

Des histoires pour vivre mieux

Je suis toujours admirative devant les inventions de l'Homme. Chaque fois que je monte dans un avion, je suis ébahie par cet énorme véhicule qui tient en l'air tout seul et qui avance si vite. La fée électricité, le moteur à explosion, le téléphone, l'horloge, le frigo, l'ordinateur, pour ne citer qu'eux, me procurent également ce sentiment. Mais ma préférence va sans conteste à l'invention de la charrue.

Très tôt, nous avons demandé à notre terre de nous nourrir. Très tôt, nous l'avons cultivée. Et très tôt, nous avons cherché des façons de faire moins pénibles et plus efficaces.

Ce qui me fascine, c'est la recherche constante de l'amélioration du processus. Prenez l'araire, par exemple. Sans roue, souvent tractée par un homme, elle est d'abord une simple fourche en bois dont l'un des côtés, taillé en pointe, ouvre le sol. Le tracé est léger, peu profond. Il ne permet pas d'aérer la terre. On a beau améliorer l'engin (durcir au feu la

ALLÉGER SA VIE

pointe de bois, y arrimer un morceau de silex ou même de métal), la terre n'est pas vraiment *labourée*.

Alors, un jour apparaît la charrue. Son aspect dissymétrique permet de trancher puis de retourner la terre. Le système est ingénieux. Le coutre tranche verticalement le terrain, le soc coupe horizontalement la terre de son arête tranchante, et le versoir soulève et retourne la terre ainsi tranchée. L'air et l'eau peuvent circuler. On lui met des roues. On l'attache à des bœufs. Elle devient un outil majeur, permettant de cultiver davantage de terres et d'augmenter de trente pour cent les récoltes. On ne cessera ensuite de l'améliorer, pour pouvoir, entre autres, régler la profondeur des sillons, jusqu'à sa mécanisation plus tardive.

Si je commence cet ouvrage par quelques notions d'agriculture, c'est parce que je ne vous propose pas autre chose dans les pages qui vont suivre. Je vous invite aux labours. Nous allons creuser quelques sillons, casser quelques mottes et préparer notre terre de vie à porter une belle récolte.

Mais pour ce faire, nous allons inventer nos outils. Ils seront pensés pour rendre notre tâche la plus aisée possible. Ils seront personnels, subjectifs. Mais surtout, ils seront efficaces. J'entends par là que vous allez trouver, sélectionner, améliorer et vous approprier les outils qui fonctionnent *pour vous*. Et c'est mystérieux ce qui fonctionne. C'est du sur-mesure. Ce qui fonctionne, c'est tout ce qui peut aider à vivre mieux, à rendre plus paisible son rapport à soi et à l'autre. Ce qui fonctionne, on ne peut pas l'augurer, le programmer. Ce n'est pas une recette.

Mais on peut s'aider à inventer sa vie en installant une sorte de laboratoire de soi, un temps d'arrêt pour mieux se

comprendre, pour trouver des manières de procéder moins coûteuses pour soi ou pour l'autre, comme pour la charrue, et pour que le travail soit moins pénible et les récoltes plus abondantes.

Reconstruire du sens, se bâtir un nouveau mode d'emploi, une nouvelle façon d'habiter le monde et de « faire avec » soi et l'autre, c'est ce que j'appelle le travail de l'invention psychique, et c'est ce que je vous propose ici.

Le pari se fonde donc sur les capacités de chacun à construire ses inventions, ou à modifier ses inventions existantes, pour les rendre plus à même de tempérer le rapport à soi, à l'autre, au lien intime, familial, social ou professionnel.

L'invention, c'est aussi le changement, ce qui casse la routine, les anciens usages, les vieux fonctionnements. C'est faire autrement avec ce qui était déjà là. Quelque chose qui était déjà là, mais peut-être pas conscientisé et donc pas exploité. C'est regarder résolument vers le positif plutôt que ressasser les ratés anciens.

Point de création magique, donc. Pas de recette miraculeuse, de mode d'emploi infaillible. Pas de surprises sidérantes. Souvent, vous connaissez déjà les logiques du renouveau, et vous lirez parfois les pistes proposées en souriant de leur naïveté et en vous murmurant : « Oui, c'est du simple bon sens »... Mais si la piste semble évidente, sa mise en pratique est moins aisée, elle demande du temps, de l'engagement dans la durée. Une fois la terre retournée, ensemencée, la moisson se fera attendre de longs mois. Mais les récoltes seront à la hauteur du labour consciencieux.

ALLÉGER SA VIE

Ces inventions seront diverses et totalement personnelles. Les points d'appui que vous choisirez seront les vôtres et uniquement les vôtres. Ils seront en lien direct avec votre histoire, votre logique, vos valeurs, les événements traversés par le passé et les stratégies parfois coûteuses mises en place à l'époque. Vos inventions seront donc uniques.

En guise de laboratoire, comme support à votre démarche inventive, je vous propose quelques histoires, quelques métaphores pour mettre au jour vos solutions uniques pour vivre mieux. Vous pourrez vous en saisir à votre guise, ou pas. Toutes ne vous parleront peut-être pas. Et celles qui résonneront rempliront pour vous une fonction toute singulière, unique et précieuse.

Je vous propose un accompagnement dans la mise au jour de vos propres inventions, de vos propres solutions.

Je vous souhaite de belles trouvailles.

Tenir un journal de bord, c'est important

Quand j'étais étudiante, j'ai fait toutes sortes de petits boulots. Monitrice, animatrice, encodeuse, vendeuse, ouvreuse. J'ai même compté des voitures à un feu rouge et des gens qui montaient et descendaient d'un train pour une société spécialisée dans les enquêtes. Bref, chaque occasion de gagner quelques billets était saisie.

Un jour, un voisin m'appelle. Il veut repeindre son salon. Très bien. Nous sommes deux étudiants. Il veut que ça aille vite. OK. On va faire ce qu'on peut.

J'ai vite compris que cet homme ne désirait nullement repeindre le salon. Ce qu'il voulait, c'était faire plaisir à sa femme qui, elle, voulait repeindre le salon. Il souhaitait donc la contenter, mais sans les inconvénients inhérents à l'entreprise. Il nous a dès lors mené la vie dure.

Nous n'avons pas pu prendre le temps de mettre le fameux « tape » du peintre ni de reboucher les légères imperfec-

ALLÉGER SA VIE

tions pourtant bien visibles sur le mur (« ah non, hein, il faudrait attendre que ça sèche avant de peindre ! »). Nous n'avons même pas eu le temps d'appliquer une troisième couche, alors que cela aurait été bien utile. Je me rappelle que, lorsque nous avons remis les tableaux sur le mur, la peinture trop fraîche a souillé le bord du cadre. Un désastre. Personne n'était content : ni lui, qui avait dû supporter notre intrusion durant ces quelques jours, ni sa femme, qui était déçue du résultat, ni même nous, les deux étudiants, pourtant rétribués à l'heure, qui quittions le chantier sans la satisfaction du travail bien fait. Quel dommage, ce temps et cette énergie gaspillés !

Oui, que ce soit dans la peinture ou dans l'agriculture, le temps doit jouer son rôle. Et bien sûr, dans le travail d'invention que je vous propose ici, il en va de même. Il faut le temps que ça pousse, que ça sèche ! Il faut aussi le temps de l'écriture, le temps de se créer des traces. Et pour ce temps-là, rien de tel qu'un journal de bord...

Écrire les traces de ce qui a toujours été là : des mots pour se souvenir, pour mieux comprendre ce que l'on vit, pour se décaler, pour changer l'éclairage. On le sait, la temporalité du travail psychologique n'est pas linéaire. Celle du carnet de bord non plus. Car il permet de relire ses questionnements passés, de retrouver sa pensée d'il y a quelques mois et de mesurer les changements. On peut aussi déposer le futur, ses objectifs, ses aspirations, ses craintes. La mise en mots du cheminement intérieur est donc un outil de choix.

Ce temps intime de l'écriture de soi, pour soi, comme objet de questionnement, comme creuset de son propre ressenti, forme une trace précieuse pour le cheminement thérapeu-

TENIR UN JOURNAL DE BORD, C'EST IMPORTANT

tique. Votre carnet tissera la trame de ce qui vous mobilise, dans l'ici et maintenant de chaque moment d'écriture.

Coucher sur le papier ce qui nous agite, créer ainsi un espace d'expression, de liberté, agit comme une purge émotionnelle. Lorsque vous déposez ce qui vous émeut, vous inquiète ou vous blesse, au moment où vous le décidez, vous vous rendez acteur de cette purge, de ce nettoyage. Vous expérimentez la liberté de le faire comme vous l'entendez, pour vous-même. Ce que vous en ferez vous appartient.

Écrire, c'est aussi mettre hors de soi ses propres pensées. C'est tracer au-dehors l'agitation du dedans. Mais ce dehors est cadré, sécurisé. On est loin des épanchements incontrôlables qui se font sur la toile. On reste le propriétaire de cette extériorisation. C'est important de se sentir à la fois le dépositaire et le destinataire de cette démarche.

S'adresser à soi-même, c'est se donner la permission de tout se dire et en même temps se reconnaître le droit au secret, fondamental.

La mise en mots permet la mise en lien. On identifie mieux les déclencheurs, les schémas, les répétitions, les redondances, les thèmes qui reviennent et ceux qui s'évanouissent. Le travail d'introspection nous fait cheminer dans nos méandres. **Le journal de bord prend acte de ce cheminement**, en lui donnant des moments pour le penser, le questionner, l'observer. Le fil rouge se dessine peu à peu au fil des pages.

Et nous pouvons transformer aussi ces traces. Parce qu'on expose son point de vue, on prend parti. On présente les événements non pas tels qu'ils se sont passés, mais parfois tels qu'on aurait voulu qu'ils se passent.

ALLÉGER SA VIE

Le carnet de bord, ce ne sont pas que des mots les uns derrière les autres. Comme espace d'expression, de réflexion, il invite tout élément à même de faire sens. Le dessin, la couleur, les images, les photos, les tickets qui rappellent certains événements, tout est permis. Même les songes, les rêves, les poèmes : nous sommes le seul maître à bord et nous construisons notre outil comme bon nous semble. On est capitaine de son vaisseau. Et ça fait du bien.

Alors, allez vite acheter un cahier avant de poursuivre votre lecture !