous pourrions percevoir ce qui nous arrive en sens contraire: il y a une variété de choses pour lesquelles il nous est possible d'éprouver de la reconnaissance. Mais comment transformer la gratitude en habitude? Comment baigner dans le contentement dès maintenant, en dépit de l'imperfection de notre condition actuelle?

Comme toute habileté qu'on aspire à développer, la gratitude et le contentement sont des aptitudes qui s'entraînent. Différentes stratégies nous enseignent à cultiver une vision positive de la vie et à conditionner notre esprit vers ce qui nous émerveille plutôt que vers ce qui nous désenchante. Une chose est certaine, plus vous exercez votre muscle de gratitude, plus vous en ressentirez la puissance.

Les exercices servant à cultiver la gratitude (par exemple «J'intègre le bilan quotidien de gratitude» proposé dans le Défi bien-être 2, à la page 31) vous aideront à ajuster votre ordinateur cérébral et à vous orienter régulièrement vers ce qui est bon dans votre vie.



Je pratique la restructuration cognitive

Pensez à une situation qui vous angoisse. Puis, posez-vous les questions suivantes pour vous aider à parvenir à une pensée plus nuancée :

- Dans cette situation, quel serait le pire scénario ?
- Quel serait le meilleur scénario ?
- Quel est le scénario le plus probable ?
- Que penserait X si elle était dans la même situation ? (Pensez à une personne que vous connaissez et qui resterait calme si elle vivait ce que vous vivez.)
- Que dirais-je à mon meilleur ami s'il réagissait comme moi ?
- Comment vais-je percevoir cette situation dans trente ans ?



J'intègre le bilan quotidien de gratitude

Voici un exercice très simple pour reprogrammer notre cerveau afin de l'aider à adopter le mode de la reconnaissance pour ce qui nous entoure. Chaque soir, passez en revue votre journée à partir du lever. Prêtez attention à tous les bons moments de votre journée, aussi minimes soient-ils, et revivez les plaisirs qu'ils vous ont apportés.

Par exemple, soyez reconnaissant d'une bonne nuit de sommeil. Réactivez la sensation de plaisir gourmand ressentie quand vous avez bu votre premier café. Rappelez-vous l'aisance que vous avez connue sur la route alors que vous étiez en chemin vers le travail. Revivez pleinement la joie ressentie en lisant un courriel plein d'attention. Remémorez-vous la réaction de bonheur de votre enfant lorsque vous êtes allé le chercher à la garderie. Soyez reconnaissant d'un repas partagé en famille. Remerciez l'univers d'être entouré de gens aimants. Estimez la valeur d'avoir accès à une bonne douche chaude, etc.

Cet exercice permet de court-circuiter notre propension naturelle au négativisme, qui est souvent amplifié par la fatigue de fin de journée. Nos programmations automatiques nous orientent aisément vers les problèmes que nous avons affrontés au cours de la journée, vers les conflits, le manque d'énergie, les douleurs, les sources de stress, etc. Sans prétendre que nous devrions les invalider, il importe de reconnaître que bien d'autres aspects que ces défis ou ennuis ont été positifs. Après cet exercice de récapitulation de votre journée, vous vous endormirez en ayant une vision plus nuancée.



[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)



DEUXIÈME PARTIE

.....●.....

Stratégies concrètes visant le bien-être

BOUGEZ, BOUGEZ, BOUGEZ



En 2005, je comptais – bien malgré moi – parmi la proportion de gens qui souffrent d’une dépression²⁷ au cours de sa vie (estimée à 20%). Il faut avoir vécu une telle situation pour saisir à quel point le corps s’empare de la raison et effectue un réel *shutdown* sur le plan des ressources personnelles: la vitalité s’abaisse au niveau d’énergie le plus faible qu’on puisse imaginer, au point que cela s’apparente à une fatigue anémique sévère. La motivation devient inexistante. La concentration se voit bloquée par un brouillard mental. Le sommeil se dérègle et ne semble jamais réparateur. Se lever le matin devient une tâche titanesque tandis que le corps se sent écrasé par une immense lourdeur. Il semble impensable de réussir à survivre une journée entière... et les superhéros peuvent aller se recoucher, car se projeter dans l’avenir devient *la vraie mission impossible*. Quand j’y repense, on dirait que cette période s’est perdue dans un trou noir au fond du bassin de mes souvenirs. Tout ce dont je me souviens, c’est que c’était lourd, lourd, lourd. Je me sentais inutile, de trop et sans repères.

Je me suis alors tournée vers des traitements conventionnels. J’ai rencontré très brièvement deux thérapeutes. Malheureusement, la connexion entre nous n’était pas optimale. En bon québécois, ça n’a pas «cliqué», et j’ai abandonné mon projet de thérapie pour le reprendre quelques années plus tard. (D’ailleurs, si vous souhaitez entreprendre un suivi, il est possible que vous ne ressentiez pas une grande compatibilité à la première tentative. Ne vous découragez pas!)

J’ai accepté de prendre un antidépresseur, mais je tombais du mauvais côté de la statistique stipulant que de 10% à 30% des gens ne répondent pas adéquatement aux antidépresseurs²⁸. (Si vous empruntez la voie

pharmacologique, je vous conseille de ne pas arrêter au premier médicament si celui-ci ne fonctionne pas. Suivez les recommandations de votre médecin et gardez à l'esprit que chaque personne réagit différemment.)

Me sentant prisonnière de cette dépression, coincée dans mon problème, déconnectée de mon corps, j'ai ressenti une vague d'*écœurantite* aiguë. Je n'en pouvais plus. Il fallait que je fasse quelque chose pour regagner un brin de sentiment de contrôle et une certaine maîtrise de ma vie au milieu de cette mer d'impuissance. J'ai oublié comment je suis parvenue à l'idée de commencer à bouger. Tout ça s'est fait lentement, graduellement.

D'abord, je me suis entraînée physiquement devant le téléviseur pour me divertir (dans mon état, me rendre à une salle d'entraînement représentait beaucoup trop d'obstacles, la motivation et l'énergie étant des denrées rares). Je me suis mise au défi de bouger 5 minutes le matin. Puis, je l'ai fait pendant 10 minutes, 15 minutes, 20 minutes... Cette activité me reconnectait à mon corps et au moment présent. Elle me sortait de ma tête remplie de pensées noires et drainantes. Petit à petit, je retrouvais ma vitalité. Mon esprit devenait plus clair. Même si je n'avais jamais vraiment envie d'effectuer ces exercices, je profitais d'un sentiment de satisfaction une fois mes défis relevés. J'avais en faisant quelque chose de concret et je me réjouissais de mes progrès. Autant mon corps avait pu être ma prison, autant je m'émerveillais de le voir capable de dépasser ses limites un peu plus chaque jour.

J'y ai pris goût. En moins d'un an, cette mise en forme à domicile a été remplacée par la course à pied à l'extérieur. Dès que je me suis mise à courir un peu, mon parrain, athlète et adepte de la culture Ironman, m'a inscrite à une première course. Je croyais qu'il choisirait pour moi une course de 10 km, mais non, il m'a plutôt inscrite à un demi-marathon, soit 21,1 km! Ce fut le premier d'une série. Quelques années plus tard, j'ai fait un marathon complet, soit 42,2 km.

C'est ainsi que la course à pied est devenue ma méditation active. D'ailleurs, mes plus grandes inspirations ayant servi à écrire ce livre et le précédent sont survenues au cours des longues courses dans la nature où ma tête était libre de déployer sa créativité. L'activité physique en soi est à ce jour mon plus précieux antidépresseur, un pilier essentiel à mon équilibre.

De là mon intérêt à étudier le sujet

Cette expérience m'a incitée à étudier les liens entre l'activité physique et la santé mentale. Au doctorat, j'ai eu la chance de rencontrer un directeur de recherche qui était enthousiasmé par cette idée. Avec des chercheurs de l'Université Laval, où j'étudiais, et de l'Université d'Ottawa, nous avons mené un essai randomisé contrôlé²⁹ visant à évaluer les bienfaits de l'activité physique pour le traitement de la dépression, en comparaison à une intervention d'activation comportementale traditionnelle (l'activation comportementale est généralement une des premières étapes de la thérapie cognitivo-comportementale [TCC] pour la dépression).

Les résultats furent fascinants. Pour réduire les symptômes dépressifs, l'intervention centrée sur l'activité physique s'est révélée considérablement plus efficace que la non-intervention auprès du groupe contrôle (les participants étaient inscrits sur une liste d'attente) et tout aussi efficace que l'intervention d'activation comportementale de la TCC offerte aux participants du groupe comparatif. La condition d'activation comportementale incluait une composante de psychoéducation et un livre d'autotraitement, ainsi que des objectifs de réactivation très variés autres que l'activité physique (activités sociales, loisirs, tâches, etc.). En raison du fait qu'elle ciblait plusieurs dimensions de vie, on se serait attendu à ce qu'elle soit plus efficace qu'une simple intervention axée sur l'activité physique. Or, il n'en fut rien.

Dans les deux conditions (activité physique et activation comportementale), des améliorations significatives ont été observées sur les plans du sentiment d'auto-efficacité, du degré de satisfaction à l'égard de la vie, de l'humeur et du sentiment de solitude. De plus, dans les deux groupes, les gains thérapeutiques se sont maintenus de façon similaire au-delà de deux mois subséquents à la fin de l'intervention.

Autre fait intéressant: bien que nous ayons encouragé les participants du groupe d'activité physique à s'activer en effectuant seulement des exercices physiques, ils ont d'eux-mêmes graduellement augmenté leur implication dans d'autres sphères de leur vie après la fin de l'intervention. Ce résultat corroborait mon expérience personnelle: s'engager graduellement à participer à des objectifs en matière d'activité physique augmente la vitalité et la motivation, de sorte que cela suscite l'envie de reprendre un rythme de vie plus actif et équilibré dans d'autres domaines^{30,31}.

Plusieurs études additionnelles ont démontré les bienfaits de l'activité physique dans le cadre de traitements contre la dépression³². Il est aussi bien établi que l'activité physique peut *prévenir* la dépression. Une méta-analyse d'envergure qui cumule les résultats de 15 études, pour un total de 191 130 participants, a donné des résultats fort convaincants: le risque de souffrir de dépression chez les adultes qui atteignent le volume d'activité physique recommandé par la santé publique serait réduit de 25% comparativement aux adultes sédentaires (à noter que l'Organisation mondiale de la santé recommande de 150 à 300 minutes d'activité d'intensité modérée, ou de 75 à 150 minutes d'activité d'intensité vigoureuse, par semaine). Les chercheurs en ont conclu également qu'une dose d'activité physique moindre serait malgré tout utile en matière de prévention. Être physiquement actif de manière à correspondre à la moitié de la recommandation de l'OMS diminuerait tout de même le risque de souffrir d'une dépression de 15%³³.

Je parle ici de la dépression, mais j'ai aussi étudié les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale en général pendant plusieurs années, sans en épuiser le sujet. Je pourrais donc vous en parler encore très longuement et selon divers angles. Mais ce que je souhaite principalement vous transmettre, c'est que la littérature scientifique est riche d'études qui démontrent l'efficacité des interventions axées sur l'activité physique pour prévenir les désordres psychologiques et diminuer les symptômes liés aux troubles anxieux, à l'insomnie, à l'irritabilité, au trouble de stress post-traumatique, aux troubles addictifs et de consommation (alcool, drogues, tabac, achats compulsifs, etc.), aux troubles alimentaires et même aux troubles psychotiques^{34,35,36,37}.

Pratiquée régulièrement, l'activité physique améliore la résilience au stress, augmente le niveau d'énergie, rehausse l'estime de soi et favorise les sentiments de fierté, de satisfaction et de réussite. Elle contrecarre l'évitement en optimisant les occasions d'interagir avec d'autres gens et avec l'environnement. Elle procure un sentiment de contrôle et de maîtrise qui réduit la souffrance liée à l'impuissance. Surtout, lorsqu'effectuée en pleine conscience, elle aide à réduire la rumination et la propension à s'inquiéter. En boni, s'adonner à une routine d'activités physiques génère une gamme de bienfaits sur le plan de la santé physique et réduirait le taux de mortalité précoce de 13% en comparaison à des groupes contrôles³⁸.

Le yoga

Je ne serais pas fidèle à moi-même si je n'insistais pas sur les vertus du yoga, activité qui s'est incorporée à mon mode de vie en 2009 et qui est devenue un précieux complément à ma pratique de la course à pied.

Au-delà des bienfaits reconnus sur les plans musculosquelettique et cardiovasculaire (eh oui, c'est plus exigeant que ça en a l'air!), le yoga contribue à une libération accrue de neurotransmetteurs qui amplifient le bien-être et qui induisent un état d'apaisement (GABA, glutamate et sérotonine). Cette activité diminue les marqueurs de stress et d'activation comme le cortisol et la dopamine. Le yoga (et probablement ses cousins que sont le qì gong et le taï-chi) est associé à des améliorations sur les plans de la résilience, de l'estime de soi et de la compassion³⁹.

Une méta-analyse couvrant 185 études démontre que les interventions centrées sur le yoga sont efficaces pour réduire l'intensité des symptômes de dépression et d'anxiété, autant lorsqu'offertes seules que combinées à un traitement usuel⁴⁰. Du fait de sa composante axée sur la pleine conscience, cette pratique favorise la conscience de soi, la bienveillance, l'acceptation, la flexibilité psychologique et le lâcher-prise. Les pratiquants développent la capacité d'accueillir ce qui se manifeste dans leur expérience, ainsi que celle de créer une relation de confiance harmonieuse avec leur corps. Ils apprennent à s'ancrer dans le moment présent lorsque l'esprit vagabonde vers des pensées discursives.

Ceci me rappelle un client, ancien combattant, qui a découvert le yoga au fil de notre démarche. Quelle révélation pour lui! Avant de l'adopter, il avait des idées préconçues sur le yoga et il imaginait un regroupement sectaire de gens habillés en toile de jute, assis à chanter «Om». Il a peu à peu compris qu'il existe plusieurs formes de yoga, qu'il y en a pour tous les goûts. Ayant essayé différents types de pratiques, il a particulièrement accroché au Power Yoga, un style qui lui a fait abandonner tous ses préjugés et qu'il a désormais intégré à son quotidien. Physiquement, il considère que cela lui permet de libérer davantage de tensions qu'une séance de massothérapie. Il se sent plus mobile, plus flexible et plus motivé à s'engager dans d'autres activités. Et surtout, le yoga a été sa porte d'entrée dans le monde de la pleine conscience. Pendant les séances de yoga, il s'entraîne à s'enraciner dans le moment présent, ce qu'il vit comme un antidote important à l'anxiété et à la rumination.

S'activer, oui, mais à quel degré?

Ce qui est vraiment intéressant, c'est que vous n'avez pas à consacrer une heure par jour à une activité physique pour profiter de tous ces bienfaits. Les études suggèrent que des séances régulières aussi courtes que 15 minutes sont suffisantes pour améliorer l'humeur. On obtient des bienfaits même à la suite d'une seule séance d'activité. Ainsi, peu importe la durée ou la fréquence, toute activité vaut mieux qu'aucune⁴¹.

L'avancement des technologies et la modernisation ont institué un mode de vie passif si on le compare à celui des siècles précédents. Pourtant, le besoin de bouger reste vital. L'être humain est conçu pour bouger, et ce, depuis le début des temps. Les bienfaits qui découlent de l'activité physique sont innombrables, tant pour la santé physique que pour la santé psychologique. Vous pourrez prévenir bien des malaises, possiblement même en guérir, en étant plus actif. Bougez. Ciblez des activités qui vous plaisent, commencez à les pratiquer. Le reste suivra.



Je bouge!

Je vous invite à choisir une activité plaisante que vous pourrez faire au courant des prochains jours. Élaborez ensuite un plan d'action précis pour inclure cette activité dans votre horaire. Voici des questions pour guider votre démarche de planification.

- Que pouvez-vous prévoir comme activité physique dans les prochains jours ?
- Combien de temps pouvez-vous réserver à cette activité ?
- À quel moment de votre semaine prévoyez-vous de faire cette activité ? (Ciblez un moment bien précis et inscrivez-le à votre agenda.)
- Est-ce que cet objectif vous paraît atteignable ? Réaliste ? Agréable ?
- Quelles étapes préalables devez-vous réaliser pour vous assurer de l'accomplissement de cet objectif ? Devez-vous vous munir d'un équipement ou préparer un sac d'entraînement ? Devez-vous contacter une personne pour vous accompagner ? Devez-vous vous inscrire à une activité ?
- Quel sera votre plan B si un imprévu modifie vos plans ? (Il peut être pertinent de penser à une activité que vous pourriez tout de même faire au moment que vous aviez fixé ou de penser à une deuxième plage horaire.)
- Quelle récompense pourriez-vous vous offrir pour célébrer votre réussite ?

SORTEZ AU GRAND AIR



Lorsque Martin a commencé une démarche psychologique avec moi, il était en grande détresse. Il souffrait d'anxiété, de dépression, de douleurs chroniques et avait même des idées suicidaires. Il était en arrêt de travail et sortait peu de chez lui. J'ai eu la chance d'être témoin de sa transformation radicale. Lorsque, vers la fin de sa thérapie, je lui ai demandé ce qui, selon lui, avait été au cœur de l'amorce de son processus vers le mieux-être, sa réponse instantanée a été: «J'ai priorisé les activités de plein air.» Aujourd'hui, les activités en nature sont devenues un rituel quotidien indispensable à son équilibre. Il profite d'une variété d'activités: la randonnée, le vélo, la nage, le kayak, le patin, le yoga en plein air... Pour lui, toutes les raisons sont bonnes pour sortir au grand air. Et dire qu'il a déjà éprouvé de la difficulté à se motiver pour toutes les formes d'activités, et qu'il peinait même à se pencher!

Les bienfaits de la nature

Martin tire profit des multiples bienfaits que nous récoltons lorsque nous sommes à l'extérieur et dans la nature. Premièrement, l'exposition à la lumière du jour favorise la régulation du rythme circadien. Le corps comprend que le jour est un temps pour s'activer et que la nuit est un temps pour se reposer. Après une journée active au grand air, nous glissons plus facilement dans le sommeil et, en prime, celui-ci est plus récupérateur grâce à la dépense énergétique rattachée à l'activité.

Deuxièmement, les activités effectuées dans un environnement naturel favorisent la sécrétion d'hormones qui contribuent au bien-être et qui diminuent le niveau de stress. Le système nerveux s'apaise. Lorsque vous

êtes en forêt, avez-vous l'impression qu'il est plus facile pour votre esprit de ralentir? Sentez-vous que vous êtes mieux disposé à vous centrer sur le moment présent? Un environnement paisible, des gazouillis d'oiseaux ainsi que les odeurs qui émanent de la nature calment notre système nerveux⁴². Une étude a d'ailleurs démontré que le taux de cortisol (une hormone liée au stress qui peut être détectée dans la salive) diminue considérablement après 20 minutes ou plus dans la nature. Plus spécifiquement, le taux de cortisol diminue de 21,3% par heure passée en nature, mais on peut profiter d'une baisse considérable de cette hormone liée au stress après seulement 20 à 30 minutes (diminution de 18,5%)⁴³.

Troisièmement, la nature optimise la connexion à soi et à ce qui nous entoure. En étant moins stimulés, à l'abri des technologies et des distractions du quotidien, nous profitons d'un espace pour nous intéresser à ce qui se manifeste à l'intérieur et à l'extérieur de nous. Nous nous imprégnons des informations qui proviennent de nos cinq sens. L'air frais nous paraît plus rassasiant et revigorant (et l'est fort probablement réellement aussi). Nous n'avons qu'à lever notre regard pour contempler l'horizon. Lorsque nous croisons des gens dans la nature, nous sommes davantage portés à sourire.

Et finalement, une activité effectuée dans un contexte «vert» entraîne des améliorations plus importantes sur le plan de la santé physique et psychologique que la même activité effectuée dans un contexte urbain ou fermé, comme une salle d'entraînement. On observe également une plus grande amplification de l'estime de soi. De plus, l'humeur est nettement meilleure. Bien que tous les types d'activité physique entraînent généralement une diminution des émotions inconfortables comme la colère, la tristesse et l'anxiété, cette diminution est plus rapide et importante lorsque l'activité est effectuée en nature⁴⁴.

Prendre un «bain de forêt»

Une pratique japonaise, et même prescrite sous ordonnance par les médecins de ce pays, consiste à faire des «bains de forêt», appelés *shinrin-yoku*. Les recherches réalisées par le Dr Qing Li, médecin et chercheur, démontrent que ces bains de forêt engendrent une gamme de bienfaits sur la santé physique et psychologique. Voici de quoi il s'agit:

En japonais, *shinrin* signifie «forêt» et *yoku* veut dire «bain». Par conséquent, *shinrin-yoku* signifie se baigner dans l'atmosphère de la forêt ou s'imprégner de la forêt à l'aide de ses sens [...], être simplement au contact de la nature, en connexion avec elle par l'intermédiaire de nos cinq sens [...]. En ouvrant nos sens, nous créons un pont entre nous et le monde naturel. Et lorsque nous sommes en harmonie avec ce dernier, nous pouvons commencer à nous apaiser. Notre système nerveux peut se réinitialiser, notre corps et notre esprit sont en mesure de retrouver le statut qui devrait être le leur. Adieu, le déphasage par rapport à la nature, et bonjour, l'osmose⁴⁵.

Sur le plan physiologique, cette pratique en nature diminue la pression artérielle et stabilise la variabilité de la fréquence cardiaque. Elle améliore le métabolisme et les fonctions cardiovasculaires, en plus de réduire le taux de glycémie. De plus, les bains de nature auraient pour effet d'abaisser le seuil de la douleur et de rehausser le niveau d'énergie. Ils facilitent la perte de poids, renforcent le système immunitaire et ils accroissent même la production de protéines contre le cancer.

En ce qui concerne les facultés cognitives, cette pratique améliore la concentration et la mémoire. Elle stimule la créativité, rend l'esprit plus clair et facilite le processus de résolution de problèmes⁴⁶. De plus, «les sons de la forêt apaisent nos esprits épuisés, éliminent la fatigue mentale et nous offrent le silence nécessaire pour réfléchir⁴⁷».

Sur le plan psychologique, une séance de bain de forêt aurait pour effet de réduire les symptômes de dépression, ainsi que les niveaux de stress, d'hostilité et d'agressivité, en favorisant un état de détente. Elle diminue les taux de cortisol, d'adrénaline et des autres hormones de stress. Dans son livre, le Dr Li suggère que la nature éveillerait un sixième sens lié au bonheur:

C'est ce que nous ressentons dans la nature et qui peut être si difficile à décrire: l'émerveillement, l'enthousiasme, la transcendance et même l'extase [...]. C'est lorsque nous sommes en phase avec la nature, tous sens dehors, que la magie opère et que notre existence peut se retrouver transformée. En immersion dans le monde naturel, nous sommes en mesure de vivre le miracle de la vie et de nous connecter à quelque chose de plus imposant que nous-mêmes. La nature nous coupe le souffle et nous insuffle une nouvelle vie⁴⁸.

Il n'est donc pas surprenant de voir émerger des approches thérapeutiques qui placent la nature au cœur des interventions psychologiques. Dans les prochaines années, nous entendrons sans doute de plus en plus parler de l'écopsychothérapie, de la thérapie par la marche, de la sylvothérapie, du *shinrin-yoku* et de la thérapie par l'aventure en contexte

de nature. Le temps passé en forêt devient de plus en plus prescrit sous ordonnance, tant au Canada, aux États-Unis, au Japon que dans divers autres pays. D'ailleurs, au Québec, l'initiative Prescri-Nature⁴⁹ a été lancée en mai 2022 dans le but d'inviter un plus grand nombre de patients à se reconnecter avec la nature et à en savourer les bienfaits sur les plans physique et psychologique. Dans ce cadre, certains médecins proposent des laissez-passer donnant accès à divers parcs nationaux.

«Il y a encore une autre raison pour laquelle nous promener sous les arbres agit positivement: ce sont les effluves avec lesquels les hêtres et bien d'autres essences communiquent. Ces émanations agissent sur notre système circulatoire et notre inconscient.»

— PETER WOHLLEBEN⁵⁰

Nous ne pouvons plus ignorer la puissance de la nature. Avez-vous déjà ressenti ses bienfaits lors d'une activité en plein air ou d'une sortie en camping?

Dans le même ordre d'idées, je ne serais pas surprise d'apprendre que l'expérience d'être hypnotisé devant un feu de camp engendre une gamme de bienfaits comparable au *shinrin-yoku*. Les émanations d'un feu de camp produisent sur plusieurs personnes un réconfort immédiat. Le crépitement des bûches est une musique pour les oreilles. La danse des flammes est ensorcelante. La braise est calmante. L'ensemble s'unit en un tout envoûtant.

Trouver son Himalaya

Dans le plus récent livre de Matthieu Ricard, il y a un passage poétique dans lequel l'auteur décrit le magnifique décor perceptible à partir de son lieu d'ermitage au Népal:

Aux toutes premières lueurs de l'aube, les étoiles sont encore visibles. La chaîne himalayenne se dessine sur un ciel gris bleuté. Les montagnes virent au rose cramoisi, puis vient le moment magique où le premier pic à plus de huit mille mètres accroche les rayons du soleil levant et s'embrase d'un orange flamboyant. Très vite, l'ensemble de la chaîne s'éclaire, puis la lumière rasante illumine la mer de nuages qui s'étale au pied des montagnes recouvrant les vallées qui resteront une heure encore ensevelies dans la brume⁵¹.

Qui ne serait pas ensorcelé par un tel paysage, absorbé dans un état de paix et d'émerveillement? À la simple lecture de ce passage, le système nerveux se tranquillise d'un cran. Ce texte suscite l'envie irrésistible d'aller trouver refuge au cœur du silence des montagnes himalayennes. Comme il serait agréable de se lever chaque matin dans un tel décor enchanteur, et comme cela serait favorable à l'adoption d'un état d'esprit empreint de sérénité!

Plusieurs facteurs nous empêchent de nous déraciner et d'aller nous installer dans les montagnes de l'Himalaya. Cependant, la nature nous offre généreusement un vaste éventail de lieux pour savourer un état de paix et de contentement similaire. Comme le mentionne Matthieu Ricard dans le documentaire *From Stress to Happiness*⁵², les endroits naturels qui sont splendides et vastes élèvent l'esprit. Ils rendent l'esprit plus spacieux et laissent place à un état d'enchantement devant la nature, ce qui nous connecte à un calme intérieur. Nous ne nous laissons jamais de la beauté de la nature. Donc, si nous ressentons à répétition ce sentiment d'émerveillement, nous cultivons un état d'esprit très constructif.

Certes, l'endroit y contribue grandement, mais le sentiment de contentement est avant tout un état d'esprit. Après avoir vécu ce sentiment dans un environnement inspirant, rien ne nous empêche de le cultiver dans d'autres lieux. Nous pouvons nous familiariser avec cet état de contentement, entraîner ce muscle, en quelque sorte. Ayant goûté à la qualité de ce sentiment, nous pouvons le raviver encore et encore.

Dans cette vie au rythme souvent effréné, nous pouvons prendre un moment pour nous remémorer les paysages qui ont suscité en nous l'émerveillement et le contentement, et réveiller les sentiments que nous avons alors éprouvés. Regardons des images ou des photographies capturées antérieurement pour nous inspirer. Ces sentiments en viennent ainsi à faire partie de nous au point que nous pouvons les éveiller et les ressentir dans des contextes très contraires (dans un embouteillage, par exemple).

Trouvons donc notre «Himalaya» tout près de chez nous. Engageons-nous à nous imprégner de tout ce que la nature nous offre, et ce, le plus souvent possible. Harmonisons-nous avec elle pour laisser grandir en nous des sentiments d'émerveillement, de plénitude, de connexion et de

contentement. Pourquoi nous priver du calme intérieur et du bien-être que la nature nous offre?

Un rituel nature

Permettez-moi de vous parler de mon nouveau rituel nature. Depuis quelque temps, j'ai adopté les «jeudis nature». Il s'agit de réserver un moment – chaque jeudi, en ce qui me concerne – pour me rendre en nature. Dans l'idéal, je réserve la journée entière pour une randonnée en montagne. Ce n'est pas toujours faisable, mais lorsqu'il m'est possible de le faire, les bienfaits qui en découlent m'accompagnent pendant les journées qui suivent. Quand j'ai moins de temps, cette intention se concrétise dans une activité plus courte; je fais une balade dans un sentier local quitte à la jumeler avec une rencontre amicale ou professionnelle.

Parfois aussi, je me limite à un moment d'absorption paisible pendant que je prends soin de mon jardin. Je m'émerveille alors de l'autonomie et de la générosité de la Terre. En fonction de mon horaire, il arrive que mon «jeudi nature» se transforme en «vendredi nature», et même qu'il devienne une activité familiale. Je suis en extase lorsqu'il s'ajoute à d'autres moments précieux passés en nature au cours du week-end qui suit (camping, nourrir les oiseaux, activité nautique, pique-nique, sortie en raquettes...), les façons de concrétiser cette intention sont innombrables! Vous serait-il possible de trouver votre propre version des «jeudis nature», adaptée à votre réalité?

Rando solo: se servir de la nature comme alliée thérapeutique

Se retrouver dans la nature est une thérapie pour le système nerveux et une cure de ralentissement tout à fait salulaire en cette ère de la haute vitesse. Je vous recommande fortement de vous adonner périodiquement à la randonnée en solitaire afin de savourer le silence et d'aller librement à la rencontre de vous-même, sans interférence. Permettez-vous de marcher en totale complicité avec la façon dont vous vous sentez. Autrement dit, suivez votre propre rythme selon votre état d'esprit dans l'instant.

Pour ma part, au début de mes expéditions, je suis généralement habitée d'une certaine agitation, que je canalise en augmentant la cadence de mes pas. Avec le temps, l'effervescence mentale s'atténue. Je ralentis

spontanément le pas, en relation directe avec le degré d'apaisement de mon esprit et de mon système nerveux. Une connexion harmonieuse s'installe entre l'environnement et moi. J'en profite pour plonger dans une méditation active, en m'intéressant à ce qui émerge spontanément. Comment est-ce que je me sens physiquement? De quoi cela m'informe-t-il? Comment est-ce que je me sens psychologiquement? Où en suis-je dans ma vie par rapport à mes idéaux et à mes valeurs fondamentales? Quelles émotions, aussi subtiles soient-elles, émanent de moi, en l'absence d'intrusion de mon ego, lequel serait porté à intellectualiser mes réactions?

Lorsque je suis dans la nature, il arrive que certains échos de blessures anciennes remontent à la surface. C'est l'occasion de déborder de compassion pour cette partie blessée. La nature nous enveloppe de sa douceur dans cet exercice d'accueil. Nous pouvons également prendre conscience de certaines programmations et nous pencher sur leurs origines, leur utilité, les façons de les déprogrammer, de les assouplir et de les reconditionner.

Lorsque nous sommes habités par des questionnements importants, voire existentiels, un environnement naturel offre tous les ingrédients pour que nous puissions percevoir nos questions sous un nouvel angle. La lenteur, la beauté, le pas de recul, l'air frais qui nous nourrit, tout cela nous incite à «laisser respirer» nos questions en nous, sans chercher à les suranalyser sous la loupe de notre intellect. Comme le suggère Nicole Bordeleau dans son livre *Guérisons intérieures* (page 31): «Laisse respirer ta question jusqu'à ce que ton mental se calme, jusqu'à ce que ton cœur s'apaise, jusqu'à ce que ta conscience s'éclaire, jusqu'à ce que ton âme s'élève. Dans le silence se trouve la réponse.»

À quel autre moment de notre vie profitons-nous de séances de thérapie aussi longues? À si faible coût? La nature nous offre les conditions optimales pour faciliter l'introspection. C'est l'occasion de revenir à l'essence de ce que nous sommes, à nos racines, à nos origines, à l'essentiel.

Par ailleurs, je suis foncièrement convaincue que si nous nous sentons instantanément bien en nature, c'est parce que notre instinct conserve la mémoire de notre provenance. Notre histoire est inscrite dans nos gènes et s'éveille lorsque nous sommes de retour dans notre «véritable demeure».

Élargir sa zone de confort

Un avantage inévitable de toute sortie en nature est celui d'élargir notre zone de confort. La forêt, les montagnes, les bassins d'eau offrent un riche éventail d'occasions de nous éloigner de la zone qui nous est familière et de nous exposer à la nouveauté. Faire des activités en autonomie en portant ses vivres sur son dos. Partir en excursion ou en camping, seul. Découvrir de nouveaux endroits. Croiser des animaux. Se perdre (une de mes spécialités). Être exposé à une variété de climats et de températures. Survivre sans l'apport de la technologie.

C'est ainsi que nous apprenons à nous débrouiller, à découvrir de nouvelles habiletés, à cultiver et à augmenter nos forces. Nous apprivoisons l'incertitude, la nouveauté et surtout la simplicité. Nous acquérons une confiance qui nous servira grandement devant les multiples chamboulements de la vie. Et, en boni, la nature nous offre généreusement une multitude d'occasions pour cultiver la contemplation et l'émerveillement.

Je pourrais continuer à développer ce thème, mais je vous encourage plutôt à aller tester ces constats par vous-même.

DÉFI BIEN-ÊTRE



Je planifie un moment dans la nature

- Que pourriez-vous faire dans les prochains jours pour savourer toutes les propriétés intéressantes que peut offrir l'environnement naturel extérieur ?
- Avez-vous envie de créer votre propre rituel en vous inspirant des « jeudis nature » ?
- Auriez-vous envie de vivre l'expérience d'un « bain de forêt » ?

L'INVENTAIRE EXPRESS



Repensez à l'ensemble des activités que vous avez accomplies au cours des dernières heures ou hier (si vous lisez ceci le matin). Faites-vous partie de la grande majorité de gens qui passe beaucoup trop de temps sur le pilote automatique, qui s'étourdit dans l'action ou qui priorise le *faire* en oubliant l'importance d'être? Dans ces conditions, votre attention est dirigée presque exclusivement vers l'extérieur. À d'autres occasions, vous perdez possiblement votre connexion au moment présent en étant absorbé dans vos pensées qui se bousculent, lesquelles créent un réel vacarme mental. Prenez-vous suffisamment soin de diriger votre attention vers l'intérieur? Prenez-vous périodiquement le pouls de votre état afin de rester à l'écoute de vos besoins?

Je propose régulièrement à mes clients un exercice d'auto-observation rapide que j'appelle l'inventaire express. Il s'agit de procéder, plusieurs fois par jour, à un inventaire rapide de notre état pour préciser comment nous nous sentons maintenant. Cet exercice propose de s'offrir un temps de recueillement précieux dans les journées mouvementées. Nous nous intéressons à ce qui tressaille en nous pour répondre aux deux grandes catégories de questions présentées dans l'exercice ci-contre.

- 1) Comment est-ce que je me sens en ce moment?**
- 2) Quels sont mes besoins en ce moment?**

Permettez-moi de décortiquer et de préciser ces deux questions.

1) Comment est-ce que je me sens en ce moment?

D'abord, lorsque nous nous intéressons au comment nous nous sentons sur le moment, nous sommes réceptifs à différentes sources d'information. Les voici:

- Activation / agitation intérieure: *Je me sens agité à quel degré sur une échelle de 1 à 10 présentement?*
- Niveau d'énergie: *À combien évaluerais-je mon niveau d'énergie et de vitalité en ce moment même?*
- Émotions: *Quelles sont les émotions en avant-plan dans mon expérience du présent? Quelles émotions plus subtiles puis-je détecter? Quels enjeux émotionnels (par exemple, impuissance, insécurité, injustice, intrusion, vulnérabilité, trahison, etc.), blessures, schémas⁵³ ou programmations s'activent?*
- Tensions physiques: *Ressentez-vous des tensions dans la mâchoire? Dans les épaules, la gorge ou l'estomac? En portant attention à votre respiration, observez-vous la présence d'une résistance qui empêche le passage de l'air de manière profonde et fluide?*

2) Quels sont mes besoins en ce moment?

Une variété de besoins peuvent se manifester.

Quels sont vos besoins physiologiques? Avez-vous faim? Soif? Besoin d'une pause-toilette? D'un temps de repos? Quels sont vos besoins émotionnels? Auriez-vous besoin de réconfort? D'être entendu? Avez-vous envie de vous distraire et de vous changer les idées? De vous récompenser? De vous apaiser ou de libérer une pression qui vibre à l'intérieur de vous? De faire respecter vos limites? De vous divertir et d'avoir du plaisir? De vous stimuler?

Parfois, la réponse est évidente. Parfois, elle apparaît de manière indirecte. Lorsque je suis fatiguée, mon corps m'en envoie fréquemment le message par l'intermédiaire d'une fausse faim. Je peux très bien aller manger, mais cela n'allège pas ma fatigue ni ne calme ma fausse faim. Quand on est fatigué, il est préférable de prendre une pause pour respirer en douceur et en profondeur, pour écouter une relaxation guidée ou pour

prendre soin de soi d'une façon qui répond directement à ses besoins (voir le chapitre *Identifiez vos besoins réels*, à la page 55).

Malgré la longueur de ce qui précède, il est possible de répondre à ces deux questions en quelques secondes seulement. Et les réponses mènent naturellement à une troisième question:

3) Que puis-je faire pour prendre en considération mon besoin, que ce soit maintenant ou dans les prochains instants?

Il importe alors de vous intéresser aux moyens dont vous disposez pour répondre à vos besoins réels. Pouvez-vous prendre une pause? Ralentir votre cadence, changer de rythme? Pouvez-vous consacrer un temps à une activité plaisante? Vous divertir ou vous stimuler d'une façon agréable? Est-il temps de vous adonner à une activité physique pour vous défouler? Pouvez-vous communiquer avec un ami? Si vous avez besoin de sentir que d'autres personnes comprennent vos besoins, pourriez-vous en parler plus clairement? Que pourriez-vous faire pour vous sentir davantage respecté? Comment pourriez-vous vous assurer que vos besoins sont reconnus?

Un effet instantané

Un matin, ma première rencontre s'était étirée de quelques minutes et le prochain client attendait depuis un moment dans la salle attenante au bureau. Il fut donc témoin de mon empressement dans cette transition: je finalisais rapidement la note d'évolution du client précédent, je relisais la sienne. J'étais en mode action, accélérée par le désir de commencer le rendez-vous avec ce client à l'heure prévue. Quand l'horloge me signala qu'il était le temps de l'accueillir, je lui ai demandé s'il accepterait que je prenne ce que j'appelle une pause-confort (pour vider ma vessie et remplir mon verre d'eau). J'allais reprendre les minutes de retard à la fin de la rencontre.

J'aurais très bien pu retenir mon inconfort pendant 50 minutes (j'ai survécu à cette torture auto-imposée maintes fois dans ma vie), mais aurais-je été dans de bonnes dispositions pour lui accorder la plus grande attention? Une partie de mon cerveau aurait divagué vers l'horloge à des intervalles de plus en plus rapprochés pour vérifier le temps restant à mon supplice. Il accepta, pour ensuite être saisi par la différence frappante de

mon état après ces 120 secondes de transition: «Tu n'as pas du tout la même énergie!»

J'étais, en effet, revenue dans le bureau dans un état posé. Je lui expliquai donc mon secret derrière ma soudaine décélération: «Une pause-confort est une occasion de faire un inventaire express. Quand je remarque que mon système nerveux s'active au-delà de ce qui est optimal pour moi, je prends quelques grandes respirations pour me déposer et me focaliser sur mon intention d'avoir une qualité de présence. Je suis maintenant disposée à vous accueillir pleinement, sans distractions.»

Prendre le temps de procéder à ces courts inventaires express aide à vivre en synergie avec son corps et son esprit. Vous aurez l'occasion de libérer quelques tensions physiques ou psychologiques, ce qui vous permettra de reprendre vos tâches en vous sentant plus léger. Plutôt que d'être dans la lutte et la résistance contre les besoins de votre organisme, vous apprivoiserez les joies de naviguer avec douceur dans ses fluctuations. Vous constaterez vite qu'il est beaucoup plus agréable de vivre en harmonie avec votre corps plutôt qu'en guerre contre lui!



Je fais un inventaire express

Prenez quelques secondes pour réaliser un inventaire rapide dès maintenant. Ensuite, programmez dans votre horaire des moments stratégiques pour faire cet exercice d'auto-observation.

1) Comment est-ce que je me sens ?

Énergie 0 10

Stress 0 10

Tristesse 0 10

Agitation 0 10

Autres émotions ou sensations que je détecte: _____

2) Quels sont mes besoins ?

a) Apaisement (calmer
mon stress)

e) Stimulation

f) Plaisir

b) Repos / ralentissement

g) Récompense

c) Gestion d'émotions

h) Contrôle

d) Distraction

i) Autre:

3) Que puis-je faire ? (Par exemple, je peux prendre un temps de repos, ralentir le rythme de mes activités, déléguer une tâche, faire une activité agréable, m'affirmer clairement vis-à-vis de quelqu'un au sujet de mes besoins, me défouler d'une manière saine, faire une activité physique, méditer, écrire, m'amuser, etc.)

IDENTIFIEZ VOS BESOINS RÉELS



Julianne a une relation compliquée avec la nourriture. Elle se sent envahie par des pensées obsessionnelles liées à certains aliments. Il lui arrive d'avoir des rages alimentaires tellement grandes qu'elle mange jusqu'au point d'en avoir mal au ventre. Marc-Antoine, quant à lui, réalise qu'il lui faut sa bière tous les soirs en revenant du travail. Il ne croyait pas que c'était un problème jusqu'à ce qu'il tente de participer au défi 30 jours sans alcool et qu'il ne parvienne pas à se rendre à la troisième journée. Martine vient me consulter parce qu'elle peut dépenser mensuellement l'équivalent de son loyer en achats impulsifs en ligne. Ariane, elle, tend à se couper les cuisses à l'aide d'une lame lorsqu'elle ne se sent pas bien.

S'intéresser aux fonctions de ses comportements impulsifs

Derrière la pulsion de se tourner vers la nourriture, l'alcool, les achats en ligne ou l'automutilation, il y a un besoin. Ce postulat est tout aussi valable en ce qui concerne l'envie de recourir aux drogues, au café (après le deuxième ou le troisième), à la pornographie, au *gambling* ou aux jeux vidéo de manière excessive. N'oublions pas non plus le problème grandissant de dépendance aux réseaux sociaux et aux appareils électroniques. Quels besoins se cachent sous ces différentes formes d'impulsions?

Peut-être avez-vous besoin de repos? D'évasion? De vous défouler? De vous faire plaisir? De vous stimuler? De vous punir? De vous récompenser? De vous reconforter? De ventiler des émotions? De combler un vide? De répondre à tout autre besoin?

Plus une personne devient consciente du besoin sous-jacent, mieux elle pourra y répondre directement. C'est ainsi que diminuera l'impulsion de se tourner vers ces mauvaises habitudes.

Au fil de nos rencontres, Julianne s'est intéressée aux fonctions des comportements impulsifs associés à son trouble alimentaire et en est venue à comprendre ce qui provoquait ses impulsions. Elle a réalisé qu'elle était portée à succomber à une rage alimentaire lorsqu'elle se sentait seule, fatiguée, ou lorsqu'elle s'acharnait à persévérer dans une tâche qui ne l'intéressait pas. La nourriture servait ainsi à remplir son sentiment de vide intérieur, à élever son niveau d'énergie ou à la distraire, selon le cas. Elle a compris que la nourriture donnait un «bon goût» à une obligation ennuyeuse. En contexte de fatigue, le sucre et le *fast-food* venaient avec la promesse illusoire de rehausser ses réserves d'énergie épuisées.

Après avoir pris conscience de ses besoins, elle a commencé à s'accorder des pauses régulières au bout de quelques heures de travail. Elle s'adonne alors à une activité plaisante ou bien elle écoute une séance de relaxation guidée. Elle a été surprise de constater qu'une pause de dix minutes pouvait changer bien des choses. Une courte séance de méditation a l'effet quasi magique d'alléger considérablement sa fatigue. Elle a donc développé le réflexe de se demander: «Comment puis-je véritablement me *nourrir*?»

En ce qui concerne Marc-Antoine, il a réalisé que sa consommation d'alcool répondait à un grand besoin d'apaisement. Ses journées de travail étaient stimulantes, mais très stressantes et exigeantes. Sa bière de fin de journée apaisait son système nerveux. Elle servait également à le récompenser d'avoir survécu à «une autre journée trop remplie». En faisant un travail sur lui-même, il a réalisé que ses ressources adaptatives étaient constamment sollicitées dans son emploi. Il s'imposait d'être au plein potentiel de ses capacités à toute heure de la journée, et même les week-ends. Il arrivait chez lui à vingt heures et n'avait plus d'énergie pour s'adonner à des activités plaisantes qui auraient pu répondre à son besoin de récompense. L'alcool était devenu une solution rapide et accessible pour gérer les répercussions causées par les déséquilibres dans ses sphères de vie. Son emploi occupait tellement de place dans sa semaine que ses relations sociales avaient été délaissées. Il voyait donc très peu ses amis et la notion de loisir était devenue un mythe.

Pour s'attaquer aux réelles causes de son problème, il a compris qu'il devait réorganiser la structure de sa vie et affirmer certaines limites dans le cadre de son emploi. Il a réduit, au fil de l'année, sa charge de travail pour se rapprocher d'un horaire plus convenable. Il a appris à conserver une part d'énergie pour aller marcher en soirée. Il s'est aussi inscrit à des cours d'escalade avec un ami. Naturellement, il a constaté qu'il était de moins en moins sous l'emprise de l'alcool. Il ne ressentait plus aussi souvent le besoin d'en consommer pour se sentir bien.

Ces expériences sont comparables à celles de Martine et d'Ariane. Après avoir eu recours à l'aide appropriée, elles ont trouvé des moyens plus adaptés et efficaces à long terme de répondre à leurs besoins de stimulation. Elles prennent soin d'accueillir leurs émotions et de les vivre. Elles ne ressentent plus autant la pulsion de fuir par des actions telles que les achats impulsifs ou des comportements autodestructeurs comme l'automutilation. Elles apprennent à mieux s'affirmer en nommant leurs émotions, leurs limites et leurs besoins.

Faire des choix conscients

Plusieurs comportements que je viens de mentionner peuvent évidemment s'inscrire dans un mode de vie équilibré sans être nécessairement dommageables. Une grande proportion de gens se permettent de savourer un verre de vin, de grignoter au-delà de leur faim ou de faire quelques achats spontanés de temps en temps. Cela devient un problème lorsque ces stratégies se convertissent en impulsions incontrôlables auxquelles nous succombons souvent. C'est alors que l'éventail de nos stratégies pour répondre à nos besoins se rétrécit.

Une habitude malsaine peut même se convertir en ultime moyen de répondre à un besoin fondamental occulté. On ne se pose plus la question, on se tourne vers cette stratégie pour amenuiser toute forme de détresse. Une telle stratégie crée un voile qui nous empêche de voir la réelle source de notre mal-être. Redevenons conscients des raisons pour lesquelles nous faisons ce que nous faisons, pour nous libérer de la prison de nos impulsions.



Je m'interroge au sujet de mes besoins réels

Lorsque vous ressentez l'impulsion de vous tourner vers la nourriture, les achats impulsifs, l'automutilation, l'hypersexualité, l'alcool ou diverses substances (comme les drogues, certains médicaments, la caféine, etc.) ou même vers l'appel de l'hyperactivité, demandez-vous :

- Est-ce que cette envie cache un besoin plus fondamental ?
- Est-ce que je cherche inconsciemment à fuir quelque chose ?
- Puis-je répondre à ce besoin de manière plus appropriée ?

PRENEZ LE TEMPS DE PRENDRE VOTRE TEMPS



J'ai été longtemps dans une course contre l'horloge. Il y avait toujours plus de choses à accomplir que d'heures dans une journée. À mon insu, je maintenais mon système nerveux en constant état d'urgence. Il n'est pas surprenant que les difficultés de sommeil aient autant fait partie de ma vie. La nuit était devenue un moment opportun pour accomplir des projets sans interruption (tant qu'à ne pas dormir, pourquoi ne pas se lever?), et des projets, j'en avais à profusion! Quelques années d'usure et des messages non négligeables révélés par mon corps m'ont fait comprendre que *moins nous avons de temps, plus il est impératif de prendre le temps*.

Nous reviendrons sur ce thème dans la quatrième partie du livre. Néanmoins, je juge important d'introduire ce sujet assez tôt dans votre lecture, puisqu'il vous permettra de créer un espace dans votre vie pour que vous puissiez mettre en œuvre les autres stratégies. Prendre son temps implique de savoir ralentir, de se déposer, d'intégrer les événements de sa journée et de se recueillir.

«Que diriez-vous de vous installer dans votre corps, dans la sensation d'être simplement en vie, l'espace d'un instant, ou cinq minutes à la fin d'une journée; de rester étendu sur le lit, voire assis à ne rien faire, le soir ou au lever du jour, avant même que vous ne sortiez du lit?»

— JON KABAT-ZINN⁵⁴

Contempler la lenteur... peu de choses sont aussi difficiles à faire

Retournons dans le passé, il y a une dizaine d'années. Je suis à Luang Prabang au Laos, un pays où règnent la douceur et la sérénité. Dès

l'atterrissage, mon système nerveux se dépose à un niveau si bas que je suis résolue à ne plus jamais retrouver mon état de stress usuel (résolution qui sera renouvelée maintes et maintes fois au fil du temps). Ce village, abritant plusieurs temples bouddhistes et orné de fleurs de lotus, baigne dans une tranquillité palpable, une lenteur délectable. Des moines de tous âges vêtus de leurs robes monastiques safranées se promènent paisiblement dans le silence. Mon intérieur y trouve son refuge.

À la fin d'une journée ensoleillée, je gravis les 228 marches qui s'élèvent depuis un monastère pour mener au sommet de la colline Phou Si. Là-haut, la pagode That Chomsi au pignon doré surplombe le village. De là, sur 360 degrés, on profite d'une vue panoramique sur le Mékong, les rivières environnantes et la région de Luang Prabang. La structure construite en 1804 dégage une aura de sagesse. Ce jour-là, nous sommes quelques touristes à nous installer sur le belvédère pour attendre le coucher du soleil. Et attendre... et attendre... et attendre...

Là-haut, il n'y a rien à lire, aucun dossier sur lequel on puisse travailler, aucune technologie pour nous distraire. On se retrouve simplement en compagnie d'un grand nombre de voyageurs attirés par la promesse d'un spectacle unique. Malgré l'énergie de douceur qui émane de l'endroit, un inconfort vibre en moi pendant cette expérience qui m'oblige à la passivité. Je prends conscience d'un tiraillement interne: la pulsion d'être productive se manifeste à travers le désir de savourer le moment présent. Il me semble que j'agis contre ma nature en étant assise là, à ne rien faire et à littéralement regarder passer le temps. Le ciel évolue dans une lenteur pénible. Pendant près de deux heures, je suis là à attendre un destin qui ne peut être précipité, à lutter contre mes impulsions qui cherchent à combler le vide par toute forme d'activité physique ou mentale. Je me concentre sur ma respiration.

Mon unique divertissement consiste à observer un groupe de fourmis rouges à la recherche de nourriture. Mais le paysage est aussi tellement beau! Voilà sans doute le meilleur exercice de tous les temps pour apprivoiser l'immobilité et pour cultiver la pleine conscience, la sérénité, l'équanimité. Je m'efforce alors de méditer sur le processus subtil de transformation des couleurs dans le ciel dégagé. C'est comme si l'univers avait conspiré pour m'offrir le plus enchanteur des décors. Malgré tout, je dois constamment ramener mon esprit vers le «ici» et le «maintenant», cet esprit aussi fuyant qu'un petit chiot hyperactif qui ne peut demeurer en

place, ne serait-ce qu'une milliseconde. *Reviens ici*. Je renouvelle sans cesse cette intention, sinon mes pensées se propulsent dans l'avenir. Ce faisant, je perds la magie du moment.

C'est tout un entraînement mental digne d'une épreuve olympique.

Cette attente a été une expérience doublement magnifique: j'ai pu admirer un coucher de soleil d'une beauté mémorable. Sur ces entrefaites, j'ai pu observer au premier plan mes automatismes et l'activation de mes schémas psychologiques: l'introjection de la haute vitesse issue de notre société, l'intériorisation des standards élevés liés à la productivité et à la performance, ma résistance à *être* plutôt qu'à *faire*. Soudainement, je venais de me retrouver dans une autre dimension où les valeurs et le rythme de vie étaient totalement à l'opposé de ce qui m'était si familier.

Les conséquences d'une vie excessivement orientée vers la performance

Ce n'est rien de nouveau: notre société valorise la performance. Par le biais de certains de nos schémas fondamentaux, nous nous rassurons dans la productivité. Nous trouvons un confort dans l'efficacité par rapport au temps qui passe. Nous sommes accablés par la culpabilité lorsque nous nous permettons de ralentir. Il faudrait toujours faire plus, plus vite et mieux! Comme l'écrivent Madeleine Arcand et Maxime Morin: «Le problème, c'est que les autres aussi travaillent de plus en plus vite, ce qui a pour effet d'inhiber notre propre efficacité. Alors, qu'est-ce qu'on fait? On accélère, encore et toujours, puis on se fatigue, jusqu'à se brûler. Nous sommes prisonniers de la culture de la vitesse⁵⁵.»

Quelles sont les conséquences d'une vie excessivement orientée vers la performance, l'action et la productivité? Voyons ce qu'il en est.

Cela nous empêche de vivre dans le présent. La survalorisation de la performance et de la productivité nous amène à vivre principalement dans l'avenir: nous sommes toujours orientés vers les prochaines tâches, les choses à faire, les projets qui se multiplient. Nous disposons alors de peu d'espace mental pour vivre dans le présent. Nous éprouvons de la difficulté à contempler la beauté du moment. Nous vivons dans la quête effrénée d'une vie plus heureuse, ce qui, par le fait même, entrave notre bonheur. La satisfaction et le contentement ne peuvent jamais être présents à 100%.

Nous savourons peu nos progrès ou nos réussites, car nous sommes déjà propulsés dans la planification du prochain succès convoité. Nous avons de la difficulté à ressentir les possibles états d'émerveillement, surtout en ce qui concerne les petites choses simples de la vie.

Cela nous prédispose à l'épuisement. Le thème de l'épuisement sera développé plus loin (voir le chapitre *Évitez de vous étourdir au point de vous épuiser*, à la page 139), mais retenons pour le moment que, en repoussant trop longtemps nos limites, nous nous plaçons sous le joug d'un état de stress chronique. Le temps défile en accéléré et nous nous sentons régulièrement dépassés par tout ce que nous considérons avoir à faire.

L'épuisement qui en découle se fait sentir tant physiquement que psychologiquement. Nous constatons dès lors une baisse de motivation envers nos occupations et une diminution de notre efficacité générale. Ce que nous faisons perd de son sens. Certaines personnes sont incommodées par un brouillard mental, une baisse d'intérêt, un effritement de la créativité, une angoisse née de l'anticipation de leurs journées, ainsi que des difficultés de sommeil. Nous pouvons devenir plus sensibles, tristes, voire irritables⁵⁶.

Cela alimente notre rigidité. Lorsque nous sommes aux prises avec des tendances perfectionnistes et que nous ressentons une pression à performer, nos idéaux tendent à devenir rigides. Nous ne sommes plus guidés par des codes moraux ou par des attentes flexibles (comme «Idéalement, je m'entraînerais quatre fois par semaine»), mais plutôt par des impositions inflexibles («Je dois m'entraîner quatre fois par semaine»).

Lorsque notre vie est meublée de ces exigences strictes, il n'est pas rare que nous ressentions des vagues d'inconfort, de culpabilité, de remords, voire de mépris. Nous nous tapons sur la tête lorsque nous ne parvenons pas à répondre à ces attentes impossibles. Lorsque nous respectons à la lettre nos critères élevés de performance, nous nous empêchons de vivre dans le *flow* et d'être à l'écoute de nos limites et de nos besoins. Ceci nous prédispose donc à toutes sortes de dérèglements et même à des blessures physiques.

Parfois, nous projetons cette rigidité sur les gens de notre entourage. C'est alors que nous devenons exigeants, intransigeants, et même contrôlants envers nos proches. Lorsque notre entourage ne répond pas à nos attentes, nous sommes outrés, insultés, fâchés. Puisque nous avons beaucoup d'attentes, nous sommes souvent déçus.

Cela cause des déséquilibres dans nos sphères de vie. Quand nous nous orientons excessivement sur la performance, le cœur de notre existence est envahi par le travail, nos projets et nos ambitions. Notre quotidien est dépourvu de plaisir, car nous priorisons les actions qui produiront des résultats concrets. Nous choisissons ainsi d'éliminer quelques corvées de notre liste de choses à faire, plutôt que d'aller prendre un café avec une amie. Au lieu de contempler le paysage sur notre chemin, nous nous empressons vers la destination. Au lieu d'apprécier la pause mentale que nous offre une séance de course à pied, nous sommes concentrés sur nos statistiques de performance (vitesse, fréquence cardiaque, VO2 max, etc.) et tentons de réaliser un record personnel. Nous sacrifions des moments de détente au profit d'un dossier qui s'éternise, dossier qui, une fois bouclé, sera remplacé par un nouveau.

Pouvons-nous faire quelque chose par pur plaisir, sans que cela serve notre carrière, la réalisation de nos projets ou notre avancement personnel? La notion de loisirs existe pour les autres et ne s'applique pas à nous, faute de temps! Nous négligeons fréquemment certaines sphères de vie indispensables au bien-être, tels l'amitié, la famille, le repos (voir le défi bien-être dans le chapitre *Faites-en moins pour le faire mieux*, à la page 209).

Cela nous déconnecte de nous-mêmes. En étant dans la constante quête de la perfection, de la réussite ou du prestige, nous nous dissociions de notre ressenti et de nos besoins. Notre corps nous parle, mais nous ne l'entendons plus. Pendant une longue période de ma vie, la surcharge de stress me transformait, et ce, même si je maintenais une alimentation saine et une routine de yoga et d'activité physique régulière. Ma fatigue était camouflée par les décharges d'adrénaline. Je croyais que je n'avais pas le *lux*e de m'arrêter... Un jour, j'ai eu une prise de conscience impossible à ignorer. J'ai eu peur des réactions de mon corps. Il me parlait et me demandait de l'écouter attentivement. C'est à ce moment que j'ai entrepris une série de changements radicaux dans ma vie.

Vous arrive-t-il d'ignorer une vague de fatigue au profit d'une tâche en cours? De retenir une envie d'aller aux toilettes pour ne pas perdre de temps? De tolérer une faim au lieu d'aller manger? De banaliser une émotion en la mettant sur le dos des hormones ou d'autres facteurs?

Les bienfaits du ralentissement

En adoptant un mode de vie plus lent, nous nous ménageons tout en optimisant notre performance et notre productivité. Nous préservons davantage d'espace dans notre esprit pour que notre créativité puisse se déployer. Nous cessons le combat contre les limites de notre corps. Nous prenons le temps d'être à l'écoute de nos besoins, puis d'y répondre adéquatement. Nous sommes mieux disposés envers les gens qui nous entourent. Nous devenons disponibles et nous cultivons une qualité de présence. Notre système nerveux conserve sa flexibilité: plutôt que d'être figé en «mode urgence», il peut naviguer avec fluidité entre des états d'activation et des états d'apaisement. D'ailleurs, cette flexibilité est essentielle pour parvenir à l'endormissement, puisque pour passer naturellement d'un mode actif au sommeil, il faut bien s'apaiser. La vie devient plus légère, plus agréable, plus fluide.

Il m'arrive encore d'avoir des échos de ces anciens schémas axés obsessivement sur le «faire» et la productivité. Je ressens à l'occasion de tels relents lorsque je joue à des jeux d'enfants avec ma fille, pendant une conversation qui s'étire, lorsque je cours et que je pense aux tâches qui m'attendent... Je dois renouveler constamment mon intention de vivre avant tout au présent. Je dois me demander souvent: «Veux-tu vraiment perdre la magie du moment? Cet instant ne reviendra pas deux fois!»

*«Le secret d'une vie saine de corps et d'esprit
est de ne pas regretter le passé,
de ne pas s'inquiéter de l'avenir [...],
mais de vivre sagement et sincèrement
dans le moment présent.»*

– BOUDDHA, 556-480

Je vous invite donc à être doux et bienveillant envers vous-même. Vous n'avez pas à voyager à l'autre bout du monde pour savourer le calme et apaiser vos idéaux exigeants. Ralentissez. Respirez avec lenteur. Prenez des pauses au cours de votre journée. Marchez moins vite. Évitez de manger en travaillant. Écoutez une relaxation guidée. Faites une sieste. Savourez une bonne infusion en agréable compagnie. Faites-vous masser. Levez-vous quelques minutes plus tôt pour vous sentir moins pressé par la suite. Regardez la neige tomber avec l'émerveillement d'un enfant. Prenez

quelques secondes pour dresser un inventaire de ce que vous ressentez au présent (voir le chapitre *L'inventaire express*, à la page 50). Observez le paysage environnant lorsque vous marchez. Dans votre bain, prenez cinq minutes de plus pour apprécier la chaleur de l'eau... les façons de ralentir sont illimitées; les bienfaits, sous-estimés.

En terminant ce chapitre, fermez les yeux quelques secondes et contemplez – dans un état de présence attentive – votre expérience de l'instant présent. Il y a un coucher de soleil dans chaque moment.



OFFREZ-VOUS UN PLAISIR (MINIMUM) PAR JOUR



C'est si facile de se faire engouffrer dans le vortex de la performance et de la productivité qui caractérise notre société occidentale, au point d'en oublier l'importance de jouer, de rire et de se faire plaisir. Réservez-vous suffisamment de moments chaque jour pour vous amuser, décrocher et vivre plus léger. Comment pourriez-vous jouer davantage, rigoler, déployer votre créativité? Quelles sont les activités qui vous absorbent pleinement, jusqu'à en perdre la notion du temps? Quelles sont les activités qui vous font plaisir, celles qui vous procurent un sentiment de satisfaction? Vous consacrez-vous à un projet personnel, juste pour vous? Aimerez-vous danser? Jouer d'un instrument de musique? Assister à des spectacles d'humour? Peindre des statuettes miniatures? Bâtir un fort avec vos enfants? Faire de la planche à neige? Créer des bijoux? Écrire un roman? Faire de la menuiserie? Faire de la sculpture sur bois? Feuilletter des magazines pour trouver de bonnes idées sur un sujet qui vous passionne? Organiser un souper entre amis? Faire des mots croisés? Prendre soin de vous, vous gâter? Prendre un bain moussant? Vous faire masser? Savourer un repas délectable par pur plaisir? Lire un roman pour vous évader?...

Donnez-vous la permission de faire des activités qui induisent une ou plusieurs des dix émotions agréables identifiées dans la littérature: l'amour, la gratitude, l'amusement, l'émerveillement, la sérénité, la fierté, l'inspiration, l'intérêt, l'espoir et la joie. Ces types d'activités enrichissent votre journée d'instant gratifiants et favorisent la connexion à soi. Tout cela permet de décrocher et de se ressourcer. Ce sont des moments qui nous permettent de sortir la tête de l'eau, des bouffées d'air frais qui servent à alléger la lourdeur de la vie dans laquelle nous pouvons facilement nous

noyer. Vous n'avez pas à exercer une activité d'envergure quotidiennement, mais assurez-vous de prévoir un moment de jeu, de légèreté et de douceur envers vous. Ne soyez pas surpris de reprendre vos tâches professionnelles ou familiales de manière plus productive et inspirée après avoir pris un moment pour vous amuser!

Le bien-être et la santé

Les recherches s'intégrant dans le courant de la psychologie positive centrée sur l'épanouissement ont identifié cinq composantes qui déterminent le niveau de bien-être. L'expérience régulière d'émotions positives liées au plaisir en est une. Une deuxième est celle de faire l'expérience de l'engagement optimal, qui implique d'être absorbé dans une activité gratifiante qui nous intéresse et qui nous stimule, jusqu'à même en perdre la notion du temps (ce qu'on appelle souvent le *flow*). Ces deux éléments, ainsi que trois autres facteurs clés (l'investissement dans des relations interpersonnelles significatives, le fait de donner un sens à son existence, l'atteinte de ses objectifs en cultivant ses forces et ses talents), seraient des déterminants fondamentaux du degré de bien-être et d'épanouissement d'une personne.

Il est démontré qu'un niveau de bien-être élevé apporte une gamme de bienfaits psychologiques, mais aussi physiques. Plusieurs études portant sur le sujet démontrent que cet état de bien-être et d'épanouissement est relié à une meilleure résilience, à une plus grande capacité d'intimité, à moins d'absentéisme au travail, à un plus grand sentiment de contrôle sur sa vie et à une meilleure satisfaction envers la vie. Sur le plan physique, on observe une réduction considérable des risques de troubles cardiovasculaires et de maladies chroniques⁵⁷. Il serait donc dommage et même préjudiciable pour sa santé de négliger de telles activités plaisantes au profit de tâches et d'obligations reliées au travail ou d'autres engagements. Nos responsabilités sont certes importantes, mais que cela ne nous empêche pas de vivre des moments de ressourcement essentiels à notre épanouissement.

«Le jeu, c'est la santé mentale, c'est de l'huile dans l'engrenage, c'est un catalyseur de l'intelligence et des réflexes, c'est l'intégration des générations soumises aux mêmes règles, c'est le respect des adversaires, c'est un virus à l'angoisse et à la dépression.»

– GASTON MICHAUD⁵⁸

En finir avec la culpabilité et vivre mieux

Quand j'aborde ce thème dans le cadre de mes ateliers, j'invite d'abord les participants à dresser une liste d'idées qui leur permettraient de prendre soin d'eux-mêmes et de se faire plaisir. Ils et elles génèrent toujours plusieurs idées: se réserver une soirée pour soi, sortir avec des amis, prendre congé lorsque les enfants sont à l'école ou à la garderie, s'inscrire à un cours, participer à une retraite de bien-être, etc. Plusieurs, surtout les femmes, se heurtent pourtant à un sentiment de culpabilité lorsqu'ils s'imaginent en train de s'adonner à de telles activités, *juste pour eux*: «Je ne pourrais jamais m'imaginer prendre une journée complète juste pour moi! Je me sentirais bien trop coupable!»

Nuançons d'abord ce concept de culpabilité. La culpabilité, dans sa forme saine, est une émotion sociale qui nous sert à éviter de reproduire des comportements qui peuvent avoir porté préjudice à certaines personnes, les avoir blessées ou déçues. Le sentiment de regret que l'on ressent est adapté et constructif «puisqu'il s'accompagne d'un désir de transformation et aide à considérer la situation dans laquelle on se trouve comme un point de départ sur le chemin qui mène à une amélioration de soi⁵⁹».

Une culpabilité malsaine, pour sa part, tend à émerger là où elle n'a pas lieu d'être. Elle s'active fréquemment chez les gens qui s'attribuent une trop grande part de la responsabilité du bonheur des autres. On croit que nos choix auront des répercussions foncièrement négatives sur autrui (par exemple «Si je renonce à son invitation, je gâcherai sa soirée»). Nous omettons alors de considérer que cela puisse être faux (il est possible qu'il s'amuse tout autant avec d'autres amis). Nous négligeons la possibilité que notre décision puisse même convenir à l'autre personne (s'il est fatigué, il sera possiblement heureux de récupérer sa soirée pour se détendre). Nous oublions que l'autre possède suffisamment de ressources intérieures pour bien s'adapter à nos décisions (oui, il trouvera un autre moyen d'occuper son temps). Sous l'emprise d'une culpabilité malsaine, nous nous jugeons négativement. Nous nous considérons comme une mauvaise personne. Or, dans ces moments, nous sommes portés à négliger nos propres besoins dans le but d'éviter de brimer le bonheur des autres.

Cette réticence que plusieurs personnes éprouvent à prendre du temps pour elles est tout à fait compréhensible si elles sont convaincues que cela représente un acte égoïste qui aura des répercussions négatives importantes

sur les autres. Nous voulons éviter les tourments et la dévalorisation qui accompagnent la culpabilité. Toutefois, si nous accorder un temps privilégié ne place personne en situation de danger, est-ce que cela fera de nous une personne foncièrement mauvaise? Il devient pertinent de se questionner sur la fonction, l'intention et les réelles répercussions de notre action. Se *sentir* coupables ne signifie pas que nous sommes dans les faits réellement coupables ou responsables de la réaction d'une autre personne.

Les bienfaits des moments pour soi... sur les autres

Recadrons la croyance qu'il est «égoïste» de prendre des moments pour soi. Ces moments de plaisir et d'autosoins nous donnent l'occasion de nous régénérer, de laisser émerger nos ressources personnelles et de cultiver notre bien-être. Nous décompressons. Nous nous reposons. Notre niveau d'énergie augmente, optimisant ainsi notre créativité et notre productivité. Bien revigorés, nous devenons généralement plus joyeux, optimistes, patients et tolérants. N'est-ce pas plutôt généreux d'offrir une meilleure version de soi-même aux autres et de leur offrir la plus grande des qualités de présence? D'ailleurs, il est démontré qu'en cultivant notre propre bien-être, nous sommes plus «enclins à manifester des comportements prosociaux, à faire preuve de sollicitude à l'égard d'autrui, à venir en aide aux autres, et à faire des dons⁶⁰».

Pour couronner le tout, une étude longitudinale d'envergure a mis en évidence l'effet de contagion du bien-être. Les gens qui se sentent heureux auraient une incidence positive sur le niveau de bonheur des gens qu'ils côtoient régulièrement, et ce, jusqu'à trois degrés de séparation. Ceci revient à dire que, si nous sommes heureux, nous augmentons considérablement les probabilités que nos proches soient heureux, que les amis de ceux-ci le soient, et que les amis de ces amis le soient aussi⁶¹! N'est-il donc pas de notre responsabilité de prendre ce temps pour optimiser ces conditions?

Voici quelques trucs pour dompter cette malicieuse bête noire qu'est la culpabilité. Premièrement, commencez petit. Au début, prenez dix minutes par jour pour vous, dix minutes consacrées à votre bien-être. Passez ensuite à trente minutes. Puis, fixez une durée plus longue. Exposez-vous graduellement à ces moments d'autosoins. Deuxièmement, prenez soin de répertorier les bienfaits qui en découlent sur les plans de vos ressources

personnelles, de votre niveau d'énergie, de votre créativité, de votre productivité et de votre humeur. Troisièmement, remarquez combien ces moments contribuent à faire éclore une meilleure version de vous-même que vous pouvez ensuite transmettre aux autres. Ce dernier point est le plus convaincant pour moi – je réalise qu'il n'y a rien d'égoïste à m'accorder ces instants privilégiés si cela fait de moi une meilleure maman, conjointe, intervenante et personne.



Je planifie un moment de plaisir

Ciblez une activité plaisante, ludique ou revigorante qui agrémentera votre journée. Idéalement, choisissez une activité sans connotation liée à la productivité. Priorisez plutôt celle qui vous permettra de décrocher, de rire, de vous évader mentalement, d'alléger votre quotidien ou de renouveler votre réserve d'énergie. Inspirez-vous de la liste d'idées énumérées dans le premier paragraphe de ce chapitre, à la page 67.

Cette semaine, je vais me faire plaisir, jouer ou prendre soin de moi de la façon suivante : _____

PRENEZ RENDEZ-VOUS AVEC VOUS!



J'adore passer du temps avec mes amis, avec les membres de ma famille, avec mon conjoint et avec ma fille. Néanmoins, je redécouvre de plus en plus le plaisir immense de passer du temps avec moi.

Sophie consacre beaucoup de temps à se préparer pour une sortie prévue dans une semaine avec un «potentiel amoureux». Elle planifie ce qu'elle va porter. Elle fait une réservation au resto. Elle imagine ce qu'elle dira. Elle se demande comment elle se comportera pour créer un lien avec la personne qu'elle s'apprête à rencontrer... En bref, elle se pose des questions sur son potentiel de séduction. Mais elle, dans tout ça? Prend-elle autant de soin à planifier des rendez-vous avec elle-même et accorde-t-elle autant d'attention à elle-même qu'à ses rendez-vous romantiques?

Ne devrions-nous pas d'abord programmer des moments pour venir à la rencontre de nous-mêmes? Pour nous intéresser à nous-mêmes? Pour nous offrir des instants privilégiés de bien-être? Ou simplement pour profiter du silence et être à l'écart des distractions, des obligations et des attentes?

Quoi, quand et comment

Prévoir un rendez-vous avec nous-mêmes, c'est planifier un temps pour nous dédier à nos intérêts, à ce qui nous fait du bien, à notre *flow* du moment, à ce qui nous permet de savourer la vie et de contempler ses merveilles, pour nous rappeler que – même si c'est seulement pendant cet instant – relever les défis du quotidien en vaut la peine.

Prendre rendez-vous avec nous-mêmes n'implique pas nécessairement de planifier une escapade s'échelonnant sur plusieurs jours, nous offrir une

journée luxueuse dans un spa ou un délicieux repas gastronomique (même si ce sont de merveilleuses idées). Nous pouvons tout aussi bien prévoir des périodes courtes et simples qui nous donneront l'occasion de profiter de la tranquillité et de l'absence momentanée de responsabilités.

Si vous avez de jeunes enfants, peut-être pourriez-vous instaurer un rituel d'échange entre vous et votre partenaire, vos amis ou vos voisins, afin que vous ayez chacun un moment privilégié et préétabli à consacrer à vous-même. Tout le monde y gagnera. Pouvez-vous déléguer certaines tâches à un proche ou à une gardienne, au minimum un soir par mois? Envisagez l'idée de prendre une journée de congé dans le but de vous offrir une liberté, concernant l'emploi de votre temps, pour faire ce qui vous tente comme bon vous semble.

Chaque fois que je m'accorde un tel moment de connexion, de contemplation et de plénitude, cela a pour effet de renouveler mon intention de reproduire l'expérience. Je constate instantanément l'effet de réapprovisionnement de mes ressources. Autant la routine offre une stabilité, autant elle peut éteindre notre vitalité. Une simple pause, un répit, un temps qui nous sort de l'ordinaire deviennent un havre de paix puissant et précieux. Est-ce difficile de croire que je vous écris ce passage au terme d'un long rendezvous avec moi-même?

DÉFI BIEN-ÊTRE



Je prends rendez-vous avec moi

Réfléchissez aux possibilités de rendez-vous avec vous qui pourraient avoir lieu au cours du prochain mois. Voici quelques idées: une nuitée à l'hôtel, une escapade de camping en solo, une sortie spéciale, un pique-nique au bord de l'eau, un «spa maison», un repas délectable que vous ne vous permettriez pas habituellement, une séance d'écriture aux chandelles, un moment pour vous consacrer à un art, etc. Libérez votre imagination! Qu'auriez-vous envie de faire si vous vous traitiez comme quelqu'un qui mérite de se faire plaisir, de se gâter? Quelle forme prendra votre rendez-vous avec vous-même?

LE PIED DANS LA PORTE, POUR DÉJOUER LES OBSTACLES À LA MOTIVATION



Vous la connaissez peut-être. La technique du pied dans la porte est une stratégie de manipulation couramment utilisée en marketing, et possiblement par certaines personnes de votre entourage. Elle consiste à formuler une requête peu exigeante à une personne (une faveur ou un investissement minime) pour ensuite lui proposer une seconde requête de plus grande ampleur. La métaphore du pied dans la porte illustre bien le fait qu'il est difficile de refermer une porte lorsqu'un pied se trouve dans l'embrasure. Et lorsqu'une personne parvient à engager son pied dans le cadre de porte, elle peut entrer plus facilement! Quand on vous sollicite avec une offre peu coûteuse, par exemple un abonnement proposé temporairement à frais dérisoires, on tente de vous hameçonner à l'aide de cette technique. L'entreprise espère alors que vous poursuivrez votre abonnement dans quelques mois, quand le tarif mensuel sera haussé. De manière comparable, si vous acceptez d'emmener un ami à un rendez-vous et que, sur le chemin du retour, ce dernier vous demande de faire trois arrêts imprévus, il vous aura coincé grâce à cette stratégie!

Nous sommes totalement libres de consentir ou non à la première requête, mais il est parfois difficile de justifier notre refus («Je ne peux pas dire non, l'abonnement est pratiquement gratuit», «Ce n'est qu'un petit détour, ce serait vraiment indécent de refuser»). Et une fois l'élan d'action propulsé, nous sommes aspirés dans un engrenage qui nous poussera à acquiescer jusqu'au bout. Cette stratégie fonctionne parce qu'elle crée une dissonance cognitive, un état de tension intérieure qui se produit lorsque certaines parties de soi-même entrent en conflit. Sans que nous en soyons

totallement conscients, une partie de nous tente dès lors d'éteindre cette dissonance cognitive en ajustant notre attitude envers l'acte réalisé initialement. En quelque sorte, nous cherchons à justifier le fait que nous sommes allés à l'encontre de notre volonté en acquiesçant à la première demande, ce qui augmente la probabilité d'acquiescer à la seconde sollicitation («Je n'avais pas besoin de ce service, mais finalement, c'est tout de même plaisant de l'avoir; ça vaut le prix», «Je suis déjà au volant, ce n'est rien de faire un détour de plus. Ça ne prendra pas tant de temps que cela»). Nous ne pouvons pas en vouloir à l'autre, puisque rien ne nous a été vraiment imposé.

Je ne vous expose pas cette stratégie dans le but de provoquer une réévaluation de vos interactions sociales ou de vos habitudes de consommation (même si, maintenant que vous connaissez cette stratégie, vous la percevrez plus facilement). J'ai plutôt envie de la transposer au rapport que nous entretenons avec notre mental pour que cette technique puisse cette fois nous servir à bon escient.

Voici ce qui est à retenir: le plus difficile, c'est de faire le premier pas. Par conséquent, si l'effort requis pour effectuer cette étape initiale vous paraît négligeable, il vous sera plus facile de vous mobiliser dans l'action. Vous contournez ainsi les obstacles à la motivation qui entravent généralement une mise en action. Exemple: si vous devez rédiger un rapport professionnel ou un essai scolaire, commencez simplement par dresser une liste des thèmes centraux et des mots clés que vous souhaitez traiter. Ce premier pas crée dès lors un élan qui entraînera une suite vers une mobilisation plus considérable, une sorte de boule de neige. De ce fait, utiliser cette stratégie avec vous-même vous servira si vous avez tendance à procrastiner devant des tâches que vous considérez pourtant comme importantes. Si vous repoussez au lendemain des actions qui vous permettraient de vous rapprocher de votre vie de rêve, si vous attendez de vous sentir suffisamment motivé pour faire les premiers pas vers ce qui compte réellement pour vous, utilisez la technique du pied dans la porte (une toute petite chose) et vous serez surpris des résultats.

Aborder la motivation de manière proactive

Il est parfois nécessaire de donner un petit coup de pouce à notre intellect. Il est largement démontré que la motivation vient *après* l'action, et non le

contraire. Nous sommes néanmoins portés à attendre de ressentir une pulsion puissante qui nous mobilise dans l'action avant de nous mettre en route vers un objectif important. Cependant, la motivation s'alimente de nos premiers pas. La motivation se nourrit d'action. C'est une énergie de mouvement. Si nous attendons passivement d'un côté d'une porte dans l'espoir qu'elle s'ouvrira d'elle-même, nous risquons d'attendre longtemps! Ainsi, si vous stagnez, sachez qu'une propulsion motivationnelle ne se présentera probablement pas d'elle-même, qu'il vous faudra agir. Vous connaissez désormais la recette pour déjouer une bonne partie des blocages fixés par votre esprit.

Marion avait un projet créatif en tête depuis des années. Elle éprouvait toutefois une grande difficulté à se mettre en action. Elle disait ne pas avoir l'énergie, le temps, la motivation pour faire les premiers pas. Mais elle reconnaissait avec passion que réaliser son projet contribuerait grandement à son bien-être et à son estime personnelle tout en donnant un sens à sa vie. Son projet lui semblait si immense qu'il lui paraissait inatteignable. Après l'avoir écoutée, je lui ai proposé la technique du pied dans la porte. Je l'ai invitée à cibler l'objectif le plus minime qu'elle pouvait imaginer, simplement pour enclencher un élan vers l'action. Elle s'est donc engagée, entre deux rencontres, à sortir le matériel nécessaire de son armoire et à l'exposer à la vue. Ceci était dans l'unique but de lui rappeler son intention de commencer à s'occuper de son projet. C'est tout. Assez simple, non? C'est pratiquement plus facile de le faire que de trouver une excuse expliquant l'inaction.

Vous savez maintenant très bien ce qui se produit lorsque nous faisons un premier pas. Il est très rare que nous nous en contentions. Car, une fois l'énergie mobilisée dans ces premières actions, nous avons envie de continuer. C'est effectivement ce qui s'est passé avec Marion. Alors qu'elle souhaitait simplement exposer son matériel, elle s'est mise à consacrer quelques heures à la création de son œuvre. Ayant goûté aux multiples bienfaits de ce moment de création, elle s'est sentie encouragée à répéter l'expérience le lendemain. Et voilà qu'elle avait pris son envol.

La même chose s'est produite avec Kelly, qui était en arrêt de travail depuis quelques années et qui a désiré, un jour, réintégrer le marché de l'emploi. Le problème était que chaque action requise pour se préparer en vue d'une journée au boulot lui paraissait une mission insurmontable: se lever, se laver, s'habiller, se coiffer, se maquiller, déjeuner, se brosser les

dents... On doit lui accorder le fait que chacune de ces actions en implique au moins une dizaine. Elle s'épuisait juste à imaginer le rituel matinal et à se visualiser dans l'enchaînement de tâches requises pour tout simplement sortir de la maison; c'était sans compter la journée riche en défis qui l'attendrait quand elle obtiendrait un emploi. Nous avons donc opté pour le plus petit pas possible: elle allait éponger son visage à l'aide d'une débarbouillette mouillée dès le lever. De fil en aiguille, ce geste a débloqué une cascade d'actions infimes qui, cumulativement, ont eu pour effet de la propulser vers des engagements de plus grande envergure. Elle participe actuellement à un programme de réorientation impliquant un retour aux études.

Jusqu'à présent, nous avons traité de plusieurs thèmes orientés vers le changement: bouger davantage, sortir au grand air, incorporer un plus grand nombre d'autosoins, faire régulièrement des inventaires express, cultiver la gratitude, entretenir son quotidien à l'aide de petits plaisirs, organiser des rendez-vous avec soi. Pour mettre toutes les chances de réussite de votre côté, je vous invite maintenant à cibler un seul objectif et à utiliser la technique du pied dans la porte pour contourner les obstacles qui entravent votre processus de changement.

L'être humain est une créature d'habitudes qui aime la stabilité, la prévisibilité et ce qui est familier. Afin qu'il accepte d'effectuer des modifications importantes à son quotidien, il importe d'être stratégique. Le fait de lui demander d'abord l'investissement le plus minime entraînera des actions plus significatives par la suite. L'effet boule de neige sera enclenché.

DÉFI BIEN-ÊTRE



J'utilise la technique du pied dans la porte pour un objectif personnel

Pensez maintenant à un but que vous aimeriez atteindre. Ensuite, décortiquez-le par écrit pour parvenir à décrire sa plus petite composante. Ce sera votre objectif pour cette semaine. Par exemple, si vous souhaitez aller courir, votre objectif de cette semaine pourrait être de déposer vos espadrilles à la porte d'entrée. Si vous souhaitez commencer à écrire un premier roman, ouvrez un document vierge et enregistrez-le en lui donnant un titre aussi simple que *Mon livre*. Cette mission vous semblera sans doute ridicule, inefficace et insignifiante. Je vous prie de vous plier à l'exercice. Vous mobiliserez dès lors un orteil métaphorique pour l'insérer dans le cadre de porte de votre objectif. Puis, observez ce qui se passe...

AVEZ-VOUS VÉRIFIÉ SI VOTRE IMPRESSION EST JUSTE?



«Elle m'en veut.»

«Je ne suis pas à la hauteur de ses attentes.»

«Il va être déçu si...»

Avez-vous vérifié ce que vous affirmez?

Un jour, Guillaume m'a confié que, depuis un certain temps, il se sentait désenchanté par son réseau social. Deux de ses collègues avec qui il s'était lié d'amitié avaient réduit leur fréquence de contacts. Étant quelqu'un de très avenant et qui s'investissait dans ses relations sociales, cela le décevait de constater que ses amis ne prenaient pas autant d'initiatives que lui pour entretenir l'amitié. Cette situation activait certaines blessures de rejet issues d'expériences vécues antérieurement. Ainsi, son esprit générait une panoplie de scénarios: «Peut-être les ai-je blessés la dernière fois que je les ai vus? J'ai probablement dit quelque chose qui les a offusqués...»

Depuis quelque temps, il adoptait une position passive pour mettre leur amitié à l'épreuve: «Je vais les tester pour voir combien de temps ils prendront avant de me contacter.» En explorant la situation avec lui pendant nos rencontres, il devenait apparent que les informations dont il disposait étaient insuffisantes pour en tirer des conclusions. La peur du rejet l'amenait à considérer de manière démesurée tout élément qui pouvait confirmer sa crainte, tout en négligeant les informations suggérant que ces deux amitiés demeuraient intactes.

«Il n'y a rien d'impossible, mais... avez-vous validé ces pensées?» lui ai-je demandé.

Et s'il prenait le temps de nommer ses doutes et de vérifier ses impressions auprès de ses amis? Et si d'autres raisons expliquaient leur distanciation? Peut-être étaient-ils simplement plus occupés qu'avant? Préoccupés par divers problèmes? Trop en détresse pour socialiser? Il adoptait depuis longtemps le rôle de rassembleur. Avait-il créé un précédent qui contribuait à une certaine passivité de la part de ses amis? S'étaient-ils habitués à ce que ce soit lui qui prenne les devants? Que dire de la possibilité que ses amis s'interrogeaient eux-mêmes au sujet de la distance que prenait Guillaume en n'amorçant plus les communications? Peut-être se sentaient-ils, eux aussi, rejetés, craintifs de l'avoir blessé et tourmentés par les doutes?

Notre réalité est déformée par des filtres

Nos programmations automatiques tendent à nous convaincre que notre perception est un reflet de la réalité. Or, la réalité se retrouve fréquemment déformée par des filtres cognitifs qui ont été façonnés par nos peurs et nos blessures passées. Ces filtres teintent notre manière d'interpréter les événements. En faisant abstraction de l'existence de ces filtres, nous oublions l'importance de valider nos impressions auprès des autres. Lorsqu'elles sont négatives et sombres, nous nous engouffrons dans une mer tourmentée.

Au cours des rendez-vous suivants, j'ai interrogé Guillaume sur l'évolution de la situation. J'ai constaté que nos discussions l'avaient aidé à interpréter autrement l'attitude de ses amis. Il était devenu évident à ses yeux que chacun vivait sa vie et pouvait prendre ses distances pour différentes raisons. Après leur avoir fait part de ses pensées, un des deux collègues lui a expliqué qu'il avait été mobilisé par sa famille et par un projet de rénovation. L'autre ne s'était pas rendu compte de cette distance. Les moments passés ensemble par la suite ont confirmé que ses amitiés étaient intactes. Il n'avait pas à s'en préoccuper. Depuis, Guillaume tâche de recadrer sa peur du rejet lorsque celle-ci s'active. Il a en tête que si quelqu'un a quelque chose à lui reprocher, c'est à cette personne de lui en parler. Autrement, quand il se ronge l'esprit avec une série de questions, il peut toujours prendre le temps de vérifier si ses inquiétudes sont fondées.

Même si je suis très consciente de l'existence des filtres qui teintent nos interprétations, et en dépit d'années d'études en psychologie, je n'en suis

pas *toujours* protégée. Confirmer la véracité de mes impressions est un réflexe que je continue à ce jour à développer. Il m'arrive aussi d'interpréter faussement les réactions des autres, d'oublier de mettre mes impressions en doute. En parlant de ce que je ressens aux personnes concernées, je constate régulièrement que mes appréhensions détonnent avec la réalité. Ceci rehausse ma motivation à aller vers les autres pour vérifier si mes impressions sont justes. D'autant plus que le fait d'approcher l'autre pour clarifier une situation permet de résorber les conflits potentiels qui demeurent autrement latents. Malheureusement, rares sont les gens qui ont appris l'art de vérifier leurs perceptions durant l'enfance ou à l'école. C'est donc une aptitude que je vous invite à mettre en œuvre dès maintenant.

Dans le doute, vérifiez!



Je vérifie mes impressions

La prochaine fois que vous vous préoccuperez de la réaction d'une personne, demandez-vous :

- Ai-je confirmé cette pensée ?
- Puis-je exprimer mes émotions à cette personne et lui faire part de mes impressions ?

AFFIRMEZ-VOUS AVEC CLARTÉ ET BIENVEILLANCE



Qui parmi vous ne s'est pas déjà senti, un jour ou l'autre, incompris ou peu respecté dans ses limites et ses besoins? Lorsqu'un client me rapporte se sentir de la sorte dans ses relations interpersonnelles, je l'interroge tout d'abord: «Comment as-tu exprimé ton émotion ou ta demande?»

L'être humain s'exprime de différentes manières. Il communique parfois dans l'espace de silence entre lui et l'autre par son non-verbal, ses gestes, ses expressions faciales, ses actions ou son inaction. Quelquefois, il réagit de manière agressive, autoritaire ou défensive. Il succombe au mode de contre-attaque. Il peut également se refermer dans une coquille hermétique et conserver ses messages pour lui. Nous observons aussi à l'occasion des réactions passives-agressives envers l'autre, telles que boudier, le priver de notre affection, rompre le contact (par exemple quitter les lieux ou devenir froid et distant) ou faire des commentaires pointus, blessants ou sarcastiques. Toutes ces façons de s'exprimer parlent de mécanismes instinctifs qui visent à se défendre ou à fuir une situation conflictuelle ou difficile. Elles se manifestent lorsque nous ressentons un malaise, une tension, une insatisfaction ou une souffrance dans une relation.

Existe-t-il une façon mieux adaptée et aidante pour s'affirmer? Certainement, et je m'apprête à vous la présenter. Sachez toutefois que cette façon plus évoluée de s'exprimer requiert énormément d'entraînement puisqu'aucun humain n'a le réflexe, intuitivement, de l'employer.

Corine ressentait une immense pression de la part de ses parents. Ils la questionnaient souvent au sujet de ses projets de carrière. Lorsqu'elle leur demandait de lui faire confiance dans ses choix, elle se sentait peu entendue. Ses parents étaient bien intentionnés, mais ils étaient aussi

inquiets devant l'indécision de leur fille. Elle avait changé de programme d'études une première fois, après avoir réalisé que le programme qu'elle suivait lui convenait peu. Ce changement avait plongé ses parents dans l'angoisse. Dans l'espoir d'éteindre leurs inquiétudes, ils lui posaient sans cesse une multitude de questions relatives à ses plans de vie. Elle avait l'impression de ne jamais réellement pouvoir satisfaire leur soif de certitude.

Nous avons travaillé ensemble et Corinne est parvenue à nommer clairement les émotions que cette situation activait chez elle et à préciser ses besoins. Voici la formulation qu'elle avait rédigée dans le but d'amorcer une conversation avec ses parents:

***Je comprends que** vous voulez le meilleur pour moi dans ma vie professionnelle et que vous aimeriez que je vous donne des réponses claires. En même temps, quand vous me posez tout plein de questions sur mes projets d'avenir, **je me sens** anxieuse parce que je ressens de la pression et j'ai peur de ne pas être à la hauteur de vos aspirations. **J'ai besoin de** prendre le temps de choisir un métier que j'aime vraiment. **Je veux que** vous respectiez mon parcours, malgré le fait qu'il n'est pas défini pour l'instant. Sachez que je suis bien dans cette recherche. Ayez confiance. Même si je ne connais pas la destination précise, j'avance.*

Remarquez que cette formulation comporte quatre composantes clés. Ces composantes ont avantage à faire partie de toute mise au point auprès de quelqu'un qui ne comprend pas vos intentions ou lorsque vous ressentez le besoin de faire valoir ce que vous ressentez.

1. «Je comprends...»	Mettez-vous à la place de l'autre afin qu'il se sente reconnu. Soulignez votre compréhension quant à l'intention de l'autre.
2. «Je me sens... (Quelle est l'émotion?) parce que...»	Parlez de vos émotions, de votre ressenti, de vos craintes, des blessures activées, etc. Si cela est pertinent, spécifiez la situation concernée et ses impacts sur vous.
3. «J'ai besoin de...»	Nommez votre besoin réel.
4. «J'aimerais que...» ou «Je veux...»	Précisez votre demande ou vos attentes envers votre interlocuteur.

La communication bienveillante

La structure que je viens de vous présenter respecte également quelques règles d'or inhérentes à la communication bienveillante, popularisée sous le terme de «communication non violente». Voici les éléments que l'on retrouve dans cette façon de communiquer.

Évitez d'accuser la personne; mettez-vous plutôt à sa place

Au lieu de dire «Tu es vraiment idiot de ne pas avoir pensé à tous les ingrédients! Je t'ai demandé à trois reprises d'aller les acheter!» ou encore «Tu me manques royalement de respect quand tu me dis ça», parlez de ce que vous ressentez par rapport à la situation. Cela réduira les risques d'activer des réactions défensives, rendant alors l'autre personne peu disposée à vous entendre. Lorsqu'une personne se sent attaquée, son réflexe est de chercher à se défendre ou à éviter toute forme de confrontation. Naturellement, ceci mène généralement à une dégradation de la communication et à une escalade vers les conflits. Préférez, exprimez ce que vous ressentez. En reprenant les exemples précédents, dites quelque chose comme «Je suis déçu de ne pas avoir de farine, car j'en ai vraiment besoin pour la recette» ou «Ça me blesse lorsqu'on me parle comme ça».

Puis, pour optimiser l'impact de vos paroles, enrichissez votre phrase en prenant le temps de vous mettre à la place de l'autre et de considérer son point de vue. Tout comme Corine l'a si bien fait, ouvrez la conversation en démontrant que votre souhait est de vous relier à l'autre: «Je comprends que ce n'était pas ton intention», «Je comprends que la situation puisse t'inquiéter», «Je comprends que tu es très occupé et que c'est facile d'oublier certaines choses». Ce faisant, votre interlocuteur se sentira considéré, estimé, entendu et compris. Cela aura pour effet de désamorcer ses réflexes d'autoprotection puisque l'objectif de la conversation ne sera pas de dominer un débat, mais bien d'échanger pour mieux vous comprendre et de parvenir ensemble à trouver des pistes de solutions.

Évitez de vous exprimer au «tu»

Voici un truc que vous connaissez certainement, mais qui vous aidera tout de même grandement. Au lieu de dire «Tu me blesses» ou «Tu es décevant», dites «Ça me blesse» ou «La situation me déçoit». En évitant le «tu», vous éviterez également d'insulter l'autre personne («Tu es ceci, tu es

cela») ou de lui prêter de fausses intentions. Vous optimisez ainsi les chances que la personne soit réceptive et ouverte à discuter.

Et parlez plutôt au «je»

L'important ici est d'exprimer vos émotions et vos réactions («J'ai l'impression que...», «Je me sens...», «Tout ça réveille en moi de vieux souvenirs blessants...»). C'est difficile pour l'autre d'invalidier ce que nous exprimons lorsque nous communiquons nos émotions au «je». Si je dis à mon conjoint que «je me sens irritée présentement», il ne peut pas me contredire en répondant «bien non, tu n'es pas irritée». Mon émotion m'appartient et il n'est aucunement question de reconnaître si elle est justifiée ou non. J'exprime simplement comment je me sens en ce moment. Puisque je ne l'accuse pas d'être la cause de mon irritation, il est mieux disposé à accueillir ce qui peut me contrarier dans le contexte.

La communication devient alors un échange dans le but de mieux se comprendre l'un et l'autre. Malgré tout, je souligne l'importance de maintenir votre position lorsque l'autre discrédite facilement votre émotion («Ça n'a pas rapport», «C'est insensé de se sentir comme ça»). N'hésitez pas à répéter que votre émotion est légitime parce que vous la ressentez, tout simplement. Vous avez le droit de ressentir ce que vous ressentez. L'autre n'a pas le contrôle de votre ressenti et il est inutile qu'il le juge. Cependant, en vous exprimant au «je», vous augmentez les chances que votre interlocuteur soit réceptif et mieux disposé à accueillir votre affirmation.

Abordez un seul enjeu à la fois

Comment faire un ouragan avec une flatulence? Pelletez toutes vos sources de frustration dans une même conversation. Prenez en exemple le discours suivant, d'un parent envers son adolescent:

«Tu n'as pas rangé ton manteau, encore! Tu me prends pour une esclave? Je dois ramasser ta vaisselle, ton linge sale... Tu ne me dis jamais merci quand je vais te reconduire chez tes amis! Je paie les factures et tu n'as même pas la décence de fermer la lumière de ta chambre lorsque tu quittes la pièce! Je paie dans le vide! Pis quand je te donne de l'argent pour t'acheter des vêtements, tu le flambes pour des niaiserie avec lesquelles tu ne t'amuses plus deux jours plus tard! Je suis épuisée, moi! Tu ne fais qu'abuser de moi!»

Avez-vous déjà été le récipiendaire d'une telle décharge de messages émotifs? Comment vous sentiez-vous? Probablement impuissant et dépassé. Par où commencer? Nous avons l'impression qu'il n'y a plus rien à faire pour résoudre la situation et retrouver l'harmonie. C'est encore pire si vous n'avez rien vu venir et que cela vous éclate au visage telle une boîte à surprise peu rigolote.

Si vous êtes porté à utiliser cette stratégie de communication, c'est probablement que vous accumulez les irritations, en oubliant de faire part de ce que vous ressentez, en oubliant de vous affirmer. Avez-vous tendance à invalider vos sources de frustration? Par exemple, pensez-vous souvent «Ce n'est pas si grave que ça», «Je dois choisir mes batailles», «J'en fais un trop grand plat pour rien» (voir le chapitre «*Je ne me reconnais pas dans mes réactions*, à la page 132)? Autrement, tenez-vous pour acquis que les autres sont au courant de ce qui vous dérange? «Ils le savent bien que ça me fâche!» Si vous refoulez vos émotions et que vous vous retenez de les exprimer lorsqu'elles surviennent, elles feront inévitablement surface à un moment inopportun. Déposez un couvercle sur un chaudron plein d'eau et de nouilles, attendez qu'il bouille et... observez l'inévitable.

Soyez aussi précis que possible

Il se peut que vous ayez besoin de prendre un temps pour réfléchir à ce qui vous dérange réellement. Prenez soin de faire l'exercice de l'inventaire express en vous posant les trois questions essentielles. Comment est-ce que je me sens? Quel est mon besoin? Que puis-je faire pour remédier à ce besoin?

Il n'y a rien de plus efficace, pour vous assurer que votre interlocuteur se sent confus, désarmé et impuissant, qu'un dialogue comme celui-ci:

- *Est-ce que ça va?*
- *Non.*
- *Qu'est-ce qui se passe?*
- *Je me sens moche.*
- *Pourquoi?*
- *Je ne sais pas trop.*
- *Ai-je fait quelque chose?*

— *Un peu... je n'ai pas envie d'en parler.*

Si votre intention est de prendre le temps de réfléchir et de clarifier une situation, c'est une chose. Dans ce cas, dites-le. Trop souvent, une telle conversation reste inachevée et l'interlocuteur demeure seul dans un labyrinthe de scénarios à tenter de déduire les pensées de l'autre. Si cela survient trop souvent, je constate que plusieurs personnes qui subissent ce genre d'imprécision se désengagent: «Elle a juste à me dire ce qui la dérange», «Moi, je décroche et je ne m'en préoccupe plus».

Soyez également précis quand vous faites une demande. Ne laissez pas l'autre deviner ce que vous aimeriez qui soit différent à l'avenir. Dans la composante «j'aimerais que...», dites clairement ce que vous souhaitez. Cela peut être aussi simple que de demander à l'autre de prévoir du temps pour en parler avec vous afin de parvenir ensemble à résoudre un problème: «J'aimerais que nous réservions un moment pour en parler et envisager des solutions.» Autrement, vous pouvez émettre une demande spécifique par rapport à une situation précise: «J'aimerais que tu me respectes même quand je te dis non et je veux que tu cesses d'insister», «J'aimerais que tu retournes à l'épicerie», «J'aimerais que tu tentes de modifier ce comportement. Comment puis-je t'y aider?».

Soyez aussi authentique que possible

Il n'est certainement pas toujours évident de nous exposer dans notre humanité riche de toute notre vulnérabilité. Cela requiert beaucoup de courage, mais les bénéfices sont inestimables. Plutôt que de camoufler notre insécurité derrière un masque de méfiance, notre peur derrière le voile de l'agressivité, notre autocritique en projetant nos exigences élevées sur les autres ou notre chagrin derrière une supposée fatigue, efforçons-nous de nommer les vraies choses. Autrement, la conversation reste en surface, elle n'aborde pas le vrai problème, et celui-ci se dissimule dans le silence, dormant jusqu'au prochain événement déclencheur.

Prenons soin de reconnaître les blocages qui nous empêchent de nous exprimer en toute authenticité. Les émotions réelles que nous ressentons peuvent grandement nous informer sur nos peurs ou nos blessures du passé qui se réactivent dans certaines situations. En les identifiant, il devient plus

facile de communiquer de manière authentique et de faire comprendre à l'autre nos réactions.

Assumez seulement votre part de responsabilité

Si vous commettez une erreur ou réagissez de manière inadéquate, assumez-vous pleinement sans détourner le blâme sur l'autre ni vous justifier à outrance sous un déversement d'excuses superflues. Avouez vos torts. Précisez ce que vous auriez souhaité faire différemment. Je suis convaincue qu'une telle attitude optimise les probabilités que la communication entre deux personnes soit fluide et positive.

Gardez tout de même en tête que vous êtes responsable de toute interaction à 50% et que l'autre l'est également à 50%. Vous possédez donc un contrôle seulement sur la part qui vous appartient. Une fois que vous vous êtes exprimé de manière bienveillante et authentique, vous n'êtes plus responsable de la réaction de l'autre. Cette personne a son propre vécu, son bagage et ses enjeux, qui peuvent très bien s'immiscer dans la dynamique et expliquer certaines réactions. Concentrez-vous sur vos propres intentions dans le dialogue au lieu de vous culpabiliser en fonction du résultat obtenu. Vous êtes responsable du message que vous émettez et de votre degré d'ouverture pour en discuter, pas de la totalité de la conversation. Observez la réponse de l'interlocuteur, attendez son *feedback*. Si la personne se montre ouverte, échangez ensemble au sujet de vos émotions respectives.

Prévoyez un moment calme et propice à la communication

En plein incendie, la priorité consiste à contenir les flammes. Attendez toujours que la poussière retombe avant d'aborder un sujet chaud. Assurez-vous d'être disposé à discuter d'une situation problématique, et que l'autre le soit aussi. Attendez le bon moment. Évitez d'échanger dans un cadre de porte alors que vous vous apprêtez à quitter un lieu ou en soirée au beau milieu des cris des enfants. Il vous sera tous deux plus facile d'entrer en résonance l'un avec l'autre, de faire preuve d'ouverture et d'empathie.

Quelques questions clés pour raffiner le tout

Voici quelques questions clés qui vous serviront à déterminer si le contenu de vos paroles mérite d'être exprimé:

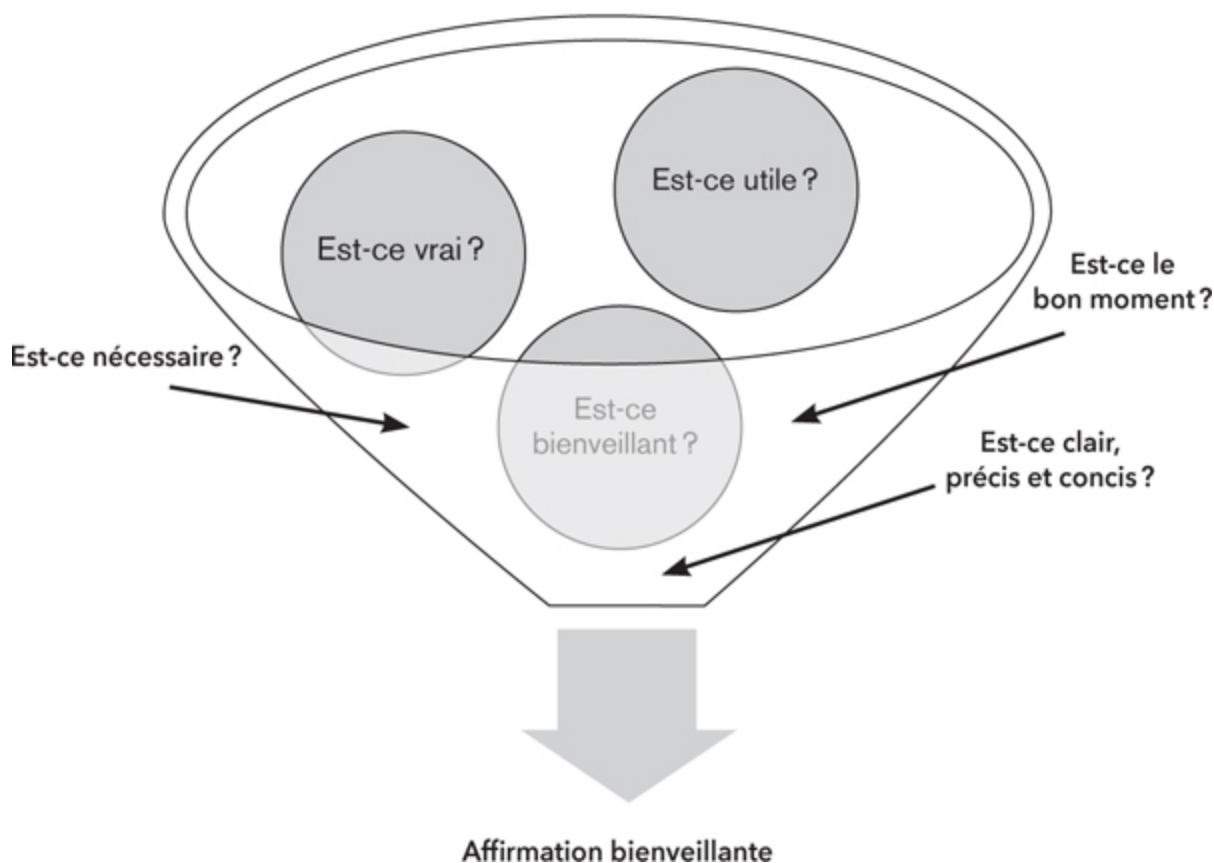
- Est-ce utile ou bénéfique, pour moi et/ou pour l'autre personne?
- Est-ce véridique?
- Est-ce bienveillant?

Ajoutons trois autres questions au trio qui précède:

- Est-ce le bon moment?
- Est-ce nécessaire?
- Est-ce clair, concis et précis?

Je vous invite à vous exercer à utiliser ces filtres métaphoriques les prochaines fois que votre esprit générera des commentaires critiques. Servez-vous-en également pour évaluer la convenance des formulations que vous aurez générées à l'aide de la stratégie d'affirmation de soi en quatre composantes («Je comprends...», «Je me sens... parce que...», «J'ai besoin de...», «J'aimerais que...»). Ces questions vous aideront à les raffiner au besoin.

Les «filtres» de la communication bienveillante



Vous l'aurez constaté, la communication bienveillante est bien plus complexe qu'elle n'en a l'air. Voilà pourquoi nous tardons à l'approprier. Plus nous nous exerçons, plus cette technique devient naturelle. Au début, écrire sur un papier ce que nous souhaitons dire à l'autre peut nous aider. Nous pouvons envoyer un message par texto ou par courrier électronique, ce qui nous donne le temps de bien formuler notre affirmation. Utilisons ce moyen non pas pour avoir la conversation en tant que telle, mais plutôt pour proposer à l'autre d'en discuter de vive voix. Étant dépourvues des riches informations offertes par notre non-verbal, les conversations par texto ou par courriel laissent généralement place à trop d'interprétation. Autrement, réciter plusieurs fois notre formulation dans notre tête avant de l'exprimer à la personne concernée peut aussi nous aider.

Les quatre composantes que nous avons vues précédemment et les conseils pour une communication bienveillante deviendront, avec le temps, bien ancrés dans votre rhétorique.



J'applique la stratégie d'affirmation de soi

Imaginez les situations suivantes :

- Votre sœur vous téléphone uniquement lorsqu'elle vit des difficultés. Vous avez l'impression que vous ne lui servez qu'à recevoir sa décharge émotionnelle.
- Votre famille insiste pour que vous vous joigniez à elle pour une activité le week-end prochain. Vous êtes cependant très fatigué et avez besoin de repos. Vos proches ne semblent pas accepter une réponse négative à leur invitation.
- Vous tentez de parler d'un thème délicat à quelqu'un qui ne cesse de vous interrompre pour se justifier. Vous aimeriez qu'il vous laisse parler.

Ensuite, entraînez-vous à appliquer les quatre composantes clés pour formuler des affirmations claires et bienveillantes.

- 1) « Je comprends... »
- 2) « Je me sens... parce que... »
- 3) « J'ai besoin de... »
- 4) « J'aimerais que... »

Quelques idées de formulations pour les scénarios précédents

- **Votre sœur...** « Je comprends que nos besoins puissent être différents, cependant, je **me sens** irritée par le fait que tu m'appelles uniquement lorsque tu as besoin de ventiler. **J'ai besoin de** mieux comprendre comment tu perçois notre relation et quels sont tes besoins par rapport à nos contacts. Pour ma part, **j'aimerais qu'on** s'appelle parfois pour parler d'autre chose. »

- **Votre famille...** « **Je comprends** que vous voulez me voir. **Je me sens** déçu de ne pas pouvoir venir, mais ce n'est pas un bon moment pour moi. **J'ai besoin de** me reposer. **J'aimerais que** vous compreniez. »
- **Vous tentez de parler...** « **Je comprends que** ça peut être un sujet déroutant. **Je me sens** triste et mal à l'aise de me faire interrompre, parce que c'est important pour moi de me confier sur ces points. **J'aimerais que** tu me donnes la chance de m'exprimer. »

L'EXERCICE DU ET



Dans mon livre *Calme au cœur du chaos*, je mentionne brièvement l'exercice du ET. Je crois que cette stratégie mérite d'être explorée davantage et d'occuper un territoire propre à elle dans cet ouvrage. Puisque notre cerveau s'oriente naturellement vers ce qui est perçu négativement, nous perdons facilement de vue l'ensemble du contexte dans lequel nous trouvons. Notre dialogue interne s'enlise fréquemment dans des raccourcis de pensées (nommées *distorsions cognitives*), ce qui nous amène à filtrer l'information de manière à discréditer ce qui est positif et à ne percevoir que les désagréments d'une situation. L'élément qui captive notre attention embrume la perception de notre existence, laquelle devient teintée de gris. Voici un exemple tout simple: lorsque nous nous blessons le petit orteil sur le coin d'un meuble, notre cerveau se concentre naturellement sur l'orteil en douleur et non sur les neuf autres orteils intacts. La souffrance est alors au cœur de notre expérience. Ce phénomène tend à se reproduire dans diverses situations de notre vie.

Imaginez que vous êtes en forêt et que vous apercevez un pylône électrique. Votre esprit pourrait être porté à s'accrocher à ce détail et à le laisser assombrir l'ensemble de votre expérience: «Que c'est laid! Ça gâche le beau paysage!» Votre esprit pourrait vouloir résister ou combattre: «Je devrais appeler la Ville pour me plaindre.» Comment vous sentiriez-vous, au terme de votre randonnée, après avoir focalisé à ce point votre attention sur le pylône? C'est dans ces circonstances que l'exercice du ET peut nous aider à prendre du recul et à relativiser la situation. Lorsque vos pensées critiquent une facette de votre réalité, prenez le temps de dire «ET», puis nommez les autres composantes de votre expérience: «Il y a ce pylône, ET

ce champ à perte de vue, ET de beaux arbres derrière, ET un ciel paisible, ET un horizon à couper le souffle, ET cet écureuil qui se faufile dans les buissons, ET ces gens de l'autre côté de la forêt qui ont de l'électricité grâce à cette ligne de transmission, ET l'air qui est si agréablement frais...» Ne trouvez-vous pas qu'avec cette prise de perspective, vous reviendriez serein et ressource de votre randonnée, plutôt qu'aigri et amer comme dans le premier scénario?

Connaissez-vous l'expression *décoller son nez de l'arbre pour voir la forêt*? Elle nous incite à prendre du recul pour mieux saisir l'ensemble du contexte. De la même façon, l'exercice du ET favorise la *défusion cognitive*, ce qui nous permet de prendre une distance psychologique par rapport aux pensées. L'adoption de cette technique agrmente notre satisfaction de vie en court-circuitant cette tendance naturelle que nous avons à fusionner avec les aspects que nous jugeons comme étant négatifs. Elle nous aide à reconnaître ce qu'il y a de neutre ou de positif parmi les désagréments. Cela requiert de l'entraînement et n'est pas toujours évident. En nous y exerçant, il devient possible, même dans les moments plus sombres, d'apercevoir quelques percées de soleil. Sans dire que nous éliminons les sources de la souffrance, celles-ci deviennent légèrement moins envahissantes et nous évitons de focaliser notre attention uniquement sur elles.

Permettez-moi de vous faire part d'un autre exemple simple et cocasse. Il y a quelques années, tandis que je me changeais dans le vestiaire d'une salle d'entraînement après un cours de cardio en groupe, j'entendais dialoguer un trio d'adolescentes. À un moment, l'une d'elles s'est emportée soudainement quand son élastique à cheveux s'est rompu: «Ah non! Mon élastique s'est cassé. Ma vie, c'est de la merde!» Nul besoin de signaler la sublime surgénéralisation de son discours. (Impossible de m'empêcher de sourire en l'entendant s'exclamer.) Pouvez-vous imaginer à quel point l'exercice du ET aurait pu lui être utile? N'aurait-elle pas quitté le gymnase avec une attitude moins aigrie si elle s'était dit: «Mon élastique est brisé, ET j'ai la chance d'avoir de beaux cheveux longs à attacher, ET j'ai deux bonnes amies avec qui je m'entraîne, ET j'ai un corps qui me permet de bouger librement, ET j'ai l'argent pour acheter de nouveaux élastiques, ET il y a une pharmacie à proximité...»

Cette stratégie ne vise pas à nous faire croire qu'il n'y a rien de fâchant dans notre expérience. Son objectif n'est pas d'invalider l'importance de

notre mécontentement ni de notre souffrance. Ce n'est pas l'exercice du MAIS: «Je souffre, MAIS j'ai un toit, il fait soleil...», au sens de «Je ne peux pas me plaindre parce que j'ai d'autres belles choses qui comblent ma vie...». Prenons soin d'accueillir les émotions saines qui accompagnent la détresse. Néanmoins, cette technique est aidante pour empêcher que notre esprit ne s'enfonce dans un assombrissement défaitiste. En favorisant une vue d'ensemble qui correspond davantage à la réalité, notre perspective devient typiquement plus nuancée et moins démoralisante.

Appliquer l'exercice du ET à soi

Humains, nous sommes aussi naturellement portés à critiquer divers aspects de nous-mêmes. Encore une fois, il est facile de focaliser notre attention sur ce que nous n'aimons pas en ce qui nous concerne: un aspect de notre personnalité, un détail de notre apparence physique, un élément de notre parcours de vie, une faculté qui laisse à désirer, un trait que nous envions à un autre individu et que nous ne retrouvons pas en nous. Nous perdons alors la vision globale de notre personne. L'ensemble de notre personne se limite-t-elle à la somme totale de nos imperfections? Ne possédons-nous pas des qualités, des talents, des dons qui contrebalancent ce qui nous désenchante? Il en va de même pour notre vie. Notre existence est un agglomérat de hauts et de bas. Notre passé n'est-il pas riche de chagrins ET de bonheurs? Évitions de tomber dans la surgénéralisation en évaluant notre valeur personnelle, notre vie ou notre passé. Accueillons notre existence dans son inextricable complexité, laquelle est colorée d'une palette entière de couleurs; ce n'est jamais tout blanc ou tout noir.

Et si vous appliquiez dès aujourd'hui l'exercice du ET à votre apparence, lorsque vos yeux se fixent sur ce que vous êtes porté à critiquer de votre corps? Lorsque vous dévaluez votre personnalité? Lorsque vous ruminez sur votre passé? Inspirez-vous des sages paroles d'Aristote: «Être heureux ne signifie pas que tout est parfait. Cela signifie que vous avez décidé de regarder au-delà des imperfections.» N'hésitez pas à vous adonner à l'exercice du ET à la fin de votre journée, chaque fois que vous vous jugez sévèrement ou lors de toute période de vie déstabilisante. Vous n'avez rien à y perdre, et certainement un peu de légèreté à y gagner!

DÉFI BIEN-ÊTRE



Je fais l'exercice du ET

Lorsque votre esprit fusionne avec un aspect de votre expérience que vous jugez négativement, sautez sur cette occasion pour mettre en application l'exercice du ET.

OceanofPDF.com

«REVIENS ICI!»



Dans une vie caractérisée par la vitesse, la productivité, la stimulation et une surabondance d'information, s'enraciner dans le moment présent représente toute une mission. D'autant plus que, lorsque notre corps profite enfin d'un temps de répit, notre esprit, lui, dérive vers les tâches qui nous attendent, s'enlise dans des scénarios de l'avenir ou s'acharne à ruminer le passé. Ces tornades de notre esprit nous étourdissent à en perdre de vue les fragments de calme et de simplicité qui se camouflent à travers le chaos et la complexité de nos vies.

Pour m'aider, deux mots répétés dans les écrits du Dr Serge Marquis⁶² sont imprimés dans ma mémoire, tels des mantras gravés au fer rouge: *reviens ici*. Un mantra fait référence à un mot, à une courte phrase ou à un son récité à répétition que l'on énonce pour ancrer son attention dans le moment présent. C'est un outil utilisé typiquement pendant les méditations, mais utile à tout moment de la journée.

Ces deux mots, *reviens ici*, à la fois simples et puissants, résument l'intention qui sous-tend la pleine conscience. On retrouve ce concept de pleine conscience dans le bouddhisme (l'attention juste) et dans quelques courants théoriques en psychologie.

Permettez-moi de rédiger le message qui suit de manière à illustrer une pensée qui s'évade et qui revient.

Reviens ici.
Remarque ce qui t'entoure.
Sois connecté, présent, conscient.
Incarnes une qualité de présence.
Imprègne-toi de la vie qui vibre en ce moment.
Délivre-toi des ruminations du passé.
Délaisse les scénarios de l'avenir.
Souviens-toi que ta valeur ne se limite pas à ce que tu fais.
Tu es un être digne de briller de toutes tes qualités.
Ce qui existe véritablement est ici.
Ce qui mérite d'être vécu se déroule maintenant.
Le reste est temporaire, malléable, imprévisible, inconstant.
Reviens ici.

Les mensonges de l'esprit

L'activité de notre esprit nous trompe parfois en nous faisant croire que nous devons alimenter et continuer de ressasser les blessures du passé pour leur donner un sens. Nous avons tendance à nous imaginer qu'anticiper les éventuelles pertes du futur nous prépare à alléger nos peines. Notre «mental» nous pousse à nous attacher à une identité inflexible (*Je suis...*) et aux règles rigides qui en découlent (*Je dois...*). Nous croyons naïvement que ces deux champs lexicaux nous rendront plus intéressants, plus valables: *Je suis... Je dois...* De même, notre esprit nous laisse croire que nous époumoner dans une course effrénée nous mènera à l'atteinte d'un idéal. Il nourrit l'expectative illusoire qu'est celle de s'attendre à ressentir un soulagement le jour où nous aurons enfin réussi. Cela est sans réaliser que nos standards de performance sont constamment repoussés, sans réaliser également que, ce faisant, nous sacrifions notre temps et notre présence pour donner la priorité à des buts qui seront possiblement au bas de l'échelle au moment de notre mort. Tous ces sacrifices que nous faisons en songeant au futur en valent-ils vraiment la peine, si cela implique de passer à côté de la réalité du présent? Si l'on nous disait que notre vie tire à sa fin, ferions-nous les mêmes choix? Consacrerions-nous notre temps et notre énergie aux mêmes éléments?

S'ancrer par le VAKO

Je ne possède malheureusement pas la recette du bonheur perpétuel et je répète régulièrement à mes clients: «J'aimerais tant avoir une baguette magique qui résoudrait tous vos tourments.» En contrepartie, j'ai ce conseil pour ce moment précis de votre vie: *reviens ici*.

Revenir ici est parfois bien plus facile à dire qu'à faire. C'est la raison pour laquelle il existe une variété de techniques d'ancrage qui favorisent la pleine conscience. Elles servent à interrompre l'élan de nos pensées sombres ou erratiques, à nous extirper des tornades mentales et à nous enraciner dans le moment présent. Il devient alors possible de choisir, en toute conscience, ce vers quoi nous orientons notre attention. Désirons-nous continuer à alimenter ce discours néfaste à ce moment précis? Aurions-nous avantage à nous concentrer sur autre chose? Ce qui suit est une façon de reprendre le contrôle sur l'activité de notre esprit.

Pour fixer votre esprit sur le *Reviens ici*, il existe une technique d'ancrage qui pourrait vous être utile. Permettez-moi de vous présenter cette stratégie très simple et accessible: l'ancrage VAKO. À noter qu'il s'agit d'un acronyme pour visuel (V), auditif (A), kinesthésique (K) et olfactif-gustatif (O). Pour pratiquer cette technique, arrêtez-vous et nommez cinq éléments que vous percevez dans chaque catégorie. Énumérez cinq détails qui apparaissent dans votre champ de vision (V). Nommez cinq sons que vous entendez (A). Identifiez cinq détails kinesthésiques ou sensoriels tels que des sensations physiologiques internes, des mouvements, des textures, la température, *et cetera* (K). Discernez cinq odeurs ou saveurs (O). Une fois l'exercice complété (lequel prend au plus deux minutes), observez: où est votre esprit en ce moment? Si la réponse est «ici», mission accomplie. Sinon, peut-être, recommencez?



J'adopte le mantra « Reviens ici »

Écrivez « Reviens ici » sur un carton et placez-le à la vue dans un endroit où vous circulez régulièrement. Ce peut être sur la porte du réfrigérateur, sur un mur tout près de votre poste de travail, sur le tableau de bord de votre véhicule, comme écran de fond sur votre téléphone, etc. Renouvelez cette intention régulièrement. Pratiquez l'ancrage VAKO au besoin.

LA RÈGLE DE SURVIE DES TROIS



Au cours d'un processus psychothérapeutique, alors que nous abordions sa propension à appréhender une multitude de catastrophes, une cliente m'a parlé d'une règle de survie en forêt qui se nomme «la règle de survie des trois». Je la trouve pertinente pour nous aider à prendre du recul face à notre situation lorsque notre esprit s'enflamme dans une frénésie de scénarios catastrophiques. Elle est composée des questions suivantes:

Est-ce que ma vie est menacée dans les...

... trois prochaines secondes?

... trois prochaines minutes?

... trois prochaines heures?

... trois prochains jours?

... trois prochaines semaines?

... trois prochains mois? Et ainsi de suite.

En forêt, ces questions nous aident à prioriser ce sur quoi nous devons diriger notre attention, notre temps et notre énergie dans l'immédiat:

- *Est-ce que ma vie est menacée dans les... trois prochaines secondes?*
Est-ce qu'un prédateur me pourchasse? Suis-je accroché périlleusement à un précipice? Suis-je sur le point de tomber?
- *Est-ce que ma vie est menacée dans les... trois prochaines minutes?*

Suis-je en train de manquer d'air, d'étouffer, de me noyer?

- *Est-ce que ma vie est menacée dans les... trois prochaines heures?*
Ai-je accès à un endroit sécuritaire pour me protéger du soleil, du froid ou des intempéries, pour passer la nuit?
- *Est-ce que ma vie est menacée dans les... trois prochains jours?* Vais-je manquer d'eau?
- *Est-ce que ma vie est menacée dans les... trois prochaines semaines?*
Vais-je manquer de nourriture?

Cette règle nous ramène à nos besoins de base en matière de survie et de sécurité. Il semblerait que, en général, un humain peut survivre trois minutes sans oxygène, trois heures sans abri, trois jours sans eau et trois semaines sans s'alimenter.

N'est-il pas impressionnant d'observer que l'activité de notre esprit peut réagir tout autant à une pensée générée par notre imagination («Imagine que j'aie un accident d'auto en sortant de chez moi») qu'à une situation réelle de menace, de danger ou de persécution? Ce type de pensées prend naissance dans notre tête, puis se projette dans un avenir incertain. Ces scénarios redoutés se basent sur une insuffisance d'éléments qui suggèrent qu'une telle catastrophe peut survenir.

Je ne manque pas d'air. Je ne vais pas mourir de soif. Mais en laissant mon esprit s'égarer dans des scénarios catastrophiques, l'effroi peut s'emparer de l'activité électrique de mon cerveau, particulièrement dans les régions qui enclenchent les réactions de survie. Si j'imagine qu'un prédateur rôde dans les parages, mon sommeil deviendra perturbé et j'aurai avantage à monter la garde plutôt qu'à m'abandonner dans les bras de Morphée. Mon appétit sera bloqué, car mon énergie sera redirigée vers les parties de mon corps qui assurent la fuite ou la contre-attaque, et non vers des activités de digestion. Ma vigilance s'accroîtra. Mon attention se métamorphosera et deviendra un radar hypersensible prêt à détecter tout indice qui pourrait s'apparenter, de près ou de loin, à quelque chose suggérant que ma crainte est sur le point de se concrétiser.

Reviens ici. Reviens aux trois prochaines secondes, aux trois prochaines minutes... Y a-t-il une réelle menace, ici et maintenant? Est-ce que je suis sous l'emprise d'une illusion qui m'amène à croire que je suis en danger

dans l'instant même? Puis-je attendre trois minutes avant de m'affoler? Puis-je patienter trois heures et voir comment la situation (ou le symptôme qui m'obsède) évolue avant de m'enliser dans les affres du désespoir?

Une fois que nous avons compris que cette forme de panique germe dans notre esprit, il devient intéressant d'explorer ce qui, précisément, se trouve à la source de la peur. Posez-vous ces questions:

- Quelle serait la pire issue de ce scénario catastrophique?
- Qu'est-ce que cela représenterait pour moi?
- Qu'est-ce que cela révélerait à propos de moi?

L'exposition cognitive

Une grande part de notre anxiété se joue entre nos deux oreilles. Plusieurs peurs découlent de constructions mentales qui s'emparent dans une direction qui est tout sauf rassurante. Autant nous pouvons nous sentir prisonniers des tornades de notre esprit, autant nous pouvons apprendre à les maîtriser. Une technique que nous utilisons en thérapie, dans les cas d'anxiété, se nomme *exposition cognitive*. Je vous présente les grandes lignes de cette intervention afin que vous compreniez comment notre esprit peut rester coincé dans une spirale de peur, puis comment il peut tout autant se libérer en se désensibilisant de ses craintes.

L'exposition cognitive consiste à écrire le narratif d'un scénario catastrophique appréhendé qui nous préoccupe et qui alimente notre anxiété. Le but est d'aller au plus profond de la peur⁶³. Demandez-vous:

- Dans l'éventualité d'un accident ou d'une catastrophe redoutée, quel serait le plus effrayant des scénarios?
- Quelles répercussions cela aurait-il sur ma vie?
- Comment un tel événement perturberait-il la vie des gens que j'aime?

Bien qu'elle donne, à première vue, l'impression de tourner le couteau dans la plaie, cette stratégie permet d'identifier les réels enjeux qui sous-tendent l'anxiété. Est-ce un sentiment d'impuissance? De vulnérabilité? D'abandon? De solitude? De souffrance?

J'ai utilisé cette technique auprès de plusieurs clients qui craignaient de «développer» un cancer. Ils devenaient obsédés par le moindre symptôme physiologique inhabituel. Paradoxalement, ce n'était pas le cancer qu'ils redoutaient, pas même de mourir. Il y avait des enjeux bien plus souffrants pour eux, comme: la crainte de devenir un fardeau pour leurs proches, le sentiment d'être délaissés, l'impression de ne plus rien «valoir» dans la vie, la présence de douleurs insupportables, l'impossibilité de réaliser leurs rêves, etc.

Une fois le scénario catastrophique rédigé, on peut enregistrer le scénario pour l'écouter à répétition, ou le lire en boucle, et ce, plusieurs fois au cours de la semaine. On doit se représenter la scène tout en laissant place aux émotions qu'on ressent. À la longue, ceci produit le même effet de désensibilisation que lorsqu'on regarde un film d'horreur à répétition: la première fois, nous sommes au bout de notre siège, envahis par la peur, les frissons et la détresse. Notre expérience se retrouve enchevêtrée avec celle des personnages. Leurs réactions deviennent les nôtres. Notre système nerveux réagit au danger auquel ils sont exposés, bien que ce danger soit en réalité fictif. La nuit qui suit sera potentiellement parsemée de cauchemars similaires.

Toutefois, plus nous revoyons le film, moins nous réagissons physiologiquement aux déclencheurs. Moins nous redoutons les passages effrayants. Au fil des répétitions, l'histoire nous apparaît peu réaliste, possiblement ridicule par moments. Un recadrage inconscient s'effectue qui nous permet de distinguer la réalité de l'imaginaire. La probabilité que le scénario d'épouvante se concrétise dans la vraie vie nous semble moins prononcée qu'avant. De même, avec le scénario catastrophique enregistré ou lu à plusieurs reprises, notre esprit comprend finalement que cette histoire est un extrait d'un film d'horreur conçu par notre imagination fertile et que dans les trois prochaines secondes... minutes... dans les prochains jours ou mois... notre vie n'est pas réellement en danger.

Nous prenons aussi conscience que nous avons fort probablement sous-estimé nos ressources, notre réseau de soutien et notre résilience, qui émergeraient si jamais une part de notre scénario se convertissait en réalité. Ainsi, pour le reste...

On verra.

D'ici là,

Reviens ici.



J'applique la règle de survie des trois

Lorsque vous anticipez des scénarios catastrophiques, posez-vous les questions présentées dans la règle de survie des trois que nous venons de voir.

Si une inquiétude vous hante, questionnez-vous sur ce qui vous effraie réellement dans ce scénario.

MÉFIEZ-VOUS DU DR GOOGLE



Après avoir parlé d'anxiété et des scénarios catastrophiques conçus par notre intellect imaginatif, je pense qu'il est important de parler du Dr Google. Le Dr Google est très connaissant. Il est rapide, accessible et disponible à toute heure. De plus, vous n'avez pas à patienter dans une salle d'attente bondée avant de pouvoir le rencontrer. Il ne facture même pas de frais pour les services qu'il donne! C'est un docteur généreux, omniscient et omniprésent. C'est sans doute pourquoi nous sommes si facilement tentés de le consulter régulièrement.

Il a réponse à tout... sauf à votre réalité! Il lance plusieurs hypothèses, sans posséder suffisamment de connaissances à votre sujet, sans vous avoir ausculté, sans avoir procédé à une évaluation approfondie de votre être, sans connaître votre histoire, votre situation, votre style de vie ni l'ensemble de vos symptômes.

Son effet sensationnel

Le Dr Google aime surtout dramatiser: TOUT symptôme est lié à un cancer et votre vie se termine ici. Aussi bien sombrer dans un gouffre d'impuissance et de désespoir, car il existe probablement peu de traitements pour ce qu'il vous diagnostiquera. Il est mélodramatique et il est sans doute le seul docteur à provoquer des délires paranoïdes chez ses usagers (du moins, je le souhaite).

Est-ce que vous pourriez croire aveuglément quelqu'un qui vous demanderait votre date d'anniversaire et qui, selon votre réponse et en ne sachant rien de plus sur vous, prédirait votre avenir? Est-ce que vous

paniqueriez soudainement et est-ce que vous aligneriez votre vie en fonction de ses recommandations? Si vous jugez pertinent de vous méfier d'une telle prophétie, il est tout aussi raisonnable de vous méfier des hypothèses génériques du Dr Google.

En somme, consultez le Dr Google avec parcimonie et en conservant toujours un esprit critique. Il peut très bien vous propulser en direction de pistes valables, mais, avant de vous emballer, considérez l'ensemble des possibilités, en incluant l'éventualité que ce symptôme incommodant qui mobilise votre attention soit passager. S'il persiste ou s'accroît, prenez alors rendez-vous avec un spécialiste au sujet de vos préoccupations. Il vous posera un plus grand nombre de questions que:



*Je consulte le Dr Google avec parcimonie
(ou, même, je prends une pause)*

Dans les prochains jours, limitez votre temps passé en compagnie du Dr Google et conservez votre esprit critique. Vous pouvez aussi vous mettre au défi de vous sevrer de ses services pour un temps indéterminé, si vous êtes porté à le consulter à outrance. Ne vous inquiétez pas, il sera là au terme de votre période de sevrage... Il n'est pas rancunier et il est toujours heureux de revoir ses patients !

LE MEILLEUR ANTIDOTE À LA SOUFFRANCE: LES RELATIONS DE QUALITÉ



Olivia a déniché un nouvel emploi dans une ville éloignée de la sienne. Peu de temps après son installation dans cette ville, la pandémie oblige ses collègues et elle-même à converger vers le télétravail. N'ayant pas eu suffisamment de temps pour se tisser un réseau d'amis, elle se retrouve isolée chez elle. Les mesures sanitaires la privent de la possibilité de faire la connaissance de gens avec qui elle pourrait se lier. Les journées se ressemblent et sont ennuyeuses. Le lundi est identique au mardi, le mercredi identique au jeudi et ainsi de suite... Et pourquoi donc ne pas faire avancer quelques dossiers pendant le week-end? De toute façon, elle n'a rien d'intéressant à faire. Autrement, ses temps libres sont mobilisés par les écrans: films, jeux vidéo, médias sociaux, téléseries. Sans compter qu'elle tente de noyer sa solitude dans l'alcool, la nourriture et les achats en ligne. Plus elle attend que la pandémie se résorbe, plus elle sombre dans un état léthargique. Pourquoi cuisiner si ce n'est que pour elle-même? Comment s'entraîner quand tout est fermé? Elle prolonge ses soirées pour éviter les nuits qui ne font qu'accélérer l'arrivée pénible du lendemain...

Je note chez Olivia quelques dérèglements importants quant à l'équilibre de ses sphères de vie, mais le plus important est sans doute l'absence marquée de contacts sociaux de qualité. Nous y avons tous goûté à notre façon au cours de la récente pandémie, en particulier pendant le confinement à la maison. En retrouvant la liberté d'organiser des réunions familiales et amicales, nous sommes plusieurs à avoir constaté à quel point ces rassemblements sont des exutoires pour se défouler, avoir du plaisir,

entretenir des relations chaleureuses, bref pour vivre des moments de légèreté à travers les défis du quotidien.

En ajout à tous les bienfaits que procurent les contacts sociaux, les activités sociales brisent la monotonie de la routine hebdomadaire. Varier ses activités aide chacun de nous à être plus patient et plus aimant avec ses proches. Privés de relations humaines, nous devenons limités quant aux occasions de nous amuser, de ventiler, de varier le quotidien, de nous sentir utiles. La vitalité s'efface dans la lourdeur des tâches et des responsabilités. Le sens de la vie s'effrite quand les autres sont absents.

Qu'en disent les études?

Une très longue recherche en psychologie menée par le psychiatre Robert Waldinger a établi que les contacts humains de qualité sont le plus grand déterminant du bien-être et l'un des plus grands prédicteurs de longévité parmi une multitude d'autres facteurs⁶⁴. Les liens relationnels de qualité protégeraient les individus contre plusieurs troubles liés à la santé mentale. De plus, un bon soutien social faciliterait le rétablissement de désordres psychologiques comme la dépression^{65,66}. Avoir des interactions sociales saines avec ses proches réduirait l'anxiété en contribuant à augmenter le sentiment de sécurité. Chez certaines personnes en situation de stress, le contact physique aiderait à réduire l'anxiété et même à améliorer la réactivité cardiovasculaire⁶⁷. Être bien intégré socialement répond au besoin d'appartenance ainsi qu'au désir de se sentir respecté et apprécié⁶⁸. Par ailleurs, nos relations interpersonnelles intimes donnent un sens à notre existence. En revanche, l'isolement social et l'absence de relations interpersonnelles significatives sont reliés à une moins bonne santé et à un risque de mortalité accru^{69,70}.

Il importe de préciser que la qualité de nos relations interpersonnelles est plus importante que la quantité. Vous pouvez être uni à mille amis sur vos plateformes de médias sociaux et vous sentir pourtant profondément seul! À l'inverse, vous pourriez n'avoir que quelques amis proches et être comblé.

DÉFI BIEN-ÊTRE

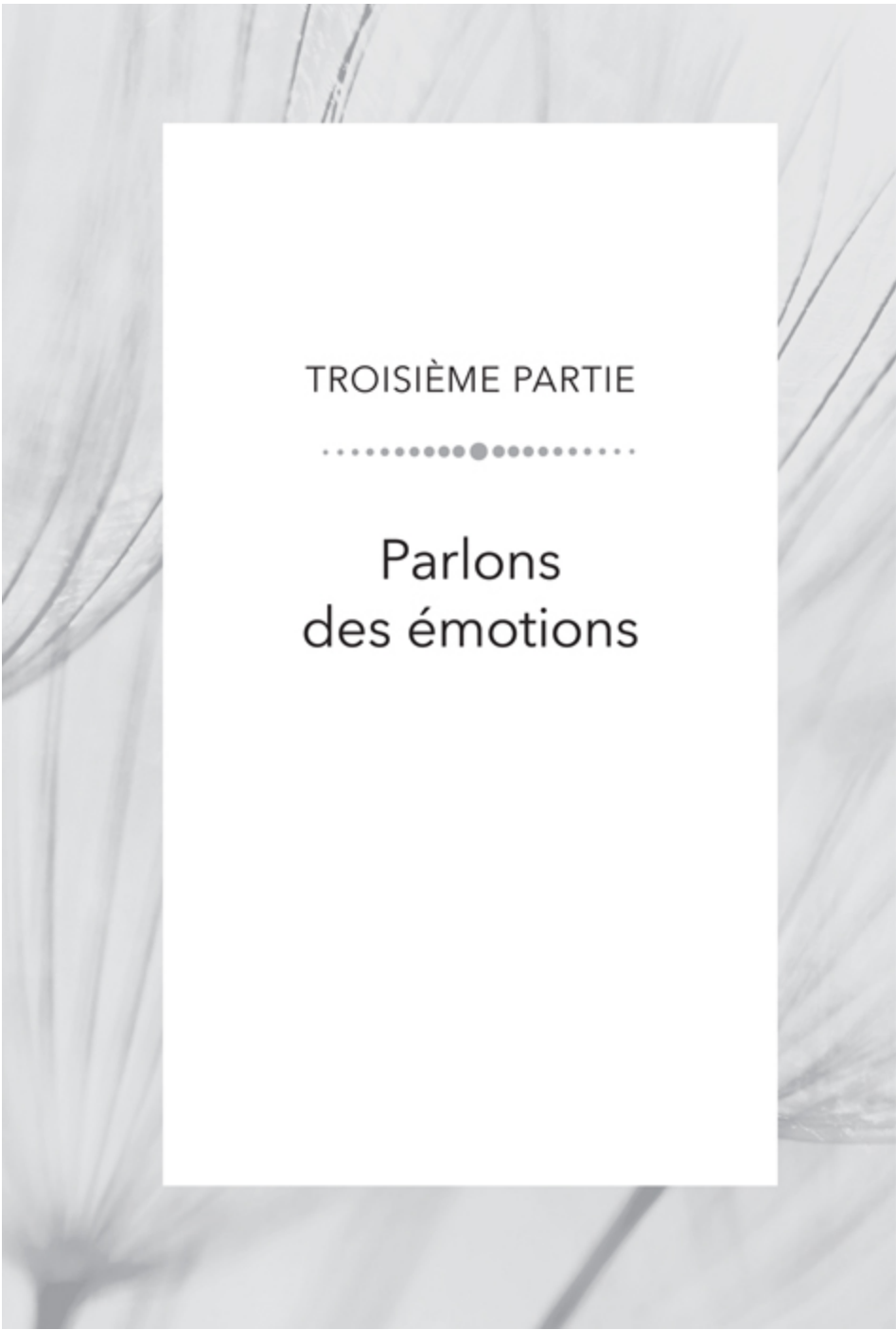


Je cultive mes relations sociales

Cette semaine, prévoyez une activité sociale ou familiale avec un proche ou un ami. Ou bien, prenez contact avec une personne qui vous est chère et que vous avez négligée au cours des dernières semaines. Tâchez de personnaliser au maximum votre échange. Une rencontre en personne sera plus payante qu'un appel téléphonique. En revanche, une communication par téléphone, de vive voix, produira davantage de bienfaits qu'un message envoyé rapidement par texto.



[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)



TROISIÈME PARTIE

.....●.....

Parlons des émotions

«C'EST FAIBLE D'ÊTRE ANXIEUX OU ÉMOTIF»



Au cours du processus de socialisation de l'enfance, nous apprenons à contrôler nos émotions et à nous adapter aux divers contextes de vie dans lesquels nous nous trouvons. Nous développons peu à peu la capacité de nous *autoréguler* sur le plan affectif. Chez certains individus, cette autorégulation peut se cristalliser à l'âge adulte et prendre une forme extrême: les émotions sont alors démesurément contenues, filtrées, refoulées. Certains croient qu'être émotif équivaut à être faible. Pourtant, éprouver des émotions est une faculté inscrite dans notre génétique. Cela fait partie de notre réalité humaine.

Lorsque nos émotions n'ont pas l'espace nécessaire pour être vécues et ventilées sainement, elles s'accumulent comme des déchets dans un dépôt à déchets pour, plus tard, déborder sous différentes formes. Ces émotions refoulées se déplacent parfois vers des compulsions comme la consommation abusive d'alcool, les excès de nourriture, l'utilisation excessive de drogues, l'auto-mutilation, les achats compulsifs ou tout autre comportement de fuite ou de neutralisation. D'autres fois, elles s'extériorisent par des comportements agressifs, de l'irritabilité ou sous forme de critiques excessives dirigées vers les autres. À la longue, il n'est pas rare que la répression émotionnelle donne lieu à des symptômes dépressifs, à de l'épuisement ou à un sentiment d'impuissance envahissant. Nous reviendrons sur ces aspects plus tard.

Plusieurs professionnels de la santé s'accordent pour dire que certaines émotions excessivement inhibées peuvent se transformer en problèmes de santé. Il suffit de constater les liens entre le stress et le corps pour comprendre que cette hypothèse n'est pas farfelue du tout. Plus

précisément, lorsque nous sommes exposés à un état de tension (un conflit, un danger, un échéancier serré, une situation inconfortable), l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien libère en excès des hormones liées au stress, des glucocorticoïdes tel le cortisol. Ces hormones sont libérées pendant de longues heures suivant une exposition au stress et peuvent s'accumuler si les sources de stress sont multipliées ou prolongées. Elles entraînent alors une série de symptômes désagréables et amplifient certaines problématiques préexistantes comme les troubles gastriques, les problèmes inflammatoires, les désordres cutanés, les douleurs chroniques et les tensions musculaires, pour n'en nommer que quelques-uns. Dans les faits, nos émotions s'accompagnent d'une charge neurochimique qui affecte toujours le corps à sa manière en activant différentes zones du cerveau et en contribuant à la libération de divers neurotransmetteurs et hormones.

L'hypothalamus, le «chef» de la régulation du corps

Je me permets un aparté pour vous parler de la cascade de changements qui surviennent lors d'une exposition au stress. Nous avons, dans notre cerveau, un «chef» nommé *hypothalamus*; il s'agit d'une structure au cœur du cerveau qui assure la liaison entre notre système nerveux central et notre système endocrinien⁷¹ pour moduler diverses fonctions involontaires de notre organisme. Sa mission est de préserver l'homéostasie (l'équilibre) du corps. Entre autres fonctions, l'hypothalamus régule la température corporelle, le rythme cardiaque, le rythme circadien, l'appétit, le poids et le système reproducteur. Ce chef module les signaux (les hormones) envoyés à d'autres glandes dans notre corps en fonction des circonstances et des besoins de l'organisme.

Prenons un exemple relativement facilement observable, soit l'impact du stress sur le cycle hormonal féminin. Si ce «chef» juge que les conditions sont opportunes pour procréer, il en avisera son «adjointe administrative» qui se nomme *hypophyse*, également appelée *glande pituitaire*. L'hypophyse sécrétera alors certaines hormones qui stimulent les ovaires.

Les ovaires libéreront subséquemment les hormones requises pour accomplir un cycle menstruel complet. Si toutefois l'hypothalamus juge que l'énergie et les ressources seraient mieux dirigées ailleurs (ce qui serait le cas en contexte de danger, d'instabilité ou de surcharge de stress), il ne

sécrétera pas la quantité d'hormones requise pour enclencher la séquence. Une trop grande quantité de stress suivie d'une libération accrue de glucocorticoïdes (hormones de stress) dans notre système peut contribuer à des dysfonctions sur le plan de l'hypothalamus. Nous observerons alors des retards d'ovulation, des dérèglements hormonaux affectant les symptômes menstruels ou même une absence complète de cycle (phénomène que l'on nomme *aménorrhée*). Sous l'effet d'un stress, ce même type de dynamique se produit et interfère avec le bon fonctionnement de l'appétit, du sommeil et d'autres fonctions automatiques du corps.

Il faut retourner à l'origine de notre système nerveux pour mieux comprendre ces mécanismes d'action et pour qu'ils prennent tout leurs sens. Nous avons hérité d'une ancienne mécanique qui a grandement contribué à la survie de l'espèce, tant chez les animaux que chez l'humain.

Imaginons-nous dans la peau de Néanderthaliens. Nous contribuons au bon fonctionnement et à la perpétuation de notre clan. Dans ce but, aussi longtemps que nous nous sentons en sécurité, notre instinct nous pousse à nous reproduire. Nous propageons ainsi nos gènes et nous progressons en nombre. Soudainement, il y a une famine. Nous ne savons pas quand ni comment nous pourrions nous alimenter. Nous devons aussi subvenir aux besoins de nos enfants, qui dépendent de nous pour assurer leur survie. Stratégiquement, est-ce un bon moment pour procréer et ajouter d'autres bouches vulnérables à nourrir? Non seulement une grossesse nous rend généralement moins énergiques et efficaces, mais un nouveau-né ralentirait notre clan dans sa quête de solutions pour assurer sa survie. Rappelons que l'humain est parmi les seules créatures vivantes à donner naissance à des êtres aucunement mobilisables, incapables de marcher et entièrement dépendants de leurs géniteurs. L'espèce humaine a donc possiblement subsisté grâce à cette capacité d'inhiber les fonctions de l'organisme qui ne sont pas vitales à sa survie immédiate.

D'une façon comparable, nous avons hérité d'un système qui peut inhiber le sommeil profond pour monter la garde en cas de danger potentiel, et qui coupe l'appétit et bloque la digestion pour réorienter l'énergie vers ce qui nous aidera à combattre ou à fuir la menace lorsque ce sera nécessaire.

La charge allostatique

Grâce à ces réactions physiologiques qui apparaissent devant la nécessité, ainsi qu'à cette capacité de l'organisme à s'adapter en fonction du contexte, l'humain a survécu à l'épreuve du temps. Cependant, une sursollicitation prolongée de ces mécanismes d'adaptation contribue à un déséquilibre chronique qui a des effets pernicioeux. Lorsque notre organisme se retrouve souvent, voire chroniquement, en état de déséquilibre, il redirige ses énergies pour tenter de s'adapter à ce dérèglement, de se calibrer différemment et de limiter les dommages, mais s'épuise au bout d'un temps. Ceci vient avec un coût non négligeable que l'on nomme *charge allostatique*.

Cette charge allostatique fait référence à l'usure systémique qui découle d'une surcharge de stress et d'un état de déstabilisation prolongée. Pour simplifier, c'est l'idée qu'à la longue, notre réponse au stress *cause* du stress supplémentaire à notre corps. Les conséquences de la surcharge allostatique sont multiples: troubles cardiovasculaires (haute pression, risque accru d'infarctus ou d'accident vasculaire cérébral [AVC]), désordres métaboliques (obésité, diabète, athérosclérose), problèmes immunitaires (inflammation systémique, maladies auto-immunes, immunosuppression, plus grande vulnérabilité au développement de maladies), chamboulements endocriniens (irrégularité dans le cycle menstruel, aménorrhée, infertilité), complications neurologiques (atrophie neuronale, diminution du volume de certaines régions du cerveau affectant, entre autres, la mémoire). La charge allostatique est également largement associée aux troubles psychiatriques, aux maladies physiques et au risque de mortalité précoce. Bref, notre organisme fonctionne beaucoup mieux lorsqu'il reste à l'intérieur de sa fenêtre de tolérance au stress.

Accepter ses émotions plutôt que résister

Revenons à nos moutons: est-ce être faible que d'être émotif? Nous avons tous des seuils personnels d'émotivité, de sensibilité et de tolérance au stress qui varient selon notre génétique, notre tempérament, les circonstances, les hormones, les cycles de vie, les saisons et une variété d'autres facteurs. Si nous ressentons une émotion forte, elle nous informe tout de même de quelque chose. Elle ne vient pas de nulle part. Lorsque nous résistons aux émotions qui font surface, nous contribuons à cette charge allostatique si nuisible à notre corps et à notre cerveau.

Assurons-nous d'accueillir nos émotions lorsqu'elles émergent, ou de prévoir un moment opportun pour les vivre. Évitions de les ignorer complètement. S'empêcher de vivre ses émotions, c'est comme rejeter une partie de soi-même. Nous ne pouvons escamoter l'émergence de nos émotions, tout comme nous ne pouvons freiner un gargouillement gastrique qui nous informe d'une faim. Tout comme nous ne pourrions contrôler la séquence déclenchée par notre chef, notre hypothalamus. Nous pouvons, cependant, déployer des stratégies pour mieux naviguer à travers ces fluctuations, les accepter et cultiver notre bien-être.

Il peut être tentant d'invalider nos émotions en adoptant des croyances comme «Le temps va régler les choses», «Je m'en fais pour rien», ou «Je n'ai pas à me plaindre, d'autres que moi vivent des choses beaucoup plus difficiles». Et si les émotions qui émergent se rattachaient à des enjeux plus profonds et plus anciens qui n'ont pas encore été «digérés et métabolisés»? Et si cette situation que vous décrivez comme banale était la petite porte qui allait permettre à d'anciennes émotions enfouies de se libérer?

Cette proposition me rappelle Marie-Soleil, qui, pendant une séance de psychothérapie, me parlait d'une situation qui l'avait bouleversée «de manière démesurée», pour reprendre ses mots. Elle avait pris en pitié de petits lapins adorables coincés dans des cages minuscules installées derrière un restaurant; ils étaient exposés au soleil, sans ombre, sans eau, sans aucun pouvoir d'agir pour améliorer leur sort, en pleine canicule. Elle avait été envahie par une profonde tristesse et par l'impulsion obsédante de trouver une façon d'ouvrir les cages pour les libérer. Son conjoint l'en avait empêchée pour éviter d'éventuelles poursuites judiciaires. Résultat: l'image des lapins la hantait depuis plusieurs jours. Juste à m'en parler, ses larmes coulaient à flots. Elle ne comprenait pas pourquoi cette situation l'affectait autant. Elle croyait que même une personne qui ne tolère pas la cruauté animale n'aurait pas été perturbée à ce point. Pour sa part, elle était rongée par un sentiment d'impuissance écrasant et par la douloureuse culpabilité de n'avoir rien fait pour les sauver, disait-elle.

En explorant ses enjeux avec elle, et en l'aidant à accueillir toute la gamme de ses émotions sans jugement, elle a pu faire des liens évocateurs entre cette situation et son propre passé, marqué d'abus et de domination, avec ses propres schémas d'impuissance. Inconsciemment, une partie d'elle s'était identifiée à ces pauvres lapins impuissants, sans voix et emprisonnés dans des cages, qui avaient si peu d'espace pour bouger. Elle se sentait –

même adulte – régulièrement sans voix et démunie de son pouvoir d’agir, malgré le fait qu’elle n’était plus contrainte de vivre des situations intolérables. Nous avons, elle et moi, travaillé de manière qu’elle puisse reconquérir sa voix, se réapproprier son pouvoir d’agir et se rappeler qu’elle n’est plus un lapin encagé. Elle est aujourd’hui à l’extérieur de la cage. Elle a le droit d’agir, de s’exprimer et de se faire entendre. Il existe peu de choses aussi gratifiantes que d’être le témoin d’une personne qui se libère de sa prison et qui apprend à vivre pleinement en exerçant son droit d’exister.

Cela étant dit, vous n’avez pas toujours à connaître les racines de vos émotions. Vous aurez compris que nos émotions découlent parfois de vieilles blessures qui ne cherchent que de l’espace pour être accueillies avec bienveillance. C’est un peu comme lorsqu’un enfant en douleur préfère de loin l’accès à des bras réconfortants à une analyse cartésienne de sa souffrance! Offrez à vos émotions une ouverture, un espace, afin qu’elles puissent poursuivre leur chemin. Ayez le courage de les accueillir. Ressentez-les. Nommez-les. Écrivez-les, si cette façon de faire vous parle.

D’ailleurs, pleurez si l’envie se présente. Pleurer est une action instinctive qui sert à ventiler une surcharge émotive. C’est un moyen de métaboliser les hormones et de modifier les neurotransmetteurs qui sont sécrétés dans différentes situations de vie. Tout comme rire. Tout comme se défouler physiquement. Vivre des émotions n’est pas une fragilité. Les émotions sont des outils parmi tant d’autres qui font partie de notre patrimoine génétique.

Le chaudron de la pression des émotions

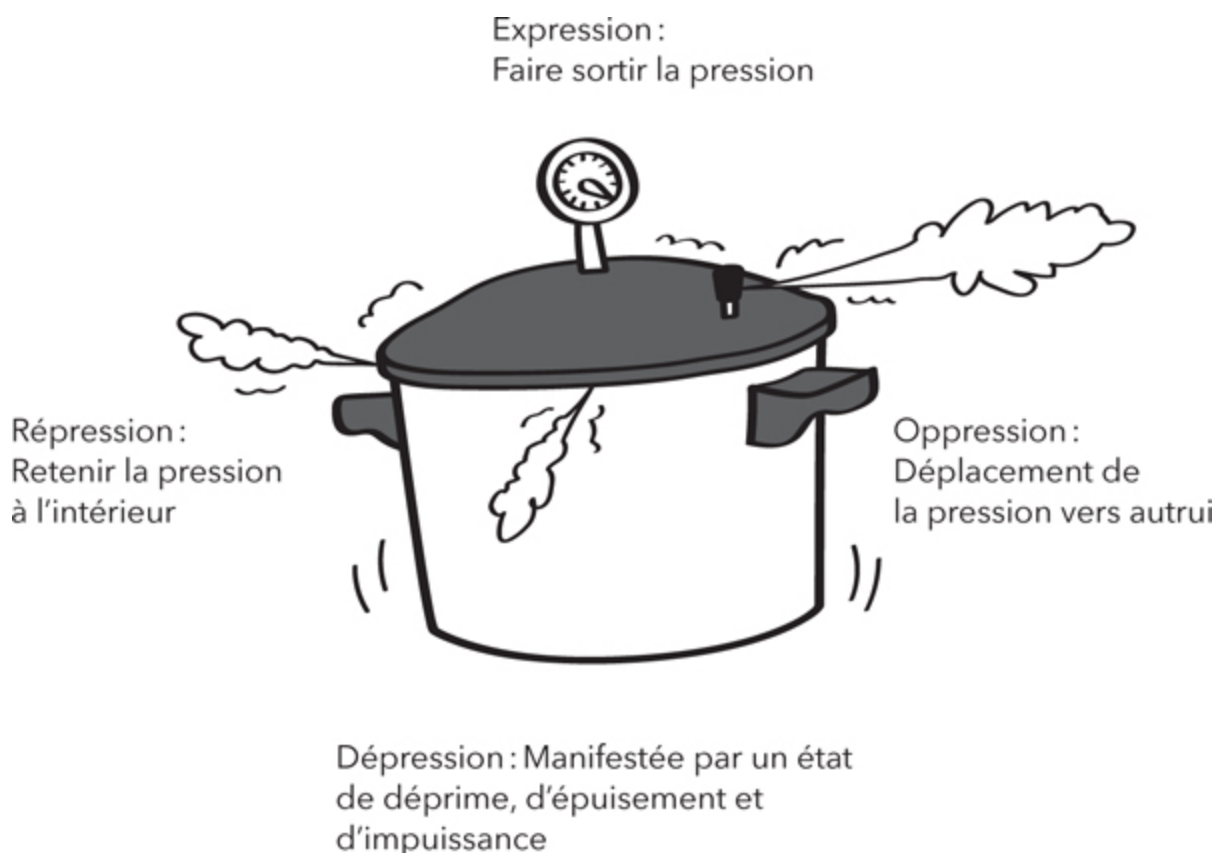
Lorsque nous constatons la présence d’un bouillonnement émotionnel, différents modes de réactions s’offrent à nous. Les suggestions mentionnées dans le paragraphe précédent (pleurer, rire, se défouler physiquement, écrire, etc.) servent à ventiler et à *exprimer* nos émotions de façon à laisser sortir la pression émotionnelle. Il existe plusieurs autres manières saines d’exprimer nos émotions: danser, jouer d’un instrument de musique, faire du *breathwork* (exercices de respiration libératrice) ou toute forme de respiration consciente, canaliser nos sentiments dans une forme d’art intuitif, consulter un psy, communiquer nos états d’âme à l’aide de la communication bienveillante... Ces formes d’expression agissent telle une

soupape qui libère la vapeur d'un presto ou le contenu d'un chaudron en ébullition. Parfois, il est aidant de «plonger» dans l'émotion, en la laissant prendre son espace sans retenue ni résistance. L'émotion vivra sa vague. Nous la traverserons dans ses hauts et ses bas, pour enfin en ressortir et rebondir plus efficacement. Évitions simplement de «brasser notre chaudron» en entretenant des pensées qui auraient pour effet d'exacerber la tension (pensées victimisantes, culpabilisantes, agressives, etc.).

Une alternative – que l'on retrouve dans diverses pratiques orientées vers la pleine conscience et la bienveillance – consiste à observer tout simplement les émotions ressenties sans agir sur les impulsions. Avez-vous remarqué que lorsque l'eau d'un chaudron bout et déborde, il suffit de soulever le couvercle pour que l'effervescence s'apaise? De façon comparable, la simple observation des émotions permet avec le temps de les dissiper. Il importe de s'y intéresser, sans les envenimer ni les refouler, de constater leur présence et de les inviter à traverser le paysage de notre conscience.

Comme nous l'avons abordé précédemment, nous pouvons être portés à refouler nos émotions, à les «ravalier», les invalider, les neutraliser, les éviter. Nous sommes alors en mode *répression*. Nous adoptons toutes sortes de comportements pour détourner notre attention de ce qui bouillonne en nous et pour distraire notre esprit (consommation excessive de substances, étourdissement dans l'action, comportements impulsifs ou autodestructeurs, etc.). Lorsque nous nous empêchons d'exprimer nos émotions, la pression accumulée dans le chaudron peut déborder de différentes manières. Nous adopterons des comportements d'*oppression* qui agissent pour déplacer notre pression interne sur les gens de notre entourage. Nous aurons des réactions de colère et d'agressivité telles que crier, briser des biens, violenter, contaminer l'ambiance de notre humeur désagréable, critiquer, etc. En revanche, à la suite d'une accumulation prolongée de cette pression sans stratégies de libération, nous serons entraînés vers un état de *dépression*: une certaine intériorisation de cette pression peut mener ainsi à l'épuisement, à l'impuissance, à la léthargie et à la déprime. Des symptômes somatiques incommodants peuvent également émerger: le trop-plein implose à l'intérieur du corps, et peut conséquemment provoquer des douleurs, des malaises ou des complications physiques. Évidemment, outre adopter des formes d'expression saines qui agiront telles des soupapes pour évacuer notre tension émotionnelle, intéressons-nous aussi à ce qui alimente

la chaleur de notre rond de poêle métaphorique. Qu'est-ce qui, dans notre environnement interne et externe, contribue à l'exacerbation de cette dite *chaleur*? Quels changements pouvons-nous effectuer dans notre vie dans l'espoir d'améliorer la situation et réduire la tension qui nous fait bouillir?



J'aime bien la phrase: «Ce qu'on réprime s'imprime.» C'est l'idée que ce que nous n'exprimons pas, ce que nous ne libérons pas, s'incrusterait en nous et dans nos relations interpersonnelles. Retenez: ce à quoi on résiste persiste. Ce qu'on accepte a l'espace pour se transformer.

En accueillant hardiment vos émotions et votre vulnérabilité humaine, puis en les transformant par observation, vous constaterez que la détresse ressentie dure moins longtemps. Vous noterez que vous êtes moins porté à vous tourner vers les comportements d'évitement mentionnés précédemment, ou à rejeter ces émotions sur votre entourage. Ainsi, l'accueil des émotions contribue à un mode de vie sain et équilibré.

«Il y a là une confusion, lourde de conséquences, entre libérer les émotions, comme on lâcherait une meute de chiens sauvages, et se libérer du joug des émotions destructrices et conflictuelles, dans le sens de ne plus en être l'esclave. Dans le premier cas, on renonce à toute maîtrise des émotions négatives et on les laisse exploser à la moindre occasion, au détriment du bien-être d'autrui et de sa propre santé mentale. Dans le deuxième cas, on apprend à s'affranchir de leur pouvoir, sans les réprimer ni les laisser détruire notre équilibre.»

— MATTHIEU RICARD⁷²

Les réactions de la tortue et de la mouffette

Un jour, quelqu'un m'a fait part d'une comparaison entre les réactions de la mouffette et celles de la tortue. J'ai envie de vous les faire connaître pour que vous puissiez les repérer et freiner la pulsion de les adopter. Nos réactions à la détresse émotionnelle tombent parfois dans ces catégories.

Nos réactions de tortue prennent la forme d'un repli sur soi, d'un retrait, d'un évitement, d'une distanciation ou d'une coupure émotionnelle. Nous entrons à l'intérieur de notre carapace. Évidemment, cela se ressent – les gens nous sentent alors déconnectés, froids, distants. En revanche, lorsque nous sommes en mode mouffette, nous pulvérisons notre détresse sur les autres. Nous déplaçons nos émotions sur notre entourage, nous critiquons tout, nous contre-attaquons, nous usons de représailles, nous argumentons, provoquons ou cherchons à opprimer les autres. La tension déborde sur tous ceux qui sont à l'intérieur de nos ondes de choc, tel un volcan en éruption qui cause des ravages sur son environnement. Dans les deux cas, ces réactions nous empêchent d'établir un contact avec nos émotions saines. Nous sommes en réaction, tout simplement, et notre entourage en souffre. Nous aussi, par ailleurs.

Nous avons plus souvent tendance à adopter l'une ou l'autre de ces réactions, selon notre tempérament, notre éducation, notre vécu. Dans quelle catégorie vous reconnaissez-vous le plus souvent? Je vous invite à observer vos réactions au courant de la prochaine semaine. Permettez-vous de le reconnaître lorsqu'un de ces modes s'active: «Je réagis actuellement en mouffette.» Peut-être que certaines circonstances favorisent un mode plus que l'autre. Par exemple, certaines personnes réalisent qu'elles ont davantage de réactions de mouffette lorsqu'elles ont bu un verre de trop. N'hésitez pas à «vous dénoncer» à votre entourage: «Je t'ai critiqué et ce n'était pas nécessaire. Je réalise que je ne faisais que déplacer mon inconfort sur toi. Je m'en excuse.» Aucun de ces deux modes n'est optimal,

mais c'est humain d'y succomber. En prendre conscience nous permet d'effectuer des changements graduels qui auront un impact bénéfique sur nos relations ainsi que sur notre manière de nous gérer émotionnellement.

Une fois que nous avons pris conscience de nos schèmes réactionnels, nous pouvons adopter des réactions plus adaptées. On ne peut nier qu'il y a des avantages à chacun de ces modes: les réactions de la tortue limitent les dommages collatéraux. La souffrance est silencieuse, subtile, mais elle est sous-entendue. Les réactions de la mouffette, elles, nous garantissent d'être entendus, vus et sentis (haha!). Toute détresse est palpable et difficile à ignorer. Il n'est pas surprenant que ces réactions persistent au fil de l'évolution. Ces réactions viennent toutefois avec un coût onéreux. En mode tortue, nous assumons le risque que notre souffrance se perde dans la vacuité du silence, que rien ne change, que les irritants s'accumulent et moisissent en dedans. En mode mouffette, nous risquons de corroder les liens qui nous unissent à ceux qui nous sont chers.

Il est dès lors désirable de quitter ces pôles opposés pour nous établir dans une zone réactionnelle plus équilibrée et efficace. Intéressons-nous à ce qui frémit dans notre chaudron. Accueillons nos émotions sans nécessairement chercher à leur trouver une explication. Apprenons à les exprimer clairement mais respectueusement, à les verbaliser de manière authentique. Cultivons l'art de communiquer, mais aussi celui d'écouter. Tant les tortues que les mouffettes ont quelque chose à exprimer, et elles méritent d'être entendues.

DÉFI BIEN-ÊTRE



J'observe mes réactions et j'accueille mes émotions

Au cours de la prochaine semaine, observez les signes de la présence de réactions de tortue et de mouffette en vous. Vous pourrez difficilement changer votre trajectoire réactionnelle sur-le-champ, mais tâchez de commencer à penser à des réactions plus saines et adaptées que vous pourrez adopter à l'avenir, lorsque votre chaudron sera à nouveau en ébullition.

Autre défi : consacrez un moment à l'accueil de vos émotions. Vous pouvez écouter la méditation « Accueil émotionnel et sensoriel » disponible sur mon site et sur ma chaîne YouTube.

LE SYNDROME DU WHIPPET



J'ai bien ri lorsqu'un jour un de mes clients s'est autoproclamé Whippet⁷³. J'adopte désormais cette métaphore pour parler d'un phénomène bien courant que je vous expose à l'instant. Vous avez possiblement une image en tête de ce fameux biscuit croquant à l'extérieur, moelleux à l'intérieur. Peut-être voyez-vous déjà où je veux en venir en vous parlant du syndrome du Whippet? Nous y succombons tous à différents moments, et certains plus souvent que d'autres.

Le syndrome du Whippet (terme métaphorique et évidemment non diagnostique) fait référence à la carapace que plusieurs individus adoptent pour camoufler une sensibilité intérieure. Tout comme ce biscuit à surface rigide et chocolatée sous laquelle on trouve un remplissage de guimauve suave, il peut nous arriver d'afficher une façade bien différente que ce qui nous habite à l'intérieur. Nous cherchons à protéger une dimension de nous-mêmes plus tendre et vulnérable.

Vous arrive-t-il de réagir de manière agressive quand, au fond, vous vous sentez vulnérable? Vous arrive-t-il de devenir froid et distant lorsque vous vous sentez rejeté ou abandonné? Vous arrive-t-il d'afficher un air confiant et autoritaire lorsque vous ne vous sentez pas réellement à la hauteur dans une situation?

La résistance à l'idée d'afficher sa vulnérabilité

Ce syndrome peut devenir un mode par défaut qui découle de la croyance qu'être sensible équivaut à être fragile. Il peut provenir de la culture familiale ou professionnelle, lorsque peu de place est accordée à la

vulnérabilité humaine. Or, cette carapace risque d'être tout aussi délicate que celle du Whippet. Alors que nous nous efforçons de prétendre que quelque chose nous laisse indifférents, notre réaction émotionnelle vibre d'une tout autre manière. Alors que nous nous acharnons à donner l'image d'un dur à cuire inébranlable, à l'intérieur de nous tout devient guimauve.

Même si cette façade trompeuse aspire à préserver les apparences dans le but d'éviter le jugement et le rejet, elle a paradoxalement pour effet de créer une distance dans nos relations. La chercheuse Brené Brown soutient que la vulnérabilité est la clé des relations humaines de qualité, intimes et profondes. Elle précise que nous montrer authentiquement vulnérables reflète notre courage de nous afficher et d'être vus tels que nous sommes⁷⁴. Guillaume Dulude, spécialiste en communication, renchérit en précisant les points suivants:

- La relation est le résultat émotionnel des mécanismes de vulnérabilisation;
- La vulnérabilité est la pierre angulaire de l'énergie humaine, et probablement le facteur le plus important en matière de relations interpersonnelles et de stratégies de communication;
- Il existe une relation proportionnelle entre le niveau de vulnérabilité et la force d'une relation⁷⁵.

Évidemment, il est pertinent d'adapter l'ampleur de nos dévoilements intimes en fonction du contexte, du type de relation et de l'intention qui sous-tend l'échange. En général, toutefois, il semble que se montrer authentique soit un investissement à grand rendement sur le plan de l'intimité relationnelle. Afficher notre vulnérabilité crée une résonance avec notre interlocuteur lorsque celui-ci est disposé à accueillir nos confidences. Nous lui ouvrons notre cœur, et celui-ci se sent davantage interpellé et motivé à se montrer tout aussi vrai. La profondeur de nos relations sociales est déterminée en grande partie par notre capacité à confier à ceux que nous aimons l'accès à notre monde intérieur.

N'oubliez pas que, sans la guimauve, le Whippet n'est pas un vrai Whippet. Sans cette sensibilité, vous ne seriez pas humain.

DÉFI BIEN-ÊTRE



*J'observe ma carapace pour mieux
accueillir ma vulnérabilité*

Observez la présence du syndrome du Whippet dans votre quotidien.

Puis, demandez-vous : « Et si je me permettais d'accueillir cette dimension plus sensible et tendre qui se cache sous ma carapace ? » « Comment pourrais-je être plus authentique dans cette situation ? »

Un travail sur l'estime de soi peut diminuer la crainte de se montrer sous son vrai jour.

«CETTE PERSONNE VIENT TELLEMENT ME CHERCHER!»



Inévitablement, certaines personnes nous font réagir plus que d'autres. Bien souvent, ces individus ou leurs comportements activent, à notre insu, des enjeux sur lesquels nous sommes sensibles, en raison de notre vécu. Ils peuvent éveiller de vieilles blessures ou des empreintes émotionnelles qui ne sont pas totalement guéries.

Louisa travaille comme serveuse dans un restaurant. Un soir, elle ressent un élan de rage lorsqu'un client lui laisse, sans raison valable, un piètre pourboire. En explorant le filon conducteur de ce bouleversement émotionnel, elle comprend que cette situation a fait jaillir des émotions douloureuses qui lui rappelaient un parent avare avec qui elle avait grandi.

Bernard me confie qu'il se sent fréquemment intimidé par certaines figures d'autorité (douaniers, policiers, professeurs, médecins, etc.). Il prend finalement conscience du fait que ses interactions avec ces personnes en position d'autorité le ramènent inconsciemment à des expériences de peur, d'humiliation, d'intimidation et de domination vécues dans son enfance.

Nos réactions aux autres en disent long sur nous

Certains individus ou diverses situations peuvent éveiller et activer nos schémas fondamentaux, nos programmations. Comme l'écrit Jean-Louis Drolet, psychologue et professeur universitaire, dans *La route du sens*:

[Tout un chacun possède une grille élaborée par l'esprit] pour interpréter ses expériences et mettre de l'ordre dans sa vie. Cette grille, c'est notre conscience telle qu'elle s'est organisée à travers nos expériences et nos apprentissages, et qui s'exprime dans notre façon de nous voir nous-mêmes et de voir le monde. Elle est faite d'une multitude d'évaluations qui, avec le temps,

se sont cristallisées pour former essentiellement nos croyances et nos valeurs. Ces dernières sont encodées, et ce sont ces codes qui servent à nous guider et à interpréter nos expériences⁷⁶.

Par exemple, Sylvie est habitée par une blessure d'abandon. Elle se sent insécurisée lorsque son partenaire de vie lui mentionne qu'il apprécie la personnalité d'une collègue. Pierre-Olivier, un autre client, coexiste avec un schéma de méfiance. Il réagit spontanément très fort dès qu'il a l'impression qu'on veut profiter de lui, que cette perception soit fondée ou non⁷⁷.

Autrement, les gens ou les contextes de vie auxquels nous réagissons intensément peuvent refléter différents aspects sur lesquels nous sommes rigides. Par exemple, certaines convictions ou certains codes moraux inflexibles («C'est inacceptable de faire attendre quelqu'un si on s'est engagé à être présent.») viennent teinter notre manière d'interpréter les événements («Cette personne me manque royalement de respect en étant en retard. Elle n'a aucune considération pour moi.»). Ces interprétations parlent bien davantage de nos exigences rigides que de l'intention de l'autre personne. C'est d'ailleurs en partie ce qui est suggéré par le concept de l'effet miroir, soit l'idée que *les gens sont notre reflet*. Si vous avez tendance à porter des jugements sur les autres ou à critiquer leurs actions, est-il possible que vous soyez tout aussi intransigeant envers vous-même? Il devient intéressant de prendre conscience de ce que nos réactions nous révèlent à notre sujet.

Pendant une courte mais précieuse période où ma sœur m'hébergeait chez elle, j'avais préparé des carrés de fudge (confiserie fondante au chocolat) dans le but de les offrir comme cadeaux pendant la période des fêtes. Un soir, en apercevant ces bouchées de fudge dans le réfrigérateur qui la suppliaient passivement de leur accorder un peu d'attention, ma sœur succomba à l'irrésistible tentation et en dégusta quelques-unes. J'étais outrée. Sur le coup, j'ai interprété cette action comme étant le reflet d'un manque d'égard au temps que j'y avais consacré et au destin que j'avais prévu pour ces morceaux de fudge. Comment pouvait-elle se servir sans ma permission? C'était surtout une «question de principe», non?

J'ai rapidement compris que cette situation réactivait de vieux souvenirs d'enfance. Bien évidemment, son intention n'avait jamais été de me manquer de respect. Avec le recul, lui offrir quelques carrés de fudge était la moindre des choses pour toute l'aide qu'elle me donnait si généreusement.

Trois morceaux en moins ne m'empêcheraient pas d'exécuter mes plans... et au pire, ça me donnerait l'occasion d'en cuisiner à nouveau. Par-dessus tout, cette situation mettait en évidence l'indiscutable décalage entre ce que j'admire en elle – sa spontanéité et sa souplesse – et la flagrante rigidité de mes principes. Nous rions aujourd'hui toutes les deux quand nous nous remémorons ma réaction démesurée à une situation si anodine. Ma sœur est toujours une grande source d'inspiration dans ma vie, elle m'aide à m'assouplir lorsque je tombe dans mes vieilles pantoufles péniblement rigides comme du béton.

Prendre du recul pour mieux comprendre ses réactions

Donc, lorsque vous réagissez aux actions de quelqu'un, à un comportement ou à une situation, prenez soin de vous poser les questions suivantes:

- 1) Qu'est-ce qui me dérange chez cette personne, dans son comportement ou dans la situation?
- 2) Qu'est-ce que cela éveille en moi?
- 3) Est-ce que ça me fait penser à une expérience de souffrance antérieure? À une personne de mon passé?
- 4) Est-ce que cette situation me renvoie le reflet des parts de moi qui ressemblent à l'autre ou qui sont contraires?
- 5) Puis-je percevoir dans cette situation des thèmes généralement difficiles pour moi comme l'impuissance, la vulnérabilité, la honte, le sentiment de trahison, l'injustice, l'humiliation, l'incertitude, la transgression de limites, l'agression, l'intrusion, l'imprévisibilité?
- 6) Quelle était l'intention de cette personne? Est-ce que je lui prête des intentions teintées par la couleur de mes programmations? Est-il possible que cette personne ait été motivée par des intentions différentes de celles que je lui prête? Puis-je valider son intention auprès d'elle?

Une occasion de grandir

Ainsi, bien que désagréables, ces situations qui nous agacent peuvent aussi être un cadeau (très bien) camouflé qui nous invite à travailler sur nos

schémas, nos empreintes émotionnelles, nos programmations ou tout autre aspect de nous-mêmes. Par exemple, si vous vous sentez désabusé lorsqu'une personne vous sollicite à outrance pour de l'aide, alors qu'elle ne vous retourne jamais la faveur, cela peut être une occasion magnifique de réfléchir à ce qui vous pousse à acquiescer à ses demandes, pour ensuite vous exercer à affirmer vos limites.

Je vous encourage fortement à vous intéresser de près à vos réactions. Nous en attribuons souvent trop vite la responsabilité à l'autre, à la personne qui, croit-on, «vient nous chercher». Prenons le temps de ressentir la souffrance qui se cache en arrière-plan. Faisons preuve de curiosité, d'humilité, d'authenticité. Prenons soin de nous poser les questions présentées préalablement pour mieux comprendre de quoi il retourne et pour éviter de projeter sur les autres ce qui nous appartient.



*J'enquête sur les fondements
de mes réactions avec curiosité*

Est-ce que quelqu'un vous a fait réagir récemment? Si oui, prenez un moment pour vous poser la série de questions suggérées ci-dessus.

«JE NE ME RECONNAIS PAS DANS MES RÉACTIONS»



Christina m'explique que depuis notre dernière rencontre, elle a éclaté en sanglots pour des bagatelles. «Je pleure pour rien! me dit-elle. Jeudi soir, je me suis effondrée en larmes parce que mon *chum* avait mangé le dernier morceau de gâteau que je réservais pour me gâter pendant la soirée. J'ai aussi explosé de colère quand j'ai vu le sac à ordures déborder. Je m'en fais tellement pour rien!»

Si vous en êtes arrivé au point de pleurer pour un gâteau ou d'être colérique pour un sac d'ordures, ce n'est fort probablement pas *pour rien* que vous versez ces larmes ou criez. Ce «rien» n'est que la goutte qui fait déborder le vase. Cette part de gâteau ouvre une valve qui vous permet enfin de réduire la pression accumulée. Vous pleurez et vous bouillez à cause de ce qui se trame en dessous.

En explorant le contexte de vie de Christina, les sources de tension deviennent apparentes. Elle croule sous une immense charge de travail depuis des mois. Elle se sent heurtée dans ses valeurs par rapport à un projet qu'on lui impose et qui ne lui convient pas. Elle vit des insatisfactions dans son couple. Au sein de sa famille, elle se sent moins considérée qu'elle le souhaiterait. Ses miettes de sommeil sont de piètre qualité. S'étant blessée à la cheville, elle n'a plus accès à son exutoire qu'est la course à pied. À travers tout cela, elle est portée à ravalier ses émotions et à embouteiller la pression, évoquant que:

- «Ça ne devrait pas m'affecter autant.»
- «Ce n'est pas si important que ça.»
- «J'ai tout ce qu'il faut pour être heureuse. Je me morfonds pour rien.»

- «Ce n'est qu'un morceau de gâteau.»
- «Je n'ai qu'à le changer, le sac à ordures, plutôt que de m'emporter.»
- «C'est peut-être juste à cause des hormones.»

Rationaliser à outrance, une forme d'évitement émotionnel?

Ah, la rationalisation. C'est un atout, tout comme c'est un vilain piège. Pourquoi? Parce qu'une émotion se manifeste dans le corps et dans les structures limbiques du cerveau. Lorsque nous cherchons à donner une explication logique à ce qui se passe ou à l'intellectualiser, nous analysons à la loupe ladite réaction émotionnelle à l'aide de notre esprit rationnel-analytique. Or, ce procédé mental se déroule dans un tout autre «service» cérébral que celui des émotions. Il y a donc un décalage, une impasse, dans la communication entre ces structures. Cela a un effet comparable à une personne qui parle vietnamien à une autre dont la langue première est le finlandais et qui a une connaissance médiocre du vietnamien: la première personne se sentira incomprise et invalidée; l'autre se formulera des hypothèses quant à ce que son interlocuteur tente de lui dire et risquera de ne rien comprendre de son message.

La rationalisation excessive, tout comme l'intellectualisation, peut agir comme un couvercle sur un chaudron qui chauffe.

Sylvain se sentait plus sensible depuis son retour de mission militaire. Il avait la mèche courte et sa vitalité avait chuté. Après quelques rencontres, il est parvenu à s'ouvrir au sujet d'un deuil relié à sa mission. Il n'en avait jamais vraiment parlé à personne. Il tâchait plutôt de se tenir occupé pour éviter d'y penser. Il rationalisait ses réactions pour bloquer ses émotions: «Ça fait si longtemps, ça ne devrait plus m'affecter», «Ça ne sert à rien d'y penser, on ne peut rien y changer». Cela n'empêchait pas les pensées intrusives de surgir à des moments aléatoires. Nous avons pris soin d'explorer ce que cet événement douloureux signifiait pour lui. À sa grande surprise, le simple fait de s'intéresser à ce qu'il ressentait par rapport à ce deuil a eu pour effet de crever un abcès émotionnel qui se logeait en lui depuis des années. Il s'est permis de vivre pleinement la gamme d'émotions suscitées par ce souvenir. Il lui avait suffi de s'ouvrir à son monde émotionnel pour qu'il se sente plus léger et moins envahi.

«La tête ne peut à elle seule gouverner notre vie. Sans le cœur et ses émotions, nous sommes des êtres asséchés. Pour extraire de la vie tout son potentiel de sens, pour la célébrer, nous devons en faire l'expérience dans tout notre organisme.»

— JEAN-LOUIS DROLET⁷⁸

Les émotions sont des messagers

Une émotion, aussi démesurée soit-elle, vous envoie un message.

Christina parvient à comprendre que l'histoire du gâteau l'a perturbée parce qu'elle réactivait son impression d'être peu considérée et respectée dans ses besoins. Certes, elle a réagi un peu fortement au dessert délectable désormais disparu. Cependant, elle était parvenue à freiner ses réactions pendant que son collègue l'interrompait sans cesse lors d'une réunion la veille. De même, elle n'avait rien dit quand elle avait constaté que son enfant avait «emprunté» 20\$ dans son portefeuille, sans lui en faire part. Et elle s'était tue quand son conjoint avait oublié d'acheter du lait au retour à la maison, même si elle le lui avait rappelé à trois reprises. À ces contrariétés s'ajoute le séjour de la belle-famille dans leur maison le week-end dernier alors que personne ne lui a proposé d'aide pour préparer sa venue.

Le même sentiment de ne pas être respectée ni considérée s'active chaque fois qu'elle constate qu'aucun membre de sa famille ne prend l'initiative de changer le sac d'ordures. Quand elle voit qu'il déborde, sa petite voix intérieure ne peut s'empêcher de dire: «Mais croient-ils que le sac va se changer tout seul? On me tient réellement pour acquise ici! Ils me considèrent tous comme leur servante!» Elle qui prend pourtant grand soin de sa famille, qui la priorise et qui empiète sur ses propres besoins pour assouvir les siens. La colère devient ainsi un indicateur des inégalités qu'elle s'inflige et des limites franchies qu'elle se doit de faire respecter.

Les modulateurs (et non créateurs) d'émotions

Si vous êtes une personne sensible aux fluctuations hormonales, aux changements de molécules (pensons aux antidépresseurs) ou à la fatigue, ne rejetez pas trop vite la légitimité de vos émotions. Certes, les hormones, certains médicaments et la fatigue peuvent augmenter notre sensibilité et l'intensité de nos émotions. Ils diminuent notre seuil de tolérance par

rapport à certaines choses que nous nous efforçons normalement de tolérer. Je doute toutefois que ces conditions éveillent des émotions qui n'ont aucun fondement. Si nous ressentons une surcharge émotionnelle, cette dernière nous informe de quelque chose. Sous l'effet des hormones, de l'épuisement ou d'un changement de médicament, nos réactions peuvent révéler des sentiments bien réels.

Je tente de démanteler l'idée qu'une émotion puisse surgir de nulle part, provoquée *seulement* par un état de fatigue, un déséquilibre hormonal ou un ajustement de médication. Est-ce que la fatigue, les hormones et un changement de médication nous affecteraient autant si nous nous retrouvions sur une île paradisiaque, là où règne le calme absolu? Aurions-nous les mêmes réactions émotionnelles, à la même intensité, si nous vivions au summum du bonheur? J'aimerais bien avoir la chance de me retrouver sur une île idyllique, parfaitement paisible et splendide, pour tester cette hypothèse, mais j'avance que nos émotions surgissent en raison de déclencheurs bien réels. Oui, le manque d'énergie, les hormones et toute forme de déséquilibre chimique moduleront l'ampleur de notre réaction à ces émotions, mais ils ne seront pas l'étincelle qui allume le feu.

Tolérons-nous l'intolérable en temps normal?

Hors des périodes de déséquilibre physiologique, il arrive que nous absorbions diverses sources de tension. Nous encaissons les coups de la vie, nous tolérons de multiples irritants... et enfin, la brèche créée par ces déséquilibres temporaires devient la soupape tant attendue qui permet de libérer la pression accumulée. Certes, dans certains cas, les réactions peuvent être intenses et certaines pensées méritent d'être nuancées, mais est-ce que les émotions qui les sous-tendent émergent de nulle part? Nous efforçons-nous de tolérer des aspects difficilement acceptables la majorité du temps, qui deviennent intolérables lorsque notre seuil de tolérance s'abaisse? Est-il possible que de vieilles plaies aient été rouvertes? Que de vieux schémas aient été activés? Que des valeurs fondamentales aient été ébranlées? Prenons le temps de nous interroger sur les enjeux révélés par nos émotions.

Intéressons-nous à ce qui s'agite dans la nappe phréatique de notre être, sous nos réactions en surface. Plus tard, nous pourrions canaliser sainement

nos émotions, réagir de manière adaptée aux diverses situations tendues de la vie. Si les émotions toquent à notre porte, prenons soin de les accueillir.

Je ne souhaite certainement pas invalider les vertus de la restructuration cognitive et de la rationalisation. La restructuration cognitive est une stratégie très aidante pour repérer nos distorsions cognitives, recadrer nos pensées et nuancer nos perceptions. Pourtant, lorsqu'on l'emploie trop rapidement ou à outrance, cela risque de contribuer à une coupure émotionnelle intérieure: nous examinons nos réactions à la loupe sans prendre le temps d'accueillir les émotions qui s'expriment et de recevoir les messages qui les accompagnent. Je préconise un juste équilibre entre l'intelligence émotionnelle et l'intelligence rationnelle. Permettons à ces deux parts de nous de s'écouter et de communiquer ensemble de manière bienveillante.

Une parenthèse au sujet de la culpabilité qui suit les réactions démesurées

Malgré nos plus nobles intentions, il arrive que la charge émotive prenne le dessus et influence nos réactions. Et lorsque nos réactions détonnent de manière importante avec la version désirée de nous-mêmes, il n'est pas rare qu'un sentiment de culpabilité, de regret ou de honte nous habite et se prolonge sur une longue durée. Nous ne nous reconnaissons pas dans cet élan réactif et nous voulons à tout prix éviter de reproduire de tels excès d'émotion. En somme, nous nous en voulons d'avoir réagi trop fortement!

Mes clients me font parfois part de leur sentiment de honte d'eux-mêmes par rapport à certaines expériences vécues. Pour éviter qu'ils restent coincés dans l'engrenage de la culpabilité, je les invite à se pencher sur les apprentissages qu'ils retirent de ces événements. Qu'ont-ils appris au sujet de leurs besoins? De leurs limites? Est-ce que «ces écarts de comportement» qui leur paraissent effroyables ont, par la suite, rehaussé leur motivation à découvrir des manières plus adéquates de canaliser leurs émotions? Est-il possible que ces réactions, et la culpabilité qui en découle, aient prévenu des épisodes de réactivité émotive bien pires?

Évidemment, si ces réactions de colère ou de détresse sont récurrentes ou si elles portent atteinte à l'intégrité physique et psychologique d'une

personne (incluant soi-même), je vous implore d'avoir recours à du soutien qualifié. Des centres de crise existent et sont accessibles 24/7⁷⁹.

Les émotions fabriquées et les émotions saines

On pourrait faire une distinction entre les émotions fabriquées et les émotions saines. Lorsque nous accueillons nos émotions brutes ou que nous en parlons à quelqu'un et que celles-ci tendent à s'apaiser, on peut dire qu'elles sont saines et adaptatives. Ce peut être le cas avec la tristesse, la culpabilité, l'impuissance, l'insécurité, un sentiment d'injustice ou de transgression de ses limites. En revanche, les émotions fabriquées tendent à s'envenimer quand nous y pensons ou en parlons. Elles ont le potentiel de devenir pathologiques. Elles nous perturbent, nous emballent et attisent notre tension, ce qui crée de l'angoisse ou de l'agressivité. Ces émotions fabriquées sont souvent provoquées par des appréhensions, des croyances, des scénarios catastrophiques, des ruminations excessives, un jugement négatif, des exigences élevées. Sous le couvert de la rage, de l'agressivité, de l'indignation ou de la rigidité, elles camouflent fréquemment d'autres émotions qui, elles, sont saines et adaptatives. Ainsi, lorsque vous constatez que vous êtes absorbé par de telles émotions fabriquées, intéressez-vous aux émotions saines qui les sous-tendent.

Il peut également être judicieux d'éviter ce qui envenime les émotions fabriquées en limitant votre exposition à certains types de médias, en n'entamant pas de conversations sur certains sujets ou en vous éloignant de situations ou de comportements qui les alimentent. Vous pouvez aussi utiliser une variété de stratégies d'ancrage, comme l'ancrage VAKO (voir le chapitre «*Reviens ici*», à la page 98) pour vous libérer de ces tourbillons mentaux toxiques.



Je m'intéresse aux émotions derrière mes réactions

Êtes-vous porté à freiner vos émotions par la rationalisation ? Prêtez attention à ce mécanisme de fuite au fil de votre semaine. La prochaine fois que la pensée « Je m'en fais pour rien » (et ses variantes) survient dans votre esprit, prenez un moment pour vous intéresser au message que vous envoie cette réaction. Posez-vous les questions suivantes et au besoin répondez-y par écrit :

Suis-je en train de faire de l'évitement par rapport à mes émotions saines ?

Quels sont les enjeux qui s'activent ?

Quelles valeurs importantes sont ébranlées ?

Quels thèmes se répercutent dans mon quotidien ?

Quelles limites personnelles sont dépassées ?

Quels besoins méritent d'être reconnus ?

ÉVITEZ DE VOUS ÉTOURDIR AU POINT DE VOUS ÉPUISER



Je rencontre un trop grand nombre de clients qui s'étourdissent dans l'action ou qui, comme nous y avons fait allusion précédemment (voir le chapitre *Je ne me reconnais pas dans mes réactions*, à la page 132), fuient leurs émotions par l'intellectualisation excessive. Évidemment, si nous travaillons cinquante heures par semaine et que nous menons en parallèle plusieurs projets de front, nous limiterons les occasions de ressentir les sentiments plus douloureux qui feraient autrement surface si nous nous arrêtons minimalement! C'est possiblement en partie ce qui alimente l'obsession du travail (le *workaholisme*) et les tendances à s'investir à outrance dans de multiples engagements. De cette manière, nous évitons d'être confrontés à un sentiment de solitude, de vide intérieur, à l'insécurité ou à toute forme de détresse qui nous habite. Nous fixons la ligne de mire qui se trouve devant nous, et nous nous efforçons d'avancer à tout prix.

À notre insu, nos émotions négligées s'entassent dans un sac métaphorique que nous traînons. Celui-ci continue de se remplir à chacun de nos pas. À chaque événement perturbant, nous balayons ces émotions activées dans notre sac, tout cela en entretenant l'illusion que nous les gérerons plus tard. Nous négligeons l'importance de prendre le temps de regarder ce qui se trouve à l'intérieur dudit sac et d'en trier le contenu. Celui-ci devient de plus en plus lourd à tirer au fil du temps. Nous nous acharnons à ignorer le poids de notre sac et à continuer de foncer vers l'avant.

Ce qu'entraîne le stress chronique

Victoria étudie à temps plein aux études supérieures. Elle est engagée dans un laboratoire de recherche, elle est assistante de cours et elle s'implique dans des initiatives bénévoles. Elle participe à tous les congrès et passe la grande majorité de son temps libre à étudier pour atteindre ses standards universitaires démesurément élevés. Ses journées commencent à sept heures le matin et elle est rarement de retour chez elle avant vingt heures. Elle a vécu plusieurs événements bouleversants au cours des derniers mois, mais elle en parle de manière plutôt détachée. Elle est elle-même surprise de ne pas se sentir plus ébranlée par ces événements. Ce dont elle se plaint, en revanche, c'est d'un épuisement écrasant. Elle se sent faible, étourdie par moments. Sa passion envers ses engagements s'éteint peu à peu. Elle se sent irritable et son entourage remarque son impatience. Elle commence à développer un certain cynisme envers la vie et se questionne au sujet de sa raison d'être dans cette existence éphémère.

Nous entendons régulièrement parler du phénomène d'épuisement relié au travail, le burnout professionnel⁸⁰. Le burnout professionnel découle d'une «exposition prolongée à un ensemble de facteurs d'ordre organisationnel (*management*) et/ou institutionnel qui provoque un déséquilibre, dans un rapport interactionnel, entre les ressources dont dispose la personne et les exigences du travail⁸¹». Essentiellement, il y a un décalage important entre les contraintes du milieu (exigences, environnement, pressions liées au travail, manque de ressources ou de flexibilité, etc.) et les ressources de l'individu (stratégies d'adaptation; ressources logistiques, environnementales et sociales, etc.).

Le burnout ne s'attaque pas seulement aux travailleurs. Il peut également survenir chez les étudiants. Pensons aux horaires surchargés, à la multiplicité d'obligations scolaires, aux pressions financières et sociales. De même, il peut tout autant affecter les parents. On parlera alors de burnout parental, caractérisé par un état d'épuisement physique, émotionnel et cognitif provoqué par une charge mentale⁸² considérable. À cette charge mentale étourdissante s'additionnent un cumul de sources de stress, un manque de soutien, des exigences élevées et/ou une surcharge de pressions externes. Nous pouvons aussi vivre un épuisement émotionnel lorsqu'une charge émotive cumulée devient débilitante. On parle ici d'un burnout émotionnel. Lorsque cette tension émotive est reliée à ses expériences en matière de relations amoureuses, on peut parler de «burnout amoureux».

Quand nous faisons un burnout, notre système tombe en panne après une période prolongée de déséquilibre, de sursollicitation et de surmenage. Nos signes: 1) un état d'épuisement, 2) une attitude cynique envers nos obligations et 3) un sentiment d'inefficacité. L'épuisement prend une forme physique et émotionnelle. Cela occasionne une fatigue chronique exténuante, une baisse d'entrain et une impression d'être au bout du rouleau. Le cynisme fait référence à une diminution de la motivation à poursuivre ses engagements, ainsi qu'à une perte de sens généralisée quant à ses responsabilités et à ses occupations. Il peut aussi contribuer à l'émergence d'une distance affective à l'égard des autres et à un détachement envers les tâches inhérentes à son rôle ou à sa profession. Nous ressentons que s'installe une insensibilité ou une barrière émotionnelle qui sert en quelque sorte à nous protéger contre les exigences ou la détresse des autres. Le sentiment d'inefficacité, quant à lui, peut être ressenti comme un sentiment d'inadéquation, une impression d'échec ou une baisse de confiance en soi. Nous observons une diminution de la productivité. La personne n'a plus l'impression de se réaliser dans son occupation⁸³.

D'autres termes existent dans la littérature scientifique comme le *burn-in* (présentéisme au travail, soit le fait d'être présent tout en étant peu efficace), le *bore-out* (baisse de vitalité et de motivation causée par l'ennui chronique) et le *brown-out* (perte de sens, conflits de valeurs et diminution de l'engagement envers la tâche)⁸⁴. Chez les gens œuvrant dans le domaine de l'entraide, nous observons un phénomène nommé «fatigue de compassion» ou «détresse empathique⁸⁵» qui fait référence à l'usure émotionnelle qui s'installe lorsqu'une personne est exposée trop fréquemment à la détresse des autres ou à des récits d'événements traumatiques. Les cliniciens et les premiers répondants seraient particulièrement à risque. Dans tous les cas, quand nous sommes «brûlés», nous nous sentons de plus en plus fatigués, désengagés, inefficaces et cyniques. Nous ressentons réellement le fardeau accablant des tensions, de la charge émotive et de la détresse qui s'accumule au fil du temps.

Précédemment (voir le chapitre *Bougez, bougez, bougez*, à la page 34), j'ai abordé les vertus de l'action dans les diverses sphères de notre vie. L'activation comportementale est efficace pour le traitement de la dépression et pour éviter qu'une dépression se chronicise. S'investir dans

plusieurs projets apporte son lot de bienfaits tant pour l'estime personnelle que pour la santé mentale. Nous nous sentons productifs, utiles et socialement valorisés quand nous réalisons plusieurs choses.

Cependant, je tiens à apporter une nuance importante quant aux bienfaits d'être actifs. En dépit des vertus de l'action et de l'engagement dans différents domaines d'activité, retenez tout de même que *trop, c'est comme pas assez*. En tant que thérapeutes, nous ne préconisons rien à l'excès, et j'insiste donc ici, encore une fois, sur l'importance de s'accorder des moments de répit et d'inaction pour prendre soin de soi et accueillir les émotions accumulées.

Dans le brouhaha du quotidien, les émotions s'embrouillent les unes avec les autres et le mélange qui en est issu est facilement laissé pour compte. S'activer à l'excès devient une forme de fuite, une façon d'empêcher le contact avec ce qui nous habite. Dans la vie, tout est une question d'équilibre! J'aime bien la question proposée par Marc-André Dufour, psychologue et auteur de *Se donner le droit d'être malheureux*, et je vous invite à vous la poser si vous êtes porté à vous surinvestir dans l'action: «Faites-vous telle activité pour le plaisir ou pour le déplaisir qu'elle vous permet d'éviter⁸⁶?»

Pousser au-delà de l'épuisement

En présence d'un épuisement, nous efforcer de fonctionner à notre rythme habituel contribuera inévitablement à un déficit de nos ressources. Nous fonctionnons alors sur de l'énergie empruntée, grâce à une génératrice métaphorique qui carbure à l'adrénaline, au cortisol et à d'autres hormones de stress. Ceci exacerbe l'intensité de symptômes incommodants (douleurs, troubles gastriques, problèmes cutanés, etc.) et en provoque de nouveaux (modifications de l'humeur, inflammation, dérèglement hormonal, difficultés de sommeil, etc.). Les occasions de repos se soldent rarement par une sensation de ressourcement et ne servent qu'à rembourser une vieille dette qui s'est aggravée sous l'effet des intérêts composés.

L'épuisement chronique s'apparente à l'expérience d'une personne en dénutrition pour cause de famine. La différence est que, en cas de dénutrition, la ressource manquante est évidemment de l'ordre de l'alimentation. En contexte d'épuisement, nous sommes «dénutris» sur le plan de nos ressources énergétiques. Dans les deux cas, l'objectif sera de

restaurer l'équilibre. Si une personne dénutrie se retrouve soudainement devant un buffet, elle aura sans doute envie de se gaver de nourriture (à moins de souffrir d'un trouble alimentaire). La dernière de ses impulsions sera d'aller courir un marathon. De même, si notre système nerveux est chroniquement sursollicité, il aura envie de se «gaver» de repos dès qu'il en aura la chance. C'est le retour du balancier, l'organisme qui tente de restaurer l'homéostasie. Tandis que nous souhaiterions tellement mettre à profit nos journées de congé, nous sommes freinés par un manque d'entrain. Nous sommes privés d'énergie pendant nos vacances, et cela, bien malgré nous.

Récupérer

Récupérer notre énergie prendra du temps, tout comme un processus de renutrition s'effectue graduellement, sur le long cours. Le corps a besoin de temps pour s'ajuster et refaire ses réserves. Même si nous parvenons à nous reposer pendant quelques jours, le besoin de ralentissement risque de se faire sentir longtemps (et plus intensément au début), le temps que l'équilibre reprenne sa place. Pour revenir à un poids convenable, une personne en sous-poids devra ingérer un apport calorique plus important qu'avant, de manière graduelle, pendant une période prolongée. De manière comparable, la personne épuisée devra ralentir et se reposer longtemps avant de retrouver la forme. Ainsi, renoncer à certaines activités, réduire ses heures de travail ou adopter un rythme de vie plus lent peuvent être des décisions nécessaires *pour l'instant*. Ensuite, une fois l'équilibre rétabli, on pourra reprendre quelques engagements sans chambouler l'ensemble de son organisme, à condition que ce rythme soit soutenable dans le temps.

J'insiste sur le fait que personne ne peut manger une fois par semaine et s'attendre à être efficace le reste du temps. Manger tous les jours assure un bon fonctionnement au quotidien. Donc, dans le même ordre d'idées, se «gaver» de repos deux semaines par année ou une journée ici et là est loin d'être suffisant. C'est chaque jour que nous devons incorporer les ingrédients qui préservent l'équilibre de notre organisme.

DÉFI BIEN-ÊTRE 1



*Je prends conscience de mes émotions
et prête attention
aux indicateurs d'épuisement*

Pourriez-vous augmenter le nombre de pauses dans votre quotidien et en profiter pour vous intéresser à vos émotions et à votre niveau d'énergie ? Pour être attentif aux indicateurs d'épuisement qui se manifestent peut-être ? Prenez un moment pour compléter le Défi bien-être 2 et développez l'habitude de vous poser ces mêmes questions régulièrement au fil de vos journées.



*Je prends conscience de mon état
et de mes émotions*

Date : _____ Heure : _____

Niveau de vitalité sur une échelle de 0-10:

0 = Léthargique/fatigué 10 = Énergique _____

Humeur/état d'esprit sur une échelle de 0-10 :

0 = Triste/déprimé 10 = Heureux _____

0 = Irritable 10 = Patient _____

0 = Anxieux/préoccupé 10 = Calme _____

0 = Estime de soi basse 10 = Confiance en soi _____

Symptômes physiologiques observables :

- | | |
|--|--|
| ☐ Agitation/Fébrilité | ☐ Douleurs physiques autres |
| ☐ Tensions | ☐ Manque d'appétit |
| ☐ Mal de tête | ☐ Étourdissements |
| ☐ Maux de ventre | ☐ Engourdissements |

Présentement, je me sens (nommer les émotions présentes) :

Je nomme ce qui s'est passé dans les heures précédentes et qui pourrait expliquer mon état (situations, déclencheurs, conflits, activités, température, hormones, changement de médication, etc.): _____

ASSIMILEZ UNE PARCELLE D'ÉMOTIONS À LA FOIS



Un jour, alors que je me déplaçais en covoiturage, j'apprends que la conductrice est stagiaire en psychologie. Dans l'enthousiasme de découvrir que nous exerçons la même profession, nous commençons à échanger au sujet de nos expériences générales en intervention clinique. «Pour être psychologues, nous devons être un peu sadomasochistes, me confie-t-elle. J'ai l'impression de replonger constamment mes clients dans leurs tourments.»

Effectivement, notre travail implique en partie de transpercer les défenses des clients et de les toucher au cœur de leur vulnérabilité. Lorsqu'un client parvient à se libérer de certaines émotions devant nous, plutôt que d'être déstabilisés par leurs larmes, nous nous en réjouissons. Cela représente pour nous une réussite, car nous savons que nous avons créé un climat de confiance et de sécurité. Nous avons réussi à leur offrir un espace où ils peuvent se connecter à des émotions souvent ignorées. Cependant, plutôt que de me considérer comme une *sadomasochiste*, je préfère me considérer comme une *archéologue de l'esprit*. En effet, je m'anime à l'idée d'aller au fond des choses et de déterrer l'histoire de mes clients, de tasser les débris, de comprendre l'ensemble de leur réalité et de les aider à reconstituer une structure entière et authentique de leur être, en solidifiant la base au besoin.

Un passage obligé

Pour progresser, il est nécessaire de faire face à notre souffrance, de l'accueillir et de la vivre en toute authenticité, sans les masques protecteurs que nous portons et les murs de défense que nous érigeons au quotidien.

Cela est inconfortable, voire douloureux sur le moment, mais libérateur par la suite. Le lourd fardeau devient plus léger. C'est la première étape du processus de guérison: reconnaître et accepter nos blessures afin de pouvoir y travailler et nous reconstruire.

Florence, une nouvelle cliente, me raconte son histoire. Elle a vécu plusieurs années difficiles dans le contexte d'un mariage qui s'est révélé dévastateur pour son estime personnelle. Elle n'en a jamais parlé à personne. Elle est portée à intellectualiser et à rationaliser, soit à donner des explications logiques pour justifier les comportements de son ex-conjoint. Elle se convainc même qu'elle est en grande partie responsable de l'échec de leur union.

À force de m'en parler, ses écluses émotionnelles s'ouvrent et elle se surprend à revivre une gamme d'émotions enfouies. Jusque-là, elle ne s'était jamais vraiment permis de les exprimer. Elle me confie sa peine d'avoir tant investi dans cette relation qui a abouti à une rupture. Elle me parle de sa peur de devoir refaire sa vie, seule. Elle relate sa colère envers son conjoint au sujet de paroles et de comportements blessants. Elle s'ouvre sur ses deuils de relations amoureuses antérieures, sur les carences de son enfance.

Après une seule séance, elle se sent déjà plus légère, plus calme, plus en paix. Elle vient tout simplement d'enclencher le processus de digestion émotionnelle qu'elle a si longtemps bloqué par la rationalisation, ce qui était devenu pour elle un mécanisme de défense promettant de tenir ces émotions douloureuses à l'écart.

Le processus de digestion émotionnelle

Je traite régulièrement des gens ayant des séquelles d'événements traumatiques et je suis toujours fascinée par la capacité de l'esprit humain à «digérer» les émotions et les souvenirs souffrants... si nous lui en donnons la chance! Pour atténuer l'impact d'un événement traumatique, j'emploie régulièrement un protocole de traitement appelé *exposition en imagination*, au cours duquel nous revisitons l'ensemble d'un souvenir en renouant avec les sensations physiologiques, les émotions, la détresse et les détails visuels et sensoriels associés à l'événement⁸⁷. Cela se fait pendant plusieurs semaines consécutives.

L'objectif de ce traitement est d'aider le cerveau à classer l'information qui a été absorbée plus ou moins consciemment par l'organisme, car trop intense pour être traitée psychiquement sur-le-champ. Le souvenir continue donc d'avoir des impacts sur l'individu dans son quotidien sans qu'il en comprenne la raison, sans qu'il puisse contrôler les sensations ou les pensées intrusives. Un souvenir peut effectivement être bloqué dans la mémoire à court terme, de la même manière qu'une bouchée d'un aliment trop grosse restera en bouche si elle n'est pas mastiquée et ne pourra descendre dans l'œsophage pour enclencher le processus de digestion. Il importe de couper la grosse bouchée en petites bouchées. L'exposition en imagination permet ainsi d'effectuer ce travail. Plus le cerveau «digère» des parcelles d'information (émotionnelles, sensorielles, visuelles, etc.), moins les éléments associés au souvenir traumatique sont anxiogènes et envahissants.

Ce que je trouve particulièrement fascinant avec cette technique, c'est que le cerveau choisit pour la personne quelle parcelle du souvenir sera «digérée» aujourd'hui. Parfois, les clients font l'expérience d'une tristesse importante. La séance suivante, ils ressentent de la colère. Lors d'une séance subséquente, c'est une sensation physique qui occupe le premier rang – la nausée, un engourdissement, une tension, une douleur, etc. Au cours d'une autre séance, un détail de la scène revient à leur conscience, un mouvement, une couleur oubliée, le nom d'une personne, etc. Ce n'est généralement pas TOUT cela en même temps, mais un peu de ce «tout» à la fois. Avec le temps, le souvenir devient moins envahissant. Il fait son chemin vers la mémoire autobiographique pour conserver le narratif de l'événement, sans que le client ait constamment à *revivre* l'événement en soi.

S'accorder l'espace de digérer ses émotions au quotidien

Il n'est pas nécessaire de vivre quelque chose de traumatisant pour que des émotions nous suivent et nous affectent dans notre quotidien. Est-ce qu'un événement vous a choqué récemment? Avez-vous ressenti de l'impuissance lors d'une situation récente? De la tristesse? Du découragement? De l'incertitude? Toute autre forme de perturbation émotionnelle? Prenez soin d'accueillir ces émotions et de leur accorder l'attention qu'elles méritent.

J'aime bien prendre le temps d'effectuer un bilan de chaque journée, au coucher. Cela me permet de revisiter les moments qui ont activé des émotions que je ne pouvais pas nécessairement vivre ou exprimer sur le coup. En quelque sorte, je «vide mon sac» avant de glisser dans le sommeil. De manière comparable, je vous invite à cibler un moment opportun dans votre journée pour aller à la rencontre de ce qui s'agite à l'intérieur de vous.

Pour revenir à ma conversation avec la stagiaire qui conduisait l'auto, oui, parfois je me trouve «sadique» de plonger mes clients dans leurs souvenirs souffrants, de la même manière que je me trouvais «sadique» de contenir ma petite quand elle avait deux ans pour la soumettre à l'objet de torture qu'est l'aspirateur nasal. Mais je fais cela parce que je suis convaincue que l'intervention dégage «le méchant» et aide, tant les clients que ma fille, à se rétablir. Je sais qu'après l'intervention ils seront libérés d'un énorme fardeau. Ils n'auront plus à vivre leur vie en goûtant sans répit au malaise qui les bloque. Ils pourront enfin le digérer comme il se doit.



J'instaure un rituel pour digérer mes émotions accumulées

Plutôt que de balayer vos émotions sous le tapis, prenez soin de les vivre.

Un événement de votre vie a-t-il suscité des émotions qui mériteraient d'être au cœur de votre attention ?

Revisitez un événement précis ou faites un bilan de votre journée pour vous remémorer les situations qui ont provoqué des émotions ou des réactions. Renouez avec les sensations physiologiques vécues à ce moment. Laissez émerger les émotions ressenties, celles qui résonnent encore en vous pendant l'exercice. Exprimez-les de la manière qui vous semble la plus appropriée : pleurez, écrivez une lettre ou un poème, hurlez dans une taie d'oreiller, enroulez vos bras autour de votre corps, emmitoufflez-vous dans une douillette réconfortante, etc. Bien qu'inconfortables, ces expériences libératrices serviront à vous départir d'une bouchée émotionnelle bloquée.

Par ailleurs, si un événement est trop bouleversant, il est certainement temps de l'explorer en étant accompagné par un professionnel qualifié.

«JE NE ME SENS JAMAIS À LA HAUTEUR»



Ève rayonne d'une beauté naturelle. Elle semble réussir tout ce qu'elle entreprend et, d'ailleurs, elle s'y investit corps et âme. Elle a excellé dans ses études et a poursuivi une carrière en s'orientant vers la performance et la productivité. Dans son milieu, c'est la coutume d'étirer les heures au travail, d'abattre un haut volume de production, d'être disponible jour et soir pour répondre aux urgences et aux attentes de ses supérieurs, tout en étant impliquée dans divers comités, congrès et organisations! De surcroît, elle ne déroge jamais de son rituel d'entraînement physique. Elle se contente mal de courir moins de 10 km et ressent un malaise si un imprévu l'oblige à rater une séance d'entraînement. Malgré tout cela, elle est atteinte du syndrome de l'imposteur. Elle n'a jamais l'impression d'en faire assez, d'être à la hauteur, d'être suffisamment bien, bonne, telle qu'elle est. Elle rehausse donc ses exigences déjà élevées et s'acharne à en faire toujours plus.

Ève me consulte pour un trouble alimentaire. Son alimentation est purement régie par des règles et des interdits cumulés au fil des années. La restriction alimentaire est une mission quotidienne pour elle. Chaque jour, son image d'elle-même et son estime de soi dépendent grandement de la façon dont elle s'est alimentée et de sa réussite ou non à contrôler son appétit. Elle commence toutefois à être dérangée par certains épisodes de rages alimentaires au cours desquels elle tombe dans une sorte de transe, perd la notion du temps et mange au-delà de ce que lui dictent ses règles rigides.

Je dévoile ici le fait que, des chères Ève, j'en rencontre plusieurs dans le cadre de mon travail. Peut-être vous reconnaissez-vous? Cet exemple est un

hybride de plusieurs clientes qui partagent un profil similaire: plus belles qu'elles ne le croient, privées de se voir comme nous les percevons, performantes, exigeantes envers elles-mêmes, perfectionnistes, rigides dans leurs standards de performance. Elles accordent une importance excessive au contrôle alimentaire et vivent toutes avec le syndrome de l'imposteur, alors qu'elles sont généralement plus productives que la moyenne des gens.

Le paradoxe du syndrome de l'imposteur

Étonnamment, les gens qui s'imposent les plus hauts standards de performance souffriraient davantage du syndrome de l'imposteur. Essentiellement, les plus performants sont souvent ceux qui doutent le plus de leurs compétences. Cependant, selon une récente recherche, les gens accaparés par ce syndrome seraient des employés très efficaces et agréables, particulièrement collaboratifs et empathiques⁸⁸.

Dans *Calme au cœur du chaos*, je consacre un chapitre entier à l'élaboration des schémas fondamentaux qui agissent comme trame de fond dans notre manière d'interpréter notre valeur personnelle. Je résumerai ici ce chapitre en rappelant que nous entretenons tous des croyances implicites qui alimentent certains doutes et qui déterminent souvent nos comportements. Ainsi, la pensée récurrente «Je ne suis pas assez...» découle fréquemment d'un schéma très commun qui nous fait douter de notre valeur personnelle et qui, bien souvent, nous pousse à surcompenser cette insécurité intérieure en rehaussant les exigences auto-imposées, en visant la perfection et en cumulant les exploits.

«[Dès l'enfance] on a associé recevoir de l'attention avec SURVIVRE. Parce que si on recevait de l'attention, ça voulait dire qu'on était nourri, qu'on était protégé, qu'on était bercé, câliné. Qu'on s'assurait de notre survie, un, et de notre confort, deux. [...] Alors donc, on associait le confort et la survie à recevoir de l'attention. Et très tôt, on s'est mis à confondre le fait qu'on devait être extraordinaire, exceptionnel, faire une pirouette pour recevoir de l'attention [...] pour avoir le sentiment d'être quelqu'un pour quelqu'un d'autre.»

– DR SERGE MARQUIS⁸⁹

Il y a probablement un certain travail d'acceptation à faire ici. Ce sentiment d'inadéquation est, selon moi, un sentiment quasi universel. Du moins, il est extrêmement répandu. Je crois que nous coexistons tous, à différents degrés, avec le syndrome de l'imposteur. Je suis toujours surprise

lorsque j'entends des artistes de la scène de grande renommée dire qu'ils ressentent, eux aussi, cette angoisse existentielle. Nous les croyons si confiants, si débordants d'assurance. La majorité d'entre nous doit pourtant composer avec ce sentiment de différentes façons.

Voici quelques réactions typiques plutôt néfastes au syndrome de l'imposteur.

La capitulation. Quand nous capitulons, notre dialogue interne se teinte de messages négatifs tels que: «Je suis moins valable que les autres», «Les autres sont meilleurs que moi», «Je ne serai jamais à la hauteur». Nous nous sentons inadéquats et demeurons donc à l'intérieur des frontières de ce qui nous est familier pour éviter de nous exposer à la critique ou à l'échec.

La surcompensation. Tout comme Ève, nous surcompensons parfois. La surcompensation peut prendre la forme de standards élevés rigides, d'une survalorisation de la performance, d'un besoin excessif de reconnaissance et d'approbation, d'une recherche de contrôle, d'une tendance à camoufler cette vulnérabilité sous une façade confiante et imposante, ou bien d'une propension à être critique et intransigeant envers soi-même et les autres.

L'évitement. Il est possible d'éviter temporairement un sentiment d'inconfort en ayant recours à une forme de consommation ou d'excès. L'autosabotage est une autre forme de fuite, comme on le voit dans le phénomène de la procrastination: nous ne complétons pas ce que nous entreprenons. Nous ne donnons pas le meilleur de nous-mêmes parce que ce serait trop confrontant de le faire et d'échouer. Inconsciemment, une partie de nous se dit: «Tant qu'à penser que je ne peux pas réussir, je ne vais pas essayer, au risque de vivre un échec.» Paradoxalement, ceci engendre un cercle vicieux néfaste pour l'estime de soi: en évitant les potentiels échecs, nous vivons par le fait même moins de réussites. Ainsi, ceci nous empêche de découvrir nos capacités et confirmera plutôt notre impression de ne pas être à la hauteur.

Viser l'excellence au lieu de la perfection

Viser la perfection devient handicapant et assure que le syndrome de l'imposteur nous suive telle une ombre impossible à chasser. Cela ne veut pas dire que nous devrions renoncer à nos ambitions ou à l'idée d'aspirer à livrer le meilleur de nous-mêmes. Le parcours vers l'actualisation de soi

sera toutefois beaucoup plus doux et agréable si nous ciblons des attentes réalistes au lieu de la perfection.

Le laboratoire de recherche de Patrick Gaudreau, docteur en psychologie et chercheur en psychologie de la motivation et de l'accomplissement à l'Université d'Ottawa, a récemment soulevé des différences fascinantes parmi les gens qui aspirent à répondre à de hauts critères de performance. L'équipe a fait ressortir deux types d'approches orientées vers la performance. Il s'agit du «perfectionnisme» et de la «poursuite de l'excellence». Les individus qui correspondent au profil perfectionniste s'imposent des standards très élevés, parfois irréalistes, de performance. Leurs attentes sont généralement inflexibles. Leur cheminement vers l'atteinte d'un objectif est teinté par une dimension de contrôle et de rigidité. Ils investissent énormément d'effort et d'attention pour atteindre leurs critères de performance, et ils s'autoévaluent très sévèrement. La poursuite de l'excellence, quant à elle, fait référence à la tendance à viser des standards de performance élevés, mais flexibles et réalistes. Cela implique de mobiliser de l'effort et de l'énergie d'une manière engagée et déterminée, tout en demeurant flexible. Viser l'excellence laisse donc place aux multiples facteurs qui sont hors de notre contrôle et qui influencent les résultats.

Les études menées par l'équipe de recherche ont démontré que la poursuite de l'excellence était associée à un niveau de satisfaction de vie plus élevé que la poursuite de la perfection. Les risques de souffrir d'une dépression seraient également plus faibles lorsque nous sommes motivés par l'excellence plutôt que par la quête de la perfection. Fait particulièrement intéressant, la poursuite de l'excellence contribuerait à des progrès plus marqués sur le plan des objectifs orientés vers la performance, à une amélioration accrue sur le plan de la réussite scolaire et à de meilleurs résultats de manière générale. L'équipe de recherche a fait ressortir l'existence d'une dynamique positive qui s'auto-entretient chez les gens motivés par l'excellence: viser des standards élevés mais flexibles de performance serait associé à de plus grandes réussites, ce qui, en revanche, alimente la motivation à poursuivre des objectifs ambitieux. À l'opposé, le perfectionnisme serait associé à une diminution de la réussite au fil du temps⁹⁰.

Il avait déjà été démontré que nos affects jouent un rôle important dans notre façon d'aborder nos objectifs. Les gens qui ont une plus grande propension aux affects positifs (qui se sentent généralement heureux ou satisfaits par leur vie) sont portés à adopter des stratégies orientées vers la tâche (par exemple: investir une plus grande intensité d'effort, définir un plan d'action, avoir recours à du soutien), ce qui optimise les chances d'accomplir leurs objectifs. En revanche, ceux qui vivent davantage d'affects négatifs au quotidien (colère, rancune, mépris, culpabilité, nervosité, etc.) sont plus enclins à utiliser des stratégies de désengagement ou d'évitement (dénier, procrastination, etc.); évidemment, ceci hypothèque les probabilités d'atteindre leurs objectifs. Ainsi, les récentes études sur le perfectionnisme et la quête de l'excellence nous amènent à croire que le perfectionnisme est probablement lié à l'expérience d'affects négatifs et à l'utilisation de stratégies d'évitement et de désengagement, alors que la quête de l'excellence favorise l'expérience d'affects positifs et la mise en œuvre de stratégies orientées vers la tâche⁹¹.

Par ailleurs, entretenir des normes d'excellence élevées mais réalistes, plutôt que des standards perfectionnistes, est associé à une plus grande ouverture à l'expérience, ainsi qu'à une créativité et à une pensée divergente accrues⁹². Naturellement, ceci peut grandement optimiser les chances de performer à la hauteur de nos attentes.

Ironiquement, nous sommes plus performants en visant l'excellence que la perfection. Nous avons plus facilement accès à diverses ressources cognitives et analytiques. Notre esprit est plus créatif. Viser l'excellence fait davantage appel à une source de motivation intrinsèque. Nous progressons vers nos objectifs parce que l'action concorde avec nos réelles valeurs personnelles. Ainsi, nous risquons moins de souffrir d'épuisement et la motivation risque moins de s'éteindre. En outre, l'ombre du syndrome de l'imposteur a des chances d'être considérablement moins agaçante. Nous pouvons donc accomplir bien des choses, mais le chemin pour y parvenir sera résolument plus agréable.

Et si vous laissiez davantage de place à une dimension sage et bienveillante de votre être? Imaginez une grand-maman symbolique intérieure, aimante et indulgente, qui ne désire que votre bonheur et qui souhaite que vous vous accomplissiez sans vous étouffer sous le poids de la perfection. Que changeriez-vous? Comment vous parleriez-vous? Pouvez-

vous être plus flexible dans vos standards et reconnaître que le syndrome de l'imposteur n'est qu'une illusion projetée par vos schémas?

J'aime voir mes «Ève» cheminer vers la bienveillance et la souplesse envers elles-mêmes. Elles cessent de viser la perfection et elles choisissent plutôt de faire de leur mieux, d'agir en fonction de ce qui donne un sens à leur vie et de savourer les petits plaisirs. Elles apprennent à accueillir leur humanité, à prendre soin d'elles et à reconnaître leur véritable valeur. Elles réalisent que la beauté n'est pas déterminée par le chiffre sur un pèse-personne, mais bien par ce qu'elles dégagent. Elles développent leur capacité à faire abstraction du syndrome de l'imposteur lorsqu'il surgit. Elles comprennent que, dans ces conditions, elles ne sont pas des «imposteurs» de quoi que ce soit. Au contraire, elles atteignent merveilleusement bien les critères imparfaits d'une expérience de vie humaine.



J'observe en moi l'émergence du syndrome de l'imposteur

Au cours de la prochaine semaine, observez si vous avez tendance à douter du fait que vous êtes adéquat tel que vous êtes et à la hauteur des situations que vous vivez.

Imaginez qu'une douce grand-maman aimante, sage et bienveillante, vous observe. Que vous dirait-elle? Comment réagirait-elle à la présence de votre syndrome de l'imposteur? Quel dialogue indulgent et compatissant tiendrait-elle à votre égard?

Comment vous évalueriez-vous si vous adoptiez des critères plus raisonnables et réalistes, qui prendraient en considération les multiples paramètres et limitations qui accompagnent toute vie humaine?



[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

QUATRIÈME PARTIE



Bienveillance et
qualité de présence

«LA VIE EST SOUFFRANCE»



«La vie est un cumul de souffrances», oui, je suis d'accord... mais non, pas entièrement.

Plusieurs de mes clients entretiennent des croyances débilatantes comme «Je suis né pour un petit pain», «Il faut bûcher dans la vie», «Si on prévoit le pire, on sera moins déçu», «Ce n'est qu'une question de temps avant qu'une autre tuile me tombe sur la tête». Et qui n'a pas déjà entendu ces phrases pernicleuses imprégnées dans notre culture: «Il faut souffrir pour être belle», «*No pain no gain*», «On ne peut pas tout avoir dans la vie»...

Je vous invite à porter une attention particulière à vos croyances sur la vie et la souffrance. Vous reconnaissez-vous dans les phrases précédentes? Si oui, cette façon d'interpréter la vie risque fort probablement d'installer des biais cognitifs qui contribueront à ce que vous ne perceviez que ce qui concorde avec ces croyances. Une personne qui anticipe toujours la tempête après le beau temps sera constamment orientée vers les orages imminents. Chaque mésaventure sera une *preuve* qui confirme l'idée que toute expérience positive est suivie d'une expérience négative (si c'était vrai, cela voudrait inévitablement aussi dire que chaque expérience négative est suivie d'une expérience positive, que le beau temps émerge après les tempêtes). Le verre de cette personne est toujours typiquement «à moitié vide» plutôt que «à moitié plein». Il y a de fortes probabilités que cela mine sa résilience face aux impondérables et l'empêche de se réjouir des petites joies offertes par la vie.

Les prophéties autoréalisatrices

Si vous avez cette tendance, il est bien possible que vous contribuiez par inadvertance au phénomène de prophétie autoréalisatrice. Une prophétie autoréalisatrice est une croyance qui se confirme en conséquence des comportements que nous adoptons en fonction de cette croyance. Par exemple, Christophe anticipe que toutes les personnes qu'il rencontrera le trouveront inintéressant et qu'elles le rejeteront. Puisque cette appréhension le suit tel un nuage noir qui surplombe ses interactions, il paraît craintif, désintéressé et inaccessible lorsque les gens l'abordent. Naturellement, au bout de quelques efforts infructueux pour établir un contact avec lui, les gens se désengagent et orientent leurs efforts vers une autre personne... ce qui ne fait que confirmer son expectative, à savoir qu'il sera toujours rejeté.

Certaines personnes semblent attirer les situations perturbatrices, un peu comme un karma qui les hanterait. Cela me surprend toujours lorsque des clients me relatent une variété de situations qui confirment leurs impressions. Par exemple, Robert me résume sa semaine par diverses rencontres fâcheuses, pour affirmer ensuite que les gens ne sont pas dignes de confiance et qu'il vaut mieux s'en méfier en permanence. Sur le coup, je me demande: «Mais pourquoi est-ce que ce genre de situations tombe toujours sur eux? Comment cela se fait-il que ça n'arrive pas autant aux autres?» Dans bien des cas, il ne faut pas chercher trop loin. En déterrants les schémas, les anticipations, les façons d'interpréter les situations ou le sens qu'ils donnent aux réactions des gens, la prophétie autoréalisatrice devient souvent flagrante.

La souffrance qui résulte de l'appréhension de l'avenir

Parfois, nous nous sentons envahis par la souffrance parce que notre esprit est conditionné à nous propulser vers le futur. Qui ne s'est pas déjà senti démuni et impuissant en songeant aux conséquences désastreuses de la surexploitation et du consumérisme sur l'environnement et sur les changements climatiques? En anticipant une guerre civile? En craignant l'impact de décisions politiques avec lesquelles il est en désaccord? En s'imaginant souffrir d'une maladie prochainement ou en évoquant des scénarios catastrophiques qui pourraient un jour accabler ses proches? Alors que nous nous focalisons sur des nuages noirs que nous croyons voir s'approcher, nous passons à côté des percées de soleil actuelles.

Mon intention n'est pas de vous inciter à vivre dans un monde de licornes en ignorant l'importance de certains enjeux, ni à invalider une vérité qui peut sous-tendre vos craintes, ni à négliger les actions que vous pourriez accomplir pour faire votre part dans le monde et améliorer le cours des choses. Soyez simplement conscient de ces conditionnements négatifs et de leurs conséquences dans votre vie. La souffrance est inévitable, d'accord, mais tenez-vous vraiment à vivre les tempêtes avant qu'elles arrivent? L'instant présent ne se reproduira pas une deuxième fois. Voulez-vous passer à côté de ce que le présent vous apporte?

Faire face à l'impuissance

Après m'être efforcée de cultiver une attitude à la fois réaliste et optimiste pendant des années, j'ai momentanément glissé – au milieu de l'année 2020, pendant la pandémie – dans un sentiment de dépassement en réaction à tout ce qui se déroulait dans ce monde. La détresse immense qui en découlait était palpable dans ma clientèle.

Mes interventions, mes outils et mes stratégies thérapeutiques me paraissaient tous soudainement insignifiants. Je pouvais difficilement tenter de restructurer les craintes de ma clientèle, car il s'y trouvait un réel fondement de vérité. Je ne possédais pas de baguette magique pour éliminer les sources d'écoanxiété, les affres de la pandémie, les guerres, les séismes qui affectaient durement certains pays, les failles de notre système de santé ou les décisions politiques qui apeuraient certains de mes clients.

Il me semblait futile de suggérer à ces gens qui anticipaient essentiellement une fin du monde de *respirer profondément* et de *se centrer sur le présent*. Je devenais un contenant dans lequel les gens déversaient leur détresse. J'y étais de plus en plus perméable et je partageais leur impuissance. Le monde étant dans une ère de bouleversements, je ne pouvais alléger leur détresse d'une façon gratifiante pour moi, efficace pour eux. Ce sentiment d'être dépassée était alors partagé par plusieurs de mes collègues, un peu comme si nous étions confrontés à une impuissance collective.

C'est alors que ma précieuse psychologue, qui m'accompagne au besoin depuis des années dans ma démarche de croissance, m'a ramenée à mon rôle après que je lui eus fait part de mon sentiment d'impuissance:

Non, tu ne peux pas te demander de soulager tout le monde. Tu ne peux pas éliminer la souffrance. Tes stratégies ne sont pas futilles. Ne sous-estime pas l'importance d'aider les gens à créer un refuge à l'intérieur d'eux, d'autant plus quand c'est le chaos autour d'eux. Parfois, la meilleure chose à faire pour se préserver, c'est de se ramener au présent. Lorsque nous avons l'impression de ne plus rien contrôler, nous contrôlons au moins ça, tout comme nous contrôlons nos actions et nos décisions dans l'instant présent.

Ces paroles m'ont ramenée à l'ordre. Dans cette même semaine, j'ai lu des passages touchants écrits par Matthieu Ricard: «Dans ces cas, plus que les conseils, seule une présence aimante et chaleureuse, venue du cœur, peut apporter un certain réconfort [...] Le temps que l'on donne à un patient, les instants où il trouve un peu de répit, tout cela vaut mieux que de rester seul face à ses difficultés⁹³.»

Je ne peux changer les politiques socio-environnementales. Je ne peux améliorer le système de santé. Je ne peux exiger de moi-même de devenir militante dans le but de rehausser la conscience sociale sur les enjeux problématiques de ce monde. Je ne peux révoquer les guerres. Je ne peux inventer les solutions qui amélioreront le sort de tous ou trouver un remède miracle pour éradiquer les maladies. Même si je voulais adopter tous les enfants vulnérables du monde et héberger l'ensemble des réfugiés, il me serait impossible de le faire.

Je peux, par contre – en utilisant mes forces –, permettre aux gens d'apprendre à trouver refuge en eux-mêmes et les guider pour qu'ils exercent leurs propres forces. Lorsque les gens se sentent mieux, ils sont mieux disposés à faire preuve de sollicitude et de solidarité. Ainsi, en aidant quelques personnes à améliorer leur bien-être psychologique, je multiplie le nombre de gens qui seront capables d'offrir le meilleur d'eux-mêmes et qui pourront alors contribuer positivement aux causes et aux enjeux sociaux préoccupants. Acceptons le fait que nous ne pouvons pas *tout* faire. Choisissons d'agir sur ce qui est en notre pouvoir. J'ose croire que, collectivement, nous ferons la différence.

«Cent brins d'herbe séparés ne servent pas à grand-chose, mais si on les réunit pour former un balai, on peut faire le ménage.»

— MATTHIEU RICARD⁹⁴

En ce sens, les courants centrés sur la pleine conscience nous enseignent deux approches complémentaires à préconiser devant la souffrance: 1)

accueillir ce qui «est» avec bienveillance. Ceci signifie percevoir, s'ouvrir à ce qui se passe et accepter les choses comme elles sont. Et 2) cerner les actions qu'il nous est possible de faire pour continuer à avancer vers une vie pleine de sens et cohérente avec nos valeurs. Comme le résume la prière de la sérénité, cela implique d'accepter les choses qu'on ne peut changer, d'avoir le courage de changer les choses que l'on peut et de posséder la sagesse d'en connaître la différence.

Cette perspective qui s'inspire de la pleine conscience change radicalement notre vision des épreuves auxquelles nous sommes confrontés et notre façon d'interpréter les événements. Il nous arrive parfois d'être «limités» dans certaines de nos sphères de vie, mais nous le sommes rarement sur toutes ses facettes en même temps. En prenant du recul, nous pouvons percevoir ce sur quoi nous exerçons toujours un contrôle, au lieu de nous arrêter devant les contraintes liées à une sphère.

Plutôt que de crouler sous le poids du fatalisme, nous pouvons trouver un réconfort dans le fait que certaines choses demeurent en notre pouvoir. Si seulement, nous pouvons agir sur notre respiration, sur les cibles de notre attention, sur nos actions dans l'instant présent, sur des façons de prendre soin de nous, sur la manière de réagir à nos pensées, sur nos interactions avec les autres et sur nos intentions de préserver l'environnement.

Notre manière d'interpréter les choses et de réagir nous appartient. Pour reprendre les sages paroles du psychiatre autrichien Viktor Frankl, lequel a survécu à trois années d'enfermement dans le camp de concentration d'Auschwitz: «On peut tout retirer à l'Homme sauf une chose: la dernière des libertés humaines – le choix de l'attitude personnelle qu'il prendra face à un ensemble de circonstances – afin de décider de son propre chemin.»

La résistance: l'huile sur la flamme de la souffrance

La thérapie d'acceptation et d'engagement ainsi que les courants philosophiques bouddhistes considèrent que la souffrance fait référence à notre expérience subjective d'un aspect douloureux ou perturbant de notre vie. Ils supposent que notre degré de souffrance est déterminé par l'interaction entre une situation inconfortable (épreuve, douleur, conflit, perte, transition de vie, etc.) et notre résistance face à cet inconfort.

$$\text{Souffrance} = \text{inconfort} \times \text{résistances}$$

Voyons cela dans les mots de Matthieu Ricard: «Nous déployons beaucoup d'efforts pour améliorer les conditions extérieures de notre existence, mais en fin de compte c'est toujours notre esprit qui fait l'expérience du monde et le traduit sous forme de bien-être ou de souffrance. Si nous transformons notre façon de percevoir les choses, nous transformons la qualité de notre vie⁹⁵.»

Pour simplifier, imaginez que la souffrance s'explique par des flèches qui nous atteignent et qui nous blessent: une première flèche représente l'expérience d'inconfort inévitable qui nous fait souffrir ou la réalité difficile qui nous bouleverse à un moment précis de notre vie. La seconde série de flèches fait référence à nos réactions de non-acceptation envers cette première flèche (à l'inconfort primaire ou à ces réalités perturbantes). Par exemple, une flèche secondaire peut ajouter à notre souffrance initiale en critiquant la situation, en nous culpabilisant ou en nous victimisant. Une autre, en alimentant une série d'inquiétudes qui nous projettent dans un avenir sombre («La situation ne s'améliorera jamais!»). Une autre en ressassant le passé («Ça arrive encore! Quel cauchemar!»). D'autres flèches additionnelles nous tourmentent en se focalisant sur les éléments désagréables et en les laissant dominer l'entièreté de notre expérience. Malheureusement, ces flèches secondaires sont bien souvent plus nombreuses que les premières flèches qui, elles, sont inévitables; cela dit, elles sont heureusement nettement plus sous notre contrôle.

Les thérapies contextuelles (approches de la troisième vague intégrant la pleine conscience) considèrent que les affections psychologiques découlent d'une «tentative erronée de suppression des cognitions, des émotions ou des sensations physiques désagréables ou douloureuses⁹⁶». C'est notre désir de les éviter, de les changer, de les dominer ou de les neutraliser à tout prix qui nous fait souffrir. Ainsi, au lieu de s'attarder aux symptômes eux-mêmes, ce nouveau paradigme en thérapie aspire à modifier la relation de l'individu à son expérience interne ou externe, en l'aidant à cultiver l'acceptation et l'autocompassion. Ce paradigme nous enseigne à accueillir nos émotions avec bienveillance et à prendre une distance avec nos pensées. Les interventions qui vont dans ce sens encouragent également les clients à se consacrer à des actions engagées dans le sens de leurs valeurs, et ce, en dépit de la présence des symptômes incommodes. Ces types

d'interventions visent «à modifier les *processus* cognitifs plutôt que les *contenus* cognitifs⁹⁷».

Liam souffre d'une douleur chronique au dos depuis un accident survenu il y a quelques années. Bien que son équipe traitante lui recommande de moduler ses attentes et de limiter ses activités en fonction de ses nouvelles limitations, il s'acharne à poursuivre plusieurs engagements à un rythme comparable à celui d'avant l'accident. Il est donc dans une lutte incessante contre ses limitations, ce qui a pour effet d'intensifier ses douleurs. Son tourment quotidien s'envenime en grande partie en raison de son discours interne critique et exigeant: «Je suis défectueux! Je ne parviendrai jamais à fonctionner comme avant. C'est inacceptable de ralentir, peu importe le degré de douleur. Je dois désormais travailler plus fort que les autres pour atteindre les mêmes critères élevés. Qu'ai-je fait pour mériter ce malheur? La vie s'acharne sur moi.» Accepter ses limitations n'effacera pas sa douleur, mais cela pourrait lui éviter d'amplifier la détresse qui lui est associée. «Subjectivement, la sensation conserve son intensité, mais perd de son caractère répulsif⁹⁸.»

Au fil de sa démarche en thérapie, Liam apprend qu'il peut influencer sur une part de sa douleur. Il comprend que le stress et la fatigue contribuent à l'exacerbation de ses douleurs. Ces états amplifient les tensions musculaires et réduisent son seuil de tolérance à la douleur. C'est alors qu'il incorpore à son horaire quotidien des temps d'arrêt pour se détendre, pour écouter des relaxations guidées ou des enregistrements audio d'hypnose. Il s'efforce de prendre une pause après chaque demi-heure d'action. Il accepte d'être moins productif qu'il ne le souhaiterait certains jours, tout en restant ouvert à l'idée qu'il puisse se sentir autrement le lendemain. Il tâche de focaliser son attention sur ce qui agrmente son quotidien malgré la présence de la douleur (voir le chapitre *L'exercice du ET*, à la page 94).

Liam parvient même à identifier quelques privilèges que cette situation lui apporte. Par exemple, il a accès à des services qui lui épargnent, ainsi qu'à sa conjointe, quelques tâches ménagères. Puisqu'il est en arrêt de travail pour une durée indéterminée, il a la chance d'être à la maison lorsque ses enfants viennent manger le midi et lorsqu'ils rentrent de l'école à la fin de la journée. Il a souvent le temps d'entamer la préparation des repas. Il profite de temps libres à sa disposition pour apprendre un nouvel

instrument de musique, ce qu'il n'aurait sans doute pas pu faire dans la frénésie du métro-boulot-dodo.

D'ailleurs, en priorisant le repos et les autosoins pendant la journée, il est mieux disposé à accueillir sa famille avec une qualité de présence; l'ambiance à la maison est plus agréable. Il cesse de se culpabiliser par rapport à son passé et ne s'acharne plus à trouver des réponses pour expliquer pourquoi cette épreuve l'accable lui et non d'autres. Il constate, à son grand étonnement, que vivre dans l'instant présent et en synergie avec ses besoins allège son quotidien.

«La douleur est inévitable. La souffrance est optionnelle.» Ce proverbe bouddhiste résume bien ce chapitre. La douleur et les épreuves accompagnent le privilège de respirer dans ce monde. La *souffrance* est une expérience déterminée par la signification qu'on accorde à ces douleurs et à ces épreuves. Cela dit, je ne souhaite aucunement invalider ou banaliser l'importance des difficultés auxquelles chacun est confronté. Je ne prétends certainement pas que l'acceptation soit quelque chose de facile à accomplir. Le plus grand voyage de la vie est probablement celui de l'acceptation, et je doute que nous parvenions à destination avant d'expulser notre dernier souffle... C'est en réalité le défi d'une vie entière pour chacun de nous.



J'analyse mes croyances face à la souffrance et aux épreuves de la vie

Dans les prochains jours, dressez un inventaire des croyances que vous alimentez par rapport à la vie. Observez les possibilités que vos façons d'interpréter les événements ou d'y réagir contribuent au phénomène de prophétie autoréalisatrice. De plus, prenez conscience des mécanismes de lutte et de résistance qui font surface dans votre quotidien en vous posant quelques questions :

Que suis-je porté à vouloir contrôler dans ma vie ? Éviter ? Changer ? Dominer ? Neutraliser ?

Qu'ai-je de la difficulté à accepter ?

Qu'est-ce qui serait différent si ces aspects occupaient une place moins prédominante dans mon esprit ?

Vers quoi pourrais-je diriger mon énergie pour progresser vers une vie riche de sens en dépit de mes obstacles ?

Si c'est pertinent pour vous, faites l'exercice du ET (voir à la page 94). Cela vous permettra de nuancer vos perceptions.

«AU CENTRE DE LA DIFFICULTÉ SE TROUVE L'OPPORTUNITÉ»



Ce titre est une sage parole d'Albert Einstein qui introduit parfaitement le texte qui suit. Imaginez un enfant qui obtient tout ce qu'il veut dans la vie, qui accomplit l'ensemble de ses exploits sans embûches. Dès sa jeunesse, il profite d'une abondance financière. Toute sa famille est centrée sur lui, il est le centre de leur univers. Il est libre de faire ce qui lui tente et de s'épargner ce qui ne l'intéresse pas. Ne serait-ce pas là une vie parfaite?

Hum, je ne la souhaiterais pas à ma progéniture, au risque que mes enfants deviennent des adultes individualistes, égocentriques et axés sur le matérialisme et d'autres valeurs superficielles. Les épreuves sont des occasions d'apprendre, de développer la conscience de soi, de bâtir la résilience, de cultiver la compassion, de réaménager sa vie, de redéfinir ses priorités, de se relier aux autres, de grandir.

«En thérapie, je blague souvent avec mes patients à ce propos: “J’ai une bonne nouvelle: le monde sans soucis dont vous rêvez existe. Et une mauvaise: ça s’appelle le Paradis et ce n’est pas pour tout de suite. En attendant, on va essayer de s’arranger avec ce monde-ci, qui s’appelle la Vie.”»

— CHRISTOPHE ANDRÉ⁹⁹

Oui, la souffrance et l'adversité font partie intégrante de la vie. Elles sont inévitables et, bien sûr, difficiles. Je me suis longtemps accrochée à la phrase inspirante de Nietzsche: «Ce qui ne me fait pas mourir me rend plus fort.» Je ne peux aujourd'hui négliger le fait que le cumul de tourments nous use, nous fragilise, nous décourage. Cependant, de la même façon qu'un os fracturé peut se réparer, il est possible de se reconstruire,

d'acquérir certaines qualités, de cultiver des vertus et des ressources qui contribuent à une plus grande résilience.

Les cadeaux cachés de la souffrance

Certaines épreuves peuvent être des cadeaux mal emballés, en forçant des apprentissages ou une transformation. Une vie sans embûches serait peu souhaitable pour plusieurs raisons.

Premièrement, l'adversité nous fait réaliser que la chance peut aussi nous sourire à d'autres occasions. Nous ressentons plus profondément les sentiments de gratitude, d'émerveillement, de contentement, d'amour et de joie après avoir connu l'impuissance, la perte, le chagrin ou le désespoir. Nous savourons le retour au calme une fois un problème résolu. Nous dégustons un repas délectable après avoir perdu l'appétit pendant quelque temps. Nous jouissons des moments de soulagement entre les épisodes de douleur.

Deuxièmement, la souffrance peut devenir un propulseur majeur de croissance personnelle. Si nous n'avions aucun malaise, nous n'entreprendrions jamais de travail sur nous-mêmes, ce qui s'avère pourtant transformateur. Nous ne nous remettrions pas en question. Nous ne chercherions pas à nous découvrir, ou à nous redécouvrir si nous nous étions perdus de vue pendant un temps. Nous ne réorienterions pas nos priorités vers ce qui compte réellement pour nous. Nous ne cumulerions pas tous les outils qui nous servent au quotidien, tant de manière préventive que pour gérer les épreuves inévitables de la vie. Au cours d'une démarche thérapeutique ou même d'une autothérapie, les gens deviennent généralement plus réceptifs aux messages que leur envoie leur corps, aux signaux qui indiquent un déséquilibre. Ils s'enrichissent de stratégies saines pour récupérer le bien-être.

Troisièmement, les épisodes éprouvants de la vie nous poussent à sortir de notre zone de confort et à surpasser nos limites. Nous développons ainsi une confiance en nos capacités et une aptitude à surmonter les défis auxquels nous serons confrontés dans le futur.

Quatrièmement, quand nous sommes en souffrance, nous nous retrouvons dans un contexte où le soutien des autres est indispensable. Nous sommes alors enclins à nous bâtir un réseau de soutien fiable et à découvrir des ressources d'une valeur inestimable. Nous apprenons à accepter l'aide

de notre entourage. Nous apprivoisons la capacité à nous ouvrir aux autres et à leur confier une parcelle de notre vulnérabilité.

Finalement, la souffrance nous rend plus sensibles aux autres et plus compatissants. Nous comprenons mieux comment la souffrance peut affecter les gens. De cette façon, peu importe le type d'épreuve qui affligera les personnes de notre entourage, nous pouvons plus facilement entrer en résonance avec leur détresse. Nous nous sentons mieux outillés et disposés à les accueillir dans leurs difficultés.

Somme toute, la souffrance nous aide à acquérir un degré de conscience qui ne nous quittera jamais. Voyons cela dans les mots attachants, ludiques et perspicaces du psychologue Marc-André Dufour: «La conscience est comme du dentifrice, une fois sortie du tube, vous ne pouvez la remettre dedans¹⁰⁰!»

Mes plans, mes détours et le chemin vers la flexibilité

Enfant, j'imaginais que, à l'âge de 22 ans (c'était vieux, 22 ans, dans ma tête de fillette), j'allais déjà me réaliser dans ma vie d'adulte en poursuivant une carrière en enseignement ou en archéologie, en ayant un mari, une maison, trois enfants et une entreprise. Le tout dans cet ordre allait me permettre de vivre heureuse à jamais. En grandissant, je carburais aux plans de vie précis et inflexibles. Plus je m'acharnais à les conserver tels quels, plus j'étais confrontée à des obstacles et à de la résistance.

Si je vous racontais mon parcours, vous vous rendriez rapidement à l'évidence que la vie s'est un peu moquée de mon *planning*. Et c'est parfait comme ça. Certaines expériences de vie ont su me placer face à mon plus grand antagoniste: l'absence de contrôle. Je n'ai eu d'autre choix que d'apprivoiser l'impuissance, l'incertitude et le lâcher-prise. Ça m'a aussi permis de développer une bienveillance envers moi qui se traduit en compassion envers les autres. J'ai assoupli mes règles rigides et réduit mes standards démesurément implacables. J'ai commencé à accepter mes limites et mon imperfection humaine. Même devant des sources de souffrance diverses, je me rallie très facilement et sans jugement à la *saveur* de l'expérience relatée par les gens que je côtoie et auprès de qui je travaille. Mon cheminement, parsemé de détours, était probablement ce qu'il me fallait pour délaisser mes idées préconçues et apprendre à cultiver l'indulgence. Avec le recul, toutes mes embûches ont servi à ouvrir le

chemin vers quelque chose de mieux. Vers une meilleure version de moi-même.

Cette phrase – «Au centre de la difficulté se trouve l’opportunité» – décrit bien ce qui contribue au potentiel de résilience en chacun. Il y a plusieurs années, j’ai compris que la majorité de mes expériences du passé avaient fini par me servir d’une façon ou d’une autre, et surtout d’une manière qu’il m’était difficile de concevoir au moment où je les vivais. Ma collection de difficultés psychologiques m’a aidée à mieux me relier à mes clients. Mes «échecs» me permettent d’avoir une vision plus réaliste de différents projets dans un parcours de vie humaine. Je me sers de ces apprentissages pour aider les autres, les guider comme je le peux. Les épreuves difficiles m’ont amenée à découvrir le yoga, la méditation, la pleine conscience, l’importance de préserver un équilibre relatif et de savourer le moment présent.

Mes propres rencontres avec ma psychologue font à ce jour partie de mes outils préventifs et de bien-être. J’ai appris à prendre soin de moi. La majorité de mes défis ont servi à mieux me connaître, à définir plus précisément ce que je veux dans la vie et à aménager ma vie pour m’approcher d’une réalité riche de sens. Mon cheminement m’a surtout forcée à lâcher prise sur mon besoin de contrôle et sur mon rêve de vie d’adulte que j’entretenais depuis l’enfance, pour vivre davantage dans le *flow* du moment présent et avec une plus grande ouverture face à l’avenir.

«Une profonde souffrance peut nous ouvrir l’esprit et le cœur, et nous ouvrir aux autres.»

— SA SAINTETÉ LE DALAÏ-LAMA¹⁰¹

La croissance post-traumatique

Dans la littérature scientifique dédiée aux traitements des traumatismes, nous rencontrons le concept de *croissance post-traumatique*. J’adore ce terme et suis régulièrement témoin de ce phénomène dans ma pratique. Un travail sur soi ne nous permettra jamais de redevenir la personne que nous étions avant de vivre des événements bouleversants. Cependant, nous pouvons en ressortir transformés pour le mieux, souvent plus humains et compatissants envers les autres. Nous devenons mieux disposés à nous accueillir avec dignité et respect.

Bien des gens que je rencontre ont l'impression de renaître en acceptant leur vécu. Ils parviennent à lui donner un sens qui leur sert et qui peut être utile aux autres. Pour certains, d'anciennes expériences les poussent à se relier aux autres et à contribuer au bien-être collectif. D'autres réaménagent leur vie de manière à vivre en cohérence avec leurs valeurs. Les perspectives changent, les priorités également. Le degré de conscience s'élève. La sensibilité humaine se développe.

«Nous avons tous tendance à fuir notre souffrance, à l'éviter et à privilégier la recherche du plaisir. Or, il est essentiel d'apprendre à notre mental que la souffrance peut parfois être très bénéfique. Nous pouvons même parler de bénéfices de la souffrance, car c'est elle qui nous montre comment approfondir notre compréhension; celle-là même qui permettra à l'acceptation et à l'amour de s'épanouir tout naturellement. À l'inverse, sans compréhension, sans amour, il ne peut y avoir de bonheur. Nous voyons ainsi que la souffrance est étroitement liée au bonheur et que nous ne devrions pas la craindre.»

— THICH NHAT HANH¹⁰²

Aujourd'hui, lorsque je vis une épreuve, je tâche de me rappeler toute cette sagesse et je me conforte dans la conviction que j'en sortirai grandie et encore plus aidante envers mes clients (je me permets aussi bien sûr de vivre la gamme d'émotions qui accompagne la situation, mais je ne glisse plus autant dans le désespoir).

Cela dit, il n'est pas facile de percevoir sur-le-champ ce que peuvent nous apporter les obstacles. Par ailleurs, il est clair que certaines expériences de vie sont extrêmement souffrantes et que si nous les vivons dans la solitude, sans aide, nous ne parviendrons probablement pas à conserver cette vision optimiste. J'insiste sur le fait que, lorsque la souffrance est trop importante, il est crucial de s'entourer de ressources et de gens habilités à nous accompagner dans ces passages de vie insoutenables. Si vous vous reconnaissez ici, je vous invite sincèrement à ne pas rester seul avec votre détresse et à avoir recours à de l'aide qualifiée pour vous soutenir.

DÉFI BIEN-ÊTRE



Je fais une rétrospective des épreuves de ma vie

Prenez un moment pour réfléchir aux épreuves auxquelles vous avez dû faire face dans le passé. Pouvez-vous cibler des indicateurs de croissance comme une meilleure connaissance de vous, un réalignement de vos valeurs, une plus grande compassion envers vous et les autres, une appréciation des plaisirs simples de la vie, le développement d'aptitudes, la découverte de stratégies aidantes, la solidification de votre réseau de soutien, l'éveil accru de votre conscience, une plus grande capacité d'acceptation et une meilleure flexibilité, une redirection de votre vie, etc.? Avez-vous été étonné par votre résilience? Quelles forces avez-vous déployées? Avez-vous fait preuve de ressources personnelles que vous ne soupçonniez pas? Qui et qu'est-ce qui a encore plus de valeur à vos yeux depuis ces événements?

ACCEPTEZ CE QUI SE PASSE: LES VERTUS DU LÂCHER- PRISE



Lâcher prise est, à la base, contre-intuitif. Si vous vous êtes déjà propulsé dans le vide en *bungee* ou en parachute, vous comprenez à quel point cela requiert un effort phénoménal. Cela nous appelle à agir contre notre nature innée. Notre instinct de survie ne veut aucunement quitter la surface du sol qu'elle considère comme ferme et sécuritaire. Accepter le néant et avoir confiance en un élastique ou en un parachute, voilà un réel défi. En réalité, nous sommes intuitivement orientés vers ce qui nous est familier et vers ce qui est prévisible. Ce que l'on connaît nous paraît normal et rassurant. Aussitôt déstabilisés, nous préconisons l'action et la recherche de solutions, cela dans l'espoir de récupérer un sentiment de contrôle.

On a beaucoup entendu parler du concept de lâcher-prise au cours des dernières années, mais il n'est pas toujours évident d'en saisir le sens. Contrairement à la croyance de certains, lâcher prise ne signifie pas se soumettre, baisser les bras, se résigner ou abandonner. Il s'agit davantage de notre capacité à *laisser être* les choses comme elles sont, sans entrer dans une spirale mentale négative qui chercherait à résister ou à s'opposer à ce qui est. Nous apprenons dès lors à accueillir l'instant présent tel qu'il se manifeste. À la détresse existante, nous évitons de superposer une souffrance additionnelle comme la rumination, la victimisation, l'appréhension ou l'opposition au réel.

Lâcher prise, c'est aussi avoir la sagesse de distinguer les circonstances de vie qui favorisent notre bien-être de celles qui nous sont nuisibles. Parfois, le lâcher-prise nous encourage à effectuer un changement en délaissant quelque chose qui est malsain pour nous. Lâcher prise, c'est avoir

la sagesse de nous libérer de ce qui entraîne plus de souffrance que d'agréments, même après y avoir investi beaucoup d'efforts: par exemple une attente, un objectif, une relation, un projet d'affaires, un désir de changement. Dans ce contexte, le lâcher-prise s'installe à la fin d'un processus. Nous constatons que nous avons persisté à vouloir quelque chose qui engendrait plus de mal que de bien. Nous avons fait tout notre possible, mais le jeu n'en vaut plus la chandelle.

À d'autres moments, il s'agit plutôt d'apprendre à accepter ce qui est, sans avoir de désir de le changer. Rappelez-vous la différence marquante entre la perspective de ma fille lorsqu'elle souffre des conséquences d'un virus et la nôtre dans nos réflexes d'adultes. Elle ressent les mêmes symptômes que nous, sans toutefois extrapoler, sans juger, sans se plaindre de la série interminable de microbes qui nous affectent. Elle ne tente pas de se faire croire qu'elle est bien dans cet état affaibli, mais elle ne gère qu'une seconde à la fois. Elle baigne dans la confiance innée qu'elle peut très bien se sentir autrement dans la prochaine seconde, demain ou la semaine prochaine. Elle n'alimente pas d'histoires concernant ses symptômes, ce qui rend l'expérience globale sans doute beaucoup plus vivable pour elle que pour nous qui vivons la situation dans notre perspective d'adulte («Je suis tout le temps malade!»). Elle compose mieux avec cette affliction temporaire que nous lorsque nous y résistons («Je suis écœurée!»), lorsque nous anticipons («Je vais avoir une journée d'enfer!»), lorsque nous nous victimisons («Pourquoi ça nous arrive à nous?») ou lorsque nous nous enfonçons dans une cascade de jugements («C'est donc long avant de me rétablir! Pourquoi les symptômes m'affectent-ils plus sévèrement? C'est injuste!»). M'inspirer de ma fille ne veut pas dire que je cesserai de tenter d'améliorer mon sort. Je continuerai de bien m'hydrater, de m'alimenter adéquatement, de dormir de bonnes nuits et de faire ce qu'il faut pour me rétablir. Mais est-ce que le surplus de négativisme pourrait améliorer la situation? Je saurai que non.

Ekhart Tolle vulgarise bien ce qu'est le lâcher-prise dans cette citation tirée d'un de ses livres:

Quand vous lâchez prise, ce n'est pas la situation dans sa globalité que vous devez accepter, mais juste le minuscule segment appelé l'instant présent. Par exemple, si vous étiez pris dans la boue quelque part, vous ne diriez pas «OK, je me résigne à être dans la boue». La résignation n'a rien à voir avec le lâcher-prise. Il n'est pas nécessaire que vous acceptiez une situation indésirable ou désagréable. Il n'est pas nécessaire non plus que vous vous racontiez des histoires

en vous disant qu'il n'y a rien de mal à être pris dans la boue. Au contraire, vous reconnaissez alors totalement que vous voulez vous en sortir. Puis, vous ramenez votre attention sur le moment présent sans mentalement l'étiqueter d'une façon ou d'une autre. En somme, vous ne portez aucun jugement sur le présent. Par conséquent, il n'y a ni opposition ni négativité émotionnelle¹⁰³.

Un défi de taille

Mon père est probablement l'homme le plus persévérant et vaillant que je connaisse. Il s'implique à fond dans tout ce qu'il entreprend. Une année, pour la célébration de son anniversaire, ma belle-mère lui avait acheté deux gâteaux à la crème glacée à étages. Sur l'un d'eux, les étages étaient décalés. Mon père s'est aussitôt senti investi d'une nouvelle mission: il devait à tout prix réaligner les étages de ce gâteau solidement congelé. Armé de deux couteaux de chef bien aiguisés, il commença à scier l'étage supérieur du gâteau, qui résistait à ses efforts. L'opération était périlleuse. Ma belle-mère, solidaire et encourageante à ses côtés, aurait très bien pu recevoir un coup de couteau errant. Cette technique ne fonctionnant pas, il mit le gâteau sur le côté et le scia de plus belle. L'étage supérieur s'égrainait en morceaux... le résultat allait être tellement plus beau grâce à ses efforts...

Nous riions à ses côtés, nous moquant de la situation: «Quelqu'un devra se présenter à l'urgence pour une hémorragie, MAIS ça vaut le coup, le gâteau sera aligné!» Soudainement, le gâteau céda et le couteau rebelle écorcha le doigt de mon père. Ma sœur s'exclama: «C'est maintenant un Red Velvet!» C'est à ce moment que je plaçai mes mains sur les épaules de mon père pour lui dire: «C'est généralement dans des contextes comme celui-ci que j'introduis le concept du lâcher-prise à mes clients!» Un bandage plus tard, il compléta sa mission et nous avons eu droit à deux gâteaux domptés et alignés.

Cette anecdote marrante qui a provoqué des rires éclatants est un parfait exemple pour illustrer à quel point le lâcher-prise va à l'encontre de notre nature humaine. Nous ne voulons pas laisser aller ce que nous avons entrepris lorsque nous y sommes pleinement engagés.

C'est un défi colossal d'abandonner un projet en cours même lorsque celui-ci nous rend malheureux, et ce, plus particulièrement lorsque notre investissement personnel est important. Nous y avons mis du cœur. Nous y avons mis du temps. Nous avons investi notre énergie et possiblement aussi

de l'argent. Nous avons imaginé le résultat dans une forme bien précise et nous nous accrochons à nos plans. Le cumul de sacrifices est trop grand pour qu'il soit facile de tout laisser derrière et tourner la page. Plus l'investissement est grand, plus l'humain éprouve de la difficulté à laisser aller.

Dans un contexte social, le niveau d'investissement d'une personne modulerait le degré de cohésion, d'engagement et le sentiment d'appartenance à un groupe. Prenons en exemple les rites d'initiation: avez-vous le souvenir d'initiations colorées, voire gênantes, quand vous avez joint une équipe sportive, un groupe social ou commencé des études universitaires? Il semblerait que plus les épreuves sont intenses, longues, voire souffrantes, plus une personne sera portée à rester engagée dans le groupe, coûte que coûte. Après avoir autant donné de soi, pourquoi renoncer? Il faut bien justifier cette torture et se convaincre que ça en a valu la peine! De surcroît, notre société valorise la persévérance et l'engagement. Le résultat est tel que nous cherchons à éviter à tout prix ce qui pourrait être jugé comme un échec. Nous craignons de paraître inadéquats ou paresseux. (Quelques jours avant les festivités sanglantes en l'honneur de mon père, j'avais servi le même gâteau – aux étages aussi décalés – à l'anniversaire de mon conjoint. J'avais présenté le gâteau tel quel. En étant témoin de l'acharnement de mon père ce soir-là, j'ai pensé: «Il a une patience et un souci du détail admirable! Il a dû me trouver bâcleuse de servir mon gâteau dans sa forme décalée!» J'ai vite ressaisi cette pensée pour la reformuler de sorte à me rappeler que, dans cette même situation, mon père avait démontré son admirable persévérance, alors que moi, j'avais excellé, à ce moment, dans l'art d'accepter et de laisser les choses être telles qu'elles sont!)

Une habileté qui s'apprivoise

Apprivoiser le lâcher-prise est un processus. Le lâcher-prise n'est certes pas une technique, une mécanique, et il n'existe malheureusement pas de manuel qui décrit «comment faire». C'est un concept plutôt flou, qu'on apprend à l'école de la vie. On apprivoise cette habileté après avoir savouré ses bienfaits à quelques reprises: lorsque nous choisissons de ne plus vivre dans un combat incessant contre la vie, dans l'acharnement, dans la résistance à ce qui se passe, à subir la déception d'attentes non comblées.

Dans ces circonstances, nous nous épargnons de l'énergie et de la souffrance, et nous y prenons goût.

Comme je l'ai déjà mentionné, j'ai longtemps été orientée vers le contrôle, la productivité, la rigidité. J'ai tardé à percevoir l'ombre de violence auto-infligée qui suivait de près certaines de mes actions et de mes exigences. La vie s'est dévouée pour m'enseigner que, malgré mes meilleures intentions, je ne contrôle pas tout. Et plus je m'acharne obsessivement, plus je me blesse. Elle m'a donc souvent obligée à apprivoiser le lâcher-prise. Ce ne fut certainement pas une tâche facile, et encore moins plaisante.

Ce qu'on y gagne

En cultivant le lâcher-prise, nous apprenons à agir au meilleur de nos intentions, tout en nous détachant des attentes quant aux résultats. Nous nous ouvrons aux multiples éventualités autres que celles initialement envisagées. Nous apprenons à faire confiance à la vie. Mais surtout, nous apprivoisons l'art de vivre dans le moment présent. Vivre pleinement l'instant présent permet de se sortir de la suranalyse du passé et de la planification des prochaines tâches à réaliser.

*«Permits-moi de te rappeler que la vie est courte
Que rien ni personne n'est éternel.
Ce qui est là est d'une suprême importance
C'est le maintenant éternel.»*

– NICOLE BORDELEAU¹⁰⁴

Autrefois, même *ici*, j'étais rarement pleinement *ici*. Revenir à l'instant présent demeure une intention que je dois renouveler plusieurs fois par jour. Cultiver cet état de présence attentive me permet de jouir de tant de moments de connexion privilégiés avec ce qui se passe, avec ce qui existe, avec moi-même, avec les autres et avec l'environnement. J'ai compris que tout se déroule très rarement comme on l'avait prévu. Cependant, lorsque l'on cesse d'être en constante résistance, que l'on arrête de vouloir tout prévoir ou contrôler et que l'on accepte le cours des choses, la vie devient nettement moins lourde et certainement plus gratifiante.

DÉFI BIEN-ÊTRE



J'apprivoise le lâcher-prise

Y a-t-il un domaine de votre vie qui pourrait bénéficier d'un lâcher-prise ?

Comment pourriez-vous dès aujourd'hui réduire vos comportements de lutte, de résistance ou de contrôle dans un aspect de votre vie ?

À quoi ressemblerait une attitude teintée de lâcher-prise envers cette facette de votre réalité ?

Exercez-vous à faire ce qui suit. Agissez « comme si » vous étiez quelqu'un de tolérant, patient, serein, capable d'accepter et de laisser aller. Il peut être aidant d'avoir une personne inspirante à l'esprit, qui incarne ces qualités, et de se demander : « Comment cette personne réagirait-elle dans cette situation ? »

TROUVEZ L'ÉQUILIBRE ENTRE RIGUEUR ET DOUCEUR



J'accompagne monsieur Cloutier depuis quelques années et j'ai la chance de l'avoir vu évoluer sur de multiples plans. Monsieur Cloutier est un homme de principes, dévoué à ce qu'il entreprend. Avec le temps, nos rencontres étaient devenues occasionnelles et elles ciblaient surtout son épanouissement personnel. Il en était à raffiner ses acquis et, surtout, à apprendre à s'accorder davantage de bienveillance. Mais je me heurtais à un peu de résistance lorsque j'abordais les thèmes que sont l'indulgence, la douceur envers soi et la bienveillance. «Mais si je deviens trop bienveillant envers moi-même, je ne me botterai plus le derrière pour faire les choses. Je vais devenir un gros paresseux.»

Certaines personnes croient véritablement qu'apprendre à être doux et bienveillant envers soi-même équivaut à cultiver le laxisme et l'autocomplaisance, et que cela les rendra «paresseux» ou leur fera perdre toute discipline personnelle.

Mais est-il possible que la bienveillance puisse s'inscrire dans l'action et la productivité? J'ai consacré quelques rencontres avec monsieur Cloutier à définir et à nuancer ce qu'est la bienveillance, en précisant qu'il s'agit d'une attitude humaine, indulgente et compatissante qui assure un équilibre sain entre la rigueur et la douceur. Lorsque l'on cultive la bienveillance envers soi, les ambitions ne s'envolent pas. Elles demeurent dans la mire, mais le cheminement pour les réaliser devient plus paisible et agréable.

Comme c'est le cas pour monsieur Cloutier et la majorité des gens, deux résidents cohabitent dans l'espace immobilier de mon esprit, deux parties de moi qui interagissent: la douce et l'intense. Quand je suis intense, je veux être productive en tout temps. Je souhaiterais tout contrôler, tout prévoir,

tout savoir. En bon québécois, c'est mon côté «crinqué». La douce, elle, veut simplement savourer la vie, être en paix sans être dérangée par les codes moraux et les obligations. Voici un exemple de leur dialogue lorsque je tente de me motiver à sortir pour m'adonner à la course à pied:

— *Viens, on va courir une heure!*

— Ah non... c'est moins exigeant de demeurer sur le divan à ne rien faire... Prenons ça *relax*, aujourd'hui.

— *Allez, viens, ça va te faire du bien! Tu es toujours contente après!*

— Bof, ça requiert de l'effort. Je ne déborde pas d'énergie. Ça serait tellement plus simple de rester ici.

— *Cesse tes excuses. Fatiguée ou non, on y va.*

— Ça ne me tente pas.

Incarnerais-je la bienveillance si j'étais en tout temps à l'écoute de mon mode doux, si j'étais toujours celle qui souhaite flâner au lit jusqu'à midi du lundi au dimanche? Serait-ce vraiment dans l'intérêt de mon corps qui en fait tant pour moi et de mon cerveau qui est à mon service et au service des autres? Être bienveillant ne veut pas dire choisir la facilité! Ne pas se fixer d'objectifs n'est pas synonyme de bienveillance envers soi-même; ce ne serait pas une façon efficace de prendre soin de soi au long cours. En revanche, serait-ce de la bienveillance que d'écouter uniquement mon mode intense, lui qui m'imposerait une cascade d'attentes et d'exigences dans un cadre rigide muni de «il faut / je dois» et de leurs variantes? Bref, la bienveillance implique de concilier la rigueur et la douceur, de donner le meilleur de soi-même, sans pour autant s'imposer de trop grandes exigences.

Voici donc la suite de leur conversation lorsqu'un équilibre indulgent s'installe:

— *On y va un peu et on verra comment ça se passe.*

— OK, mais si c'est trop désagréable, on arrête.

— *D'accord. Marché conclu. Ou bien on ralentit. On réévaluera ce qu'on fait au fur et à mesure.*

La juste proportion entre discipline et aisance

L'équilibre bienveillant peut s'appliquer à toute action lorsque l'on cible une juste proportion entre la rigueur et la douceur, entre la discipline et l'aisance¹⁰⁵. Il est possible de se mobiliser pour une action (rigueur), tout en étant dans le *flow* du moment et donc à l'écoute de nos états internes et de nos besoins (douceur). Dans ce *flow*, nous ne sommes pas orientés à tout prix sur la finalité de l'objectif ni focalisés sur nos attentes. Nous sommes centrés sur le processus. La tâche s'effectue dans un état de douceur, de plaisir et d'indulgence, et non dans la rigidité, la dévalorisation ou la punition.

Ainsi, dans cette attitude de bienveillance, nous établissons tout autant de routines et nous nous fixons des objectifs, mais nous laissons toujours place à la flexibilité. Le symbole du yin et du yang que nous connaissons tous illustre bien ce principe d'équilibre de la bienveillance – tant la rigueur que la douceur sont nécessaires, et l'un s'imbrique dans l'autre dans un état d'harmonie optimal.



Alors que, dans le passé, je n'aurais écouté que la voix de mon résident intense avec une rigidité militaire, je m'efforce désormais d'écouter mon autre locataire mental qui exprime des besoins différents. Au fil de toute activité, mes parties de moi communiquent entre elles et s'écoutent mutuellement. Cette synergie rend la tâche plus fluide, agréable et nourrissante. Je suis d'ailleurs devenue allergique à toute forme de rigidité trop stricte. Étonnamment, je ne crois pas être moins efficace qu'avant... et je ne suis certainement pas paresseuse.

Comme monsieur Cloutier en est venu à le constater, la bienveillance s'installe principalement entre les deux oreilles. Il a compris qu'il pouvait accomplir le même nombre de choses dans une journée, tout en étant indulgent envers sa personne. Plutôt que de commencer sa journée avec des ordres («Il faut que je tonde la pelouse, que je m'entraîne et que je répare la moustiquaire. Allez, mobilise-toi et ne sois pas paresseux!»), il peut

approcher la même liste de tâches avec douceur et flexibilité («Idéalement, j'accomplirai tout cela. Prenons-les une à la fois.»).



*J'insufflé de la douceur et de la souplesse
dans mes prochaines tâches*

Comment pouvez-vous apporter un peu de douceur aux tâches qui vous attendent ?

Lorsque, dans votre dialogue intérieur, vous détectez des « il faut / je dois / il faudrait que... », remplacez-les par des « idéalement, j'aimerais » ou « je choisis librement de... ».

LE PARADOXE DES PODIUMS OLYMPIQUES



Question *quiz*: Dans une compétition, qui sera le plus sincèrement heureux de remporter une médaille? Le médaillé d'or? D'argent? De bronze? Prenez un moment pour vous pencher sur la question.

(...)

Sylvianne m'explique qu'elle a obtenu 98% à un examen si difficile qu'elle craignait de l'échouer. Plutôt que de se réjouir et de célébrer cette victoire, elle m'en parle avec amertume. Une chose est venue éteindre son enchantement: elle a appris qu'une autre personne de sa classe avait obtenu 99%!

Peut-être est-ce difficile pour vous de comprendre cette réaction. Elle détonne sûrement de ce à quoi on s'attendrait à l'obtention d'une note si exceptionnelle, mais moi, elle ne me surprend pas. Sa déception m'étonnerait peut-être si je ne travaillais pas avec plusieurs clients ayant de telles réactions parce qu'ils vivent avec des schémas d'exigences élevées.

Pour cela, la thérapie des schémas est d'un grand secours. Les schémas sont des bêtes insatiables. Tant et aussi longtemps que Sylvianne est au premier rang, sa bête carburant aux exigences élevées reste relativement tranquille (*relativement*, parce que cela ne l'empêchera pas d'élever ses critères de performance). Par contre, dès qu'elle n'atteint pas ses standards élevés ou que quelqu'un la dépasse, la bête en elle s'emporte dans une frénésie de critiques: «Tu aurais pu faire mieux! Tu n'es rien si tu n'es pas la meilleure! Tu ne réaliseras pas tes ambitions de vie si tu ne performs pas mieux! Tu dois étudier encore plus fort la prochaine fois.»

Revenons donc à la question portant sur les podiums olympiques: qui sera le plus heureux? C'est indiscutable, un médaillé d'or, lors des vrais

Jeux olympiques, sera en extase. Le prestige, les commandites et la notoriété viendront avec ce titre. Cependant, dans toute compétition, si l'athlète ou le participant coexiste avec des schémas contribuant à des exigences élevées, son extase sera possiblement assombrie par diverses pensées que je préciserai sous peu. Il sera soulagé, mais pas nécessairement le plus heureux. Voyons pourquoi.

Dans ces conditions, qui sera le plus heureux? Seriez-vous surpris d'apprendre qu'il y a de grandes chances que ce soit celui qui remporte la médaille de bronze? Eh oui, pas même le médaillé d'argent, mais bien le médaillé de bronze. Il jubile après avoir performé au meilleur de ses compétences, au point de se classer parmi les meilleurs. Il se compare à la baisse: «J'aurais pu me classer en 4^e ou en 5^e place, mais j'ai gagné une médaille!» En revanche, le médaillé d'argent éprouve généralement une certaine déception de ne pas avoir remporté la médaille d'or. Il se compare à la hausse et se dit: «J'ai *presque* gagné l'or, mais je n'ai pas réussi^{106,107}.» Quant au médaillé d'or, s'il possède un schéma d'exigences élevées (ce qui ne serait pas surprenant pour quelqu'un à ce point performant), son discours intérieur risque de ressembler à ceci: «Fiou! Je m'épargne la déception qui se serait manifestée si je n'avais pas accompli ma mission. Je dois à tout prix conserver ce rang lors des prochaines compétitions.» Se classer ultérieurement au 2^e ou au 3^e rang risque d'être peu satisfaisant pour lui. Ce peut être perçu comme étant un pas en arrière par rapport à ce qu'il a accompli dans le passé, voire comme un échec personnel. Il perd un statut avec lequel il se définit étroitement. C'est rassurant de se démarquer, d'être LE meilleur. C'est angoissant de perdre ce statut. En remportant la première place, il est simplement soulagé d'avoir défendu son titre et il s'impose la pression de remporter l'or dans l'avenir, pour se rassurer quant à sa valeur personnelle.

Un résultat est-il véritablement un reflet de son potentiel?

Les schémas de Sylvianne (qui a obtenu 98% à l'examen) l'empêchent de percevoir l'ensemble du contexte et d'accueillir son humanité, laquelle s'accompagne de limites et de contraintes. Elle aurait très bien pu obtenir 100% à son examen si elle n'avait connu aucune limite en matière de temps et d'énergie. Elle est incontestablement assez brillante pour cela. Ses résultats scolaires ne sont pas un reflet parfait de son intelligence et de ses

capacités. Ils représentent de façon réaliste le résultat d'un processus de priorisation par rapport aux diverses tâches qu'elle devait accomplir à l'intérieur d'une fenêtre de temps limitée. Elle n'avait pas que ce cours à réviser. Elle avait d'autres occupations auxquelles vaquer. Pour un autre cours, elle avait un travail de session à remettre et un autre examen le lendemain. Comme tout le monde, elle devait prendre le temps de s'alimenter, de dormir et de veiller à son hygiène personnelle.

Peut-être aurait-elle obtenu une note à la hauteur de ses espérances si: 1) elle n'avait eu rien d'autre à faire que d'étudier en vue de cet examen, 2) elle avait profité d'une banque illimitée de temps pour se préparer, 3) l'univers avait conspiré pour que toutes ses ressources personnelles (concentration, mémoire, énergie, etc.) soient débordantes, 4) l'ensemble des facteurs internes (humeur, hormones, niveau de stress, qualité de sommeil, etc.) avaient été optimaux et 5) tous les facteurs externes (température, bruits environnants, distractions, etc.) avaient été impeccables. Notre réel potentiel a donc une influence limitée sur les résultats, lesquels sont déterminés par une multitude de facteurs.

Définir sa valeur autrement

Cette réflexion, que nous avons faite ensemble, a permis à Sylvianne d'amorcer un processus de redéfinition de soi. Plutôt que d'évaluer sa valeur personnelle uniquement en fonction de son «rang sur le podium», elle apprend peu à peu à nuancer la voix de ses schémas. Graduellement, elle prend le temps de s'adonner à de nouvelles activités. C'est ainsi qu'elle en vient à percevoir l'humaine complète et valable qu'elle est, au-delà de ses réalisations.

Soyez bienveillant envers vous-même. Abandonnez l'illusion que vous serez plus heureux en obtenant la première place. Réjouissez-vous de vos efforts et rappelez-vous que votre valeur ne se limite certainement pas à vos résultats. Juger sa valeur uniquement en fonction des résultats obtenus garantit une image de soi volatile et faussée. Ne vous faites pas cette violence. Vous êtes un TOUT. Les résultats sont déterminés par trop de facteurs qui sont au-delà de votre volonté, de votre contrôle et de vos compétences.



*Je contextualise les résultats qui
me paraissent peu satisfaisants*

Vous reconnaissez-vous dans ces exigences élevées, dans cette tendance à définir votre valeur en fonction de vos réussites ?

Si oui, exercez-vous à remettre vos résultats dans leur contexte.

Ces résultats sont-ils réellement un reflet de votre potentiel ou sont-ils liés à des contraintes de temps ou à d'autres facteurs ?

Énumérez tous les facteurs internes et externes qui peuvent avoir influencé, minimalement ou considérablement, les résultats qui n'atteignent pas vos espérances. Estimez en pourcentage le degré d'influence de chacun sur vos résultats.

SOYEZ MODÉRÉ... AVEC MODÉRATION!



Au cours de ma formation en enseignement du yoga, nous avons eu une discussion de groupe portant sur les vertus de cette pratique. L'une de ces vertus, nous avait rappelé le professeur, nous dicte d'incarner le principe de la modération.

Évidemment, une vie vécue totalement dans l'excès engendrera des dommages collatéraux. Se suralimenter de malbouffe au quotidien nuira naturellement à la santé. Prioriser le travail aux dépens des autres sphères de la vie entraînera des conséquences négatives sur ses relations familiales et sociales, ainsi que sur d'autres domaines indispensables pour préserver le bien-être. Même une action dite positive, comme boire de l'eau, peut devenir néfaste en cas d'excès; cela crée des déséquilibres quant à la concentration d'électrolytes dans le sang, en particulier le sodium. D'où l'importance d'apprendre à se modérer dans la vie en général.

En m'engageant dans la formation, j'avais cette image stéréotypée des maîtres yogis, caractérisée par la zénitude, l'équilibre, la sagesse, l'autocontrôle et une modération exemplaire sur tous les plans. Voulant être fidèle à la philosophie yogique et désirant incarner ces vertus inspirantes, une partie de moi se créait la pression de délaisser certaines dimensions de ma personne pour s'approcher de ces modèles admirables. Peu à peu, j'ai pris conscience de l'émergence de plusieurs pensées de type: «je dois», «il faut», «je ne dois pas» ou «je ne dois plus» pour correspondre à cette image... Je remettais en question certaines habitudes.

J'ai la chance d'avoir une famille festive qui aime se rassembler, faire la fête, rire et danser. Ensemble, nous nous sentons libres de lâcher notre fou et d'être nous-mêmes sans retenue ni crainte des apparences. Poursuivant

mon discours intérieur, je me demandais: «Et si, ce faisant, je n'incarnais plus cette vertu yogique de la *modération*? Pour être une *vraie* yogini, devais-je me fondre dans un moule prédéfini où le contrôle de soi absolu est de mise? Devais-je renoncer à mes petits plaisirs et cesser tout excès festif?» Je n'étais pas seule à ressentir cette pression de devoir vivre une vie exemplaire pour incarner le rôle de yogi.

La modération rigide ou la modération souple

Il est très facile de s'enliser dans la rigidité avec le concept de la *modération*: ce qui devrait être une ligne directrice devient alors une règle de conduite inflexible. J'observe d'ailleurs ce phénomène chez certains de mes clients, qui, dans la pression qu'ils s'imposent pour suivre leurs propres standards de fonctionnement ou de performance, perdent leur capacité à être flexibles, indulgents, ouverts à l'expérience et en harmonie avec leurs besoins réels.

Tandis que nous croyons progresser vers une vie vertueuse, noble et désirée, cette *modération excessive* ne sert qu'à alimenter le stress, la pression et les remords. Nous devenons intolérants aux situations qui dérogent de nos standards. Nous nous sentons coupables dès que nous enfreignons une règle et lorsque nous nous écartons de ce que nous considérons comme l'attitude idéale.

J'ai bien aimé l'enseignement nuancé de nos formateurs au cours de cette discussion de groupe. Ils soulignaient l'importance d'être *modéré dans la modération*. Autrement dit, il faut aussi prendre la modération avec modération. Et si se permettre des écarts, par moments, s'inscrivait dans un équilibre sain? Et si ces écarts servaient à soutenir la motivation à vivre dans la modération? À titre d'exemple, j'ai toujours remarqué qu'après un temps des fêtes débordant de repas lourds et copieux, j'ai drôlement spontanément envie de manger plus frais et léger. Les périodes d'excès servent, d'une part, à nous rassasier et à satisfaire notre besoin de liberté, de plaisir et de lâcher-prise. D'autre part, elles ont pour effet de nous rappeler les conséquences désagréables des excès et d'ainsi renouveler notre motivation à vivre sainement.

Que remarquez-vous lorsque vous allez au lit trop tardivement un soir? Lorsque vous consommez quelques verres en trop pendant une soirée entre amis? Lorsque les heures accumulées de travail empiètent sur votre temps

libre au cours d'une semaine surchargée? Avez-vous très envie de recommencer cette expérience de sitôt? La plupart des gens tendent à revenir vers un certain équilibre à la suite de tels excès, ils y retrouvent la sécurité de leur routine. Si, toutefois, vous voyez que vous êtes porté aux excès perpétuels et que ceux-ci ont des conséquences négatives sur votre vie, il est possible que vous soyez aux prises avec des problématiques d'impulsivité ou de dépendance. Dans ce cas, une autothérapie risque d'être insuffisante et l'aide d'un intervenant sera de mise.

Incarner sainement les vertus de la modération dans ses divers rôles

Cette anecdote sur la modération peut très bien s'appliquer à tout rôle que vous exercez qui s'accompagne de critères élevés de performance. Cela s'applique à tout contexte dans lequel vous vous imposez une pression à correspondre à des standards de vie inflexibles. Que vous empêchez-vous de faire dans le but de vous sentir plus crédible dans votre profession? Pour avoir l'impression d'être une bonne mère, un bon père, un bon fils ou une bonne fille? Vous permettez-vous d'être *modéré* dans la modération, et de déroger parfois de la ligne de conduite qui vous guide de manière générale? Avez-vous cette souplesse? Serait-il envisageable de viser le «suffisamment bon» plutôt que la perfection? Cela ne fait pas de vous une moins bonne personne.

Dans *Arrêtez de vous priver!*, le professeur David Khayat soutient que «notre véritable ennemi n'est pas l'excès, mais sa fréquence». Il suggère de nous déculpabiliser, particulièrement après un dérapage, puisque «c'est à ce moment précis que notre prise de conscience s'éclaire et que nous pouvons comprendre la régulation de nos excès¹⁰⁸». La culpabilité ne ferait qu'hypothéquer nos chances de nous réorienter vers nos idéaux et vers un mode de vie sain, puisqu'elle engendre de la frustration, des remords et de la dévalorisation. Ce cocktail d'états aversifs sape notre volonté et nous incite à renoncer à nos objectifs en matière d'équilibre et de santé («J'ai dérogé à mon but, pourquoi continuer?»). Il nous rend même sujets à l'autodestruction («Aussi bien continuer à m'empiffrer, ma journée est déjà gâchée!»).

Est-ce que la culpabilité ne serait pas d'ailleurs à la source de l'abandon prématuré des résolutions de la nouvelle année, lesquelles disparaissent

dans le bassin des supposés «échecs»? Après avoir dérogé momentanément de nos résolutions, nous les délaissions en tentant de nous convaincre que nous nous reprendrons l'an prochain... et le *pattern* se reproduit, à moins de réduire cette fameuse épine handicapante qu'est la culpabilité. «Un jour, nous sommes pleins de bonnes résolutions, le lendemain nous jetons l'éponge. À ce jeu de va-et-vient, notre confiance, notre détermination, notre volonté s'épuisent et nous épuisent¹⁰⁹.»

En comparaison à tous ces idéaux exigeants et rigides, je considère que la bienveillance, la flexibilité et l'indulgence ont bien meilleur goût.



*Je me laisse guider avec souplesse
par les vertus de la modération*

Réfléchissez à cette question : êtes-vous rigide quand il est question de modération ? Certaines personnes le sont plus que d'autres. Si vous êtes de ceux qui s'imposent de hauts standards reliés à la modération, pouvez-vous tenter de devenir un peu plus flexible ? Comment ? Quels écarts inoffensifs à vos exigences élevées ou à vos routines strictes pourriez-vous vous permettre cette semaine (par exemple, vous coucher un peu

plus tard, savourer une deuxième portion de dessert, prévoir une activité sociale au milieu de la semaine, partir en escapade improvisée, assouplir une règle de vie rigide de la manière qui vous convient)? Cela ne fera pas de vous quelqu'un d'impulsif, d'indiscipliné ou d'irréfléchi. Il est possible de faire ces choix de manière consciente et dans le but de répondre à vos besoins plutôt que de les invalider. Cela ne fera qu'élargir vos horizons, vous libérer des croyances qui vous piègent. Il s'agit de se donner le droit de se choisir. Observez ensuite les effets tant agréables que désagréables, si désagréables il y a.

Après avoir fait l'exercice, posez-vous les questions suivantes :

Est-ce que la permission exceptionnelle que je me suis accordée a comblé un besoin?

Est-ce que cela m'a rassasié par rapport à une envie?

Est-ce que ma semaine en a été plus intéressante?

Quels sont les effets positifs sur mon humeur, ma vitalité, ma joie de vivre?

S'il y a des conséquences incommodes, de quoi cela m'informe-t-il quant à mes limites et à mes besoins?

Comment adapterai-je cet exercice de souplesse les prochaines fois (par exemple, retarder l'heure du coucher de 30 minutes au lieu de 2 heures, écouter une télésérie au lieu de trois, etc.)?

Voilà. En réalité, la souplesse nous aide à en apprendre sur nous, à naviguer à travers nos envies et, paradoxalement, à nous modérer!

SOYEZ FLEXIBLE DANS VOTRE QUÊTE D'ÉQUILIBRE



Comme il a été suggéré au chapitre précédent, les dérogations temporaires quant à vos exigences personnelles et les écarts de conduite inoffensifs peuvent très bien s'inscrire dans un mode de vie modéré et vertueux, la souplesse étant l'ingrédient essentiel. Il me semble pertinent, à ce stade, de vous expliquer ma conception de l'équilibre de vie.

Qu'est-ce qu'une vie équilibrée? Voilà une question qui n'a certes pas de réponse claire et précise. Pas de marche à suivre préétablie et structurée pour parvenir à cet équilibre!

Avez-vous déjà observé quelqu'un en planche à neige? Si vous êtes vous-même adepte de ce sport, la technique vous êtes déjà familière: on maintient l'équilibre grâce à un mouvement dynamique servant à transférer le poids du corps entre les talons et l'avant des pieds, dans un doux bercement de va-et-vient. Ce faisant, la planche bascule de la lame externe vers la lame interne, créant un mouvement de slalom fluide qui revient régulièrement vers le centre de sa trajectoire.

Pour moi, la quête d'équilibre dans notre vie s'apparente à une descente en planche à neige. Lorsque nous sillonnons une piste, nous sommes en constant réajustement. Nous dévions du centre dans une direction, y revenons pour dévier dans l'autre direction. Il importe de se repositionner constamment, en fonction des obstacles, de l'environnement et de plusieurs autres paramètres.

L'équilibre ou la stabilité

Distinguons la stabilité de l'équilibre. La stabilité correspond à quelque chose de statique, voire de rigide. Il y a une absence de variation. En revanche, l'équilibre se définit comme étant une «juste proportion entre des éléments opposés, d'où résulte un état d'harmonie» (dictionnaire *Larousse*).

Revenons à notre planche à neige. Si nous nous positionnons à plat, dans une attitude statique sur notre planche, nous sommes rapidement confrontés à l'inévitable: nous chutons face première et nous retrouvons les pieds en l'air. Le mouvement dynamique est nécessaire pour optimiser nos chances de vivre une expérience agréable. Une certaine souplesse et de la fluidité sont requises. Chaque déviation dans une direction est contrebalancée par une déviation dans l'autre direction, ce qui nous permet de maintenir notre trajectoire vers le bas de la pente. C'est la juste proportion entre ces écarts qui fait que l'on conserve l'équilibre.

Néanmoins, une déviation excessive est tout aussi nuisible. Dévier dans une direction sans nous repositionner adéquatement vers le centre nous mènera droit vers un précipice... ou un arbre. Dans l'existence, c'est similaire. Nous avons déjà établi que vivre de manière trop rigide ne nous sera pas salubre, mais vivre de manière excessive, en négligeant certains besoins et certaines sphères de vie, n'est pas mieux.

Cultiver la présence attentive, l'écoute de soi et la bienveillance nous permet d'être à l'affût des signaux qui nous informent d'un déséquilibre. Nous pouvons alors nous ajuster et assurer un équilibre relatif. En étant attentifs aux besoins de notre corps et de notre esprit, nous nous familiarisons avec leurs nécessités, leurs limites et leurs automatismes. Nous pouvons ainsi découvrir notre «recette gagnante» favorisant l'équilibre. Sachez toutefois que celle-ci risque d'être différente demain ou dans un mois, en fonction d'une multitude de facteurs qui changent dans le temps: niveau d'énergie, température, saisons, hormones, présence de différentes sources de stress ou d'éléments qui sollicitent notre attention, charge émotionnelle, etc. J'ai donc sans doute peu besoin d'insister sur le fait qu'il est inutile et dommageable de se comparer... tant aux autres qu'à une version antérieure de soi-même.

Tout comme en planche à neige, il y a des moments et des circonstances de la vie qui font en sorte que nous sommes disposés à prendre de la vitesse. À d'autres moments, nous ressentons la pulsion de ralentir. Il nous arrive également d'avoir besoin de prendre une pause dans un chalet

hivernal métaphorique: faire ce qu'il faut pour nous ressourcer, nous recueillir, nous réapprovisionner en vue des prochaines descentes. Parfois, notre slalom est plus large. Parfois, il est plus serré. Se réajuster en fonction de signaux de son organisme contribue au maintien d'une harmonie intérieure, de l'homéostasie. Être à l'écoute de ses besoins contribue à éviter les chutes, les blessures et l'épuisement.

L'homéostasie

L'homéostasie fait référence aux processus automatiques du corps qui contribuent à préserver un certain équilibre physiologique. Cherchant toujours à atteindre un meilleur équilibre, les fonctions de notre corps sont dynamiques et se réajustent constamment (par exemple, le rythme cardiaque, la pression sanguine, la température corporelle, le sommeil, la digestion). Lorsqu'une fonction de l'organisme est trop déstabilisée, les procédés d'homéostasie pousseront le corps à chercher naturellement à compenser pour revenir à un équilibre confortable et fonctionnel. C'est comme une force gravitationnelle qui nous attire inconsciemment vers le centre de notre piste.

La respiration est un bon exemple du dynamisme de l'équilibre. Si nous ne faisons qu'inspirer, nous nous retrouverions rapidement en état d'hyperventilation. Et si nous ne faisons qu'expirer, nous subirions les conséquences d'une désaturation rapide du taux d'oxygène dans le sang. L'équilibre s'installe dans la juste proportion entre nos inspirations et nos expirations. Les procédés homéostatiques du corps s'organisent afin que nous inspirions et que nous expirions dans une proportion relativement équitable, et ce, sans avoir à y penser consciemment. Ainsi, si un besoin se manifeste en vous, il y a une raison!

Évitons d'ignorer nos besoins

Grâce aux principes d'homéostasie et de résilience, nous possédons tous une fenêtre de tolérance au stress qui nous permet de bien gérer un certain niveau de déstabilisation et de rebondir efficacement, sans en être trop affectés. Au fil de ce livre, nous avons abordé à plusieurs reprises les conséquences négatives qui surviennent lorsque nous tentons de résister aux besoins fluctuants de notre corps. Il nous arrive malgré tout, pour une

multitude de raisons, d'entrer dans une lutte contre notre corps. Parfois, notre tête insiste pour que nous finissions une tâche malgré un besoin manifeste de repos. Il nous arrive de nous critiquer («*Je ne devrais pas me sentir comme ça!*») ou de nous comparer à d'autres gens. Nous perdons donc facilement de vue les indicateurs qui pourraient autrement nous guider.

Nous résistons alors à combler nos besoins et nous repoussons exagérément nos limites. Nous ignorons les signaux physiques et psychologiques qui nous informent d'un déséquilibre. Le prix à payer est non négligeable. Cette résistance provoque typiquement une amplification du retour du balancier, ce qui affecte négativement notre niveau de fonctionnement. C'est en partie ce qui se produit lorsque nous vivons un épuisement chronique (burnout professionnel, parental, étudiant, émotionnel, etc.).

Les gens ayant vécu un burnout relatent que les signaux de déséquilibre avaient commencé à faire surface plusieurs mois avant l'épuisement, voire des années. Le corps tente tant bien que mal de s'adapter et de persévérer. Les signaux se multiplient et l'épuisement s'amplifie jusqu'à ce que nous nous heurtions à un mur: à un certain moment, le corps décide, pour nous, qu'il est temps d'arrêter et de revenir à la base. Souvenons-nous que se rétablir réellement d'un tel épuisement est alors très long; la période de rétablissement se compte généralement en mois, parfois en années.

Au risque de me répéter, je vous invite donc à considérer votre corps comme un précieux allié plutôt que comme un ennemi qui vous limite dans vos ambitions. Familiarisez-vous avec sa façon de vous communiquer ces signaux de bien-être et de déséquilibre. Travaillez de pair avec lui pour optimiser l'équilibre. Ensemble, vous jouirez de descentes considérablement plus douces, agréables et harmonieuses sur les pentes de la vie.



*J'observe le phénomène d'homéostasie
et le retour constant de
mon organisme à l'équilibre*

Au cours des prochains jours, portez une attention particulière aux phénomènes de repositionnement automatique de votre corps. Posez-vous les questions suivantes :

- Est-ce que votre sommeil est plus profond après plusieurs nuits consécutives de sommeil léger ou interrompu ?
- Lorsque vous constatez la présence d'une faim insatiable, passez en rétrospective les dernières heures et les derniers jours. Aviez-vous moins mangé les jours précédents ? Mangé plus légèrement ? Bougé davantage ?
- Quels besoins se manifestent au terme d'une période très achalandée ? Ressentez-vous le besoin de vous isoler, de vous reposer ? Avez-vous besoin de simplicité ? De douceur ? De lenteur ?
- Inversement, au terme d'une période pauvre en interactions sociales, avez-vous envie de vous retrouver en compagnie de gens que vous appréciez ?

Peut-être que ces observations vous inciteront à avoir davantage confiance en votre corps. Il y a une intelligence infiniment puissante au gouvernail qui sait exactement quoi faire et quand le faire pour restaurer l'équilibre. Et il mettra le tout en œuvre si nous lui donnons les bonnes conditions.

VITE, RALENTISSEZ!



Les années suivant ma formation professorale de yoga, je donnais plusieurs cours par semaine dans un studio. Bien souvent, j’assistais d’autres professeurs dans la tâche d’accueillir les élèves et de les inscrire aux cours. Comme tout professeur de yoga, j’étais régulièrement ébahie par l’ironie de voir des gens arriver à la course, empressés qu’ils étaient de venir se détendre. Les gens pressés entrent à toute vitesse dans le studio, craignant d’être en retard, et vont vite s’allonger sur leur tapis, pour... respirer et relaxer. Voilà un changement de rythme radical pour le système nerveux! La contradiction est comique: vite, je dois ralentir!

Cette aberration n’est-elle pas omniprésente dans notre société? Combien de fois par jour agissez-vous à la hâte, même pour parvenir à ralentir? Vite, nous devons finaliser ce rapport pour maximiser notre pause midi. Nous effectuons nos tâches du soir au rythme d’un diable de Tasmanie, pour ensuite aller nous coucher comme si notre système nerveux ne possédait qu’un interrupteur à deux réglages: allumé ou éteint.

«“Vivre intensément!” est devenu le leitmotiv de l’homme moderne. Une hyperactivité compulsive dans laquelle il ne faut pas qu’il y ait le moindre passage à vide, de peur de se retrouver avec soi-même. Peu importe le sens, pourvu qu’on ait l’intensité. D’où le goût et la fascination pour l’exploit, l’excitation maximale des sens, la violence... Se dépasser pour aller nulle part, passer le mur du son de l’inutile et monter le vide en épingle. Voilà qui serait vivre pleinement.»

— MATTHIEU RICARD¹¹⁰

L’évolution de la société vers la dégradation du temps de qualité

Les avancées technologiques promettaient de nous libérer du temps et de nous permettre d'avoir davantage d'espace dans nos vies pour nous consacrer à des loisirs. En étant plus efficaces dans l'exécution de nos tâches, nous allions profiter d'une abondance de temps libre, non? Nous n'avons plus à faire notre lessive à la main. Nous n'attendons plus cinq jours avant que notre destinataire reçoive notre lettre; notre message électronique se rend en une fraction de seconde. Nous n'avons plus à nous déplacer à la bibliothèque pour obtenir la réponse à nos questions... Et grâce à la reconnaissance vocale, il n'est même plus requis d'écrire notre question dans un moteur de recherche. Appuyons sur le microphone de notre téléphone intelligent, posons-lui la question et le tour est joué. Nous devrions donc baigner dans une profusion de temps libre et être en mesure de nous consacrer aux loisirs et au repos!

Malencontreusement, les progrès technologiques participent beaucoup à cette vie à haute vitesse que nous menons aujourd'hui. Avec l'augmentation de l'efficacité du temps est venue l'amplification des standards de performance et des attentes liées à la productivité. Nous souhaitons constamment réaliser un plus gros volume, aller plus rapidement et plus loin. Les frontières entre le boulot et les temps libres sont de plus en plus embrouillées: nous ne sommes plus obligés d'attendre d'être physiquement au bureau pour envoyer un message électronique lorsque nous pensons à notre travail le soir venu. Pourquoi ne pas l'écrire tout de suite? Plusieurs personnes prennent même l'habitude de vérifier leur boîte de messages avant même de sortir du lit ou d'avoir savouré leur café! Nous sommes joignables à toute heure de la journée.

De plus, malgré certains avantages qui en découlent, le virage vers le télétravail hypothèque notre capacité à faire la coupure entre le travail et la vie personnelle. En outre, il n'y a plus de période de transition entre le travail et la maison pour décanter la journée: le temps de déplacement se compte désormais en moins de 10 secondes pour ceux qui travaillent à domicile. Par ailleurs, il devient possible de travailler à toute heure.

Gardons en tête que même si nous ne répondons pas nécessairement aux appels ou au courrier électronique en soirée et pendant les week-ends, notre cerveau se remet en mode travail dès qu'il voit un message qui nous est destiné. Avec l'avènement des ordinateurs portables et des réseaux intraweb accessibles depuis notre demeure, il devient possible d'avancer des dossiers la fin de semaine. Alors que les avancées technologiques devaient nous

permettre de ralentir, elles n'ont fait qu'accélérer les choses et hausser les standards. Elles ont fait de l'équilibre travail-repos un idéal plus que difficile à atteindre.

Problème de société? D'attentes démesurées?

Prenez un instant pour saisir le sens de cette citation de Jiddu Krishnamurti: «Ce n'est pas un signe de bonne santé mentale que d'être adapté à une société malade.» Nous efforçons-nous de nous adapter à une société malade? Sommes-nous en train de nous rendre malades à force de nous imposer ce rythme de vie accéléré, exigeant, voire déchaîné? Nous subissons les contrecoups inévitables d'une culture étourdie dans la folie du «trop»: trop de vitesse, trop de stimulation, trop d'instantanéité, trop de sollicitation, trop d'information, trop d'exigences, trop d'attentes, trop d'options, trop de décisions à prendre, trop d'encombrement et de consommation. (Comment vous sentez-vous au terme de la simple lecture de cette phrase? Étourdi comme je le suis après l'avoir écrite?) De cela découle une surcharge de stress, bien souvent à notre insu. Nos ressources adaptatives sont sursollicitées. Notre système nerveux est assailli par ce bombardement de «trops». Certains de ces «trops» font trembler notre intérieur et sont difficiles à ignorer. D'autres sont moins perceptibles, mais représentent des micro-agressions pour notre organisme. (Saviez-vous que notre taux de cortisol augmente lorsque nous entendons le son de notre téléphone et même lorsque nous l'imaginons simplement sonner¹¹¹?) Paradoxalement, cette «culture du trop» génère une série de carences: insuffisance de calme, absence de lenteur, pénurie de silence, pauvreté de profondeur, manque de sens, appauvrissement de la présence attentive, perte d'une liberté véritable.

Je repense à Aurélie, une femme en arrêt de travail venue me consulter. Son employeur lui avait demandé de recourir à l'aide d'un psychologue pour se rétablir d'un épuisement professionnel. Elle occupait un emploi à temps plein sans aucune flexibilité d'horaire. Au cours des dernières années, les standards de productivité de l'entreprise avaient été haussés. De plus, les statistiques sur le rendement de chaque membre de l'équipe étaient rendues visibles pour tous les employés. Il était ainsi possible de savoir qui étaient les employés les plus performants et ceux qui étaient au bas de la liste! Aurélie devait donc faire des heures supplémentaires les soirs et les

fins de semaine pour atteindre les critères «moyens» attendus d'elle. Tout cela malgré des ressources insuffisantes. L'équipe était en effet en sous-effectif.

En plus, toute suggestion soumise pour améliorer les conditions de travail se perdait pendant des mois dans les méandres de la hiérarchie de l'entreprise. Elle devait, d'une part, effectuer ses tâches et, d'autre part, former les derniers arrivants. Aurélie avait deux enfants en bas âge, et l'un d'eux souffrait d'épilepsie, ce qui impliquait des suivis réguliers à l'hôpital. Sa famille et celle de son conjoint vivaient à trois heures de route de chez eux. Bien qu'on dise qu'il faut un village pour élever des enfants, ils incarnaient ce village à deux!

Quand je l'ai rencontrée pour la première fois, la garderie en milieu familial de ses enfants venait subitement de fermer ses portes. Elle devait trouver une solution avant son retour progressif prévu dans un mois... et je devais l'aider à «gérer» son anxiété et son épuisement... Je me questionnais: son anxiété et sa fatigue ne seraient-elles pas les résultantes «normales» d'un contexte «anormal»? Est-ce réaliste de s'attendre à autre chose qu'à un assèchement des capacités d'adaptation dans un contexte où celles-ci sont autant sursollicitées? En somme, on lui donne la responsabilité de se rétablir, elle, alors que, de toute évidence, le contexte oppressant de son emploi et de sa situation personnelle contribuera à un retour à la case départ dès la reprise de ses fonctions.

Mon estomac s'embrouillait à l'écouter parler. Notre société paraît infirme. Elle s'attend à ce que nous travaillions à temps plein, à ce que nous soyons présents pour nos enfants dans une patience bienveillante et dans un dynamisme digne d'un animateur de camp de vacances, que nous soyons investis dans nos relations sociales, que nous soyons assidus à nos rendez-vous médicaux et paramédicaux (ainsi qu'à ceux de nos petits), que nous nous accomplissions dans des loisirs hors travail (tout comme nos jeunes), que nous cuisinions «maison», que nous vivions de manière écoresponsable, que notre demeure soit propre et bien entretenue, que nous soyons en forme, beaux, en santé et équilibrés!

Et qu'en est-il des exigences supplémentaires que nous nous imposons? Il faut être un employé modèle ou un étudiant qui surpasse les attentes, un parent parfait, un conjoint aimant en tout temps, un membre de la famille à l'écoute, un ami disponible, un cuisinier hors pair (pour ma part, après avoir

réussi à brûler de l'eau plus de fois que je ne souhaiterais l'admettre, j'ai depuis longtemps abandonné cette dernière exigence...). Est-ce moi ou il manque plusieurs heures dans une semaine pour incarner cinq personnes en une?

Je connais des personnes admirables qui ont choisi de sortir de ce moule maladif. Je parlais récemment à une amie qui a fait le choix d'être une maman à la maison pendant la période préscolaire de ses enfants (on s'entend, cela reste un *méga* job à temps plein, comptant un paquet d'heures supplémentaires non rémunérées et un nombre lamentable de pauses café). Cette amie me racontait qu'elle se sentait jugée pour son choix de ne pas travailler. Je trouve désolant que peu importe les choix que nous faisons, la société tend souvent à nous faire sentir inadéquats.

En ce qui me concerne, bien que je me considère comme chanceuse d'avoir réussi à aménager une conciliation travail-famille raisonnable, il m'arrive de me sentir coupable de ne pas passer plus de temps avec ma fille. Une «bonne» mère s'organiserait pour la garder plus souvent avec elle, non? Et pour tourner le couteau dans la plaie, certaines études suggèrent qu'idéalement, les enfants ne passeraient pas plus de 20 heures en milieu de garde... Qui peut répondre à un tel idéal? Le triste constat est que personne ne gagne, car personne ne réussit à atteindre ces standards. Retenons de tout ceci qu'aucune forme parfaite d'existence n'existe, sauf celle qui a du sens pour nous.

Le problème dans ce rythme de vie frénétique valorisé par notre société, c'est que notre système nerveux ne fonctionne pas comme un interrupteur ouvert ou fermé. Tout comme une voiture, nous avons besoin d'un temps de décélération. Par ailleurs, plus la vitesse d'activation (physique et/ou mentale) est grande, plus il faudra de temps pour ralentir. Il nous revient de définir nos frontières quant à notre emploi du temps pour permettre ce temps de décélération. Personne n'établira ces limites pour nous.

Être productif dans des moments de non-efficacité

Ralentir est tout un art. Aussitôt qu'ils sont inactifs, plusieurs font face à des programmations qui préconisent le perfectionnisme et la productivité. Cela me fait penser à Anna, une grande âme que j'ai eu la chance de voir évoluer, de voir se libérer des exigences écrasantes qu'elle s'imposait pour se donner le droit de savourer la vie. Nous avons longuement travaillé

ensemble à amenuiser son besoin viscéral d'être toujours productive, autant sur le plan du travail que des apprentissages (cours, formations, etc.), et même dans sa démarche de croissance personnelle.

Lorsqu'elle se mettait au défi de s'exposer à des activités ludiques (oui, c'était pour elle un défi d'exposition, au même titre que d'autres travailleront à s'exposer aux araignées, aux chiens, aux hauteurs ou à toute autre phobie), une partie d'elle s'opposait et trouvait cela péniblement «inutile». Il y avait tant d'autres tâches à réaliser, tant d'autres projets à faire avancer et tant de choses à apprendre. Pourtant, à la longue, elle a commencé à prendre goût à ces moments plus légers, à ces activités sans aucune connotation liée à la performance. Elle a même observé que lorsqu'elle résistait à son envie de faire une activité plaisante au profit d'une tâche productive, elle n'était pas particulièrement efficace dans ladite tâche.

Attardons-nous à notre façon de percevoir l'inaction, le ralentissement et les activités ludiques. Je vous invite à percevoir les éléments de productivité qui découlent des moments de non-productivité. Comme le dit si bien mon mentor en yoga, Andy Li Kwok, il devient pertinent de commencer à apprivoiser «l'action de la non-action». Dans la «non-action», plusieurs procédés «actifs» et nécessaires à notre bien-être se mettent en œuvre.

Ces instants précieux se comparent à des pistes d'atterrissage sur lesquelles un avion performant peut être ravitaillé, recevoir un plein de carburant et bénéficier d'un entretien. Dans les moments de repos et de recueillement, le corps profite d'un contexte optimal pour assurer un réaménagement important et favoriser un retour vers l'homéostasie. Les cellules se réparent. Nos ressources se régénèrent. Nous métabolisons les hormones de stress et digérons les émotions cumulées. Nous cultivons de nouvelles habiletés qui nous serviront inévitablement. La pensée devient plus claire et créative.

Par ailleurs, il est très salubre de laisser notre esprit vagabonder. Le vagabondage mental aiderait le cerveau à consolider les informations et les apprentissages que nous avons accumulés au fil du temps. C'est ainsi que nous intégrons les souvenirs de la journée. Ces moments de répit précieux servent à marquer une pause dans un quotidien qui va trop vite. Ils peuvent même contribuer à ralentir la dégradation de notre corps et de notre esprit,

tout en augmentant les chances que nous profitons d'une qualité de vie plus longtemps. Ne rien faire, c'est admirablement productif, non? Cela étant dit, est-ce que la vaisselle presse vraiment?



*Je fais l'exercice
« ma répartition du temps »**

Commencez par une réflexion personnelle :

- Selon vous, pourquoi notre société met-elle autant l'accent sur le travail et la productivité ?
- Quelles sont les valeurs véhiculées en cette ère orientée vers la performance (pensons au capitalisme) ?
- Partagez-vous personnellement ces mêmes valeurs ?

Prenez ensuite un moment pour comptabiliser ce que vous faites dans une semaine et ce que vous souhaiteriez réaliser dans un monde idéal (voir le tableau à la page suivante). Observez vos « *je devrais* », les idéaux que vous imposent la société et vos propres programmations. Ensuite, ajustez ces heures pour que la somme totale donne 168 heures (nombre d'heures dont nous disposons dans une semaine). N'oubliez pas d'inclure du temps pour votre sommeil, votre hygiène, la préparation et la consommation des repas, etc.

* Cet exercice est inspiré et adapté de l'exercice des 168 heures de: Paterson, Randy J., *Your depression MAP: Find the source of your depression and chart your own recovery*, Oakland, CA, New Harbinger Publications, 2002, p. 231-234. Une version téléchargeable est disponible sur mon site.

MA RÉPARTITION DU TEMPS

Tâche	Temps que j'y alloue présentement	Temps que j'y allouerais par semaine, dans un monde idéal	Temps révisé, plus réaliste en fonction des circonstances du moment
Dormir			
Courses et épicerie			
Préparation des repas / collations			
Consommation des repas / collations			
Préparation de début de journée			
Hygiène personnelle (se laver, se brosser les dents, utiliser les toilettes)			
Emploi			
Heures supplémentaires			
Cours, formation			
Devoirs et étude additionnelle			
Temps de transport			
Tâches domestiques / ménage			
Lessive et pliage de linge			
Rénovations / réparations			
Entretien du terrain / jardin			
S'occuper des enfants			
Prendre soin de proches			
Activités / rassemblements familiaux			
Activités sociales / temps passé avec des amis			
Activité physique / entraînement Activité 1: Activité 2: Activité 3:			

S'occuper d'animaux			
Loisirs personnels			
Méditation, activités ou rassemblements spirituels			
Temps passé en plein air			
Activités artistiques / création			
Temps passé à s'exercer à un instrument de musique			
Bénévolat			
Lecture Livres de croissance personnelle Livres de connaissances / biographies Romans ou livres plus légers			
Relaxation / repos			
Rendez-vous pour soi ou sa famille			
Téléphoner à des amis ou à des proches			
Regarder la télévision			
Temps passé sur les réseaux sociaux			
Temps de qualité en couple			
Relations sexuelles / intimes			
Temps à préparer des cadeaux / gâteries pour les autres			

TOTAL: = ____ h/sem = ____ h/sem = ____ h/sem

Doit totaliser 168 h/sem

FAITES-EN MOINS POUR LE FAIRE MIEUX



Faisons du pouce sur la suggestion précédente: ralentir notre cadence aidera notre système nerveux sympathique à décélérer le soir. En prime, s'imposer une moins grande liste de tâches améliorera nos chances que toute action entreprise soit effectuée de manière efficace et avec une plus grande qualité de présence.

La proportion de gens souffrant d'épuisement est en croissance alarmante, que l'on parle de burnout professionnel, d'épuisement parental ou de surcharge psychologique. Comme nous l'avons abordé précédemment (voir le chapitre *Évitez de vous étourdir au point de vous épuiser*, à la page 139), ces formes d'épuisement mènent non seulement à la fatigue physique et psychologique, mais également à une forme de désengagement à l'égard de nos occupations, à une baisse de motivation et à une diminution de l'efficacité générale. Certaines personnes ressentent un brouillard mental, une baisse d'intérêt et un effritement de leur créativité, ainsi que des difficultés de sommeil. Elles peuvent devenir plus sensibles, tristes ou irritables. Puisqu'une cadence trop rapide et surchargée mène à ces conditions, posons-nous la question: vivons-nous au bon rythme? Et à ce rythme, sommes-nous en mesure d'incarner une version satisfaisante de nous-mêmes? Offrons-nous le meilleur de nous-mêmes dans notre emploi et à nos proches? Nous imposons-nous trop de tâches et d'exigences pour le temps qui est à notre disposition? Pourrions-nous mieux répartir notre temps selon les différentes sphères de vie qui contribuent à notre équilibre et à notre bien-être?

Travailler moins longtemps... et en faire plus?

Nous avons naturellement l'impression qu'en nous accordant beaucoup de temps pour accomplir des tâches, nous en accomplirons un plus grand nombre. Si nous étions des équations mathématiques ambulantes, cette hypothèse serait véridique. Toutefois, nous démarrons tous chaque journée avec des réserves énergétiques et des ressources d'autorégulation limitées. Chaque matin, ces réserves et ces ressources sont à leur apogée, mais peuvent déjà avoir été grugées par une mauvaise nuit de sommeil. De plus, au fil de la journée, ces réserves diminuent. Ainsi, notre rendement varie en fonction de la disponibilité de ces ressources.

Paradoxalement, c'est en travaillant à l'intérieur d'une fenêtre de temps plus restreinte que nous sommes plus productifs, et ce, pour plusieurs raisons. Premièrement, lorsque le temps consacré à certaines occupations (emploi, étude, ménage, projet, etc.) est restreint, nous sommes plus efficaces pour prioriser les tâches importantes. Puisque le temps dévoué à la tâche s'écoule plus rapidement, nous sommes moins portés à procrastiner. Ceci rappelle la loi de Parkinson (aucune référence ici à la maladie dégénérative qui partage ce nom) qui stipule que tout travail tend à s'étendre jusqu'à occuper la totalité du temps qui lui est alloué¹¹². Isaac Asimov décrit humoristiquement ce phénomène de la façon suivante: «En dix heures par jour, on a le temps de prendre deux fois plus de retard sur son travail qu'en cinq heures par jour.» Vous reconnaissez-vous dans ce phénomène?

Deuxièmement, disposer d'une plus grande quantité de temps libre en laisse davantage pour nous reposer ou nous adonner à diverses activités qui contribuent à notre équilibre de vie. Conséquemment, notre niveau d'énergie et nos capacités attentionnelles sont bien souvent supérieurs comparativement aux moments où nous nous imposons de trop longues heures de travail. Nous avons l'occasion de nous régénérer sur le plan de nos ressources et de notre vitalité. Nous avons le temps de prendre soin de nous et de notre santé, ce qui réduit l'absentéisme et le présentéisme (soit être présent, mais peu efficace) au travail. Naturellement, ce n'est un secret pour personne, l'épuisement au travail réduit notre productivité.

Autre avantage à resserrer les heures allouées à une tâche? Cela permet de cibler les moments où la performance est optimale. Cette fenêtre de temps varie d'une personne à l'autre. Certains sont plus alertes, créatifs et

productifs en avant-midi, d'autres, en après-midi, et d'autres encore, le soir ou même la nuit.

Plusieurs entreprises ont commencé à instaurer des semaines de travail écourtées (par exemple, des semaines de quatre jours, des journées de six heures, une semaine de 30 heures). On a découvert qu'une réduction des heures de travail d'aussi peu que 2,5 heures par semaine contribue à une amélioration significative de la productivité et du moral des employés¹¹³.

Pour ma part, ralentir le rythme et réduire les obligations représente une mission monumentale que je me suis fixée il y a quelques années tant par choix que par la force des choses. Je révise constamment mon horaire et mes tâches pour optimiser ma capacité de mener mes projets et d'offrir une qualité de présence à mes clients, à ma famille, à mon conjoint et à moi-même. J'apprends à renoncer à certaines propositions qui semblent intéressantes, mais qui se manifestent à un moment inopportun. Cela m'aide de me rappeler que je renonce à ceux-ci «pour l'instant»; je reste donc ouverte à l'idée d'accepter ce type de propositions dans un avenir indéterminé, lorsque les circonstances s'y prêteront mieux. Je n'ai pas à tout réaliser tout de suite et en même temps. Je me suis libérée de certaines responsabilités et de biens matériels qui me coïnciaient dans l'obligation de travailler toujours plus. Bizarrement, je ne me sens pas moins productive. Au contraire, puisque mes énergies sont moins diluées ou éparpillées, je parviens généralement à être très efficace, plus inspirée et plus créative dans les tâches auxquelles je me dévoue. Je cadre mon temps pour optimiser mes ressources personnelles et pour m'assurer d'être ininterrompue lorsque je me consacre à une tâche. Nous perdons beaucoup plus de temps que nous le croyons à gérer les sollicitations qui proviennent de multiples sources. Une fois distrait, notre cerveau perd de l'énergie à se recentrer sur la tâche en cours.

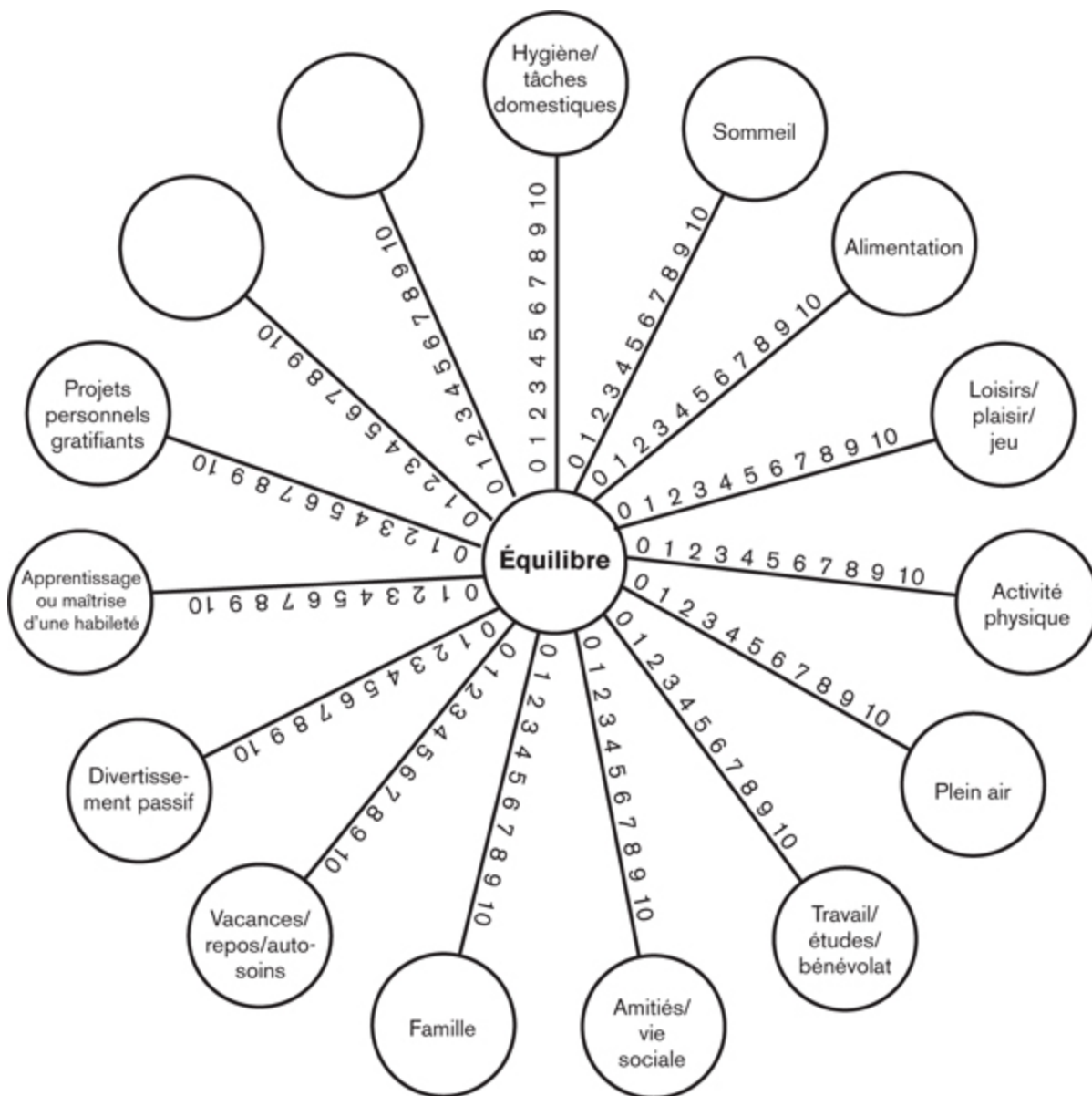
Le «ménage» que j'ai fait pour y arriver me permet d'être davantage centrée sur des activités «nourrissantes» qui, par le fait même, me comblent plus que lorsque je travaillais le double d'heures. Je travaille moins *dans le vide*. Je considère que prendre soin de moi *fait partie intégrante* de mon travail. Ce faisant, j'ai remarqué que la transition s'opère mieux entre la journée de travail et les moments de repos. Je décroche plus facilement. Mes interactions avec les gens sont de meilleure qualité. Je ne vis plus ma vie en étant à bout de souffle, surmenée et suractivée.



Je réfléchis à mon équilibre de vie

Évaluez chacune des sphères de vie présentée dans le graphique ci-contre sur une échelle de 0 à 10. Zéro correspond à un très faible degré de satisfaction et 10 représente le summum de la satisfaction. Dans les bulles vides, inscrivez d'autres sphères de vie qui sont importantes pour vous (p. ex., couple, voyages, activités culturelles, spiritualité, etc.). Vous trouverez des précisions sur la signification de chacune des sphères, ainsi qu'une version téléchargeable de l'exercice au www.isabelle-soucy.com/documents.

Une fois que vous aurez fait l'exercice, demandez-vous: que pourrais-je faire, pour l'instant, pour équilibrer un peu plus mes sphères de vie?



«VEUX-TU ME CONVERTIR EN HIPPIE AUX CHEVEUX LONGS EN GOUGOUNES?»



Je me souviendrai toujours de la première fois que j'ai reçu Pierre, un ancien combattant d'une stature imposante et impressionnante, le regard perçant, la prestance d'un grand dirigeant inébranlable et l'incarnation la plus pure du stéréotype d'une machine de guerre. Depuis sa libération des forces armées, il s'étourdissait dans l'action, le travail et les projets. Il n'avait même pas le temps de ressentir la détresse qui l'habitait. Visiblement, j'allais devoir l'aider à ralentir et à se connecter à lui-même. Alors que je le regardais prendre place dans le fauteuil devant moi, une petite voix dans ma tête n'a pu s'empêcher de chuchoter «En voilà un que je peine à m'imaginer s'asseoir et méditer...».

Je m'y suis prise de manière louvoyante en lui décrivant les bienfaits qui découlent des moments de repos et d'autosoins. Au fil des rencontres, je lui ai montré les liens entre une bonne respiration et un système nerveux en paix. Un jour, je lui ai proposé: «Accepteriez-vous de m'accompagner dans un exercice d'ancrage dans la respiration? C'est un exercice de pleine conscience tout simple qui permet d'apaiser rapidement la partie du système nerveux qui est responsable des réactions de survie tels le combat ou la fuite, de calmer la partie hyperalerte et hyperréactive.»

Il m'a répondu avec humour: «On va méditer? C'est ça, tu veux me convertir en hippie aux cheveux longs en gougounes¹¹⁴?»

Cette blague n'a pas stoppé mon élan. En m'y prenant bien graduellement, je l'ai initié à une variété de stratégies orientées vers la pleine conscience et l'apaisement du système nerveux. Nous avons travaillé ensemble pendant quelques années et il a fait un virage impressionnant. Son

rythme de vie a considérablement ralenti, bien qu'il soit encore à ce jour impliqué et productif dans tout ce qui lui tient à cœur. Ses priorités se sont réalignées. Il est aujourd'hui davantage à l'écoute de ses besoins et de ses limites. Il est un exemple inspirant d'acceptation et de lâcher-prise, même pendant des épreuves particulièrement difficiles. Il a apprivoisé les pratiques liées à la pleine conscience au point de prendre, par lui-même, l'habitude de méditer chaque jour.

Pour moi, ça a été la plus délicieuse des ironies de constater, après quelques années, qu'en plus de méditer chaque jour, il s'était laissé pousser les cheveux. C'est avec humour qu'il m'a lui-même fait remarquer qu'il s'était aussi accoutumé aux gougounes, ou habitué aux tongs si vous préférez. Malgré cela, il est bien loin du hippie qu'il imaginait. Il conserve sa puissance, sa prestance et son efficacité, mais il canalise mieux ses ressources personnelles. Il fait des choix plus conscients. Il respecte les besoins de son corps et navigue avec moins de résistance à travers les turbulences de la vie. Ceci pour dire que la méditation et la pleine conscience peuvent charmer les plus durs et percer les plus solides des carapaces. Ce client m'a d'ailleurs confié que le plus gros cadeau que lui avait apporté la thérapie était la méditation, et pourtant il y a eu plusieurs autres interventions.

La pleine conscience

La pleine conscience est un état de présence attentive – une *qualité de présence* – dans lequel nous focalisons délibérément notre attention sur ce qui se passe dans le moment présent. Nous accueillons le tout avec ouverture, acceptation et curiosité. C'est la capacité à «être» avec ce qui «est» dans une attitude de bienveillance, en accueillant toutes les manifestations de notre expérience, sans jugement.

Il existe cinq dimensions à la pleine conscience. Les voici:

1. «Observer (les stimuli internes ou externes tels les sensations, émotions, cognitions, vues, sons et odeurs);
2. Décrire (remarquer ou étiqueter verbalement ces stimuli);
3. Agir avec conscience (porter attention à son activité du moment, plutôt que d'agir sur le pilote automatique);

4. Sans porter de jugement sur l'expérience (éviter d'évaluer les sensations, cognitions ou émotions);
5. Et sans réagir face à l'expérience interne (permettre aux pensées et aux émotions d'évoluer dans le champ de la conscience sans qu'elles retiennent l'attention)¹¹⁵.»

La pratique de la pleine conscience nous aide à découvrir les pépites de bonheur qui se cachent à travers les tempêtes de la vie. Elle nous apprend à nous arrêter afin de les voir et d'en saisir toute la substance au lieu de nous perdre dans le brouillard du quotidien.

La méditation

«Le but de la méditation n'est pas de tenter d'accéder à un ailleurs, mais de permettre d'être exactement là où l'on est, tel que l'on est, et de permettre au monde d'être exactement tel qu'il est à cet instant même.»

— JON KABAT-ZINN¹¹⁶

La méditation est une forme d'entraînement à la pleine conscience. Matthieu Ricard explique:

[La méditation] est une pratique qui permet de cultiver et de développer certaines qualités humaines fondamentales, de la même façon que d'autres formes d'entraînement nous apprennent à lire, à jouer d'un instrument de musique ou à acquérir toute autre aptitude. [...] Il s'agit principalement de se familiariser avec une vision claire et juste des choses, et de cultiver des qualités que nous possédons tous en nous, mais qui demeurent à l'état latent aussi longtemps que nous ne faisons pas l'effort de les développer¹¹⁷.

Ces qualités humaines que nous cultivons dans la pratique de la méditation formelle sont, entre autres, la sagesse, le contentement, la bienveillance, la patience, l'amour altruiste et la compassion. «La méditation consiste plus exactement à prendre le contrôle de son esprit, à se familiariser avec une nouvelle compréhension du monde et à cultiver une manière d'être qui n'est plus soumise à nos schémas de pensée habituels¹¹⁸.»

Comme tout muscle ou habileté que l'on aspire à renforcer, il est recommandé de s'entraîner graduellement. Si nous désirons cultiver la

bienveillance, commençons par de courtes séances de cinq minutes lors desquelles nous faisons naître en nous un sentiment de tendresse et d'amour inconditionnel. Pensons par exemple à une personne qui nous est chère. Lorsque cet amour bienveillant a rempli notre esprit, tentons de le maintenir, de le raviver, au besoin, et d'y revenir lorsque nous devenons distraits. Avec le temps, nous parviendrons à soutenir notre concentration plus longtemps, à prêter délibérément attention à ces sentiments de tendresse, ainsi qu'à prolonger cette attitude de bienveillance. Nous parviendrons même à dispenser cette bonté à l'ensemble des êtres vivants, en leur souhaitant de découvrir les sources du bonheur et d'être délivrés de la souffrance. Grâce à la plasticité cérébrale, cet entraînement engendre des modifications sur le plan du fonctionnement et des structures du cerveau. Ce faisant, la bienveillance prendra une place de plus en plus grande dans notre vie et sera présente en trame de fond à notre existence¹¹⁹.

Lors d'une séance de méditation en pleine conscience, nous nous exerçons à demeurer immobiles pour pouvoir observer attentivement ce qui se déroule dans l'environnement, dans notre corps et dans notre esprit. Nous observons l'information perçue par nos cinq sens. Nous nous intéressons à nos sensations et à nos émotions. Nous percevons la manière dont s'enchaînent nos pensées. Contrairement à une séance de relaxation, l'objectif de la méditation n'est pas de se détendre, bien que la détente puisse en être une résultante. Le but est surtout de cultiver un état de présence attentive, une qualité de présence.

La distinction entre la méditation et la relaxation se retrouve même dans la culture populaire. Dans la plus récente version du film *Karaté Kid*, le personnage de Jackie Chan précise que «être *paisiblement immobile* et *ne rien faire* sont deux choses très différentes¹²⁰». Apprendre à être immobile et serein, c'est apprendre à coexister avec ce qui est, à observer, à accueillir, à faire de la place et à laisser être ce qui est. C'est un état constructif qui produit des bienfaits autant à soi qu'à ceux qui nous côtoient.

La respiration comme entraînement à la pleine conscience

Il existe une abondance d'exercices de respiration variés, nommés *pranayamas* dans les pratiques associées au yoga. La respiration est étroitement reliée à notre système nerveux. Une respiration rapide et superficielle se rattache au système nerveux sympathique, lequel est

responsable des réactions de survie (combat, fuite ou paralysie). Une respiration lente et profonde est l'alliée de notre système nerveux parasympathique, lequel favorise un retour au calme après l'agitation et assure le bon fonctionnement des fonctions vitales à la survie au long cours. Ce dernier est notre système «repos, récupération et reproduction».

Le plus long nerf crânien du corps, le *nerf vague*, véhicule des fibres nerveuses du système parasympathique. Ce nerf puissant facilite la communication entre notre cerveau et de nombreux organes du corps. Il s'attache à la base du crâne. Il se relie au pharynx et au larynx (voilà pourquoi la voix joue un rôle intéressant dans certaines techniques d'autoapaisement), ainsi qu'à plusieurs organes. Il est impliqué dans la régulation de fonctions automatiques telles la digestion, la pression sanguine, l'autoréparation du corps et la fréquence cardiaque. Il est très impliqué dans la régulation des glandes surrénales et endocriniennes. Il joue donc un rôle important dans la sécrétion de plusieurs hormones importantes.

Un nerf vague sous-stimulé entravera la capacité à récupérer l'homéostasie, à préserver l'équilibre des fonctions du corps et à faciliter le retour au calme. À l'inverse, la stimulation du nerf vague induit un ralentissement du rythme cardiaque et un apaisement du système nerveux. Nous pouvons imaginer le nerf vague comme étant un frein qui module l'activation du système nerveux. S'il est bien tonifié, il fonctionne efficacement. Comment le stimuler? Il existe plusieurs stratégies, mais la respiration profonde diaphragmatique en est une simple et aisément accessible. Il s'agit de se concentrer sur la respiration et de guider le souffle vers les profondeurs des poumons, en respirant par le ventre plutôt que par le thorax. Dans les faits, le ventre se gonfle à l'inspiration en raison du mouvement du diaphragme.

Voilà pourquoi certains thérapeutes vous prescriront des exercices de respiration. Ce n'est pas pour vous absorber dans un culte ésotérique, mais bien pour tonifier votre nerf vague et lui réapprendre à restaurer le calme. Ralentir le souffle nous aide à apaiser l'état d'urgence qui nous habite trop souvent. En prime, cela produit l'effet de ralentir le temps. De plus, les exercices de respiration servent d'objet d'ancrage pour l'esprit. En nous concentrant sur notre respiration, nous nous connectons à l'instant présent. Nous observons avec curiosité ce qui se passe dans notre corps. Notre esprit peut plus difficilement divaguer. Bref, nous nous entraînons à l'état de pleine conscience.

Ce que la science dit de la pleine conscience

Les stratégies de pleine conscience et de méditation ne se rattachent aucunement à une religion (bien que différentes religions emploient effectivement ces pratiques), à l'ésotérisme ou au mode de vie dit hippie. Si les intervenants en santé mentale proposent fréquemment la pratique d'exercices visant à cultiver la pleine conscience, c'est qu'il existe une abondance d'études scientifiques qui soulignent les bienfaits de ceux-ci sur le système nerveux, sur la santé mentale et sur le bien-être.

De prime abord, il a été démontré que les pratiques de pleine conscience aident à s'affranchir de l'emprise des symptômes d'anxiété, de dépression, d'irritabilité, de dissociation, d'évitement, d'insomnie et d'instabilité émotionnelle. Elles optimisent certaines facultés telles que la concentration, la créativité, la flexibilité cognitive, l'empathie et la patience. Elles améliorent notre qualité de vie en amplifiant l'optimisme, notre sentiment de compétence, notre satisfaction de vie, notre vitalité, notre degré de contentement, la connexion aux affects positifs, la bienveillance et l'acceptation de soi¹²¹.

Plus nous pratiquons la pleine conscience, plus la neurobiologie de notre cerveau se modifie. Certaines structures du cerveau augmentent en volume et en activité (régions impliquées dans la régulation émotionnelle, la sensibilité interne, la mémoire, l'attention et l'empathie), alors que d'autres diminuent (structures liées à la peur et à la colère). Les recherches soulèvent même des bienfaits sur le plan physiologique: diminution des hormones liées au stress, réduction de l'inflammation, amélioration des fonctions immunitaires, diminution de la tension artérielle, augmentation des neurotransmetteurs et des hormones liés au bien-être, et diminution de la réactivité du système nerveux^{122,123}.

Vous n'avez pas à vous adonner à une séance de méditation formelle chaque jour pour en récolter les bienfaits cités précédemment. La pleine conscience peut s'incorporer à toutes les actions du quotidien. Élevez le regard lorsque vous marchez et imprégnez-vous de tous les détails visuels et sensoriels que vous observez. Efforcez-vous d'être pleinement attentif et d'offrir une grande qualité de présence lors de votre prochaine conversation avec une personne. Nettoyez votre vaisselle en demeurant conscient de votre respiration, de la température de l'eau, des sons environnants, de la

texture de la vaisselle en mouvement, de votre posture, etc. Faites de même pour toutes sortes d'activités quotidiennes.

En somme, posez-vous régulièrement la question: «Actuellement, est-ce que mon esprit est dans le passé, le présent ou le futur?» S'il est opportun de le ramener dans le présent, ancrez-le sur l'action en cours. La pleine conscience s'imbrique également très bien dans différentes formes de sports (par exemple, courir en pleine conscience) et est au cœur d'activités telles que le taï-chi, le qi gong et le yoga.

Apprivoiser le «déclat»

Peu importe sa forme, l'entraînement à la pleine conscience sert à *apprivoiser le déclat*. Je m'explique. Ce matin, en me brossant les dents, mon hamster mental profitait de ce temps libre pour meubler mon esprit d'une avalanche de *pensouillures*¹²⁴. Voici mon dialogue intérieur.

En arrivant au bureau, ce serait bien que je passe l'aspirateur. Je dois me souvenir de rappeler monsieur XYZ pour sa demande de déplacement de rendez-vous. Je crois que j'ai une heure de libre mercredi à 15 h... Idéalement, je trouverais aussi un moment aujourd'hui pour finaliser ma facturation du mois. Ah oui, c'est vrai, en fin de journée, je dois arrêter à l'épicerie... J'espère que je ne serai pas trop fatiguée cet après-midi... Mon sommeil a été interrompu cette nuit par un mauvais rêve...

DÉCLIC.

Je réalise que je m'enflamme dans une prolifération de pensées orientées vers tout autre chose que ce que je fais en ce moment. Par ailleurs, ma journée est à peine commencée que je suis occupée à la vivre mentalement, comme la répétition d'une pièce de théâtre qui viserait à me préparer pour le grand jour. Ainsi, à la fin de cette journée, je l'aurai vécue deux fois! Il y a de quoi s'épuiser!

Si vous êtes salarié, vous n'avez pas encore mis les pieds dans votre bureau que vous êtes déjà en train de travailler... Souvenez-vous qu'il s'agit de temps pour lequel vous ne serez pas rémunéré!

DÉCLIC.

Revenez ici. Ménagez-vous. Vous aurez besoin de toute votre énergie plus tard. Revenez à l'action en cours: aux mouvements, aux textures, aux saveurs, à l'environnement, aux sentiments intérieurs, à la simplicité du moment.

Vous pouvez donc récolter tous les bienfaits qui découlent de la pleine conscience, que ce soit quand vous êtes assis, couché, en action, en marche... La pleine conscience peut se pratiquer à l'instant même et en tout temps. N'est-ce pas merveilleux?



Je pratique la pleine conscience

Prévoyez un moment, cette semaine, pour pratiquer la pleine conscience. Plusieurs options s'offrent à vous. Concentrez-vous pleinement sur une action en cours. Connectez à votre environnement avec l'aide des cinq sens. Cultivez la bienveillance de la manière décrite à la section *La méditation*, en suscitant un sentiment de tendresse et d'amour inconditionnel à l'égard d'une personne qui est chère à votre cœur.

Vous pouvez tout autant pratiquer la pleine conscience en écoutant de la musique. Portez votre attention sur votre respiration et sur les sons que vous entendez. Si vous remarquez que vous partez dans vos pensées, entraînez-vous simplement à en prendre conscience et à renouveler votre intention de vous concentrer sur la respiration et sur la musique. Prenez conscience des nuances dans les sons que vous entendez. Écoutez la mélodie. Prenez conscience des différents instruments qui jouent. Entendez les fluctuations dans la musique, les pauses et micro-silences, les rythmes. Ressentez l'effet de la musique sur votre corps, votre état interne. Observez comment certains sons peuvent vibrer différemment à l'intérieur de vous. Observez peut-être même comment la respiration s'agence à la musique. Utilisez les sons comme ancrage pour votre attention.

À différents moments, remarquez où s'est dirigée votre attention. Au besoin, redirigez votre conscience vers le souffle qui voyage fluidement dans votre corps, au son de la musique.

Voici également trois audios pour vous guider dans votre entraînement à la pleine conscience (accessibles sur ma chaîne YouTube « Calme au cœur du chaos »).

Respiration profonde diaphragmatique

Relaxation guidée axée sur la conscience corporelle, émotionnelle et mentale

Marche en pleine conscience



[OceanofPDF.com](https://oceanofpdf.com)

CINQUIÈME PARTIE



Le maintien des gains

LE RÉTABLISSEMENT N'EST PAS LINÉAIRE



«Je veux juste ne plus avoir de rages alimentaires!»

«Je suis encore retombé dans mes anciennes habitudes.»

«Ça allait pourtant bien, mais, la semaine dernière, mon insomnie est revenue en force.»

«Je croyais bien gérer mon schéma d'abandon, mais, hier, j'ai refait une attaque de panique quand mon conjoint m'a annoncé qu'il devait s'absenter une semaine entière pour le travail.»

...

Il n'y a probablement aucun client qui ne m'a pas fait un jour ou l'autre une variante de ces verbalisations. Naturellement, les clients alimentent l'espoir que leurs symptômes, une fois résolus, auront à jamais disparu. Ils souhaitent tous pouvoir éliminer pour de bon leur souffrance et leurs défis psychologiques. Parfois, c'est même l'entourage qui cultive ces attentes: «Je veux seulement qu'elle ne fasse plus ceci ou cela, et tout ira bien!»

Faire la paix avec les rechutes, récidives ou recrudescences de symptômes

Je gâche la surprise! Eh oui, si vous souhaitez vous délivrer d'une habitude nocive, vous aurez des récidives et des rechutes, et vous en aurez même plusieurs. Si vous vous efforcez d'atténuer certains symptômes, vous vivrez des périodes où ceux-ci sembleront revenir en force. Si vous travaillez à amenuiser d'anciennes programmations, celles-ci vous domineront à nouveau par moments. Il y aura des passages de votre vie où vous aurez l'impression de perdre vos acquis. D'autres où vous croirez plafonner. Cela

ne témoigne en rien de la qualité de votre volonté et n'indique aucunement que votre cheminement est voué à l'échec. Les récidives s'inscrivent dans un processus de changement naturel et normal. Voici plutôt d'autres indicateurs de progrès auxquels vous pouvez vous fier et qui vous aideront à constater que vous évoluez.

- Est-ce que vos rechutes ou vos récidives sont aussi longues et intenses qu'avant?
- Est-ce que le délai entre ces rechutes ou ces récidives s'allonge, même si c'est juste un peu?
- Parvenez-vous à résister plus longtemps ou à allonger le délai avant de «succomber à la tentation»?
- Réussissez-vous à utiliser d'autres stratégies avant de glisser à nouveau dans une ancienne habitude nocive?
- Est-ce que le nombre de rechutes ou de récidives a diminué quand vous l'observez à l'aune d'une fenêtre de temps donnée?
- Parvenez-vous à mieux gérer ces épisodes afin qu'ils affectent votre fonctionnement moins longtemps?
- Arrivez-vous à être plus indulgent et bienveillant envers vous-même?
- Cernez-vous mieux les déclencheurs de ces rechutes, de ces récidives ou de ces périodes de recrudescence de symptômes? Comprenez-vous mieux les fonctions de vos comportements?
- Outre ces comportements problématiques, est-ce que des modifications apportées à votre style de vie contribuent à un meilleur bien-être général?
- Réussissez-vous à mieux vous exprimer sainement auprès de votre entourage?
- Parvenez-vous à vous engager dans des actions qui donnent un sens à votre vie, en dépit de la présence de ces difficultés?

Faire confiance au processus

Je regarde ma fille grandir et évoluer avec émerveillement. Par périodes, elle a des poussées de croissance sur le plan développemental. À d'autres moments, elle régresse sur certains points. Néanmoins, elle apprend en

continu. C'est comme lorsqu'elle apprenait à marcher: elle tombait puis elle se relevait. Tout s'inscrit dans un processus de croissance et d'évolution qui s'étale sur une vie entière. Elle n'aura jamais «fini» de croître. Vous non plus!

Se rétablir psychologiquement implique un processus semblable. Par moments, nous notons des avancées. D'autres fois, nous avons l'impression de stagner, voire de chuter, de rechuter. Nous vivons des périodes d'accalmie qui peuvent très bien être suivies d'une recrudescence de nos affections. Toutefois, soyez rassuré: malgré les fluctuations, vous êtes sur le chemin du rétablissement. Vous maîtrisez de nouveaux outils et vous faites des apprentissages qui ne s'effaceront jamais, même si vous les perdez parfois de vue pendant quelque temps.

En travaillant sur vous, vous développez une capacité d'introspection. Vous apprenez à vous connaître. Vous cultivez la bienveillance envers vous-même. Vous vous familiarisez avec différentes stratégies. Il est tout à fait normal que vous viviez des hauts et des bas et que vous vous sentiez ébranlé dans les moments de vulnérabilité. L'humain est ainsi fait. L'évolution aussi. Vous grandissez malgré tout.



*J'évalue mes progrès de manière réaliste
et bienveillante*

Lorsque vous vivez un épisode de découragement, une recrudescence de symptômes ou une rechute dans votre cheminement, prenez soin de répondre aux questions énoncées à la page précédente dans «Faire la paix avec les rechutes, récurrences et recrudescences de symptômes». Prendre du recul vous permettra d'évaluer vos progrès d'une manière plus réaliste, plus nuancée. Cela vous aidera à ne pas vous sentir découragé.

PRÊTEZ ATTENTION À L'ÉCŒURANTITE THÉRAPEUTIQUE



Certains individus passent des années à travailler sur eux-mêmes. Ils lisent des livres de psychologie et d'épanouissement personnel, en plus de participer à un large éventail d'ateliers. Ils entretiennent leur vie spirituelle. Ils s'acharnent à répondre à tous les critères d'une vie exemplaire, saine et équilibrée. Ils consultent une diversité de professionnels œuvrant dans le domaine du mieux-être. Au bout d'un temps, ils se heurtent à un mur que je nomme *écœurantite thérapeutique*.

L'écœurantite thérapeutique apparaît comme un vent d'opposition, une réaction nauséuse face à tout ce qui a trait à l'épanouissement personnel. Ces personnes, autrefois si religieusement dévouées à leur démarche vers le mieux-être, se surprennent à sentir une résistance devant toute stratégie orientée vers le perfectionnement de l'être. Elles ferment leurs livres! Elles n'ont plus envie d'investir des efforts dans cette démarche qu'elles ont poursuivie pendant des mois, voire des années.

Mais pourquoi ressentent-elles cette écœurantite? Ne constatent-elles pas qu'elles ont fait des progrès honorables? Leur cheminement ne devrait-il pas les encourager à poursuivre dans la même voie? Cette soudaine attitude n'est-elle pas contradictoire avec tout ce à quoi elles aspirent?

Paradoxalement, l'*écœurantite thérapeutique* concernant leur démarche de croissance personnelle est... thérapeutique en soi. Permettez-moi de m'expliquer.

L'effet pervers du perfectionnisme appliqué au rétablissement

Certaines personnes transposent leurs exigences élevées à leur cheminement personnel. Elles veulent maîtriser à la perfection les techniques apprises. Elles s'imposent une routine quotidienne inflexible (p. ex., «Je dois méditer 30 minutes chaque matin»). Elles se culpabilisent du moindre écart et elles veulent incarner l'idéal de la définition du bien-être en tout temps. Elles sont démesurément vigilantes; on les dit hypervigilantes et sévères par rapport à tout ce qui déroge de cette version idéalisée d'elles-mêmes.

À la longue, l'acharnement à travailler sur soi, de même que l'obsession du bonheur utopique, du rétablissement et de l'épanouissement, peuvent se transformer en une forme d'agression auto-infligée, une forme d'auto-intimidation. Pourquoi? Parce qu'aspirer de manière excessive à changer et à devenir une meilleure version de soi-même s'accompagne d'un message implicite qui est dommageable à notre insu. Cela suggère, à répétition, que nous sommes «inadéquats», voire «défaillants», dans notre forme actuelle. Par ailleurs, les personnes qui appliquent leurs tendances perfectionnistes à leur démarche de croissance peinent à reconnaître leurs progrès. Ces gens sont davantage orientés vers leurs erreurs, leurs dérogations et leurs imperfections.

L'importance du temps d'intégration

On se rappellera qu'en médecine les pathologies dont le nom se termine en «ite» nous parlent d'une forme d'inflammation. Le dictionnaire *Larousse* définit l'inflammation comme un «ensemble de phénomènes de défense de l'organisme contre une agression». Dans le cas d'une écœurantite thérapeutique, cette forme d'inflammation nous indique la présence d'un trop-plein. La personne se sent alors agressée par le gavage d'informations et réclame un temps pour récupérer. On pourrait dire qu'elle vit un burnout thérapeutique, ou burnout de rétablissement.

L'hyperphagie de contenu orienté vers l'épanouissement et le bourrage de crâne informatif laissent peu d'espace à l'intégration des notions acquises. Notre esprit requiert du temps pour décanter les informations apprises. Il doit assimiler les apprentissages à des niveaux intuitifs. Cela ne peut se faire si la personne est constamment sollicitée par l'apprentissage de quelque chose de nouveau ou ensevelie sous un déluge d'informations.

Si vous surinvestissez dans la connaissance des mécanismes psychologiques (à moins que ce ne soit votre profession), vous risquez fortement de négliger d'autres sphères de vie qui sont essentielles à votre bien-être ou même indispensables à votre... attendez l'ironie... épanouissement personnel! Peut-être que vous négligez les loisirs créatifs? Le repos? Les activités ludiques? Toutes les activités qui vous apprennent à vous détacher de l'obsession envers la productivité et qui permettent au cerveau de se reposer?

Les limites de l'autorégulation

L'autorégulation fait référence à la capacité de réguler ou de contrôler ses pulsions, ses comportements, ses réactions émotionnelles, etc. La capacité d'autorégulation est une ressource limitée, tout comme notre niveau d'énergie. Pensez à une batterie qui se vide au fil du temps. Plus elle est sollicitée, plus elle se décharge rapidement. De même, au fil de votre journée, chaque décision que vous prenez, chaque impulsion que vous freinez, chaque émotion que vous régulez contribue à l'épuisement de votre batterie d'autorégulation. Heureusement, elle se recharge après une bonne nuit de sommeil, pendant des vacances ou dans les moments qui favorisent le lâcher-prise.

Notez toutefois que, chaque jour, nous avons une quantité de ressources limitée à consommer qui s'épuise à mesure que les heures passent. Vous demandez-vous pourquoi vous avez de la difficulté à respecter vos bonnes intentions, le soir venu? Vous connaissez maintenant la réponse: votre batterie est pleine (on le souhaite) le matin et elle se décharge au fur et à mesure que la journée avance. Ainsi, si vous essayez de faire trop de changements dans votre vie en même temps, ou si vous vous imposez un trop grand nombre d'exigences, vous serez vite confronté à cette limite de ressources. Vous vous demanderez alors pourquoi vous ne parvenez pas à respecter vos engagements envers vous-même. Cela a peu à voir avec la volonté.

Grandir en toute légèreté

En somme, il est néfaste de s'attendre à atteindre des standards de perfection. Il l'est tout autant de négliger l'importance de prendre le temps

d'assimiler l'information apprise ou d'exiger de soi trop de changements en peu de temps. Aussi noble que soit notre intention d'élever notre conscience, d'investir dans notre épanouissement personnel et d'incarner une meilleure version de nous-mêmes, il est tout aussi important de répondre à nos besoins de plaisir, de légèreté, de liberté.

L'enfant apprend et intègre ses acquis en jouant. Dans ces moments, il est dans le plaisir, la spontanéité et la légèreté. Ne devrions-nous pas nous inspirer des petits? Pouvons-nous agir de manière que notre processus de croissance soit agréable, doux et léger?

Toutes les stratégies psychologiques à votre disposition peuvent contribuer à votre bien-être. Évitez d'en faire des outils de torture et de tourments auto-infligés. Je reviens au message principal de l'entièreté de ce livre: soyez bienveillant envers vous-même. Préconisez une discipline imprégnée de douceur. Si vous frappez le mur de l'écoeurantite, relevez la tête, écoutez ce que cet incident vous dit, car cela vous informe de quelque chose d'important.



Je prends une pause pour m'amuser

Si vous ressentez l'émergence de l'écoeurantite thérapeutique, fermez ce livre et ne l'ouvrez plus pendant les prochains jours. Adonnez-vous à des activités plaisantes et ludiques: faire un casse-tête, partir en camping pour un week-end, aller au cinéma, participer à un repas entre amis ou en préparer un, lire un bon roman, vous adonner à activité créative, etc.

Peu importe l'activité choisie, l'essentiel est de décrocher, de jouer, de vous amuser et d'accueillir la simplicité qui se camoufle dans la complexité de la vie.

VOUS PERMETTEZ-VOUS DE RÊVER?



Carole, mère de deux enfants, me paraît éteinte. Elle semble résignée, écrasée sous le fardeau des responsabilités inhérentes à la vie d'adulte et de parent. Elle me raconte son quotidien avec peu d'entrain. Elle est épuisée. Outre quelques bons moments passés en famille, rien ne semble plus l'allumer. Tout au bas de la liste de ses sources de bonheur, on retrouve son emploi qu'elle déteste souverainement.

À l'adolescence et au début de l'âge adulte, Carole était spontanée et dynamique. Elle était une artiste dans l'âme. Elle aimait peindre, danser, rire avec ses amis et s'évader lors d'escapades imprévues pour découvrir de nouveaux endroits. Ses parents étaient deux cols blancs occupant des postes de fonctionnaires, ce qui assurait une stabilité à toute la famille. À la maison, on n'avait jamais parlé spécifiquement de l'éducation des enfants, lesquels avaient pour seul devoir de «choisir des métiers qui mettraient toujours du pain sur la table». Pour calmer l'insistance de ses parents, Carole a choisi de poursuivre ses études universitaires en comptabilité, ce qui lui promettait une carrière et un bon revenu.

Au cours de ses études, elle tombe amoureuse d'un étudiant. Elle devient enceinte de leur premier enfant quelques années après l'obtention de son diplôme, puis d'un deuxième un peu plus tard. Au cours de cette période de sa vie, mis à part ses congés de maternité, elle occupe un emploi stable de fonctionnaire. Elle se retrouve rapidement coincée dans le carcan prévisible du 9 à 5 du lundi au vendredi. Elle se sent limitée dans ses semaines de vacances et, chaque soir, elle se retrouve emprisonnée dans la routine souper-bain-dodo à laquelle s'ajoute, avec les années, le fardeau des devoirs! Bien qu'elle adore ses enfants, ses journées se répètent, toujours

semblables à la veille, et sa vie lui semble bien terne. Du moins, c'est comme ça qu'elle le percevait.

Le passage de la vie de l'adolescence à l'âge adulte tend à éteindre la philosophie du «pourquoi pas?» qui nous habite souvent quand on est jeune. Quand nous sommes encore un enfant, nous absorbons les programmations des adultes qui assurent nos soins. Carole me raconte que sa mère était particulièrement angoissée par les questions d'argent et qu'elle s'offrait peu de gâteries. Son père et ses oncles, quant à eux, valorisaient le travail au-delà de tout, ce qui laissait peu de place à la spontanéité et au plaisir. Elle a donc appris que, une fois adulte, il lui importerait d'être rigoureuse, consciencieuse, modérée et terre à terre.

Je vous invite à réfléchir aux programmations que vous avez absorbées de vos parents, grands-parents, enseignants ou de toute autre personne significative dans votre vie. Pouvez-vous les reconnaître? Quelle est votre conception de la vie d'adulte? Qui ont été vos modèles? Quelles valeurs vous ont-ils inculquées? S'affranchir de ses programmations désuètes est grandement libérateur. Cela vous ouvrira des portes et vous permettra de décider ce qui, pour vous, est réellement important.

Se donner le droit de préparer une nouvelle recette

Et si vous vous permettiez de rêver?

Prenez un instant pour imaginer que, miraculeusement, les astres s'alignent pour tout rendre possible dans votre vie. Vous disposez d'argent à profusion, d'une santé optimale, d'un temps infini... Vous n'avez plus à vous limiter en fonction des attentes des autres. Imaginez que tous approuvent vos choix. Dans ces conditions, à quoi ressemblerait votre vie? Comment se déroulerait une journée parfaite? À quoi ressemblerait une semaine typique? Qu'est-ce qui serait différent dans votre rythme de vie, votre demeure, votre profession, vos activités et même votre attitude? Que prioriseriez-vous dans la prochaine année?

Je ne vous lance pas ces questionnements pour alimenter futilement des rêvasseries liées à une vie idéalisée. J'aimerais que vous répondiez vraiment à ces questions:

- Vous permettez-vous de rêver?

- Exploitez-vous votre potentiel?
- Avancez-vous vers ce à quoi vous aspirez, tout en étant en résonance avec vos valeurs?
- Et que pourriez-vous faire dès aujourd'hui pour vous rapprocher d'une parcelle de ce scénario idyllique?

Après avoir effectué cet exercice et travaillé sur les programmations désuètes qui la bloquaient dans son avancement vers une vie gratifiante, Carole a commencé à suivre des cours de peinture et à se consacrer à son art. Désormais, elle et son conjoint se réservent chacun une soirée par semaine au cours de laquelle ils se libèrent à tour de rôle de la routine du soir. Pendant ces soirées d'exception, Carole savoure la liberté d'aménager son temps comme elle l'entend et de faire ce qui lui plaît (même si cela se limite parfois à se réfugier dans leur chambre pour lire). Cela allège et ajoute du piquant à leur recette du quotidien. Ils ont ainsi tous deux l'occasion de se ressourcer pour être ensuite mieux disposés à se consacrer à l'unité familiale.

Avec l'avancement de ses projets, Carole a un jour décidé de travailler à temps partiel. Cela lui a donné du temps pour peindre, animer des ateliers et donner des cours. Aujourd'hui, elle réserve des moments pour organiser des séances d'art avec ses enfants. Sa vie redevient stimulante et intéressante. Elle est plus souriante, plus accessible et plus patiente avec ses proches. Elle se réjouit surtout d'offrir à ses enfants un modèle de vie d'adulte plus attrayant que celui qu'elle a reçu. Elle réalise qu'il lui est possible d'être à la fois responsable et épanouie, qu'elle peut rêver et se rapprocher de la réalisation de ses idéaux, qu'elle peut se retirer du moule... et peindre la vie de ses propres couleurs.

Oser aller de l'avant

Je me suis longtemps freinée dans mes élans en raison d'une phobie envahissante de déranger les autres. Et j'ai la certitude de ne pas être seule à composer avec cette «phobie». J'investissais beaucoup d'efforts dans les projets que j'entreprenais, mais une fois que j'avais atteint la limite de ce que je pouvais faire selon mon interprétation, j'attendais passivement que les portes s'ouvrent à moi. J'espérais qu'on me «voie», alors que j'étais

cachée dans l'ombre. Un jour, une personne est entrée dans ma vie et m'a inculqué la philosophie du «pourquoi pas?». C'est une attitude que je m'efforce d'appliquer depuis. *Pourquoi pas* pousser les choses une étape plus loin? *Pourquoi pas* envisager «l'inatteignable»? *Pourquoi pas* tenter d'accéder à ce qui me paraissait inaccessible – ce qui n'était réalisable que pour d'autres, mais pas pour moi? J'ai depuis appris à oser. Oser rêver. Oser sortir de ma zone de confort.

J'ai compris que l'anxiété devient (relativement) tolérable lorsque notre mission est claire, lorsque nous donnons un sens profond à nos actions et, surtout, lorsque nous avons la conviction que d'autres en bénéficieront. Quand on contribue à une cause plus grande que soi, le jugement des autres perd de sa force. Il devient plus facile d'avancer en dépit de la présence de l'anxiété, des doutes par rapport à soi ou du syndrome de l'imposteur. J'ai appris à oser toquer aux portes. Il est possible de le faire en toute humilité, avec respect, douceur et amabilité. Est-ce vraiment déranger que de tenter de se relier à l'autre? Si je dérange, on me le dira. Ou bien, on ne me répondra tout simplement pas. Et puis après? En agissant de bonne foi et en ayant de bonnes intentions, il est probable que nous dérangions beaucoup moins souvent que notre tête nous le fait appréhender. Comme mon père me l'a dit un jour: «Pour réaliser ses rêves, il faut d'abord oser les tenter... et bien souvent, persévérer!» Il faut «oser avec audace¹²⁵», comme le suggère Brené Brown. Et oser ne vient pas sans risque, sans vulnérabilité, sans s'exposer à la critique, mais peut mener vers des horizons gratifiants, voire insoupçonnés. Du moins, c'est une garantie assez fiable contre bien des regrets!

Déterminer soi-même la suite de son histoire

Cela me touche profondément quand je suis témoin de la transformation parfois fulgurante qui se produit lorsque les gens que j'accompagne en thérapie en arrivent à se permettre de rêver à un avenir plus heureux que le passé qu'ils ont connu. Je rencontre des gens qui ont une histoire empreinte de carences, de pauvreté, de violence et de conditions misérables de vie, ce qui les a longtemps empêchés de croire au bonheur et au succès. Peu à peu, ils en viennent à des réalisations d'envergure qui surpassent leurs espérances. Cela m'émeut au plus haut point.

Ce qui transparait, c'est le courage dont ces individus ont fait preuve pour changer la suite de leur histoire. Ils ont désormais le courage de croire que leur passé ne définit pas leur valeur, leur potentiel, leur avenir. Ils ont eu le courage de s'accrocher à la vie lorsqu'ils étaient dans les profondeurs de l'obscurité, pour découvrir un territoire insoupçonné de l'autre côté du gouffre du désespoir. Ils ont le courage de foncer et de mordre dans la vie *en dépit* des doutes, des craintes, des insécurités. Ils accueillent leur histoire pour en conserver l'humilité et la compassion qui en découlent, mais refusent de rester coincés dans les programmations issues de leur passé. Ces personnes sont des lumières radieuses et inspirantes dans ce monde. Elles sont l'incarnation de la résilience, de la persévérance et de la vulnérabilité cultivée dans sa version la plus puissante et transformatrice.

Pour conclure ce chapitre, je vous propose de vous répéter cette courte affirmation:

J'ai droit au bonheur, à l'aisance, à l'abondance et à la douceur.

Je suis digne d'amour, de respect et de considération.

Je mérite d'être libre de créer et de m'accomplir d'une façon qui me nourrit intérieurement.

J'ai le droit d'être moi, pleinement.

J'ai droit à mes choix, j'ai droit à ma voix.



Je rêve sans contraintes

Prenez une feuille et notez-y ce que vous dit votre voix intérieure lorsque vous imaginez votre vie de rêve.

- À quoi ressemblerait-elle ?
- Comment se déroulerait une journée parfaite ?
- À quoi ressemblerait une semaine typique ?
- Qu'est-ce qui serait différent dans votre rythme de vie, dans votre demeure, dans votre profession, dans vos activités et même dans votre attitude ?
- Que prioriseriez-vous dans la prochaine année ?
- Que pouvez-vous faire, dès maintenant, pour vous approcher, un tant soit peu, de ce scénario de rêve ?

VIVEZ COMME UNE RIVIÈRE



Un jour, un client m'a fait part d'une belle analogie. Il m'a dit qu'il aimerait *vivre comme une rivière*. J'aime profondément cette image qui s'applique si bien à l'expérience humaine. Je l'emprunte donc pour résumer plusieurs concepts abordés jusqu'à maintenant: l'impermanence, l'acceptation, la souplesse, la connexion à soi et la croissance en bienveillance.

De même que pour ces précieux cours d'eau, la vie est faite de passages où tout semble couler fluidement, où nous sommes guidés par l'énergie du courant, alors que d'autres périodes sont plus intenses, voire tumultueuses. Nous pouvons, par moments, être ébranlés, aspirés par des remous et avoir l'impression de sombrer sous l'eau. Mais l'eau redevient calme et retrouve sa douce fluidité, si nous lui en accordons la chance, si nous ne cherchons pas à aller à l'encontre du courant.

La rivière accueille les fluctuations. L'eau se laisse emporter dans les élans de rapides, tout comme elle se laisse être bercée par les passages plus lents et paisibles. Après les tourbillons étourdissants, l'accalmie s'installe. Après l'agitation, la rivière retrouve sa quiétude.

La rivière dévie parfois par ici, parfois par là. Chaque particule d'eau se glisse dans les petits détours, sans résister aux déviations. L'eau suit le courant. La rivière est ce qu'elle est. Elle n'exige pas d'être autre chose que ce qu'elle est, elle n'est rien de plus, rien de moins. Poursuivant son trajet, elle devient cascade, emprunte les détours, profite des accalmies.

Avez-vous remarqué à quel point le courant devient tumultueux lorsque l'eau se heurte à un rocher inébranlablement posté sur son chemin, surtout lorsque s'y trouve un dénivelé important ou un rétrécissement du lit de la rivière? De la même façon, dans notre vie, nous ne pouvons pas éviter

toutes les sources de stress qui exercent sur nous une pression. Rappelons-nous que, lorsqu'il y a des dénivelés ou des rétrécissements symboliques, l'intensité de nos réactions est principalement déterminée par notre rigidité ou nos résistances (nos rochers). Ces blocages entravent la fluidité dans notre vie. Plus nous devenons souples dans nos attentes, nos standards et notre façon de penser, moins nous nous heurtons à ces rochers douloureux.

Il arrive à tout le monde de résister aux événements qui se produisent. Nous voudrions que les choses soient différentes. Nous voudrions ne pas avoir à vivre ce que nous vivons. Nous tentons alors de contrôler ce qui est au-delà de notre pouvoir... Et si nous acceptions tout simplement l'existence de ces passages tumultueux? Est-ce que cela ne nous permettrait pas de retrouver le calme plus rapidement, tout comme l'eau retrouve sa quiétude après avoir contourné un obstacle? À tout le moins, pouvons-nous réduire l'ampleur de l'effet des rochers sur notre vie? Éliminer quelques barrages? De la même façon, nous est-il possible d'assouplir nos exigences rigides? De devenir moins intransigeants? De nous efforcer d'accueillir ce qui est au lieu d'y résister? De nous ouvrir à la fluidité?

Se connecter à soi et accueillir ses détours avec bienveillance

Le courant de fond d'une rivière est toujours plus paisible que la surface. Prenons le temps de nous déposer et de nous intéresser à ce qui mijote en nous – tout au fond – sans n'être qu'en réaction ou en résistance par rapport à ce qui se déroule à la surface. Nous constaterons certainement un changement de rythme dans notre système nerveux: l'agitation s'apaisera, la fièvre s'estompera. En accueillant les enjeux plus profonds qui sont en nous et en répondant à nos besoins sous-jacents, le courant nous transportera de manière à nous mener vers une partie paisible de la rivière.

Malgré tous ses détours, il y a une chose qu'une rivière ne fait jamais, c'est reculer! De la même façon, chaque jour, nous continuons d'avancer, de grandir, d'apprendre et de nous épanouir. Nous pouvons nous laisser flotter avec douceur et légèreté, naviguer avec flexibilité dans les déviations et le courant de la rivière qu'est notre vie. Accueillons nos cycles, nos besoins, nos envies, nos limites du moment, lesquels pourront très bien changer plus tard.

Récapitulons donc les vertus de la rivière. Quand nous descendons une rivière, nous sommes toujours confrontés à des sections plus houleuses.

L'objectif n'est pas de contrôler la rivière. Nous ne pouvons pas nous attendre à ne jamais nous heurter à des rochers ou sombrer dans des bouillons. Nous choisissons d'accepter l'éventualité de cette réalité. De même, dans notre vie, nous pouvons apprendre à coexister avec ce qui est. Nous pouvons naviguer avec les impondérables. Nous pouvons apprivoiser l'impermanence de la vie. Et lorsque les remous deviennent particulièrement troublants, c'est le moment de nous interroger: «Au fond, qu'est-ce qui me bouleverse vraiment dans cette situation?»

La rivière n'est pas fluide en tout temps. Elle accueille ses hauts et ses bas. Pouvez-vous, vous aussi, vous donner la permission d'être tout simplement humain et de vivre l'expérience imparfaite d'une vie humaine? Pouvez-vous accueillir les fluctuations de la vie? Faisons-en une mission; laissons l'ensemble de notre organisme couler avec la fluidité d'une rivière.



J'incarne les vertus d'une rivière

Acceptez l'impermanence en vous rappelant que tout change tout le temps. Héraclite l'avait bien dit: «Rien n'est permanent, sauf le changement. Seul le changement est éternel.» Efforcez-vous de repérer les rochers de résistance dans votre vie. Choisissez d'aborder votre journée avec un peu plus de souplesse et de fluidité. Lorsque vous vous sentez ébranlé par des rapides ou un remous dans votre vie, prenez un moment pour vous déposer, pour vous retrouver intérieurement, et demandez-vous: «Au fond, qu'est-ce qui me bouleverse vraiment dans cette situation?»

DEVENEZ VOTRE PROPRE THÉRAPEUTE



Un soir, ma cousine et moi parlions des liens entre le sommeil et les changements d'heure bisannuels. C'est alors que je lui ai mentionné que mon sommeil tendait à être facilement perturbé par les changements et par le stress, et que le concept de l'insomnie m'était très familier. Elle m'a dit en riant: «Même les psychologues ont leurs problèmes!» Ce à quoi j'ai répondu: «Ce n'est pas pour rien que nous devenons psychologues!»

Sans prétendre que l'ensemble des thérapeutes ont connu un lot considérable de difficultés, je crois qu'une grande proportion d'entre eux ont un vécu ayant contribué à leur choix de carrière. Notre profession s'enracine dans la souffrance. Nos épreuves ont, sans l'ombre d'un doute, contribué à notre curiosité envers les êtres humains et à notre intérêt pour la santé mentale. Elles ont façonné notre capacité à accueillir la détresse des gens, sans jugement et avec bienveillance. Elles ont moussé notre désir d'aider et notre habileté à soutenir l'espoir.

Mes expériences de vie m'ont appris à mieux m'observer, à me connaître, à me comprendre et à m'accueillir avec bienveillance. Des défis bouleversants m'ont ouvert des portes en m'incitant à creuser davantage dans ce processus de croissance. Ils ont déclenché chez moi une soif qui ne peut être assouvie qu'en me reliant aux autres, en contribuant à leur rétablissement et à leur épanouissement. Je me demande si j'aurais tant souhaité répondre à cette vocation si je n'avais pas vécu certaines épreuves. Sans dire aucunement que j'espère que la vie me lancera d'autres coups durs, je sais que ce que j'ai vécu a servi à approfondir ma compassion envers les êtres humains et ma bienveillance envers moi-même.

Pouvez-vous profiter de vos propres expériences pour mieux vous observer, vous connaître, vous comprendre et vous accueillir avec bienveillance? Quels exemples vous viennent à l'esprit quant à des acquis qui témoignent des épreuves que vous avez surmontées? Percevez-vous à quel point vos propres souffrances contribuent à votre capacité de compassion? À celle de cultiver une tendre indulgence envers vous-même et envers les autres? Vous est-il déjà arrivé de vous relier plus facilement à quelqu'un et de freiner l'impulsion de le juger parce que vous aviez vécu quelque chose de comparable à lui?

Je vous invite à devenir votre propre thérapeute. Aimez l'humain que vous êtes et croyez en votre potentiel. Apprenez à vous accepter en sachant bien que l'imperfection fait partie de la vie.

Détecter ses *anti-thérapeutes*

Lorsque j'aide mes clients à devenir leur propre thérapeute, je les incite d'abord à prendre conscience des *anti-thérapeutes* qui s'activent dans leur esprit au quotidien. Nous reconnaissons facilement ces anti-thérapeutes par la présence de pensées critiques, méprisantes ou démoralisantes. Ils se présentent armés d'exigences élevées ou de pensées teintées de distorsions. Ils sont à l'antipode de la bienveillance. J'amène aussi mes clients à accueillir leurs états de vulnérabilité et d'insécurité. Lorsqu'ils ressentent ces états, je leur suggère d'éveiller en eux une partie sage et compatissante avec laquelle ils pourront dialoguer. Nous pouvons imaginer ce que nous dirait une grand-maman aimante, un papa attentionné ou une grande sœur attentive... Plus nous maintenons ce dialogue bienveillant, plus nous réduisons en poussière nos programmations néfastes et désuètes, et plus l'autocompassion devient notre mode par défaut.

Devenir son propre thérapeute, c'est également apprendre à être à l'écoute de ses besoins et à mettre en place des stratégies aidantes selon chaque contexte de vie. Il n'y a pas de recette parfaite en tout temps, et la nôtre sera en constante évolution. Soyons donc flexibles, indulgents et ouverts aux réaménagements.

Finalement, être son propre thérapeute, c'est reconnaître les signes avant-coureurs d'une détérioration dans son état. Nous apprenons à percevoir les drapeaux rouges qui nous indiquent qu'un précipice devient perceptible à l'horizon. Nous pouvons dès lors nous réaligner sur notre

route, intervenir et prendre soin de soi avant d'atteindre un niveau critique de détresse. N'hésitez pas à élaborer un plan de prévention et de maintien pour mieux vous préparer aux turbulences inévitables de l'avenir.



J'élabore mon plan de maintien des acquis

Prenez un moment pour répondre aux questions suivantes. Vous pouvez utiliser le document « Plan de maintien et de prévention » accessible au www.isabellesoucy.com/documents.

- Quelles stratégies m'ont le plus aidé ?
- Quelles activités dois-je préserver pour maintenir le bien-être et l'équilibre ?
- Quels sont les indicateurs ou les signes avant-coureurs d'une détérioration de mon état ?
- Quelles sont les situations qui peuvent contribuer à une dégradation de mon état ?
- À quels professionnels ou services puis-je avoir recours si un besoin se manifeste ? De qui est composé mon réseau de soutien ?

N'HÉSITEZ PAS À AVOIR RECOURS À DE L'AIDE



Malgré vos plus nobles intentions, des heures d'autothérapie ou des années de lecture sur la psychologie et le mieux-être, il est possible que vous ressentiez, à un moment dans votre vie, le besoin d'obtenir l'aide d'une personne externe. Cela pourrait être le cas si vous avez l'impression de stagner dans votre cheminement. Si vous vivez une période particulièrement bouleversante. Si des blessures de l'âme vous affectent dans votre quotidien. Si des souvenirs douloureux vous hantent régulièrement. Une aide extérieure pourrait également vous être utile lorsque vous vous questionnez sur certaines dimensions de votre vie ou si vous croyez tout simplement qu'il est possible d'aller chercher un niveau supérieur de bien-être.

Peu importe la raison, je vous encourage à entreprendre les démarches requises pour obtenir l'assistance la mieux adaptée à vos besoins. Je tiens à clore ce livre en parlant d'enjeux ou de craintes qui bloquent parfois certaines personnes dans leur processus de recherche de soutien.

«Je ne veux pas prendre la place de quelqu'un de plus souffrant que moi...»

Vous hésitez à faire une demande d'aide en raison de cette crainte? Si c'est votre cas, lisez attentivement ce qui suit.

Voici l'histoire de Jeanne, qui a longtemps été freinée par cette crainte.

Jeanne souffre encore des contrecoups d'une rupture amoureuse survenue il y a quelques années. Cette séparation a laissé un vide existentiel dans sa vie. De plus, elle a l'impression d'avoir perdu ses repères.

Néanmoins, au jour le jour, elle parvient à bien fonctionner. Elle occupe un emploi gratifiant, elle a un réseau social de qualité et un style de vie plutôt équilibré. À la toute fin de notre première rencontre, elle me confie qu'elle éprouve un sentiment de culpabilité: «J'ai l'impression de me plaindre pour peu. Somme toute, les choses vont bien dans ma vie. Il y a tant de gens qui ont des problèmes plus importants que les miens. En venant te consulter, j'enlève la place à quelqu'un qui souffre beaucoup plus que moi.»

Par ailleurs, il faut noter qu'elle avait longtemps hésité avant de me contacter.

Certes, il y aura toujours quelqu'un de plus souffrant que vous. En réalité, les questions les plus justes à vous poser sont:

- Est-ce que je souhaite améliorer mon état?
- Ai-je besoin de ressentir un apaisement?
- Est-ce que je sens que je profiterais d'un espace privilégié pour explorer différentes facettes de ma personnalité et de mon existence?
- Est-ce que j'aimerais mieux me connaître?

Si oui, alors voilà pourquoi nous sommes présents. En tant que psychologues et professionnels œuvrant dans le domaine de la santé mentale, nous existons non seulement pour traiter les pathologies psychologiques, mais également pour aider les gens à optimiser leur épanouissement et leur bien-être. Nous possédons une multitude de techniques et de méthodes thérapeutiques éprouvées qui vont dans ce sens.

Quelques approches psychologiques orientées vers l'épanouissement

Plusieurs courants en psychologie sont fondés autour de cette intention d'accompagner les gens vers le mieux-être. Oui, la psychologie du bien-être et du «florissement» (*flourishing*) existe. La «psychologie positive» s'intéresse à tout ce qui optimise le bien-être, la résilience et l'épanouissement de l'humain. Elle propose une gamme de stratégies et d'interventions pour aider un individu à cultiver ses forces et à développer des ressources psychologiques favorables au bien-être tels la gratitude, le

contentement, l'optimisme, la joie, l'accomplissement de soi, la connexion sociale et la découverte d'un sens à sa vie.

On peut également penser à la «thérapie d'acceptation et d'engagement», qui a été créée pour nous aider à développer une plus grande flexibilité psychologique. Par l'entremise d'exercices expérientiels concrets, la thérapie d'acceptation et d'engagement nous apprend à nous observer en pleine conscience. Elle nous aide à prendre un recul bienveillant relativement à nos pensées, à nos réactions et à nos décisions. Elle nous oriente également vers des actions qui concordent avec nos valeurs, dans le but de progresser vers une vie gratifiante et riche de sens.

La «thérapie fondée sur la compassion» et «l'autocompassion en pleine conscience» sont deux types de thérapie qui aspirent à entraîner une attitude bienveillante et indulgente, autant envers nous qu'à l'égard des autres. Elles nous aident à nous relier à une humanité commune dans laquelle la souffrance, les épreuves et l'imperfection sont inhérentes à la vie. Elles nous incitent à nous ouvrir à ces expériences avec une lucidité aimante et teintée de tendresse.

Bien d'autres approches et interventions favorisent la connexion à soi, l'apaisement du système nerveux et la progression vers des objectifs de mieux-être. Les approches psychocorporelles, le biofeedback et l'hypnose clinique en sont quelques exemples.

Ainsi, bien que formés pour traiter des pathologies, les psychologues et les autres intervenants en santé mentale ont aussi pour rôle d'améliorer la qualité de la vie des individus¹²⁶.

Et si des enjeux profonds se cachaient derrière votre motif initial de consultation?

Autre chose à retenir si vous vous apprêtez à suivre une thérapie: il faut savoir que ce qui motive une demande initiale peut dissimuler des enjeux plus profonds reliés à une souffrance incrustée depuis longtemps.

Je me souviens qu'au cours des rencontres avec Jeanne, j'avais identifié la présence d'un schéma d'abandon¹²⁷ chez elle. Cette hypersensibilité à l'abandon se rattachait à des expériences douloureuses d'instabilité et d'insécurité dans sa relation avec sa mère. Sa rupture amoureuse était venue réactiver ses blessures du passé et faisait ressortir le lien d'attachement

insécurisé qui s'était forgé entre elle et ses parents. Par ailleurs, la rupture ne se limitait pas au deuil de la présence de son partenaire dans sa vie. Elle englobait le deuil d'une relation idéalisée, de projets de vie communs, de leur demeure et de tout ce qu'elle avait construit avec son conjoint pendant plusieurs années. Le futur lui paraissait un néant sans bornes. Réapprendre à vivre sans l'autre lui apparaissait inconcevable. Pourrait-elle croire à nouveau en l'amour? À première vue, elle consultait pour une rupture. En progressant, la thérapie a pris tout son sens, un sens bien plus profond que Jeanne n'aurait pu l'anticiper.

En aucun temps, vous ne devriez éprouver une gêne si vous vous apprêtez à consulter un psychologue ou un autre intervenant en santé mentale ou si vous considérez la possibilité de le faire. Notre vocation est d'accueillir l'humain en vous. Si votre souhait est d'investir en votre bien-être, en votre bonheur, nous serons à l'œuvre avec vous et pour vous. La souffrance est douloureuse, peu importe sa source. C'est à elle que les professionnels de la santé psychologique se relient et c'est elle qu'ils peuvent vous aider à résorber.

Retenez que vous avez le droit de vous choisir. Vous avez le droit de choisir le bien-être, de mettre fin au malheur, d'être heureux. Qui plus est, faut-il vraiment attendre de souffrir profondément avant d'entreprendre un processus thérapeutique? C'est d'ailleurs lorsque vous êtes dans de bonnes dispositions psychologiques (et non en état de crise) que nous pouvons efficacement travailler les enjeux de fond.

L'ensemble de votre personne ne se limite pas aux enjeux que vous aborderez en thérapie

«Tu vas penser que rien ne va bien dans ma vie.» «Tu dois avoir l'impression que je suis toujours colérique!» Si ce genre de phrases tourbillonne dans votre esprit lorsque vous vous préparez à consulter un psychologue, voici ce que je pense en tant que professionnelle de la santé mentale:

Je suis parfaitement consciente que votre démarche a pour objectif de travailler sur les aspects problématiques de votre vie afin de les améliorer. Une consultation psychologique n'est certes pas une entrevue d'embauche. Naturellement, donc, ce n'est pas pour vous vanter sur le plan de vos qualités, de vos réussites et de vos forces que vous prenez rendez-vous avec moi. Je sais bel et bien que vous possédez d'admirables habiletés. Cependant, puisque vous souhaitez

améliorer un aspect qui mérite une certaine attention, nous nous attarderons davantage à cette dimension de votre vie.

En tant que psychologue, je me définis telle une exploratrice qui marche dans les bois. Lorsque je me penche pour inspecter de plus près un champignon à l'allure particulièrement intrigante, je n'exclus jamais l'existence de la forêt. Je suis simplement curieuse d'en apprendre davantage sur ce champignon, cette merveille de la nature. En séance thérapeutique avec vous, je sors ma *loupe* et ensemble nous regardons de plus près les dimensions de votre vie qui vous contrarient ou les situations exceptionnelles qui vous dérangent ou qui vous font souffrir. Je n'oublie jamais le fait que vous êtes avant tout un être humain complet qui se déploie dans de multiples facettes.

Le rôle de l'intervenant

Dans le cadre d'une démarche thérapeutique, sachez que nous voyagerons ensemble. Nous vous accompagnerons tout au long de votre cheminement. Quels sont les outils nécessaires à déposer dans vos bagages? Que devrions-nous retirer? Nous devons mieux comprendre ce que vous transportez dans votre valise, souvent à votre insu. Puis, nous tâcherons d'en saisir les fonctions, de trier le contenu et de cibler les «accessoires» qui vous seront les plus utiles. Nous ne voyageons pas avec vous pour faire la fête et célébrer les beaux moments, bien que nous nous réjouissons de vos progrès. Nous sommes avec vous pour éclairer ce qui est sombre. Nous serons auprès de vous pour vous aider à vous relever si vous tombez, pour vous guider vers vos repères lorsque vous vous sentez déboussolé. Nous clarifions votre itinéraire en fonction de ce qui est réellement important pour vous, et cohérent avec vos valeurs. Ensemble, nous donnons un sens à vos épreuves. Nous bâtissons votre capacité de résilience. Nous voulons explorer ce qui vous hante, tout en restant pleinement conscients que votre expérience humaine ne se résume pas à vos ennuis.

Au moment de raconter vos détours et vos désespoirs, ayez confiance que les intervenants en santé mentale sont très conscients de l'effort que vous avez fourni jusqu'à ce jour, cela avant d'aller les consulter. Bien que vos chemins empruntés soient parsemés de tumultes, vous avez surmonté bien des tourments. Vous avez fait briller vos forces et vos qualités. Il reste

une longue route à parcourir. Quelque part, vous découvrirez votre chemin vers la bienveillance et l'épanouissement.

Au nom des intervenants, j'affirme que la beauté de ce voyage, pour nous, c'est de le parcourir avec vous. Apportez-nous tous les *champignons* que vous désirez examiner de plus près et sachez que nous n'oublions jamais l'existence de la forêt. Peu importe les difficultés rencontrées en cours de route, nous vous accueillerons dans tous vos paradoxes, dans l'ensemble de vos hauts et de vos bas, dans toute la merveilleuse complexité qui fait de vous un être humain digne et adéquat. Ce qui brille à nos yeux, c'est le courage que vous déployez à entreprendre ce voyage.



*Je me permets d'avoir recours à de l'aide
et je prépare cette rencontre*

Si vous en ressentez le besoin, contactez quelques professionnels, quitte à vous inscrire sur une liste d'attente... et à attendre. Pour préparer une démarche auprès d'un psychologue ou un autre intervenant en santé mentale, dressez une liste de tout ce qui vous tracasse, ce que vous souhaiteriez améliorer dans votre vie. Dressez également une liste de vos forces, de vos qualités et de vos réalisations à ce jour.

Soyez ensuite à l'aise de faire part de ces deux listes à l'intervenant que vous rencontrerez. Communiquez-lui aussi vos craintes, résistances et appréhensions face à la thérapie. Vous n'êtes pas là sans raison. Vous vous offrez un moment privilégié, un rendez-vous avec vous-même. En investissant en vous, vous prévenez bien des surprises. D'autant plus, ne sous-estimez pas l'effet bénéfique de ce cheminement personnel sur les gens de votre entourage. Vous en faites profiter les autres, en leur offrant la meilleure version de vous-même.

CONCLUSION



On me demande souvent: «Comment fais-tu pour écouter des récits de souffrance pendant des journées entières?» À ceux qui me posent cette question, je précise que je ne travaille pas uniquement avec la souffrance. J'accueille chaque être humain qui se trouve derrière cette souffrance, tout en cherchant à le comprendre dans son contexte, dans son histoire de vie et dans sa complexité humaine. Je m'émerveille devant ses qualités et son potentiel. C'est un énorme honneur d'être témoin du cheminement d'une personne et de contribuer comme je le peux à son bien-être. Je ne me vois pas faire autre chose.

Au-delà des interventions individuelles, j'ai une autre mission automandatée, soit celle «d'inspirer profondément avant d'expirer», et cela dans son double sens. Oui, pour me recentrer dans le présent, je me rappelle quotidiennement l'importance d'inhaler profondément avant d'expulser l'air. Cependant, de manière plus importante, j'aspire à vous inciter à déployer tout votre potentiel, et ce, avant d'atteindre ma date d'expiration. Voilà ce qui me motive à écrire, à créer des ateliers, à animer des formations, à travailler un à un avec mes clients, ainsi qu'à propager des stratégies et des outils par divers moyens. J'espère donc, premièrement, que vous aurez tiré un message pertinent pour vous des divers sujets abordés dans ce livre. Deuxièmement, j'aimerais avoir éveillé en vous des ambassadeurs de bienveillance qui contribueront à cette mission d'inspirer avant d'expirer: en cultivant une qualité de présence dans votre vie, vous en persuaderez d'autres de le faire aussi. Ensemble, portons le flambeau de l'espoir.

En étant bienveillant et compatissant, vous incitez les autres à l'être tout autant. Peut-être qu'un jour nous vivrons dans un monde guidé par la compassion, l'accueil, la douceur et l'humanité... Nous avons du chemin à parcourir et les besoins sont incontestablement grands. Voilà pourquoi je sollicite votre précieuse et inestimable contribution.

La mission de ce recueil est accomplie si vous avez les mots «Reviens ici» tatoués dans votre esprit; si vous conservez l'exercice du ET dans votre poche arrière; si vous vous comprenez mieux et si vous êtes désormais bienveillant envers vous-même, comme vous le seriez avec un meilleur ami. Résumons les grands thèmes au cœur de chacun des chapitres et défis proposés: 1) apprenons à vivre en pleine conscience et dans une qualité de présence, 2) développons notre flexibilité psychologique, 3) apprenons à nous écouter avec compassion et à respecter nos besoins, limites et envies, et enfin 4) accueillons avec bienveillance notre humanité dans toute sa complexité et son potentiel.

J'espère que votre lecture vous aura permis de donner un certain sens à vos propres épreuves et surtout qu'elle vous aura aidé à vous accueillir tel que vous êtes, avec douceur et indulgence. Relisez certains passages au besoin. Si la vie était simple, il n'existerait pas autant de livres portant sur la croissance personnelle et sur l'épanouissement. J'ai eu la chance de découvrir toutes ces stratégies et de saisir l'importance d'être bienveillant envers soi et les autres. Je resterai toujours, malgré tout, une humaine fondamentalement imparfaite, qui fait ce qu'elle peut, qui fait de son mieux, et à l'occasion mon «mieux» n'est pas fameux. Je m'efforce d'accepter que j'incarne parfois la meilleure version de moi-même, tandis que d'autres fois je suis loin de cette cohérence interne. Je dois alors me remémorer mes intentions. Néanmoins, ces outils nous aident à observer et à accueillir l'éventail de nos expériences humaines avec clémence, humilité, douceur et, peut-être, humour.

La vie est un cheminement riche de péripéties, de joies, d'embûches, de détours, de réussites, d'orages et d'éclaircies. Aussi bien apprécier les accalmies à travers les tempêtes. Vous ne serez jamais parfait et c'est très bien comme ça. Vous n'atteindrez probablement pas le bonheur absolu, mais je vous souhaite une abondance de joies au travers des souffrances. Au fil des réussites, vous serez confronté à des déceptions. Parmi les fiascos, il y aura des triomphes. Votre vie ne respectera probablement pas vos plans, mais elle vous transportera vers des ailleurs insoupçonnés. Accordez-vous

donc l'espace de vivre tout ce que cela évoque, en toute spontanéité et authenticité. Surtout, avec bienveillance. Permettez-vous de sombrer. Permettez-vous de briller. Votre cheminement n'est qu'humain. Vous êtes humain. Vous n'êtes pas seul dans ce parcours parsemé d'adversité et de moments d'enchantement.

Et voilà les messages de la psychologue humainement imparfaite en moi qui se relie à l'humain en vous.

Bonne et douce continuation,



Isabelle

OceanofPDF.com

NOTES

1. Organisation mondiale de la santé, *L'OMS souligne qu'il est urgent de transformer la santé mentale et les soins qui lui sont consacrés*, Communiqué de presse, 17 juin 2022, repéré au <https://www.who.int/fr/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>.
2. Éditions de l'Homme, 2021.
3. Dans le simple but d'alléger le texte et sans aucune intention discriminatoire, la forme masculine est employée en concordance avec les normes actuelles de la langue française. Je m'adresse à l'humain en vous.
4. Association canadienne pour la santé mentale, *Faits saillants sur la maladie mentale*, 2021, <https://cmha.ca/fr/faits-saillants-sur-la-maladie-mentale>.
5. Watterson, Rita A., et coll., «Descriptive epidemiology of generalized anxiety disorder in Canada», *Canadian Journal of Psychiatry*, vol. 62, 2017, p. 24-29. doi: 10.1177/0706743716645304
6. Organisation mondiale de la santé, *L'OMS souligne qu'il est urgent de transformer la santé mentale et les soins qui lui sont consacrés*, Communiqué de presse, 17 juin 2022, repéré au <https://www.who.int/fr/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>.
7. World Health Organization, *Depression and other common mental disorders: global health estimates* (No. WHO/MSD/MER/2017.2), 2017.
8. Fink, George, «Stress: Concepts Definition, History», *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*, Amsterdam, Elsevier, 2017, p. 1-9. doi:10.1016/B978-0-12-809324-5.02208-2
9. Van Ameringen, Michael, et coll., «Post-Traumatic Stress Disorder in Canada», *CNS Neuroscience & Therapeutics*, vol. 14, n^o 3, 2008, p. 171-181.
10. Morin, Charles M., Émilie Fortier-Brochu et Simon Beaulieu-Bonneau, «Sommeil et insomnie: mythes et réalités» dans Grondin, S. (éd.), *La psychologie au quotidien – édition complète* (p. 501-528), Québec, Presses de l'Université Laval, 2021, p. 515.
11. Ministère de la Santé et des Services sociaux, *Statistiques de santé et de bien être selon le sexe – Tout le Québec*, 2018, repéré au <https://msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/statistiques-de-sante-et-de-bien-etre-selon-le-sexe-volet-national/stress-percu-dans-la-vie/>
12. Dozois, David J. A., et Mental Health Research Canada, «Anxiety and depression in Canada during the COVID-19 pandemic: A national survey», *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, vol. 62, n^o 1, 2021, p. 136-142. doi: 10.1037/cap0000251
13. Center for Addiction and Mental Health, «Mental health in Canada: COVID-19 and beyond CAMH policy advice», 2020, repéré au <https://www.camh.ca/-/media/files/pdfs---public-policy-submissions/covid-and-mh-policy-paper-pdf.pdf>.

14. World Health Organisation, *Mental health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact – Scientific brief*, 2 mars 2022.
15. Ordre des psychologues du Québec, *Pandémie et pratique des psychologues – Faits saillants du sondage d'octobre*, 2020, repéré au <https://www.ordrepsy.qc.ca/sondagecovid19>.
16. Sordes, Florence, et coll., «Détresse psychologique et sentiment de solitude: quels impacts du confinement lié à la COVID-19 dans la population française?», *European Journal of Trauma & Dissociation*, vol. 5, n^o 2, 2021, p. 1-6. doi: 10.1016/j.ejtd.2020.100189
17. El-Hage, Wissam, et coll., «Les professionnels de santé face à la pandémie de la maladie à coronavirus (COVID-19): quels risques pour leur santé mentale?», *L'encéphale: Supplément*, vol. 46, n^o 3, 2020, p. S73–S80. doi: 10.1016/j.encep.2020.04.008
18. Statistique Canada, *Pourcentage des couples en union libre, Canada, provinces et territoires, 1981 et 2016*, 2017, repéré au <https://www150.statcan.gc.ca/n1/daily-quotidien/170802/cg-a004-fra.htm>.
19. Direction de la recherche, de l'évaluation et de la statistique du ministère de la Famille, «Caractéristiques et évolutions récentes des familles au Québec», *Quelle famille? Bulletin trimestriel sur les familles et les personnes qui les composent*, vol. 6, n^o 2, 2018.
20. Doignon, Yoann, Thierry Eggerickx et Jean-Paul Sanderson, «L'évolution de la géographie du divorce en Belgique et les effets des migrations des divorcés récents», *Espaces populations sociétés (20220301)*, 2022. doi: 10.4000/eps.12536
21. Köppen, Katja, *Marriage and Cohabitation in western Germany and France* [Dissertation doctorale, University of Rostock], 2010, p. 12.
22. Grondin, Simon, «Introduction générale: le savoir en psychologie au service des gens», dans Grondin, S. (éd.), *La psychologie au quotidien – édition complète*, Québec, Presses de l'Université Laval, 2021, p. 5-6.
23. Les Éditions du Trécarré, 2020, p. 133.
24. André, Christophe, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard, *Trois amis en quête de sagesse: Un moine, un philosophe, un psychiatre nous parlent de l'essentiel*, Paris, L'Iconoclaste, 2016, p. 86.
25. Nhat Hanh, Thich, *Prendre soin de l'enfant intérieur: Faire la paix avec soi* (traduction par B. Genot), Paris, Pocket, 2014, p. 42.
26. Traduction libre du chapitre 6, passage 33-34 de l'interprétation du Bhagavad-Gita rédigé par Jack Hawley, *The Bhagavad Gita: A walkthrough for westerners*, Novato, Californie, New World Library, 2001.
27. Dans la cinquième édition du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5 et DSM-5-TR)*, le terme «trouble dépressif caractérisé» est utilisé pour faire référence à un épisode de dépression. Les termes «épisode de dépression majeure», «trouble de dépression majeure» ou «dépression majeure» sont encore couramment utilisés.
28. Al-Harbi, Khalid S., «Treatment-resistant depression: Therapeutic trends, challenges, and future directions», *Patient preference and adherence*, vol. 6, 2012, p. 369-388. doi: 10.2147/PPA.S29716
29. Un essai randomisé contrôlé est un protocole expérimental par lequel chaque participant est enrôlé aléatoirement dans un groupe défini par l'étude. Parmi ces groupes (généralement appelés «conditions»), on retrouve un groupe contrôle, soit un groupe de participants n'obtenant aucune des interventions actives à l'étude. Dans l'étude présentée ici, les participants randomisés au groupe contrôle se retrouvaient sur une liste d'attente. Dans d'autres études, les participants du groupe contrôle peuvent recevoir une intervention placebo, ou obtenir des traitements usuels et reconnus. Cette condition contrôle permet de comparer l'efficacité de

l'autre condition ou des autres conditions à l'étude. Les participants des groupes actifs faisant l'objet de l'étude reçoivent un traitement expérimental, un nouveau protocole d'intervention, etc. (Dans notre cas, les deux interventions actives étaient celles offertes dans le groupe d'activité physique et dans le groupe d'activation comportementale.) Les données obtenues de ces groupes sont alors comparées à celles recueillies dans le groupe contrôle.

30. Soucy, Isabelle, Martin Provencher, Michelle S. Fortier et Taylor McFadden, «Efficacy of guided self-help behavioural activation and physical activity for depression: A randomized controlled trial», *Cognitive Behaviour Therapy*, vol. 46, 2017, p. 493-506. doi:10.1080/16506073.2017.1337806
31. Soucy, Isabelle, Martin Provencher, Michelle S. Fortier et Taylor McFadden, «Secondary outcomes and feasibility of the guided self-help behavioural activation and physical activity interventions for depression trial», *Journal of Mental Health*, vol. 28, 2019, p. 410-418. doi:10.1080/09638237.2018.1466031
32. Cooney, Gary M., et coll., «Exercise for depression», *Cochrane Database Syst Rev*, vol. 9, 2013. doi: 10.1002/14651858.CD004366.pub6
33. Pearce, Matthew, et coll., «Association between physical activity and risk of depression: A systematic review and meta-analysis», *JAMA Psychiatry*, vol. 79, n^o 6, 2022, p. 550-559. doi:10.1001/jamapsychiatry.2022.0609
34. McDowell, Cillian P., et coll., «Physical activity and anxiety: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies», *American Journal of Preventive Medicine*, vol. 57, n^o 4, 2019, p. 545-556. doi: 10.1016/j.amepre.2019.05.012
35. McGranahan, Melissa J., et Patrick J. O'Connor, «Exercise training effects on sleep quality and symptoms of anxiety and depression in post-traumatic stress disorder: A systematic review and meta-analysis of randomized control trials», *Mental Health and Physical Activity*, vol. 20, 2021. doi: 10.1016/j.mhpa.2021.100385
36. Blanchet, Claudine, et coll., «A systematic review of physical activity interventions in individuals with binge eating disorders», *Current Obesity Reports*, vol. 7, 2018, p. 76-88. doi: 10.1007/s13679-018-0295-x
37. Rosenbaum, Simon, et coll., «Physical activity interventions for people with mental illness: A systematic review and meta-analysis», *The Journal of Clinical Psychiatry*, vol. 75, n^o 9, 2014, p. 964-974. doi: 10.4088/JCP.13r08765
38. Posadzki, Pawel, et coll., «Exercise/physical activity and health outcomes: An overview of Cochrane systematic reviews», *BMC Public Health*, vol. 20, 2020. doi: 10.1186/s12889-020-09855-3
39. Domingues, Rita B., «Modern postural yoga as a mental health promoting tool: A systematic review», *Complementary therapies in clinical practice*, vol. 31, 2018, p. 248-255. doi: 10.1016/j.ctcp.2018.03.002
40. Macy, Rebecca J., et coll., «Yoga for trauma and related mental health problems: A meta-review with clinical and service recommendations», *Trauma, Violence, & Abuse*, vol. 19, 2018, p. 35-57. doi: 10.1177/1524838015620834
41. Fortier, Michelle, Taylor McFadden et Guy Faulkner, «Recommandations fondées sur des données probantes visant à aider les adultes atteints de dépression à rester actifs toute leur vie», *Promotion de la santé et prévention des maladies chroniques au Canada*, vol. 40, 2020, p. 331-341. doi:10.24095/hpcdp.40.10.01f
42. Hedblom, Marcus, et coll., «Reduction of physiological stress by urban green space in a multisensory virtual experiment», *Scientific Report*, vol. 9, 2019, p. 1-11. doi: 10.1038/s41598-019-46099-7

43. Hunter, MaryCarol R., Brenda W. Gillespie et Sophie Y.-P. Chen, «Urban nature experiences reduce stress in the context of daily life based on salivary biomarkers», *Frontiers in Psychology*, vol. 10, 2019, p. 722. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00722
44. Barton, Jo, et Jules Pretty, «What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis», *Environmental Science & Technology*, vol. 44, n^o 10, 2010, p. 3947-3955. doi: 10.1021/es903183r.
45. Li, Qing, *Shinrin-yoku: L'art et la science du bain de forêt* (traduction par C. Billon), Paris, Éditions First, 2018, p. 12, 15.
46. *Ibid.*, p. 38, 64 et 67.
47. *Ibid.*, p. 166.
48. *Ibid.*, p. 222-223.
49. <https://www.prescri-nature.ca>
50. Wohlleben, Peter, *Ce que nous enseigne la forêt: Redécouvrir le lien entre l'humain et la nature* (traduit par L. Deschamps), Montréal, Les éditions MultiMondes, 2021, p. 142.
51. Ricard, Matthieu, *Carnets d'un moine errant: Mémoires*, Paris, Allary Éditions, 2021, p. 691.
52. L'adaptation française porte le titre *Loin du stress avec Matthieu Ricard*. Le film est une réalisation d'Alejandro De Grazia et de Juan Maria Stadler (2020).
53. Un schéma est en quelque sorte une trace émotionnelle et une croyance de base qui teintent nos interprétations et nos réactions dans le quotidien. Il se manifeste au fil de notre vie par différents *patterns* observables sur le plan de nos comportements, de nos émotions et de nos réactions.
54. Kabat-Zinn, Jon, *Méditer: 108 leçons de pleine conscience* (traduction par O. Colette), Paris, Marabout, 2010, p. 96.
55. Arcand, Madeleine, et Maxime Morin, *À Go on ralentit: 12 mois pour se reconnecter à l'essentiel*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2019, p. 9.
56. Maslach, Christina, et Michael P. Leiter, «Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry», *World psychiatry: Official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, vol. 15, 2016, p. 103–111. doi: 10.1002/wps.20311
57. Pour une revue détaillée de la littérature portant sur le sujet: Seligman, Martin, *S'épanouir: pour un nouvel art du bonheur et du bien-être*, Paris, Pocket, 2012.
58. Michaud, Gaston, *La mémoire contagieuse*, Québec, Les éditions GID, 2022, p. 170.
59. Ricard, Matthieu, *Plaidoyer pour l'altruisme: La force de la bienveillance*, Paris, NiL Éditions, 2013, p. 278.
60. *Ibid.*, p. 290.
61. Fowler, James H., et Nicholas A. Christakis, «Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study», *BMJ (Clinical research ed.)*, vol. 337, a2338, 2008. doi:10.1136/bmj.a2338
62. Le Dr Serge Marquis est médecin spécialiste en santé communautaire et auteur de plusieurs livres dont *Pensouillard le hamster*, *Egoman* et *JE*.
63. Si la détresse associée à un scénario catastrophique est trop importante, il est préférable d'être accompagné adéquatement par un thérapeute qualifié.
64. Pour plus d'information sur cette étude longitudinale, le *Harvard Study of Adult Development*, visitez <https://www.adultdevelopmentstudy.org/>
65. Santini, Ziggi, et coll., «The association between social relationships and depression: A systematic review», *Journal of Affective Disorders*, vol. 175, 2015, p. 53-65. doi: 10.1016/j.jad.2014.12.049

66. Wang, Jingyi, et coll., «Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: a systematic review», *BMC Psychiatry*, vol. 18, 2018, p. 156. doi: 10.1186/s12888-018-1736-5
67. Pierce, Tamarha, «L'art et la science du soutien social», dans Grondin, S. (éd.), *La psychologie au quotidien – édition complète*, Québec, Presses de l'Université Laval, 2021, p. 595-614.
68. Harandi, Tayebbeh F., Maryam M. Taghinasab et Tayebbeh D. Nayeri, «The correlation of social support with mental health: A meta-analysis», *Electronic Physician*, vol. 9, 2017, p. 5212–5222. doi: 10.19082/5212
69. Holt-Lunstad, Julianne, Timothy B. Smith et J. Bradley Layton, «Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review», *PLOS Medicine*, vol. 7, e1000316, 2010. doi: 10.1371/journal.pmed.1000316
70. Holt-Lunstad, Julianne, et coll., «Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review», *Perspectives on Psychological Science*, vol. 10, n^o 2, 2015, p. 227-237. doi: 10.1177/1745691614568352
71. Le système endocrinien est composé d'organes, de glandes et de cellules qui fabriquent des hormones et qui les libèrent dans le sang.
72. Ricard, Matthieu, *Plaidoyer pour l'altruisme: La force de la bienveillance*, Paris, NiL éditions, 2013, p. 395.
73. Le Whippet est un biscuit à la guimauve enrobé de chocolat.
74. Brown, Brené, *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent and lead*, New York, Gotham Books, 2012.
75. Dulude, Guillaume, *Je suis un chercheur d'or: Les mécanismes de la communication et des relations humaines*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2020, p. 214.
76. Drolet, Jean-Louis, *La route du sens: L'art de s'épanouir dans un monde incertain*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2018, p. 30.
77. Pour en connaître davantage sur les schémas fondamentaux, je vous suggère de vous référer au chapitre cinq de mon ouvrage intitulé *Calme au cœur du chaos: Stratégies et exercices pour cultiver l'équilibre au quotidien* ou au livre de Jeffrey Young et Janet Klosko: *Je réinvente ma vie*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2018.
78. *La route du sens: s'épanouir dans un monde incertain*, Montréal, Éditions de l'Homme, 2018, p. 154.
79. Parfois, le fait de parler avec quelqu'un peut faire toute la différence. Plusieurs services de crise offrent du soutien d'urgence par téléphone, clavardage ou en personne. Certains offrent également un service d'hébergement temporaire. Pour une liste des centres au Québec, consultez le site <https://www.centredecrise.ca/listecentres>. Pour le Centre de prévention du suicide, appelez au 1 866-APPELLE. D'autres lignes d'écoute accessibles en tout temps existent telles que Tel-Aide (<https://www.telaide.org/>). Vous pouvez aussi consulter le répertoire des services offerts dans votre région au www.211.ca. En France, le numéro national de prévention du suicide est le 3114 (<https://3114.fr/>). Vous pouvez également contacter le service SOS Crise au 0 800 19 00 00 9 (<https://www.lestransmetteurs.org/soscrise>) pour obtenir un soutien psychologique et médico-social par téléphone. En Belgique, vous pouvez joindre le centre de prévention du suicide au 0800 32 123 (<https://www.preventionsuicide.be>).
80. Le burnout n'est pas un diagnostic que l'on retrouve officiellement dans la cinquième version révisée du *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM-5-TR)*, le manuel diagnostique de référence utilisé en Amérique du Nord. Cette problématique sera typiquement identifiée par les professionnels de la santé comme étant un «trouble de l'adaptation» ou un «trouble dépressif caractérisé», selon le degré de sévérité. Le burnout est cependant un trouble largement étudié et un diagnostic reconnu dans le guide diagnostique utilisé en Europe et dans

d'autres pays, soit la CIM-11 (*Classification statistique internationale des maladies et des problèmes de santé connexes*, 11^e version).

81. Posset, Alain, «Souffrances au travail et burn-out: Ruptures et résilience», *Le Journal des Psychologues*, n^o 389, 2021, p. 67-73. doi: 10.3917/jdp.389.006
82. Le concept de «charge mentale» fait référence au fardeau que porte un individu, bien souvent la femme dans un couple hétérosexuel, à gérer la logistique familiale ou conjugale: planifier les horaires, prendre les rendez-vous, prévoir le matériel requis pour diverses activités, penser aux tâches quotidiennes à effectuer, gérer les finances, magasiner les assurances, structurer les listes d'articles à acheter, organiser les fêtes, anticiper les événements importants, planifier les repas, etc. Toutes ces tâches se déroulent dans la tête de l'individu. Elles sont donc imperceptibles et peuvent paraître anodines pour le partenaire. Elles occupent toutefois une place parfois envahissante dans l'esprit de ces personnes, ce qui entrave la capacité à vivre dans le moment présent ou à faire une chose à la fois. Ces tâches mentales s'accumulent. Elles ajoutent un poids indéniable et une charge de stress qui contribuent à la fatigue. Bien que, heureusement, l'équité s'installe dans les couples modernes quant aux tâches domestiques, les femmes portent encore aujourd'hui une plus grande part de cette charge cognitive dans la majorité des ménages.
83. Maslach, Christina, et Michael P. Leiter, «Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry», *World Psychiatry: Official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, vol. 15, n^o 2, 2016, p. 103-111. doi: 10.1002/wps.20311
84. Delbrouck, Michel, *Comment traiter le burn-out? Syndrome d'épuisement professionnel, stress chronique et traumatisme psychique*, Louvain-la-Neuve, De Boeck Supérieur, 2021.
85. Certaines personnes avancent l'idée que la compassion, sous sa forme d'amour bienveillant, est une ressource inépuisable en soi. Dans ce cas, il est peu possible de souffrir d'«usure de compassion» ou de «fatigue de compassion». Nous éprouvons plutôt une forme de fatigue ou d'usure liée à l'empathie, lorsque l'empathie implique de se mettre à la place de l'autre et d'entrer en résonance avec sa souffrance. Il devient alors difficile de ne pas absorber une part de l'impuissance qui en découle. À la longue, une fatigue de type burnout en résulte, ce qui ne se produirait pas lorsque l'on cultive la compassion, l'amour altruiste et la bienveillance. Malgré ce constat fort intéressant, le terme «fatigue de compassion» est plus couramment répandu dans le domaine de la psychologie clinique.
86. Dufour, Marc-André, *Se donner le droit d'être malheureux*, Montréal, Les Éditions du Trécaré, 2020, p. 88.
87. L'exposition en imagination fait partie du protocole d'exposition prolongée de la Dre Edna B. Foa. D'autres protocoles reconnus empiriquement travaillent de manière comparable dans le but d'intégrer un souvenir marquant, avec quelques nuances. Par exemple, l'EMDR (désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires), l'IMO (intégration par les mouvements oculaires), la thérapie du processus cognitif et la thérapie de reconsolidation du Dr Brunet.
88. Tewfik, B. A., «The impostor phenomenon revisited: Examining the relationship between workplace impostor thoughts and interpersonal effectiveness at work», *Academy of Management Journal*, vol. 65, n^o 3, 2022, p. 988-1018. doi: 10.5465/amj.2020.1627
89. Épisode n^o 16 du balado «Créons le nouveau monde en affaires» (17 mars 2022).
90. Gaudreau, Patrick, et coll., «Because excellencism is more than good enough: On the need to distinguish the pursuit of excellence from the pursuit of perfection», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 122, n^o 6, 2022, p. 1117-1145. doi: 10.1037/pspp0000411

91. Soucy, Isabelle, Patrick Gaudreau et Marie-Claude Fecteau, «From dispositional affect to academic goal attainment: The mediating role of coping», *Anxiety, Stress & Coping*, vol. 24, n^o 1, 2022, p. 43-58. doi: 10.1080/10615801003725360
92. Goulet-Pelletier, Jean-Christophe, Patrick Gaudreau et Denis Cousineau, «Is perfectionism a killer of creative thinking? A test of the model of excellencism and perfectionism», *British Journal of Psychology*, vol. 113, n^o 1, 2022, p. 176-207. doi: 10.1111/bjop.12530
93. André, Christophe, Alexandre Jollien et Matthieu Ricard, *Trois amis en quête de sagesse: Un moine, un philosophe, un psychiatre nous parlent de l'essentiel*, Paris, L'Iconoclaste, 2016, p. 338-339.
94. *Ibid.*, p. 39.
95. Ricard, Matthieu, *L'art de la méditation: Pourquoi méditer? Sur quoi? Comment?*, Paris, NiL Éditions, 2008, p. 17.
96. Dionne, Frédérick, et Josée Veillette, *Apprivoiser la douleur chronique avec l'ACT: Guide de pratique en 10 modules*, Paris, Dunod, 2021, p. 37.
97. *Ibid.*, p. 40.
98. Ricard, Matthieu, *Plaidoyer pour l'altruisme: La force de la bienveillance*, Paris, NiL Éditions, 2013, p. 324.
99. André, Christophe, *Sérénité: 25 histoires d'équilibre intérieur*, Paris, Odile Jacob, 2019, p. 61.
100. Dufour, Marc-André, *Se donner le droit d'être malheureux*, Montréal, Les Éditions du Trécarré, 2020, p. 193.
101. Cité dans Ricard, Matthieu, *Plaidoyer pour l'altruisme: La force de la bienveillance*, Paris, NiL Éditions, 2013, p. 338.
102. Nhat Hanh, Thich, *Prendre soin de l'enfant intérieur: Faire la paix avec soi* (traduction par B. Genot), Paris, Pocket, 2014, p. 46-47.
103. Tolle, Eckhart, *Mettre en pratique le pouvoir du moment présent: Enseignements essentiels, méditations et exercices pour jouir d'une vie libérée* (traduction de l'anglais par Anne J. Ollivier), Paris, Éditions J'ai lu, 2011.
104. Bordeleau, Nicole, *Guérisons intérieures*, Montréal, Édito, 2022, p. 158.
105. J'emprunte ce principe d'Andy Li Kwok, professeur de yoga. Dans ses cours, il explique qu'en yoga, l'équilibre s'installe en cultivant une juste proportion entre la rigueur et l'aisance. Les postures en yoga nous permettent d'apprivoiser cette notion: lorsqu'il y a trop d'aisance et pas assez de rigueur, nous nous retrouvons dans un état de mollesse. Trop de rigueur et une insuffisance d'aisance nous placent dans un état de tension et de rigidité.
106. Medvec, Victoria H., Scott F. Madey et Thomas Gilovich, «When less is more: Counterfactual thinking and satisfaction among Olympic medalists», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 69, n^o 4, 1995, p. 603-610. doi: 10.1037/0022-3514.69.4.603
107. Matsumoto, David et Bob Willingham, «The thrill of victory and the agony of defeat: Spontaneous expressions of medal winners of the 2004 Athens Olympic Games», *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 91, n^o 4, 2006, p. 568-581. doi: 10.1037/0022-3514.91.3.568
108. Khayat, David, *Arrêter de vous priver! Manger, boire, bien vivre, tout est enfin possible!*, Paris, Éditions Albin Michel, 2021, p. 52.
109. *Ibid.*, p. 155.
110. Ricard, Matthieu, *Carnets d'un moine errant: Mémoires*, Paris, Allary Éditions, 2021, p. 551.

111. Neeser, Karl J., «Limit your smartphone use and stay healthy», *American Journal of Biomedical Science and Research*, vol. 5, n^o 6, 2019, p. 463-465. doi: 10.34297/AJBSR.2019.05.000968
112. Latham, Gary P., et Edwin A. Locke, «Increasing productivity and decreasing time limits: A field replication of Parkinson's law», *Journal of Applied Psychology*, vol. 60, n^o 4, 1975, p. 524-526. doi: 10.1037/h0076916
113. von Thiele Schwarz, Ulrica, et Henna Hasson, «Employee self-rated productivity and objective organizational production levels», *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, vol. 53, n^o 8, 2011, p. 838-844. doi: 10.1097/JOM.0b013e31822589c2
114. Terme québécois pour désigner une sandale d'été réduite à une semelle et à une bride.
115. Ngô, Than-Lan (éd.), «Pleine conscience et psychiatrie», *Santé Mentale au Québec*, XXXVIII, 2013, p. 9-17. doi: 10.7202/1023987ar.
116. Kabat-Zinn, Jon, *Méditer: 108 leçons de pleine conscience* (traduction par O. Colette), Paris, Marabout, 2010, p. 20.
117. Ricard, Matthieu, *L'art de la méditation: Pourquoi méditer? Sur quoi? Comment?*, Paris, NiL Éditions, 2008, p. 17-18.
118. *Ibid.*, p. 28.
119. Cultiver l'amour bienveillant par Matthieu Ricard: <https://www.youtube.com/watch?v=pY8vgk3jR50>
120. Traduction libre de «being still and doing nothing are two very different things» – *The Karate Kid* (2010).
121. Revue systématique de Keng, Shian-Ling, Moria J. Smoski et Clive J. Robins, «Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies», *Clinical Psychology Review*, vol. 31, n^o 6, 2011, p. 1041-1056. doi: 10.1016/j.cpr.2011.04.006
122. Ngô, Thanh-Lan, «Revue des effets de la méditation de pleine conscience sur la santé mentale et physique et sur les mécanismes d'action», *Santé Mentale au Québec*, XXXVIII, vol. 38, n^o 2, 2013, p. 19-34. doi: 10.7202/1023988ar
123. Fox, Kieran C. R., et coll., «Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners», *Neuroscience & Biobehavioral Review*, n^o 43, 2014, p. 48-73. doi: 10.1016/j.neubiorev.2014.03.016
124. Référence au livre *Pensouillard le hamster: Petit traité de décroissance personnelle* du Dr Serge Marquis. Ce livre, que j'ai lu et relu au fil de la dernière décennie, m'a initiée à l'art d'entraîner ce «déclic».
125. Brown, Brené, *Oser avec audace* (traduction française du livre *Daring greatly*), Québec, Béliveau Éditeur, 2022.
126. Certains thérapeutes offrent des interventions brèves, dans le but de vous outiller rapidement et de vous encourager à poursuivre votre cheminement de manière autonome. S'ils ne sont pas disponibles pour entreprendre une démarche à plus long terme, ou une démarche centrée sur l'épanouissement plutôt que sur l'atténuation de symptômes dérangeants, ils vous en informeront tôt dans le processus et au moment d'effectuer les bilans de progrès.
127. Un schéma d'abandon fait référence à la peur récurrente d'être abandonné ou rejeté.

REMERCIEMENTS



Tout d'abord, je souhaite remercier l'ensemble de mes clients qui m'offrent le privilège de les accompagner dans leur cheminement. Je remercie bien spécialement tous ceux qui ont servi d'inspiration pour ce livre. J'espère qu'ils liront les passages qui les concernent en les percevant comme des petits clins d'œil qui aspirent à les honorer dans le plus grand respect.

Merci à vous, chers lecteurs, qui donnez un sens à mes écrits. J'espère que ce livre vous aura apporté un certain réconfort et offert une variété de pistes pour vous propulser vers une vie plus douce, agréable et gratifiante.

Plusieurs personnes ont contribué à la révision et à la bonification de cet ouvrage. Danielle Choquette, mon éditrice, artiste dans l'âme et véritablement artiste des mots: je te remercie profondément pour ton dévouement envers ce projet. Quel pur bonheur de travailler avec toi. Hélène Bérubé: tu es toujours la première à lire mes ébauches embryonnaires et à m'offrir généreusement tes rétroactions touchantes et tes suggestions pertinentes. Merci pour ton soutien inestimable. Caroline Soucy: tu es un génie. Tes recommandations sont toujours à point et m'aident à bonifier le contenu. Sandy Lavoie: je ne peux t'exprimer l'ampleur de ma reconnaissance pour ton temps, ta considération, tes encouragements et, encore une fois, tes recommandations aussi précises que précieuses. Yves Côté: une fois de plus, tu as su m'être d'une grande aide. Tes commentaires judicieux et pertinents améliorent grandement le résultat final. Merci à Claudette Laplante, contorsionniste des phrases: ton travail méticuleux a grandement infusé de la beauté à mon discours. André Rousseau: tu m'as fait réaliser (dans toute ta douceur, ta franchise et ton humilité) que je suis la reine des phrases interminables. Merci de m'avoir

aidée à descendre de mon trône. Richarde Boudreault et Paule Cyr, possiblement mes plus grandes *fans*: je vous suis reconnaissante pour vos encouragements et douces rétroactions. Maryse Cyr: merci d'avoir pris le temps de lire mon ébauche et de me transmettre tes commentaires particulièrement touchants et encourageants. Francis Soucy et Louise Plourde: un merci du cœur pour tant de raisons et pour vos corrections dans le chapitre qui fait votre mention. Marie-Ève Audy et Catherine Audy: je vous suis très reconnaissante pour l'aide que vous m'apportez à votre manière dans mes projets. Je remercie encore tous ceux que j'ai mentionnés dans les remerciements de *Calme au cœur du chaos*, qui ont joué un rôle central dans mon cheminement, et bien sûr ma famille et mes amis qui font de moi qui je suis.

Très cher Matthieu Ricard: comment exprimer en mots ma gratitude envers vous pour l'accueil, l'amabilité, le soutien et la générosité dont vous avez fait preuve à mon égard? Je vous suis infiniment reconnaissante pour la préface, notre rencontre et nos multiples communications. Au nom de tous, merci pour la différence inspirante que vous faites dans ce monde. J'en profite pour remercier également Raphaële pour sa gentillesse lors de notre rencontre, qui m'a sincèrement touchée.

J'étends ce remerciement au Dr Serge Marquis, également une immense source d'inspiration pour moi quant à l'art de vivre de manière consciente, humaine et bienveillante (et avec une précieuse touche d'humour). Merci pour la magnifique préface de *Calme au cœur du chaos*.

Nancy Lepage: je suis choyée de t'avoir rencontrée il y a déjà tant d'années de cela. Merci de m'aider à voir clair dans les périodes de brouillard.

Je tiens également à remercier certains collaborateurs qui m'ont offert un espace privilégié sur leurs plateformes pour diffuser mes contenus et ateliers: Sarah Fortin et Virginie Goudreault d'Infuse Magazine; Frédérick Dionne de l'IFTCC; Marie-Pier Deschênes de Souverain(e)s; Mélanie Brunet, Katrina Besner, Marie-Ève Guay et Isabelle Jobin (et l'ensemble de l'équipe) d'Expo yoga & bien-être; Andy Li-Kwok du Studio Hot Yoga Prana; Sophie Germain-Lacroix du programme Harmonie et du balado «Trouver son équilibre»; Natalie Lebrun et Cathie Huard de l'AMVQ; Véronique Valin du Studio Namaste Saint-Nicolas; Vanessa Daigle, Ève Guilbert, Sylvie Huard et Marie-France Bornais; pour n'en nommer que

quelques-uns. Je souhaite tout autant exprimer ma gratitude à Éléna Laliberté et son équipe à la Librairie Laliberté pour leur accueil chaleureux et généreux. Merci à l'avance à ceux qui s'ajouteront dans le futur.

Je ne pourrai jamais remercier suffisamment l'équipe des Éditions de l'Homme et l'équipe d'ADP. Merci à Liette Mercier et à Ann Châteauevert d'avoir accepté ce projet et de m'avoir incluse dans la famille des auteurs. Merci à tous ceux qui ont été impliqués depuis la soumission de l'ouvrage jusqu'à sa publication et mise en marché: Danielle Choquette, Lise Duquette, Fabienne Boucher, Sylvie Massariol, Julien Rodrigue, Johanne Lemay, Sylvie Tremblay, Isabelle Pauzé, Andrée Joseph, Sylvie Brière, Marie-Ève Beaulieu, Frédérique Grenouillat, Ginette Nadon, et tous ceux qui ont été impliqués de près et de loin. Aux attachées de presse qui travaillent ou ont travaillé avec moi: Véronique Déry et Nathalie Vital, merci. J'étends ma gratitude aux membres de l'équipe des Éditions de l'Homme en Europe pour leur soutien incontestablement précieux dans la promotion de mes livres à travers le continent européen: Hélène Murphy-Aubry, Mélik Menacer, Séverine Hébert et Célia Barosso.

Merci aussi à Chantal Carbonneau, photographe chez Photographie f8, pour son excellent travail.

Finalement, à mes amours, les clés de mon bonheur, alliés de mon processus de croissance en conscience, je baigne dans la gratitude de vous avoir dans ma vie.

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE DE MATTHIEU RICARD

INTRODUCTION

La passion à l'origine

La structure du livre

Les sources d'inspiration

PREMIÈRE PARTIE

Pour commencer, démystifions les craintes et démantelons les blocages

Vous êtes «normal»

Que disent les statistiques en matière de santé mentale?

Lorsque les circonstances nous transforment

Les gens que vous admirez sont tout aussi humains et imparfaits que vous

Le coût de la comparaison

Notre esprit est une machine prolifique à problèmes

«Reprogrammer» son esprit

L'anxiété et le pessimisme sous l'angle de l'évolution

Convertir la gratitude en habitude

DEUXIÈME PARTIE

Stratégies concrètes visant le bien-être

Bougez, bougez, bougez

De là mon intérêt à étudier le sujet

Le yoga

S'activer, oui, mais à quel degré?

Sortez au grand air

Les bienfaits de la nature

Prendre un «bain de forêt»

Trouver son Himalaya

Un rituel nature

Rando solo: se servir de la nature comme alliée thérapeutique

Élargir sa zone de confort

L'inventaire express

Un effet instantané

Identifiez vos besoins réels

S'intéresser aux fonctions de ses comportements impulsifs

Faire des choix conscients

Prenez le temps de prendre votre temps

Contempler la lenteur... peu de choses sont aussi difficiles à faire

Les conséquences d'une vie excessivement orientée vers la performance

Les bienfaits du ralentissement

Offrez-vous un plaisir (minimum) par jour

Le bien-être et la santé

En finir avec la culpabilité et vivre mieux

Les bienfaits des moments pour soi... sur les autres

Prenez rendez-vous avec vous!

Quoi, quand et comment

Le pied dans la porte, pour déjouer les obstacles à la motivation

Aborder la motivation de manière proactive

Avez-vous vérifié si votre impression est juste?

Notre réalité est déformée par des filtres

Affirmez-vous avec clarté et bienveillance

La communication bienveillante

Quelques questions clés pour raffiner le tout

L'exercice du ET

Appliquer l'exercice du ET à soi

«*Reviens ici!*»

Les mensonges de l'esprit

S'ancrer par le VAKO

La règle de survie des trois

L'exposition cognitive

Méfiez-vous du Dr Google

Son effet sensationnel

Le meilleur antidote à la souffrance: les relations de qualité

Qu'en disent les études?

TROISIÈME PARTIE

Parlons des émotions

«C'est faible d'être anxieux ou émotif»

L'hypothalamus, le «chef» de la régulation du corps

La charge allostatique

Accepter ses émotions plutôt que résister

Le chaudron de la pression des émotions

Les réactions de la tortue et de la mouffette

Le syndrome du Whippet

La résistance à l'idée d'afficher sa vulnérabilité

«Cette personne vient tellement me chercher!»

Nos réactions aux autres en disent long sur nous

Prendre du recul pour mieux comprendre ses réactions

Une occasion de grandir

«Je ne me reconnais pas dans mes réactions»

Rationaliser à outrance, une forme d'évitement émotionnel?

Les émotions sont des messagers

Les modulateurs (et non créateurs) d'émotions
Tolérons-nous l'intolérable en temps normal?
Une parenthèse au sujet de la culpabilité qui suit les réactions démesurées
Les émotions fabriquées et les émotions saines
Évitez de vous étourdir au point de vous épuiser
Ce qu'entraîne le stress chronique
Pousser au-delà de l'épuisement
Récupérer
Assimilez une parcelle d'émotions à la fois
Un passage obligé
Le processus de digestion émotionnelle
S'accorder l'espace de digérer ses émotions au quotidien
«Je ne me sens jamais à la hauteur»
Le paradoxe du syndrome de l'imposteur
Viser l'excellence au lieu de la perfection

QUATRIÈME PARTIE

Bienveillance et qualité de présence

«La vie est souffrance»
Les prophéties autoréalisatrices
La souffrance qui résulte de l'appréhension de l'avenir
Faire face à l'impuissance
La résistance: l'huile sur la flamme de la souffrance
«Au centre de la difficulté se trouve l'opportunité»
Les cadeaux cachés de la souffrance
Mes plans, mes détours et le chemin vers la flexibilité
La croissance post-traumatique
Acceptez ce qui se passe: les vertus du lâcher-prise
Un défi de taille
Une habileté qui s'apprivoise

Ce qu'on y gagne

Trouvez l'équilibre entre rigueur et douceur

La juste proportion entre discipline et aisance

Le paradoxe des podiums olympiques

Un résultat est-il véritablement un reflet de son potentiel?

Définir sa valeur autrement

Soyez modéré... avec modération!

La modération rigide ou la modération souple

Incarner sainement les vertus de la modération dans ses divers rôles

Soyez flexible dans votre quête d'équilibre

L'équilibre ou la stabilité

L'homéostasie

Évitons d'ignorer nos besoins

Vite, ralentissez!

L'évolution de la société vers la dégradation du temps de qualité

Problème de société? D'attentes démesurées?

Être productif dans des moments de non-efficacité

Faites-en moins pour le faire mieux

Travailler moins longtemps... et en faire plus?

«Veux-tu me convertir en hippie aux cheveux longs en gougounes?»

La pleine conscience

La méditation

La respiration comme entraînement à la pleine conscience

Ce que la science dit de la pleine conscience

Apprivoiser le «déclic»

CINQUIÈME PARTIE

Le maintien des gains

Le rétablissement n'est pas linéaire

Faire la paix avec les rechutes, récurrences ou recrudescences de symptômes

Faire confiance au processus

Prêtez attention à l'écoeurantité thérapeutique

L'effet pervers du perfectionnisme appliqué au rétablissement

L'importance du temps d'intégration

Les limites de l'autorégulation

Grandir en toute légèreté

Vous permettez-vous de rêver?

Se donner le droit de préparer une nouvelle recette

Oser aller de l'avant

Déterminer soi-même la suite de son histoire

Vivez comme une rivière

Se connecter à soi et accueillir ses détours avec bienveillance

Devenez votre propre thérapeute

Détecter ses *anti-thérapeutes*

N'hésitez pas à avoir recours à de l'aide

«Je ne veux pas prendre la place de quelqu'un de plus souffrant que moi...»

Quelques approches psychologiques orientées vers l'épanouissement

Et si des enjeux profonds se cachaient derrière votre motif initial de consultation?

L'ensemble de votre personne ne se limite pas aux enjeux que vous aborderez en thérapie

Le rôle de l'intervenant

CONCLUSION

NOTES

REMERCIEMENTS

En attendant le psy: prendre sa santé psychologique en main un défi à la fois
ISBN EPUB 978-2-7619-6148-6

Édition: Danielle Choquette
Infographie: Johanne Lemay et Andréa Joseph
Révision: Lise Duquette
Correction: Sylvie Massariol et Isabelle Pauzé
Design de la couverture: Clémence Beaudoin
Illustration de la couverture: Shutterstock
Photo de l'autrice: Julia Marois

03-23

Imprimé au Canada

© 2023, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 2023
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS:

Pour le Canada et les États-Unis:
MESSAGERIES ADP inc.
Téléphone: 450 640-1237
Internet: www.messageries-adp.com
filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC
– www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec
pour son programme d'édition.



Conseil des arts
du Canada

Canada Council
for the Arts

Nous remercions le Conseil des arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada
Funded by the Government of Canada



Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

OceanofPDF.com

Suivez-nous sur le Web et
les réseaux sociaux!

EDITIONS-HOMME.COM
EDITIONS-JOUR.COM
EDITIONS-PETITHOMME.COM
EDITIONS-LAGRIFFE.COM
RECTOVERSO-EDITEUR.COM
QUEBEC-LIVRES.COM
EDITIONS-LASEMAINE.COM

OceanofPDF.com

UNE VIE GRATIFIANTE ET RICHE DE SENS, UN DÉFI BIEN-ÊTRE À LA FOIS

Un jour ou l'autre, nous faisons tous face à des bouleversements qui suscitent en nous un sentiment de détresse. Malheureusement, l'aide et le soutien dont nous avons besoin ne sont pas toujours accessibles. Avec simplicité et bienveillance, la psychologue Isabelle Soucy vous accompagne dans le tumulte du quotidien. Au moyen d'exemples concrets, elle démontre que les épreuves et les questionnements font partie de la vie, et qu'il est possible d'en sortir grandi. Cet ouvrage vous permettra d'approfondir votre compréhension du fonctionnement de l'esprit humain, d'accueillir votre vécu avec douceur et de découvrir les richesses du moment présent. Vous y découvrirez une abondance de stratégies dont l'efficacité sur le plan psychologique est reconnue par des études scientifiques. Il est bon de s'appuyer sur les autres en cas de besoin, mais n'est-il pas rassurant de pouvoir aussi compter sur soi? Tracez votre propre voie et goûtez à nouveau à un sentiment de liberté.

Isabelle Soucy est une psychologue clinicienne formée notamment aux thérapies cognitives et comportementales, à l'hypnose clinique et à l'enseignement du yoga. Elle offre des formations professionnelles, des ateliers et des services de supervision clinique.



DE LA MÊME AUTRICE



PSYCHOLOGIE



OceanofPDF.com