

Arrêtez de vous gâcher la vie!

PERSONNE N'A LA RECETTE D'UNE VIE AGRÉABLE. RIEN NE NOUS PROTÈGE VRAIMENT DU MALHEUR. MAIS POURQUOI EN RAJOUTER? EXPLICATIONS AVEC MARIE ANDERSON.

PAR STÉPHANIE GROSJEAN

«Pourquoi se gâcher la vie avec des bêtises alors que la vie est belle, nous mangeons à notre faim, nous ne sommes pas en temps de guerre, notre niveau de vie est bon... En gros, on a une chance folle!», explique Marie Anderson, psychologue et psychothérapeute, auteure du livre «L'art de sa gâcher la vie» (Ixelles Éditions). Hors contexte, ce propos semble inadéquat et provocant, tant les messages négatifs émanant du monde qui nous entoure nous assaillent quotidiennement... Oui mais. Marie Anderson s'adresse à nous, Européen ou Belge «moyen» qu'elle côtoie dans son cabinet pour un suivi psychologique et thérapeutique: *«En tant que psychologue, je suis interpellée par les personnes qui parviennent à gérer leur vie, alors qu'ils ont les pieds emmêlés dans des filets qui les emprisonnent. Ces filets représentent des petits dysfonctionnements (la difficulté de dire non, le refus du conflit... rien à voir avec de vrais traumatismes) qui nous gâchent la vie au quotidien. Ceux qui arrivent à s'en dégager me disent tous qu'au final, ils se sentent beaucoup plus heureux. J'ai voulu simplement démontrer que puisqu'on vit dans une société somme toute «heureuse», il fallait cesser d'être les entraves à notre propre bonheur et que cette expérience était salutaire.»*

Comment se gâche-t-on la vie?

Sans s'en rendre compte, les gens s'obstinent dans des modes qui ne fonctionnent pas et qui ne leur conviennent pas. Beaucoup se complaisent dans des schémas toxiques parce qu'il est toujours plus facile de se positionner en victime passive, plutôt que de prendre ses responsabilités. On a toujours tendance à se trouver de bonnes excuses pour ne pas changer.

L'homme est programmé neurologiquement à être négatif, pessimiste, inquiet. Il est important de se rendre compte que ces programmations qui datent de la préhistoire ne sont plus vraiment d'actualité, et qu'il

faut s'en départir. Le bonheur est donc le résultat d'un effort, d'un travail pas toujours facile à réaliser. Il faut un peu se secouer!

Selon vous, il y a une raison psychanalytique à ce pessimisme.

Oui, depuis le début de notre vie, on alterne entre bien-être et malaise (faim-satiété, fatigue-sommeil, chaud-froid). La sortie de notre inconfort (le lait maternel, dès l'origine) est vécue comme un moment de plénitude intense. On a gardé ce schéma originel bien ancré en nous et on le reproduit sans le savoir dans notre vie. Ce passage vers une plénitude proche est exploité abusivement par la société de consommation: le moment de plénitude, c'est le moment où l'on acquiert, pas le moment où l'on possède. Nous sommes perpétuellement en quête de retrouver ce plaisir, ce soulagement du manque.

En bref, il faut voir la vie du bon côté...

Oui mais ce n'est pas aussi simpliste. Il faut d'abord sortir de nos dysfonctionnements obstinés: être plus créatif, ne pas croire en la pression sociale, mettre des limites, apprendre à dire non... Nous avons le droit de vivre la vie qu'on a envie de mener, quoi qu'en pensent les autres.

Cessons d'être
une entrave à
notre propre
bonheur



Marie Andersen

Comment faire pour changer nos fonctionnements toxiques?

Les nouvelles technologies ont rendu la majorité d'entre nous «control freak», avec un besoin de contrôle permanent. Il n'est pas facile d'accepter qu'il y ait des choses qu'on ne pourra jamais changer. Il y a deux grands domaines impossibles à modifier: «l'ordre du monde» (et notre propre finitude) et «l'Autre». L'acceptation de la mort et de l'impossibilité à changer l'Autre permet de ne pas dépenser son énergie inutilement et de l'employer à changer les choses muables.

Comment changer de regard sur notre vie?

Il faut commencer par réfléchir à nos entraves, classer ces obstacles et mettre ses priorités en fonction des possibles. Au quotidien, on se pose, on prend le temps avant de se lever le matin d'envisager sa journée d'un bon «œil». On arrête de croire que nos journées ont plus que 24 heures et on apprend à vivre avec notre propre réalité, en fonction de nos propres limites. Au final, soyons plus égo-centrés, parce que si nous allons bien, nous sommes meilleurs et notre entourage reçoit une énergie positive.