

# C'EST MALIN

POCHE

SYLVIE TENENBAUM

## LES SECRETS DU

« *J'en ai rien à f\*\*tre* »

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



**Stop aux excuses :**  
**osez être enfin vous-même**  
**et vivez la vie que vous souhaitez**

# LES SECRETS DU

## « J'en ai rien à f\*\*tre »



Tout contrôler, se dépasser et réussir, plaire aux autres, se conformer aux traditions... Nous sommes tous encombrés de contraintes inutiles, de faux besoins, d'obligations familiales, sociales et professionnelles que nous avons intégrés comme « indispensables » sans nous en rendre compte !

Osez envoyer paître ces diktats et commencez dès aujourd'hui à vivre la vie que vous souhaitez vivre, vraiment ! Dites simplement STOP à ce qui vous empêche d'être vous-même !

- **Apprenez à faire le tri** : qu'est-ce qui est important dans ma vie ? De quoi pourrais-je me passer ?
- **Repérez ce qui vous empêche de lâcher prise** : la peur, la culpabilité, la honte, ce que l'on va penser de vous...
- **Arrêtez d'imaginer ce que « devrait » être votre vie**, et passez à l'acte grâce à **de multiples petits exercices** applicables immédiatement !

**COMMENCEZ DÈS AUJOURD'HUI À CULTIVER LA LIBERTÉ, ET CONTENTEZ-VOUS DE VIVRE, ENFIN, VOTRE VIE !**

Sylvie Tenenbaum est psychothérapeute depuis plus de trente-cinq ans, certifiée en PNL, analyse transactionnelle et hypnose ericksonienne. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages dont *Dépasser ses traumatismes* et *Se libérer de l'emprise émotionnelle* (éditions Leduc.s).

ISBN 979-10-285-0484-7



9 791028 504847

**6 euros**  
Prix TTC France

design : bernard amiard  
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

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



DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Dépasser ses traumatismes*, 2017.

*Se libérer de l'emprise émotionnelle*, 2017.

**REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !**

**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](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins  
sur notre blog : **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)**  
sur notre page Facebook : **[www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)**

Conseil éditorial : Stéphanie Honoré

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0484-7

ISSN : 2425-4355

**C'EST MALIN**  
**POCHE**

SYLVIE TENENBAUM

**LES SECRETS DU**  
**« J'EN AI RIEN**  
**À F\*\*TRE »**

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



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
<b>CHAPITRE 1.</b> LE TEMPS DE LA RÉFLEXION	13
<b>CHAPITRE 2.</b> LE TEMPS DES DÉCISIONS	53
<b>CHAPITRE 3.</b> LE TEMPS DE L'ACTION	103
CONCLUSION	175
ANNEXES	178
BIBLIOGRAPHIE	188
TABLE DES MATIÈRES	189





*« Les êtres humains méritent d'avoir des récompenses et de beaux souvenirs, pour avoir réussi à vivre leur vraie vie, à triompher\* . »*

CLARISSA PINKOLA ESTÉS.

*« Je veux vivre en étant la personne que je suis\*\* . »*

ALICE MILLER.

*« Reste toi-même, de toute façon tu ne peux pas plaire à tout le monde et tu ne peux pas non plus t'adapter à chacun. Mais il y aura toujours des gens qui t'apprécieront pour ce que tu es. »*

CHRISTOPHE ANGELIN.

---

\* Clarissa Pinkola Estés, *Femmes qui courent avec les loups*, Le Livre de Poche, 2001.

\*\* Alice Miller, *Notre corps ne ment jamais*, Flammarion, 2004.



# INTRODUCTION

*« Plus un homme s'approche de sa vérité intérieure, plus il est en ordre avec lui-même. De cette quête, le voyageur sort allégé de beaucoup de bagage inutile. Il se sent bien\* . »*

THÉA SCHUSTER.

**D**evenu adulte, il est bon que l'être humain se pose des questions sur ce qu'est sa vie. En est-il comblé ou la subit-il ? Sur beaucoup de points et depuis des années déjà, j'applique le **principe du « j'en ai rien à f\*\*tre »**, et je m'en trouve fort bien, sans vivre isolée. J'ai, par exemple, longtemps fait partie d'une association professionnelle : j'allais à des réunions, des assemblées générales annuelles, j'avais des responsabilités et surtout beaucoup de travail.

---

\* Théa Schuster, *L'Adversaire intérieur*.

Je rencontrais des gens : certains me plaisaient et j'étais heureuse de les voir, tandis que d'autres m'ennuyaient – quand ils ne m'exaspéraient pas. Un beau jour, c'était un samedi, s'est tenue comme chaque année une assemblée générale, et j'ai décidé de ne pas y aller. Je trouvais que j'avais déjà beaucoup donné, comme on dit, et j'ai « séché » cette journée si « importante » ! J'étais ravie, je me suis sentie légère : je n'en avais rien à f\*\*tre, tout simplement. J'y suis passée quelques minutes, à l'heure du café, pour embrasser quelques personnes que j'aimais bien, faisant mon possible pour éviter les autres. « *Mais pourquoi tu n'es pas venue, ce matin ?* » m'a-t-on reproché. J'ai répondu spontanément : « *Le temps passe vite, il est trop précieux pour que je le perde !* » Et je suis repartie sous leurs regards que j'ai imaginés ébahis ou réprobateurs – certains souriants. Ce qu'on pensait de moi m'était *totalem*ent égal : ni désolée ni coupable. Plus tard, j'ai revu les personnes qui comptaient pour moi (au cours de bons et agréables dîners). Je m'étais ainsi dégagée d'une obligation qui ne m'apportait plus rien (ou si peu) et ma vie s'en est trouvée allégée, plus sereine. **Cette décision était en accord avec ma nature profonde, donc elle était bonne.**

**Pourquoi exister, si c'est en reniant ce que vous êtes vraiment ?** Je vous propose un voyage hors des sentiers battus. Pour plusieurs raisons.

Vous êtes tous (ou presque) très encombrés : de contraintes inutiles, de préoccupations vaines, d'obligations tant familiales que sociales, professionnelles et/ou religieuses, sans même vous en rendre compte. Alors que **la plupart vous font perdre un temps précieux dont vous avez tant besoin pour vous consacrer à ce qui enrichit votre vie, à ce qui vous met en joie.** Et si vous décidiez que vous n'en avez plus rien à f\*\*tre ?

Vous êtes tous (ou presque) encombrés de besoins illusoire, comme celui de tout maîtriser **sans laisser de place à l'imprévu, à l'enchantement.** Vous voulez atteindre la perfection ? Vous êtes toujours (j'insiste) en train de vous agiter pour être utile, vous dépasser ? Vous vous sacrifiez pour faire plaisir ? Pour ne pas déplaire ? En vous sentant coupables de ne pas en faire assez ? Vous êtes inquiets de ce que vont en penser les autres ? Et si vous décidiez que vous n'en avez plus rien à f\*\*tre ?

Vous êtes tous (ou presque) encombrés de soucis dont vous pourriez faire l'économie si vous ne restiez pas la tête dans le guidon en pédalant sans répit pour être aimés, pour montrer que vous êtes dans les clous (ceux des autres sans oser être vous-mêmes), **sans même parfois savoir qui vous êtes**. Vous n'êtes pas des moutons qui devez avant tout tenir compte du regard des autres. **Vous n'avez pas à plaire à tout le monde** (est-ce que tout le monde vous plaît ?) : vous n'en avez rien à f\*\*tre.

Si vous avez ce livre entre les mains, c'est que vous en avez assez d'être une coquille de noix sur la mer des obligations que vous imposent les autres et que **vous vous imposez** à vous-même. Faites-vous confiance ; je vous accompagne dans votre désir de chanter des chansons plus gaies. Relevez vos manches (ça ne va pas se faire tout seul) et **réfléchissez un peu sur vous-même avant de prendre des décisions et de passer à l'action** pour mieux respirer, vous alléger de tout ce dont vous n'avez *vraiment* plus rien à f\*\*tre.

## *Chapitre 1*

# Le temps de la réflexion

*« Pour rester soi-même dans un monde  
qui s'évertue jour et nuit à vous rendre comme  
n'importe qui, il faut gagner la plus rude bataille  
qu'un humain puisse livrer. »*

LES FRÈRES SCOTT.

**L**e tintamarre des contraintes et des obligations vous assourdit. Vous ne vous entendez plus penser tant le bruit de vos obsessions, émotions non exprimées, faux besoins, tyrannie des apparences, exigences familiales, relationnelles, professionnelles et sociales vous donne la migraine. Vous empêche d'être vous-même, de rêver aussi ; or, sans rêve, on n'arrive à rien. Pourquoi ? Parce depuis la plus petite enfance,

on vous a appris à vous maîtriser, à obéir, à souffrir en silence, à être gentil et complaisant, à être « comme tout le monde ». **Alors que vous détenez, sans le savoir, la clé de cette cage dans laquelle vous tournez en rond.**

*« La valeur d'un homme réside dans sa personnalité, sa créativité, son courage, son indépendance et sa maturité. »*

MARK W. B. BRINTON.

Dans votre vie mentale, affective, relationnelle, émotionnelle, professionnelle, citoyenne et spirituelle, vous souffrez de toutes sortes d'empêchements au bien-être. Gardez à l'esprit que, si ce qui vous paraît tellement important vous rend maussade (ou pire), vous pouvez apprendre à dire « j'en ai rien à f\*\*tre ». Pourquoi ? On vous a expliqué tant de choses sur ce qu'est une vie réussie qu'il est **grand temps de vous débarrasser de ce qui vous est toxique** (idées, gens, objets, habitudes dénuées de sens). L'idée est de **retrouver le sourire.**

Alors soulagez vos neurones (mais aussi vos épaules et votre dos), ouvrez la porte de votre cage et suivez le guide !



## **J'EN AI RIEN À F\*\*TRE, DU CONFORMISME**

**Le conformisme**, cette « tendance à se conformer aux usages, à accepter les manières de penser ou d'agir du plus grand nombre, les normes sociales\* » **est un excellent frein à votre libre arbitre**. Se contenter de faire ce qu'on attend de vous, de suivre strictement les normes de comportement en vigueur contribue à vous garder en cage. Le conformisme, **c'est la peur du jugement des autres, le besoin de se faire accepter**, d'obéir sans même réfléchir à la façon dont l'éducation et la société vous enseignent à vivre.

Le conformisme transforme les gens en moutons, en copies conformes. Les autres, ceux qui refusent de bêler dans la chorale des ovins, **ont su ne garder de ces normes que ce qui leur convenait** – sans pour autant nuire à ceux qui mijotent dans leur conformisme ennuyeux, sans fantaisie. Comme le dit Nicolas Hulot : « *Les grandes routes du conformisme mènent à la médiocrité et au malheur\*\*.* »

**Préférez donc les chemins de traverse**, sortez du troupeau où votre véritable personnalité disparaît par étiolement progressif,



\* Source : Larousse.

\*\* Nicolas Hulot, *Les Chemins de traverse*, JC Lattès, 1989.

émancipez-vous de vos asservissements dissimulés sous des habitudes que vous n'avez même pas choisies. C'est bien plus facile que ce que vous imaginez. Et pour ce faire, commencez déjà par **apprendre à vous écouter**.

## QUE ME DIT MA VIE ÉMOTIONNELLE ?

Votre vie émotionnelle, c'est **ce que vous ressentez** (pas ce que vous *pensez*) : joie, colère, tristesse, peur, liens affectifs (de l'amour à la haine), enthousiasme, dégoût, dépit, envie, désappointement (eh oui, il y en a un peu plus que dans la série *Lie to Me*), avec toutes les nuances possibles pour chacun. Pour bien connaître vos émotions propres, vous pouvez vous aider d'un dictionnaire des synonymes – c'est plus riche et plus varié que les émoticônes. Vous manquez de vocabulaire pour leur donner des noms ? on ne vous l'a pas appris, car elles dérangent souvent, ce qui n'est pas normal.

Alors rien à f\*\*tre de déranger : écoutez-les, écoutez-vous. Si vous refoulez vos émotions,

votre corps vous les rappellera tôt ou tard (maladies, douleurs, dysfonctionnements, etc.).

**Exercice :**  
**Qu'est-ce qui me fait  
ressentir quoi ?**

Une feuille par émotion pour noter celles **que vous ressentez le plus souvent** (en dehors des GCV, les Grandes Crises de la Vie), **avec les situations qui les provoquent** : vous aurez ainsi une liste (jamais complète, mais ce n'est pas grave) très intéressante pour vous aider à faire vos tris.

Par exemple, la tristesse : « *En ce moment, qu'est-ce qui me rend triste ?* » Réponses possibles :

- Elle ne m'apporte plus le petit-déjeuner au lit.
- Il ne fête jamais mon anniversaire.
- Ma mère est malade.
- Mon père me critique tout le temps.
- Les migrants sont trop malheureux.
- Le petit chat est mort.
- La planète est en péril.
- Ma voisine ne m'a pas dit bonjour.
- Ma meilleure amie ne m'a jamais rendu l'argent qu'elle me devait.

→

› Je viens d'apprendre que j'allais perdre mon travail.

› Je ne rentre plus dans mon maillot de bain de l'année dernière.

› Etc.

Cette liste terminée, **vous la hiérarchisez** : vous attribuez une note à chaque situation – (1) pour l'intensité émotionnelle maximale, puis (2) pour une intensité moindre, puis (3), etc. Vous évoluez ainsi *decrecendo*, jusqu'à la situation qui provoque l'émotion la plus légère.

*« Les émotions vécues ne durent pas éternellement.  
Elles ne se fixent dans le corps que  
lorsqu'elles sont bannies\* . »*

ALICE MILLER.

C'est une recherche essentielle sur la voie du mieux-être, car vos émotions, avec leurs infinies nuances, vous en disent beaucoup plus sur vous que des heures de réflexion. Pourquoi ? **Parce qu'une émotion, c'est ce qu'il y a de plus vrai, de plus authentique chez un être humain.** Les pensées, ça se bidouille, se triture, se malaxe, se change. Tandis que l'émotion est d'abord gravée

---

\* Alice Miller, *Notre corps ne ment jamais*, Flammarion, 2004.

dans votre corps, malgré vous. La façon dont vous la traitez, l'exprimez, ou parfois la modifiez après réflexion, c'est autre chose.

Vos émotions sont les reflets de vos besoins et de vos réactions à ce que vous vivez : elles sont à **la source des réponses à toutes les questions de ce livre.**

## **JE FAIS LE TRI DANS MES RELATIONS**

*« On ne reçoit pas la sagesse, il faut la découvrir soi-même, après un trajet que personne ne peut faire pour nous, ne peut nous épargner\* . »*

MARCEL PROUST.

Commencez dès aujourd'hui à découvrir votre propre sagesse – pas celle des autres. **À faire des tris** : distinguez l'utile de l'inutile, ce qui est *vraiment* important de ce qui est accessoire, **ce qui contribue à illuminer votre vie de ce qui l'assombrit**. N'est-il pas sage d'abandonner ce qui vous entrave en vain ? Oui ? Non ?

---

\* Marcel Proust, *À l'ombre des jeunes filles en fleurs*, Folio, 1988.

Lancez-vous dans l'aventure, on commence !

*« La plus constante marque de la sagesse,  
c'est une constante réjouissance\* . »*

MONTAIGNE.

Et on commence par une grande question :  
**qu'est-ce qui est *vraiment* important pour  
vous dans votre vie aujourd'hui ?**

Je sais bien que le passé nous réserve parfois des surprises (même des bonnes), mais parlons d'aujourd'hui. L'existence d'un être humain se divise en différents domaines ; vous allez donc vous poser cette question essentielle pour chacun d'entre eux.

***Dans votre vie familiale, qui compte  
vraiment ?***

Je parle de **toute la famille** : parents, grands-parents, arrière-grands-parents, oncles et tantes, sœurs et frères, cousines et cousins, enfants, petits-enfants, arrière-petits-enfants...

---

\* Montaigne, *Essais*, Pocket, 2009.

- **Quelles sont les personnes les plus nourrissantes pour vous ?**

Parmi elles, y en a-t-il pour qui vous donneriez : votre vie, un rein, un bout de moelle épinière ou autre chose ? Lesquelles ? Pourquoi ? À qui prêteriez-vous de l'argent ? À qui pourriez-vous tout donner jusqu'à votre dernière chemise ? Pourquoi ?

Si votre réponse aux « pourquoi ? » est : « *Parce que je les aime profondément* », cela signifie que ces personnes sont *vraiment* importantes pour vous, qu'elles vous apportent de l'amour (du vrai), de la joie – ce sont les **nourritures affectives**. Ce qui ne veut pas dire que vous n'aimez pas les autres, mais différemment.

- **De qui est-ce que vous vous souciez finalement assez peu (ceux qui vous laissent sur votre faim) ?**

La franchise est de mise. Pourquoi vous en souciez-vous peu ? Peut-être qu'elles vous encombrant avec leurs jérémiades, leur méchanceté, leur indifférence à votre égard ? Ou peut-être appréciez-vous simplement leur compagnie de temps à autre, sans plus ?

- **De qui vous ne vous souciez franchement pas du tout (dont vous n'aimez pas le goût et/ou qui vous affament) ?**

Pourquoi ? Soyez sincère. Il peut s'agir de personnes que vous ne connaissez que très peu, ou qui vous ennuient profondément, ou qui vous nuisent. Il est important de reconnaître que vous n'en avez rien à f\*\*tre.

Avec ces trois questions, vous venez de faire un premier tri très important. **Car il sera suivi de décisions et d'actions qui changeront votre vie en bien** : c'est vous qui choisirez en toute conscience ce qui vous va le mieux au teint. Quant aux autres personnes, vous déciderez, là encore, ce qui vous convient le mieux. (Et laisserez ce qui ne vous convient pas ou plus.) Pour vous alléger le quotidien et vous rajeunir, c'est plus efficace que la chirurgie esthétique.

Surtout, évitez de faire comme cette jeune femme que ses parents ont obligée à se marier (sans amour) parce qu'elle était enceinte... Évitez de faire des enfants pour faire plaisir à votre mère. Une grand-mère m'a dit un jour : « *Ma fille m'a donné une fille ! — Ah bon, lui ai-je répondu, elle n'en voulait pas ?* »



## LA COMMUNICATION NON VIOLENTE, C'EST BIEN AUSSI

La qualité de la communication constitue l'un des fondamentaux du « vivre avec ». Ce qui signifie que, même si :

- vous n'aimez pas quelqu'un ;
- vous n'en avez rien à f\*\*tre de ce qu'il ressent ou pense de vous ;
- vous vous sentez suffisamment en confiance pour être sincère,

il convient malgré tout de **respecter cette personne**, pour la bonne (et principale) raison que vous n'aimeriez pas du tout qu'elle ne vous respecte pas. C'est assez basique, je l'admets, mais il suffit d'écouter certaines conversations pour s'apercevoir que le respect le plus élémentaire, assimilé à de la simple politesse, n'est pas si partagé qu'il le devrait. Sinon, autant vivre dans une grotte.

Car si vous pouvez tout dire (ou presque) à quelqu'un, et même si vous n'avez rien à f\*\*tre du fait qu'il se sente mal, il n'est pas question de se comporter comme un rustre. S'affirmer, c'est bien ; agresser (sans vraies raisons) l'est nettement moins. Ce n'est plus de l'affirmation de soi : c'est une forme de violence sous couvert de franchise. Comme le dit si bien Marshall B.

→

Rosenberg (voir Bibliographie, p. 188), la communication non violente devrait être enseignée dès l'école primaire. L'humanité s'en porterait mieux sans pour autant s'aplatir comme une carpette. Cadeau – ma devise dans les relations avec les autres, si elle vous intéresse : « *ni hérisson, ni paillason* », **ni dominant ni soumis, mais égalité et respect (de soi et de l'autre)**. La violence engendre la violence, c'est bien connu (cf. Alice Miller – voir Bibliographie, p. 188). Cela pour vous rappeler que, même si vous n'en avez rien à f\*\*tre d'entretenir ou non des liens, si vous n'en avez rien à f\*\*tre de ce que pense l'autre de vous et de ce qu'il ressent, ce n'est pas une raison pour le blesser. Adoptez la communication non violente ou passez votre chemin...

### Des cadeaux si je veux

Parlons-en, des cadeaux\* ! Vous vous retrouverez peut-être dans cette liste :

- Vous n'aimez pas faire de cadeaux, vous n'en avez rien à f\*\*tre, c'est votre droit.

---

\* Sylvie Tenenbaum, *Ce que disent nos cadeaux*, Leduc.s éditions, 2010.

- Vous n'aimez pas vous sentir tenu de faire un cadeau aux dates obligées, vous n'en avez rien à f\*\*tre, c'est votre droit.
- Vous n'aimez pas dépenser de l'argent pour des cadeaux (vous refilez vos vieilleries ou ce qui vous encombre), vous n'en avez rien à f\*\*tre, c'est votre droit.
- Vous n'osez pas dire qu'un cadeau vous déplaît et ça vous agace de ne pas oser. Qu'est-ce que vous en avez à f\*\*tre ? Vous l'offrirez à quelqu'un d'autre.
- Vous dites qu'un cadeau vous déplaît et vous êtes quand même un peu gêné (à moins que vous ne vous fichiez complètement de blesser la personne qui vous l'a offert). C'est votre droit, d'autant plus que vous pouvez le dire gentiment.
- Vous refusez de vous sentir redevable parce qu'on vous a offert un cadeau. Vous n'en avez rien à f\*\*tre, c'est votre droit.
- Autre chose ?

À vous de **trouver un équilibre en fonction de votre degré d'attachement à une personne** (votre envie de lui faire plaisir) **et votre liberté**, en éradiquant toute forme de frustration et de compromis avec les conventions et traditions que vous n'avez pas choisies et dont vous

n'avez rien à f\*\*tre. (Et c'est valable pour tout le monde.)

## ***Votre vie amoureuse vous met-elle vraiment en joie ?***

Je ne vous apprends rien en vous disant que c'est un domaine un peu compliqué pour de nombreuses raisons :

- ① Amour ne rime pas nécessairement avec toujours.
- ② La vie à deux a ses hauts et ses bas, c'est bien normal.
- ③ Il n'est pas facile de bien se comprendre.
- ④ Faire mal est fréquent sous le coup de la colère.
- ⑤ Et tous les « etc. » qui vous viennent à l'esprit. Mais bon, quoi qu'il en soit, impossible de faire l'impasse sur cette question.

*« L'amour, c'est généreux, calme et détendu. Quelquefois cela dure, et quelquefois cela passe, mais au fond cela n'est jamais aussi grave qu'on le pense et il est très prétentieux de vouloir enfermer un homme et une femme dans un sentiment éternel\* . »*

LOUISE MAHEUX-FORCIER.

---

\* Louise Maheux-Forcier, *L'Île joyeuse*, Le Cercle du livre de France, 1964.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Les secrets du « j'en ai rien à f\*\*tre »,  
c'est malin

Sylvie Tenenbaum



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