

# Arrêtez de vous gâcher la

«Les autres sont plus heureux que moi». «Je n'ai vraiment pas de chance». Ces petites phrases qui parlent de défaite, de résignation ou d'attente vaine, la psychologue belge Marie Andersen les a souvent entendues en consultation et en a fait un livre au titre provocateur («L'art de se gâcher la vie»).

**S**il y a évidemment des coups durs particulièrement terribles dans certaines existences, nous sommes parfois aussi les artisans de notre propre malheur. «Parmi mes patients, explique-t-elle, certains s'interrogent, évoluent et arrivent à se libérer de leurs entraves, mais d'autres tournent en rond, s'accrochent à leur idées ou à leurs comportements et pédalent tout en freinant, c'est plus fort qu'eux». C'est de là qu'est né ce livre, de l'envie de les bousculer pour les libérer.

## Pensées négatives

**Nous sommes tous parfois en train de nous empoisonner l'existence tantôt pour des peccadilles, tantôt en nous obtenant en vain à vouloir changer quelque chose qui ne changera jamais.**

L'automobiliste qui s'énerve tous les matins en oubliant que cela ne diminuera pas les files. L'éternel(le) célibataire à la recherche d'un(e) partenaire idéal(le) qui multiplie les histoires d'amour ratées. L'adulte amer qui s'accroche à l'idée que c'était mieux hier. «Les mécanismes qui nous empêchent d'être heureux sont très nombreux, explique Marie Andersen : s'entêter sans résultat, se tracasser inutilement, croire à l'impossible, rester ancré dans ses principes ou ses convictions, répéter sans cesse les mêmes comportements...». Leur point commun : ces pensées ou ces comportements nous maintiennent dans un état d'esprit négatif, nous empêchent d'avancer, de nous épanouir, de voir le monde en positif. Alors que si nous prenons un peu de recul, notre époque n'a jamais été si



favorable à l'épanouissement de chacun.

## Programmés pour le pessimisme ?

**Pourquoi sommes-nous si habiles à nous compliquer l'existence ? Plusieurs facteurs sont en cause :**

Les idées et les croyances qui nous ont été inculquées dans

notre enfance (pour réussir, il faut être universitaire, disait papa...).

■ L'influence de la société de consommation (le bonheur, c'est de pouvoir tout acheter).

■ Mais aussi, et c'est une hypothèse récente, des programmations venues de la nuit des temps. «Pour survivre, nos ancêtres devaient être vigilants et sur leurs gardes, ils étaient méfiants, inquiets, stressés et ne vivaient pas dans un climat favorisant l'optimisme», souligne la psychologue. Des millénaires de sélection naturelle auraient-ils privilégié des comportements n'incitant pas au bonheur ? Nous voilà déculpabilisés ! D'autant plus que les neurosciences montrent que le fonctionnement de notre cerveau nous placera

## Tout ce qu'il ne faut pas faire !

### 1. Entretenir des idées fausses :

- Croire que les autres sont plus heureux que vous
- qu'ils doivent deviner vos envies et vos besoins
- que tout irait mieux si vous perdiez quelques kilos
- que vous n'y arriverez jamais
- que les choses sont contre vous.

### 2. Persister dans des comportements nuisibles ou improductifs :

- Continuer à s'emporter à tout-va
- vouloir que l'autre change
- attendre que les circonstances s'améliorent par magie
- rester ancré dans ses convictions
- refuser d'imaginer des solutions innovantes
- ne pas oser s'interroger sur soi, son parcours et les influences que vous subissez.

# r la vie!

Être heureux est un apprentissage qui nécessite parfois une remise en question des acquis : cela en vaut la peine !

«Le bonheur est un état d'esprit qui s'acquiert. Mais c'est un vrai travail de tous les jours». Selon elle, il faut accepter d'aller vraiment à la rencontre de soi. Pour alléger notre vision de la vie et nous sentir mieux, il faut bousculer nos repères, remettre en question certains de nos fonctionnements... bref, pratiquer l'introspection. Cela ne se fait pas en un clin d'œil. Le premier pas ? C'est une décision : il faut réellement vouloir faire cesser ce qui nous empoisonne l'existence. En devenir conscient et décider d'évoluer même si nous avons l'impression que la cause de nos problèmes nous est extérieure.

## Des clés pour y arriver

**Accepter l'imperfection de la vie et des autres et oser le changement.**

Marie Andersen conseille : «Chaque fois que vous avez l'impression de vous gâcher la vie, posez-vous ces questions : dans quel domaine êtes-vous en train de vous obstiner en vain ? Êtes-vous accroché à une idée en dépit du bon sens ? Êtes-vous en train de répéter quelque chose qui ne marche pas ? S'agit-il d'un possible que vous pourriez changer ?» Ce questionnement vous aidera à entreprendre de changer ce qui peut l'être. Et à ouvrir le chemin d'une vie plus légère et plus souriante en dépit des inévitables aléas de la vie.

Muriel CHARBONNIER

## Livre

### Sur la voie du changement

Pour traquer les pièges et les mécanismes dont nous sommes les victimes (souvent inconscientes) qui nous empoisonnent l'existence, changer de regard sur le monde et les événements : «L'art de se gâcher la vie», Marie Andersen, Ixelles Éditions, 21,90 €.



ROYALS  
L'ACTUALITÉ DANS TOUTE SA MAJESTÉ

Maintenant en vente  
[www.royals.be](http://www.royals.be)

## REPROPRESS

### Appel aux éditeurs de magazines et/ou périodiques

La société de gestion pour les droits de reprographie des éditeurs belges de magazines et périodiques, annonce aux éditeurs de magazines et/ou périodiques, qu'elle procédera prochainement à une répartition des droits perçus pour l'année 2011 par REPROBEL (REPROBEL est l'instance belge désignée par la Loi sur le droit d'auteur, afin de percevoir les rémunérations pour la reproduction par photocopie de courts fragments d'œuvres protégées par le droit d'auteur ; et les rémunérations pour le droit de prêt public).

Les éditeurs ayant publié des magazines et/ou périodiques en 2011 et qui estiment entrer en ligne de compte pour cette redistribution doivent se faire connaître et peuvent introduire un dossier auprès de REPROPRESS SC CIV. avant le 31 décembre 2012.

Plus d'information concernant les conditions auxquelles les éditeurs doivent répondre, ainsi que le règlement de répartition, les documents d'affiliation et de déclaration, peuvent être obtenus auprès de :

REPROPRESS SC CIV. c/o THE PPRESS,  
Rue Bara 175 - 1070 BRUXELLES  
Tél. 02 558 97 50 - Fax 02 558 97 58  
e-mail : [info@repropress.be](mailto:info@repropress.be)