

Première étape pour arrêter de se gâcher inutilement la vie : prendre le temps de se poser pour réfléchir.

Footia

L'art de ne plus se gâcher la vie

L'être humain est passé maître dans l'art de se gâcher la vie. Ses passe-temps favoris : ruminer et se plaindre. «Il est temps d'agir», crie une psychothérapeute.

• Interview : Magalie BEGON

Rouspéter à tort et à travers dans les embouteillages, répéter 100 fois à son conjoint de ne pas laisser traîner son linge par terre, débattre de longues heures sur une clenche de porte...Oui, l'être humain est passé maître dans l'art de se gâcher la vie. Ça rumine, ça se plaint, ça se pose en victime et au final, ça passe à côté de sa vie. Comment faire pour sortir de ce cercle vicieux ? Avec *L'art de se gâcher la vie*, la psychothérapeute bruxelloise Marie Andersen donne un bon coup de pied dans la fourmilière. Pour secouer les consciences.



Marie Andersen, le nœud du problème réside dans le fait qu'on recherche la perfection ?

C'est effectivement une des manières de se gâcher la vie. Cette conception de la vie fait du tort aux gens parce qu'elle met la barre beaucoup trop haut ! Prenons l'exemple des tâches ménagères. Parce que je suis une femme parfaite, je repasse aussi les chaussettes de mes enfants. Comme si c'était inimaginable de ne pas le faire. Une amie m'a un jour dit qu'elle ne repassait rien. C'est pourtant une femme normale, jolie, dont les enfants sont soignés. Une histoire qui fait partie de mes petites prises de conscience personnelles.

Un autre exemple qui nous montre combien on se gâche la vie ?

On serait étonné du nombre de personnes qui pensent devoir faire des choses qui ne les amusent

pas. Comme le repas de famille à Noël. Deux mois à l'avance, ils ont déjà le ventre noué. « Il faut, je dois, c'est comme ça ».

L'art de se gâcher la vie, c'est un problème propre à notre société ?

Ces préoccupations de « coupage de cheveux en quatre » sont typiques d'une culture, d'une société qui est apaisée par rapport à sa survie. Nous n'avons pas à affronter de guerre ni quoi que ce soit. Et ce n'est pas la crise qui nous empêche d'avoir de quoi vivre. On entretient toutefois une espèce de morosité. Comme s'il fallait s'inventer des problèmes.

Vous pointez la responsabilité des médias...

Ce que je pointe, c'est notre manière d'ingurgiter les nouvelles. C'est devenu un must de regarder le JT tous les soirs. Comme si c'était une erreur de ne pas être au courant. Une famille se fait massacrer à l'autre bout de la ville ? C'est malheureux mais à y regarder de plus près, ça ne change pas notre vie d'un iota. En attendant, on absorbe quelque chose qui nous touche mais qu'on ne sait pas faire. On reçoit un fardeau dont on ne sait que faire. Ce qui génère du stress.

Vous mettez également en cause les technologies.

Dans l'attente d'un demain hypothétique

L'espoir fait vivre... mais l'attente fait mourir, rappelle à l'envi dans son ouvrage Marie Andersen. « Dans la tête de bien des gens, le présent est devenu une espèce de salle d'attente d'un demain hypothétique, note la psychothérapeute. Un jour, tout s'arrangera, croient-ils, et en attendant, ils ne font rien. C'est triste de vivre comme ça. L'espoir est une récréation, un petit film qu'on se fait et qui ne pousse pas à l'action. Mais dans la vie, cela ne sert à rien. » C'est même plutôt contre-productif. Exemple avec la jeune génération dont certains n'osent pas se lancer dans la « vie d'adulte ». « Ça ira mieux quand j'aurai plus de sous, je suis bloqué tant que je n'ai pas de partenaire. Et tchic et tchac... Tout sert de prétexte pour ne

pas prendre son indépendance. Je remarque ça avec les jeunes qu'on n'a pas nourris avec l'image d'une société suffisamment enthousiasmante pour qu'ils aient envie de se jeter dans le lac. Et qu'ils se mettent à nager. Ils restent sur la berge le plus longtemps possible. Et la vie passe. » Il faut cesser de se voiler la face, il faut cesser de rêver, clame encore la Bruxelloise. Et vite. « Faites sans tarder ce que vous voulez faire. Vous avez envie de voyager mais n'avez pas assez de sous ? Faites des choix. But du jeu : que la seule parole qui vous vienne à l'esprit le jour où vous serez assis au bord de votre cercueil et que vous regarderez dans le rétroviseur, soit : "C'était chouette, ça en valait la peine". »

M.B.

LA QUESTION PSY

En collaboration avec **PSYCHOLOGIES**

Par l'évolution fabuleuse de la technologie, on a augmenté le désir naturel chez l'homme de contrôler son environnement. Mais cette surenchère nous donne l'impression qu'on est censé tout prévoir et tout maîtriser. Et du coup, si quelque chose nous échappe, on se sent négligeant.

Par là, on oublie aussi que la boîte à outils est en nous. Pas à l'extérieur. Exemple frappant avec les médicaments, la « technologie de la pharmacie ». Vous traînez un fond de déprime ? Allez hop, un tour chez le médecin qui vous prescrira des médicaments. Bien sûr, cela allégera quelque peu votre état dépressif mais on ne vous dit pas de réfléchir, de retrousser vos manches. Bref, on en arrive à vous déresponsabiliser.

Autre erreur : en attendre trop des autres.

On est porté par l'espoir éternel que l'autre nous devine, nous comprend et s'adapte. Qu'il y ait une sorte de fusion. Cette nostalgie nous vient de ce qu'on a connu étant petit. « Ouin Ouin » et maman accourait au galop. On a tous plus ou moins connu cette facilité d'être deviné et compris. Mais c'est fini maintenant. Nos histoires sont toutes très différentes. On ne voit pas du tout le monde de la même manière. Bref, nous sommes tous des Martiens.

Mais au fond pourquoi se gâche-t-on la vie ainsi ?

On aime se poser en victime pour espérer être chouchouté. Se plaindre pour attirer la compassion comme quand on était petit. On se crée des soucis pour ne pas voir la vacuité de la vie qu'on mène. On cherche des poux à l'existence pour ne pas voir que sa vie est dénuée de passion, d'intérêt et de satisfaction profonde. Le manque de confiance est aussi devenu un symptôme extrêmement développé dans notre culture. C'est rarissime les personnes qui disent : « J'ai confiance en moi, je sais ce que je vauds, je m'apprécie ». Le nouveau héros du XXI^e siècle, c'est la victime.

D'où vient cette tendance ?

Elle vient d'un mouvement d'infantilisation générale que toute notre société a développé par cette période de tranquillité. On se ramollit. On ronronne au soleil comme le chat sur son appui de fenêtre. Une guerre ou une catastrophe, c'est dramatique, mais c'est un défi qui nous rend adulte.

Comment faire alors pour avancer ?

Pour prendre conscience que quelque chose cloche, il faut prendre le temps de se poser. On ne fait pas ça quand on est au supermarché, avec son cadie et ses trois gamins sous le bras !

Mais le plus important, c'est de comprendre qu'on est au volant de sa vie. Le bonheur, cela se construit. Il s'agit d'accepter l'ordre du monde – que tout ne soit pas juste, ni parfait – et que nous avons un nombre d'années limité à vivre. Accepter, c'est une manière d'abandonner toute une série de combats et de plaintes inutiles. On met bien trop souvent notre énergie à vouloir changer des choses qui ne changeront pas. Ce cadré étant posé, il nous reste malgré tout une foule de possibilités à explorer.

Il s'agit à ce stade de se réapproprier sa puissance et sa responsabilité. Cet arbre est tombé sur mon toit ? Ce n'est pas de ma faute mais il faut que je le reconstruise. Autre exemple : on peut toute sa vie se plaindre d'avoir des voisins bruyants... sans prendre de mesures pour insonoriser sa maison. Arrêtons de se morfondre et de ruminer. Oui, vous êtes sur un champ de tir. Oui, l'autre joue avec sa kalachnikov. C'est vrai. Mais pourquoi restez-vous sur le champ de tir ? ■

> Marie Andersen, « L'art de se gâcher la vie », Ixelles éditions, 332 p.

« À l'école je m'ennuie, les profs doivent bouger »

Certains enfants s'ennuient à l'école. Lucas, 9 ans, voudrait que ses profs soient aussi dynamiques que ses parents pour l'occuper. Vanessa Greindl lui répond.

« À la maison on joue avec moi, mais à l'école je m'embête et je finis par faire des bêtises. Je trouve que les profs devraient organiser des activités ! »
Lucas, 9 ans

La réponse de Vanessa Greindl, psychanalyste

Très bonne idée, Lucas ! En effet pourquoi ne pas organiser des jeux, amener le matériel, expliquer les règles, mettre les choses en place ? Mais pour quelle raison attendre de l'autre ce qui pourrait venir de toi Lucas ? Tu as un excellent projet, fais un pas de plus, et porte-le jusque dans la cour de récréation !

Il n'y a pas d'âge pour prendre ses responsabilités

Il arrive que ce soit plus confortable de reprocher aux autres de ne pas faire ce que l'on trouverait de si génial, c'est une façon de ne pas se sentir responsable si cela ne fonctionne pas, de ne pas se sentir rejeté si les autres ne veulent pas jouer, de ne pas se sentir jugé si certains critiquent le jeu... Et pourtant, Lucas, vivre c'est prendre des



risques ! Comme le jour où tu as fait tes premiers pas, formulé tes premiers mots, fabriqué tes premières constructions, tu as pris le risque de tomber, de te tromper, d'échouer. Personne ne pouvait réaliser ces expériences à ta place, et donc t'éviter des erreurs et des moments plus pénibles, personne n'avait dans la tête, ni ces chouettes pensées que tu te formules, ni la direction que tu souhaitais prendre, ni les mots que tu voulais dire.

Il faut oser

Trouver dommage que les profs ne fassent rien, c'est te contenter de n'oser aucun acte, d'enterrer tes idées, d'espérer que d'autres auront les mêmes et d'attendre... Et pourtant, assumer ce que toi tu souhaites, c'est ton job d'être humain et d'enfant de 9 ans qui a des envies et des plaisirs à partager... Alors vas-y, ose ! ■

> Retrouvez également les questions à Vanessa Greindl dans le mensuel « Psychologies Magazine ».

Dialoguer et envisager un saut de classe

Avec des classes de plus en plus peuplées, les professeurs ne peuvent pas tout régler mais il existe néanmoins des solutions et les enfants qui s'ennuient à l'école méritent qu'on s'intéresse à leur sort. Voici les témoignages que nos internautes nous ont laissés sur www.lavenir.net/questionpsy.

« Ma fille, après une 2^e maternelle non motivante pour elle, vient de passer un mois en 3^e et passera directement en

1^{re} primaire. Aujourd'hui elle revient en me disant : " C'est chouette papa, je ne m'ennuie plus dans cette classe et madame ne crie plus tout le temps sur ceux qui ne travaillent pas. " Comme quoi, quand on combine le bonheur personnel de l'enfant et un bon timing éducationnel, c'est beaucoup mieux. » Stéphane Schaukens.

Pour Hélène Moreau Driessens, « le saut de classe n'est pas toujours quelque chose de positif,

il faut des alternatives pour les enfants qui n'ont pas la maturité nécessaire. Parler avec l'institut, pour qu'il accepte que votre enfant puisse lire un livre ou fasse des feuilles d'exercices apportées de la maison. Une bonne communication est indispensable et si vous ne trouvez pas d'écoute, changez votre enfant d'école, explorez les méthodes alternatives comme Montessori ou Freinet. »