



# ELLE

SHOPPING  
DE NOËL

138

IDÉES DE  
CADEAUX

www.elle.fr

**JE GAGNE PLUS QUE LUI**  
TOUT CE QUE ÇA CHANGE  
DANS LE COUPLE

**BIENTÔT UN VIAGRA  
POUR FEMME ?**  
LE SPRAY QUI DÉCLENCHE  
L'ORGASME

**beauté**  
LES DIX MEILLEURS  
MASCARAS

**la fripe  
c'est chic!**

**LEÇON DE STYLE, ASTUCES  
ET ADRESSES VINTAGE**

**PSYCHO**  
J'ARRÊTE DE ME  
GÂCHER LA VIE

**FICHES-CUISINE**  
RISOTTO PRESTO

**mode**  
L'ESPRIT  
MARINE

**KEIRA  
KNIGHTLEY**  
SA PLUS BELLE  
HISTOIRE  
D'AMOUR

M 01648 - 3490 - F: 2,00 €



HEBDOMADAIRE, 16 NOVEMBRE 2012  
FRANCE METROPOLITAINE 2 €, AND 2,20 €, BEL 2,30 €, CAN \$ 5,50 CND, A 4 €, D 4 €, DOM A 4,70 €, CH 4,50 FS, ESP 3,30 €, FIN 5,50 €, GR 1,20 €,  
ITA 3,30 €, LU 2,30 €, MAR 30 DH, MAY 10 €, PORT cont 3,30 €, NL 4,20 €, NCA 1 200 F, CFP, POLY, A, FR 1 400 F, CFP, TUN 4,20 TND.



## LEÇON DE ZEN J'ARRÊTE DE ME GÂCHER LA VIE !

Contre l'autosabotage, on suit les conseils de Marie Andersen, psychologue, auteure de « L'Art de se gâcher la vie » (Ixelles Editions).

### SE GÂCHER LA VIE, ÇA VEUT DIRE QUOI ?

C'est s'obstiner en vain ! Dans une idée, dans une attitude, dans un comportement qui n'apporte pas le résultat escompté. On se gâche la vie avec des croyances qui nous font du tort, des attitudes d'immobilisme, des réactions qui nous empêchent d'être heureux. Ce sont de curieux mécanismes de sabotage, aussi discrets que bien rodés !

### QUELS TYPES DE CROYANCE NOUS ENCOMBRENT ?

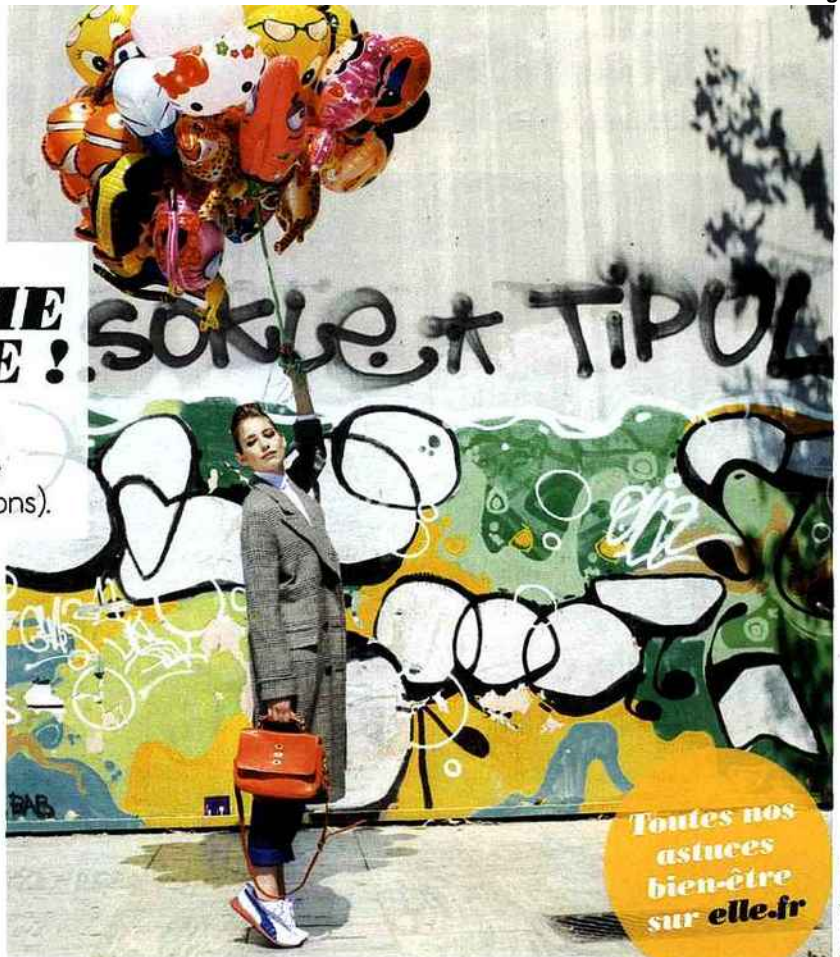
Ce sont les « je n'y arriverai jamais », « je ne suis pas à la hauteur »... qui nous empêchent de commencer quoi que ce soit. Bien souvent, on imagine que les autres sont plus heureux que nous. Ou encore, on idéalise ce qui pourrait, pense-t-on, nous offrir enfin le bonheur (demain, plus tard...). Sans oublier les véritables mythes : croire, par exemple, que dîner en famille avec des petits enfants devrait ou même pourrait être un moment merveilleux !

### VOUS REMARQUEZ QUE L'ON S'OBSTINE SOUVENT DANS DES COMPORTEMENTS INEFFICACES...

Oui ! Prenez le fameux « je l'ai déjà dit cent fois ». Pourquoi répéter alors que ça ne marche pas ? Vous avez demandé « cent fois » à votre compagnon de ne pas téléphoner en conduisant ? Si ça ne change rien, pourquoi ne pas essayer d'autres solutions ? Descendre de voiture, conduire vous-même ou prendre le train, utiliser le renforcement positif (« c'est tellement agréable quand tu ne téléphones pas en voiture... ») ou même accepter une bonne fois pour toutes qu'il est prudent quand même ! Répéter la même demande sans fin, et sans résultat, est toujours source de tension et d'usure. Pourquoi continuer d'envoyer sa pierre au mauvais endroit ?

### QUEL INTÉRÊT A-T-ON À SE GÂCHER LA VIE ?

C'est compliqué ! Disons que, parfois, on préfère rester malheureux, car c'est une petite misère qu'on connaît et qu'on contrôle, plutôt que de plonger dans l'inconnu. Avec des « oui mais » on élimine les solutions imparfaites, les pistes originales, les voix innovantes. On refuse la prise de risque, on remet à plus tard. Cela nous permet de penser que ce sont les autres qui sont le verrou de notre bonheur. Même si mes patients souffrent réellement, je constate que bien souvent ils pédalent



Karen Roseitzky

d'un pied tout en freinant de l'autre. J'ai dans mon cabinet une petite cage à oiseaux dont la porte est ouverte. Un petit bonhomme y est assis, dans une position très inconfortable. Cette cage ouverte les fait beaucoup réagir !

### ALORS, COMMENT CESSER ?

Décider de mettre au jour et de comprendre ces mécanismes qui nous empoisonnent l'existence, c'est un bon début. On peut se faire aider par un psy, car bien souvent ces mécanismes sont nombreux, se superposent et s'entremêlent. Cette compréhension aide toujours à mieux faire la distinction entre ce qu'il vaut mieux accepter, comme l'imperfection, la finitude, la solitude existentielle, et ce qu'on peut réellement changer. Nous avons infiniment plus de possibilités de rendre nos vies conformes à nos vœux que ce que nous croyons. Se gâcher la vie est un droit, pas un devoir. PROPOS RECUEILLIS PAR LAURE LETER

### À L'ÉCOUTE

« Les relations humaines sont pleines de dialogues de sourds », reconnaît la psychothérapeute Marina Castañeda dans un livre\* très intéressant consacré à l'écoute (entre amis, au travail, sur le divan...). Pourquoi celui qui sort de son rôle familial (la petite mignonne, le responsable, la brebis galeuse) n'est plus entendu ? Pourquoi écoute-t-on moins une femme qu'un homme en colère ? Quel rôle jouent les relations de pouvoir dans l'écoute ? Comment écouter un ami sur le point de commettre une erreur ? A lire les oreilles grandes ouvertes !

\* « Écouter. Vers la compréhension des autres et de soi-même » (éd. Robert Laffont). Parution le 22 novembre.