

► Psychologue belge, Marie Andersen veut nous aider à ne plus nous gâcher l'existence.

L'art de ne plus s'empoisonner la vie!

Le bonheur, il faut le vouloir ! C'est le credo de Marie Andersen, qui incite chacun à faire le "grand nettoyage" dans sa vie.



S. PIRAUX

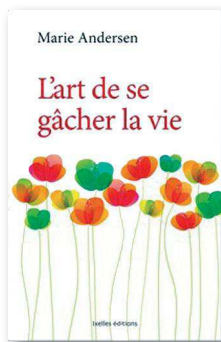
du genre: «C'était mieux avant!» Vous vous élevez contre elles. Pourquoi? Je suis persuadée que ce n'était ni mieux ni moins bien avant. On devrait – mais on ne le pourra pas – effectuer l'inventaire des choses de la vie sur plusieurs périodes du passé en les comparant avec la nôtre. Je suis sûre que l'on se rendrait compte que j'ai raison. Ce qui évolue, c'est notre regard dès lors que l'on mûrit et que l'on s'éloigne de l'enfance. **Cela s'aggraverait donc plus on avance en âge?** Je le pense, même si, en consultation, je n'ai pas de personnes ayant atteint le cap de la grande sagesse. À 80 ans, on ne vient plus me voir. Le gros de la population adulte, entre 30 et 60 ans, que je vois, et pas seulement dans le cadre de mon travail, se plaint énormément de notre épo-

"Entre 30 et 60 ans, la population adulte se plaint de notre époque"

Dans un livre qui sortira la semaine prochaine et que nous avons lu en primeur, Marie Andersen a recensé les nombreuses façons dont nous pouvons, à un moment ou à un autre, nous compliquer, inconsciemment ou non, une existence déjà suffisamment complexe. L'ouvrage sera sûrement utile, même si son titre, "L'art de se gâcher la vie", ne le laisse pas nécessairement entendre. "L'art de ne plus se gâcher la vie" résumerait davantage le but de l'auteur. **Vous précisez qu'un livre ne remplace pas une thérapie. Pour ne pas perdre de clients?** Non. Je ne veux pas jeter de poudre aux yeux. Les bouquins de recettes prétendues magiques me donnent des boutons. Un ouvrage se place uniquement sur le plan mental et pas sur le plan émotionnel. **Et puis une thérapie est personnalisée...** Absolument. Ici, j'ai ratissé large en m'adressant à toutes sortes de gens. **Moyennant quoi, d'ailleurs, beaucoup peuvent se reconnaître et se sentir concernés. Vous-même d'ailleurs**

avouez l'avoir été... Oui, même s'il est important que les psychologues ne s'appuient pas uniquement sur leur vision du monde. Ce sont essentiellement les consultations qui nourrissent mes livres. **La première partie constitue une sorte de catalogue de toutes les erreurs à ne pas ou ne plus commettre...** J'ai choisi trois catégories: les idées, l'immobilisme et les mouvements erronés. Et, dans la seconde, par des grands fondements, presque philosophiques, je souhaite faire changer une mentalité, amener le lecteur à prendre du recul. Je désire me montrer utile en donnant de "gros outils" afin de faire face aux contrariétés. **Il faut donc posséder la lucidité de s'analyser et de reconnaître que certains de nos comportements sont néfastes, et, ensuite, avoir l'humilité d'admettre que l'on ne peut pas tout chambouler...** C'est juste. Mais il faut également la volonté d'enrichir sa vie et de cesser de se plaindre et d'en vouloir au monde entier. La morosité ambiante, je lutte contre elle! **Vous notez notamment que l'on entend beaucoup de réflexions**

que. Parce que ces femmes et ces hommes savent ce que souffrir signifie. Parce qu'ils sont victimes d'une hypermédiatisation des catastrophes en tous genres. Aujourd'hui, dès que le malheur frappe quelque part dans le monde, nous sommes immédiatement mis au courant. Par exemple, des fous furieux ou des bandits de grands chemins ont toujours existé mais, autrefois, s'ils ne sévissaient pas près de chez nous, on n'en parlait pas et ils ne polluaient pas notre esprit. **On n'oblige personne à écouter ou à lire les informations dramatiques!** Bien sûr! Beaucoup de nos contemporains vont chercher ce qui leur cause du tort. Et il s'agit évidemment d'un phénomène qui m'interpelle: pourquoi allons-nous vers ce qui nous fait mal? On observe aussi cette attitude dans ce que l'on mange, dans la consommation de tabac... **Ou dans des relations de couples. Vous racontez l'histoire de cette jeune femme qui, vivant avec un homme plus âgé, espère un enfant en sachant que son compagnon ne le lui donnera pas...** Oui, depuis le début, ses chances sont nulles! Même chose pour



Des récriminations dérisoires



Vous écrivez également que nous tenons le bonheur dans le creux de la main. Encourageant! Je voudrais que ce livre amène le lecteur à effectuer un grand nettoyage de tous ces fonctionnements qui lui empoisonnent l'existence. Car, à bien des égards, nous sommes drôlement bien lotis. Si nous ne sommes pas touchés par une maladie grave, si le vrai malheur ne s'abat pas sur notre tête,

si notre vie est globalement confortable, eh bien, elle est potentiellement plus heureuse que ce que la plupart des adultes pensent! J'entends des récriminations qui sont scandaleusement dérisoires et qui concernent les embouteillages, le désordre dans la maison, le retard des trains ou du mari! Bref, autant de hontes par rapport aux réels problèmes du monde!

des mots qui, dans des situations tendues, n'arrangent strictement rien, au contraire, et que l'on prononce quand même: c'est plus fort que nous! **Alors, pourquoi? Parce que nous possédons tous un fond de masochisme?** Parmi les explications, il y a l'évolution de la psycho-paléontologie. La préhistoire a permis une sélection naturelle des individus les plus vigilants, les plus méfiants, peut-être même les plus stressés. Ceux qui étaient béats d'optimisme se faisaient bouffer par les autres. L'homme n'a pas été programmé pour aller vers le plaisir mais pour demeurer sur ses gardes et à l'affût de tout ce qui se révèle dangereux.

Et donc, depuis toujours, l'homme se bousille la vie! Affolant mais aussi rassurant car ce n'est pas de notre faute si nous avons une propension à nous diriger vers la limite. Il s'agit d'une programmation de survie. **La progression passe par l'acceptation d'un certain nombre de réalités. Vous avez cette jolie formule: «Le bonheur dont on rêve n'est finalement qu'un rêve.»** Énormément de gens ont le sentiment de ne pas se trouver là où ils devraient être, de ne pas avoir atteint tel but, de pas avoir décroché ce bonheur correspondant à une image d'enfance. Certains cachent leurs misères. Du coup, on a l'impression que

le voisin se porte évidemment mieux que nous! Ce qui, bien sûr, est très souvent faux. **Toutes les questions que vous posez en interpellant le lecteur devraient lui permettre d'arriver au "grand nettoyage"?** C'est ce que je vise effectivement. Je tente de réveiller une réelle prise de conscience de ce que l'on fait de sa vie et qui ne vient d'habitude qu'avec les années. Nous disposons d'un laps de temps limité et tout se trouve dans nos mains. Y réfléchir me semble important.

Propos recueillis par Marc Pasteger.
Marie Andersen, "L'art de se gâcher la vie", éd. Ixelles Éditions, 332 p., 19,90 euros.

**Vendredi 14 septembre,
votre libraire et Le Soir vous offrent
votre bracelet 'Color Charms'.**



**Demandez-le
à votre libraire
à l'achat de
votre journal
Le Soir!**

Voici 'Color Charms', les nouveaux bracelets qui feront fureur dans les cours des primaires dès la rentrée! Composés d'un bracelet perforé avec charms interchangeables, ils se collectionnent ou s'échangent au gré des goûts et des couleurs. Le 14 septembre, à l'achat de votre journal Le Soir, votre libraire vous remettra un 'Color Charms' (couleurs et motifs aléatoires).

Le nouveau gadget que les enfants s'échangent et collectionnent!

LE SOIR

ON AURA TOUJOURS RAISON DE L'OUVRIR