

Sans nous en rendre compte, nous adoptons des tas de comportements qui nous font mal. En voici 6, et autant d'antidotes!

Texte Christelle Gilquin / Photos Corbis

Arrêtez de vous gâcher la vie!



1 Je pense donc c'est vrai

Prendre ses pensées pour la réalité

Vous croyez que ce vous pensez est la réalité? Grosse erreur! Afin de nous faire gagner du temps et de l'énergie face aux millions d'informations qui nous parviennent chaque jour, notre cerveau fonctionne la plupart du temps en mode automatique. Et heureusement! Impossible par exemple de réfléchir intensément à chaque geste effectué lorsque nous conduisons une voiture (à moins d'être une complète débutante, bien sûr!) «La façon dont nous traitons l'information perçue par nos sens est déterminée par nos préjugés, forgés par l'habitude, l'éducation que nous avons reçue, les valeurs qui sont les nôtres», explique Christophe Carré, médiateur et auteur du livre *Auto-manipulation*: comment ne plus faire soi-même son propre malheur. Le problème, c'est que ces automatismes nous poussent à généraliser («Mon homme veut toujours avoir raison»), à sélectionner les infos (par exemple en nous souvenant uniquement de ce dont nous voulons nous souvenir), ou à interpréter la réalité en fonction de nos attentes ou de nos espoirs («Je lui plais, c'est évident!»)... Et en plus, à croire que ces réalités imaginaires sont objectives et partagées par tous! Or, rien de plus faux: à chacun sa propre réalité.

L'ANTIDOTE

- Débranchez votre pilote automatique: il réduit votre vue.
- Prenez le temps d'examiner la situation sans vous laisser tromper par vos émotions, vos jugements hâtifs...
- Laissez place aux nuances!

2

Le verre à moitié vide

Se focaliser sur les événements négatifs

C'est ainsi: notre cerveau est programmé pour retenir les choses négatives et voir le verre à moitié vide. Question de survie, paraît-il! Mettre le doigt sur nos échecs ou sur les défauts de nos amis, dramatiser nos déboires ou attribuer nos réussites au hasard? Ça, c'est facile! Mais croire que nous sommes géniales, voir tout ce que notre homme nous apporte ou être persuadée que la vie nous amène ce qu'il y a de mieux, ça l'est moins. Vous avez l'impression de toujours choisir la file la plus lente à la caisse du supermarché? Statistiquement, vous êtes le plus souvent dans des files qui avancent aussi vite que les autres, mais comme c'est un fait positif, vous ne vous en rappelez pas.

L'ANTIDOTE

- Les événements ne sont jamais ni vraiment «bons», ni radicalement «mauvais», c'est plutôt une question d'interprétation. Devant chaque situation pénible, essayez de trouver un bon côté ou une solution agréable. A force de pratiquer cet exercice, vous devriez avoir plus de couleurs dans la tête (et vous assurer une meilleure qualité de vie!).
- Accordez plus d'importance aux moments positifs, recommandez Christophe Carré. Vivez-les à fond, ancrez-les dans votre mémoire et ressortez-les dans les moments désagréables (au lieu de faire l'inverse en gâchant les bons moments par de sombres souvenirs).

3

Je suis «nulle»

Etre dur envers soi-même

«C'est paradoxal, remarque Christophe Carré: nous sommes très attentifs à être polis et indulgents avec les autres. Par contre, nous sommes souvent très durs avec nous-mêmes.» Objectifs déraisonnables, attentes démesurées, critiques en continu: «Je vais encore être en retard», «Il faut que je sois à la hauteur»... Et nous voilà en combat permanent avec nous-mêmes. «Ces injonctions contraignantes, analyse Christophe Carré, qui sont souvent des réminiscences de notre propre éducation, de notre sens moral, de nos croyances et de nos valeurs culturelles, échappent la plupart du temps à notre conscience. Lorsqu'elles sont employées comme des leitmotiv, de façon intempestive, elles nous font violence, bloquent toute communication saine avec nous-mêmes et sabotent notre élan vital et notre créativité.» Un docteur en psychologie du comportement a établi la liste des 5 messages négatifs que l'on s'adresse le plus fréquemment: 1) Je dois faire vite, 2) Je dois montrer que je suis fort, 3) Je dois m'accrocher, 4) Je dois faire plaisir et 5) Je n'ai pas le droit à l'erreur.

L'ANTIDOTE

«Vous rejeter vous-mêmes est le plus grand péché que vous puissiez commettre», affirme Don Miguel Ruiz, auteur des célèbres accords toltèques. Car en vous imposant de tels diktats, vous essayez d'atteindre un idéal, bien éloigné de votre nature profonde. Dès lors, changez votre fusil d'épaule: interdisez-vous les phrases telles que «Quelle gourde!» ou «J'ai vraiment une sale tête» et répétez-vous plutôt combien vous êtes formidable!



4

J'y suis, j'y reste

Persister dans des situations de vie malheureuses

Vous avez décidé de garder votre vieille voiture jusqu'au bout, mais les frais de réparation commencent à s'accumuler. Vous vivez une relation amoureuse difficile, mais vous tenez bon en espérant que les choses s'arrangeront un jour. Vous perdez deux heures chaque jour dans les embouteillages et cela vous vide de votre énergie. «L'obstination est l'un des pièges dans lesquels notre esprit tombe avec la plus grande facilité, assure Christophe Carré.

Lorsque nous nous sommes engagés dans une action, nous trouvons toujours de bonnes raisons pour l'expliquer et la poursuivre. Il ne s'agit nullement d'hypocrisie de notre part, mais d'un souci de cohérence entre ce que nous faisons et ce que nous sommes. Une fois que l'on a pris une décision initiale, face à un événement, les décisions suivantes sont beaucoup plus faciles à prendre si elles restent cohérentes avec la première: il suffit d'en suivre les traces.»

L'ANTIDOTE

- **Fixez-vous des limites («Quand mes frais de voiture auront atteint tel montant», «A Noël...») et une fois qu'elles sont atteintes, sachez dire «stop». Changer de comportement représente, dans de nombreuses situations, une option plus payante que de s'obstiner!**
- **«Vous ne pouvez pas changer les choses ou les gens, affirme Marie Andersen, psychologue, mais vous pouvez changer d'attitude par rapport à eux. Par exemple, face aux embouteillages, vous pouvez, si pas déménager pour les éviter, les accepter et faire quelque chose de constructif pendant ce temps-là.»**



«Il est plus facile de se victimiser que de prendre ses responsabilités.»

Confrontée sans cesse à des patients qui s'obstinent dans des situations de vie pénibles, avec une perte d'énergie considérable à la clé, Marie Andersen, psychologue, a décidé d'écrire un livre intitulé *L'art de se gâcher la vie*. Pourquoi se gâche-t-on la vie? Je pense qu'on en tire un certain plaisir. On se comporte un peu comme lorsque nous étions enfants, et que nous attendions de

nos parents qu'ils viennent nous sortir de notre inconfort. Ce statut passif est une régression assez confortable. On se victimise plutôt que de se responsabiliser. Vous dites aussi que c'est une manière de masquer des angoisses plus importantes... En effet. Il est plus «facile» d'attribuer les causes de nos malheurs à l'extérieur (un voisin envahissant, un conjoint maltraitant, un collègue désagréable...) que de reconnaître que nous sommes désespérément seuls, que nous n'avons pas la vie que nous voulons, ou, pire, que la mort nous attend au bout du chemin.

Notre société nous pousse-t-elle dans ce travers? Oui, je crois. En nous mettant tout à portée de main, en nous cocoonant, en nous facilitant la vie, la société nous rend moins résistants à la frustration. Et c'est de plus en plus le cas avec les jeunes générations. Or, la meilleure manière d'arrêter de se gâcher la vie, c'est d'accepter qu'il y a des événements négatifs inévitables (embouteillages, maladies...) et de changer notre regard par rapport à elles. Il faut avoir l'énergie de changer ce qui est en nos mains, et la sagesse d'accepter ce qui ne l'est pas...

5

Elle ne m'aime pas

Attribuer des intentions à autrui

Votre collègue vous répond un peu sèchement? Vous en déduisez qu'elle est fâchée contre vous, peut-être à cause de la réflexion que vous lui avez faite la semaine précédente sur son travail. Ou parce que vous avez oublié de lui souhaiter son anniversaire... Faire des suppositions, prêter des intentions à autrui est un sport très pratiqué, particulièrement lorsque nous manquons d'informations sur la situation et que nous laissons nos fantasmes personnels combler ces trous. «Croire que nous savons pourquoi l'autre parle, pense ou agit de telle ou telle manière, lui attribuer des intentions à notre égard, souligne Christophe Carré, c'est faire de la lecture de pensée et en même temps montrer que nous cédon à l'illusion du contrôle total et à l'arrogance: 'Elle ne m'a pas regardé, donc elle ne m'aime pas.'»

L'ANTIDOTE

- **«Ne faites pas de supposition», lit-on dans *Les quatre accords toltèques*.**
- **Si vous tenez à tout prix à trouver une explication, pourquoi ne pas multiplier les interprétations: elle me parle sèchement parce qu'elle a passé une mauvaise nuit, qu'elle a eu un différend avec son patron, qu'elle a mis trois heures pour arriver le matin...**
- **«En élucubrant de cette manière, conseille Christophe Carré, vous aurez tôt fait de dégonfler le processus et de passer à autre chose.»**
- **Encore plus radical: posez-lui carrément la question et exprimez sincèrement votre inquiétude.**

6

C'est ma faute

Se croire à l'origine de tout ce qui arrive autour de nous

Votre homme a mal pris une demande de votre part, vous craignez qu'en disant non à votre mère, elle ne s'effondre, un automobiliste s'énerve sur vous... Nous avons parfois tendance à penser que nous sommes à l'origine de tout ce qui peut arriver autour de nous et à culpabiliser. Serions-nous les maîtres du monde? Car ce faisant, nous enlevons à l'autre sa propre responsabilité. «Faire de tout une affaire personnelle, voilà la plus grande manifestation d'égoïsme, lit-on dans *Les quatre accords toltèques*, puisque nous partons du principe que tout ce qui arrive nous concerne. Nous pensons être responsables de tout. Or, vous n'êtes aucunement responsable de ce que les autres font. Ce qu'ils disent et font n'est qu'une projection de leur propre réalité, de leur rêve. Lorsque vous êtes immunisé contre ça, vous n'êtes plus victime de souffrances inutiles.»

L'ANTIDOTE

- **Rendez à autrui sa responsabilité d'action et préoccupez-vous davantage de votre côté de la relation.**
- **Plus vous commencerez à vous aimer et à vous respecter, moins vous aurez besoin de vous donner de la valeur en vous accusant de tous les maux. ●**

«Il faut avoir l'énergie de changer ce qui est en nos mains, et la sagesse d'accepter ce qui ne l'est pas...»

Pour aller plus loin

A lire

- *L'auto-manipulation*. Comment ne plus faire soi-même son propre malheur, Christophe Carré, Eyrolles.
- *L'art de se gâcher la vie*, Marie Andersen, Ixelles Editions.
- *Les quatre accords toltèques*, Don Miguel Ruiz, Jouvence.



Internet

- www.communication-consciente.com, le site de Christophe Carré.
- www.marie-andersen.net, le site de Marie Andersen.