

DAVID J. LIEBERMAN

SORTEZ DE VOS AUTOMATISMES ET SOYEZ ENFIN VOUS-MÊME

(EN MIEUX !)



100 CLÉS
POUR SE DÉBARRASSER DE CES HABITUDES
QUI VOUS GÂCHENT LA VIE

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

CHANGEZ ENFIN LES HABITUDES QUI VOUS GÂCHENT LA VIE !

Pourquoi les compliments me mettent-ils mal à l'aise ?

Pourquoi est-ce que je repousse sans cesse des tâches
qui ne me prendraient que quelques minutes ?

Pourquoi ai-je du mal à demander de l'aide aux autres ?

Pourquoi est-ce que je me sens seul même avec des gens ?

Pourquoi est-ce que je regarde ma montre pour savoir
si j'ai faim ou sommeil ?

Pourquoi est-ce que j'égare toujours mes clés ?

Pourquoi est-ce que je ressens le besoin de me comparer
aux autres ?

Pourquoi ai-je le sentiment que personne
ne me comprend vraiment ?

Etc.

**En quelques pages, comprenez rapidement pourquoi
vous agissez ainsi et ce que vous pouvez faire
pour changer votre comportement et aller mieux...
sans l'aide d'un psy.**

David J. Lieberman est un spécialiste du comportement humain. Hypnothérapeute et docteur en psychologie, il intervient comme expert dans des grandes entreprises et auprès de particuliers. Il est notamment l'auteur de *Comment obtenir ce que vous voulez* et *Comment obtenir la vérité en moins de 5 minutes*.

ISBN : 979-10-285-0408-3



20 euros
Prix TTC France

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

UNE CRÉATION SUPERNOVA

RAYON LIBRAIRIE :
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Influencez qui vous voulez, 2015.

Comment obtenir la vérité en moins de 5 minutes, 2014.

Lisez dans les pensées de vos interlocuteurs, 2012.

Comment obtenir ce que vous voulez, 2009.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :
<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Facompo

Traduit de l'anglais (États-Unis) par Sabine Rolland

Ce titre est une nouvelle édition de *Psycho Minute* (Leduc.s, 2014)

Instant Analysis

Copyright © 1997 by David J. Lieberman, Ph.D.

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0408-3

DAVID J. LIEBERMAN

**SORTEZ DE VOS
AUTOMATISMES
ET SOYEZ ENFIN
VOUS-MÊME**

(EN MIEUX !)

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

SOMMAIRE

Remerciements.....	9
Introduction.....	11
Première partie – Il est temps de réagir	13
Phase n° 1 – 100 automatismes à la loupe	19
1. Pourquoi est-ce que je me regarde tout le temps dans le miroir ?	19
2. Pourquoi ai-je besoin d’arriver toujours en avance ?	23
3. Pourquoi est-ce que j’aime imaginer que je sauve des gens en allant à leur secours ?	27
4. Pourquoi est-ce que je rêve d’avoir des pouvoirs extraordinaires ?	31
5. Pourquoi est-ce que j’ai besoin d’avoir la télé ou la radio allumée quand je suis seul ?	35
6. Pourquoi certaines personnes m’énervent-elles si facilement ?	39
7. Pourquoi suis-je aussi distrait ?	43
8. Pourquoi est-ce que je me décourage si vite ?	47
9. Pourquoi est-ce que je mets autant de temps à prendre des décisions simples ?	51
10. Pourquoi est-ce que je refuse de penser à l’avenir ?	54
11. Pourquoi est-ce que je diffère sans cesse des tâches qui ne me prendraient que quelques minutes ?	57
12. Pourquoi ai-je autant de mal à me discipliner ?	60
13. Pourquoi est-ce que je pense que je serais plus heureux et plus productif si j’avais davantage de structure dans ma vie ?	63
14. Pourquoi est-ce que je fais toujours attendre les autres ?	66
15. Pourquoi est-ce que je me sens seul même lorsque je suis entouré ?	69
16. Pourquoi est-ce que j’attends d’avoir le réservoir presque vide pour trouver une station-service ?	72
17. Pourquoi est-ce que j’égare toujours mes clés, mes papiers et tout le reste ?	75
18. Pourquoi suis-je si maladroit ?	79
19. Pourquoi est-ce que je pense au suicide alors que je n’ai pas l’intention de me suicider ?	82

20. Pourquoi est-ce que je complique toujours les choses les plus simples ?..	85
21. Pourquoi est-ce que je crois au destin ?.....	88
22. Pourquoi est-ce que je me laisse si facilement distraire ?	91
23. Pourquoi est-ce que j'aimerais parfois me comporter de façon totalement déplacée en public ?.....	94
24. Pourquoi est-ce que j'aime être en colère ?	96
25. Pourquoi est-ce que je fais parfois des choses totalement stupides ?.....	99
26. Pourquoi est-ce que je me sens mal aimé ?	102
27. Pourquoi est-ce que je préfère aider les autres que m'aider moi-même ?	105
28. Pourquoi est-ce que je rends service à des gens que je n'aime pas ?	108
29. Pourquoi suis-je aussi conformiste ?	111
30. Pourquoi suis-je aussi dur avec moi-même ?.....	114
31. Pourquoi mon comportement change-t-il en fonction de celui des autres ?	117
32. Pourquoi ai-je autant l'esprit de compétition ?	120
33. Pourquoi ai-je besoin de contrôler les autres ?	123
34. Pourquoi est-ce que j'espère secrètement voir les autres échouer ?	126
35. Pourquoi est-ce que je suis obsédé par les choses les plus insignifiantes ?	129
36. Pourquoi ai-je l'impression qu'il va m'arriver un malheur s'il m'arrive un bonheur ?	133
37. Pourquoi est-ce que je regarde ma montre pour savoir si j'ai faim ou sommeil ?	137
38. Pourquoi ai-je toujours la désagréable impression d'avoir oublié quelque chose ?	139
39. Pourquoi est-ce que je vis dans la peur que mes proches soient blessés ou tués ?	141
40. Pourquoi suis-je si nerveux ?.....	144
41. Pourquoi ai-je du mal à demander de l'aide aux autres ?	147
42. Pourquoi est-ce que je me montre cruel envers des personnes que j'apprécie ?	150
43. Pourquoi est-ce que j'attire toujours le type de personnes qui ne me convient pas et m'accroche à des relations insatisfaisantes ?.....	153
44. Pourquoi ai-je autant de plaisir à faire des commérages ?	157
45. Pourquoi est-ce que j'aime entendre les secrets et les confessions des autres ?	160
46. Pourquoi suis-je assailli de doutes sur moi-même ?	163
47. Pourquoi ai-je besoin d'avoir sans cesse l'assurance d'être aimé et de compter pour l'autre ?.....	166
48. Pourquoi les compliments et les félicitations me gênent-ils ?.....	168
49. Pourquoi est-ce que je me sens coupable de choses sur lesquelles je n'ai aucun contrôle ?.....	170

SOMMAIRE

50. Pourquoi est-ce que je m'excuse même si ce n'est pas de ma faute ?.....	172
51. Pourquoi suis-je aussi superstitieux ?	174
52. Pourquoi est-ce que je me préoccupe autant des opinions des autres ? .	177
53. Pourquoi est-ce que je ne m'affirme pas lorsqu'il le faudrait ?.....	180
54. Pourquoi ai-je le sentiment que rien ne me rendra plus jamais heureux ?	182
55. Pourquoi les déceptions sont-elles si fréquentes dans ma vie ?	185
56. Pourquoi est-ce que je m'empresse de juger les autres ?	188
57. Pourquoi est-ce que plus les choses vont bien, plus je me sens mal ?	191
58. Pourquoi est-ce que je ne fais pas ce qui me rendrait heureux à coup sûr ?	194
59. Pourquoi ai-je le sentiment que les êtres ou les choses auxquels je tiens me seront retirés ?	197
60. Pourquoi est-ce que je m'inquiète pour des choses qui ne se produiront jamais ou sur lesquelles je n'ai aucun contrôle ?.....	200
61. Pourquoi est-ce que je fais les choses à moitié alors que je sais que je vais devoir les refaire ?	202
62. Pourquoi ai-je aussi peur de l'autorité ?	205
63. Pourquoi est-ce que je me sens vidé sans raison véritable ?	207
64. Pourquoi est-ce que je tire trop souvent des conclusions hâtives ?.....	210
65. Pourquoi suis-je préoccupé par la mort ?.....	213
66. Pourquoi est-ce que je m'imagine me retrouver dans des situations déroutantes ? 216	
67. Pourquoi est-ce que j'évite les responsabilités ?	218
68. Pourquoi ai-je une aussi grande fragilité émotionnelle ?	220
69. Pourquoi suis-je aussi solitaire ?	223
70. Pourquoi est-ce que je rêve d'être malade ou blessé ?.....	225
71. Pourquoi ai-je le sentiment d'avoir toujours la poisse ?.....	228
72. Pourquoi ai-je l'impression de tromper tout mon monde ?	231
73. Pourquoi est-ce que je me parle à moi-même ?.....	233
74. Pourquoi est-ce que je passe autant de temps à rêvasser et à fantasmer ?.....	235
75. Pourquoi est-ce que je n'arrête pas de me mentir ?	237
76. Pourquoi m'est-il si difficile de me défaire de mes habitudes destructrices ?	240
77. Pourquoi est-ce que je sabote mes propres efforts ?	243
78. Pourquoi est-ce que je me sens si insignifiant ?.....	246
79. Pourquoi est-ce que je ne peux pas m'empêcher d'avoir des pensées négatives ?.....	248
80. Pourquoi est-ce que je mange sans avoir faim ?	250
81. Pourquoi est-ce que je n'en fais pas plus alors que j'en suis	

capable ?.....	253
82. Pourquoi suis-je obsédé par mon apparence ?.....	256
83. Pourquoi suis-je aussi réticent à voir la réalité en face ?	259
84. Pourquoi est-ce que certains jours j'ai envie de dévorer la vie à pleines dents et d'autres de rester au fond de mon lit ?.....	262
85. Pourquoi est-ce que je ressens le besoin de me comparer aux autres ?...	264
86. Pourquoi est-ce que je fais du mal alors que je suis quelqu'un de bien ?	267
87. Pourquoi suis-je aussi parano ?	270
88. Pourquoi ai-je l'impression que personne ne me connaît ni ne me comprend vraiment ?.....	273
89. Pourquoi est-ce que je ne prends pas davantage soin de moi ? Je ne suis pas paresseux !.....	276
90. Pourquoi est-ce que je mange des aliments qui vont me rendre malade à coup sûr ?	278
91. Pourquoi est-ce que je passe tout au crible ?	281
92. Pourquoi est-ce que je passe ma vie à courir après des choses que je ne veux pas réellement ?.....	283
93. Pourquoi est-ce que je m'appesantis sur le passé ?.....	285
94. Pourquoi est-ce que je me sens si désespéré ?.....	287
95. Pourquoi est-ce que je me sens indifférent et non relié au monde ?.....	289
96. Pourquoi ai-je autant besoin de l'attention des autres ?	291
97. Pourquoi suis-je aussi sensible au rejet ?	293
98. Pourquoi suis-je si paresseux ?	296
99. Pourquoi est-ce que je me sens supérieur moralement ?	298
100. Pourquoi suis-je aussi étroit d'esprit ?.....	301
Deuxième partie – Ce n'est pas encore fini...	304
Phase n° 2 – Faites l'inventaire de vous-même	305
Phase n° 3 – Réveillez-vous et sortez de votre routine	309
Phase n° 4 – Exercice mental – adoptez un nouveau comportement pour justifier l'ancien	313
Phase n° 5 – Motivez-vous pour faire ce premier pas qui vous coûte tant !.....	317
Conclusion.....	319

REMERCIEMENTS

À TRAVERS LES ÂGES, les philosophes ont toujours été aux prises avec une multitude de concepts différents et difficiles à définir. Pour beaucoup, Krishnamurti était un philosophe moderne dont les idées ont cristallisé l'ambiguïté de la condition humaine autour d'observations claires et précises. Sa vision a eu, et continue d'avoir, une influence profonde sur l'évolution de ma pensée. Dans l'introduction et à chaque fois qu'il est question de niveaux de conscience, d'habitudes et d'ego, sachez que je fais référence à l'intelligence et à la pertinence de sa pensée.

Pour comprendre pourquoi nous nous comportons de telle ou telle manière, nous devons nous pencher sur l'individu que nous sommes plus globalement. Nous devons associer efficacement psychologie et philosophie en vue de guérir l'être dans sa totalité : son corps, son âme et son esprit. Ce n'est qu'ensuite que nous pourrons passer de ce que nous sommes actuellement à ce que nous sommes destinés à devenir.

INTRODUCTION

J'AI ÉCRIT CE LIVRE APRÈS UN TRISTE CONSTAT : bien des gens doivent se motiver pour trouver leur vie passionnante. L'intensité a laissé place à la grisaille, l'enthousiasme à l'apathie. Lassitude, fatigue, épuisement physique et mental. Cela ne s'appelle pas vivre. Ce livre s'adresse à ceux qui veulent redonner de la vie à leur existence. Vivre une vie « vivante ».

Après d'innombrables séminaires, conférences, interviews et conversations, j'ai pris conscience d'une réalité intéressante : la plupart des gens sont presque heureux. Ils ont presque réussi à être ce qu'ils souhaitaient être, à vivre la vie qu'ils souhaitaient vivre, mais ils sont prisonniers d'une routine mentale.

Je me suis rendu compte que ces individus avaient le même problème – leur vie était devenue automatique, un processus vidé de sa substance. Ils essayaient d'avancer pour aller mieux, mais la plus forte des volontés, des motivations, des déterminations ou des disciplines ne peut rien contre ce qui n'est pas vivant.

Si vous n'êtes pas celui ou celle que vous voudriez être ou si vous ne vivez pas la vie que vous voudriez vivre, il est probable que votre existence se soit réduite à un ensemble de réactions conditionnées, se soit enfermée dans un cocon d'idéaux, d'habitudes, de peurs et de croyances. Vous êtes en vie, certes, mais il n'y a plus de fraîcheur, de vitalité. Vous traversez l'existence sans la vivre.

Fixer votre attention sur certains aspects de vous-même peut redynamiser votre vie et faire cesser son pilotage automatique. Si vous étiez inconscient, vous ne ressentiriez pas de douleur en vous coupant. Mais si vous étiez conscient, vous la ressentiriez et chercheriez à la faire cesser immédiatement. Non pas que vous cherchiez à vous faire du mal, mais vous n'avez pas toujours conscience du sens et de la portée de vos actions. Tout comme il est bon d'être conscient de la douleur physique, il est bon d'être conscient de la souffrance psychique.

Mes recherches m'ont amené à identifier une centaine de comportements qui, à des degrés divers et selon des combinaisons variées, forment la structure de la pensée mécanique. Ce sont les comportements qui vous empêchent d'atteindre votre potentiel humain le plus élevé et d'extraire le maximum de

richesses de vous-même et de votre vie. En devenant pleinement conscient des comportements, des pensées et des croyances qui vous entravent et qui vous nuisent, vous n'agissez plus par habitude. La prise de conscience de votre souffrance vous réveille et le pilotage automatique commence à disparaître.

Ce livre vous propose une démarche en cinq phases pour vous libérer de vos conditionnements. Dès que votre pensée n'est plus mécanique, vos actions retrouvent leur spontanéité et leur fraîcheur. La conscience insuffle de la vie à tout ce que vous faites. L'étai des habitudes se desserre et finit par disparaître. Vous pouvez prendre les rênes de votre vie en brisant le cercle infernal des schémas de pensée, des attitudes, des perceptions, des croyances et des comportements sclérosés. *Psycho Minute* vous apprend à vivre et non plus à réagir avec une pensée toute faite. Ce livre vous apporte une pensée neuve pour faire couler un sang nouveau dans votre vie.

Alors préparez-vous à vivre.

IL EST TEMPS DE RÉAGIR

LE TIC-TAC D'UNE HORLOGE. Si vous n'y prêtez pas attention, il ne vous dérange pas. Mais si vous l'écoutez attentivement, vous n'entendez plus que lui. Vous réalisez que ce bruit vous gêne au point de ne plus pouvoir penser à autre chose ni de vous concentrer sur ce que vous êtes en train de faire. Puis vous vous y habituez et il sort de votre champ de conscience. Du coup, il ne vous perturbe plus. Sans doute avez-vous souvent remarqué que les muscles de votre cou et de vos épaules sont contractés. Vous n'aviez pas conscience de ces tensions, mais maintenant que vous prêtez attention à votre corps, vous sentez que vous avez mal, ce qui vous permet de relâcher consciemment vos muscles et de soulager la douleur.

La force de votre carapace – c'est-à-dire l'ensemble de vos comportements – tient à son invisibilité. Vous n'avez pas conscience des actions qui lui donnent forme. En devenant conscient de vos comportements, de vos pensées et de vos sentiments, vous rendez le processus visible et devenez capable d'en voir tous ses mauvais côtés.

L'objectif est de casser votre routine mentale et de vous libérer des schémas de pensée conditionnés. Comment ? En observant objectivement certains de vos comportements auxquels vous ne prêtez généralement pas attention. C'est en remettant en question ces comportements que vous prendrez l'habitude de ne pas rester dans les rails de l'habitude.

Vous ne pouvez pas vous voir directement parce que votre vie est devenue mécanique et que vous êtes une partie de votre propre carapace. Impossible d'avoir un point de vue sur vous, de prendre le recul nécessaire, puisque vous êtes une pièce de votre propre puzzle. De la même manière que vous ne pouvez pas voir directement la totalité de votre moi physique, vous ne pouvez voir votre moi psychique que dans le reflet de vos comportements. L'introspection directe étant difficile d'accès, je suis là pour vous aider à déchirer le tissu de vos habitudes, à faire le ménage en vous et à vous voir objectivement. Si je vous fais prendre conscience de vos comportements automatiques, c'est pour mieux démonter leur mécanique et vous permettre de vous en débarrasser.

Ce livre contient 100 comportements automatiques, des mécanismes de réponse à une contradiction dans votre vie que vous ne pouvez ou ne voulez pas reconnaître. Isolation, projection, filtrage, critique – ces mécanismes vous enferment et alimentent vos peurs. Ils sont l'armée du faux moi. Vos croyances, vos sentiments, vos pensées, vos idées, vos idéaux et vos peurs se traduisent par une multitude de comportements. Et ces comportements ordinaires peuvent révéler les motivations les plus extraordinaires. En vous voyant dans ce que vos activités vous renvoient de vous-même, vous ralentissez la « machine à réponses automatiques » et vous élevez votre vie à un nouveau niveau de conscience.

Ce que vous pensez de vous-même actuellement reflète largement vos expériences passées. Ces influences, et notamment les plus négatives, activent toutes sortes d'habitudes, de pensées, d'attitudes et de croyances en accord avec votre mauvaise image de vous-même. À présent, vous allez être capable de voir pleinement l'impact et la portée de votre image de vous-même sur vos comportements – et les blessures que vous vous infligez en conséquence.

Certaines réactions automatiques sont assez courantes et résultent autant de la nature humaine que de notre culture. Ce n'est pas pour autant qu'elles ne sont pas nuisibles. D'autres suggèrent des comportements plutôt anormaux ou inhabituels. Mais toutes se manifestent à des degrés divers avec les conséquences les plus variées. La plupart des réponses ont des causes multiples et vous pouvez en identifier une ou plusieurs, les identifier toutes ou n'en identifier aucune.

Ces mécanismes automatiques sont comme la plaque dentaire qui s'accumule sur les dents : ils recouvrent et déforment votre véritable moi et creusent le fossé entre vous et la réalité. De plus, ils créent un terreau propice à des troubles plus graves. Plus votre vie est automatisée, autrement dit plus votre personnalité a

intégré de réponses automatiques, plus l'écart est grand entre la réalité et votre perception de la réalité et plus vous dérivez dans votre propre petit monde. La plupart des maladies mentales les plus graves trouvent leur origine dans ce décalage.

Une fois que vous identifiez et comprenez un aspect de votre personnalité, vous êtes capable de vous voir comme un individu séparé de sa carapace – de vous voir tel que vous êtes vraiment, indépendamment de votre façade. C'est la conscience qui met soudain son grain de sable dans la mécanique bien huilée des comportements automatiques. Une fois que vous voyez votre vrai moi, une partie de votre carapace devient inutile parce qu'elle était là pour vous empêcher de vous découvrir. C'est comme un homme chauve qui porterait un postiche devant ceux qui savent qu'il est chauve alors qu'il ne veut pas les tromper. C'est juste inutile.

En considérant certains aspects de votre vrai moi, vous réduisez peu à peu votre façade. En mettant à nu chacune de vos réponses automatiques, vous vous rapprochez de votre vrai moi jusqu'à ce que tombent toutes les barrières entre la réalité de ce que vous êtes et l'image que vous avez de vous-même. La coquille se fissure à mesure que vous découvrez des aspects de vous-même. Puis elle se dissout et vous voyez émerger votre vraie personnalité, débarrassée de ses peurs, pleinement confiante. Vous commencez à comprendre pourquoi vous faites ce que vous faites, pensez ce que vous pensez, éprouvez ce que vous éprouvez.

Mesurer tout le sens d'un comportement provoque un réveil psychologique. Certes, cette prise de conscience est parfois insuffisante pour vous libérer instantanément de certaines réponses automatiques, mais la « graine » psychologique est plantée. Le malaise ressenti fait son chemin. Même sans décision consciente de changer votre comportement sur-le-champ, la conscience permanente d'un comportement nuisible induit souvent un changement. La mécanique est cassée. Votre réponse peut perdurer, mais elle n'est plus automatique. À chaque fois, c'est vous qui décidez consciemment de manifester un comportement donné. Tout comportement routinier, aussi enraciné soit-il, peut être laminé. Toute habitude, aussi ancrée soit-elle, peut être désapprise. À mesure que votre vie sort des rails de l'automatisme, vous commencez à voir qui vous êtes vraiment et à vivre réellement.

En prenant peu à peu conscience de différents aspects de votre vie, vous apportez une vigueur nouvelle à vos actions, ce qui vous permet de vous débarrasser plus

facilement de vos habitudes – les habitudes ne sont rien de plus que des actions devenues automatiques au fil du temps. La conscience est ce qui transforme une habitude en simple action.

La complexité de la vie tient à son caractère automatique. Ralentissez-la et vous verrez à quel point elle est simple, en réalité. Vous allez voir ce qui vous échappait – la relation de cause à effet. Le lien entre l'action et le résultat. Cela vous permet de comprendre pleinement que vous tenez les rênes de votre vie. Vous allez être capable de prendre de nouvelles décisions et de faire de nouveaux choix en fonction de ce que vous voulez vraiment. Et cela s'appelle vivre. Une vie devenue automatique a du mal à reconnaître le lien de cause à effet. Si vous n'avez pas le sentiment de pouvoir maîtriser votre vie, vous n'êtes guère motivé pour tenir le gouvernail et prendre la responsabilité de vos actes. Lorsque vous commencez à examiner vos comportements, votre vie ralentit et perd son côté abstrait. Elle n'est plus cette masse tourbillonnante qui échappe brutalement à tout contrôle.

Les réponses automatiques ne sont pas classées en différentes catégories. Si c'était le cas, nous aurions tendance à vouloir décider à laquelle nous appartenons avant d'en savoir suffisamment sur nous. Gardons-nous des généralisations et des préjugés. Il est rassurant de tout mettre dans des cases, y compris soi-même, et de dire « Je suis ceci et je fais cela. » Mais uniquement rassurant. De plus, l'ampleur et la force de ces réponses automatiques sont propres à chaque individu. Certaines seront plus significatives pour vous que pour votre voisin. Et en vous voyant dans ces automatismes, vous allez naturellement songer à d'autres comportements dont vous n'aviez pas conscience jusque-là. Ces 100 comportements sont là pour vous initier à l'introspection, pour vous aider à vous voir objectivement. Une fois que vous êtes entraîné à voir clair en vous, vous êtes capable de stopper tous les autres comportements automatiques dans votre vie.

À mesure que votre vraie personnalité se dévoile à vos yeux dans ces réponses automatiques, réfléchissez à leur influence sur votre vie – en quoi elles vous nuisent et ce qui les motive. Examinez-les à fond, prenez le temps d'y réfléchir. Rappelez-vous : une fois que vous avez démonté votre belle mécanique, vous n'avez plus besoin de donner le change.

L'analyse de chacun des 100 automatismes comprend trois parties :

1. Une brève description des comportements, des attitudes et des sentiments qui correspondent à cet automatisme.
2. Une analyse de cet automatisme, de ses causes et de sa raison d'être.
3. Des exercices et des techniques spécifiques que vous pouvez utiliser pour rompre avec cet automatisme. Une simple prise de conscience de ce comportement suffit généralement à induire un changement ou, du moins, une libération progressive. Toutefois, certaines réponses automatiques sont plus solidement enracinées que d'autres. Alors si vous ne voyez pas de changement se produire, cette troisième partie vous donne les moyens de modifier votre schéma de pensée ou de comportement. Aussi fortes que soient vos habitudes, une vigilance constante va finir par les dissoudre. Si jamais vous ne parvenez pas à vous débarrasser de quelques comportements récalcitrants, rendez-vous à l'évidence et acceptez leur existence. Ce que vous êtes incapable de changer, accueillez-le comme une réalité. Et dites-vous que même si ce comportement demeure, il n'est plus automatique. Il ne fait plus partie de votre carapace, mais de vous-même. Et tant mieux.

Phase n° 1

100 AUTOMATISMES
À LA LOUPE

1 POURQUOI EST-CE QUE
JE ME REGARDE TOUT LE TEMPS DANS
LE MIROIR ?

Je ne suis pas obsédé par mon apparence, mais je ne peux pas passer devant un miroir sans jeter un coup d'œil rapide à mon reflet. Il m'arrive de me regarder longtemps dans une glace, souvent insatisfait de ce que j'y vois. J'ai du mal à me dire que c'est moi, comme si ce n'était pas moi que je voyais dans le miroir.

LES RAISONS DE CE COMPORTEMENT peuvent être trompeuses et sont souvent mal comprises. Dans la plupart des cas, ce n'est pas seulement de la vanité. Vous cherchez votre propre reflet parce que c'est votre unique source de nourriture psychique. Vos regards dans le miroir alimentent votre ego. Comme, au fond, vous ne vous accordez pas beaucoup, voire pas du tout de valeur, vous cherchez à être rassuré par une valeur « de surface ». C'est

cette valeur du miroir qui, selon vous, vous permet de susciter le respect et l'admiration des autres. De plus, vous pouvez croire que plus vous êtes « bien » dans la glace – bien coiffé, bien habillé, bien maquillée (si vous êtes une femme) –, plus vous avez de valeur et êtes digne d'estime. Par conséquent, si vous avez un atout, vous lui accordez une importance excessive.

Un manque d'estime de soi se traduit souvent par le sentiment de ne pas avoir de présence physique. Vous avez l'impression de manquer de substance, alors vous fixez votre reflet pour vous rassurer et vous dire que vous existez bel et bien. Vous vous sentez invisible parce qu'il y a un vide en vous. Vous regardez dans le miroir, mais êtes incapable de vous dire que cette image, c'est vous. C'est pourquoi, en vous voyant en photo, vous dites souvent : « Cette photo ne me ressemble pas. »

Du coup, vous pouvez avoir du mal à interpréter vos propres émotions et le miroir est pour vous un indicateur de ce que vous ressentez. Lorsque vous êtes de bonne humeur, vous vous regardez dans le miroir pour voir votre propre sourire, pour vérifier que vous êtes bel et bien de bonne humeur. C'est parce que vous avez besoin de voir vos émotions vérifiées par une source extérieure.

1 **Dressez une liste des dix choses que vous aimez le plus chez vous.** Ce sera sans doute très difficile et très inconfortable au début, car la plupart des gens n'ont pas l'habitude de ce genre d'exercice. Mais c'est justement ce qui rend l'effort si gratifiant. Rappelez-vous : plus un exercice est difficile pour vous, plus c'est le signe que vous en avez besoin !

Veillez à vous concentrer sur des qualités intérieures qui vous distinguent des autres, sur des choses qui ne se voient pas forcément dans un miroir. Par exemple : « J'ai énormément d'imagination. » « Au travail, je suis bon pour identifier les tâches et fixer des délais. » « Mes amis me disent que j'organise de supersoirées. » « J'ai bien dépanné mon voisin l'autre jour. » « Quand je fais mon jogging, je vais un peu plus loin à chaque fois. » Prenez tout le temps qu'il vous faut pour identifier ces dix qualités, aussi « insignifiantes » qu'elles puissent vous paraître – rien n'est à blâmer, sous-estimer ou dénigrer. Établissez une liste aussi complète que possible pour obtenir un portrait représentatif de toutes vos particularités.

Maintenant que vous avez cette liste, accrochez-la au miroir de votre salle de bains – ainsi, à chaque fois que vous vous regarderez dans la

glace, vous lirez ce que vous aimez en vous et qui fait votre spécificité. Cet exercice est excellent, car il vous rappelle régulièrement votre vraie valeur – notamment dans les moments où vous vous sentez le plus vulnérable.

Tous les mois environ, mettez à jour votre liste. Gardez les qualités que vous appréciez le plus, mais faites un effort pour vous trouver de nouvelles qualités. Croyez-moi, avec le temps, cet exercice devient un jeu d'enfant. Et il vous renvoie constamment que l'individu que vous êtes est un être humain bien vivant qui ne cesse de bouger et d'évoluer.

2 **Soyez à l'aise lorsque vous recevez des marques de reconnaissance.** Si votre miroir est devenu l'unique source de validation psychologique de votre valeur, c'est parce que vous êtes mal à l'aise lorsque vous recevez des marques de reconnaissance, des félicitations et des mots d'encouragement. Débarrassez-vous de cette gêne en apprenant simplement à **accepter les compliments qu'on vous fait**, sans voir plus loin, sans vous demander ce qu'ils cachent, sans les minimiser et sans protester en disant que vous ne les méritez pas.

La prochaine fois qu'on vous dit : « Vous avez fait du très bon travail en créant ces tableaux pour la réunion », répondez simplement : « Merci beaucoup » et non : « Merci, mais ce n'était pas grand-chose ; si j'avais eu plus de temps, j'aurais pu faire mieux ! » Ne mettez pas vos interlocuteurs mal à l'aise de vous témoigner leur reconnaissance ; laissez-leur le plaisir de vous faire un compliment.

Si vous êtes gêné dans les deux sens, c'est-à-dire à la fois de faire et de recevoir des compliments, **apprenez à louer les efforts des autres**, à donner pas seulement pour recevoir, mais pour le plaisir que cela vous procure. Car donner procure du plaisir. Une fois que vous aurez fait cette expérience positive et gratifiante, vous recevrez aussi avec plaisir.

Et si tout cela vous semble carrément inconcevable, si vous ne supportez pas l'idée de témoigner votre gratitude et de recevoir celle des autres, alors **demandez à des amis ou à des connaissances de vous citer les deux ou trois choses qu'ils apprécient le plus chez vous.** (Si cela vous gêne, dites-leur simplement que c'est un exercice imposé dans le cadre d'une mission, d'une évaluation, d'un séminaire, d'une formation, etc.) Cela vous met en situation

de recevoir des compliments et, parallèlement, vous permet d'étoffer votre liste de qualités particulières !

3 Apprenez à faire confiance à ce que vous ressentez. Si vous avez passé votre vie à nier ou à museler vos émotions, vous avez beaucoup de désapprentissage à faire ! Mais désapprendre ce genre de choses est une expérience libératrice – tout comme briser un miroir ! (Même si je ne vous le recommande pas.)

Vous vous rappelez quand, enfant, vous étiez en train de jouer avec votre nouveau jouet et qu'un autre enfant venait vous le prendre ? À mon avis, vous saviez très bien ce que vous ressentiez ! En grandissant, on nous apprend que ce n'est pas bien de frapper notre petit camarade qui nous pique notre jouet préféré, ce qui est vrai, bien sûr. Mais, malheureusement, on nous apprend aussi que les émotions dites « négatives » sont à bannir et qu'il faut faire comme si elles n'existaient pas. Du coup, nous nous sentons coupables de les éprouver quand même.

Accepter ses émotions signifie accepter toutes ses émotions, les plus positives comme les plus négatives. **À chaque fois qu'un événement suscite une émotion en vous, autorisez-vous à la ressentir.** Si vous voyez un film triste au cinéma, laissez-vous aller à pleurer – que croyez-vous que font les autres ? Si vous pensez à quelque chose d'amusant à votre travail, laissez-vous aller à rire. Si quelqu'un vous empêche de vous exprimer, hurlez en vous-même ou frappez du poing le tableau de bord de votre voiture jusqu'à ce que l'émotion passe. Vous ne pouvez libérer votre vrai moi qu'en identifiant clairement et en acceptant ce qui se passe en vous à un moment donné, sans vous condamner ni vous juger. Et une fois que vous aurez retrouvé votre capacité à vivre vos émotions, vous n'aurez plus besoin de vérifier ce que vous éprouvez dans un miroir.

2 POURQUOI AI-JE BESOIN D'ARRIVER TOUJOURS EN AVANCE ?

J'arrive à mes rendez-vous avec au moins une heure d'avance parce que j'ai trop peur d'être en retard. Je stresse lorsque je suis coincé dans les embouteillages et que je risque d'arriver quelques minutes en retard. Je préfère attendre quelqu'un vingt minutes plutôt que de le faire attendre cinq minutes. J'ai peur de rater quelque chose d'important si je ne suis pas à l'heure.

LE BESOIN COMPULSIF d'être en avance peut avoir différentes causes selon la situation. Si vous devez vous rendre à un séminaire ou à une réunion, autrement dit aller recueillir des informations, vous pouvez craindre de rater quelque chose d'important ou que les autres démarrent sans vous. Comme vous avez besoin d'être autonome, vous voulez disposer de toutes les informations susceptibles de vous être nécessaires par la suite. Vous refusez de devoir dépendre de quiconque pour être aidé ou informé.

Si votre besoin d'être en avance est d'ordre « relationnel », la cause est quelque peu différente. Même si vous vous dites et dites aux autres que c'est par égard pour votre interlocuteur, le besoin compulsif d'être toujours à l'heure ou en avance n'est plus seulement une question de respect et de politesse vis-à-vis d'autrui. En général, il s'y greffe un sentiment d'infériorité – vous pensez que vous n'avez pas une valeur suffisante pour causer du dérangement à quelqu'un. Vous n'avez pas à faire attendre les autres parce que votre temps est moins précieux que le leur, à vos yeux. Votre sentiment d'infériorité s'étend généralement à un fort désir de ne surtout pas vexer, contrarier ou déclencher la colère de l'autre par votre comportement. Déjà vous ne voulez pas indisposer les autres, mais comme en plus vous avez besoin de leurs marques de reconnaissance à votre égard pour renforcer une estime de vous-même défaillante,

vous cherchez à éviter qu'ils vous critiquent. Si l'autre se met en colère, c'est qu'il réproouve votre comportement, et s'il réproouve votre comportement, il porte un sacré coup à votre estime personnelle.

Devoir courir sans cesse, partout, vous stresse beaucoup. Le stress est souvent associé à un effet physiologique – la libération d'adrénaline. Alors que certaines personnes sont stimulées par cette sensation d'urgence, vous vous la trouvez très perturbante et elle ne fait qu'accroître votre anxiété.

1 **Accordez autant de valeur à votre temps qu'à celui des autres.** Si votre besoin compulsif d'être très en avance est motivé par une survalorisation du temps des autres et une sous-valorisation du vôtre, cet exercice vous sera particulièrement utile. **En essayant de faire preuve d'une objectivité maximale, estimez la valeur de votre temps en termes d'avantages que vous en tirez.** Réalisez cette évaluation sous n'importe quelle forme – bilan, camembert, graphique en barres ou simple liste. Indiquez tout ce que vous faites dans une journée type et les résultats positifs que vous obtenez. Ne vous focalisez pas uniquement sur des activités qui vous rapportent de l'argent, mais aussi sur des actions qui produisent d'autres valeurs, indirectement.

Par exemple, si vous passez une demi-heure tous les soirs de la semaine à vérifier les devoirs de votre enfant et à lire avec lui, c'est un investissement aux nombreux avantages psychologiques. Si vous passez une heure trois fois par semaine en salle de gym, c'est du temps qui profite à votre bien-être physique et mental. Au bureau, s'il vous faut vingt minutes pour organiser le planning de votre journée, c'est du temps bien utilisé parce qu'il vous permet de travailler plus efficacement. (En revanche, si en réalisant cet exercice vous constatez que vous passez toujours plus de temps que nécessaire à ces activités – une heure au lieu de vingt minutes pour organiser votre journée ou deux heures sur les devoirs de votre enfant, par exemple – vous pouvez en déduire qu'une rationalisation s'impose. Mais vous ne pouvez le savoir que si vous faites cet exercice.)

Pendant l'exercice, vous pouvez noter les montants associés à certaines activités ou les bénéfiques que vous en avez tirés – du style « la valeur d'une demi-heure de relaxation ». L'essentiel étant que vous notiez noir sur blanc toutes vos activités de la journée qui produisent des résultats positifs. Vous allez vous apercevoir que c'est beaucoup plus que ce que vous pensiez. Alors accordez-vous un peu

de battement et rappelez-vous que votre temps est au moins aussi précieux que celui des autres – et peut-être même plus.

2 Osez demander et accepter l'aide des autres. La ponctualité à des séminaires ou des réunions d'information est admirable ; vous ne voulez pas rater quelque chose d'important, ce qui se comprend. Mais lorsque vous arrivez très en avance, cela ne s'appelle plus contrôler la situation, mais être prisonnier de sa propre insécurité. S'il est plus facile pour vous de vous présenter exagérément en avance que de risquer de demander de l'aide à quelqu'un, vous devez apprendre à devenir plus à l'aise avec la demande.

Trouvez quelqu'un que vous ne connaissez pas très bien mais à qui vous ne seriez pas gêné de demander une faveur, par exemple l'emprunt d'un livre ou d'un CD ou une participation financière au cadeau d'anniversaire d'un collègue. (Si nécessaire, expliquez pourquoi vous faites cela.) Apprenez à demander et à accepter des faveurs, à faire le nécessaire pour créer une situation gagnant-gagnant. Toutefois, gardez à l'esprit que le but n'est pas d'entamer un cycle d'obligations sans fin ; il s'agit simplement de vous habituer à accepter l'aide des autres. Évitez de vous dire que vous devez absolument rendre le service rendu ou en faire beaucoup plus pour l'autre que ce qu'il fait pour vous.

Enfin, soyez aussi précis que possible dans votre communication. Si vous exposez votre situation à quelqu'un en lui disant que vous allez probablement avoir besoin de son aide pendant un certain temps, demandez-lui de quelle manière il aime recevoir des demandes d'aide – aussi détaillées que possible ? Plus générales ? Directement ou indirectement ? Puis demandez-lui des faveurs exactement comme il vous l'a spécifié.

3 Faites un flash-back pour voir si, dans votre vie, il n'y a pas eu un incident particulier qui a contribué à votre ponctualité excessive. S'est-il produit un événement tragique parce que vous avez été en retard ou qu'un membre de votre famille l'a été ? Vous a-t-on rabâché tout au long de votre enfance que si vous n'étiez pas capable d'arriver quelque part avant tout le monde, mieux valait ne pas y aller du tout ? Quel que soit ce qui s'est – ou ne s'est pas – passé, **reconnaissez l'incident pour ce qu'il est – du passé – afin qu'il perde peu à peu son emprise sur vous.** Supposons qu'il se soit passé quelque chose de terrible parce que quelqu'un de votre entourage est arrivé en

retard. Est-ce pour autant que vous devez toujours courir après votre temps et votre vie ? Vous sentir redevable de cet événement passé ? La prochaine fois que vous vous surprenez à vous dépêcher pour arriver le premier à une réunion ou un rendez-vous, arrêtez-vous et demandez-vous : « Quel est le pire qui puisse arriver si j'arrivais pile à l'heure... voire quelques minutes en retard ? » Rappelez-vous que le monde ne tourne pas autour de votre emploi du temps et ne cessera pas de tourner si vous arrivez un peu en retard. Et puis envisagez les conséquences négatives de votre précipitation systématique – le PV pour excès de vitesse ou, pire, l'accident.

4 **À la prochaine occasion, arrivez délibérément en retard de quelques minutes.** Bien sûr, ne le faites pas s'il s'agit d'un événement majeur – de votre mariage, par exemple. Choisissez une occasion où le seul désagrément sera pour vous. Lorsque vous arrivez à une réunion ou à un séminaire un peu en retard, asseyez-vous en essayant de sentir ce que cela vous fait d'être cinq à dix minutes en retard – vous n'en mourrez pas, n'est-ce pas ? Et lors d'une pause, par exemple, demandez à quelqu'un que vous ne connaissez pas de vous résumer ce qui s'est dit durant les cinq ou dix premières minutes ou demandez-lui s'il peut vous montrer ses notes. La plupart des gens sont trop heureux de rendre service et si la première personne à laquelle vous vous adressez ne se montre pas coopérative, demandez à une autre.

5 **Si vous arrivez quelque part trop en avance, utilisez ce temps supplémentaire de façon productive.** Faites des choses que vous ne prendriez pas le temps de faire d'habitude. Le monde est rempli de belles inventions – livres, journaux, magazines, catalogues, dictaphones, carnets de croquis, ordinateurs portables, baladeurs MP – qui nous permettent de faire des tas de choses et d'utiliser à bon escient notre temps d'attente. Vous voulez vous convaincre que votre temps est précieux ? Alors pourquoi arriver trop tôt si c'est pour perdre votre temps ? À chaque fois que vous avez du temps, ne le gaspillez pas.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



**Sortez de vos automatismes et soyez enfin
vous-mêmes (en mieux !)**

De David J. Lieberman



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

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