

## Avant-propos

**A**utant que je me souviens, j'ai toujours cherché le bonheur et l'harmonie dans ma vie et pour les personnes autour de moi. Déjà toute petite, je voulais apaiser les conflits et protéger ceux qui étaient mis de côté. Médiatrice dans l'âme, je rêvais d'un monde où régneraient en permanence la paix et la joie. J'ai toujours été un peu fleur bleue, portée par une hypersensibilité quasi maladive, qui m'a longtemps fait souffrir des déboires de la vie et que je considérais alors comme une tare. Tous ces coups à l'âme que j'accusais sans filtres, car je ne savais pas encore comment faire face à mes émotions envahissantes. Je rêvais de bonheur, mais mon orientation mentale spontanée était plutôt sombre. J'ai vécu l'anorexie adolescente et la dépression adulte, et en touchant le fond, je me suis dit qu'il devait y avoir un autre chemin, une autre façon d'appréhender la vie...

## La quête du Graal

Alors, comme Arthur, je me suis mise en quête du Graal, le mien était dirigé vers le Bonheur avec un grand B, celui

qui vous colle tellement à la peau que rien ni personne ne peut vous le voler... un chemin passionnant semé d'embûches !

Après des années de recherches, de lectures, de rencontres, d'expériences diverses et variées et pléthores de formations en développement personnel, j'ai entrevu ma ligne de mire. J'ai obtenu mon diplôme de sophrologie<sup>1</sup>, grâce auquel j'ai acquis des ressources que j'utilisais dans de nombreuses situations, mais je ne prenais pas suffisamment de temps pour être à l'écoute de moi et de mes besoins. J'étais comme de nombreux cordonniers, bien mal chaussée pour affronter les aléas de la vie.

Concentrée sur le partage et sur l'envie d'aider, et portée par un idéal de société bienveillante, je voulais donner des clés d'évolution à mon entourage. J'ai compris bien plus tard que le changement ne pouvait venir que de soi. J'ai dû admettre qu'il était présomptueux de vouloir changer les autres, en croyant savoir mieux qu'eux ce qui leur conviendrait, même si cette démarche partait d'un bon sentiment. J'ai découvert que le respect passait par l'acceptation que chacun sait lorsqu'il est prêt, à son propre rythme, pour transformer sa vie et accéder à ses désirs réels. Même dans des situations qui semblent critiques, des bénéfices secondaires se cachent souvent dans l'inertie. Quelle belle leçon j'ai prise en pleine poire et qui m'a forcée à me retourner vers moi, ce que j'évitais avec grand soin !

Se confronter à soi, c'est le début d'un beau cheminement qui demande courage et persévérance, mais qui est devenu le plus beau voyage de ma vie, celui vers la paix intérieure.

---

1. La sophrologie est une méthode scientifique de relaxation et de développement personnel qui permet d'activer, dans un état de conscience modifiée, les ressources que l'on a en nous, pour trouver l'équilibre entre corps et esprit. Elle est développée plus loin, partie III, chapitre 2.

Je rêvais de trouver la voie d'accès au bonheur, le secret le mieux gardé de l'humanité, en quelque sorte. Maintenant, cette idée me fait sourire, car je sais désormais que cela ne peut pas émaner d'une façon de faire ou de penser unique, qui serait identique pour tous.

En devenant maman, lorsque j'ai repris le travail, le quotidien et son rythme effréné m'ont fait chavirer vers la fatigue, dans un premier temps, vers le surmenage ensuite, et j'ai évité le burn-out de justesse, parce que mon corps m'a adressé des messages pour que je ne sombre pas. Tout allait trop vite, trop intensément. Tout s'agitait sans cesse dans ma tête pour organiser au mieux ma vie. Je n'allais pas bien. Je me sentais vidée, et quand j'en parlais avec des proches, je pouvais chaque fois lire l'incrédulité sur leur visage. On attend d'une sophrologue qu'elle soit zen en toutes circonstances, qu'elle sache tout gérer comme Wonder Woman. Mais voilà, sophrologue ou pas, je ne suis pas une super héroïne et je n'étais pas épargnée par le stress.

Mon corps me demandait d'appuyer sur le bouton « pause », alors je me suis prise en main. J'ai réalisé que les formations qui me passionnaient et la sophrologie ne feraient jamais de moi l'incarnation terrestre de la sérénité, mais qu'elles pouvaient m'apporter des solutions concrètes pour gérer mes difficultés et vivre mieux. J'avais intellectualisé mes apprentissages au lieu de les vivre vraiment : il était temps que je m'occupe de moi. Au début, cela m'a dérangée, car j'y associais une forme d'égoïsme avec lequel je n'étais pas à l'aise. J'ai compris qu'il s'agissait en fait de bienveillance envers l'être que l'on est, envers le seul corps que l'on a, qui nous maintient en vie et auquel on n'accorde souvent pas suffisamment de soins.

J'étais un peu perdue, car je devais remettre en question des habitudes bien ancrées et trouver de la place dans un emploi du temps de ministre pour des rendez-vous avec moi-même. La panoplie de méthodes que j'avais apprises était vaste et il fallait que j'y voie plus clair. Après ma formation de praticienne en PNL<sup>1</sup>, j'ai décidé de répertorier tous les outils à ma disposition. Je les ai résumés, puis mis concrètement en place dans mon quotidien, car je savais que des résultats probants ne pouvaient émerger que dans la continuité, comme un sportif qui attend de voir les progrès de ses entraînements.

J'ai donc élaboré patiemment un recueil regroupant les méthodologies provenant de la sophrologie, de la PNL, de la méditation de pleine conscience<sup>2</sup> et de la CNV<sup>3</sup>. Comme j'avais pris des notes de toutes mes lectures et formations, et testé les pratiques ponctuellement, je n'ai fait que tout rassembler et synthétiser l'ensemble pour que ce soit agréable et gérable à mettre en place dans ma vie professionnelle et familiale. J'ai commencé à pratiquer assidûment toutes ces techniques et je les ai intégrées naturellement dans mon quotidien, avec un peu de discipline ! Le mieux-être ne peut éclore que dans la mise en place d'un équilibre, d'une routine salubre et de pratiques régulières. C'est ce dernier élément qui m'avait manqué depuis mes débuts dans l'univers du mieux-être et du développement personnel : la constance ! Pour parvenir à ses fins, il faut s'en donner les moyens !

---

1. La programmation neuro-linguistique est une méthode de communication, d'apprentissage et de changement par le biais d'outils et de techniques pratiques, dans le domaine de la psychologie, fondées sur une démarche pragmatique de modélisation, en ce qui concerne la communication et le changement. Elle permet de transformer nos représentations mentales sensorielles et d'anciens schémas mentaux pour optimiser notre potentiel créatif et utiliser toutes nos ressources.

2. La pleine conscience, ou Mindfulness en anglais est un état de conscience pendant lequel l'attention est ancrée sur l'instant présent, l'expérience de ce qui se présente, sans la juger ou l'interpréter. Elle sera détaillée à la Partie II, chapitre 9.

3. La communication non violente est une façon de communiquer respectueuse de soi et de l'autre pour parvenir à un échange de qualité. Cette pratique est expliquée à la Partie IV, chapitre 5.

## *I have a dream*

De cette expérience personnelle est née l'idée de regrouper mes nouvelles pratiques « bien-être » dans un ouvrage à la portée de tous. Journaliste de formation initiale, j'adore prendre la plume, et j'ai donc rédigé ce livre pour partager et rendre accessibles à ceux qui le désirent mes découvertes sur le bonheur, le bien-être et la compréhension de soi. Tout ce qu'on devrait, selon moi, apprendre à l'école pour grandir en pleine possession de toutes ses ressources et orienter positivement sa vie.

Je vous invite à découvrir toutes ces techniques que j'ai voulues résolument faciles à mettre en place et qui tiennent compte de l'individu, dans sa globalité corps/esprit/émotions (cœur).

Ma démarche s'inscrit, d'une part, dans le courant de la psychologie humaniste, qui place la personne au centre de la dynamique vers un mieux-être. Elle met en avant la notion du potentiel humain, de la responsabilité d'un individu et de son engagement pour créer une vie orientée vers le bonheur, en intégrant la dimension corporelle, les ressentis et le vécu émotionnel. C'est de ce courant humaniste, né dans les années 1960, que sont issues notamment la sophrologie, la PNL et l'hypnose, qui s'intéressent plus à *comment* améliorer une situation qui pose un problème qu'à *pourquoi* elle existe. Il se positionne comme le troisième courant après la psychanalyse et le behaviorisme (comportementalisme), et s'intéresse aux ressources de l'individu. L'idée centrale étant de vivre pleinement sa vie pour un épanouissement personnel et un accomplissement de soi.

J'ai beaucoup été influencée, d'autre part, par un nouveau courant qui a vu le jour en 1998, celui de la

psychologie positive. Il s'inscrit dans la continuité de l'humanisme, en ajoutant clairement dans sa démarche la recherche du bonheur et du fonctionnement humain optimal. Ces deux courants sont mes inspirations majeures.

Mon rêve à moi, c'est de contribuer, à mon humble échelle de petit colibri, à un monde meilleur pour tout un chacun. Il me reste encore du chemin à parcourir avant le nirvana suprême et permanent, mais j'ai d'ores et déjà des pistes à vous dévoiler.

Les concepts et réflexions seront accompagnés de fiches pratiques qui vous aideront à mettre en place des exercices simples, rapides et efficaces dans votre quotidien déjà bien rempli.

Je vous accompagnerai en tant que sophrologue et praticienne en PNL, pas à pas, dans la grande aventure de la découverte de soi, des autres et du monde qui vous entoure.

Je vous invite à découvrir cet ouvrage de façon active. Cette lecture va vous encourager à vous écouter, car vous savez mieux que quiconque ce qui vous convient. Chacun le lira sous son propre angle, avec ses propres attentes, pour s'approprier, voire modifier, des techniques qui s'adapteront à votre vie, pour fonctionner au plus proche de vos besoins.

Ce livre n'a pas la prétention de remplacer une thérapie si cette dernière est nécessaire. Il s'agit plus d'un art de vivre à mettre en place au quotidien, d'un grain de magie dans votre vie, afin d'améliorer votre aptitude au bonheur. Il vous apportera un regard neuf sur votre existence, votre potentiel latent et sur les ressources qui sont en vous.

Comme la cigogne a oublié de nous livrer avec le mode d'emploi et que nous sommes une machine bien complexe, je vais vous dévoiler ce que j'ai découvert sur les rouages de notre fonctionnement.

## Avant-propos

Chaque chapitre vous plongera au cœur de votre être véritable. D'abord à travers la réflexion que susciteront les explications des notions abordées, et ensuite par la mise en pratique proposée pour les vivre dans votre corps, car c'est là que l'authenticité se révèle.

Il n'y a pas de secret miracle, mais la bonne nouvelle, c'est que les techniques et les outils décrits amélioreront votre propension au bonheur, avec un peu d'assiduité, et vous aideront à utiliser au mieux vos ressources. Ce n'est pas une méthode clef en main, dogmatique, ce sont plutôt des pensées et des exercices qui vous permettront de mieux vous comprendre, en étant plus à l'écoute de ce qui vous anime, pour trouver votre voie d'accès, car il existe autant de recettes que d'individus.

Alors, prêt à pousser la porte de votre monde intérieur ? Vous verrez, c'est le plus passionnant des voyages qui s'offre à vous.





## Introduction

### C'est quoi le bonheur, au juste ?

Le bonheur est souvent évoqué comme quelque chose à venir, comme un but à atteindre ou quelque chose de si rare qu'il n'est évoqué que lorsqu'il a disparu et qu'il fait partie d'un passé nostalgique. Rares sont les personnes qui parlent du bonheur au présent comme d'une réalité vécue. Pourquoi ? Simplement parce que l'expectative de ce qu'il représente idéologiquement est tellement grande qu'il est souvent inconcevable, avec nos mentalités d'Occidentaux blasés et exigeants, d'en percevoir la subtilité. Lao Tseu a dit : « Il n'y a point de chemin vers le bonheur, le bonheur, c'est le chemin ». Tout est dit ! Attendre toujours plus ou quelque chose de différent nous conduit à passer à côté de notre vie et à oublier d'en savourer les petites choses qui la rendent si belle.

On cherche à nager dans le bonheur, mais on ne sait pas vraiment quand on l'aura atteint, car nous n'avons pas de références en la matière. Chacun a ses propres critères pour se sentir heureux. Le bonheur n'est pas standard, et c'est pourquoi être à l'écoute de vos propres moteurs vous mettra

sur le chemin qui mène à cette belle destination. Comme il est purement subjectif, il est primordial d'apprendre à se connaître et savoir comment on fonctionne pour y parvenir.

Certains ne l'envisagent même pas, car ce serait être inconséquent, naïf et stupide que de l'imaginer comme possible en ce bas monde. D'autres pensent que certaines conditions sont requises pour y parvenir. C'est, dans cette optique, la mise en place du paradoxe de l'œuf ou de la poule... c'est le contexte qui doit être présent en premier lieu pour engendrer le bonheur ou c'est parce qu'on est heureux, initialement, que le contexte suit. En fait, ce n'est ni l'un ni l'autre.

Et si je vous disais que le secret du bonheur est plus simple, plus authentique, qu'il n'est pas lié à ce que vous faites ni à des choses que vous avez, mais qu'il émerge à travers qui vous êtes. Ce précieux sentiment est déjà en vous, il suffit de le laisser émerger. Il ne se trouve pas dans un futur fantasmé ou dans un passé perdu, mais dans le présent. Il ne s'agit pas d'une image d'Épinal galvaudée, vendue par le marketing, ni de la négation des aspects difficiles de notre vie.

Ce que je veux dire, c'est que le bonheur est une aptitude à profiter de ce que l'on a, à savourer chaque instant délicieux que la vie nous offre : c'est un sentiment intérieur qui se cultive, sans contexte conditionnel extérieur. Nous prenons la vie souvent trop au sérieux. On s'impose de lourdes tâches pour faire comme tout le monde, sans se poser les bonnes questions. Notre passage sur terre est bref, le temps file à une vitesse vertigineuse, et malgré cette donnée à laquelle on ne peut déroger, on gâche souvent notre temps dans des obligations qui ne nous conviennent pas. L'idée n'est pas de tout envoyer balader pour vivre dans l'oisiveté, mais de

savoir ce que l'on veut faire de notre vie, en phase avec nos désirs, nos rêves et nos valeurs. Nous avons aussi tendance à nous créer de faux besoins, en croyant devoir accéder à des sommets inaccessibles ou posséder des biens valorisants pour être heureux. Cette insatisfaction permanente est le moteur de nos sociétés de consommation, qui créent un manque constant afin que l'on produise pour acheter toujours plus. Cette dynamique est sans fin, et incapable de profiter de ce que l'on a, on passe à côté des plaisirs réels de la vie. Le malheur vient donc du décalage entre ce que l'on attend et ce que l'on vit. Ce n'est qu'une perception personnelle construite sur une attente créée. La clef est de cesser de fantasmer sur une idée abstraite du bonheur comme d'un but à atteindre et de cesser de se fixer des objectifs trop difficiles à atteindre.

Être heureux, c'est s'écouter pour diriger notre vie vers ce qui nous fait du bien. C'est aussi décider consciemment de voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide, en quelque sorte, d'apprécier ce que l'on a, si l'on veut simplifier la démarche, sans se voiler la face pour autant, tout en acceptant les choses comme elles sont. Le souci, c'est que nous ne sommes pas programmés pour actionner le bouton « bonheur » sur commande, la plupart de nos pensées instinctives sont négatives, et pourquoi donc ? Tout simplement parce que nous sommes fabriqués pour survivre, pour éviter les dangers en permanence. Mais pas de découragement, cela s'apprend.

On peut progressivement, si on le veut vraiment, orienter notre cerveau vers une perception positive des choses, sans court-circuiter pour autant nos instincts de protection. Et la magie dans tout cela, c'est que de pensées positives en pensées positives, notre mental va progressivement

fonctionner automatiquement comme cela. Pour le philosophe Alain, il s'agit d'une disposition d'esprit. Il a écrit : « Il y a plus de volonté qu'on ne croit dans le bonheur » dans ses *Propos sur le bonheur*. Décidez d'être heureux, et le reste suivra !

Vous verrez enfin toutes les merveilles du quotidien qui s'offrent à vous, si vous prenez le temps de les observer et de les savourer. Vous affronterez vos problèmes avec plus de sérénité, afin de trouver des solutions adaptées. Si on lui montre la voie, le cerveau va transformer ses programmes mentaux pour orienter votre vie vers le bonheur ! Enfin une bonne nouvelle ! Nous y reviendrons lorsque nous arriverons à la partie I, dédiée au mental.

## On le cherche au mauvais endroit

En ce début de siècle aux changements rapides et aux rythmes frénétiques, nous vivons dans une dynamique de la tyrannie du toujours plus. Nous sommes confrontés à une société qui attend de nous d'être de plus en plus productifs et performants, ce qui nous éloigne inévitablement d'un retour sur soi, favorable au calme intérieur et à la sérénité dont nous avons pourtant besoin plus que jamais. Cette agitation permanente nous conduit à vivre en fonction de l'extérieur, car c'est ce que l'on nous a enseigné depuis notre plus jeune âge. Je m'explique. Pour avoir l'impression d'exister, nous nous identifions à l'image que l'on projette sur le monde et que ce dernier nous renvoie de nous-mêmes, comme le reflet d'un miroir. Nous sommes en représentation permanente, afin de vivre à travers des rôles qui nous rassurent ou nous valorisent. On cherche la reconnaissance dans le

paraître, dans ce que l'on montre aux autres. On peut s'identifier à son statut social, à son travail, à ses connaissances intellectuelles, à son physique... tout un tas de masques que l'on porte au gré des situations afin de s'assurer une certaine prestance. Le paroxysme de cette dynamique se révèle à travers les réseaux sociaux, où chacun se présente sous son meilleur jour afin de récolter les si précieux « like » qui regonflent et boostent l'ego, comme un soufflé qui retombe aussitôt, jusqu'à la prochaine exposition. Mais s'ils ne sont pas au rendez-vous, on rumine, on analyse, on se déprécie, car on dépend de l'opinion des autres pour s'évaluer. Mais vivre vraiment, ce n'est pas jouer en permanence à être quelqu'un que l'on n'est pas en cherchant l'approbation autour de soi.

Brené Brown, une chercheuse à l'université de Houston qui a consacré sa carrière aux sciences humaines et sociales, s'est penchée sur la vulnérabilité, la honte et tous ces sentiments dont on n'est a priori pas fier, pour en faire une force. Sa conférence TEDx sur le pouvoir de la vulnérabilité est l'une des plus regardées sur le net. Elle y proclame le droit d'être imparfait et apprécié juste pour ce que l'on est. Son slogan est : « I am enough », « Je suis assez » en français.

Vivre pleinement, c'est être soi-même en toutes circonstances, sans effort particulier à faire si l'on est en phase avec nos valeurs. Cela semble si simple lorsqu'on l'évoque, et pourtant, c'est terriblement compliqué. Pourquoi ? Parce qu'on n'a pas appris à découvrir qui l'on est vraiment, ce que l'on aime, nos dons, nos aspirations, nos besoins... mais c'est là que résident le bonheur et l'harmonie. Ne plus dépendre des autres pour espérer fébrilement être à la hauteur de nos rôles afin d'être bien jugés. Se tourner vers soi, à l'intérieur, pour découvrir qui l'on est réellement, c'est

le début de la libération de l'emprise du monde extérieur. Se baser sur nos propres décisions pour orienter nos pensées, nos actes, notre vie, en nous respectant nous-mêmes et en respectant tout le monde de la même façon, c'est-à-dire donner à chacun l'occasion de tomber le masque. Se détacher du qu'en-dira-t-on est essentiel pour accéder au bonheur, car vous trouverez toujours quelqu'un pour vous critiquer, quoi que vous fassiez. C'est de l'énergie gaspillée pour rien que de chercher à plaire pour espérer un peu de reconnaissance. Veut-on vraiment vivre à la merci du bon vouloir des autres qui ont leurs propres critères de sélection ou préfère-t-on vivre librement, à l'écoute de nos rêves, conscients que c'est à nous seuls de mener notre barque là où nous voulons aller, parce qu'on l'a décidé et non parce que cela nous a été imposé ?

On passe beaucoup trop de temps à chercher auprès des autres comment combler ses besoins ou à s'en protéger, plutôt que de se connecter à l'intérieur de soi pour agir au mieux.

Nous vivons essentiellement à l'extérieur de nous et pour l'extérieur, ce qui nous fragilise. La force, c'est d'apprendre à nourrir la plupart de nos besoins de l'intérieur. Cette démarche apporte la sérénité, car qui mieux que nous-mêmes sait ce qui nous convient vraiment ?

Le bonheur ne peut se construire et s'épanouir qu'en soi, pour réussir sa vie plutôt que réussir dans la vie !

Voici un conte persan intitulé *L'Éducation d'un sage*, qui illustre à merveille mes propos : un vieux sage avait un fils qui ne voulait pas sortir de sa maison, car il était complexé par son physique. Il craignait que l'on se moque de lui.

Son père lui expliqua alors qu'il ne fallait jamais écouter les gens et qu'il allait lui en donner la preuve.

— Demain, dit-il, tu viendras avec moi au marché !

Tôt de bon matin, ils quittèrent la maison, le vieux sage sur le dos de son âne et son fils marchant à ses côtés. Quand ils arrivèrent sur la grande place du marché, des marchands ne purent s'empêcher de murmurer :

— Regardez cet homme. Il n'a aucune pitié. Il se repose sur le dos de l'âne et laisse son pauvre fils à pied.

Le sage dit à son fils :

— Tu as bien entendu ? Demain, tu viendras avec moi au marché !

Le deuxième jour, le sage et son fils firent le contraire : le garçon monta sur le dos de l'âne et le vieil homme marcha à ses côtés. À l'entrée de la place, les mêmes marchands étaient là :

— Regardez cet enfant qui n'a aucune éducation, dirent-ils. Il est tranquille sur le dos de l'âne, alors que son pauvre père doit se traîner dans la poussière ! Si ce n'est pas malheureux de voir pareil spectacle !

— Tu as entendu, dit le père à son fils. Demain, tu viendras avec moi au marché !

Le troisième jour, ils partirent à pied en tirant l'âne derrière eux au bout d'une corde.

— Regardez ces deux imbéciles, se moquèrent les marchands. Ils marchent, comme s'ils ne savaient pas que les ânes sont faits pour être montés.

— Tu as bien entendu ? dit le sage. Demain, tu viendras avec moi au marché !

Le quatrième jour, lorsqu'ils quittèrent la maison, ils étaient tous les deux juchés sur le dos de l'âne. À l'entrée de la place, les marchands laissèrent éclater leur indignation :

— Quelle honte ! Regardez ces deux-là ! Ils n'ont aucune pitié pour cette pauvre bête.

Le cinquième jour, ils arrivèrent au marché en portant leur âne sur leurs épaules.

Mais les marchands éclatèrent de rire :

— Regardez ces deux fous qui portent leur âne au lieu de le monter !

Aussi le sage conclut-il :

— Mon fils, tu as bien entendu, quoi que tu fasses dans la vie, les gens trouvent toujours à critiquer. C'est pourquoi tu ne dois pas te soucier de leurs opinions : fais ce que bon te semble et passe ton chemin.

## Être, faire, avoir

« Faire » et « avoir » sont au centre de la conception de la société matérialiste dans laquelle nous vivons encore aujourd'hui, même si un retour à « l'être » est en train de se mettre en place. Pour que notre vie ait du sens, on nous a fait croire qu'il faut « faire » des tas de choses pour « avoir », posséder de nombreux biens qui nous apporteront de la valeur et des satisfactions. C'est la dynamique du produire pour consommer, un cercle vicieux sans fin, et surtout, sans aucune satisfaction réelle.

Dans cette équation, il n'y a pas de place pour « l'être », alors qu'il s'agit de ce qu'on est vraiment, pas de notre métier ou de notre belle maison. La véritable richesse d'un homme, c'est ce qu'il est, sa valeur en tant qu'humain. Demandez à quelqu'un que vous venez de rencontrer qui il est plutôt que ce qu'il fait dans la vie, et vous allez voir s'installer un trouble et une incompréhension sincère, car au-delà de la question qui paraîtra incongrue, savons-nous vraiment qui nous sommes ? Dans la fameuse tirade de Hamlet,



Shakespeare nous pose la question « Être, ou ne pas être : telle est la question ». Il y aborde le débat suivant : vaut-il mieux une existence sans vie ou une vie sans existence ? Ne pas incarner son être revient à ne pas exister réellement... Oscar Wilde le décrit par cette citation : « Vivre est la chose la plus rare du monde. La plupart des gens ne font qu'exister ». On nous a appris beaucoup de choses, mais à aucun moment on ne nous a livré les clefs pour explorer notre véritable nature. Nous sommes donc démunis quand il s'agit de faire appel à nos ressources, à nous écouter, savoir ce que l'on veut vraiment faire de notre vie, comment faire face aux émotions qui nous envahissent et que l'on subit.

Nous en sommes même arrivés à faire un amalgame de ces trois notions. Lorsqu'on agace quelqu'un, en général, il s'attaque tout de suite à notre « être » par un jugement sans détour. « Tu es un abruti ! », alors qu'en réalité, c'est certainement quelque chose que l'on a fait qui l'a mis dans cet état de colère, et notre acte isolé ne remet nullement tout notre « être » en question.

C'est à cause de cette pratique généralisée que les gens ne tolèrent plus aucune remarque, car une erreur ou une critique verbalisée, et c'est leur ego que l'on piétine. Cela crée des comportements déviants, allant de la négation de sa responsabilité face à ses actes jusqu'à l'accusation d'autrui, pour ne pas ébranler cet « être » si fragile. Si l'on accepte que l'on puisse « faire » une erreur, et non que l'on « est » nul, on trouve la force de changer de comportement. C'est valable aussi dans notre rapport aux autres. Souvent, ce n'est pas la personne qui nous insupporte, mais ce qu'elle a fait ou dit. Si l'on agresse notre interlocuteur en jugeant sa personne : « Tu es décevant » plutôt que son acte « Ce que tu as dit m'a déçu », c'est attaquer

ce qu'il est et le réduire à cette étiquette. Si la personne s'identifie ensuite à ce que vous avez dit, aucune remise en question ou aucun changement de façon de « faire » ne pourra se mettre en place. Ce n'est pas pour faire le faux sympathique, lorsqu'on a quelque chose à reprocher à quelqu'un, c'est lui offrir la possibilité de changer.

Pour trouver la paix intérieure, il est nécessaire de redonner à ces trois concepts leur juste place et de ne pas s'identifier au « faire » ni à « l'avoir », car il s'agit bien de choses extérieures à notre « être ».

Il n'est pas question de se dédouaner de ses actes, surtout lorsqu'ils sont répréhensibles, mais bien au contraire, il s'agit d'en assumer pleinement la responsabilité.

Nous sommes complets, sans avoir besoin de possessions pour nous mettre en scène. Cela relève de ce dont j'ai parlé au point précédent, sur le fait de vivre en rapport avec l'extérieur. Nous avons tous besoin de biens pour vivre, mais l'idée est de ne pas devenir l'esclave de cette surconsommation qui nous donne l'illusion d'exister à travers le matériel.

Pour illustrer ces propos, prenons l'exemple d'un cadre d'une grande société qui, à la retraite, tombe dans la dépression, car il ne vivait que par le « faire ». Dans la catégorie « avoir », voici l'exemple d'une star déchue qui n'a plus les moyens de garder son yacht et ses villas de rêve et qui sombre, car sans la poudre aux yeux, elle pense n'avoir plus aucune légitimité.

La valeur d'une personne n'est ni basée sur son apparence physique ni sur son intelligence ou sa culture. Le corps et le mental font partie de nous, mais ne nous définissent pas. La véritable valeur vient de la beauté de notre âme ou de notre personnalité authentique, ou du soi si vous préférez cette terminologie. Elle vient du cœur, car c'est ce qui nous

anime et qui fait de nous une belle personne, indépendamment de toute considération ou évaluation extérieure.

## Développement personnel

Je vous entends grincer des dents jusqu'ici. « Se développer personnellement... pfff ! Encore un truc pour faire des efforts surhumains qui vont m'épuiser pour être encore plus au top ! »

Je vous arrête tout de suite, ce n'est pas du tout de quoi il est question. Au contraire, on stoppe la dynamique pourrie et infernale de Mme et M. Parfaits, pour accepter nos limites et nous apprécier avec nos imperfections !

Mais alors, c'est quoi le développement personnel, au juste ? Ou plutôt ce que ce n'est pas avant tout !

Il ne s'agit en aucune manière d'une démarche de perfectionnement de soi pour se rapprocher d'un idéal inaccessible et irréaliste. L'idée de devenir l'icône glorifiée selon des critères vendus par le marketing de nos sociétés occidentales serait contraire à la vraie démarche d'authenticité dont il est question ici. Cela reviendrait à nier qui l'on est, ce que l'on ressent et ce que l'on veut vraiment, pour devenir ce que l'on attend de nous.

Le développement personnel, c'est la découverte de soi au sens large du terme. Apprendre à se connaître, s'accepter, vivre en harmonie avec ses qualités, ses défauts sans jugement. C'est découvrir ce qui nous anime, ce pour quoi l'on est fait, et qu'au-delà de cette prise de conscience de qui l'on est vraiment, des autres et du monde, c'est aussi croire en ses rêves et se donner les moyens de les réaliser, grâce à des pratiques mobilisant ses ressources !

Se découvrir va au-delà des tests de personnalité fourre-tout très en vogue. Je n'ai rien contre ces outils, s'ils sont pris pour ce qu'ils sont, c'est-à-dire de simples aides. Vous êtes tout sauf une étiquette qu'on vous colle comme étant la panacée de votre être. Ils peuvent orienter vos recherches, mais votre vraie nature est unique et se cache au fond de vous, et vous seul y avez accès.

Malheureusement, dans ce marché du développement personnel en plein essor se profile parfois une dérive du moi idéalisé, prôné par le culte de l'illimité. Quand le développement personnel flirte avec l'accroissement de la productivité, de la compétitivité, de la rentabilité, de l'employabilité et de la performance à tout prix, on s'éloigne de son essence même, celle qu'Abraham Maslow, psychologue américain, le père de l'approche humaniste, abordait comme une vocation morale. Même s'il fut le premier à faire entrer le développement personnel dans la sphère de l'entreprise, ce n'était pas dans l'optique de pousser les employés au burn-out par un néo-libéralisme exacerbé. Pour lui, le dépassement de soi (*self-transcendence*) va plus loin que l'accomplissement de soi, il implique de mettre ses ressources et ses valeurs au service d'autrui ou de causes sociales, extérieures à soi, pour atteindre le « peak experience » (point culminant de l'accomplissement de soi) où le « monde à l'air plus honnête et nu, plus vrai, ou qui est déclaré comme semblant plus beau qu'en d'autres temps<sup>1</sup> ».

Il ne s'agit donc pas d'une démarche égoïste et égotique de recroquevillement sur soi, en abandonnant tout intérêt pour les autres et la société. Bien au contraire, l'équilibre intérieur permet de vivre des relations plus harmonieuses et incite à tendre la main plus facilement.

---

1. Abraham Maslow, *The Farther reaches of human nature*, Penguin Books, 1993, 432 p.