

WINDY DRYDEN

10 ÉTAPES POUR UNE VIE POSITIVE



• AMÉLIORER

SES RELATIONS
PERSONNELLES

ET PROFESSIONNELLES

• DEVENIR

PLUS OUVERT
ET PLUS CRÉATIF

• ABORDER

L'AVENIR

AVEC CONFIANCE

LE DUC S
EDITIONS

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

<http://blog.editionsleduc.com>

Traduit de l'anglais (Grande-Bretagne)
par Maylis Gillier

Titre de l'édition originale : *10 Steps to Positive Living*
First published in Great Britain in 1994
by Sheldon Press,
36 Causton Street, London SW1P 4ST
Copyright © Dr Windy Dryden

© 2011 LEDUC.S Éditions
17, rue du Regard
75006 Paris – France
E-mail : info@editionsleduc.com
ISBN : 978-2-84899-500-7

WINDY DRYDEN

10 ÉTAPES
POUR UNE VIE
POSITIVE

L E D U C . S
E D I T I O N S

Sommaire

Avant-propos		7
Étape 1	Assumer sa part de responsabilité	9
Étape 2	Faire preuve de souplesse d'esprit et fuir le dogmatisme	19
Étape 3	Accepter la réalité telle qu'elle est	29
Étape 4	Développer une philosophie de tolérance élevée à la frustration	43
Étape 5	Adopter un regard sain sur soi-même	57
Étape 6	Ne pas repousser les émotions négatives saines	75
Étape 7	Esprit critique et créativité : deux maîtres mots de la pensée	91
Étape 8	S'investir et cultiver ses passions	115

Étape 9	Améliorer ses relations avec les autres	125
Étape 10	Envisager les changements avec réalisme	143
Table des matières		155

Avant-propos

MES PRÉCÉDENTS OUVRAGES traitaient surtout de la manière dont on peut surmonter des problèmes spécifiques liés à des émotions (comme l'anxiété, la dépression, la colère, la culpabilité, la honte, le cafard et les peines de cœur). Cependant, au fil du temps, j'ai senti un intérêt grandissant chez des personnes de tous horizons pour toutes les questions concernant la façon d'acquérir un état d'esprit positif. Aussi, à l'occasion des conférences publiques que je donne sur des thèmes liés à la psychologie, j'ai remarqué qu'au moment des questions, on m'interroge plus souvent sur les moyens d'être heureux plutôt que sur la façon de surmonter des problèmes spécifiques d'ordre émotionnel. C'est pourquoi il m'a semblé opportun d'écrire cet ouvrage sur les différentes étapes qui permettent d'acquérir

un bon équilibre psychique. C'est ainsi que ce livre a vu le jour.

Même si les différentes étapes abordées dans ce livre ne suivent pas forcément un ordre logique, je conseille à mes lecteurs de lire les étapes 1 à 6 avant les étapes 7 à 10. Mais cela ne vous empêche nullement de procéder comme bon vous semble.

Windy Dryden



ÉTAPE 1

Assumer sa part de responsabilité

LA RESPONSABILITÉ PERSONNELLE est un concept qui occupe une place centrale en matière d'équilibre psychique. On est responsable de ce qui rentre dans sa sphère d'influence. Dès lors, il s'agit d'essayer de voir dans quelle mesure et dans quels domaines de sa vie personnelle, chacun peut exercer une certaine influence. En premier lieu, elle peut s'exercer dans les domaines qui n'appartiennent qu'à nous. Je veux parler ici de nos pensées, de nos sentiments, des décisions que l'on prend et de la manière dont on agit. On peut également exercer une certaine influence sur les conséquences prévisibles de nos actions.

Est-on responsable de nos pensées ?

Cela ne signifie nullement que l'on a une maîtrise parfaite de la situation. Vous aurez beau chercher à garder le contrôle de vos pensées, vous vous apercevrez bien vite que cela est impossible.

Je vous propose de faire une petite expérience. Fermez les yeux pendant quelques instants et pensez à un éléphant rose. Ensuite, dites-vous d'arrêter de penser à un éléphant rose. Vous constaterez, non sans surprise, que la seule chose que vous n'arriverez pas à chasser de votre esprit, c'est justement cet éléphant rose. En revanche, si vous vous laissez aller à penser à cet éléphant rose, au bout d'un moment vous allez vous en lasser et votre esprit ira vagabonder ailleurs.

Cette petite expérience montre que l'on peut exercer un certain contrôle sur ses pensées, mais il n'est que partiel. On peut dire en schématisant que les pensées relèvent plus ou moins de la sphère d'influence de chacun et que, par conséquent, chacun en est responsable pour lui-même. Personne d'autre ne l'est à sa place. Je ne suis pas responsable, par exemple, du fait que vous vous mettiez à penser à un éléphant rose, même si j'assume la responsabilité de vous avoir incité à le faire. Mon incitation relève de ma sphère d'influence, et par conséquent j'en suis responsable.

Est-on responsable de nos sentiments ?

En fait, les sentiments dépendent en grande partie des croyances sous-jacentes que l'on a sur soi-même, sur

les autres et sur les événements qui se produisent dans notre vie. Cela signifie que l'on est responsable des sentiments que l'on ressent. Étant donné que chacun d'entre nous est en grande partie responsable des croyances qui l'habitent, sur lui-même, sur les autres et sur le monde, on peut dire que chacun d'entre nous assume une grande part de responsabilité pour les sentiments qui dérivent de ces croyances. Il est certain que l'on ne maîtrise totalement ni ses croyances ni ses sentiments, car nous sommes confrontés à toutes sortes d'événements qui ont également une incidence sur notre manière de penser.

RESPONSABILITÉ : VOUS PARTEZ À L'ÉTRANGER ?

Imaginons, par exemple, que vous ayez un groupe d'amis sympathiques en compagnie desquels vous vous sentez bien mais que, pour des raisons professionnelles, vous soyez conduit à vivre à l'étranger dans un pays où vous ne connaissez personne. C'est en soi une situation difficile à vivre qui peut agir comme un événement déclencheur négatif. Il est tout à fait logique que cela rejaillisse sur votre manière de penser, étant donné que vous aimeriez bien vous retrouver avec vos chers amis. Il est donc fort peu probable que vous vous disiez : « qu'est-ce que je suis content d'être loin de mes chers amis » ou bien « ah, ça fait du bien d'être loin de ses amis » ou encore « je me moque complètement d'être séparé des amis que j'apprécie tant ». En réalité, ce serait inquiétant si vous pensiez de cette façon. Cependant, cette situation d'éloignement n'enlève en rien la responsabilité qui reste la vôtre en ce qui concerne la manière d'appréhender cette épreuve. Vous aurez le choix entre deux attitudes : soit réagir sainement en reconnaissant



l'impact négatif de cette situation et en vous disant (par exemple) « je n'aime pas cette situation mais je peux la supporter », soit réagir de façon malsaine en vous disant (par exemple) « je n'aime pas cette situation et je vais "craquer" si ça continue comme ça ».

Il est indéniable que les situations vécues, en particulier quand elles sont négatives, réduisent l'éventail des façons de penser qui s'offrent à nous, mais elles sont rarement la *cause* directe de telle ou telle façon de penser et de ressentir les choses. Chacun a toujours le choix d'envisager une situation négative de façon saine ou malsaine.

Est-on responsable de nos décisions ?

Il est également indéniable que chacun est responsable des décisions qu'il prend dans sa vie, même si l'on n'est pas toujours en possession de toutes les informations qui permettraient de prendre telle ou telle décision en toute connaissance de cause.

RESPONSABILITÉ : VOUS AVEZ DEUX OFFRES D'EMPLOI ?

Imaginons, par exemple, que vous ayez deux offres d'emploi. Vous êtes au chômage et vous voilà confronté à trois options possibles. Dans le premier cas, vous pourriez accepter le poste A, dans le second, le poste B. La troisième option consiste à refuser les deux postes et à rester au chômage en attendant qu'un poste plus attrayant vous soit proposé (ce qui présente un risque,

celui de ne pas obtenir de proposition plus attrayante). Il est de votre responsabilité de découvrir le maximum d'informations possible sur les deux postes qui vous sont proposés et sur les chances d'obtenir un meilleur poste au cas où vous décidiez de refuser l'une et l'autre proposition. Supposons que vous choisissiez d'accepter la proposition A.

Il s'avère rapidement cependant que des informations importantes vous ont été cachées qui, si vous les aviez connues avant, vous auraient incité à ne pas prendre la même décision. Vous n'en êtes pas moins responsable de la décision que vous avez prise, mais vous n'êtes pas responsable du fait que des informations importantes ne vous ont pas été délivrées. Il serait stérile de vous dire que vous auriez dû connaître ces informations alors qu'en réalité au moment où vous avez pris votre décision, vous ignoriez leur existence. Ceci est important : il ne relève pas de votre responsabilité de savoir ce que vous ne connaissez pas. Même si on ne peut vous tenir responsable de quelque chose que vous ne saviez pas à un moment donné, il est de votre responsabilité de tirer les leçons de cette expérience. Ainsi, lors d'un prochain entretien d'embauche, vous penserez à poser certaines questions que vous n'aviez pas pensé à poser concernant la proposition A.

Est-on responsable des conséquences de nos actes ?

Votre responsabilité s'exerce également s'agissant des conséquences prévisibles de vos actions. Imaginez que vous ayez promis à un ami de faire quelque chose de précis pour lui. Cependant, au moment de réaliser

vosre promesse, voilà que quelque chose de plus intéressant se présente et vous décidez de ne pas tenir votre promesse. Il est fort probable que votre ami sera fâché que vous ne l'ayez pas aidé comme promis. Dans ce cas, on peut dire que vous êtes responsable non seulement de n'avoir pas honoré votre promesse (il s'agit là d'une action) mais également de la déception de votre ami. Toutefois, vous ne pourriez pas être tenu pour responsable de sentiments dépressifs graves chez votre ami dans la mesure où ses sentiments de dépression trouveraient en grande partie leur origine dans sa façon à lui, malsaine, de réagir face à votre dérobade.

Être responsable pour prendre sa vie en main

Tout cela pour en venir au fait qu'il est important que vous assumiez la responsabilité de vos pensées, de vos sentiments, de vos décisions, de vos actes et des conséquences prévisibles de ces actes. Autrement, vous ne chercherez même pas à changer ce que vous pouvez changer. Au contraire, vous aurez plutôt tendance à rejeter la faute sur les autres ou sur les aléas de la vie qui dictent votre façon de penser, de ressentir les choses, d'agir et de prendre des décisions. Imputer à d'autres ou à des événements extérieurs des choses qui en réalité relèvent de votre responsabilité est la marque d'un équilibre psychique fragile.

Dans ce cas de figure, vous vous considérez comme une victime qui n'arrive pas à faire face aux vicissitudes de la vie. « J'voudrais bien mais j'peux point », comme

dit la chanson... En refusant d'endosser la responsabilité personnelle qui vous revient, vous refusez du même coup de prendre votre vie en main. Ce faisant, vous comptez sur les autres pour venir à votre secours et vous vous rendez ouvertement dépendant d'eux. Vous considérant comme une victime, vous prendrez l'habitude de vous plaindre amèrement de votre sort, des tours que la vie vous réserve et de la méchanceté ou de l'indifférence des autres à votre égard.

Dans ce cas de figure, vous aurez tendance à incriminer votre histoire passée, vos parents, pour justifier votre façon de penser aujourd'hui, vos sentiments, vos actes. Il est à regretter que certaines écoles de psychologie semblent renforcer cette façon de voir en ne faisant pas de différence entre les événements passés qui influent sur votre manière de penser, de ressentir les choses et d'agir au présent et d'autre part les mêmes événements qui sont la cause directe de vos pensées, de vos sentiments et de votre comportement. Il me semble personnellement que l'on peut dire que le passé exerce une influence, certes, mais il est bien rare que l'on puisse dire qu'il est la cause directe de la manière dont vous allez réagir aux événements qui se produisent aujourd'hui. Votre façon de réagir au présent dépend largement de votre façon de voir les événements présents et à venir. Certains ont appris de leurs parents, par exemple, que si l'on n'arrive pas à avoir de bons résultats, cela signifie que l'on est un « raté ». Si vous êtes dans ce cas, dites-vous bien qu'il est fort probable que cette vision des choses soit ancrée en vous depuis un certain nombre d'années. Dans ce cas, je n'hésite pas à dire que vous êtes responsable d'avoir choisi, je dis bien choisi, de maintenir en vie

ce type de philosophie et que vous pouvez très bien apprendre à la modifier.

Responsabilité et reproche

Il est primordial de bien faire la différence entre responsabilité et reproche. Quand je dis que les gens sont responsables en grande partie de leur façon de penser, de ressentir les choses et de leurs actes, cela n'entraîne pas nécessairement qu'il faille leur reprocher leurs pensées, leurs sentiments et leurs actions, sans oublier les conséquences de leurs décisions et de leurs actions. En effet, l'idée du reproche induit l'idée que les êtres humains sont de mauvaises personnes quand elles font de mauvaises choses et qu'il faut donc les punir pour cela. L'idée que je défends dans cet ouvrage est que les personnes sont des êtres faillibles, qui ont droit à l'erreur et ne sont ni bons ni mauvais en soi : quand elles agissent mal, il faut qu'elles en assument la responsabilité, bien sûr, mais elles n'ont pas à se culpabiliser pour leurs erreurs et leurs manquements. Comme je l'ai énoncé dans un précédent ouvrage (*Se libérer de sa culpabilité*, Leduc.s Éditions), la culpabilité empêche de tirer les leçons de ses erreurs. Si vous avez des choses à vous reprocher, cela signifie que vous êtes quelqu'un de mauvais et dans ce cas, vous risquez certainement de faire d'autres mauvaises choses.

EN RÉSUMÉ

Assumez la responsabilité de ce qui entre dans votre sphère d'influence. Le fait d'assumer la responsabilité de vos pensées, de vos sentiments et de vos actes vous encouragera à modifier vos schémas de pensée négatifs qui sont liés à des émotions et à des comportements qui vous poussent à vous dévaloriser. Si vous assumez la part de responsabilité qui vous revient indiscutablement, vous arriverez à tirer parti de la suite de cet ouvrage. Si vous persistez à nier cette part de responsabilité, il y a fort à parier que ce guide, comme tout autre ouvrage de ce type, ne vous apportera pas grand-chose.



ÉTAPE 2

Faire preuve de souplesse d'esprit et fuir le dogmatisme

COMME NOUS VENONS de le voir à l'étape 1, nos sentiments et notre comportement dépendent principalement de notre façon de réagir face aux événements qui nous arrivent. Dès lors, il est important pour celui qui veut être équilibré sur le plan psychique de développer des croyances et des attitudes qui aillent dans ce sens. C'est ce que j'appelle développer une certaine philosophie de la vie. Pour être équilibrée et saine, cette philosophie doit reposer sur une qualité fondamentale : la **souplesse d'esprit**.

Modèle des émotions humaines

Comment concrètement faire preuve de souplesse d'esprit et adopter une philosophie de vie équilibrée et saine par opposition à une philosophie intransigeante qui débouche sur un piètre équilibre psychique ? La meilleure façon de répondre à cette question est de vous présenter un modèle des émotions humaines qui est celui que j'enseigne régulièrement au cours de mes consultations. Ce modèle se déroule en trois parties.

Première partie : « il est souhaitable »

Mettez-vous dans l'état d'esprit de quelqu'un qui considère qu'il est souhaitable, ou du moins préférable d'avoir en permanence un minimum de onze euros en poche. Cela ne veut pas dire que vous considérez qu'il est indispensable d'avoir cette somme sur soi en toute occasion, mais simplement que c'est préférable. Imaginez maintenant que vous soyez dans cet état d'esprit au moment où vous vérifiez combien d'argent vous avez dans votre poche ou votre porte-monnaie. Vous vous apercevez alors que vous n'avez plus qu'un billet de dix euros. Comment pensez-vous que vous allez réagir sachant que vous considérez qu'il vaut mieux (et non pas qu'il faut impérativement) avoir au moins onze euros sur soi ? À mon avis, vous constaterez que cela va vous inquiéter, vous procurer un sentiment de frustration ou de déception. Ces émotions négatives sont, à mon sens, saines car elles vous permettent de vous adapter à cette situation négative et vous incitent à prendre des mesures

adéquates pour remédier au problème, si cela est possible.

Deuxième partie : « il est impératif »

Maintenant, imaginons que vous soyez dans un état d'esprit complètement différent. Cette fois, vous êtes fermement convaincu qu'il est absolument impératif d'avoir sur soi en permanence un minimum de onze euros. C'est essentiel et pour vous ce serait la fin du monde si vous n'aviez pas cette somme sur vous. Dans ce cas de figure bien ancré dans votre esprit, que ressentiriez-vous avec seulement dix euros en poche ? Vous constateriez que vous ressentez tout un ensemble d'émotions négatives entièrement différentes qui ne sont pas saines. Ne seriez-vous pas envahi par l'inquiétude, la panique, voire la déprime ? Ces émotions ne risquent guère de vous stimuler pour vous adapter à la situation et prendre les mesures concrètes qui vous permettraient de redresser la situation.

À ce stade, remarquez bien que dans la première et la deuxième partie de ce modèle, vous êtes confronté à la même situation (vous n'avez que dix euros en poche). Remarquez également que vos émotions négatives qui sont de nature très différente selon le cas (saine dans le premier cas de figure et malsaine dans le deuxième cas) sont le prolongement de deux états d'esprit différents. Dans le premier cas, vous faites preuve de souplesse et vous relativisez tandis que dans le second cas, vous adoptez une posture intransigeante, dogmatique.

Troisième partie : la nécessité absolue

Dans cette dernière partie, imaginez que vous continuez à avoir cet état d'esprit intransigeant, dogmatique

que je vous ai invité à adopter dans la seconde partie, à savoir qu'il est absolument impératif d'avoir sur soi un minimum de onze euros en poche en permanence, sinon, gare aux conséquences. Maintenant, imaginez qu'en fouillant fébrilement votre sac ou en retournant vos poches, vous vous aperceviez que vous avez une pièce de deux euros que vous aviez oubliée dans un recoin. Que ressentiriez-vous alors ? En général, les gens disent qu'ils se sentent soulagés et, pour un temps, vous le seriez aussi car vous vous rendrez compte que vous avez plus que le minimum que vous jugez vital. Toutefois, tant que vous êtes dans la posture où vous vous dites : « Il faut absolument que j'aie au moins onze euros sur moi, sinon le pire peut arriver ! », vous risquez d'être assailli par une pensée qui vous rendra de nouveau sujet à l'inquiétude et à la panique. « Et si je perds deux euros, comment ferai-je pour faire les courses, ou si je me fais voler ? » Une fois de plus vous vous mettez à paniquer et à vous faire du souci, alors même que vous avez désormais plus que ce que vous considérez comme votre minimum vital.

Souplesse d'esprit et dogmatisme

L'intérêt de ce modèle – et je tiens à attirer tout particulièrement votre attention sur cet aspect – est de montrer que les êtres humains, qu'ils soient riches ou pauvres, hommes ou femmes, noirs ou blancs, jeunes ou vieux, se sentent bousculés sur le plan émotif quand ils n'arrivent pas à obtenir ce qu'ils considèrent comme nécessaire. Ils sont également vulnérables même quand ils possèdent ce qu'ils considèrent comme leur minimum

vital car ils savent que même dans ce cas, il peut leur arriver de le perdre. Cependant, si les personnes s'en tiennent rigoureusement (ce qui ne veut pas dire rigide-ment !) à ce qu'elles considèrent comme des préférences personnelles, fixées sans dogmatisme et avec souplesse d'esprit, elles ressentiront, certes, des émotions négatives lorsqu'elles n'arrivent pas à obtenir ce qu'elles veulent, mais ces émotions négatives les aideront à s'adapter à la situation et les stimuleront pour prendre des mesures constructives pour essayer de transformer la situation.

La vie de tout être humain est rythmée par un ensemble complexe de désirs. On voudrait que certaines choses se produisent et que d'autres ne se produisent pas. Chacun a ses propres préférences : on attend certaines choses des autres et les interactions qui s'exercent entre soi et le monde sont régies par tout un ensemble de souhaits et de besoins. Comme le démontre le modèle présenté ci-dessus, tant que l'on reste dans le registre des préférences, qui sont essentiellement souples et non absolues, on est certain de garder son équilibre affectif même si l'on n'obtient pas ce que l'on voudrait. Comme nous le verrons ultérieurement dans cet ouvrage, certaines émotions négatives sont des réactions saines face à des situations frustrantes où les désirs ne sont pas comblés. Cet ensemble de préférences, de souhaits et d'attentes définis avec souplesse et sans caractère absolu vous permet de modifier ce que vous pouvez modifier et de vous adapter de façon constructive à ce que vous ne pouvez pas modifier dans votre vie, sans pour autant être ébranlé par vos émotions. Ces désirs vous donnent envie de faire ce qu'il faut en vue de leur

réalisation. Ainsi, ces désirs et ces préférences issus d'un état d'esprit reposant sur la souplesse et refusant tout dogmatisme vous encouragent à œuvrer en vue de votre épanouissement personnel.

Il n'en va pas de même si vous prenez vos désirs pour des nécessités absolues, des impératifs incontournables. Il peut alors se produire deux choses. D'une part, vous augmentez la probabilité d'être envahi par des émotions déstabilisantes dès que vous n'obtenez pas ce que vous souhaitez et vous augmentez votre vulnérabilité à ressentir des émotions déstabilisantes même quand vous êtes en possession de ce dont vous croyez avoir absolument besoin. D'autre part, en ayant des exigences dogmatiques, vous agissez d'une manière qui diminue vos chances d'obtenir ce que vous voulez dans la vie. Comme le montre le modèle, l'anxiété trouve généralement son origine dans des exigences dogmatiques qui empêchent de réagir de manière constructive. Celui qui est inquiet ressemble à un écervelé qui court dans tous les sens, affolé, pour tenter de retrouver toute sa tête. Est-ce là un bon exemple qui débouche sur des mesures constructives ? Certainement pas ! Si, en revanche, vous arrivez à vous débarrasser de vos philosophies intolérantes qui sont le socle sur lequel s'enracinent vos émotions perturbatrices, vous ressentirez des émotions, certes négatives, mais saines (du souci ou de la tristesse, par exemple). Ces émotions sont saines dans la mesure où elles ont pour fonction de vous aider non seulement à apprécier à sa juste valeur la réalité de la situation dans laquelle vous vous trouvez, mais vous permettent de surcroît de prendre du recul et de penser de façon

constructive pour voir comment modifier la situation, si tant est qu'elle puisse l'être.

Apprendre à dire « mais »

Chacun d'entre nous a des désirs propres, différents selon chaque individu. Je n'ai nullement l'intention de vous dire quels désirs vous devriez avoir. Certains, par exemple, auront le désir d'être aimé et approuvé, d'autres de laisser leur marque dans la vie et de parvenir à un niveau élevé de notoriété. Certains éprouvent le désir d'être aux commandes, d'autres aspirent à plus de justice, d'équité dans le monde. Tous ces désirs sont sains par nature à la condition d'être suivis d'un petit mot très court, *mais* chargé de sens : le mot « MAIS » justement. Ainsi, celui qui a le désir d'être aimé, sera bien avisé de dire : « Je voudrais être aimé par quelqu'un de valeur, MAIS cela ne veut pas dire que ce soit une nécessité absolue pour moi. » Si vous voulez davantage d'équité dans le monde, dites-vous : « Je voudrais que le monde soit plus équitable et je vais m'efforcer d'y contribuer, MAIS cela ne signifie pas qu'il y ait une loi absolue qui dise que le monde devrait fonctionner selon un principe d'équité. » C'est en supprimant ce petit MAIS qui doit accompagner vos désirs que vous les pétrifiez pour en faire des exigences tyranniques et monolithiques. Cet état d'esprit intransigeant et sans nuances est à l'origine des perturbations d'ordre émotionnel qui vous rendent vulnérable même lorsque vous êtes en possession de ce que vous considérez comme une nécessité absolue, à avoir en toutes circonstances.

Ainsi, si vous voulez être équilibré, il est important de bien identifier vos désirs, de faire de votre mieux

pour les réaliser et parvenir, ce faisant, à surmonter les situations génératrices de frustration qui peuvent se présenter. Rappelez-vous que votre équilibre personnel sera d'autant meilleur que vous vous garderez de transformer vos désirs en exigences absolues et en impératifs incontournables. Faites preuve de souplesse d'esprit et fuyez le dogmatisme : il y va de votre équilibre psychique !

EN RÉSUMÉ

Il y a trois raisons pour lesquelles un état d'esprit intransigeant et sans concessions s'avère dénué de raison. 1) Tout d'abord, le fait d'exiger absolument d'obtenir ce que l'on désire donne inévitablement, comme le prouve le modèle développé ci-dessus, de piètres résultats au plan des émotions et du comportement. 2) Ensuite, un excès d'intransigeance ne correspond pas à la réalité. S'il existait une loi universelle stipulant que chacun doit obtenir ce qu'il désire, le monde fonctionnerait d'après ce schéma, vous permettant de réaliser vos vœux les plus chers et les plus fous. Il n'en va pas ainsi et par conséquent, les exigences intransigeantes sont irréalistes dans la mesure où elles sont déconnectées du réel. 3) Enfin, vos exigences et vos impératifs ne dérivent pas toujours logiquement de préférences fondées sur une vision saine des choses. Posez-vous cette question : là maintenant, n'auriez-vous pas envie de recevoir au courrier une liasse de mille euros ? À mon avis, vous répondrez sans doute oui à cette question.

Cela ne signifie pas pour autant que cela va logiquement arriver. Il ne suffit pas de le souhaiter pour que cela arrive forcément. C'est dans ce sens que les exigences intransigeantes sont irrationnelles, dans la mesure où elles ne tiennent pas compte de vos préférences qui sont des désirs tempérés par la raison.



ÉTAPE 3

Accepter la réalité telle qu'elle est

S I L'ON VEUT ACQUÉRIR un bon équilibre psychique, il y a une attitude fondamentale à avoir qui est d'accepter la réalité telle qu'elle est. Lorsque je dis cela, les gens interprètent mal mes paroles en croyant que je les encourage à la résignation. Or, il ne s'agit pas du tout de cela. La résignation implique que l'on ne peut pas faire grand-chose pour changer la situation dans laquelle on se trouve. Par conséquent, celui qui se résigne ne fait pas d'effort pour amener du changement, ce qui implique de fait que la situation reste la même. Soyez bien convaincu que cette attitude est aux antipodes de ce que je vous invite à faire : je ne tiens pas du tout à vous encourager à accepter avec résignation les aléas de la vie que chacun peut rencontrer. Loin de moi l'idée de vous décourager d'entreprendre des actions constructives. Le fait d'accepter la réalité

telle qu'elle est signifie reconnaître l'existence d'une situation de fait qui tient à la présence d'un certain nombre d'éléments en place. Cela implique également de prendre des mesures constructives pour tenter de modifier ces éléments perturbateurs, ce qui permettra par ricochet de modifier la situation.

Quand j'incite les personnes à accepter la réalité, certaines pensent que je les encourage à l'aimer telle qu'elle est ou à lui devenir indifférent. Là encore, mon propos est mal compris. Imaginons que vous ayez postulé pour un emploi qui vous plairait vraiment. Malheureusement, votre candidature est rejetée. Si je vous encourage à accepter la réalité de ce refus, cela ne veut pas dire que je vous invite à vous réjouir du rejet de votre candidature. L'idée serait insensée car se réjouir de cette mauvaise nouvelle signifierait que vous pensez au fond de vous-même : « Il est heureux que je n'aie pas été choisi pour ce poste que j'aurais beaucoup aimé avoir. » Je ne vous encourage pas davantage à être indifférent à cette déconvenue. Ce serait une forme de stoïcisme poussé à l'extrême. Pour être indifférent à ce rejet, il faudrait que vous pensiez que cela n'a aucune importance pour vous : « Peu m'importe après tout... » Ce serait un gros mensonge !

Dans ce cas, accepter la réalité telle qu'elle est consiste plutôt à voir les choses ainsi :

- Reconnaître le fait que votre candidature a été écartée pour des raisons qui vous sont encore inconnues.
- Détester vous retrouver dans cette situation qui va à l'encontre de vos désirs.
- Étudier la question de savoir si vous allez contester la décision de la commission chargée du recrutement.

Sur ce dernier point, vous envisagerez peut-être de contacter l'une des personnes chargées du recrutement pour connaître les raisons pour lesquelles votre candidature a été rejetée. Si la raison invoquée vous paraît contestable, vous aurez peut-être envie de leur demander de reconsidérer leur choix. Voilà un cas où vous essayez de modifier les conditions négatives qui se présentent à vous. Cela ne veut pas dire pour autant que vous allez forcément réussir à modifier ces conditions. Il est en effet fort probable que l'on ne vous dira pas les raisons qui ont motivé le rejet de votre candidature ou bien que même si on vous les donne, vous n'arriverez pas à amener la commission en question à reconsidérer sa décision.

En conclusion, accepter la réalité comme telle est un processus qui comporte trois étapes. Cela implique :

- De reconnaître que la situation existe bel et bien et que toutes les conditions de son existence sont bien réunies.
- De reconnaître que la situation telle qu'elle est va à l'encontre de vos désirs et que vous trouvez cela particulièrement pénible et détestable.
- De décider éventuellement de prendre des mesures constructives pour tenter un revirement de situation.

À ce propos, si vos tentatives pour modifier la situation sont infructueuses, vous vous retrouvez dans un cas de figure où accepter la réalité signifie reconnaître votre échec et accepter ce nouveau revers pénible.

La nature humaine est telle que chacun d'entre nous est envahi de désirs multiples. Certains de ces désirs sont d'intensité faible, d'autres sont modérés, d'autres

enfin puissants. En règle générale, plus le désir est fort, plus la frustration du désir est pénible à vivre. Face à un désir très fort, impossible à réaliser, il n'est donc pas surprenant qu'il soit particulièrement difficile de s'en tenir aux trois étapes indiquées ci-dessus. On risque plus facilement de tomber dans le travers du « catastrophisme ».

Avez-vous tendance à sombrer dans le catastrophisme ?

En premier lieu, la personne arrive logiquement à la conclusion qu'il est mauvais de ne pas avoir réussi à combler son désir. En second lieu, la personne s'empoisonne la vie en croyant que cette situation n'est absolument pas envisageable. En dernier lieu, la personne conclut qu'étant donné que ce qui ne devait absolument pas arriver s'est tout de même produit, non seulement c'est mauvais, mais c'est même *tout* mauvais. C'est une véritable catastrophe, un cataclysme, et pire encore, la fin du monde !

Ce prisme du catastrophisme provient en général d'une évaluation exagérément négative. C'est comme si l'on fixait un barème d'évaluation des événements négatifs sur une échelle de gravité allant de 0 à 99,9 % et qu'ensuite, on invente une sorte de nouvelle échelle de Richter de l'épouvantable partant d'une intensité de 101 jusqu'à l'infini. Celui qui adhère à la vision catastrophique est persuadé à ce moment-là que rien ne pourrait être pire. S'il arrive à prendre un peu de recul et à réfléchir un peu à cette idée, il se rendra compte