

PSYCHO LE BONHEUR SI JE VEUX?



APRÈS LE CARTON DE « L'ART DE SE GÂCHER LA VIE », MARIE ANDERSEN POURSUIT SA CONQUÊTE DE LA SÉRÉNITÉ. AVEC « FAIRE LE CHOIX DU BONHEUR », LA PSYCHOTHÉRAPEUTE LIVRE SON TROUSSEAU. QUE CHACUN Y TROUVE SA CLÉ...

Depuis trente-cinq ans, cette psychologue et psychothérapeute accueille des hommes et des femmes dans son cabinet bruxellois. Leur point commun : tous cherchent à être heureux, livrant leurs témoignages sur le divan noir, face à cette petite horloge qui leur rappelle que les minutes sont comptées. Si la séance a une fin (60 minutes, pas une de plus), leur vie aussi. Alors ils veulent en profiter. Face à ces expériences de vie, Marie Andersen écoute, parle peu, aiguille. Et de tous ces récits, elle s'inspire pour écrire des best-sellers. Après avoir listé et analysé toutes ces petites choses qui nous pourrissent le quotidien dans « L'Art de se gâcher la vie », elle approfondit « l'après » : comment fait-on, concrètement, quand on a décidé d'être plus heureux ? Rencontre avec une femme qui sourit.

ELLE. A-t-on une vraie incidence sur son propre bonheur ?

Marie Andersen. Il est évident qu'il y a des tuiles qui vous tombent sur la tête, des tas de circonstances lourdes qui se mettent en travers de notre chemin et sur lesquelles on n'a pas d'incidence, comme le décès d'un proche. Mais la manière dont on surmonte l'obstacle, dont on en fait une cause de chute ou de leçon à tirer de la vie, pour devenir plus indulgent, plus prudent avec soi-même, c'est une question de personnalité. Dans leur enfance, certains ont été nourris d'une qualité psychique qui leur donne une tournure d'esprit peut-être plus positive que d'autres. Mais pour reprendre Sartre : « Il ne m'importe pas de savoir ce qu'on a fait de moi mais il m'importe de savoir ce que je vais faire de ce qu'on a fait de moi. »

On est donc le premier acteur de son propre bonheur...

Absolument. C'est un peu comme si on recevait une voiture pour

Tous pilotes de notre propre vie : le credo de Marie Andersen.



traverser la vie. Certains ont un pneu crevé, d'autres un pare-brise fêlé, mais ils devront faire avec. C'est là qu'on devient acteur. Certains n'oseront pas sortir de chez eux, se lamenteront sur le sort, d'autres verront les autres bonnes cartes qu'ils ont dans leur jeu.

Pour réintroduire du bonheur dans sa vie, vous proposez de se délester d'abord de ce qui l'encombre.

Pour certains, faire place nette peut signifier ranger sa maison et éliminer au sens propre tout ce qui encombre pour s'apaiser. C'est un début, mais ça ne suffit pas. La preuve : d'autres personnes sont à jour dans leur quotidien, ont une vie professionnelle en règle, ce qui ne les empêche pas de considérer que leur vie manque de sens. Beaucoup de gens raisonnent mal, interprètent mal la vie. Ils font des liens de cause à effet qui sont faux ou réducteurs, dans lesquels ils s'obstinent. Ce manque de souplesse les empêche d'apercevoir d'autres pistes. Pour être heureux, on peut « élaguer », mais il faut aussi être capable de voir le verre à moitié plein.

Naïvement, y a-t-il une méthode pour trouver le bonheur ?

Non. Elle est propre à chacun. La plupart des gens qui veulent remettre du sens dans leur vie commencent par se poser, faire le point. Puis ils dégagent de la place pour y amener un souffle nouveau, la remeubler. Cela dit, ce n'est pas toujours parce qu'on quitte un compagnon qu'on va en rencontrer un autre. C'est par-

LE BONHEUR SI JE VEUX?

fois parce qu'on rencontre un compagnon qu'on se déleste de celui qui, au fond, ne nous plaisait plus. Ensuite, il s'agit de s'ajuster. Je rencontre énormément de gens qui ne se donnent pas les moyens de leurs désirs. Ou alors, les moyens qu'ils ont sont aspirés par des futilités qu'ils croient nécessaires et finalement, ils ne font pas ce travail d'ajustement. J'observe que les personnes qui dégagent cette impression de bonheur sont des gens qui sont à leur place, qui font ce pour quoi ils sont doués. À ce moment-là, on ne se lève pas avec des pieds de plomb, on n'est pas crevé en fin de journée, on a une fatigue normale, pas liée au stress.

Connaître sa place sur la terre, c'est tout un concept.

C'est une question d'un luxe inouï, il est bon de s'en souvenir. Il faut quand même replacer notre bonheur dans le contexte de l'humanité. Réaliser sa vie exactement comme on a envie de le faire, c'est très compliqué, mais ne crachons pas dans la soupe: c'est parce qu'on jouit de cette liberté qu'on a toute la complexité qui l'accompagne. Si vous voulez éviter la complication, revenez à «Je serai forgeron parce que mon père était forgeron et que mon grand-père était forgeron». C'est tout simple. Ce que font d'ailleurs des tas de gens pour qui la question n'est pas torturante.

Pour choisir, il faut décider. On décide de moins en moins...

Le processus de décision de ce qui est juste et bon est une question de maturité. Il repose sur des étapes: dans un premier temps, l'enfant découvre le plaisir, puis peu à peu, l'utilité et la nécessité, le lien aux autres, puis les règles et les lois et finalement les valeurs. C'est un cheminement que devraient suivre tous les enfants pour devenir adultes. Mais on vit dans une société un peu hédoniste où on s'arrête souvent au niveau du plaisir. Peut-être qu'on sortait d'une phase où l'on l'avait un peu écrabouillé et qu'il était nécessaire de le faire revenir à la surface, mais faire ce qu'on aime et puis basta, ce n'est pas suffisant. Les décisions de vie sont légion: le conjoint, les enfants, leur école, le fait d'être en ville ou pas, de se déplacer en voiture ou en transports en commun, d'être proche de ses parents vieillissants, de gagner beaucoup d'argent ou pas... Pour faire face à des questions aussi variées, il faut avoir des critères de choix variés: entret en ligne de compte le plaisir, mais aussi mon projet de famille et personnel, l'attention à mon conjoint... Le point sur les valeurs est peu dans l'air du temps. On est dans une période adolescente où on fuit un peu les contraintes.

Mais être incohérent avec ses valeurs entraîne d'autres soucis...

Cela amène une forme de culpabilité. C'est une réflexion subtile mais fondamentale. Par exemple, les gens font des enfants et disent «Moi, je veux accompagner mes enfants jusqu'à l'âge adulte, être proche d'eux, mon rôle de père ou de mère est très important», mais ils roulent comme des dingues, fument comme des cheminées, mangent gras et ne font pas de sport. Est-ce cohérent? Non. Et ils le savent. Vivre en cohérence avec «Je veux préserver ma santé parce que je veux vivre le plus longtemps possible pour voir mes enfants grandir et avoir eux-mêmes des enfants» demande de changer des habitudes. De faire des choix. À quelques exceptions près, on a le choix de tout dans sa vie.



Ces micro-choix entraînent des macro-effets...

C'est tout à fait ça: ces choix interviennent du début à la fin de la journée. C'est une amie qui vous appelle pour vous proposer de partager un café place du Châtelain au milieu de la journée. On peut répondre: «Je voudrais bien, mais je dois, mais il faut...» ou «OK, une demi-heure». Il faut pouvoir saisir ces petites bulles de bonheur qui se présentent. Je propose parfois l'exercice «un plaisir par jour» pour augmenter ces petites bulles. S'arrêter sur le bord de la route pour acheter des fraises et un pot de glace et improviser un petit goûter à la maison avec ses enfants, ça peut paraître naturel à certains, mais pour d'autres – et ils sont étrangement nombreux – c'est de l'ordre de l'inimaginable. Finalement, ça prend douze minutes dans la journée pour un bonheur dont on se souvient encore dix jours plus tard. Après, chacun est de bonne humeur, poursuit sa journée sur un mode positif, et la roue tourne dans le bon sens.

En fait, les choses ont l'importance qu'on leur donne.

Oui, on a aussi le choix d'accorder de l'importance à certaines choses. On peut rester un mois KO parce qu'on a mal perçu le fait de ne pas être invité à une fête, la remarque d'une collègue ou la perte d'un objet. C'est nous qui avons mis de l'affectif dedans. Comme l'importance qu'on accorde au temps qu'il fait! Moi, je fais partie de ceux qui s'en préoccupent, mais je connais des gens qui s'en fichent. C'est une philosophie interne. Les études montrent que c'est la manière dont les gens acceptent leur vie, et pas leur vie elle-même, qui fait que celle-ci est bien vécue. Il y a des gens qui se bagarrent de l'aube au crépuscule parce qu'ils ne sont pas d'accord sur la façon d'éduquer les enfants: ce sera le combat d'une vie, car leurs enfants sont soumis à une idée qui n'est pas la leur. D'autres ont une manière d'accepter cette différence et si on les interroge, ils en rient. Je pense que ça vient de l'enfance, quand on a été élevé par des parents tolérants, ouverts. L'acceptation, c'est une des clés du bonheur.

PROPOS RECUEILLIS PAR MANUELLA DAMIENS

«Faire le choix du bonheur», par Marie Andersen (Ixelles Editions).