

# Baek Sehee

Conversations  
avec  
ma psy



Je veux mourir,  
mais je mangerais bien  
du tteokbokki

LEDUC ↗

**La psychiatre : Alors, en quoi puis-je vous être utile ?**

**Moi : Eh bien, je pense que je suis légèrement déprimée.**

**Est-ce que je dois vous donner plus de détails ?**



Baek gère les réseaux sociaux d'une maison d'édition lorsqu'elle commence à consulter une psychiatre.

Constamment anxieuse, doutant d'elle-même, elle est aussi très critique envers les autres. Baek cache bien ses sentiments au travail et à ses amis ; elle est habile à donner le change, son style de vie l'exige. L'effort est épuisant, écrasant et l'empêche de nouer des relations profondes. Cela ne peut pas être normal. Mais si elle est désespérée à ce point, pourquoi éprouve-t-elle encore l'envie de déguster du tteokbokki, sa street food préférée ? Est-ce comme ça la vie ?

**Le BookTok  
sud-coréen  
recommandé  
par **RM**  
de **BTS****

*Née en 1990, **Baek Sehee** a étudié l'écriture créative à l'université avant de travailler durant cinq ans dans une maison d'édition. Pendant dix ans, elle a été suivie pour dysthymie (une dépression légère persistante). Ce trouble est devenu le sujet de ses premiers essais, puis de ce livre.*

**17 euros**

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3008-2



9 791028 530082

editionsleduc.com

**LEDUC**



Rayon :

Développement personnel

**Je veux mourir,  
mais je mangerais bien  
du tteokbokki**

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : [bit.ly/newsletterleduc](https://bit.ly/newsletterleduc)  
Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)  
et sur les réseaux sociaux.



### Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !



« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Titre original : 죽고 싶지만 떡볶이는 먹고 싶어

Copyright © 2018 by 백세희 (Baek Sehee)

Première publication par HEUN Publishing

Correction : Audrey Peuportier

Relecture : Agnès Livron Duhamel

Maquette : Fabrice Del Rio Ruiz

Adaptation de la couverture anglaise : Le-petitatelier.com

Illustrations de couverture : © Manshen Lo

© 2023 Leduc Éditions, pour l'édition française, avec l'accord de HEUN Publishing et par l'intermédiaire de BC Agency, Séoul.

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

979-10-285-3008-2

Baek Sehee

**Je veux mourir,  
mais je mangerais bien  
du tteokbokki**

Traduit de l'anglais par  
Julie Blanc



## SOMMAIRE

À l'attention des lecteurs de la version française .....	9
Prologue .....	11
1. Une légère dépression .....	15
2. Suis-je une menteuse compulsive ? .....	39
3. Je suis constamment sur écoute .....	57
4. Mon envie d'être spéciale est totalement banale.....	77
5. Cette foutue estime de soi.....	89
6. Que devrais-je faire pour mieux me connaître ? .....	101
7. Réglementer, juger, être déçue, partir .....	113
8. Effets secondaires du traitement .....	123
9. Obsession pour les apparences et trouble de la personnalité histrionique .....	135

10. Pourquoi m'aimes-tu ? Est-ce que tu m'aimeras encore si je fais ceci ? Ou cela ?.....	159
11. Je ne suis pas belle.....	173
12. Toucher le fond.....	183
13. Épilogue : j'ai compris que ceux qui n'ont jamais été confrontés aux ténèbres ne peuvent pas apprécier la lumière.....	191
14. Note de la psychiatre : d'une personne incomplète à une autre.....	197
15. Post-scriptum : réflexions sur la vie après la thérapie .....	199
À propos de l'auteure.....	239

## À L'ATTENTION DES LECTEURS DE LA VERSION FRANÇAISE

Cinq ans ont passé depuis que j'ai fait paraître *Je veux mourir, mais je mangerais bien du tteokbokki*. Cette histoire très personnelle, dont je me suis demandé si quelqu'un aurait envie de la lire, a été publiée dans sept idiomes asiatiques, ainsi que dans de nombreuses autres langues et à présent en français. Je suis fascinée par la tournure qu'ont pris les événements, mais également un peu intimidée. En effet, chaque retour positif a été accompagné de son lot de critiques négatives. Mon envie de parler librement de ma souffrance mentale était en compétition avec mon désir de m'en cacher. Je doute de pouvoir être à nouveau aussi sincère dans l'écriture d'un livre, que je l'ai été pour celui-ci.

J'espère qu'à la lecture de ces pages vous trouverez des points communs entre vous et moi. Mon envie d'aider et de reconforter est plus forte qu'elle ne l'a jamais été.

Pour finir, j'aimerais vous laisser avec ces quelques mots vers lesquels je me suis souvent tournée, chaque fois que j'ai eu le sentiment de perdre pied. Ils appartiennent à un lecteur étranger, dont je ne connais ni le genre, ni la nationalité, ni l'apparence (car je ne l'ai jamais rencontré). Ce sont des paroles que j'aimerais aussi vous transmettre, à vous qui lisez ce livre.

*J'aime et je chéris votre histoire. Je suis votre amie.*

Baek Sehee

## PROLOGUE

Si vous voulez être heureux, vous ne devez pas avoir peur des vérités suivantes, mais plutôt directement les confronter : tout d'abord, nous ne sommes jamais heureux, notre tristesse, notre souffrance et notre peur existent pour de bonnes raisons. Ensuite, il n'existe aucune façon de nous séparer complètement de ces sentiments.

MARTIN PAGE, *Une parfaite journée parfaite*

Cette épigraphe est l'une de mes citations préférées, l'une de celles vers lesquelles je reviens souvent. Même dans mes moments les plus insupportablement dépressifs, j'étais capable de rire à la blague d'un ami, tout en ressentant une sorte de vide dans mon cœur, puis dans mon estomac, ce qui me donnait envie de sortir pour aller manger du tteokbokki – qu'est-ce qui n'allait pas chez moi ? Je n'étais

pas mortellement déprimée, mais je n'étais pas non plus heureuse ; c'était comme si je flottais quelque part entre les deux. Je souffrais d'autant plus que je ne savais pas encore que ces sentiments pouvaient coexister, et coexistent d'ailleurs chez de nombreuses personnes.

Pourquoi avons-nous autant de mal à être honnêtes avec nos sentiments ? Est-ce parce que la vie nous épuise tellement que nous n'avons pas le temps de les partager ? J'avais un besoin ardent de trouver d'autres personnes qui ressentait la même chose que moi. Alors, au lieu d'errer sans but à la recherche de ces autres, j'ai décidé d'être celle qu'*ils* pouvaient trouver – de lever bien haut la main et de crier « Je suis juste là », en espérant que quelqu'un me voie lui faire signe, qu'il se reconnaisse en moi et qu'il s'approche, afin que nous puissions trouver du réconfort dans l'existence l'un de l'autre.

Ce livre est la retranscription de la thérapie que j'ai suivie pour une dysthymie, ou trouble dépressif persistant (un état de légère dépression constante). Il comporte également beaucoup de détails personnels, parfois pathétiques ; toutefois, j'ai essayé de faire en sorte qu'il soit plus qu'un simple exutoire de mes sombres émotions. J'y explore certaines situations particulières de ma vie, à la recherche des causes fondamentales de mes sentiments, afin de pouvoir avancer dans une direction plus saine.

Je m'interroge également sur ceux qui sont comme moi, qui semblent totalement normaux de l'extérieur, mais qui à l'intérieur sont en pleine décomposition, où la pourriture s'apparente à cette vague impression de ne pas se sentir bien, mais de ne pas non plus se sentir totalement anéanti. Le monde a tendance à beaucoup trop se concentrer sur ce qui est très lumineux ou très sombre ; un grand nombre de mes propres amis trouvent la forme de dépression dont je souffre très déroutante ; mais quel type de dépression serait « acceptable » ? Est-ce que cette pathologie en elle-même est quelque chose qui ne peut *jamais* être totalement compris ? En fin de compte, j'espère simplement que des gens liront ce livre et se diront : « Je ne suis donc pas la seule personne à ressentir cela. » Ou bien : « Je comprends maintenant que ces personnes vivent avec ceci. »

J'ai toujours pensé que l'art consiste à déplacer les cœurs vers les esprits. Il m'a donné la foi : celle que cette journée n'a peut-être pas été parfaite, mais qu'elle a tout de même été assez bonne, ou bien que même après une longue journée de déprime, je suis toujours capable d'éclater de rire à propos de quelque chose d'insignifiant. Je me suis également rendu compte que dévoiler ce qu'il y a de sombre en moi est aussi naturel que de révéler ce qu'il y a de lumineux. Grâce à ma pratique très personnelle de cet art, j'espère pouvoir trouver le chemin vers le cœur des autres, tout comme ce livre a trouvé le sien jusque dans vos mains.



# 1

## UNE LÉGÈRE DÉPRESSION

Les signes classiques, tels qu'entendre des voix, avoir des pensées intrusives ou se mutiler, ne sont pas les seules manifestations d'une dépression. Tout comme une légère grippe peut provoquer des douleurs dans tout notre corps, une légère dépression peut faire mal à l'ensemble de notre esprit.

Depuis toute petite, j'ai toujours été introvertie et sensible. Les souvenirs sont vagues à présent, mais d'après mon vieux journal intime, je ne suis clairement pas une optimiste née et il m'arrivait par moments de ne pas avoir le moral. C'est au lycée que la dépression s'est véritablement installée, ce qui a affecté mes études et m'a empêchée d'aller à l'université, compromettant ainsi mon avenir. Peut-être qu'il était évident qu'une fois arrivée à l'âge adulte je serais déprimée. Pourtant, même après avoir fait évoluer toutes les parties de ma vie que je voulais changer – mon poids, mon éducation, mon copain, mes amis –, j'étais

toujours déprimée. Je ne l'étais pas tout le temps, mais mon cafard allait et venait de manière tout aussi inévitable que le mauvais le temps. Je pouvais me coucher en étant heureuse et me réveiller en étant maussade et triste. Lorsque j'étais stressée, j'étais incapable de garder de la nourriture dans mon estomac et je pleurais sans cesse lorsque j'étais malade. Je me suis finalement tout simplement résignée à croire que j'étais déprimée de naissance et j'ai laissé mon univers devenir de plus en plus sombre.

Ma paranoïa vis-à-vis des autres a empiré, et en présence d'étrangers mon anxiété a atteint des sommets ; je suis malgré tout devenue une experte dans l'art de me comporter comme si tout allait bien. Pendant très longtemps, je n'ai cessé de me forcer à aller mieux, pensant que j'étais capable de surmonter seule ma dépression. Finalement, à un moment donné, cela est devenu trop lourd à porter, et j'ai décidé de me faire aider. J'étais nerveuse et j'avais peur, mais lorsque je suis entrée dans la salle de consultation, j'ai essayé de me débarrasser de toute attente particulière.

**La psychiatre :** Alors, en quoi puis-je vous être utile ?

**Moi :** Eh bien, je pense que je suis légèrement déprimée.  
Est-ce que je dois vous donner plus de détails ?

**La psychiatre :** J'aimerais bien.

**Moi :** (Je sors mon téléphone portable et je lis ce que j'ai rédigé dans mes notes.) Je me compare beaucoup trop aux autres et ensuite je me punis en conséquence. J'ai également peu d'estime personnelle.

**La psychiatre :** Est-ce que vous avez réfléchi aux causes qui pourraient être liées à ce comportement et à ce manque d'estime de soi ?

**Moi :** Je pense que mon manque d'amour-propre est lié à mon éducation. Ma mère se plaignait tout le temps que nous étions pauvres. Nous vivions dans un appartement avec une seule chambre, qui était trop petit pour cinq personnes ; or dans notre quartier, il y avait une autre résidence qui portait le même nom que la nôtre, mais dont les logements étaient plus grands. Un jour, la mère d'une amie m'a demandé dans quelle résidence nous habitons, la plus petite ou la plus grande, j'ai eu honte de l'endroit où nous vivions et je me suis sentie nerveuse à l'idée de le révéler à d'autres personnes.

**La psychiatre :** Est-ce que vous vous souvenez d'autre chose ?

**Moi :** Oh, des tas. J'ai l'impression que c'est cliché de dire ça, mais mon père frappait ma mère. Aujourd'hui, ils appellent ça de manière euphémique des « disputes conjugales », mais c'est uniquement de la violence, n'est-ce pas ? Lorsque je repense à mon enfance, il me vient toutes sortes de souvenirs où mon père est en train de frapper ma mère, mes sœurs et moi. Il saccageait l'appartement, puis il quittait la maison au beau milieu de la nuit. Nous pleurions jusqu'à ce que nous nous endormions, et au petit matin nous partions à l'école en laissant le désordre derrière nous.

**La psychiatre :** Qu'est-ce que vous ressentiez à ce moment-là ?

**Moi :** J'étais désespérée ? Triste ? J'avais l'impression que ma famille avait des secrets que je ne pouvais raconter à personne et qui ne faisaient que devenir de plus en plus lourds. Je pensais que je devais tout cacher. Ma grande sœur a fait en sorte que je ne parle jamais de ce qu'il se passait à la maison à d'autres personnes que les membres de notre famille. De mon côté, je me suis assurée que ma plus jeune sœur garde aussi le silence à ce sujet. Tout ce qui se passait chez nous a nui à mon amour-propre, mais aujourd'hui, je me demande si ma sœur aînée n'y était pas également pour quelque chose.

**La psychiatre :** Vous voulez dire, votre *relation* avec votre grande sœur ?

**Moi :** C'est ce que je suppose. L'amour de ma sœur était conditionnel. Si je n'avais pas de bons résultats à l'école, si je prenais du poids ou si je n'étais pas suffisamment appliquée dans tout ce que j'entreprenais, elle se moquait de moi et m'humiliait. Elle est un peu plus âgée que moi, ce qui signifiait que sa parole était la loi. Il y avait également un aspect financier, parce que c'est elle qui nous achetait des vêtements, des chaussures et des sacs à dos. Elle se servait de ces pots-de-vin pour nous manipuler et disait qu'elle reprendrait tout ce qu'elle nous avait acheté si nous ne l'écoutes pas.

**La psychiatre :** Est-ce que ça vous donnait envie de fuir ?

**Moi :** Bien sûr. Cette relation semblait tellement abusive. Ma sœur était pleine de contradictions. Par exemple, *elle* avait le droit de découcher, mais moi non. Elle ne nous laissait pas porter certains vêtements. Des tas de choses comme ça. Avec elle, tout était ambivalent ; je la détestais, mais j'avais peur qu'elle se mette en colère contre moi et m'abandonne.

**La psychiatre :** Est-ce que vous avez essayé de vous éloigner de cette relation ?

**Moi :** Eh bien, lorsque je suis devenue adulte et que j'ai commencé à travailler à temps partiel, j'ai pris la décision de ne plus dépendre d'elle, du moins financièrement. Je l'ai fait petit à petit.

**La psychiatre :** Qu'en est-il de la dépendance mentale ?

**Moi :** C'était difficile. Son petit copain et moi, nous étions ses seuls amis, parce qu'il n'y avait que nous qui acceptions de satisfaire chacun de ses caprices. Un jour, elle m'a dit qu'elle détestait passer du temps avec les autres et que j'étais celle avec qui elle se sentait le plus à l'aise. Ça m'a tellement énervée, que pour la première fois je lui ai répondu. Je lui ai dit : « Je ne suis pas du tout à l'aise avec toi. D'ailleurs, tu me mets très *mal à l'aise*. »

**La psychiatre :** Quelle a été sa réaction ?

**Moi :** Elle a été choquée. Apparemment, elle a passé les nuits suivantes en larmes. Aujourd'hui encore, si on en parle, elle se met à pleurer.

**La psychiatre :** Qu'est-ce que vous avez ressenti quand vous l'avez vue réagir ainsi ?

**Moi :** Je présume que ça m'a touchée, mais je me suis aussi sentie soulagée. Un peu.

**La psychiatre :** Votre estime personnelle ne s'est donc pas améliorée après que vous vous êtes détachée de votre sœur aînée ?

**Moi :** Parfois, j'avais un peu plus confiance en moi, mais je pense que mon humeur générale ou ma dépression a continué. Par exemple, les choses pour lesquelles je dépendais de ma sœur se sont transférées sur mes partenaires.

**La psychiatre :** Comment sont vos relations amoureuses ? Est-ce que ce sont vos partenaires qui font le premier pas ou est-ce que vous êtes entreprenante ?

**Moi :** Je ne suis pas du tout entreprenante. Si j'apprécie quelqu'un, je sais qu'il va penser que je suis une proie facile, et il va atrocement mal me traiter, c'est pourquoi je n'aime pas lui montrer qu'il m'intéresse. Je n'ai jamais dit à personne que je l'appréciais et je n'ai jamais flirté. Mes relations sont toujours passives. Si quelqu'un m'apprécie, je laisse les choses se faire pendant un temps, et si ça marche alors on officialise. C'est comme ça que je fonctionne.

**La psychiatre :** Est-ce qu'il arrive que cela « ne devienne *pas* officiel » ?

**Moi :** Ça devient presque toujours officiel. Lorsque je sors avec quelqu'un, c'est généralement pour le long terme, et je finis par dépendre fortement de lui. Mes petits copains

prennent bien soin de moi. Pourtant, même lorsqu'ils me comprennent et me font de la place, je me sens frustrée. Je n'ai pas envie d'être aussi dépendante. Je veux pouvoir être autonome et me sentir bien lorsque je suis seule, mais je pense que ça ne sera jamais possible.

**La psychiatre :** Et en amitié ?

**Moi :** Comme la plupart des enfants, lorsque j'étais petite, l'amitié était une affaire très sérieuse. Mais après avoir subi du harcèlement à l'école élémentaire puis au collège, je pense qu'en arrivant au lycée j'ai commencé à avoir peur de m'éloigner du troupeau, et l'amitié en général me rendait nerveuse. Cette peur se reflétait dans mes relations amoureuses, j'ai donc décidé de ne plus attendre grand-chose de mes amis ou de l'amitié.

**La psychiatre :** Je vois. Est-ce que votre travail vous satisfait ?

**Moi :** Oui. Je travaille dans le marketing pour un éditeur, je m'occupe de la gestion des réseaux sociaux. Je crée du contenu et je surveille notre exposition médiatique, des choses comme ça. Le travail est sympa, et je suis douée pour ça.

**La psychiatre :** Vous avez donc de bons résultats ?

**Moi :** En effet. Ce qui me donne envie de travailler encore plus dur, mais parfois, l'idée d'obtenir de meilleurs résultats me stresse.

**La psychiatre :** Je vois. Je vous remercie d'avoir été aussi sincère et de m'avoir donné autant de détails. Nous allons devoir examiner les choses plus en profondeur, mais il semblerait que vous ayez tendance à être codépendante. Les émotions qui se trouvent aux extrêmes opposés vont généralement de pair, ce qui dans ce cas signifie que plus vous êtes codépendante, moins vous avez envie de l'être. Par exemple, lorsque vous codépendez de votre partenaire, vous lui en voulez, mais lorsque vous le quittez, vous vous sentez anxieuse et perdue. Il est possible que vous soyez également codépendante sur le plan professionnel. Lorsque vous avez de bons résultats, votre valeur se concrétise et vous vous détendez, mais ce sentiment de satisfaction ne dure pas – c'est ça le problème. C'est comme si vous étiez en train de courir dans une roue pour hamster. Vous essayez de sortir de la dépression grâce à vos efforts, mais vous n'y parvenez pas, et ce cycle permanent d'essais et d'échecs se répercute sur la dépression dont il est l'origine.

**Moi :** Je vois. (Ces mots me réconfortent véritablement, et j'ai l'impression que pour la première fois quelque chose vient d'être clarifié.)

**La psychiatre :** Il faut que vous rompiez ce cycle d'échecs et de dépression. Lancez-vous le défi d'entreprendre quelque chose que vous n'auriez jamais cru possible.

**Moi :** Je ne sais même pas par où commencer.

**La psychiatre :** C'est seulement le début. Vous pouvez démarrer par quelque chose de petit.

**Moi :** Eh bien, je publie également sur les réseaux sociaux de fausses informations sur ma vie. Je ne prétends pas être heureuse, mais je publie des citations issues de livres, des paysages ou des écrits, pour montrer à quel point j'ai bon goût. J'essaie de dire : « Regardez la personne profonde et cool que je suis. » Je juge aussi les autres. Mais, qui suis-je pour le faire ? Je suis tellement bizarre, même pour moi.

**La psychiatre :** On a presque l'impression que vous voulez être aussi parfaite qu'un robot. Quelqu'un qui posséderait des standards absolus.

**Moi :** Exactement, or cela n'est pas possible.

**La psychiatre :** Je vais vous donner un questionnaire auquel vous répondrez cette semaine – cinq cents questions sur votre personnalité, vos symptômes et votre comportement. Nous nous en servons pour trouver le genre de nouveaux défis que nous pourrions vous donner pour rompre le cycle.

**Moi :** D'accord.

(Une semaine plus tard.)

**La psychiatre :** Comment allez-vous ?

**Moi :** J'ai été déprimée jusqu'à la veille de Gaecheonjeol<sup>1</sup>, mais depuis je me sens mieux. Il y a quelque chose que je ne vous ai pas raconté la dernière fois, lorsque vous avez dit que je donnais l'impression de vouloir être un robot. Il se trouve que je suis obsédée par la peur de déranger les autres, et c'est depuis que cette inquiétude a commencé que j'ai développé des attentes personnelles très élevées. Par exemple, lorsque quelqu'un parle fort dans le bus, parce qu'il est au téléphone ou autre, ça me met vraiment en colère. Suffisamment pour que j'aie envie de l'étrangler. Non pas que je sois véritablement capable de le faire.

**La psychiatre :** Ça doit vous donner un sentiment de culpabilité.

**Moi :** En effet. Je culpabilise de ressentir ça et aussi de ne rien dire. Parfois, au travail, le bruit d'une autre personne qui tape sur son clavier me rend folle. D'ailleurs, un jour, je me suis retournée et j'ai dit à mon collègue de faire moins de bruit. Je me suis sentie mieux après.

---

1 « Jour de la fondation », fête nationale sud-coréenne qui a lieu le 3 octobre (N.d.T.).

**La psychiatre :** Mais quel genre de personne se sentirait mal d'avoir demandé à quelqu'un qui fait trop de bruit d'être plus silencieux ? Peut-être une personne qui cherche délibérément un moyen de se torturer. La plupart des gens sont timides, mais la pression que vous vous imposez pour ne pas l'être vous pousse à être critique envers vous-même, même si une fois sur dix vous dites ce que vous pensez.

**Moi :** J'ai envie de dire ce que je pense *dix* fois sur dix.

**La psychiatre :** Est-ce que cela vous rendrait vraiment heureuse ? Parce que même si vous parveniez véritablement à dire ce que vous avez sur le cœur dix fois sur dix, je ne pense pas que, tout à coup, vous vous diriez : « Regardez, je suis guérie ! » Tout d'abord, parce que la réaction que vous obtiendrez ne sera pas la même d'une personne à l'autre. Ensuite, même si vous parvenez à accepter qu'un inconnu soit en tort et que vous devriez passer outre, vous vous rendez malgré tout délibérément responsable de corriger son comportement. Parfois, la meilleure chose à faire avec les personnes qui, au premier abord, ne vous écoutent pas, c'est tout simplement de les éviter. Corriger chaque faute que l'on rencontre à travers le monde serait une tâche impossible pour quiconque. Vous n'êtes qu'une seule personne, et vous faites peser une trop grande partie du poids du monde sur vos épaules.

**Moi :** Pourquoi est-ce que je suis comme ça ?

**La psychiatre :** Parce que vous êtes une bonne personne.

**Moi :** (Je ne suis pas d'accord avec cette évaluation.) Un jour, je me suis forcée à jeter un papier par terre et à parler fort au téléphone pendant que je marchais dans la rue, mais ça ne m'a pas fait du *bien*. Pourtant, je me suis quand même sentie un peu plus libérée.

**La psychiatre :** Si cela ne vous fait pas du bien, alors ne changez pas vos habitudes pour le faire.

**Moi :** Je sais que les gens ont leurs propres raisons compliquées pour faire ce qu'ils font et être tels qu'ils sont, mais je trouve que c'est quelque chose de très difficile à tolérer.

**La psychiatre :** Si nous avons l'habitude de juger les gens selon un point de vue simpliste, cette perspective pourra éventuellement se retourner contre nous. Dans le même temps, ce n'est pas grave d'être parfois en colère. Pensez, par exemple, à une personne que vous admirez et imaginez ce qu'elle ferait dans une telle situation. Est-ce qu'elle aussi serait en colère ? Est-ce qu'elle trouverait également cette situation intolérable ? Si la réponse est oui, alors permettez-vous d'être en colère. Je pense que vous avez tendance à trop vous focaliser sur vos idéaux et à vous mettre la pression en vous disant : « Il faut que je sois ce genre de personne ! » Même si, par ailleurs, ces idéaux ne