

Christophe Carré

# BIENVEILLANT AVEC SOI-MÊME

Pouvoir compter sur soi



EYROLLES

# BIENVEILLANT AVEC SOI-MÊME



SUIS-JE TOUJOURS  
LÀ POUR MOI ?

Se juger avec intransigeance, déplorer de ne pas être assez ceci ou cela, réprimer ses émotions et ses besoins profonds de peur de déplaire ou encore être dans le contrôle permanent sont autant de petits faits de maltraitance à l'égard de soi-même.

Cette violence que nous nous infligeons brise notre élan vital, nous empêche de devenir qui nous sommes vraiment et représente la première cause de conflits dans nos relations. Nous sommes-nous déjà demandé : « suis-je un bon compagnon pour moi-même, doux, accueillant, attentif, sensible et lucide ? »

Ce livre prône la non-violence vis-à-vis de soi-même. Il nous invite à comprendre notre fonctionnement personnel, à harmoniser nos pensées et nos actions pour être en accord avec qui nous sommes. Se respecter, accueillir la réalité telle qu'elle est, tisser des liens de confiance avec les autres est déterminant pour revenir à soi et être présent à la vie.

**Christophe Carré**, consultant en communication et médiateur, intervient sur des missions d'amélioration du climat relationnel, de résolution des crises et des conflits et de médiation pédagogique.

[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Photo de couverture : © Plainpicture / vonwegener.de  
Studio Eyrolles © Éditions Eyrolles

Code éditeur : 054066  
ISBN : 978-2-212-36066-4

# Bienveillant avec soi-même

Pouvoir compter sur soi

Groupe Eyrolles  
61, bd Saint-Germain  
75240 Paris Cedex 05  
[www.editions-eyrolles.com](http://www.editions-eyrolles.com)

Avec la collaboration de Marie Latapie

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Groupe Eyrolles, 2015  
ISBN : 978-2-212-56066-4

Christophe Carré

# Bienveillant avec soi-même

Pouvoir compter sur soi

**EYROLLES**

The logo graphic for EYROLLES, consisting of a horizontal line with a small grey circle in the center.

**Également dans la collection « Comprendre et agir » :**

Juliette Allais,

– *Décrypter ses rêves*

– *La Psychogénéalogie*

– *Au cœur des secrets de famille*

– *Amour et sens de nos rencontres*

Juliette Allais, Didier Goutman, *Trouver sa place au travail*

Dr Martin M. Antony, Dr Richard P. Swinson,

*Timide ? Ne laissez plus la peur des autres vous gâcher la vie*

Lisbeth von Benedek,

– *La Crise du milieu de vie*

– *Frères et sœurs pour la vie*

Valérie Bergère, *Moi ? Susceptible ? Jamais !*

Marcel Bernier, Marie-Hélène Simard, *La Rupture amoureuse*

Gérard Bonnet, *La Tyrannie du paraître*

Jean-Charles Bouchoux, *Les Pervers narcissiques*

Sophie Cadalen, *Aimer sans mode d'emploi*

Christophe Carré, *La Manipulation au quotidien*

Marie-Joseph Chalvin, *L'Estime de soi*

Cécile Chavel, *Le Pouvoir d'être soi*

Claire-Lucie Cziffra, *Les Relations perverses*

Michèle Declerck, *Le Malade malgré lui*

Flore Delapalme, *Le Sentiment de vide intérieur*

Ann Demarais, Valérie White, *C'est la première impression qui compte*

Brigitte Allain Dupré, *Guérir de sa mère*

Sandrine Dury, *Filles de nos mères, mères de nos filles...*

Jean-Michel Fourcade, *Les Personnalités limites*

Micki Fine, *Aime-moi comme je suis*

Laurie Hawkes,

– *La Peur de l'Autre*

– *La Force des introvertis*

Steven C. Hayes, Spencer Smith, *Penser moins pour être heureux*

Jacques Hillion, Ifan Elix, *Passer à l'action*

Mary C. Lamia, Marilyn J. Krieger, *Le Syndrome du sauveur*

Lubomir Lamy,

– *L'amour ne doit rien au hasard*

– *Pourquoi les hommes ne comprennent rien aux femmes...*

Virginie Megglé,

– *Les Séparations douloureuses*

– *Face à l'anorexie*

– *Entre mère et fils*

Bénédicte Nadaud, Karine Zagaroli, *Surmonter ses complexes*

Ron et Pat Potter-Efron, *Que dit votre colère ?*

Patrick-Ange Raoult, *Guérir de ses blessures adolescentes*

Daniel Ravon, *Apprivoiser ses émotions*

Thierry Rousseau, *Communiquer avec un proche Alzheimer*

Alain Samson,

– *La chance tu provoqueras*

– *Développer sa résilience*

Steven Stosny Ph. D., *Les Blessées de l'amour*

**Dans la collection « Les chemins de l'inconscient »,  
dirigée par Saverio Tomasella :**

Véronique Berger, *Les Dépendances affectives*

Martine Mingant, *Vivre pleinement l'instant*

Christine Hardy, Laurence Schiffrine, Saverio Tomasella, *Habiter son corps*

Barbara Ann Hubert, Saverio Tomasella, *L'Emprise affective*

Gilles Pho, Saverio Tomasella, *Vivre en relation*

Catherine Podguszer, Saverio Tomasella, *Personne n'est parfait !*

- Saverio Tomasella,  
– *Oser s'aimer*  
– *Le Sentiment d'abandon*  
– *Les Amours impossibles*  
– *Hypersensibles*  
– *Renaître après un traumatisme*

**Dans la collection « Communication consciente »,  
dirigée par Christophe Carré :**

- Christophe Carré,  
– *Obtenir sans punir*  
– *L'Automanipulation*  
– *Manuel de manipulation à l'usage des gentils*  
– *Agir pour ne plus subir*  
Fabien Éon, *J'ai décidé de faire confiance*  
Florent Fusier, *L'Art de maîtriser sa vie*  
Hervé Magnin, *Face aux gens de mauvaise foi*  
Emmanuel Portanéry, Nathalie Dedeant, Jean-Louis Muller,  
Catherine Tournier, *Transformez votre colère en énergie positive !*  
Pierre Raynaud, *Arrêter de se faire des films*

**Dans la collection « Histoires de divan » :**

- Karine Danan, *Je ne sais pas dire non*  
Laurie Hawkes, *Une danse borderline*

**Dans la collection « Les chemins spirituels » :**

- Alain Héril, *Le Sourire intérieur*  
Lorne Ladner, *Pratique du bouddhisme tibétain*

# Table des matières

Introduction .....	1
<b>Chapitre 1 – Être le changement que nous voulons voir dans le monde</b> .....	9
Se reconnaître dans le monde .....	10
Nombreux et inertes .....	11
Au bord de l'épuisement .....	14
Peut-on changer le monde ? .....	15
En paix avec soi-même .....	16
Être ce que l'on est avant de changer .....	20
<b>Chapitre 2 – Comprendre qui nous sommes</b> .....	27
Tout sur moi-même .....	29
La vie a-t-elle un sens ? .....	30
Une écologie fragile .....	32
Je est un autre .....	35
La maison humaine .....	38
Refaire l'homme chaque matin .....	41

<b>Chapitre 3 – Déjouer le jeu de l’ego</b> .....	47
Moi je.....	48
L’ego n’est ni un gros mot ni une maladie.....	50
Souffrances au rendez-vous.....	55
Égoïsme et individualisme.....	57
Stop aux injonctions négatives.....	60
Revenir à soi.....	66
<b>Chapitre 4 – Prendre un chemin plus doux vers soi</b> .....	67
Devenir un meilleur compagnon pour soi-même.....	68
Le <i>reset</i> mental.....	73
Accueillir l’étranger en nous.....	75
<b>Chapitre 5 – Accueillir la réalité</b> .....	81
Sortir de la caverne.....	83
Trois mondes pour une réalité.....	85
Un monde en nous et hors de nous.....	86
Ne pas confondre la carte avec le territoire.....	87
Nous construisons nos problèmes.....	89
Les mécanismes perturbés.....	91
Distinguer faits, opinion et ressenti.....	95
<b>Chapitre 6 – Prendre soin de nos émotions</b> .....	99
L’âme descendue dans le corps.....	101
Se rapprocher de la nature et de ses rythmes.....	106
Toutes les émotions sont positives.....	110
Un langage universel.....	112
L’émotion contre la raison.....	113
Les émotions vont plus vite que la pensée.....	114
Réduire les émotions imputables au mental.....	117

## TABLE DES MATIÈRES

<b>Chapitre 7 – Développer notre pouvoir d’agir</b> .....	121
Désirs et besoins.....	122
Les comportements élémentaires.....	127
Mourir de ne pas agir.....	128
La servitude volontaire.....	129
Ne craignons pas d’être vivants !.....	132
Peut-on changer vraiment et comment y parvenir ?.....	135
Votre changement.....	138
<b>Chapitre 8 – Faire le choix de vivre heureux</b> .....	143
Le bonheur en dix leçons.....	144
Avons-nous besoin du bonheur ?.....	148
Le bonheur absent.....	149
Au bonheur des autres.....	151
Adaptation hédonique.....	154
Plusieurs petits plaisirs valent mieux qu’un gros.....	156
<b>Chapitre 9 – Inviter l’humilité</b> .....	159
Ne pas prendre pour soi ce qui ne nous appartient pas.....	160
L’humilité, l’humour, la terre.....	162
Est-il vraiment sérieux de se prendre au sérieux ?.....	164
L’allégorie des gros cailloux.....	166
Aimer l’humour.....	170
<b>Chapitre 10 – Mourir sans regret</b> .....	177
Le spectre de la mort.....	178
Un phénomène ordinaire.....	179
Savoir vivre.....	182
Conclusion – Artisan de soi.....	193
Bibliographie.....	197



# Être le changement que nous voulons voir dans le monde

*« Ce qui caractérise notre époque, c'est la perfection des moyens et la confusion des fins. »*

Einstein

Le monde dans lequel nous vivons connaît, depuis plusieurs décennies, des bouleversements, des accélérations, des défis et des crises sans précédent. Est-il pour autant plus gris, plus dangereux ou plus mauvais que celui qu'ont connu nos parents, grands-parents ou arrière-grands-parents ? Était-ce réellement « mieux avant », comme le prétendent de nombreuses personnes ? Au fond, je ne suis pas sûr que ces questions aient une réelle pertinence. Le monde n'est, je crois, ni meilleur ni pire, il est tel qu'il est. Du reste, comment pourrions-nous imaginer d'arrêter la course du monde pour prendre un nouveau départ ? Matériellement, c'est impossible. Tout est mouvement, la vie n'existe que dans le mouvement. On ne peut pas rembobiner le film pour en tourner une autre version. Nous sommes

tous embarqués sur le navire et il est irréalisable de le mettre en cale sèche pour effectuer les réparations nécessaires. Tout cela doit être fait à flots. Aussi amer ou optimiste que soit le constat, seul le passage à l'action peut, à mon sens, amener des transformations profondes et durables. Rien n'est figé, tout change, sauf naturellement, le changement lui-même et celui-ci passe d'abord par un retour vers soi. C'est une attitude politique, un engagement personnel, c'est un défi.

## Se reconnaître dans le monde

En 1932, dans son ouvrage, *L'Énergie spirituelle*<sup>1</sup>, le philosophe français Henri Bergson s'inquiète déjà de ce que « l'humanité gémit, à demi écrasée sous le poids des progrès qu'elle a faits. Elle ne sait pas assez que son avenir dépend d'elle. À elle de voir d'abord si elle veut continuer à vivre. À elle de se demander ensuite si elle veut vivre seulement, ou fournir en outre l'effort nécessaire pour que s'accomplisse, jusqu'à notre planète réfractaire, la fonction essentielle de l'univers, qui est une machine à faire des dieux. »

Aujourd'hui, de nombreuses personnes ressentent un profond décalage entre ce qu'elles perçoivent de leur environnement et elles-mêmes. Elles ne se reconnaissent plus dans les informations qui leur proviennent d'un monde qui leur paraît étrange. Il n'est donc pas étonnant qu'elles vivent un puissant déséquilibre intérieur entre leur nature profonde, leurs faits et gestes au quotidien, leurs expériences, leurs pensées et ce qu'elles observent autour d'elles et

---

1. BERGSON Henri, *L'Énergie spirituelle*, Paris, Payot, Collection Petite bibliothèque, 2012.

sur la planète. Elles doutent, s'interrogent, éprouvent de la culpabilité, de l'impuissance, des regrets. Quelque chose sonne faux. « Qui suis-je au fond ? », « Où vais-je ? », « Que dois-je faire ? », « Qu'aurais-je dû faire que je n'ai pas fait ? », « Quelle est ma part de responsabilité dans l'état du monde ? », « Qu'est-ce qui fait sens pour moi ? », « Suis-je suffisamment attentif à moi-même ? », « Comment échapper au mouvement, reprendre mon souffle et revenir au monde, avec la force d'agir ? »

La perte des repères spirituels accentue souvent les difficultés ressenties face à cette dissonance. Il devient alors compliqué de vivre sereinement avec ce genre de conflits intrapersonnels.

## **Nombreux et inertes**

Selon les Nations Unies, le nombre d'êtres humains devrait dépasser les 7,3 milliards en 2015 et plus de la moitié de la population mondiale vivrait en milieu urbain. Huit personnes sur dix habiteront les villes en 2050 et nous serons alors plus de 9,1 milliards sur la Terre. La planète connaît une explosion démographique sans précédent qui renforce les déséquilibres planétaires et entraîne des impacts écologiques très préoccupants pour la survie de l'humanité : réchauffement climatique, assèchement de régions entières, épuisement des ressources de la planète, éloignement des productions vivrières, crises agricole et sanitaire, apparition de nouvelles maladies dites « de civilisation », extinction de la biodiversité, entre autres réjouissances. Face à cette situation, le développement et la mondialisation, les lois du marché, de la finance et de la consommation *ad infinitum* continuent tant bien que mal de mener la danse, à

défaut de démontrer leur efficacité. Une danse qui pourrait bien, à terme, s'avérer macabre. La relance économique patine. Les vieux moteurs fatigués du libéralisme, du productivisme et de la consommation effrénée toussotent. Le système est grippé. Face à ces réalités, nos sociétés et nos responsables politiques montrent quelques timides efforts. Mais ils font semblant de croire au miracle et c'est globalement l'inertie et la reproduction des vieux modèles qui l'emportent. Dans son *Théorème du lampadaire*,<sup>1</sup> l'économiste Jean-Paul Fitoussi indique qu'il est vain d'affronter l'avenir en se fiant aux ronds de lumière des lampadaires du passé. Il s'agit pourtant d'une pratique qui perdure.

### Le malaise est là

Attelés à l'économie, les médias contribuent à entretenir le malaise, tout autant qu'ils nous perfusent de stéréotypes souvent inspirés d'une psychologie simpliste et réactionnaire. Vouloir sa part de bonheur, réussir avec efficacité, se donner à fond, être le meilleur partout, être joyeux en toutes circonstances, avoir une belle apparence, un conjoint exemplaire, de beaux enfants, une famille en or, accumuler l'argent, les biens, les conquêtes, les injonctions ne manquent pas. Derrière ces aspirations dont la légitimité apparente dissimule l'insuffisance et la promesse de sérieuses désillusions à venir, nous sentons poindre la discorde. Le gâteau n'est pas équitablement partagé. Il ne le sera jamais. L'égalité est un concept qui sonne de plus en plus creux. Pourtant ces diktats opèrent silencieusement sur nos

---

1. FITOUSSI Jean-Paul, *Le Théorème du lampadaire*, Paris, Les Liens qui libèrent, 2013.

esprits, chaque jour ils nous conditionnent, alimentent nos fictions intimes, nous atrophiaient et nous évincent de notre véritable nature. Là se trouve sans doute une insoutenable forme de violence personnelle à laquelle nous participons bien malgré nous.

## Connectés

Il est difficile de choisir la bonne option dans un monde saturé d'informations, souvent reconditionnées, hypertrophiées ou mini-misées. Il est malaisé de se confronter à la tristesse, à la mélancolie, aux difficultés et aux échecs dans un monde où la réussite, le succès, l'excellence sont érigés en valeurs suprêmes. Les perdants n'ont pas leur place, ils auront toujours tort. Il est compliqué d'hésiter, de réfléchir, de se poser, de savourer la lenteur dans un monde où tout va vite.

Au XIX<sup>e</sup> siècle, en France, les voyageurs se déplaçaient à la vitesse du cheval et les trajets ne se comptaient pas en heures, mais en jours. Aujourd'hui, un avion vous jette en quelques heures de l'autre côté de la terre. Un mail met moins de temps pour parvenir à son destinataire, à plusieurs dizaines de milliers de kilomètres de vous, que ne dure le clic qui vous a permis de l'expédier. Si l'on n'y prend garde, les téléphones portables nous rendent disponibles en tous lieux, 24 heures sur 24. Nous n'avons jamais été aussi proches les uns des autres et le monde n'a jamais été aussi petit. Avec Internet, les guerres et le terrorisme sont à notre porte. Nous pouvons nouer des relations virtuelles amicales ou sentimentales avec des inconnus vivants dans un autre continent alors que nous ne connaissons probablement de notre voisin du dessus que le bruit

nocturne de son urine dans la cuvette des toilettes. Même pendant notre sommeil, nous pouvons rester en veille. Nous ne sommes jamais totalement déconnectés.

## Au bord de l'épuisement

Les progrès techniques explosent littéralement et, c'est un comble, le monde que nous avons créé va désormais plus vite que nous. Il est devenu tellement complexe et surchargé d'informations qu'il nous devient difficile de traiter l'ensemble des données que nous recevons sans utiliser des béquilles technologiques et des raccourcis. En effet, nos capacités mentales gardent une part d'archaïsme, elles ne sont pas extensibles à l'infini. Le psychologue social américain Robert Cialdini<sup>1</sup> observe d'ailleurs que « nous avons créé notre propre insuffisance en construisant un monde de plus en plus complexe » et qu'il est probable que « nous nous trouverons de plus en plus fréquemment dans la situation des animaux inférieurs. » Du reste, la modernité nous pousse à payer le prix de notre liberté, à devenir de plus en plus exigeants vis-à-vis de nous-mêmes, à nous questionner, à évaluer des options, à faire des choix, à prendre des décisions dans l'urgence, encore et encore, sans répit...

Ce rythme qui s'impose à nous finit par nous épuiser. Nous n'écou- tons plus nos émotions et les messages que nous adresse notre corps, et lorsque celui-ci se met à hurler, nous tentons de l'apaiser par divers moyens, par exemple en lui administrant des substances toxiques (alcool, psychotropes, antidépresseurs, anxiolytiques, antidouleurs,

---

1. CIALDINI Robert, *Influence et manipulation*, Paris, Éditions First, 1990.

stabilisateurs de l'humeur). Les laboratoires pharmaceutiques débordent d'inventivité dans ce domaine. Nous pouvons aussi développer d'autres formes d'addictions : la nourriture, l'accumulation des biens, le jeu, Internet, etc. Il existe fort heureusement des options plus douces et plus respectueuses de soi ; celles qui pourraient peut-être nous permettre d'initier un monde nouveau.

## **Exercice**

### **Changements urgents**

Réfléchissez aux trois questions suivantes et notez vos réponses sur une feuille de papier.

- 1) Quels sont les changements les plus urgents que vous aimeriez voir survenir sur la Terre ?
- 2) Quelles sont à votre avis les mesures à mettre en œuvre, les décisions à prendre pour obtenir ces changements dans les meilleurs délais ?
- 3) Quels sont les freins, les croyances, les résistances qui pourraient s'opposer à ces changements ?

### **Commentaire**

La lecture du paragraphe qui suit vous permettra de faire le point sur votre réflexion personnelle.

## **Peut-on changer le monde ?**

Depuis la nuit des temps, les hommes s'évertuent à vouloir changer les autres, la société, la réalité, le monde, pour trouver leur bonheur ou tout au moins leur équilibre. Pour cela, ils inventent des fictions auxquelles ils finissent par croire dur comme fer mais qui les enferment dans des croyances insensées et généralement douloureuses.

Ces croyances leur donnent l'illusion de disposer d'un parfait contrôle sur les événements et sur les objets de leur environnement, ce qui alimente cette construction mentale que l'on nomme l'*ego*. « Pour que je sois heureux, il faut que mon conjoint m'écoute davantage, qu'il m'accorde plus d'attention, que mon patron double mon salaire, que mon père m'aime enfin, que mes enfants réussissent à l'école, que les impôts baissent, que je m'offre une croisière sur le Nil, que les gens soient sympathiques avec moi, que l'avenir soit plus prometteur, qu'il y ait de la neige à Noël, etc. » Toutes ces pensées consistent précisément à prendre le problème à l'envers. C'est un peu comme si vous colliez des gommettes sur vos lunettes pour voir des étoiles partout autour de vous ou comme si vous cherchiez à éliminer de votre écran l'araignée qui se trouve en réalité sur la lentille du projecteur. Cela ne marche pas ainsi. Nous ne disposons pas à titre personnel des capacités surpuissantes qui nous permettraient de changer le monde, mais le monde changera parce que nous changerons. Attention, je ne prétends pas que ces aspirations soient illégitimes, je dis qu'elles sont des projections très présomptueuses sur ce que les choses devraient être, selon nos propres représentations.

## **En paix avec soi-même**

Attendre que les choses changent, que le monde bouge, que les autres se comportent selon nos désirs, qu'ils cessent d'être des moutons et, quand les choses ne vont pas comme nous le souhaitons, résister, nous offusquer, entrer en guerre contre la réalité, nous plaindre ou nous sentir coupables, voilà assurément des méthodes

qui nous garantissent l'échec. Pour faire bouger les choses, il faut accepter de commencer par changer nous-mêmes et le faire de façon cohérente sous peine de dissonance.

Qu'est-ce que la dissonance ? C'est une forme de malhonnêteté plus ou moins consciente vis-à-vis de soi-même qui provoque une sensation de déséquilibre. C'est ce qui sonne faux en nous, ce qui nous paraît incohérent, une infidélité par rapport à ce que nous sommes vraiment. Par exemple, penser quelque chose et faire le contraire, ou encore agir à l'encontre de nos valeurs, mentir pour tenter d'imposer une vérité de complaisance. Prenons quelques exemples :

- vous voudriez la paix sur Terre alors que vous vous disputez en permanence avec vos voisins ;
- vous pestez contre les pollueurs, mais vous êtes le premier à vidanger votre moteur dans la nature ;
- vous souhaitez être plus attentif à votre personne, mais vous vous en voulez dès que vous ratez quelque chose ;
- vous attachez de l'importance à votre santé, mais vous fumez quotidiennement un paquet de cigarettes ;
- vous faites bonne figure devant vos beaux-parents alors que vous les détestez au plus profond ;
- vous rêvez d'entretenir de bonnes relations avec vos collègues de travail mais vous ressentez l'énergie de la haine dès qu'un dossier leur est confié plutôt qu'à vous ;
- vous faites le maximum pour apparaître comme une personne altruiste et bienveillante aux yeux des gens alors qu'en fait vous êtes plutôt de nature égoïste et autoritaire dans votre cercle privé ;

- vous quittez votre conjoint parce que vous entretenez une liaison avec quelqu'un d'autre, mais vous préférez lui faire porter la responsabilité de votre départ parce que c'est socialement plus recevable.

Saisissez-vous la dureté de ces conflits que vous vous imposez à vous-même ? Ne serait-il pas plus judicieux d'accorder vos violons personnels ? Plus nous sommes en accord avec nous-mêmes, justes et cohérents dans nos actes et dans nos pensées, mieux nous nous sentons. Nous n'aimons pas quand quelque chose cloche en nous. Nous éprouvons alors une tension désagréable que nous nous efforçons de réduire au plus vite. Lorsque cette réduction du déséquilibre ressenti se traduit par une distorsion de la réalité, dans l'objectif de la rendre conforme à nos fictions personnelles ou à nos croyances, nous trichons avec nous-mêmes et l'apaisement n'est généralement que de courte durée. La paix intérieure et l'harmonie surviennent quand nos dispositions intérieures, nos attitudes et nos pensées sont en phase avec nos actes.

### Exercice

#### Identifier les fausses notes

Sans doute vous est-il arrivé de ressentir des tensions personnelles ou de l'inconfort mental parce que ce que vous avez dit, fait ou pensé n'était pas en accord avec l'image que vous aviez de vous, avec vos perceptions, vos valeurs, vos croyances, votre éducation, vos sentiments, vos dispositions intérieures, ou encore votre vérité profonde.

- 1) Parvenez-vous à identifier quelques-unes de ces situations ?
- 2) Par quels moyens avez-vous rétabli l'équilibre pour chacune d'entre elles ?

- 3) Qu'avez-vous ressenti par la suite ?
- 4) Diriez-vous aujourd'hui que c'était, pour toutes les situations évoquées, la meilleure façon d'atténuer votre inconfort ?

### Commentaires

Si cet exercice vous a créé quelques difficultés, cela est compréhensible : il est souvent laborieux d'évoquer des situations dans lesquelles nous avons éprouvé de l'inconfort. Les options que vous avez choisies étaient naturellement les meilleures au moment où vous les avez prises. Vous avez fait pour le mieux, avec les moyens dont vous disposiez. Il ne s'agit pas de revenir là-dessus. Ce qui me paraît intéressant, c'est que vous parveniez à prendre conscience que certaines de vos décisions forment un accord parfait avec la personne que vous êtes, tandis que d'autres génèrent un conflit intérieur plus ou moins intense qui repose sur un défaut de concordance entre des éléments inconciliables. Limiter nos contradictions nous permet d'être davantage en prise avec la réalité.

#### **Dormir avec un moustique**

Le publicitaire américain Charles Brower observe que « la plupart des gens préfèrent vivre avec des vieux problèmes plutôt qu'avec de nouvelles solutions », ce qui ne laisse rien présager d'inédit... La plupart des gens pensent aussi qu'ils n'ont pas le choix, pas le pouvoir d'agir, de changer le monde. Ils se convainquent de cela et baissent les bras en se disant qu'ils ne sont pas à la hauteur, qu'ils manquent d'énergie, qu'à leur minuscule échelle il leur est impossible de faire bouger les choses. « Si vous avez l'impression que vous êtes trop petit pour pouvoir changer quelque chose, essayez donc de dormir avec un moustique et vous verrez lequel des deux empêche l'autre de dormir », s'amuse le Dalai-Lama. Il serait vain d'énumérer les atrocités commises à la surface du globe parce que les gens sont persuadés qu'ils ne peuvent rien faire, qu'ils n'ont pas le choix et qu'ils assistent comme des spectateurs impuissants à toutes les exactions, à toutes les horreurs. .../... \_

.../...

Aussi limité soit-il, même s'il est difficile, douloureux, désagréable, le choix est toujours possible. Il en appelle à nos valeurs, à notre conscience, à notre éthique personnelle, ainsi qu'à la coopération, à la solidarité et l'action collective.

## Être ce que l'on est avant de changer

« Soyons le changement que nous voulons voir dans le monde », cette citation de Gandhi<sup>1</sup> nous rappelle quelque chose qui ne s'impose pas d'emblée comme une évidence : pour aller vers un monde meilleur, nous devons d'abord changer au fond de nous. Cependant, même si cela peut paraître surprenant, il est difficile d'envisager de changer intérieurement si nous ne sommes pas déjà nous-mêmes. C'est un peu comme si vous répariez la voiture de votre voisin en espérant que la vôtre va mieux fonctionner. L'intention est louable, mais le bénéfice nul.

Si nous nous méconnaissions, si nous vivons avec des personnages de substitution, embourbés dans des rôles d'emprunt, pétrifiés par la peur et les obligations, figés dans des habitudes et des modèles de pensée fallacieux ; si nous sommes coincés par le passé ou happés par le futur, comment pouvons-nous imaginer de nous améliorer véritablement ? Le changement ne se fera qu'en surface. Il ne sera pas durable. Du reste, la mauvaise foi et le mensonge envers soi-même figurent parmi les pires fléaux qui puissent nous atteindre.

---

1. Gandhi est un homme politique et un guide spirituel indien. Il a contribué à l'indépendance de l'Inde en proposant aux Indiens de s'opposer aux colons par la désobéissance civile et la non-violence.

Nous avons tous soif de vérité, mais la vérité de soi à soi nécessite de respecter une certaine discipline dont nous pouvons tirer les grands traits.

Renouons avec notre vraie nature. Accordons-nous la liberté d'être ce que nous sommes et vivons paisiblement avec cela, reconnaissons nos émotions, nos peurs et nos besoins. Accueillons nos conflits et nos échecs personnels avec acuité, sans en faire des drames. Sachons accepter nos propres limites et dénicher nos contradictions ; cela peut paraître paradoxal, mais ces capacités personnelles sont des richesses et non des freins. Apprenons également à penser sans nous prendre les pieds dans le tapis, sans nous crispier sur des dogmes, des croyances ou des certitudes absolues. « Il suivait son idée. C'était une idée fixe, et il était surpris de ne pas avancer<sup>1</sup> », écrivait le poète Jacques Prévert. Voilà quelques-unes des premières clés pour accéder à la conscience, pour nous réconcilier avec la vie et améliorer la qualité de nos relations avec nous-mêmes, avec les autres, avec le monde.

### **Test : êtes-vous un bon compagnon pour vous-même ?**

Parmi les propositions suivantes, cochez celles qui pourraient correspondre à ce que vous pourriez ressentir, dire, faire, ou penser.

- 1) Vous pensez vous connaître sur le bout des doigts.
- 2) Vous vous trouvez moche, vous n'aimez pas ce que vous êtes.
- 3) Vous êtes très attentif à vos besoins.
- 4) Vous pensez que le monde est injuste, que vous n'avez pas la vie que vous méritez.

---

1. PRÉVERT Jacques, *Choses et autres*, Paris, Gallimard, coll. Folio, 1975.

## BIENVEILLANT AVEC SOI-MÊME

- 5) L'avenir vous angoisse, vous avez peur de perdre ce que vous avez acquis.
- 6) Vous faites confiance à votre intuition.
- 7) Vous aimez rencontrer de nouvelles personnes.
- 8) Vous avez parfois peur de vos réactions.
- 9) Vous êtes capable de citer vos trois principales valeurs personnelles sans réfléchir.
- 10) Que ce soit sur un plan intellectuel, informationnel ou alimentaire, vous êtes attentif à ce qui vous nourrit.
- 11) Vous avez tendance à vous dévaloriser.
- 12) Vous avez des principes et vous vous y tenez.
- 13) Vous pensez que les gens ont le droit de penser ce qu'ils pensent.
- 14) Vous jugez facilement les autres.
- 15) Vous êtes très sensible aux reproches ou à ce que les autres peuvent penser de vous.
- 16) Vous vivez mal les échecs.
- 17) Vous avez soif de connaissance.
- 18) Il vous arrive de revenir sur vos décisions.
- 19) Vous vous faites souvent des reproches à vous-même.
- 20) Vous vous accordez régulièrement de petits plaisirs.
- 21) Vous n'aimez pas l'improvisation. Tout doit être planifié.
- 22) Vous redoutez les conflits.
- 23) Dire « non » ne vous pose aucun problème.
- 24) Vous n'aimez pas trop ce qui change.
- 25) Vous vous faites très vite une idée sur les gens que vous rencontrez.
- 26) Vous vivez sans trop vous poser de questions existentielles.
- 27) Votre travail passe avant tout
- 28) Vous êtes rarement stressé.

- 29) L'avenir vous angoisse.
- 30) Que l'on vous critique ne vous chamboule pas particulièrement.
- 31) Quand vous êtes arrêté par la police, vous vous sentez mal à l'aise, même si vous n'avez rien fait de répréhensible.
- 32) Vous avez une bonne estime de vous.
- 33) Vous faites rarement des suppositions.
- 34) Vous avez tendance à persister dans vos choix, à faire toujours plus de la même chose, même si cela ne s'avère pas très judicieux.
- 35) Vous pouvez vous rendre malade à l'idée de devoir vous rendre à un rendez-vous ou à une réunion.
- 36) Lorsque quelqu'un vous pousse à bout, vous gardez généralement votre calme.
- 37) Vous prenez régulièrement du temps pour vous poser.
- 38) Vous dormez bien.
- 39) Vous savez comment vous réagissez à certains événements et cela vous rend plus attentif.
- 40) Vous consommez régulièrement de l'alcool ou des médicaments pour aller mieux.

### Résultats

**Curseur A** – Comptez un point pour chacune des propositions suivantes si vous les avez cochées :

1 — 3 — 6 — 7 — 9 — 10 — 13 — 17 — 18 — 20 — 23 — 26 — 28 —  
30 — 32 — 33 — 36 — 37 — 38 — 39

Total des points :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20



**Curseur B** – Comptez un point pour chacune des propositions suivantes si vous les avez cochées :

2 — 4 — 5 — 8 — 11 — 12 — 14 — 15 — 16 — 19 — 21 — 22 — 24 —  
25 — 27 — 29 — 31 — 34 — 35 — 40

Total des points :

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20



### Commentaires

#### **Vous avez davantage de points en A**

Vous semblez être un bon compagnon pour vous-même, conscient de ses propres fonctionnements, attentif à la personne que vous êtes, mais sans pour autant négliger la qualité de vos relations. Vos résultats semblent montrer que vous vous connaissez assez bien et que vous êtes en mesure de comprendre vos émotions et de respecter vos besoins. Vous ne tenez pas les autres, le monde ou le destin pour responsables de ce qui vous arrive et vous avez une bonne estime de vous. La lecture de ce livre vous permettra d'élargir vos connaissances sur vous-même et d'acquérir de nouvelles compétences.

#### **Vous avez davantage de points en B**

Il semble que vous vous soyez un peu oublié dans le rythme que vous impose la vie. Lorsque les choses ne vont pas comme vous le souhaitez vous ressentez des émotions désagréables. Vous êtes plutôt exigeant avec vous-même et vous n'avez pas une très grande estime de la personne que vous représentez. La peur et les pensées automatiques ont un peu trop tendance à vous guider. Elles vous coupent de vous-même et risquent d'endommager vos relations avec les autres. La lecture de ce livre devrait vous aider à renouer avec vous-même et à vivre de façon plus apaisée, au plus proche de la réalité.

Si vous avez autant de points en A qu'en B ou si l'écart entre les deux curseurs n'est que de 1 ou 2 points, votre profil ne présente pas de dominante significative. Plus l'écart entre les deux curseurs A et B est élevé, plus votre profil dominant est affirmé.