



À votre santé
ANNE JEANBLANC

RSS Anne Jeanblanc

Le Point.fr - Publié le 05/10/2012 à 15:32 - Modifié le 05/10/2012 à 17:32

Se gâcher la vie, c'est tout un art !

Une psychologue met en lumière les curieux stratagèmes que nous mettons en oeuvre pour saboter nos vies.



Gare aux personnes qui "pédalent en freinant", à force de s'entêter et de ne pas voir le bon côté des choses. © SUPERSTOCK/SUPERSTOCK / SIPA

Par ANNE JEANBLANC



C'est l'histoire de cette femme qui fait la tête à son mari qui ne lui demande pas ce qui ne va pas, mais qui, à chacune de ses questions, oppose toujours le même "si tu m'aimais, tu me comprendrais". Des exemples de ce genre, la psychologue et psychothérapeute bruxelloise Marie Andersen les collectionne dans son dernier livre intitulé *L'art de se gâcher la vie**. Même si elle ne nie pas le fait que personne n'a la recette d'une vie agréable, que les coups du sort ne sont pas distribués de façon équitable et que nul ne peut s'en prémunir à jamais, cette spécialiste estime qu'il n'est pas nécessaire d'en rajouter, de se compliquer encore davantage l'existence. Bref, le bonheur, il faut le vouloir !

"Les recettes du bonheur, qui se vendent avec tant de succès depuis quelques années nous tracent des chemins vers une plénitude à laquelle on ne parvient guère, alors que l'on semble tous y aspirer", constate-t-elle. C'est pourquoi elle propose d'examiner l'art de vivre

heureux sous un angle "un tantinet provocant", en mettant en lumière de curieux mécanismes de sabotage, aussi discrets que bien rodés, qui peuvent gravement empoisonner notre existence à notre insu.

"Pédaler en freinant"

Elle raconte les histoires de patients qu'elle accompagne depuis longtemps, de personnes qui se débattent dans les difficultés, qui s'interrogent, qui évoluent et qui finissent par arriver progressivement à se libérer de leurs entraves. Elle détaille aussi le comportement de ceux qui tournent en rond, qui résistent ou s'accrochent involontairement à leurs symptômes. "Ils pédalent en freinant", selon son expression. Ils s'entêtent sans comprendre, c'est plus fort qu'eux. Ils ont l'art de se gâcher la vie. Comme cette femme qui se désespère de voir sa maison encombrée d'objets que son mari ne peut se résigner à jeter. En les bousculant, Marie Andersen les aide à se remettre en selle et c'est aussi le but de son livre.

Pour Marie Andersen, il est délétaire de s'obstiner à vouloir changer ce qui ne se modifiera jamais, à répéter les mêmes comportements sans prendre en compte leur inefficacité. Comme il est vain de se résigner à subir ou encore de rester écartelé entre deux voies en refusant de choisir. Comme ce couple qui a décidé de se séparer, car il ne cesse de se disputer, mais qui n'arrive pas à en parler à ses enfants. En attendant, ils sont plusieurs à souffrir...

Stratagèmes

En d'autres termes, on se gâche la vie parce que l'on raisonne mal. On généralise trop vite, on fait des liens de cause à effet inappropriés, on imagine sans vérifier et on interprète à partir de soi-même. On stagne dans l'inconfort parce que l'on ne met pas son énergie au bon endroit, sans prendre de recul, en restant campé sur ses positions, hors du réel.

"L'inanité de notre persistance n'est pas toujours consciente, ou si peu", écrit la psychologue. Elle nous paraît comme étant la seule voie possible. On reproduit ce que faisaient nos parents ou les gens qui nous entourent, sans réfléchir. On ne sait pas faire autrement et on attribue souvent la cause de nos problèmes aux circonstances, à autrui ou, à l'inverse, on se culpabilise.

Après avoir dressé un tour d'horizon des stratagèmes les plus fréquents que les individus utilisent pour se pourrir l'existence, de façon plus ou moins consciente, l'auteure nous invite à accepter l'inchangeable. Il s'agit, selon elle, "d'un volet plus philosophique bien nécessaire pour évoluer, remettre sa vie en question et modifier ses habitudes. Enfin, elle explique comment passer à l'action, changer et réinventer les possibles. Car si gâcher sa vie est un droit, ce n'est en aucun cas une obligation !

[Voir le classement exclusif du Point des hôpitaux et cliniques de France.](#)

* "L'art de se gâcher la vie", Ixelles éditions, 304 pages, 19,90 euros

A VOTRE SANTÉ

RSS A votre santé

Grands-parents, à vous de jouer !

Grippe : un vaccin de plus en plus mal-aimé

Marcher sans souffrir, quel pied !

Des bactéries contre les maladies inflammatoires de l'intestin

[Tous les articles - A votre santé](#)



Fin Loi Scellier 2012

Plus que quelques mois pour Profiter de la Loi Scellier, c'est le Moment d'Investir !



110000 montres de prestige

Toutes les plus grandes marques de montres ont leur vitrine sur Chronollection



Changer votre mutuelle !

Il est encore temps de changer de mutuelle grâce à la loi Châtel : Réalisez un devis gratuit !

Publicité  Ligatus