

SE DÉBARRASSER DE SES CASSEROLES LA CURE DÉTOX DE L'ESPRIT

La psychologue belge
Marie Andersen ouvre les
portes de nos placards.
Et si on se débarrassait de
ces vieux malheurs qui ne
servent plus à rien ?



L'un des plus sûrs moyens d'être heureux dans l'édition, c'est d'écrire un livre sur le bonheur. Recettes d'harmonie conjugale et de bien-être intérieur se vendent par brouettes entières, sans parvenir (manifestement...) à créer de nouvelles générations de bienheureux. Marie Andersen, psychologue et psychothérapeute belge, fait donc l'inverse: un catalogue de nos malheurs préférés. Non pas de ces grands drames qui bousculent l'existence, mais des petites mesquineries familières, des «gnagnagnas qui font qu'on pédale en freinant» et qui plombent, l'air de rien, notre vie quotidienne. «L'Art de se gâcher la vie» (qui a atteint, certaines semaines, le niveau de vente de «50 Nuances de Grey») s'est imposé comme une évidence pour l'auteure: «Je vois certains patients qui n'avancent pas. Ils procèdent toujours de la même façon, en espérant qu'un jour, ça va marcher. En général, quand je leur dit: "Mais vous avez vraiment l'art de vous gâcher la vie", ça réveille quelque chose. Quand on bloque, il faut faire autrement.» Que la lectrice qui n'a jamais «dit cent fois» à sa fille ou à son mari de faire ceci ou cela, sans résultat, respire profondément: peut-être

faut-il laisser tomber la cent et unième fois? L'art de se gâcher la vie, «c'est s'obstiner en vain».

Marie Andersen décrit ces mauvais raisonnements qui nous pourrissent le quotidien: «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.» Bref, «on met l'énergie au mauvais endroit». Souvent, ces mécanismes sont inconscients. On persiste parce que tout le monde fait comme ça ou parce qu'on l'a toujours fait, accusant les circonstances extérieures ou notre propre nullité en cas d'échec. «L'Art de se gâcher la vie», volontiers provocant, nous invite à repenser nos idées reçues. En voici quatre, à méditer.



LA CURE **DÉTOX** DE L'ESPRIT

Faux

« Facebook crée du lien entre les gens »

« Facebook, comme le téléphone, peut être un miracle ou une plaie. Que l'on puisse maintenir un contact avec des gens éloignés géographiquement, c'est formidable. Le problème survient quand on a l'impression d'être le seul à être triste devant son ordinateur alors que tout le monde passe son temps à voyager, à faire la fête et à se prendre en photos en grappes hilares. » Résultat: cet horrible sentiment d'être totalement hors du coup. C'est ce qu'on appelle « la dépression de Facebook ». Au lieu de créer du lien, le réseau social crée alors de l'isolement. « Sur Facebook, on ne partage pas le plaisir. On le montre. Le réseau favorise l'expression du côté fun de la vie. On n'y affiche pas ses tourments. On ne soupçonne pas que les autres aussi ont peur d'arriver seul dans un fête ou se sentent parfois godiches dans leurs vêtements. » Pour Marie Andersen, quand on a le sentiment de constamment rater des choses et de ne pas faire partie du « groupe », c'est qu'on est sur une mauvaise voie. « On pense être seul à se sentir insatisfait mais on ne vérifie pas. »

Faux

« Mettre ses enfants à la crèche est important pour leur socialisation »

Personne – et surtout pas Marie Andersen – n'oserait remettre en cause le droit des femmes au travail et la nécessité d'avoir des places d'accueil pour les enfants. Ce qui énerve la psychologue, c'est quand cette décision de faire garder les enfants s'accompagne d'un discours justificateur et normatif sur la pseudo-socialisation des bébés. Face aux mères qui se « forcent » à faire garder leur bébé, de peur qu'il ne deviennent de dangereux sociaux, elle remet les pendules à l'heure. « L'obligation légale commence avec l'école primaire. Le reste est une question de choix. Dire que la crèche socialise les enfants, c'est faux. À trois mois, outre que l'immunité n'est pas prête, on n'est pas fait pour vivre dans de petites communautés d'âge homogènes. Il y a cette illusion qu'il faut entraîner l'enfant à l'étape suivante mais, à cet âge-là, le cerveau est tellement souple que l'enfant peut oublier ou s'adapter en quelques jours. Mettre son enfant à la crèche est très utile pour les parents qui travaillent mais cela n'a aucun intérêt sur un plan psychique. Les enfants deviennent juste « normalisés » car ils sont dans la comparaison avec les autres. En maternelle, on voit tous ces petits soldats de la société de consommation à cartable rose, pour qui ce qui est bien, c'est ce que tout le monde trouve bien. Et qui se sentent horriblement mal de ne pas avoir les vêtements « qu'il faut ». Non seulement les parents obéissent mais, même, ils anticipent ces désirs pour que leur pauvre petit ne se sente pas mal. Ça ne développe ni la créativité ni la personnalité. »



Faux

« La vie est quand même plus dangereuse qu'avant »

« Mais non ! Il faut le dire et le redire : le monde est beaucoup moins dangereux et beaucoup plus confortable que par le passé. La vie n'est pas plus difficile ou plus dure, mais plus complexe. Prétendre le contraire, c'est s'offrir du malheur en boîte. » Bien sûr, les pessimistes n'ont qu'à allumer une télé pour s'abreuver d'inquiétudes. « Les médias se focalisent sur les difficultés du monde, la crise, les fusillades, les rapt d'enfants, qui nous donnent l'illusion de vivre dans un monde qui va mal. On n'ose plus envoyer ses enfants à l'école à pied. Pourtant, le danger est beaucoup plus grand de ne pas préparer les enfants à leur autonomie que d'un très hypothétique kidnapping. Toutes les jeunes filles doivent bien apprendre, à un moment, à gérer le fait qu'un homme les enquiéne en rue, sans en être terrorisées. »

Faux

« Il faut tout faire à 100% (surtout pour les enfants) »

Marie Andersen nous invite à un grand nettoyage de nos vies de dingues: on délègue, on range, on organise, on dégage et on simplifie. Et pour celles qui s'épuisent à vouloir être trop parfaites, elle conseille d'adopter la règle du 80/20 dans tous les pans de leur vie (éducation, boulot, propreté de la maison, liens sociaux...): « Globalement, on a besoin de 20% d'énergie pour atteindre 80% de résultats. Pour couvrir les 20% manquants à la perfection, il faudra encore déployer 80% d'énergie ! On le voit bien avec l'apprentissage des langues. Apprendre à se débrouiller en anglais est assez facile. Mais parler très bien anglais est très difficile. Il faut accepter qu'on ne peut pas tout faire à 100%. Manger très sainement 80% du temps, c'est déjà très bien. On ne peut pas aller déterrer ses carottes à chaque repas. Parfois, on peut bien sortir une boîte de petits pois. Une maison propre à 80%, c'est déjà pas mal. Quand on comprend cela et qu'on adopte cette règle, on se sent libéré d'un poids. »

CÉLINE GAUTIER

Marie Andersen, « L'Art de se gâcher la vie » (Ixelles Editions).
Conférence le 12 mars à Watermael-Boitsfort avec l'asbl Tetra (www.tetra-asbl.be)
et le magazine Psychologies.