

Les 7 Clefs d'une Vie Épanouie

Geoffrey Mille

Par Geoffrey Mille pour le Blog Bien-être

www.blogbienetre.com

A lire – Très important

Le simple fait de lire le présent livre vous donne le droit de **l'offrir en cadeau** à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé à l'utiliser selon les mêmes conditions commercialement, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits, mais **PAS** à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres punies par la loi dans votre pays.

Ce livre est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, **à condition de ne pas le modifier**, et de toujours citer l'auteur Geoffrey Mille comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers <http://www.blogbienetre.com>

« **Les 7 clés d'une vie épanouie** » by [Geoffrey Mille](#) est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Paternité - Pas de Modification 3.0 Unported](#).

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues à <http://blogbienetre.com/contact>

Sommaire

Sommaire	3
Introduction	6
Chapitre 1	
Prenez la vie du bon côté !	8
Un puissant antidote.....	8
Recensez vos satisfactions.....	11
De quel côté vous situez-vous ?.....	13
Partez gagnant !.....	14
Comment tourner le négatif en positif.....	16
Les applications pratiques de la méthode Vittoz.....	17
Cultivez l'optimisme.....	20
L'optimisme raisonnable.....	22
Chapitre 2	
Être en bons termes	
avec soi-même	24
Quel est votre degré d'estime de vous ?.....	24
Questionnaire.....	25
De quoi se compose l'estime de soi ?.....	26
Amour de soi, vision de soi, confiance en soi.....	27
Pourquoi ne pas s'aimer fait souffrir et cause des soucis.....	32
Comment on se débrouille avec le manque d'estime de soi.....	36
Appliquez-vous une de ces mauvaises solutions ?.....	37
Comment font ceux qui n'ont pas de problèmes avec leur estime d'eux-mêmes ?.....	42
Les 7 étapes pour être à l'aise avec vous-même.....	44
Quelques phrases qui vous seront aussi très profitables.....	49
Déjouez les pièges de l'héritage mental.....	49
1re technique : L'introspection.....	52
2è technique : Le génogramme.....	53
Chapitre 3	
Bien communiquer,	

le secret des relations meilleures	55
Qu'est-ce que communiquer ?.....	56
Les 5 niveaux de la communication.....	57
La gestion des conflits : 3 mauvaises stratégies, une bonne.....	60
1. Le comportement passif.....	61
2. Le comportement passif-agressif.....	61
3. Le comportement agressif.....	61
4. Le comportement assertif.....	62
Vers une meilleure communication.....	63
Les 7 techniques pour mieux communiquer.....	64
1. Apprenez à dire "Je"	64
2. Comment formuler une demande, un refus.....	65
3. Pratiquez l'écoute alternée.....	65
4. L'empathie.....	66
5. Ne bloquez pas le dialogue.....	67
6. La métacommunication.....	68
7. Négociez.....	69
Chapitre 4	
Euphorisez-vous : courez, riez et...faites l'amour	71
L'exercice physique et ses effets sur le corps et l'esprit.....	71
Une kyrielle de substances bénéfiques.....	72
Vous et l'activité physique.....	75
Offrez-vous des séquences de rire.....	79
Pourquoi rire fait du bien ?.....	80
Rire à volonté.....	81
L'amour à tout âge : le dire et le faire.....	83
Philia, l'amour anti-stress.....	83
Les hormones du plaisir.....	85
Le massage.....	86
Une démarche globale: le yoga.....	86
Chapitre 5	
Nutrition et bien-être	88
Évitez les pièges de notre société de consommation actuelle.....	89
Les acides gras trans.....	89
Les huiles & les omega 3.....	91
Les produits laitiers.....	92
Les additifs.....	94
Pourquoi l'excès de sel est-il dangereux pour la santé ?.....	95

Quels sont les méfaits du sucre sur notre organisme ?.....	96
L'eau.....	99
En résumé.....	100
Conclusion –	
À vous de jouer !	102
Table des Matières	103

Introduction

Bravo ! Vous venez d'ouvrir l'ouvrage qui va vous livrer les secrets des gens heureux. Il mettra plus de bonheur dans votre vie. Il vous apprendra à en répandre autour de vous.

En suivant pas à pas ses conseils, en appliquant les recettes qu'il vous donne, cautionnées par les dernières découvertes scientifiques, vous pourrez vivre mieux. Et nous le sentons tous, qui est heureux se porte mieux ! N'avez-vous jamais constaté que lorsqu'on est au plus bas, quelque chose arrive qui vous fait remonter la pente ? Ce livre peut représenter pour vous le "quelque chose" en question.

Non, le bonheur n'est pas réservé à quelques privilégiés. À condition de ne pas demander la lune, chacun peut y accéder.

Je me propose de vous livrer les clés de ma métamorphose. Vous trouverez tout au long du livre des techniques que j'ai appliquées, plus d'autres, découvertes récemment. À vous de sélectionner celles qui vous conviennent le mieux.

Le bien-être a une valeur inestimable.

Mais vous ne l'obtiendrez que si vous arrêtez cette espèce de tendance que nous avons tous à faire nous-même notre malheur. C'est insensé, pensez-vous, pourquoi ferais-je mon malheur, je n'y tiens pas du tout. Certes, mais... et même plusieurs mais...

Il y a mille et une façons de faire son propre malheur et il serait bien étonnant que vous échappiez à au moins l'une d'elles. Avant la lecture du livre, parce qu'après, cela va de soi, votre subconscient cessera de vous entraîner vers les soucis.

Vous verrez que quelque chose vous empêche sans que vous le sachiez de triompher des soucis. Ce quelque chose est en fait quelqu'un : Vous. Ou du moins l'image que vous avez de vous-même. Elle est trop souvent inexacte : On se voit comme ci, alors qu'on est comme ça. Et le pire, c'est que la plupart du temps on ne s'aime pas tel qu'on est réellement. S'accepter, avoir de l'estime pour soi, ne pas se laisser impressionner par autrui est la condition sine qua non au mieux-être.

Mieux dans votre tête et dans votre peau, vous serez alors à même de "relationner", autrement dit, de mieux communiquer avec les autres.

Je ne vous apprends pas qu'à cette époque où l'on ne cesse de parler de communication, nous communiquons de plus en plus mal. Un chapitre entier sera consacré à ce problème et je gage qu'il vous enlèvera une grosse épine du pied. Les soucis viennent en effet souvent des difficultés relationnelles. Malentendus, disputes, conflits permanents ne devraient plus vous causer tous ces tracas quand vous aurez toutes les clés pour entretenir des échanges harmonieux.

Pour finir cet ouvrage, c'est l'euphorisation garantie ! Les 3 techniques présentées augmentent à coup sûr les bonnes substances. Si la première technique demande un certain effort, les 2 autres se font... par plaisir.

Alors ne vous en privez pas !

Chapitre 1

Prenez la vie du bon côté !

Avez-vous déjà remarqué qu'une même situation rend certains contents et d'autres mécontents ?

Vous connaissez l'histoire du verre à moitié vide pour l'un, à moitié plein pour l'autre. Le premier se désole parce qu'il ne lui reste plus que la moitié, le second se réjouit parce qu'il lui reste encore la moitié.

De quel côté penchez-vous ?

Vos soucis viennent peut-être du fait que vous correspondez au premier exemple. En ce cas, même si vous trouvez des solutions à vos problèmes, elles ne vous satisferont jamais vraiment. Vous verrez toujours les inconvénients et ignorerez les avantages. Vous êtes un pessimiste. Au contraire des pessimistes qui regardent la vie à travers des lunettes sombres, les optimistes la voient avec toutes ses belles couleurs.

Apprenez à faire comme eux.

Un puissant antidote

Quel est ce poison qui s'infiltré dans votre cerveau ? Il n'a aucune consistance, n'agit que si vous le laissez faire et peut facilement s'éliminer. Ce poison s'appelle "pensée négative".

Il a ses attributs : c'est bête, c'est moche, c'est triste, c'est affreux.

Il utilise souvent pour se manifester un simple petit mot – "non" ou son équivalent "ne pas" : je ne peux pas, je ne veux pas, je n'y arriverai pas, je ne suis pas fait pour, ce n'est pas la peine, etc. C'est le prototype même du pessimisme.

Un exemple ? On vous dit : “Soyez un peu plus optimiste” et vous répondez : “Non, je ne peux pas, je suis comme ça, je n’y peux rien.”

Erreur.

Le gène du pessimisme est inexistant, et vous pouvez, je dis bien vous pouvez, retourner de nombreuses pensées négatives en pensées positives. Vous vous rendrez un grand service. Pourquoi ?

Parce que, d’une part, les pensées négatives vous empoisonnent, et que d’autre part, elles finissent par imprégner l’esprit. Celui-ci prend l’habitude de ne plus fonctionner qu’en noir. Vous devenez de plus en plus défaitiste et, forcément, de plus en plus malheureux. Le malheur est souvent le corollaire d’une conception négative de la vie.

L’antidote à la pensée négative est la pensée positive ou plus précisément la pensée optimiste.

Être optimiste, ce n’est pas être un doux rêveur, naïf, prenant les choses comme elles viennent, se contentant de vivre sans rien demander d’autre. L’idiot du village en quelque sorte. Pas du tout.

Être optimiste c’est être conscient de la réalité, agir pour son bien-être, mais repérer tout ce qui est bien et bon et s’en satisfaire.

C’est aussi croire en soi, croire en la vie, avoir la conviction que l’on est capable de faire face. Et cela change tout. Là où le pessimiste baissera les bras devant un problème, l’optimiste pensera : “Il y a un problème, mais je vais réussir à le surmonter.”

Contrairement aux irréalistes qui refusent de voir les désagréments, les optimistes sont lucides. Ils ne fuient pas les difficultés, mais les reconnaissent et les affrontent.

Simplement, il ne perdent jamais espoir, ne se découragent pas au premier handicap survenu.

On est loin de la politique de l'autruche.

Dans une expérience, on a donné à lire à des étudiants des brochures présentant plusieurs risques en matière de santé (tabac, mauvaise alimentation, etc.). Les optimistes passaient davantage de temps à lire les informations de mise en garde et en retenir plus facilement les détails. De plus, ils se concentraient de préférence sur les risques les concernant (par exemple les fumeurs sur les méfaits du tabac) et en tenaient plus compte dans leur conduite sans s'inquiéter inutilement de tous les autres dangers présentés.

Ce qui caractérise aussi l'optimiste, c'est sa propension à voir le bon côté des choses. Quand le pessimiste se lamente parce qu'il n'a pas réussi à résoudre complètement un problème, l'optimiste se félicite de l'avoir en partie résolu. Quand le premier est désolé de constater des phénomènes inéluctables, le second y trouve matière à se réjouir. Et c'est bon pour sa santé.

Une autre étude effectuée auprès de personnes âgées (moyenne 63 ans) a montré que sur une période de suivi de 23 ans, celles qui avaient une vision positive du vieillissement ("je continue de me sentir en forme, "le temps qui passe m'apprend toujours des choses", etc.) vivaient en moyenne 7 ans et demi de plus que celles dont la vision était plus négative.

Comme le pessimisme, l'optimisme imprègne l'esprit. Plus vous êtes optimiste, plus vous le devenez. Cela signifie que si vous décidez de lâcher vos pensées négatives et de vous tourner vers les pensées positives, celles-ci deviendront peu à peu un réflexe. Petit à petit, le pessimisme n'empoisonnera plus votre vie.

Recensez vos satisfactions

Pour apprendre l'optimisme il faut savoir manier les jumelles... Si, jusque là, vous ne regardiez les problèmes que par le côté grossissant et les joies par l'autre côté, faites le contraire. Zoom avant sur les joies, zoom arrière sur les tracas. Ou tout simplement, au lieu de pointer la lorgnette sur ce qui ne va pas, dirigez-la vers ce qui va bien.

N'avez-vous jamais été surpris de voir des handicapés, des aveugles, sourire et parler avec la volubilité des gens heureux ? Dans leur grand malheur, ils cherchent et trouvent de quoi se réjouir et faire en sorte que leur vie ne soit pas un enfer. Des hémiplégiques réalisent des exploits sportifs, les aveugles développent toutes leurs autres facultés sensorielles.

Dans le merveilleux Chant du monde de Jean Giono, Clara l'aveugle reste sereine. Elle perçoit les bonheurs de la vie aussi bien et peut-être mieux que les voyants.

“– C'est le printemps, disait Clara, ça va être le printemps.

“– À quoi le sais-tu ?

“Ça sent, disait Clara, et puis ça parle... Toutes les choses du monde arrivent à des endroits de mon corps. Je suis printemps moi maintenant, je suis envieuse comme tout ça autour, je suis pleine de grosses envies comme le monde maintenant.”

Sans doute, lorsqu'on est touché par un handicap, développe-t-on une faculté de mieux profiter des instants de bonheur. C'est ça, ou se laisser sombrer. Les plus pessimistes sombrent, mais beaucoup (et on voit souvent des exemples dans les médias) ont une vitalité surprenante. Alors pourquoi ce qui est possible dans ces cas graves, ne le serait-il pas pour ceux qui ont (simplement peut-on dire) des soucis ?

Vos idées noires auront moins la priorité si vous tenez compte de toutes vos petites joies, vos petits bonheurs, ceux que vous oubliez dès qu'ils se sont produits. Vous constaterez que finalement, il y en a pas mal...

L'idéal est de noter chaque soir les événements heureux de la journée, les pensées joyeuses, les moments de sérénité. N'en négligez aucun, le simple "bonjour" d'un adorable bambin est un petit moment de bonheur. Notez aussi vos réussites, si minimes soient-elles.

En fin de semaine, relisez le carnet : Plutôt que de vous apesantir sur vos déboires, débusquez vos chances !

Chance d'avoir une belle maison ou de beaux meubles, chance d'habiter dans une ville agréable, chance d'avoir des enfants supers, chance d'être mélomane, chance d'avoir la main verte et de jolies plantes, chance d'aimer la lecture, chance d'avoir un gentil mari, chance de partir en vacances, chance de voir les petits-enfants, chance d'être intelligent, chance d'être en bonne santé...

Il y a toujours des chances pour chacun. L'ennui, c'est qu'on s'y habitue et on ne les voit plus, nous attardant nettement plus sur la malchance. Qui ne dit jamais : "Je tombe toujours sur les feux rouges" sans voir les fois où il passe au vert. Ou bien : "Ça n'arrive qu'à moi" sans remarquer que cela arrive aussi à beaucoup d'autres. Si vous réfléchissez bien, vous pouvez constater que pratiquement chaque événement est à la fois porteur d'inconvénients et d'avantages.

Certes, tout ne marche pas toujours comme on le voudrait, mais n'aggravons pas la situation en procédant à un bilan totalement négatif. Après avoir lu ce qui précède, le vôtre vous paraît-il encore si accablant ? N'arrivez-vous pas mieux à faire la part du négatif et du positif ?

De quel côté vous situez-vous ?

De nombreuses circonstances peuvent être vues du bon ou du mauvais côté. En voici quelques exemples :

Circonstance	Mauvais côté	Bon côté
Il pleut	Zut ! je voulais me promener.	Chouette ! je vais en profiter pour bricoler.
J'ai un rhume	La barbe ! je suis raplapla.	Tant mieux, je vais cocooner.
Mes enfants sont repartis	C'est triste, la maison est vide.	Ouf ! repos, et bientôt ils reviendront.
J'ai des dettes	Horreur, il faut que je me serre la ceinture.	Bien, ça va m'apprendre à économiser.
Panne de courant	Pas drôle sans électricité !	Super ! on va dîner aux chandelles.
Voiture chez le garagiste	Sans voiture, je suis perdu.	Je vais marcher, c'est bon pour la santé.
À la plage	Quel ennui tout ce monde !	Mais qui dit plage déserte, dit mauvais temps.
Un échec	Je m'en veux, je suis mal.	Je vais en tirer la leçon pour progresser.
Une réussite	Elle n'est pas bien grande.	Je suis content, j'ai franchi un pas.

Partez gagnant !

On dit souvent des gens à qui tout réussit qu'ils sont "nés sous une bonne étoile". La vérité, c'est qu'ils ont œuvré à leur réussite. Et pourquoi ça a marché ? Parce qu'ils y ont cru.

Et ceux à qui la chance ne sourit pas, sont-ils nés sous une mauvaise étoile ? Pas plus que les autres ne sont nés sous une bonne. Mais leur esprit fonctionne dans le sens inverse, celui de la défaite. Il y a une espèce de loi qui veut que lorsque intérieurement on est persuadé de perdre... on perd effectivement.

Notre subconscient, qui veille toujours au grain, semble obéir à nos pensées négatives. S'il pouvait parler, il dirait : "Tu crois que tu vas perdre, que tu vas être malheureux... Eh bien ! perds, soit malheureux." Et pour vous prouver que vous avez raison, il vous dicte des comportements d'échecs.

Bien sûr, vous ne voulez pas consciemment perdre et être malheureux, mais au plus profond de votre cerveau, les choses s'enclenchent ainsi. À l'insu de votre volonté, vous agissez dans un sens qui vous mènera à la défaite. Et comme effectivement celle-ci se produit, la vision pessimiste est renforcée.

De plus, elle perdure souvent du fait d'un autre phénomène. Au risque de vous choquer, sachez que dans le malheur certains trouvent ce que les psychanalystes appellent des bénéfices secondaires. On se fait plaindre, aider, on se donne de l'importance en racontant ses déboires, on devient une sorte de "héros" du malheur. Et on attire l'intérêt d'autrui et sa compassion, voire son amour.

Ces bénéfices secondaires ne sont pas volontairement recherchés, et il faut une grande honnêteté envers soi-même pour les repérer et les admettre.

Brigitte A. a mis beaucoup de temps avant d'accepter de reconnaître que sa phobie du volant, survenue après un

accident sans gravité, lui apportait des compensations non négligeables. Elle souffrait de ne plus pouvoir conduire et aller où elle voulait. Mais elle prenait un certain plaisir à décrire son mal et surtout à se faire accompagner ici et là. Son mari ou des amis lui rendaient volontiers ce service, la sachant inguérissable. C'est du moins ce qu'elle assurait.

En fait inguérissable, elle ne l'était pas. Du jour où elle a réalisé que chercher à se faire transporter équivalait pour elle à se faire chouchouter, elle a changé son fusil d'épaule. S'assumer, a-t-elle compris, lui apporterait beaucoup plus d'avantages. Progressivement, elle s'est remise à la conduite, s'est racheté une voiture et s'en trouve beaucoup plus satisfaite que lorsqu'elle s'enfermait avec une certaine délectation dans sa phobie.

Pour que votre subconscient ne vous entraîne pas vers les soucis, pour que ceux-ci ne soient pas à leur tour source de bénéfices secondaires, **la règle d'or est de ne plus se positionner en victime, mais en vainqueur.**

Au lieu de passer votre temps à anticiper d'hypothétiques désastres, ayez foi en votre chance.

Peut-être pensez-vous qu'en prévoyant un malheur, vous serez mieux préparé à le subir. Grave erreur. Personne ne peut savoir comment il réagira en cas de grosse tuile. La prévoir n'apporte que la triste satisfaction de se dire "j'avais raison" si elle survient et de se gâcher la vie si elle ne survient pas.

Les pessimistes sont aussi les spécialistes du "ou bien, ou bien". Ou bien je fais ceci et je constaterai que j'ai eu tort, ou bien je fais cela et il se révélera que j'avais également tort. Dans les 2 cas, je pars perdant. Pour eux, rien ne doit jamais aboutir et il faut se méfier de tout.

Faut-il se rendre malheureux avec des prédictions improbables ? D'autant que se focaliser sur le pire empêche de

bien y faire face. Il est prouvé que les optimistes surmontent plus facilement leurs déboires, même graves.

De nombreuses études ont montré que des malades qu'on croyait perdus, s'en sont tirés, grâce à leur optimisme. Mieux armés pour vaincre la maladie, ils renforçaient par leurs pensées positives, les fonctions protectrices de leur système immunitaire. La perspective d'une guérison les aidait beaucoup à trouver les forces de lutter contre leur mal.

Dans un autre domaine, les jeunes, issus de milieux défavorisés, qui parviennent malgré leur handicap culturel de départ (et les problèmes financiers qu'ils rencontrent), à réussir de brillantes études sont ceux qui, comme on dit, "en veulent".

Leur credo est : "Pourquoi pas moi ?". À leur volonté de réussir s'ajoute la forte conviction qu'ils y parviendront.

Alors, "pourquoi pas vous ?". Si d'autres triomphent de leurs soucis, vous aussi le pouvez. Répétez-vous mentalement cette petite phrase : "Je veux et je peux" (sous réserve de vous fixer des objectifs réalisables.) Elle m'a aidée à abandonner mon sentiment d'impuissance face à mes peurs.

Confiance et lucidité sont les 2 mamelles du succès. Pas ce genre de succès qui consiste à avoir un métier prestigieux ou beaucoup d'argent. Le succès dont il est question ici est celui, 1.000 fois plus essentiel, de votre épanouissement et de votre façon d'aborder la vie. Comme l'écrit Christophe André : "L'optimisme n'est autre, finalement, qu'une confiance "a priori" envers l'existence, associée à la conviction qu'en cas de menace ou de déception, l'on saura réagir."

Comment tourner le négatif en positif

Si vous êtes fondamentalement pessimiste, un apprentissage est nécessaire. Pour devenir optimiste, il faut le vouloir. Mais comme, je suppose, vous êtes convaincu des

vertus de l'optimisme, vous allez faire le nécessaire pour chasser les pensées négatives.

Contemporain de Freud, le Dr Vittoz a élaboré une méthode destinée à rééduquer le contenu du cerveau, en le contrôlant. Cette méthode comprend notamment des exercices ayant pour effet final d'éliminer les pensées négatives. Dans son livre, Christian Godefroy a repris ceux-ci en les complétant par d'autres élaborés par le Dr Bruston (dans *De la méthode du Dr Vittoz à la psychologie des profondeurs*, EPI, 1975).

Ces exercices, quoiqu'un peu déconcertants au départ, sont d'une simplicité enfantine. Pourtant, sans y paraître, ils vous aideront considérablement. Pour un résultat optimum, il faut absolument les pratiquer dans l'ordre.

Les applications pratiques de la méthode Vittoz

Avant de commencer, reprenez la liste de vos problèmes et recherchez un mot qualifiant le sentiment négatif ressenti à propos de chacun. Cela peut être : peur, colère, échec, fatigue, tristesse, jalousie, haine, ressentiment, malchance, désarroi, déprime, crispation, conflit, tension, etc. Notez ces mots-clés.

Laissez-les de côté pour le moment et démarrez les exercices.

Éliminez des objets

Sur une table vide, posez 3 objets. Observez-les attentivement, puis fermez les yeux et revoyez mentalement ces objets posés sur la table. Ensuite, enlevez un des objets. Regardez le vide qu'il laisse, puis, les yeux fermés, ressuscitez l'image nouvelle, un objet en moins. Enlevez en encore un et ainsi de suite. Répétez cet exercice jusqu'à ce que mentalement vous voyiez exactement l'image réelle, avec 3, 2, 1 objet et plus du tout.

Élimination mentale des objets

Reprenez l'exercice, mais en laissant les objets à leur place. Fermez les yeux, pensez que vous les enlevez un à un et voyez-les mentalement disparaître. Restez un moment sur la phase finale : en imagination, la table est vide.

Élimination de chiffres

Yeux fermés, dessinez 3 chiffres sur votre écran mental, par exemple 3-2-1. Puis éliminez-en un (vous n'en voyez plus que deux), un second, et le dernier.

Élimination d'un graphique

Visualisez mentalement une figure (par exemple un carré), puis éliminez ses éléments un par un (trait à droite, trait en bas, etc.).

Élimination des lettres

Visualisez une série de lettres (environ 5 ou 6, n'importe lesquelles), puis éliminez-les une par une en commençant d'abord par la dernière jusqu'à ce qu'il n'y en n'ait plus aucune. Puis revoyez-les et changez l'ordre d'élimination.

Élimination des mots

Prenez un mot sans signification profonde. Par exemple : New York, chien, vache, table, etc. Inscrivez-le sur votre écran mental, puis éliminez-le, lettre après lettre, en commençant par la fin.

Élimination de mots antagonistes

Choisissez 2 mots opposés : froid et chaud, guerre et paix, sombre et clair, bruit et silence, [stress et relaxation](#). Éliminez un seul des mots. Vous n'en visualisez plus qu'un. Gardez de préférence celui qui vous convient le mieux.

Regardez maintenant votre liste de mots significatifs, de mots symboles de vos soucis. Prenez-en un puis fermez les yeux et visualisez le. Ensuite, effacez-le, lettre après lettre jusqu'à ce qu'il ait complètement disparu (vous pouvez répéter l'exercice avec des mots différents).

Chiffres décroissants (variante du Dr Bruston)

Il s'agit d'une suite de chiffres 1 écrits de plus en plus petits. Au fur et à mesure que vous écrivez dans votre tête un 1, effacez le précédent. Le dernier doit être minuscule, à peine visible. Et, à la fin, vous ne voyez plus rien.

Mariage symbole et chiffres décroissants

Toujours proposé par le Dr Bruston. Ajoutez un chiffre 1 au mot-clé. Au fur et à mesure que vous diminuez la taille du chiffre, le mot diminue aussi, jusqu'à disparaître.

Enfin la phase finale :

Écrivez dans votre tête le mot-clé, éliminez le par l'un des moyens ci-dessus, puis remplacez-le par un mot opposé (par exemple haine remplacé par amour, peur par courage, ressentiment par pardon, tension par détente, tristesse par joie, jalousie par confiance, désarroi par sérénité, etc. Voyez bien ce mot écrit en toutes lettres.

Quand vous aurez pratiqué un certain nombre de fois ces exercices, vous pourrez, chaque soir, revoir les incidents, agressions, émotions ayant eu sur vous un impact négatif. Les écrire sur votre tableau mental et les effacer lettre après lettre tout en ressentant que le sentiment pénible s'estompe. Lorsque son image a disparu, vous laissez venir un mot de reconstruction, vous l'écrivez mentalement et vous vous en imprégnez.

Si vous n'y arrivez pas, reprenez la série d'exercices.

Louis, praticien Vittoz, propose aussi quelques variantes :

– Imaginez un bateau dans un port (ou un avion dans un aéroport). Voyez-le avec tous ses détails. Puis visualisez-le s'éloignant doucement. Arrêtez quand vous ne voyez plus rien.

– Posez maintenant dans le bateau ou l'avion, votre mot symbole de problème. Et laissez-le s'éloigner sur l'eau ou dans les airs. Il disparaît en même temps que le bateau ou l'avion.

– Vous pouvez aussi vous imaginer dans un premier temps, tenant dans la main un sac de son. Vous l'éloignez de vous et vous le projetez sur le sol. Dans un second temps, vous déposez (toujours mentalement) dans le sac de son, l'idée qui vous gêne et vous vous voyez jetant le tout sans hésitation.

Ces exercices ont été conçus pour mobiliser la volonté et apprendre au cerveau à pratiquer l'oubli volontaire. Les images que vous évacuez ne sont plus chargées d'émotion. Elles perdent leur venin et deviennent neutres.

Cultivez l'optimisme

Vous commencez à vous défaire de vos pensées négatives. Il ne s'agit pas au moindre incident de perdre cette bonne habitude. Pour la conserver, souriez. Dès le matin, regardez-vous dans la glace et faites-vous un grand sourire. "Faites du sourire un exercice", conseille le maître zen Thich Nhat Hanh dans son ouvrage *Soyez libre là où vous êtes*.

Vous ne ressentez pas de joie ? Souriez quand même, le sentiment de joie surviendra. Dans la journée, souriez souvent, à vous-même, à vos proches, aux commerçants, aux connaissances que vous croisez dans la rue. Non seulement vous vous ferez du bien, mais vous attirerez la sympathie.

Au lieu de grimacer avant d'accomplir une corvée, souriez. Vous verrez, c'est stimulant. Chaque fois que votre

esprit tend à basculer vers la morosité, faites un sourire. Il déclenchera une bouffée d'optimisme.

Et tant que vous y êtes, mettez-vous aussi à chanter (de préférence quelque chose de gai, d'entraînant). On ne chante pas assez souvent et pourtant c'est très dynamisant. J'ai dans mon répertoire une série de chansons qui me ragaillardissent quand j'ai un coup de blues et des idées négatives.

Le Dr Vittoz parlait aussi du principe que la concentration sur une idée entraîne l'état correspondant. Par exemple, l'idée de calme amène le calme, l'idée d'énergie amène l'énergie. Si vous vous concentrez sur une idée optimiste, elle entraînera un état optimiste.

Vous voulez accomplir une action. Pensez d'abord : est-ce possible ? explique Louis (si votre désir est d'aller sur la lune, ce n'est évidemment pas – pour vous du moins – de l'ordre du possible.). Si vous jugez que c'est possible, pensez "je le veux" (il faut que vous le vouliez vraiment). Et rassemblez-vous mentalement sur la chose à faire. Vous verrez ensuite qu'elle s'accomplira facilement.

Depuis 15 ans, Guillaume cultive l'optimisme comme on cultive un jardin. Enfant de la DDASS (sa mère l'a abandonné à sa naissance, son père routier ne pouvait s'occuper de lui), il a traversé de sombres périodes. Proche de la délinquance, il a connu le manque d'affection, les fugues, la scolarité tôt achevée, la galère, les petits boulots... Jusqu'au jour où il a décidé que ça suffisait et s'est mis à vouloir.

Il a commencé à travailler dans un hôpital comme brancardier. Ensuite, il a suivi et réussi les cours d'aide-soignant. Puis, voulant aller encore plus loin, il a parié sur le diplôme d'infirmier. Pari gagné. "Tu te rends compte, dit-il, moi qui n'étais rien, j'ai maintenant le niveau Bac + 3 et un boulot que j'adore." Quand on lui parle de son triste passé, il répond : "J'ai eu de la chance, je n'ai pas été battu." ou "J'ai eu de la chance, je ne me suis jamais drogué."

Il ne se plaint jamais, évoque toujours sa chance. Un accident de moto – une fracture mal réparée – l’a obligé à rester plus d’un an plâtré et marchant avec des béquilles. “J’ai de la chance, assurait-il, toujours souriant, je suis vivant.”

À 40 ans, il est épanoui dans son couple, avec son enfant, dans son travail. Son optimisme a été récompensé et il se dit que pourquoi pas dans quelques années il aura encore la chance de monter en grade.

Par un phénomène d’expansion, plus vous réussirez dans vos entreprises, plus ces réussites vous entraîneront vers l’optimisme. À condition, bien entendu, que votre optimisme soit réaliste et assorti de lucidité. Rappelons-le, le véritable optimiste n’est pas un rêveur, il garde les pieds sur terre.

L’optimisme raisonnable

Imaginer pouvoir obtenir, pour peu qu’on le veuille, absolument tout ce qu’on désire, aboutit à de graves déconvenues... venant alors justifier le pessimisme. N’exigez donc pas l’impossible. Vous échoueriez et cela vous conforterait dans vos idées négatives. Les thérapies cognitives apprennent à acquérir et à conserver la juste mesure.

Pour cela, face à une situation donnée :

– Envisagez d’abord la pire issue (par exemple, je ne m’en sortirai jamais).

– Puis l’issue dont vous rêvez (tout va marcher comme sur des roulettes).

– Faites ensuite un compromis entre les 2 (il y aura quelques difficultés, mais j’y arriverai).

– N’oubliez pas de vérifier chaque fois le résultat. Il vous confirmera 9 fois sur 10 que vos prédictions (le compromis) étaient justes.

Après cela, vos convictions négatives sur l'existence, même si elles remontent à loin, devraient disparaître. Vous serez plus apte à faire face à la réalité et votre qualité de vie s'en trouvera améliorée. Vous gagnerez aussi en énergie.

Chapitre 2

Être en bons termes avec soi-même

L'image que nous avons de nous affecte tous les aspects de notre vie. Lorsqu'elle est mauvaise, elle nous paralyse et nous empêche d'être heureux.

Si vous n'avez pour vous-même aucune estime, vous vous sentez indigne d'être estimé ou aimé. S'ensuit alors un sentiment pénible et lourd à porter. Comment être bien dans son être, si l'on juge que cet être ne vaut pas grand-chose. Comment également être bien avec les autres quand on reste persuadé qu'étant ce qu'on est, ils ne peuvent guère nous apprécier. Cela n'arrange pas nos rapports avec notre entourage.

Le manque d'estime de soi est à la source de bien des soucis. Il paralyse l'action, fausse les relations, entraîne vers des conduites inappropriées. Lorsqu'on se débat trop fréquemment avec lui, il altère la santé. Comme vous allez le voir, la plupart du temps, il remonte à loin, mais peut être créé ou renforcé au fil des ans. La bonne nouvelle est que, si enkysté soit-il, il y a des moyens de renverser la vapeur. Vous allez apprendre comment mieux vous estimer.

Quel est votre degré d'estime de vous ?

L'estime de soi n'apparaît pas toujours comme une évidence. On ne se dit pas : "Tiens ! Je m'estime beaucoup" ou "Non vraiment, je ne suis pas en bons termes avec moi-même". Si je vous pose la question : "Vous estimez-vous ?", vous répondrez sans doute : "Et pourquoi ne m'estimerais-je pas ?"

Il se peut même que la question vous choque. Vous n'avez jamais commis d'acte malveillant, vous êtes honnête, travailleur, ni violent, ni père (ou mère) dénaturé, ni grand-père (ou grand-mère) indigne. Alors pourquoi s'en faire ?

Précisons donc tout de suite que cette question n'est pas une accusation contre laquelle il faudrait vous défendre. L'estime de soi est quelque chose de beaucoup plus subtil qu'il n'y paraît. Bien sûr, celui qui commet de grosses fautes ne doit pas être très à l'aise avec lui-même (sauf en cas de troubles psychiatriques où sa faute n'apparaît pas à sa conscience et donc ne lui pèse pas). Mais hélas ! Le manque d'estime de soi ne touche pas seulement ceux qui ont véritablement quelque chose à se reprocher. C'est un phénomène très courant et dont l'origine a peu à voir avec la réalité des comportements.

Le questionnaire suivant vous permettra de vérifier la densité de l'estime que vous vous portez. Réfléchissez et répondez sincèrement. Vos réponses resteront dans le secret de votre tête.

Questionnaire

- Y a-t-il quelque chose en vous qui vous gêne, que vous ne supportez pas ?
- Regrettez-vous de ne pas avoir atteint l'idéal que vous vous étiez fixé ?
- Êtes-vous souvent (et même pour des "rien") mécontent de vous-même ?
- Rêvez vous d'être autrement que vous êtes (physiquement, intellectuellement, manuellement, émotionnellement) ?

- Avez-vous le sentiment qu'on ne vous aime pas, qu'on ne vous apprécie pas ?
- Hésitez-vous à exprimer vos opinions ?
- Hésitez-vous à faire confiance en votre jugement personnel ?
- Avez-vous tendance à culpabiliser à tout bout de champ ?
- Avez-vous des difficultés à parler de vous-même ?
- La présence de quelqu'un lorsque vous effectuez une tâche vous paralyse-t-elle ?
- Ressentez-vous souvent un sentiment de honte (par exemple lorsque vous faites une erreur, lorsqu'on vous prend en défaut) ?
- Craignez-vous systématiquement d'échouer ?
- Êtes-vous de ceux qui ne savent pas dire "non" ?
- Vous sentez-vous mal lorsque vous devez faire des choix ?
- Avez-vous sans cesse besoin d'être rassuré sur vos capacités ?

Si vous répondez oui à plus de 8 questions, c'est que votre estime de vous n'est pas bien haute. De 4 à 8 elle est moyenne et au dessous de 4, elle est plutôt bonne.

De quoi se compose l'estime de soi ?

Dans leur excellent ouvrage¹, les psychiatres Christophe André et François Lelord distinguent 3 piliers de l'estime de soi :

¹ Christophe André et François Lelord, *L'Estime de soi. S'aimer pour mieux vivre avec les autres*, Odile Jacob poches, 2002

- s'aimer soi-même,
- avoir une bonne vision de soi,
- et avoir confiance en soi.

Ces 3 piliers prennent leurs racines dans l'enfance et l'adolescence, mais s'entretiennent tout au long de la vie, soit dans un sens positif, soit dans un sens négatif.

Amour de soi, vision de soi, confiance en soi

1. L'amour de soi est inconditionnel.

Il ne supporte pas les si ni les mais. Il suppose de s'aimer tel qu'on est avec ses qualités, ses défauts, ses limites. Vous devez entendre une petite voix intérieure vous dire que, tel que vous êtes, vous méritez d'être aimé et respecté. Vous avez de la valeur.

On croit souvent que s'aimer soi-même est signe d'égoïsme. Mais être en accord avec soi ne signifie pas tourner autour de son nombril. Narcisse dont le mythe raconte qu'il passait son temps à contempler son reflet dans l'eau au point que captivé par lui, il se noya, n'est pas l'exemple à conseiller.

Cependant, les psychanalystes ont choisi le terme "narcissisme" pour désigner la relation que nous avons avec notre image. Le "bon narcissisme" est celui qui reste dans la juste mesure, ni trop ni trop peu. Celui qui correspondrait à la parole biblique : "Aime ton prochain comme toi-même." Autrement dit : "Je dois aimer mon prochain autant que je m'aime."

Si vous vous êtes senti aimé pendant votre enfance, il y a de fortes chances pour que la petite voix vous susurre que vous êtes "aimable" (dans le sens de apte à être aimé et donc à s'aimer). Pour se sentir aimé, un enfant ou un adolescent doit

être certain de compter pour ses parents. Très sensible, il peut percevoir des indices lui faisant croire (même à tort) qu'il est un poids ou qu'on lui préfère un frère ou une sœur. La naissance (surtout très rapprochée) d'un autre bébé peut le rendre malheureux, l'attention des parents se reportant sur le nouveau-né.

Il est essentiel aussi que l'amour ait été sans conditions. Un enfant qui a l'impression d'être aimé s'il obéit à tout, s'il a de bonnes notes, s'il est toujours mignon, n'est pas véritablement aimé pour ce qu'il est. Les parents se font de lui une image idéale à laquelle il doit correspondre. Il s'oblige à être ce qu'ils veulent qu'il soit. Et le même schéma se reproduira plus tard : croire que l'on ne peut être aimé que si l'on se conforme à l'attente des autres.

Aimer l'enfant sans restrictions ne signifie pas pour autant renoncer à l'éduquer et être trop laxiste. Laisse livré à lui-même, il pense que ses parents se désintéressent de lui. Mais mettre des limites, sévir, pour la mauvaise note ou la désobéissance est une chose. Retirer son affection, une autre. Un "maman ne t'aime plus" lui fera beaucoup de mal, de même qu'un coucher sans bisou après une réprimande. Il pensera qu'il est mauvais et devenu grand restera persuadé que personne ne peut l'aimer.

Au cours de l'existence, des rejets, un amour déçu, viendront renforcer ce sentiment.

Si l'amour de l'enfance permet de se construire sur des bases positives, il est toujours possible, comme vous le verrez plus loin, d'apprendre à s'aimer.

2. La vision de soi est bien évidemment la façon dont on se voit.

Remarque importante : le regard que l'on porte sur soi ne correspond pas forcément à la réalité. Une femme peut être très jolie et avoir la conviction qu'elle est laide. Qu'on

l'admire, qu'on lui fasse des compliments ne changera rien si, dans sa tête, elle est persuadée que son physique n'est pas agréable.

Même chose pour ceux qui, à tort, s'imaginent qu'ils ne sont pas intelligents. Inhibés, ils n'osent pas s'exprimer de crainte de dire une bêtise. Ils ne sont jamais très sûrs de leur jugement. Et cela même s'ils ont fait de brillantes études. Une vision positive de son intelligence et de ses capacités est sans rapport avec le niveau d'études.

J'ai eu, à l'université, un professeur doutant manifestement de ses capacités intellectuelles. Il hésitait, bafouillait, se reprenait et son cours, pourtant de très haut niveau, en paraissait nul. À l'inverse, je côtoie bien des autodidactes qui, sans diplômes, se sentent à l'aise dans leur discours et pas du tout complexés.

Si vos qualités vous paraissent négligeables, si vous examinez vos défauts à la loupe et ne voyez plus qu'eux, votre vision est faussée. Elle ne l'est pas si vous savez faire la part des choses et remettez à leur place tous les aspects positifs de vous-même.

Comme l'amour de soi, la vision de soi tient pour beaucoup à l'environnement familial, mais aussi scolaire, de notre enfance. Des remarques positives donnent de soi une vision positive. Un enfant qu'on récompense pour ses efforts, dont les qualités sont mises en évidence se sentira valorisé. Il aura et gardera de lui l'image de quelqu'un de bien.

Malheureusement, certains reçoivent des petites flèches empoisonnées qui salissent cette image. Dans la cours d'école par exemple. Les phrases blessantes, les moqueries restent gravées en nous. Les enfants sont cruels entre eux et ne se font aucun cadeau. Malheur à celui qui présente quelque différence (rouquin, asperge, bigleux, gringalet, gros lard, etc.).

Adulte, il continue à porter sur lui le regard que portaient ses camarades. Même s'il a changé, dans sa tête, il reste marqué par ces qualificatifs.

Les parents et les enseignants emploient aussi parfois, sous le coup de la colère, et sans intention de blesser, des expressions maladroites et qui font mouche. Il y a une différence entre dire "je suis mécontente de tes notes" et "tu n'es qu'un bon à rien". Entre "j'aimerais que tu obéisses" et "qu'est-ce que j'ai fait pour avoir un enfant pareil ?". Entre "peut-être as-tu besoin que je t'explique à nouveau" et "mais t'es complètement débile". L'enfant intériorise ces remarques, les fait siennes. Et continue de se les appliquer ensuite sans se souvenir d'où elles viennent, chaque petite pique venant rouvrir la blessure.

L'adolescence est aussi un cap très difficile. Les jeunes ont besoin qu'on les rassure, qu'on les aide à se débarrasser de leurs complexes, à accepter l'image d'un corps qui se modifie et que souvent ils n'aiment pas. Et les complexes acquis à ce stade s'enracineront.

Mais là encore, rien n'est perdu. Si vous avez de vous une vision trop négative (et fausse), sachez qu'il est tout à fait possible de rétablir une image correspondant à la réalité.

3. La confiance en soi découle un peu des deux précédentes.

Lorsqu'on s'aime et qu'on a une vision de soi adéquate, on voit mieux ce dont on est capable.

Avoir confiance en soi, c'est savoir évaluer les problèmes et se tenir prêt à les surmonter. C'est ne pas redouter l'inconnu et être persuadé qu'on pourra faire face.

La confiance en soi se manifeste dans l'action. Si elle joue un rôle important dans l'estime de soi, c'est qu'on ne peut

guère s'estimer quand on ne pose pas d'actes. Ceux qui ont confiance en eux ont l'esprit d'initiative, les difficultés les stimulent au lieu de les effrayer. Ils savent décider, choisir, s'engager. Ils ne se laissent pas abattre par un échec, car celui-ci ne remet pas en question leur moi profond.

Encore une fois, l'entourage joue au cours de l'enfance un rôle essentiel. Si le petit enfant se fie au jugement des adultes, ceux-ci doivent progressivement lui apprendre à se baser sur le sien propre. Petit à petit, il faut l'amener à faire ses choix, à décider de ce qui est bon ou mauvais, à lui faire prendre conscience de ses compétences. Et tenir compte de son avis. Sans cette éducation, il ne parviendra pas à se fier à lui-même, cherchera toujours l'opinion d'autrui.

Lorsque à la maison ou à l'école, on maximise les échecs et on minimise les réussites, l'enfant n'ose plus se lancer de peur d'échouer. Si, par ailleurs, on ne l'encourage pas à accepter un échec, à en tirer la leçon et à repartir sans se démonter, il deviendra passif. Plus tard, il aura du mal à s'assumer.

Dans certaines familles, les parents mettent la barre très haut. Ils exigent que leur enfant ou leur adolescent soit le meilleur en tout. Pour leur plaire, celui-ci s'efforce d'être à la hauteur de leur demande. Il devient pour lui fondamental de réussir à l'école, de se montrer doué dans des domaines artistiques ou sportifs. Il reprend à son compte les exigences parentales, qui, plus tard, deviendront les siennes.

Mais on peut toujours repartir de zéro et éduquer sa confiance en soi. Progressivement, elle apparaît, se renforce et se maintient. Il n'est jamais trop tard pour bien faire.

Pourquoi ne pas s'aimer fait souffrir et cause des soucis

Impossible d'être bien dans la vie si l'on n'est pas bien avec soi-même. Chaque instant, chaque événement risque de provoquer un sentiment de mal-être. Vous êtes exposé à tous moments à ce que les “psys” appellent des “blessures narcissiques” (mutilation de l'image qu'on a de soi), véritables coups de poignard dans son moi le plus profond. Un gâteau loupé, une accusation justifiée ou non et même une gentille moquerie suffisent pour vous déstabiliser.

Le moindre reproche vous atteint en plein cœur. Vous sentant attaqué à l'intérieur de vous-même, vous plongez dans des abîmes de perplexité, de désarroi. Ou de colère. En tous cas des sentiments qui ne font pas de bien à votre santé. Car en sapant votre moral, ils affaiblissent les défenses de votre organisme

“Petites ou grandes, écrit la psychanalyste Claude Halmos², les blessures narcissiques nous guettent à chaque coin de notre vie. Si l'on a, dans son enfance, acquis le sentiment de sa valeur, on est à même de relativiser les échecs, ils restent douloureux mais ne sont pas destructeurs. En revanche, si l'on a été, dès son plus jeune âge, privé de ce capital narcissique, chaque rencontre avec l'autre devient prétexte à une difficile autoévaluation : “Est-ce que je vaudrais quelque chose ?” Test piégé d'avance, car qui se pose ainsi la question a déjà au fond de lui la réponse : “Je ne vaudrais rien ou... pas grand-chose.”

Quoique peu présent à votre conscience, votre souci primordial est alors de vous protéger des attaques contre votre image. Attaques venant raviver votre ressenti. Sur le plan physique, même les top models n'échappent pas à ces blessures. Ancien mannequin célèbre, glorifiée dans les années

² Dans *Psychologies Magazine*, juillet-août 2001 ; Claude Halmos est aussi l'auteur de *Parler c'est vivre*, Nil Éditions, 1997

1990, Inès de la Fressange avoue mal supporter encore les réflexions du genre “Ben ! t’as pas grossi toi...”³.

Le manque d’estime de soi peut porter sur tel ou tel aspect de la personne. Selon son vécu, elle sera gênée par ce qui a rapport à son physique, ou à ses capacités. Certains seront à l’aise dans un milieu social et pas dans un autre. D’autres peuvent croire en eux dans le cadre de leur profession, mais être paralysé dans le domaine privé. Tous ceux-là ne pâtiront que par intermittence de leur mauvaise image. Et se rattraperont sur les points où elle reste bonne.

Plus grave est la situation de ceux dont l’image est tellement altérée qu’ils souffrent en permanence. Le moindre défaut les amène à se sentir globalement dévalorisés. Ils ont raté quelque chose ? Ils s’effondrent ou deviennent littéralement malades. Là où quelqu’un qui s’estime pensera “bon, je ne suis pas fort en ce domaine, ce n’est pas grave”, l’autocritique de celui qui ne s’aime pas portera sur l’ensemble de sa personnalité.

Le manque d’estime de soi peut mener à la dépression ou tout au moins à une humeur en dents de scie. Il n’est guère possible d’être intrinsèquement en paix quand on doute trop de sa valeur. Et plus on en doute, plus on se sent indigne des bienfaits de la vie. L’une des conséquences de cet état est la punition infligée à soi-même. Puisqu’on ne vaut rien, on n’a pas droit aux petits bonheurs si essentiels. De là viennent les conduites étonnantes de ceux qui, inconsciemment, s’interdisent d’être heureux.

Sandra s’arrange pour louper tout ce qui pourrait lui faire plaisir. Doit-elle partir un week-end “en amoureux” avec son mari, elle tombe malade le jour du départ. Le lendemain elle est en pleine forme, mais c’est trop tard.

³ Dans le magazine *Marie-Claire*, août 2004

L'invite-t-on au restaurant, elle n'a pas faim et laisse son assiette pleine... mais se gave de raviolis en boîte une fois rentrée chez elle. Qu'on lui propose de lui rendre un service, elle répond "mais non, ce n'est pas la peine"... et s'en mord ensuite les doigts.

"Je ne sais pas comment, raconte-t-elle, mais je suis devenue "celle qui se contente de peu". Aussi pour mon anniversaire, ma famille ne m'offre que des bricoles sans valeur. Et le pire est que je m'en satisfais. Je trouverais anormal de recevoir des cadeaux de prix. J'ai l'impression de ne pas les valoir."

Dans les cas extrêmes, le manque d'estime de soi mène à ne plus se respecter. On néglige son apparence, on ne prend pas soin de sa santé. On se laisse maltraiter sans protester. On juge normal d'obéir, de céder, voire d'être bafoué. Cela peut faire très mal. On supporte, la mort dans l'âme, en rongant son frein. Et souvent, n'en pouvant plus, on éclate au mauvais moment. Tout au fond de soi, le petit discours est "je ne mérite pas mieux". Certains même en arrivent à douter d'avoir droit à l'existence. Naturellement ce sont des cas rares. Mais les comportements de dépendance (drogue, alcoolisme, boulimie) sont souvent la conséquence d'une image trop négative de soi-même.

Plus fréquents sont ceux chez qui la mésestime entraîne de fortes inhibitions. L'action est la voie royale pour se sortir des problèmes. Le hic c'est que lorsqu'on ne s'estime pas, on manque de confiance en soi et par conséquent on n'agit pas. Le plus petit échec entraîne trop d'émotions douloureuses. De l'humiliation au sentiment d'être coupable, le refrain reste toujours : "c'est de ma faute".

Contrairement à ceux qui en veulent au monde entier, on en veut surtout à soi-même. Pour ne pas risquer un tel désastre, on limite au maximum ses entreprises.

Si vous ressentez un petit pincement au cœur dès qu'il vous faut affronter quelque chose ou quelqu'un, vous ne croyez sans doute pas suffisamment en vous. Or, plus vous doutez de vous, plus vous avez des difficultés à vous prendre en main. L'idée de faire face vous tétanise. Et les soucis s'accumulent.

Ou bien, n'ayant pas confiance en votre jugement, vous tergiversez pendant des heures et finissez par vous en remettre à l'avis des autres. Par exemple, vous voulez acheter un vêtement. Dans le magasin un grand choix se présente et il vous faut prendre une décision entre plusieurs modèles. Tentations, essayages, hésitations. Par peur de vous tromper, vous n'arrivez pas à vous décider. Au bout du compte vous repartez sans rien ou avec ce que la vendeuse vous a conseillé, horriblement cher et que vous ne mettrez même pas. Et vous êtes furieux, mécontent de vous.

Que dire alors, quand l'enjeu des prises de décisions est plus important ! Quand, n'osant rien entreprendre, vous vous fiez aveuglément à ceux qui paraissent sûrs d'eux. Hélas ! leurs conseils ne sont pas forcément fiables. "Il suffisait, raconte Bernard, que quelqu'un me dise "je t'assure, tu devrais faire cela" pour que, soulagé de ne pas avoir à m'assumer, je le fasse. Après je me rendais compte que c'était une erreur et il fallait réparer les dégâts. J'ai beaucoup moins de soucis depuis que j'ai décidé que j'étais autant capable que les autres d'avoir une réflexion intelligente. Je me fie d'abord à moi-même."

Mais pour certains, se fier à soi-même, est au contraire très pénalisant. Car ils se réfèrent non à leurs capacités réelles, mais à l'image élevée qu'ils poursuivent. Une image irréaliste, trop exigeante, tyrannique, que les psychanalystes nomment le "moi idéal". Elle se résume en un ordre "je dois".

Comme petit, je devais satisfaire mes parents, je dois maintenant, pour m'estimer, être à la hauteur de mes attentes excessives. Et en s'épuisant à atteindre l'inaccessible, notre idéaliste rend impossible ce qui serait réalisable. Il fonctionne

en “tout ou rien”, oscillant entre ses idées grandioses, son perfectionnisme, et le découragement qui l’amène à se dévaloriser totalement. Son image de lui est en perpétuelle dégringolade et il souffre énormément.

Sur le plan affectif et relationnel, le manque d’estime de soi est aussi source de tourment. La quête effrénée d’amour ou d’amitié est fréquente chez ceux qui ne s’aiment pas. Quelqu’un va-t-il réussir à me prouver que je suis aimable ? Quête pratiquement toujours vouée à l’échec, car personne, à part soi-même, ne parvient à restaurer une image de soi négative.

Vous restez persuadé que le regard porté sur vous ne peut être que critique. À tel point que les compliments vous gênent. Soit vous les croyez mensongers (il dit ça pour me flatter, il attend sûrement quelque chose de moi), soit ils vous apparaissent comme faux (il va vite s’apercevoir qu’il se trompe).

Pour vous rassurer un minimum, il faudrait en faire des tonnes. Les âmes les plus charitables finissent par se lasser. Et ce besoin permanent de réassurance est à la source de bien des crises (disputes, séparations, etc.).

Comment on se débrouille avec le manque d’estime de soi

L’une de ses grandes caractéristiques est de croire qu’il est partagé. Si je me vois ainsi, les autres doivent me voir pareil. Bien entendu, c’est faux, mais comment le faire comprendre ? Lorsqu’au fond de vous, vous ne vous sentez pas estimable, tout ce qui vient d’autrui est alors interprété dans ce sens. La boulangère ne vous sourit pas et hop ! c’est parce que votre tête ne lui revient pas. L’idée ne vous viendrait pas que la dame est fatiguée ou a des soucis. Non, c’est forcément vous qui êtes en cause. Si, ailleurs, vous tombez sur

une boulangère souriante, vous n'hésitez pas à y retourner même s'il vous faut faire 1 km de plus.

Pratiquement tous ceux qui ne s'aiment pas, trouvent des solutions pour se préserver. Malheureusement, celles-ci engendrent d'autres problèmes et sont loin d'être la panacée. Finalement ce sont de très mauvaises solutions.

Appliquez-vous une de ces mauvaises solutions ?

1. La fuite

L'idée d'être observé coupe tous vos moyens. Par exemple, vous voulez vous garer et 3 voitures attendent derrière. Si vous loupez votre créneau, tout le monde va vous prendre (pensez-vous) pour un incapable... La honte ! La peur d'être jugé vous perturbe et fatalement vous vous engagez mal. Pris en flagrant délit d'incompétence, il ne vous reste (à votre avis) qu'une solution, partir de là. Et vous perdez 20 minutes à tourner pour trouver une autre place.

Lorsqu'elle est très forte, la peur d'être jugé mène à se replier sur soi-même. Petit dialogue intérieur de quelqu'un se croyant limité : "Les gens ne doivent pas constater mes limites. Je dois donc me taire (ou ne rien faire)... Mais si on me questionne et que je répons à côté ? Si je me plante dans une tâche ? Mieux vaut ne pas m'exposer à ce risque." Et c'est ainsi qu'on restreint son champ de rencontres et d'activités.

2. Le béni-oui-oui

Ceux qui ont absolument besoin de contact trouvent des systèmes. Par peur de décevoir, ils évitent toute réflexion personnelle. Quoi qu'on leur dise, ils abondent dans le sens de leur interlocuteur.

En n'émettant pas d'avis propre, ils évitent toute confrontation. L'ennui, c'est que si on les trouve accommodants, leur manque d'opinion les rend peu intéressants. Et on finit par les délaissés.

Jean-Jacques, lui, est très sollicité, mais pas comme il le souhaiterait : "Je n'arrive pas à m'affirmer, se plaint-il. Du coup, personne ne se préoccupe de moi et cela me conforte dans l'idée qu'on ne m'aime pas. Tout juste suis-je bon à rendre service sur service... parce qu'évidemment je n'ose pas dire non. Je sens bien qu'on m'appelle seulement pour me demander de l'aide. Je suis la bonne poire, c'est tout."

Si la perspective d'oser exprimer vos pensées, réfuter, refuser, critiquer, vous fait frémir, c'est que vous n'êtes pas en bons termes avec vous-même.

3. L'agressivité

Difficile pour ceux qui ne s'aiment pas d'établir des relations saines avec les autres. La susceptibilité est énorme, un rien vient malmener l'ego. Fabienne se débat sans cesse avec le sien. Dites-lui : "Tu étais mieux avec les cheveux longs" et elle se lancera dans une diatribe sur votre manque de goût et votre incompétence quant à la mode. Remarquez qu'elle a un petit bouton sur la joue et elle vous fusillera des yeux... Même chose pour ses compétences. Mieux vaut ne pas lui donner un conseil. Elle répliquera sèchement qu'elle n'en a pas besoin, qu'elle sait ce qu'elle a à faire et vous débitera à tort et à travers un chapelet de critiques.

Quant à sa demande affective, elle était telle que son mari, las de devoir à tous moments lui donner des preuves d'amour, et se faire incendier, a fini par la quitter. Ce qui a renforcé son manque de confiance en elle et ses attitudes agressives.

4. Tout sur le paraître

Certains comportements décrits dans le chapitre précédent tiennent à un peu d'estime de soi. Lorsqu'on ne s'aime pas, on peut chercher à se valoriser à travers ce que l'on possède. "Je suis petit mais pour compenser, j'ai une grosse voiture. Je me juge insignifiante alors je porte des vêtements de style, très coûteux." Les achats compulsifs sont souvent révélateurs d'une image de soi défailante. Les médias savent flatter l'ego des consommateurs. Stimulés par eux, on se fabrique une estime de soi à coups d'artifices.

L'engouement actuel pour la chirurgie esthétique montre bien que chez les femmes, mais désormais aussi chez les hommes, l'apparence compte énormément. Beaucoup de femmes déclarent que leur lifting les a sauvées de la déprime. En vieillissant, elles ne s'aimaient plus. À notre époque, il faut une sacrée bonne dose de contentement intérieur pour résister aux appels de la jeunesse retrouvée.

Mais vous avez pu lire à quel point ces satisfactions artificielles sont transitoires et où elles vous mènent. Même les liftings ne durent qu'un temps... et il faut recommencer sous peine de ne plus pouvoir se supporter.

5. La personnalité d'emprunt

Vous ne vous aimez pas, vous ne voyez que vos points faibles, c'est insupportable. La solution : vous vous efforcez d'être un autre. Vous imitez un personnage que vous admirez. Ou bien vous vous conformez à ce que vous supposez que les autres attendent de vous. Le tout étant de ne pas vous dévoiler.

Mais quand on vous observe bien, quelque chose ne colle pas. Ce peut être un choix vestimentaire ne correspondant pas du tout avec le reste de votre personne. Ce peut être une voix

un peu trop haute perchée indiquant un manque de sûreté dans l'expression verbale.

Vous pouvez aussi, n'osant pas parler, vous lancer brusquement dans un discours, coupant la parole aux autres. Ils vous croient impoli, alors que vouliez leur montrer que vous êtes à l'aise. Bref, vous êtes, comme disent les "psys", en "faux self" (faux soi). Et si vous vous analysez bien, vous aurez le sentiment d'être à côté de vous.

"Derrière ce problème de ne pas être soi-même, écrit Dale Carnegie⁴, se cache des complexes, peut-être même une névrose.". En tout cas, c'est très inconfortable.

6. Maman bobo

Certains vont jusqu'à la maladie pour qu'enfin on les prenne en considération. Qui ne garde un souvenir émouvant de son enfance, ou couché avec une rougeole, maman vous chouchoutait, vous entourant de tendresse et de mots doux.

Adultes, ils essaient inconsciemment la même technique, espérant attirer une attention et une affection qui les rassureront sur eux-mêmes. Ils souffrent de nombreuses maladies psychosomatiques, consultent des tas de médecins en espérant trouver un réconfort moral (mon médecin lui au moins me considère comme une personne intéressante).

Hélas ! le système ne fonctionne qu'un temps. Et on risque, à force de somatiser, de dégrader véritablement son organisme.

7. Le déni

Il existe un tout autre moyen de se débrouiller avec une estime de soi défaillante : ne pas la reconnaître. Je ne m'aime

⁴ Dale Carnegie, *How stop Worrying and Start Living*, Pocket Books, 1985 (édition révisée)

pas moi ? Allons donc, je m'adore. Je suis quelqu'un de très valable.

Des problèmes ? Non tout va bien.

En réalité rien ne va. C'est la politique de l'autruche qui fait partie de ce que les "psys" nomment des "mécanismes de défense". Mécanismes évitant la confrontation avec la réalité et les remises en question trop douloureuses.

À l'entendre, Etienne, serait le plus solide, le plus génial, le plus fantastique des hommes. Raconte-t-il un souvenir, il fabule et enjolive son rôle de manière à passer pour un héros. Ses projets sont grandioses et il saura vous démontrer par A plus B que les réaliser est pour lui un jeu d'enfant. Il fait tout pour qu'on l'admire, fanfaronne sur sa force, son courage, ses capacités. Ses échecs sont toujours mis sur le compte d'autrui. Il accuse, ment si bien qu'on le croit.

Tout ceci pour la façade. Mais derrière se cache un Etienne angoissé, timide, complexé, ne sachant pas prendre des décisions. N'allez surtout pas le mettre en face de son manque d'estime de lui. Un simple mot mettant en doute ce qu'il raconte et il pique une colère phénoménale. Se voir tel qu'il est lui serait insupportable.

Ceux qui le connaissent mal peuvent se laisser prendre à ses fabulations et même penser qu'il a un ego surdimensionné. Mais il ne faut pas s'y tromper. Le genre "moi je sais tout, je peux tout" dissimule souvent une image de soi tellement dévalorisée que la laisser apparaître équivaldrait presque à un suicide.

L'ennui est que ce mécanisme de défense ne permettant pas de regarder les choses en face, plonge celui qui l'utilise dans une grande détresse. Il se débat entre 2 personnalités : celle à laquelle il veut croire et qu'il veut montrer, et celle qui au fond de lui ne cesse de le tarauder. Refusant d'admettre

cette dernière, il ne peut plus avoir d'effet sur elle. Comment agir sur un phénomène qu'on s'obstine à ne pas reconnaître ?

Comment font ceux qui n'ont pas de problèmes avec leur estime d'eux-mêmes ?

La perfection n'est pas leur souci. Ils s'aiment tels qu'ils sont, savent se définir sans se tromper, reconnaissent volontiers leurs défauts, ne se laissent pas démolir par les échecs. Ils ont l'esprit d'initiative, prennent résolument des décisions et ne les regrettent pas.

Danielle est une petite bonne femme de 62 ans, un peu trop ronde, aux traits assez ingrats, n'ayant pour tout bagage scolaire qu'un certificat d'études, mariée à un plombier maintenant à la retraite et vivant dans une modeste maison en province. Apparemment, elle n'a rien pour briller et pourtant elle dégage une telle aisance qu'elle irradie.

Inscrite dans plusieurs associations, elle a l'occasion de fréquenter des personnes de tous milieux. Croyez-vous qu'elle soit gênée de discuter par exemple avec des notables archi-diplômés ? Pas du tout. Elle est aussi à l'aise avec eux qu'avec ses autres connaissances.

Son secret ? Ne pas se casser la tête pour ses incompétences. Quand elle ne comprend pas, elle n'hésite pas à révéler son ignorance en posant des questions. Quand, manifestement, elle dit une bêtise, elle s'esclaffe en proclamant qu'avec son "Certif", elle ne peut pas tout savoir.

Si elle invite des amis, elle prévient qu'elle n'est pas une excellente cuisinière et qu'ils devront faire avec. Quand on lui montre qu'elle a commis une erreur quelconque, elle le reconnaît sans se vexer. Elle sait tellement être nature, sans chichis et sans honte qu'on ne peut que lui pardonner.

Un échec ne lui laisse qu'un petit goût amer qu'elle surmonte très vite. Et la voilà repartie affirmant sans se démonter : "Il n'y a que ceux qui ne font rien qui n'échouent pas." Son physique ne la tracasse pas plus. "Je suis une petite boulotte, affirme-t-elle en riant, et alors, il faut de tout pour faire un monde. J'ai plu à mon mari et je lui plais toujours. Et regardez, c'est un bel homme !"

Inutile de vous dire que Danielle est très entourée. Pourtant, elle n'hésite pas à dire aux autres ce qu'elle pense d'eux. Mais sa franchise plaît. En fait, tout en elle attire la sympathie.

Heureux les gens qui traversent la vie sans se tracasser sur leur valeur. Au lieu de raisonner à partir de leurs échecs, de leurs limites, ils raisonnent à partir de leurs succès, de leurs points forts.

Si Danielle était nulle à l'école, elle a très vite constaté qu'elle savait se faire apprécier par ses mimiques, son humour, sa spontanéité. Elle a utilisé cette qualité pour s'insérer dans la vie sociale. Elle a pris le risque de côtoyer des gens importants et a vite vaincu son handicap intellectuel, se rendant compte que même sans études, elle était intelligente. Avec sa drôlerie, elle a également contourné le handicap physique, choisissant le naturel pour plaire – ce qui lui a réussi.

S'aimer tel qu'on est, rend la vie et les relations plus faciles. Mais attention ! Cela n'implique pas de se complaire dans ses défauts. Les reconnaître sans en faire un plat est une chose, ne pas chercher à s'améliorer une autre. Paradoxalement, plus on s'estime plus on cherche à progresser. En fait, ceci est normal. Quand on est capable de pointer ses failles sans s'effondrer, on est aussi capable de chercher à s'améliorer. Notamment sur les points essentiels. Danielle qui était un peu soupe au lait a réussi à dominer ce travers, car il nuisait à son couple.

Il ne faut pas confondre la personnalité de Danielle avec celle des gens qui ont une trop haute opinion d'eux-mêmes. Bardés de certitudes, se prenant pour des êtres supérieurs, ils peuvent irriter leur entourage. Si eux-mêmes ne souffrent pas, ils ont des attitudes, notamment la condescendance, blessante pour ceux qu'ils côtoient.

Les 7 étapes pour être à l'aise avec vous-même

S'aimer enfin à sa juste valeur est chose parfaitement possible. La modification de l'estime de soi passe par plusieurs étapes que Christophe André et François Lelord ont répertoriées. S'approchant de leur classification, voici le chemin à suivre pour que l'image de vous ne vous pose plus de problèmes. En appliquant ces étapes, vous vous retrouverez avec beaucoup moins de soucis.

1. Apprenez à mieux vous connaître.

Récemment, un magazine proposait un test destiné à confronter ce que vous pensez de vous-même et ce que les autres pensent de vous. Prenez une feuille de papier et décrivez la façon dont vous vous voyez. Sans montrer votre feuille, demandez à 2 ou 3 de vos proches de décrire comment eux vous voient. Précisez-leur de procéder par écrit et dans la plus grande sincérité. Pour éviter, le cas échéant, de vous sentir blessé, ne lisez pas leurs remarques devant eux. Vous supporterez mieux leur jugement si vous êtes seul face à vous-même. Ne faussez pas le test en vous adressant à des personnes avec lesquelles vous êtes en conflit.

Maintenant, comparez. Et attendez-vous à être surpris. Probablement de façon agréable. À part quelques concordances, vous pourrez constater de nombreuses différences entre votre propre vision et celle des autres. Et ceci, souvent dans le sens d'une plus grande dureté envers vous-même que de leur part.

Utilisez cette expérience pour essayer d’y voir plus clair en vous. Par exemple, on vous trouve intelligent et vous êtes persuadé de ne pas être doué. Il y a une dissonance. N’avez-vous pas une vision faussée de votre intelligence ?

Bien sûr, les autres ne peuvent savoir tout de vous. Mais chacune de leurs remarques peut constituer un point d’appui pour vous analyser en profondeur et honnêtement. Le truc, c’est de faire la part des choses entre vos défauts et vos qualités, sans focaliser uniquement sur les premiers. Sachez garder le juste milieu. Ne minimisez pas vos capacités et ne surévaluez pas vos failles. Le tout est d’arriver à une analyse objective.

2. Acceptez-vous tel que vous êtes.

Si cette analyse objective va mettre en évidence ce qui est valable dans votre personnalité, elle va aussi pointer ce qui ne va pas. Sur les feuilles de vos proches, des critiques vont apparaître. Elles vous semblent justifiées ? N’en faites pas un drame. Nul n’est parfait.

Vous-même avez identifié en vous des défauts et des limites. Dans un premier temps, apprenez à les assumer : “oui je suis désordonné” ; “oui je suis lent à comprendre”. Et alors ? Ce n’est pas mortel. Vous n’êtes pas le seul dans ce cas.

À partir du moment où vous accepterez d’être imparfait, vous vous sentirez déjà beaucoup mieux. Vous ferez la part entre les défauts “corrigeables” et ce qui ne dépend pas de votre volonté. Vous pourrez montrer vos carences sans honte. Dire : “Pouvez-vous me répéter encore une fois, je n’ai pas la comprenette rapide” vous causera moins de tracas que de faire semblant d’avoir compris et de commettre ensuite une erreur.

3. Soyez honnête envers vous-même.

Vous avez lu qu’il existait des mécanismes de défense pour ménager l’estime de soi. Ce n’est qu’en reconnaissant que

vous ne vous aimez pas et pourquoi, que vous pourrez vous aimer. Formule bizarre mais qui s'explique très bien. Si vous niez votre état émotionnel, vous ne pouvez pas agir sur lui.

Par exemple : vous ne voulez pas reconnaître que vous êtes anxieux parce que cette image de vous vous déplaît profondément. Vous devez alors employer mille subterfuges pour que votre anxiété ne se remarque pas. Vous faites le brave, vous en rajoutez. Mais vous ne racontez pas vos cauchemars, vos malaises ou vos maux de ventre, tout ce que vous subissez pour ne pas reconnaître et montrer vos angoisses.

En devenant honnête avec vous-même, vous admettrez et accepterez d'être quelqu'un d'angoissé. Vous vous apercevrez que ce n'est pas dévalorisant (vous êtes loin d'être le seul).

À partir de cette reconnaissance et de cette acceptation, vous pourrez d'une part vous aimer tel que vous êtes, et d'autre part essayer de juguler votre anxiété.

4. Agissez.

“C'est par une modification concrète du comportement que tout commence. Il ne sert à rien de changer uniquement dans sa tête ; l'estime de soi ne s'en trouvera pas modifiée de manière durable”, écrivent Christophe André et François Lelord.

5. Faites taire votre critique intérieure.

Dites fermement “zut ! tu m'ennuies” à ce juge interne qui vous dit “tu es nul”, “tu es affreux”, “ça ne marchera pas”, “pourrait faire mieux”, “c'est de ta faute”, “tu te dois d'être

parfait” (reviviscence des paroles entendues pendant l’enfance). Il paralyse vos actions.

Pour pouvoir le faire taire, il faut d’abord prendre conscience de son existence. Dès que vous vous sentez gêné ou en souffrance (face aux autres, face à un acte, face à une remarque, une erreur), demandez-vous d’où vient cette gêne ou cette souffrance.

Il ne s’agit pas de remplacer “tu es nul” par “tu es exceptionnel”, ce serait irréaliste et vous amènerait à être déçu et peut-être à faire redescendre encore votre estime de vous de plusieurs degrés. Remplacez les flèches empoisonnées de votre juge trop sévère par des réflexions plus justes et plus près de la réalité (la réalité, vous la constaterez en agissant).

6. Acceptez l’idée de l’échec.

Estime de soi ou pas, l’échec est toujours mal ressenti. Mais une chose est aussi certaine : il y a toujours des risques d’échec. Une seule solution est donc possible pour gérer cette situation : faire avec.

Mettez-vous bien en tête que ce n’est pas parce que vous avez échoué que vous ne valez rien. Il faut dissocier votre personnalité de vos résultats. Et persévérer dans l’action. Tous les grands de ce monde ont connu des échecs. Au lieu de se laisser abattre, ils en ont tiré les leçons et ont continué à avancer.

Si l’idée d’échec vous empêche d’agir, Christophe André et François Lelord conseillent d’en provoquer quelques-uns volontairement.

Par exemple : aller chez un commerçant de votre quartier que vous connaissez et dire au moment de payer que vous n’avez pas d’argent sur vous. Suggestion de ma part (parce que cela m’est arrivé involontairement) ; vous recevez

des amis à dîner, faites semblant de trébucher et renversez le plat que vous apportez.

Vous verrez, c'est gênant, mais vous ne vous écroulerez pas pour autant. L'échec ne tue pas. En s'en rendant compte, on se débarrasse de sa peur d'échouer et on ose entreprendre.

7. Affirmez-vous.

Dites ce que vous pensez, osez refuser. Vous croyez qu'en agissant ainsi vous allez être rejeté. Il n'en est rien et c'est même plutôt le contraire qui se produit. Laissez-moi vous raconter une histoire passée avec l'une de mes amies.

Par peur d'être rejetée, j'approuvais tout ce qu'elle disait, ne la contrariait jamais. Je pensais qu'ainsi elle m'aimerait mieux. Cela a duré un temps. Et un beau jour, elle a décidé de ne plus me voir. Explication : "Tu ne dis jamais ce que tu penses. Tu es fausse ou lâche. Notre relation ne me convient plus."

Bien sûr, il y a manière et manière de s'affirmer. Parfois, les personnes ne s'aimant pas utilisent la plus mauvaise, celle qui consiste à être agressif. Mais il est tout à fait possible de donner calmement son avis, d'assurer "non, je ne peux pas" sans que l'autre se sente agressé.

Donnez-vous le droit de vous exprimer. En commençant là aussi par de petites choses. Dites vous que vos opinions et vos besoins valent ceux de n'importe quel autre être humain souligne Gérard Apfeldorfer⁵.

Pour vous entraîner à l'affirmation de soi, essayez par exemple de demander un service à quelqu'un. S'il vous répond négativement, dites-lui que ce n'est pas grave. En faisant cela, vous aurez déjà franchi un pas.

⁵D^r Gérard Apfeldorfer, *Apprendre à changer*, Robert Laffont, 1980

Quelques phrases qui vous seront aussi très profitables

- Soyez indulgent avec vous-même lorsque vous commettez des erreurs.
- Rejetez avec indifférence toute remarque désobligeante.
- Considérez chacun comme votre égal.
- Sachez apprécier les erreurs et en tirer des leçons.
- Acceptez d'avoir tort avec sérénité.
- Ne vous préoccupez pas de l'image que vous donnez.
- Cessez de vous identifier à vos actes.
- Pardonnez-vous vos fautes.
- Et pour cultiver une attitude mentale qui vous apportera paix et liberté face aux soucis, conseille Dale Carnegie, n'essayez pas d'imiter les autres, trouvez-vous vous-même et soyez vous-même. Vous êtes unique. Et aucun être n'est si misérable qu'il doive désirer être quelqu'un d'autre que celui qu'il est dans son corps et son esprit.

Déjouez les pièges de l'héritage mental

Parfois, les comportements à risques de soucis échappent à notre conscience. Une espèce de fatalité semble peser sur nous. Tout en l'ignorant, nous répétons quelque chose s'étant produit dans notre enfance. On se remet involontairement dans une situation qui nous a fait souffrir.

Cela peut être dramatique. Les faits divers montrent fréquemment que les adultes violents ont souvent vécus, enfants, dans la violence.

Sans aller jusque-là, une enfance dans un milieu conflictuel, peut, plus tard, être reproduite par une sorte de

besoin du conflit. Difficile d'échapper à l'ambiance dans laquelle on a vécu petit. Même si elle nous a rendu malheureux, on s'arrange tout à fait inconsciemment pour la reproduire.

Ma peur de l'abandon due aux absences répétées de ma mère m'a pourtant amenée longtemps à me mettre en situation de me faire littéralement plaquer par mes petits copains ou mes amies. Sans rien y comprendre, et en souffrant terriblement, je rejouais le rôle de "celle qu'on abandonne". Mon comportement amenait effectivement les gens que j'aimais à me délaissier. C'était comme s'il me fallait revivre et revivre ma situation enfantine.

Le récent livre de Marie Nimier⁶, fille d'un écrivain célèbre (Roger Nimier), illustre bien les forces qui nous gouvernent à notre insu. Lors de sa naissance, son père écrivait à un ami : "Au fait, Nadine (sa femme) a eu une fille hier. J'ai été immédiatement la noyer dans la Seine pour ne plus en entendre parler." C'était une plaisanterie de mauvais goût, mais tout de même révélatrice de son peu d'amour paternel.

25 ans plus tard, Marie Nimier fit une tentative de suicide en... se jetant dans la Seine. Comme si elle s'était sentie obligée de mettre à exécution la phrase de son père.

La jeune femme se questionne également sur un autre phénomène : l'énorme difficulté qu'elle a eu à obtenir son permis de conduire, son impossibilité de freiner à temps. Or, son père a été tué dans l'accident d'une voiture rapide, à cause d'un coup de frein ayant provoqué un dérapage. Cette "coïncidence" est évidemment troublante.

L'héritage familial est une chose étonnante. Il ne s'agit pas de génétique, mais d'une sorte d'assimilation mentale. De

⁶ Marie Nimier, *La Reine du silence*, Gallimard, 2004

génération en génération, des comportements peuvent se transmettre de manière inconsciente.

Les “psys” spécialisés dans les problèmes familiaux, voient fréquemment des familles où par exemple l’un des enfants (le fils aîné, la sœur cadette, etc.) a le même comportement que celui de la génération précédente et même celle d’avant et encore d’avant.

Dans ma famille paysanne, la benjamine, et seulement elle, se marginalisait par rapport à son milieu d’origine. On voit parfois au sein de certaines familles, l’un des enfants être considéré par les autres comme le raté. Et depuis des lustres, il y en a un qui prend cette place. Et si au départ, il n’avait rien pour être un raté, il le devient réellement.

Sans le savoir, vous reproduisez peut-être le comportement d’un aîné (père, mère, oncle, tante). Bien entendu, cette répétition échappe à votre conscience. Quand le comportement est positif, c’est tant mieux. Hélas ! il ne l’est pas toujours. Et ce n’est qu’en trouvant sa source qu’il devient possible de s’en débarrasser.

Je connais une famille où toutes les femmes, depuis l’arrière-grand-mère, ont épousé un homme séduisant, se révélant peu de temps après être un alcoolique. Après avoir fait son génogramme, la dernière, méfiante, s’est séparée d’un fiancé charmeur, mais qui buvait un peu trop. Elle a ensuite vécu 5 ans avec son actuel mari avant de l’épouser et d’avoir un enfant, sûre alors qu’elle échappait à la malédiction.

Car, en fait, tout ce qui apparaît comme une fatalité n’en est en réalité pas une. À tout âge, on a la possibilité d’infléchir le cours de ce qui paraît être le destin. Il suffit de prendre conscience de ce qui vous appartient vraiment dans votre caractère et de ce qu’inconsciemment vous reprenez de celui de vos aînés.

Pour découvrir quelle attitude vous reproduisez et vous en débarrasser, 2 techniques sont fort utiles.

1^{re} technique : L'introspection

Demandez-vous :

- Est-ce que ce que je fais là vient vraiment de moi ou est-ce que je le fais, poussé par quelque chose que je ne comprends pas.
- Comment étaient ma mère, ma grand-mère (mon père, mon grand-père) lorsque j'étais petite ?
- Qu'est ce qui me déplaisait en elles (ou en eux).
- De quoi ai-je souffert ?
- Ne suis-je pas pareille avec mon mari, mes enfants, mes petits-enfants ?

Essayez de repérer les coïncidences troublantes. Par exemple :

- Un décès mal vécu dans l'enfance peut produire des comportements que rien n'explique.
- Vous pouvez être bloqué dans un domaine, dans lequel l'un de vos parents ou grands-parents avait échoué.
- Mettons que votre père ait fait faillite quand vous étiez petit. Plus tard, vous avez évité tout ce qui avait rapport avec la comptabilité. Et encore maintenant, la gestion de vos comptes vous stresse. En faisant le rapport avec la faillite, vous vous libérerez peut-être d'un grand poids.
- Admettons Madame, que vous fassiez partie d'une lignée d'anxieux. Votre mère hyperprotégée est devenue une mère hyperprotectrice. À votre tour, vous avez surprotégé vos enfants qui eux-mêmes reprennent le

système avec les leurs. En prenant conscience de cela, vous pouvez “lâcher” un peu vos enfants adultes, moins vous angoisser à leur sujet. De plus, vous pouvez aussi leur expliquer qu’ils doivent se dégager de votre influence et être moins protecteurs avec leurs descendants.

2^e technique : Le génogramme

C’est une technique à la fois instructive et amusante qui permet d’élargir les comportements reproducteurs à toute la lignée familiale.

- Tracez votre arbre généalogique en remontant, si possible à 3 générations (de vous-même à vos grands-parents paternels et maternels) et pour chacune des lignées maternelles et paternelles, inscrivez tous les collatéraux, du moins ceux dont vous avez gardé le souvenir (du grand-oncle à la petite cousine).

- Sur le schéma, indiquez, si vous le pouvez, les noms, prénoms, date de naissance, de mariage, de décès ainsi que leur cause, les catégories socioprofessionnelles, les lieux d’habitation.

- À chaque personne inscrite, donnez 5 qualificatifs la décrivant (ce que vous pensez ou vous souvenez d’elle ou ce que vous en avez entendu dire). Il s’agit en fait de donner le plus d’informations possibles sur ces personnes.

- Essayez également de vous rappeler les liens existants entre toutes ces membres (clans formés, conflits, ruptures, exclusions, etc.). Y a-t-il eu des divorces, des remariages ?

Écrire noir sur blanc l’histoire familiale prend un sens. Confrontés les uns aux autres, les événements, les dates parlent. Il est édifiant, par exemple, de retrouver chez

plusieurs membres de la famille, une même tendance à l'instabilité, ou à la dépression, des choix amoureux identiques, des mariages ratés, un célibat prolongé, des comportements destructeurs, des réussites éclatantes suivies d'échecs, etc.

L'intérêt du génogramme est d'essayer de retrouver chez vos ascendants vos propres caractéristiques. Les hésitations, les ratures, les émotions inexplicables sont des indices à prendre en compte. Ils signalent que quelque chose vous dérange, quelque chose que vous ne pouvez ou ne voulez pas voir. Il s'agit souvent d'un comportement que vous répétez inconsciemment, générateur de soucis.

Le génogramme peut vous aider à progresser dans la connaissance de vous-même, à comprendre que tel ou tel comportement est hérité. À partir de là, il vous sera mieux possible de modifier votre façon d'être.

Chapitre 3

Bien communiquer, le secret des relations meilleures

Communication. Ce mot est sur toutes les lèvres et pourtant nous arrivons de moins en moins à bien communiquer. Or, à ne pas savoir le faire, nous nous attirons moult ennuis.

Imaginez quel soulagement ce serait pour vous si vous n'aviez plus de conflit avec votre entourage, si vous ne vous heurtiez plus à ces mille et un malentendus qui jalonnent vos relations. Sans aucun doute, une mauvaise communication est la cause de nombreux soucis.

Pour bien communiquer, il ne suffit pas d'échanger des paroles ou des écrits. Il est indispensable de savoir comment procéder et cela ne s'apprend pas à l'école. On vous y apprend à écrire, à parler, mais cela ne suffit guère pour avoir [des échanges plus harmonieux](#), moins destructeurs.

Beaucoup de souffrances, notamment dans le couple ou les familles, viennent de ces ratés dans la communication que vous allez maintenant [apprendre à éviter](#). Car bien communiquer s'apprend et quand vous saurez comment faire, vous pourrez faire profiter votre environnement de votre nouveau savoir.

Qu'est-ce que communiquer ?

La communication est un échange entre 2 ou plusieurs personnes.

On dit qu'il y a un émetteur (celui qui "lance" l'échange), et un récepteur (celui qui le reçoit et répond).

Cet échange se fonde sur 2 paramètres : digital et analogique.

Explication : la communication digitale, c'est le langage verbal. Il transmet des informations objectives "il fait beau aujourd'hui".

La communication analogique passe par toute la gestuelle, les postures, les expressions, le ton de la voix qui accompagne le langage. Elle est dite aussi émotionnelle car elle communique les émotions et les sentiments. "Il fait beau" accompagné d'un sourire radieux indique que vous êtes content.

La communication présente 2 aspects : son contenu et la relation. Le contenu est ce qui se dit, il est donc transmis sur le mode digital. La relation est ce qui transparait sur le mode analogique. Si la communication analogique est très riche et se suffit parfois à elle-même dans la relation (par exemple à travers le regard des amoureux, dans leurs gestes, leurs mimiques), elle n'est pas complète sans la parole.

En effet, les émotions sont parfois trompeuses. "Les larmes, lit-on dans *Une logique de la communication*⁷, peuvent exprimer le chagrin ou la joie, le poing serré peut signifier agressivité ou embarras, un sourire peut traduire la sympathie ou le mépris, on peut interpréter la réserve comme une marque de tact ou d'indifférence. L'homme se trouvant dans l'obligation de combiner ces 2 langages (digital et analogique)

⁷ Paul Watzlawick, Janet Helmick Beavin, Don D. Jackson, *Une logique de la communication*, Éditions du Seuil, 1972.

soit comme émetteur, soit comme récepteur, doit continuellement traduire l'un dans l'autre.”

Ces 2 paramètres coexistant dans la communication permettent de mieux se comprendre. Vous sentez tout de suite qu'un ami va mal si en vous disant “j'ai un problème”, il baisse la tête, sa voix est sourde, son regard éteint. S'il dit la même chose en affichant un air malicieux, vous comprenez que le problème n'en est pas vraiment pas un.

Pour vous mettre au diapason dans le premier cas, vous demandez “quel est-il ?” et votre attitude montre l'inquiétude. Dans le second cas, vous répondez “ah bon, c'est quoi ?” d'un air curieux.

Mais les 2 messages peuvent aussi être en dissonance et induire de nombreuses erreurs. Vous déclarez à une connaissance : “Je suis ravi de vous voir” et en même temps votre visage exprime de la froideur. La connaissance en question ne saura pas très bien sur quel pied danser. Vous verrez plus loin comment résoudre ces malentendus.

Selon Jacques Salomé qui anime depuis de nombreuses années des sessions de formation sur la communication⁸, celle-ci se situe à 5 niveaux différents

Les 5 niveaux de la communication

1. Le niveau des faits.

On raconte ce qui s'est passé, comment ça s'est passé avec plus ou moins de détails. Par exemple : vous racontez votre ballade de la veille, le film que vous avez vu, votre

⁸ Jacques Salomé et Sylvie Galland, *Si je m'écoutais je m'entendrais*, Les Éditions de l'Homme, 1990

entretien avec un ancien collègue. Votre interlocuteur peut commenter, se lancer à son tour dans le récit d'une expérience.

2. Le niveau de la pensée, des idées.

C'est celui de la réflexion. Vous émettez vos évaluations, votre jugement, vos points de références. Vous développez vos opinions, allez plus loin dans la considération des faits. La discussion peut prendre une tournure politique, philosophique, historique, artistique, psychologique, etc. À ce niveau se révèlent souvent des désaccords.

3. Le niveau des sentiments et des sensations.

Vous exprimez ce que vous avez perçu, ressenti. Par exemple : le plaisir ou la déception des retrouvailles avec votre collègue, vos émotions diverses à la vue du film. Vous avez envie (surtout s'il s'agit d'une personne proche) de partager ces émotions ou pour le moins d'être compris.

Lorsque l'autre n'écoute pas vraiment, ne semble pas sensible à votre émoi, ou le dénigre, vous vous sentez frustré, incompris, malheureux. Il peut, par exemple, vous répondre sur les faits et négliger vos sentiments. Vous dites : "La musique de ce film était poignante, tu ne trouves pas ?", et l'autre vous répond froidement "C'était l'adagio d'Albinoni.". Vous essayiez de lui faire partager un ressenti (la musique ajoutait au pathétique du film) et il vous cite un titre.

Jacques Salomé cite également l'exemple de l'anti-communication. "J'ai mal" dit l'enfant au genou écorché. "Mais non, ce n'est rien", répond la mère. Elle pense pour l'enfant, sans tenir compte de sa sensation à lui. N'éprouvez-

vous pas vous-même de la colère quand vous dites “Je vais mal” et qu’on vous répond “Mais ce n’est rien, ça va passer...” Qu’est-ce qu’il ou elle en sait ?

4. Le niveau du retentissement.

Ce niveau est très sensible car il fait appel au vécu, à ce qu’il y a de plus profond en soi. “Telle femme, relate Jacques Salomé, qui me parle pour la première fois, au cours d’un repas entre amis, me re-stimule dans une situation antérieure de quelque 40 années. J’avais 8 ans, au cours élémentaire, et je subissais le sadisme de cette institutrice qui, justement, avait le même pli de bouche que mon interlocutrice. Et sans m’en rendre compte, j’ai envie de l’agresser, de l’humilier. Je combats sans aucune courtoisie son point de vue pourtant peu éloigné du mien.”

Cette attitude, nous la reproduisons tous, plus ou moins, car une situation peut toujours réactiver une autre plus ancienne. Souvent, ce n’est pas conscient et la voix, les gestes, les propos de l’interlocuteur peuvent résonner en nous d’une certaine manière sans qu’on sache pourquoi.

5. Le niveau de l’imaginaire.

Louise raconte à une amie qu’elle imagine entreprendre un grand voyage autour du monde. Elle décrit avec enthousiasme les pays où elle a envie d’aller, s’émerveille de leurs charmes. Son regard est rêveur, sa mine épanouie. Louise fait parler son imagination. Elle n’ira jamais faire ce périple et

elle le sait très bien. Si sa copine l'écoute, ou renchérit, Louise est contente, rien ne la trouble dans son rêve éveillé. Si elle ne l'écoute pas ou lui dit brusquement : "Arrête, tout ça c'est du pipeau", Louise est blessée. L'amie a peut-être cru que Louise voulait passer aux actes. Mais elle avait seulement besoin d'exprimer son désir d'évasion et d'être entendue.

La gestion des conflits : 3 mauvaises stratégies, une bonne.

Lorsque quelqu'un vous fait un reproche, vous pouvez réagir de différentes manières. Ce qu'on appelle le processus de rétroaction (la manière dont le récepteur réagit aux propos de l'émetteur) influe sur la probabilité ou non d'une dispute.

Chacun emploie dans ses réponses à l'autre une stratégie différente. Cette stratégie n'est pas véritablement calculée. Elle dépend de tout ce qui s'est passé dans notre existence et qui a forgé nos comportements. Elle dépend également du contexte dans lequel se déroule les échanges, de la personnalité des protagonistes.

Dans son livre⁹, le Dr Gérard Apfeldorfer, psychiatre, spécialiste des comportements, distingue 4 styles de base de comportements sociaux : les comportements passifs, passifs-agressifs, agressifs et assertifs.

⁹Gérard Apfeldorfer, *Apprendre à changer*, Robert Laffont, 1980

Dans quel style de comportement vous ou vos interlocuteurs vous situez-vous ?

1. Le comportement passif

On vous fait des reproches, et vous restez là, perdu, à ne rien répondre. Les conflits vous font horreur et vous donnez toujours raison à l'autre. Vous passez des heures à culpabiliser en silence, sans pour autant modifier votre façon d'être. Peu à peu, chacun se replie sur lui-même. Il n'y a plus de dialogue possible.

2. Le comportement passif-agressif

Vous ne répondez pas non plus, mais vous défiez l'autre. Dans une soirée, il vous reproche par exemple de trop boire, vous remplissez un verre de plus en le regardant. C'est le style "vengeur silencieux" qui entraînera des représailles.

3. Le comportement agressif

Vous répondez à un reproche par un autre reproche. Cela donne : "Et toi, tu t'es regardé... tu es comme ça, comme ça, tu agis de telle ou telle manière..." Le ton monte et finalement la question de départ est totalement oubliée. On règle ses comptes et ça peut faire très mal.

4. Le comportement assertif

Nous allons nous y attarder un peu, car c'est le BON comportement.

Être assertif, c'est être capable d'exprimer son avis sans stress et dans le respect de l'autre. Il vous fait un reproche, ou vous balance l'une des petites phrases citées plus haut ? Au lieu de répondre sur le même ton, vous lui suggérez : "Je suis tout prêt à t'écouter, mais peut-on en discuter calmement ?" (Au besoin un peu plus tard si les circonstances ne s'y prêtent pas sur le moment.) Cela évitera l'accrochage trop violent.

Vous avez aussi des critiques à formuler, mais vous craignez d'être dépassé par vos émotions. Analysez les pensées qui vous viennent. Pour cela, utilisez, conseille Eric Albert¹⁰, la technique des "flèches descendantes". Elle vous fera prendre conscience de la dimension irrationnelle de vos craintes.

"Si je lui fais telle remarque, il va mal le prendre. Et alors ? Il va partir en claquant la porte. Et alors ? Il ne va plus m'aimer... donc si je me tais, c'est parce que je crains qu'il me retire son affection." N'est-ce pas un peu exagéré ? L'absence de conflits est impossible, notamment dans les couples. Mais tout l'art consiste à avoir une "discussion", non une dispute.

Si vous ressentez une émotion agressive, prenez le temps de vous calmer. Il existe un bon truc : concentrez vous intensément sur un objet n'ayant rien à voir avec ce qui, dans la situation, vous déstabilise. Vous pourrez alors parler plus calmement.

¹⁰ Dans *Psychologies Magazine*, octobre 2002. Eric Albert est psychiatre. Fondateur de l'Institut Français de l'Anxiété et du Stress (Tél. 01 53.23.05.20), il est aussi auteur avec Daniel Nguyen Nhon de l'ouvrage *N'obéissez plus*, Éditions d'Organisation, 2001

Au cours de la discussion, vous le laissez exposer son point de vue, SANS L'INTERROMPRE. Ensuite vous exposez le vôtre en évitant les mots blessants.

N'hésitez pas à reconnaître que sur tel point, il est effectivement dans le vrai. Lorsqu'on est 2 à vouloir avoir raison, rien ne peut s'arranger. Mais comme le dit un humoriste : "Vaut-il mieux avoir raison à tout prix ou être heureux ?" D'ailleurs, s'il voit que vous le comprenez, il admettra également vos arguments.

S'il vous agresse verbalement, ne renvoyez pas la balle. Demandez-lui plutôt d'explicitier ce qu'il entend par ces mots. Il dit : "T'es un salaud." Répondez : "Qu'entends-tu par là ?" Il sera obligé de développer sa pensée et vous pourrez alors proposer une discussion plus positive.

"Chercher à comprendre, écrit Richard Carlson¹¹, n'a rien à voir avec déterminer qui a tort et qui a raison : c'est une véritable philosophie de la communication efficace."

Divorcés depuis longtemps, Luc et Irène revivent désormais ensemble après avoir longuement discuté de l'échec passé de leur couple. Chacun a pu exposer ses griefs, être écouté dans ce qu'il avait à dire. Ils ont compris qu'aucun des 2 n'avait complètement tort ni complètement raison.

Vers une meilleure communication

Oui il est possible de mieux communiquer, oui cela demande un petit effort. Mais qu'est-ce que ce petit effort au regard des dégâts causés par les mésententes ?

Dans l'idéal, avoir une meilleure communication implique un changement chez chacun des communicants.

¹¹ Richard Carlson, *op. cit.*

Mais si vous commencez seul à vous y prendre autrement, vous verrez, votre interlocuteur suivra le mouvement.

Les spécialistes en communication conseillent plusieurs techniques qui toutes portent leurs fruits.

Les 7 techniques pour mieux communiquer

1. Apprenez à dire “Je”

Pour la “méthode Espère” qu’il a développée¹², Jacques Salomé a pris comme symbole une écharpe tendue entre les 2 interlocuteurs. Elle symbolise la relation entre eux. Pour que la communication ne s’envenime pas, chacun doit partir de son bout d’écharpe et non de celui de l’autre pour parler. Dans une discussion un peu animée avec quelqu’un (votre conjoint par exemple), vous avez sûrement tendance à partir de son bout d’écharpe et non du vôtre. Autrement dit, vous utilisez trop fréquemment le “tu” accusateur au lieu du “je”. “Tu m’as fait ceci ou cela”, “Tu n’y comprends rien”, “Tu es un égoïste qui ne pense qu’à toi”, “Tu salis tout”...

L’autre se sent agressé et va répondre en vous agressant. Préférez donc : “J’ai mal ressenti tel ou tel de tes comportements”, “J’aimerais tant être comprise”, “Je serais heureuse si tu t’inquiétais un peu plus de moi”, “je ressens de la colère quand je viens de nettoyer et que ça ne reste pas propre”...

Au lieu d’attaquer l’autre, vous lui communiquez vos sentiments. Cela évite qu’il réagisse par une contre-attaque. N’hésitez pas à bien développer ce que vous ressentez. Mieux vous vous expliquez, moins il y aura de malentendus.

¹² Méthode Espère (Énergie spécifique pour une écologie relationnelle essentielle). Site Internet : www.j.salome.com

2. Comment formuler une demande, un refus

Osez les annoncer de manière très explicite. Expliquez pourquoi vous voudriez ceci, pourquoi vous refusez cela. Si vous n'osez rien dire, rien demander, vous serez mal à l'aise, vous ruminerez et le comportement qui suivra trahira votre mécontentement.

Là encore, partez du "Je". S'il passe des heures sur son ordinateur sans s'occuper de vous, ne dites pas d'un air exaspéré : "Mais arrête un peu ta machine !", c'est la dispute garantie. Dites plutôt : "Quand tu me délaisses trop longtemps, je me sens seule et frustrée. Je comprends que tu adores pianoter sur ton PC, mais j'aimerais exister un peu plus pour toi. Ne pourrais-tu pas m'accorder quelques instants ?"

Même chose pour le refus. Votre belle-fille vous demande de lui prêter une robe. Répondez d'un ton chaleureux mais ferme : "Je suis désolée, mais je ne revois jamais ce que je te passe, ou alors en mauvais état. Je conçois bien que ça ne te fera pas plaisir, mais j'ai envie de garder cette robe pour moi." Il est fort probable qu'elle vous répondra : "C'est pas grave !"

Attention ! Ne jamais porter un jugement sur la personne globale de votre interlocuteur (souvenez-vous des blessures narcissiques). Si vous dites à votre bru : "T'es trop souillon", vous la blesserez et vous vous brouillerez.

3. Pratiquez l'écoute alternée

Savoir écouter est tout un art. Quand votre interlocuteur vous parle, branchez-vous totalement sur ce qu'il dit. Cela signifie évacuer vos pensées parasites, tout ce que son discours éveille en vous. Retenez votre précipitation à prendre la parole, la réflexion qui vous vient à la bouche. Si vous

l'interrompez, comment pourra-t-il se faire comprendre jusqu'au bout ?

Soyez entièrement "pour lui". Regardez-le, le regard est très important. À travers lui, l'autre peut vérifier votre attention. De plus, en le regardant, vous vous recentrez sur lui. Très utile lorsque, par exemple, vous êtes envahi de pulsions hostiles refoulées qui n'ont rien à voir avec lui, mais peuvent fausser votre écoute.

Si vous avez le moindre doute sur ce qu'il vient d'énoncer, reformuler ses phrases : "Si j'ai bien compris, tu trouves que..."

Lorsqu'il a fini de parler et seulement lorsqu'il a fini, exposez à votre tour vos idées. S'il s'est senti bien écouté, il agira spontanément de même manière avec vous. Pour en être sûr, vous pouvez également lui demander ce qu'il a compris. S'il vous interrompt, dites gentiment : "Je t'ai bien écouté, maintenant laisse-moi m'exprimer."

4. L'empathie

Savoir se mettre à la place de l'autre. Écouter les faits que votre interlocuteur énonce est une chose, comprendre ce qui se passe dans sa tête une autre. Il faut entendre au-delà de la parole. Entendre sur quel registre il s'exprime. Entendre ce qu'il voudrait dire, mais ne peut pas dire. Entendre ce qui se cache derrière son agressivité.

L'observation de ses attitudes est une aide. Celle-ci renvoie au niveau émotionnel qui n'est pas toujours aisé à faire partager avec les mots.

Il vous fait un petit reproche d'un ton léger, mais ses gestes nerveux, un pli amer au coin de sa bouche, vous indiquent qu'il en a gros sur le cœur. S'il garde son malaise, celui-ci pourra éclater plus tard à propos de n'importe quoi.

Aidez-le à l'exprimer. Demandez-lui ce qu'il ressent. Le comportement qu'il vous reproche a pu éveiller en lui une souffrance enfouie, une blessure non cicatrisée. Vous n'y êtes pour rien, mais en comprenant mieux ce qui se passe, vous saurez comment agir.

Si, par exemple, alors que vous vivez dans une certaine aisance, il vous reproche la moindre dépense, ne le traitez pas d'avare avant d'avoir compris ses motivations. Peut-être a-t-il souffert de graves privations pendant la dernière guerre. Ou a-t-il passé toute son enfance dans une extrême pauvreté. Ou encore, jeune adulte, il a peut-être eu de graves déboires financiers. Ceci expliquant cela.

5. Ne bloquez pas le dialogue

Si vous voulez qu'un échange ait lieu, posez des questions ouvertes. Ce sont celles auxquelles on doit répondre par autre chose que oui ou non. Les questions fermées paraissent être de pure forme et n'engagent pas l'autre à se confier. Elles n'ouvrent guère la porte au dialogue. Si, le voyant abattu, vous posez un vague "Tu es fatigué ?", il répondra "Oui" ou "Un peu". Mais si vous demandez : "Comment te sens-tu ce soir ?", il se sentira interpellé et parlera plus facilement.

"Nous sommes aussi habitués à poser des questions qui induisent la réponse, explique Jacques Salomé : "Et tu n'as pas trouvé cela injuste ?", "Pourquoi ne le quittes-tu pas ?" Vous pensez à sa place... tout le contraire de l'empathie. Pareil lorsque vous le coupez dans son élan pour placer votre

opinion : “Je ne me sens pas bien ce soir...”, “Normal, tu as trop travaillé.” Et si ce n’était pas du tout ce qu’il voulait vous dire ?”

6. La métacommunication

Derrière ce terme un peu barbare se cache une idée toute simple : communiquer sur la communication. Quand celle-ci pose trop de problèmes, quand on n’arrive pas à se comprendre, il faut repartir autrement.

On quitte alors le contenu du dialogue pour s’attacher à sa forme. Prenez l’initiative de faire ce pas. Si votre interlocuteur vous agresse d’emblée, si le ton monte, stoppez immédiatement la discussion et dites : “J’aimerais que nous puissions nous expliquer autrement. Nous pourrions nous accorder pour parler à tour de rôle. Je suis tout prêt à t’écouter, mais j’ai besoin que toi aussi tu m’écoutes et essaie de me comprendre.”

À chaque instant de la conversation, vous pouvez employer ce système. Par exemple : “Je sais que tu n’aimes pas que j’aborde tel sujet, mais il fausse notre relation et il est préférable de vider l’abcès. J’aimerais que calmement nous en fassions le tour pour régler définitivement le problème.”

Métacommuniquer, c’est aussi essayer de lever les ambiguïtés en demandant à l’interlocuteur ce qu’il a voulu signifier par tel mot, tel geste... surtout lorsque les 2 sont en désaccord. N’hésitez pas à dire : “Pourquoi avais-tu cet air froid quand tu as dit que tu étais ravi de me retrouver ?” Vous

apprendrez peut-être qu'il était réellement ravi, mais qu'en même temps, il était contrarié par autre chose.

7. Négociez

Comme dit la maxime : on ne peut pas tout avoir et rien payer. Dit autrement, nous devons toujours faire des concessions. Sans elles, les relations ne peuvent pas fonctionner harmonieusement.

Les vendeurs connaissent bien la négociation qui consiste pour eux à lâcher un peu de lest, à proposer des avantages contre l'inconvénient (le prix).

Les parents d'adolescents doivent sans cesse la pratiquer : "Je veux bien que tu sortes, à condition que tu ne rentres pas après telle heure."

Dans un couple, c'est pareil. Il ne doit y avoir ni gagnant ni perdant, mais 2 personnes qui trouvent chacune un bénéfice au prix d'un renoncement : "Ok, je ne dis rien si tu regardes tous les matchs sportifs à la télé, et je me prive de mes émissions, mais en compensation tu supportes les autres jours que je choisisse moi-même le programme."

Tout, toujours est à négocier. Pour les tâches quotidiennes, pour les sorties, pour les petites manies de

chacun, pour les dépenses. Chacun doit tenir compte de ses priorités et de celles de l'autre. Lâchez du lest envers ce qui, pour vous, n'est pas fondamental, mais qui, à ses yeux, prend une importance démesurée. Respectez ses valeurs et demandez-lui de respecter les vôtres. C'est à ce prix que les conflits et le mal-être qu'ils entraînent, disparaîtront.

Chapitre 4

Euphorisez-vous : courez, riez et...faites l'amour

Voici un programme réjouissant et dynamique. Votre corps va beaucoup l'apprécier et, chacune à sa manière, ces 3 méthodes retentiront sur votre humeur. En les pratiquant vous serez dans ce que les "psys" nomment "la pulsion de vie". À l'inverse de la "pulsion de mort" qui paralyse et assombrit, la pulsion de vie est mouvement, joie, amour.

Comme les autres méthodes présentées dans ce livre, celles-ci ont pour but de vous rendre le moral et de protéger votre santé. En plus, elles peuvent être considérées comme de véritables pilules anti-âge. Alors, à vos marques, prêts, partez !

L'exercice physique et ses effets sur le corps et l'esprit

"Point de santé si l'on ne se donne tous les jours suffisamment de mouvement." Arthur Schopenhauer

Vous l'avez sûrement déjà éprouvé : après une marche en plein air, vous vous sentez au mieux de votre forme. Un peu

fatigué physiquement peut-être, mais relaxé, avec une sensation de relâchement de tout votre être. Et moins déprimé.

Cela n'a rien d'étonnant et vous allez comprendre pourquoi. Quand vous marchez (à condition bien sûr de ne pas le faire en vous disputant avec quelqu'un, ni d'être exposé au bruit incessant des voitures), votre taux d'adrénaline et de cortisol diminue. L'exercice physique est reconnu pour diminuer le stress, la dépression et l'anxiété. Lui aussi développe le système parasympathique et bloque le sympathique. Ses effets sur le moral ont déjà été démontrés en 1993 par un chercheur américain¹³. Actuellement, l'ensemble du corps médical le préconise, car c'est une merveille pour la santé et un super-prolongateur de vie.

Une kyrielle de substances bénéfiques

En vous promenant, d'abord vous respirez mieux et vous oxygénez votre corps et votre cerveau. Premier bon point. Mais, second bon point, vos neurones profitent largement de la situation. Les chercheurs pensent que le bien-être lié à l'exercice physique est dû à une action moléculaire directe sur le cerveau.

Explication : le stress ou l'anxiété et la montée de cortisol qu'ils provoquent dévastent les neurones. Ceux-ci subissent

¹³ A. et D. G. Byrne, "The effect of exercise on depression, anxiety, and other mood states : a review", *Psychosomatic Research*, 1993, 37, p. 565-574

des modifications morphologiques et les neurotransmetteurs qui régulent l'humeur circulent moins bien. L'un des plus puissants éléments assurant la survie et la croissance des neurones ainsi que la neurotransmission et la plasticité du cerveau est une molécule, le Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF). Or, le cortisol réduit la disponibilité du BDNF, particulièrement dans une partie du cerveau appelée l'hippocampe.

Si vous faites de l'exercice avant une situation stressante ou déprimante, vous inhibez l'action du cortisol, car vous augmentez la quantité de ce BDNF. La restauration de celui-ci par l'exercice aurait la même efficacité que celle de certains anti-dépresseurs chargés eux aussi de le restaurer¹⁴. Et ses effets sont à long terme. Ainsi le BDNF lutte efficacement contre la maladie d'Alzheimer et celle de Parkinson.

D'autres substances interviennent pour vous redonner la joie de vivre. Parmi elles, les endorphines. Cette variété de neurotransmetteurs, appelés neuropeptides, sont surnommés les « morphine like » car ils ont un effet comparable à celui de la morphine. N'ayez aucune crainte. La morphine produit des effets artificiels et dangereux pour la santé tandis que les endorphines sont naturellement secrétées par notre cerveau et ne font que du bien. Tout au plus, risquez-vous de devenir dépendant de... l'activité physique. Ce qui en soi n'est pas un mal !

Les grands sportifs connaissent bien l'action de ces endorphines qui les mettent dans un état particulier qu'on

¹⁴ Russo "Exercise, antidepressant medications, and enhanced brain derived neurotrophic factor expression." *Neuropsychopharmacology* 21, 679-682, 1999

appelle “l’extase du joggeur”. Lorsqu’on l’obtient, on a envie de la reproduire. Une demi-heure à trois quarts d’heure après l’arrêt de l’effort, le taux d’endorphines est encore 5 fois supérieur à la valeur mesurée au repos. Et pendant ce temps, on plane doucement et les soucis paraissent beaucoup moins dramatiques. Alors, si vous vous en sentez le courage...

Car pour l’obtenir, une marche à pas lents ne suffit pas. Ces peptides ne viendront vous euphoriser que si vous maintenez un effort soutenu pendant au moins une demi-heure. Vous n’atteindrez peut-être pas le taux d’endorphines des sportifs de haut niveau, mais déjà, je peux vous le garantir, vous vous sentirez beaucoup mieux. D’autant que ce même effort d’une demi-heure produit une autre substance : l’IGF-1 (Insulin-Like Growth Factor 1), dérivée de l’hormone de croissance.

L’hormone de croissance a ses fans aux États-Unis où elle est prise sous forme de supplément. Elle améliore les performances physiques et psychiques. “Les seuils de déclenchement émotionnel, écrivent les Drs Rueff et Nahon¹⁵, sont abaissés. Les sujets retrouvent le goût d’entreprendre et de désirer. La résistance au stress est augmentée ainsi que la qualité de vie.”

Plutôt que cette “supplémentation” dont on ne connaît pas encore les risques, mieux vaut sécréter soi-même l’IGF-1. En plus d’agir sur l’humeur, elle protège contre les maladies cardiovasculaires, l’ostéoporose, améliore la mémoire, l’acuité visuelle. On note également une amélioration de la peau, de l’aspect de la chevelure et de la fonction sexuelle. Cerise sur le

¹⁵ Dominique Rueff et Maurice Nahon, Maurice, *La Bible anti-âge*, Éditions Jouvence, 1998

gâteau, elle favorise une diminution des graisses indésirables. Tout pour redonner un moral d'acier.

L'activité physique, qui n'en finit pas de produire des substances bénéfiques, augmente encore la sécrétion d'un métabolite réputé pour soulager les symptômes de la dépression. Ce métabolite présent dans le chocolat (les accros du petit carré noir en connaissent les effets) s'appelle phényléthylamine (PEA). Les personnes dépressives ont un faible niveau de PEA. Une équipe de scientifiques de l'Université Trent Nottingham a publié les résultats de ces travaux suggérant que la pratique modérée d'exercices physiques augmente les niveaux de PEA¹⁶.

La PEA à son tour stimule la libération de dopamine, un neurotransmetteur agissant positivement sur le système limbique. Elle induit des sensations de mieux-être, accroît la vigilance et l'attention et permet d'augmenter la concentration mentale. Elle est donc très utile pour prendre des décisions et vous rend mieux armé pour faire face à vos problèmes.

Vous et l'activité physique

Ses bienfaits étant incommensurables, si vous restiez jusqu'à présent sans bouger votre corps, il est temps de vous y mettre. Vous serez moins déprimé, moins angoissé, [moins stressé](#) et moins... des tas de choses négatives encore. Par exemple, vous serez moins fragile sur le plan immunitaire. Car en plus de tous les bénéfices cités plus haut, le sport, pratiqué régulièrement, renforce l'activité des cellules tueuses, ces "natural killer" qui assurent la défense de l'organisme et freinent la prolifération des cellules du cancer. En augmentant la circulation sanguine et lymphatique, l'activité physique booste également l'ensemble de vos capacités de défense

¹⁶ A. Szabo, "Phenylethylamine, a possible link to antidepressant effects of exercise?", *British Journal of Sports Medicine*, 2001, 35(5), p. 342-343

contre les agents infectieux. Alors, c'est décidé ? Lancez-vous. Mais pas n'importe comment.

1. Démarrez doucement. Si vous n'avez aucun entraînement, ne vous lancez pas du jour au lendemain dans un footing épuisant. L'important est de commencer doucement, par des actions douces et qui ne vous feront pas souffrir. Vous ne devez pas avoir la sensation de fournir un effort important. Il vous suffit, dans un premier temps, de réhabituer votre corps à l'effort en prenant quelques habitudes simples :

■ Vous travaillez dans un immeuble de 6 étages ? Commencez par arrêter l'ascenseur au 5^e étage, et montez le dernier à pieds. Surtout, ne vous lancez pas d'un seul coup dans l'ascension des 6 étages par les escaliers ! Il n'y a rien de pire pour s'épuiser, et le mieux, je le rappelle, est souvent l'ennemi du bien.

Il est important d'y aller en douceur, et de respecter votre organisme. Si vous n'êtes pas sportif, débiter par 6 étages d'escalier vous fera plus de mal que de bien !

Monter des escaliers n'a l'air de rien, mais c'est pourtant une activité extrêmement gourmande en termes d'efforts physiques, musculaires et respiratoires. Vous commencerez donc par un seul étage, et cela tous les jours, dans la montée comme dans la descente.

■ Ce sont les petits gestes du quotidien qui vont faire la différence. Si vous prenez le métro ou le bus pour vous rendre sur votre lieu de travail, descendez simplement une station plus loin et faites le reste du trajet à pieds, tranquillement.

■ Quand vous allez faire vos courses au supermarché du coin, ne vous garez pas juste devant les portes de sortie,

mais plus loin sur le parking. Quand vous allez acheter du pain dans votre quartier, ne prenez pas la voiture ou bien gardez-vous de telle sorte que vous ayez 5 ou 10 minutes de marche à faire...

Vous vous rendrez à peine compte que vous faites un effort, et peu à peu vous constaterez une amélioration de vos capacités physiques. Quand vous vous sentirez prêt – et seulement à ce moment-là, peu importe le temps que cela prendra – vous vous garerez encore plus loin, et vous arrêterez l'ascenseur au 4^e étage et non plus au 5^e.

Des études ont montré qu'à tout âge on pouvait profiter de l'exercice physique. Néanmoins la sagesse recommande de ne pas aller au-delà de vos capacités. Il faut savoir s'arrêter avant d'en dépasser les limites. Pendant l'effort, vous devez pouvoir parler. Si ce n'est plus le cas, reposez-vous. Ne vous occupez pas de la distance, mais du temps passé. Progressivement vous pourrez augmenter celui-ci et soutenir un rythme plus rapide.

2. Choisissez votre sport. Ceux qui vous apporteront le plus de bénéfices sont les sports d'endurance. Vous ne travaillez pas en force, mais devez fournir un effort régulier et soutenu. Les meilleurs sont la marche rapide, le jogging, la natation, le vélo. Le tennis, en revanche, n'est pas très conseillé si vous n'avez pas bougé depuis longtemps. Pour que l'activité physique ne représente pas pour vous une corvée, faites un choix adapté à vos goûts. Le plus simple et le moins coûteux est évidemment la marche ou le jogging. Passé 50 ans, demandez conseil à votre médecin sur ce que vous pouvez entreprendre.

3. Nécessaire : la régularité. Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande une demi-heure de

marche rapide par jour (si au début vous ne pouvez marcher vite que pendant 10 minutes, ralentissez ensuite). Bien entendu, plus l'effort soutenu dure, plus les bonnes substances sont sécrétées. Mais mieux vaut une demi-heure d'activité physique 5 fois par semaine, qu'une heure de ci de là. Sachez que la quantité minimale pour obtenir des effets bénéfiques est de 20 minutes, 3 fois par semaine. Seul votre corps peut vous guider pour le maximum.

4. Vous n'avez pas envie de bouger ? C'est l'hiver, vous êtes déprimé, sortir de chez vous vous pèse... Essayez de vous forcer. Pensez qu'après 5 minutes de contrainte, vous vous sentirez déjà beaucoup mieux. Et en rentrant, vous serez très content de vous. Rien que cette satisfaction remonte le moral.

Je vous confie le petit truc que j'utilise pour m'obliger à aller faire mon footing quand j'hésite à sortir à cause du mauvais temps ou que je me trouve d'autres excuses. Je commence par me dire : "Bon, je sors juste 10 minutes pour respirer, 10 minutes ce n'est rien." Et chaque fois se produit la même chose : au bout des 10 minutes, je suis lancé, et j'éprouve une irrésistible envie de continuer mon parcours jusqu'à la fin. Pour mon plus grand bien.

5. Seul ou à plusieurs. Tout dépend de vos goûts. Mais pratiquer un sport à 2 ou en groupe est plus stimulant. On se soutient les uns les autres et au plaisir de l'exercice s'ajoute celui de faire des connaissances. Il existe, notamment pour les retraités, de nombreux clubs où l'on peut pratiquer la marche, la gym aquatique, la bicyclette. Mais rien qu'à 2, l'émulation joue déjà. Il y en a toujours un (ou une) pour dire à l'autre : "Allez hop ! On y va."

Hop ! Vous y allez ? Je vous ai convaincu. La meilleure façon de vous convaincre est encore de vous y mettre. Quand

on sait et qu'en plus on sent à quel point il revitalise physiquement et psychiquement, l'exercice physique devient une nécessité.

Dernier petit conseil qui va de soi : n'allez pas marcher, courir ou faire du vélo, au milieu des voitures. Si vous n'avez pas la campagne à proximité de chez vous, mieux vaut faire 10 fois le tour d'un petit square que de parcourir une longue distance en pleine pollution. (Augmenter votre fréquence respiratoire dans un environnement pollué vous fait absorber beaucoup plus de mauvais air.)

Et pour vous inciter encore un peu plus à faire de l'exercice physique, sachez que la sédentarité est un des principaux facteurs de risque de diabète, de maladies cardiovasculaires, qu'elle favorise la prise de poids et l'ostéoporose et aggrave l'arthrose.

Chaque année, aux États-Unis, près de 250 000 personnes meurent prématurément à cause d'un manque d'activité physique. Ne faites pas comme elles. Bougez-vous !

Offrez-vous des séquences de rire

Voici une excellente manière de faire d'une pierre deux coups. Rire est déjà en soi l'antidote au cafard. En règle générale, lorsqu'on rit, par définition on ne pleure pas (sauf de... rire). On oublie pendant un temps ses soucis et c'est déjà ça de gagné. Mais le rire fait beaucoup plus qu'un effet de surface, il agit en profondeur sur votre esprit et sur votre corps.

Le Dr Henri Rubinstein qui s'est plongé dans la question a d'ailleurs sous-titré son ouvrage¹⁷ "Rire pour guérir". Guérir de votre déprime, de votre anxiété d'abord. Les mécanismes de l'hilarité vont tout à fait dans ce sens. Rien d'étonnant car

¹⁷ Dr Henri Rubinstein, *Psychosomatique du rire*, Robert Laffont, 1983

ils agissent sur le centre des émotions. Et comme vous vous en doutez, ce n'est pas dans une optique négative.

Pourquoi rire fait du bien ?

Le centre cortical du rire (la partie du cerveau qui intègre que quelque chose est drôle) se situe dans le cortex préfrontal (cerveau cognitif) droit. Nous avons 2 zones dans le cerveau, l'hémisphère gauche et l'hémisphère droit. Le gauche se consacre surtout à la réflexion, au langage, à l'écriture à la pensée logique. Le droit est plus "artistique". C'est lui qui s'intéresse à la beauté, à la musique, à la poésie, à tout ce qui provoque des émotions.

Le cortex préfrontal droit est relié au cerveau limbique (cerveau émotionnel) auquel il communique le message qu'il a reçu. Le système limbique réagit en donnant une réponse émotionnelle de plus moins grande intensité. Ce qui explique que le rire est considéré comme une émotion, positive il va de soi. Quant au système limbique, il tient les commandes du système neurovégétatif, sympathique et parasympathique.

Quand vous commencez à rire, c'est d'abord le sympathique qui se déclenche, une sorte d'excitation vous gagne. Mais bien vite, le parasympathique est activé. Et ceci parce que le rire appartient au groupe des phénomènes respiratoires et plus particulièrement expiratoires. "Il rejette tellement d'air, explique le Dr Rubinstein, qu'on vide sa poitrine."

Le rire vous offre spontanément du bien-être. Phénomène physique, participant du corps, il calme l'anxiété, combat le stress, redonne le moral... Et ses effets favorables, persistent, selon le Dr Rubinstein, longtemps après que l'on a cessé de rire. Son action sur le parasympathique est durable.

Comme le sport, le rire favorise la sécrétion des endorphines. Euphorisantes, elles induisent un état de calme

permettant à l'organisme de se régénérer. Elles agissent également sur la douleur. Douleur morale et douleur physique, même thérapie : riez.

La dopamine est également sécrétée en plus grande abondance, ce qui entraîne une diminution de l'état dépressif.

Si le rire est d'après le Dr Rubinstein "le premier pas vers un état d'esprit optimiste, contribuant à redonner la joie de vivre, il est aussi un excellent guérisseur". Il améliore l'état général, est bon pour l'appareil respiratoire, le système cardiovasculaire, le système digestif, le sommeil et le système immunitaire. Pour résumer, il accroît la longévité.

Norman Cousins, un journaliste américain, a été jusqu'à sauver sa vie... en riant. Atteint vers la fin des années 1970 d'une polyarthrite aiguë et condamné par les médecins, il décide de se soigner par lui-même. Quittant l'hôpital, il s'installe dans un hôtel, abandonne son traitement médical (on lui donnait jusqu'à 26 comprimés par jour d'aspirine) et se traite à sa manière : vitamine C et séances de fous rires que ses amis l'aident à organiser.

Il est aujourd'hui professeur à la faculté de Médecine de l'UCLA. Dans son livre, paru en 1980¹⁸, il écrit entre autres : "Je découvris avec joie que 10 minutes d'un bon gros rire avaient un effet anesthésiant, calmait mes douleurs et me donnaient au moins 2 heures de sommeil."

Rire à volonté

À part vous, vous devez penser : "Mais comment a-t-il pu rire dans son état ? Et comment je peux rire quand je vais si mal dans ma tête ?" Il paraît difficile de pouffer sur commande. Si le rire est une gymnastique (mentale, musculaire et respiratoire), il semble a priori ne venir que spontanément.

¹⁸ Norman Cousins, *La Volonté de guérir*, Seuil, 1980

Mais ne vous êtes vous jamais surpris, alors que vous étiez en plein désarroi, de rire presque malgré vous à une histoire ou une situation comique ? C'était plus fort que vous.

Il existe à Paris et dans certaines grandes villes, des ateliers du rire où des animateurs vous proposent ce traitement original et tout bénéfique. Mais vous pouvez aussi bien l'appliquer chez vous.

1. Sélectionnez les émissions avec des comiques. En étudiant le programme de télévision, vous en trouverez presque chaque jour, plus ou moins longues. Avant les informations de 20 heures notamment, les chaînes proposent des petits programmes humoristiques, avec souvent un chroniqueur spécialiste de l'humour.

2. Toujours avec le programme de télévision, sélectionnez les comédies. Entre un excellent drame, très dur et une comédie moyenne, préférez la seconde. Vous ne recherchez pas l'excellence, mais la joie de vivre.

3. Procurez-vous des CDs, DVDs, des livres, des bandes dessinées, les plus drôles possibles. Vous devriez avoir un petit stock de manière à vous faire rire chaque fois que vous avez du vague à l'âme. De temps en temps, parcourez un recueil d'histoires drôles (les "perles" de la presse, des administrations, etc. sont irrésistibles).

4. Si vous avez un ordinateur et accès à internet, il existe aujourd'hui de nombreux sites internet de stockage de vidéos. Par exemple, vous pouvez vous rendre sur [YouTube](https://www.youtube.com), vous pourrez y trouver des milliers de vidéos humoristiques en faisant une simple recherche.

5. Laissez fonctionner votre cerveau droit. Si vous commencez à raisonner et à vous dire "ce que je fais là est complètement idiot", le rire ne viendra pas. Faites comme les enfants, ne vous posez pas de questions, riez de bon cœur.

N'oubliez pas que vous faites cela pour mieux triompher de vos soucis et mieux vous porter.

L'amour à tout âge : le dire et le faire

Des études l'ont montré, aimer et être aimé garde plus longtemps en vie. Un enfant totalement privé d'affection dépérira. L'adulte se fait une raison, mais quand même ! Sans amour, les soucis prennent une plus grande ampleur. Il semblerait que notre cerveau émotionnel ait une grande appétence pour l'affectivité. Quel est celui qui ne fond pas devant une scène d'une infinie tendresse ?

Philia, l'amour anti-stress

Il y a différentes sortes d'amour et ce n'est pas forcément celui qu'on croit qui fait le plus de bien.

L'état amoureux (le coup de foudre) fait plutôt sécréter en excès de l'adrénaline et la passion est dévastatrice. Il provoque du stress, du stress exaltant mais du stress quand même. La passion surtout qui vient du mot "pâtir" entraîne bien des misères.

Cette sorte d'amour, dont le nom grec est Eros, n'est pas le meilleur vecteur de l'équilibre. On est sur un petit nuage, mais un nuage perfide. En revanche, l'amour nommé en grec Philia est riche de promesses. C'est d'une certaine manière l'amour sage, celui que vivent toujours ces genres de couples qu'on voit, à l'âge mûr, marcher main dans la main. "Ils continuent à se désirer, écrit le philosophe André Comte Sponville¹⁹, mais c'est puissance plutôt que manque, plaisir plutôt que passion et ils ont su pour le reste transformer en joie, en douceur, en gratitude, en lucidité, en confiance, en

¹⁹ André Comte-Sponville, *Petit traité des grandes vertus*, PUF, 1995

bonheur d'être ensemble la grande folie amoureuse de leurs débuts.”

Cet amour là n'est plus un état, mais un acte. Il n'est pas réservé qu'aux seuls couples. Une grande amitié s'en rapproche, sexualité en moins. Prendre son petit-fils ou sa petite-fille dans ses bras, le câliner, voir son regard affectueux est aussi une marque de *Philia*.

“*Philia*, c'est l'amour quand il s'épanouit entre humains et quelles qu'en soient les formes, dès lors qu'il ne se réduit pas à *Eros*.” Et cet amour là reconforte, rend plus fort et aide à triompher des soucis.

Quand il manque, quand la mésentente règne, les taux d'adrénaline et de cortisol grimpent avec tous leurs inconvénients. Lorsque c'est l'entente et l'amour qui prévalent, la sécrétion du cortisol par les glandes surrénales est minimisée, de même que celle de l'adrénaline. Le système nerveux sympathique cesse de s'activer outre mesure.

Relisez donc le chapitre sur la communication pour rétablir autour de vous cette forme d'amour. N'hésitez pas à le dire, à le montrer, à être conscient de ce qu'il vous apporte.

Il faut cultiver *Philia*, cette petite pilule du bien-être on ne peut plus naturelle. Elle comble un besoin biologique... et pourrait multiplier par 2 votre espérance de vie.

Deux cancérologues se sont penchés sur la question. L'un Bernie Siegel a écrit *L'Amour, la médecine et les miracles*, un titre suffisamment parlant ! Un autre David Spiegel a procédé à une expérience. La moitié de sa clientèle féminine a été invitée, pendant un an, à participer une heure et demie par semaine à une réunion où chacune pouvait se confier et nouer des amitiés. Les résultats ont été stupéfiants. L'espérance de vie des femmes ayant vécu ces moments conviviaux a été 2 fois supérieure à celle des patientes qui n'en ont pas bénéficié.

Les hormones du plaisir

Dans un couple, il faut aussi cultiver la sexualité. Faire l'amour n'est pas seulement agréable, cela aide également à se sentir mieux. Ici encore, en partant du corps, vous entraînez le cerveau à produire des substances anti-stress. La stimulation des zones érogènes réagit sur un grand nombre de fibres sensorielles, lesquelles vont mobiliser le système nerveux autonome. Celui-ci va à son tour activer plusieurs zones du cerveau émotionnel. Et comme dans le sport et le rire, des endorphines seront sécrétées, ainsi que de la dopamine. En accord avec le centre des émotions, le cœur va produire une autre hormone, l'ocytocine, elle aussi facteur de délasserement et de bien-être.

Initialement connue pour être produit par les femmes quand elles allaitent, l'ocytocine joue aussi un rôle considérable dans l'attachement émotionnel et dans le plaisir sexuel. Les gestes d'amour, accomplis avec amour sont de parfaits antidotes du stress. Outre la sensation d'euphorie qu'elle suscite, l'ocytocine provoque une baisse du rythme cardiaque et de la tension artérielle. Elle aurait aussi un effet antalgique. Et ses bienfaits durent pendant 4 à 5 heures.

Endorphines, dopamine et ocytocine agissent sur le système nerveux autonome en favorisant la branche que vous connaissez bien maintenant, celle du parasympathique. D'où un relâchement physiologique et des répercussions bénéfiques sur tout l'organisme.

Nul besoin d'accomplir des performances. Ce n'est pas tant l'exploit qui compte que le plaisir partagé, doux, tendre, amené lentement comme une sorte de messe des corps.

Mais pour ceux qui n'ont plus l'occasion de faire l'amour ? Il existe une autre solution pour produire la fameuse ocytocine : le massage.

Le massage

Sous l'impulsion des doigts du masseur, les récepteurs cutanés envoient des influx nerveux vers la moelle épinière qui les répercute, via le système nerveux autonome, vers le cerveau. Et celui-ci, apparemment content des messages reçus, sécrète l'hormone bienfaisante.

On peut se masser à 2 sur tout le corps, mais si vous êtes seul, choisissez l'endroit le mieux pourvu en fibres nerveuses. Chance, il est accessible sans contorsion. Il s'agit de la plante des pieds. Massez chacun d'eux longuement avec vos pouces, en appuyant bien sur les zones sensibles. Détente garantie.

Vous pouvez également vous offrir une fois par mois, ou plus, un massage professionnel dans un institut. Cela vous fera le plus grand bien même si vous risquez de devenir accro !

Sachez que dans les pays asiatiques, le massage est beaucoup plus développé et on se rend chez le masseur très fréquemment. Contrairement à la majorité des européens, les orientaux font très attention aux signaux que leur corps leur envoie. (contractures musculaires, [stress](#), mal-être, etc...) C'est grâce à cette écoute qu'ils peuvent réagir en prenant du temps pour prendre soin d'eux. Les populations asiatiques ont une espérance de vie supérieure ou égale aux européens, avec des coûts incroyablement bas au niveau des soins. Il vaut mieux prévenir que guérir, et ils l'ont bien compris.

Une démarche globale: le yoga

Depuis quelques années, nous assistons à un boom du yoga. Mais au delà de l'effet de mode, c'est parce qu'il a beaucoup à nous apporter qu'il fait autant d'émules.

Tout le monde peut le pratiquer, quelque soit l'âge ou la souplesse.

Appelées asanas, les postures sont au centre de la pratique du yoga. Dans les textes anciens, on les décrit comme « stables et agréables » ; concrètement il s'agit de positions d'immobilité, sans effort, par lesquelles on obtient l'oubli de son propre corps. En se concentrant sur les postures et en travaillant profondément sa respiration ("pranayama", le travail sur le souffle), on calme son mental et tonifie son corps.

Il existe une multitude de postures, de la plus simple à la plus complexe. Toutes obéissent à une hiérarchie ; c'est dans un enchaînement précis, et non de manière isolée, qu'elles prennent tout leur sens.

Le yoga tente une harmonisation des facultés corporelles, affectives, mentales, spirituelles de l'être humain.

Il existe en ligne quelques formations forts bien réalisées, par exemple, [celle de Maryse Lehoux à cette adresse.](#)

Chapitre 5

Nutrition et bien-être

Si il existe un sujet important à notre époque, c'est bien celui de la façon dont nous nous nourrissons et l'influence de celle-ci sur notre corps.

L'influence de l'alimentation sur la santé est un fait connu, chacun sait qu'il faut manger pour vivre. Les lois éternelles de l'énergie font que tout travail requière un apport énergétique et que si « rien ne se perd, rien ne se crée », comme l'a dit Lavoisier. L'apport alimentaire chez les êtres vivants ne tend cependant pas seulement à fournir un travail, comme le fait un carburant pour un moteur, mais à assurer le maintien en santé de l'adulte d'une part, et assurer la croissance de l'enfant d'autre part.

L'organisme humain est en perpétuel remaniement. Il est composé d'un nombre incalculable de cellules qui naissent, vivent, meurent, se multiplient, se remplacent.

L'alimentation ne doit donc pas être considérée comme un simple apport énergétique. Une bonne santé physique dépend directement de la qualité des matériaux que nous apportons à notre corps.

En plus d'un corps en bon état, la nutrition est responsable de votre moral. Il n'y a pas de secret: il faut donner à votre cerveau ce dont il a besoin ! Certains composés sont ainsi garants de l'équilibre émotionnel alors que d'autres vous poussent irrémédiablement vers le mal-être, l'agitation, l'apathie, ou la dépression.

Évidemment, comme vous pouvez le voir dans n'importe quel livre de nutrition, l'absorption quotidienne de protéines, de graisses, d'hydrates de carbone, de vitamines et minéraux est essentielle à notre développement.

Cependant, l'objectif de ce livre n'est pas de vous donner un cours complet de nutrition, mais plutôt de vous transmettre des indications et des axes de recherche vers une alimentation plus saines, respectueuse de vous même, et par la même occasion de l'environnement.

Évitez les pièges de notre société de consommation actuelle

De nos jours, un enfant de 8 ans a consommé autant de sucre que son grand-père durant toute sa vie. Comment en est-on arrivé là ? Pourquoi nos sociétés modernes, synonymes de richesse et d'abondance, ont-elles créé de toutes pièces une maladie qui aujourd'hui ne cesse de s'étendre et de créer des dommages autour d'elle ?

C'est évidemment dû à une cause financière, les sociétés cherchent avant tout à gagner plus d'argent au dépend de votre santé et de l'environnement.

Alors comment réagir face à cette situation ?

Voici quelques points intéressants qui je l'espère vous permettront d'améliorer votre quotidien.

Les acides gras trans

Les gras trans donne de la consistance aux aliments et augmente leur durée de conservation. Ils sont pour ainsi dire omniprésents dans les aliments transformés. Ils contribuent, avec les gras saturés, à la texture des aliments préparés en leur conférant cette sensation de « fondre dans la bouche ».

Tout comme les gras saturés, les gras trans font augmenter les taux sanguins de LDL (« mauvais cholestérol ») tout en abaissant les taux de HDL (« bon cholestérol »). Cela a pour effet d'augmenter significativement le risque de souffrir de troubles cardiovasculaires. Selon les résultats d'une étude

publiée en 1997, les gras trans pourraient faire augmenter ce risque de l'ordre de 132 % en comparaison de 32 % pour les gras saturés. (Hu FB, Stampfer MJ, Manson JE, Rimm E, Colditz GA, Rosner BA, Hennekens CH, Willett WC. Dietary fat intake and the risk of coronary heart disease in women. *N Engl J Med.* 1997 Nov 20;337(21):1491-9.)

Tant qu'on s'en tenait aux **gras trans naturels**, qui ne se retrouvent qu'en petites quantités dans la nature, les risques pour la santé étaient pratiquement inexistants. Mais l'omniprésence des gras trans synthétiques dans les produits alimentaires transformés ont de quoi inquiéter les autorités sanitaires. On pense en effet que, au-delà d'un certain seuil (10 g de gras trans par 100 g de matières grasses, soit 10 %), les gras trans pourraient augmenter le risque d'être affecté par des troubles cardiovasculaires.

Or, des chercheurs affirment que, dans les sociétés postindustrielles, le seuil critique est largement dépassé, et ce, depuis quelques décennies déjà. On estime que, aux États-Unis par exemple, la consommation quotidienne de gras trans pourrait s'élever, dans certains cas, à 38,7 g. Selon ces mêmes chercheurs, ces gras trans proviennent à 90 % ou à 95 % des huiles hydrogénées.

On trouve les gras trans dans les plats préparés, les confiseries, les biscuits, les viennoiseries, les pâtes à tarte, les pâtes à tartiner, les chocolats commerciaux, les pâtisseries commerciales, les croustilles, les craquelins, les céréales, les barres granolas, le beurre d'arachide (non naturel), la margarine faite d'huiles hydrogénées ou partiellement hydrogénées, les shortenings, le saindoux, certains aliments « santé » des rayons des supermarchés, etc.

Lorsque la liste des ingrédients comprend les termes « huile(s) végétale(s) hydrogénée(s) » ou « partiellement hydrogénée(s) », on sait que le produit renferme des gras trans. Leur position dans la liste d'ingrédients est également un indicateur de quantité : plus ils se rapprochent du début de la liste, plus il y a de gras trans dans le produit.

Les huiles & les omega 3

Certains acides gras sont dits « essentiels », car l'organisme ne peut les synthétiser par lui-même.

Les besoins doivent donc être comblés par la consommation d'aliments ou de suppléments. Ces acides gras polyinsaturés (de type oméga-3 et oméga-6) participent à une foule de processus importants : la constitution et l'intégrité des membranes cellulaires, le bon fonctionnement des systèmes cardiovasculaire, cérébral, hormonal et inflammatoire, etc. La consommation et l'absorption d'oméga-3 et d'oméga-6 permet donc au corps de fabriquer des substances primordiales pour son bon fonctionnement.

Parmi les oméga-3, seul l'**acide alpha-linolénique** (AAL) est qualifié d'« essentiel ». En effet, les autres acides gras oméga-3 peuvent être synthétisés par le corps à partir de l'AAL. Il est particulièrement présent dans l'huile et les graines de lin et de chanvre, ainsi que dans l'huile de canola (colza) et de soya.

Les omega-6 sont eux présent en grande quantité dans notre alimentation.

C'est en réalité le rapport oméga-6/oméga-3 qui est le plus important.

On estime en général que le rapport oméga-6/oméga-3 dans l'alimentation occidentale est de 10/1 à 30/1, tandis qu'il devrait idéalement se situer entre 1/1 et 4/1. En outre, cet excès d'oméga-6 nuit à l'utilisation optimale des oméga-3 par l'organisme.

Selon plusieurs experts, un retour à une alimentation fournissant un rapport adéquat d'oméga-6 et d'oméga-3 aurait un impact positif sur la santé cardiovasculaire des populations occidentales et réduirait aussi les maladies inflammatoires.

Un bon moyen d'augmenter ses apports en omega-3 est d'acheter de l'huile de colza. Elle s'utilise à froid pour assaisonner les crudités par exemple. Il est important de préciser que les omega-3 sont détruit à la chaleur et à la lumière. Une huile « première pression à froid » est donc de meilleure qualité, conservez la au frigo.

Pour la cuisson, la meilleure solution est d'utiliser de l'huile d'olive.

Les omega-3 d'origine marine peuvent être apportés par les poissons de mer froide comme le maquereau, le hareng, ou les sardines.

Préférez consommer des petits poissons car ils concentrent moins de polluants que les gros (thon, espadon, requin/rousette, bar, flétan), qui se trouvent en bout de chaîne alimentaire, mangent les petits et à chaque étape les polluants persistants s'accumulent. Il vaut donc mieux manger des maquereaux ou des petits anchois que du thon.

Les produits laitiers

Un tiers de notre consommation en matières grasses provient de la viande et un autre tiers des produits laitiers.

Ensemble, ils constituent près de 40 % de toutes les graisses saturées que nous ingérons. Il est donc logique de réduire leur consommation ou d'utiliser des alternatives moins grasses.

Les produits laitiers contiennent de bonnes proportions de protéines, vitamines et minéraux, mais il est possible de remplacer le beurre, la crème, le lait et le fromage par d'autres produits alimentaires aux mêmes propriétés nutritionnelles.

Il existe d'autres raisons pour réduire la consommation

de laitages. Le lait entraîne une série de problèmes et les allergies sont fréquentes.

Il y a 2 types d'allergies au lait :

– La première étant une allergie aux protéines du lait, provoquant des problèmes respiratoires, catarrhe, asthme ou eczéma.

– L'autre étant une déficience enzymatique due à une intolérance au lactose (un des sucres du lait) qui empêche cette dernière de se décomposer et s'accumule dans les intestins provoquant des douleurs et diarrhées.

Le chocolat, fromage et autres produits laitiers sont certainement la cause de migraines chroniques. Ils provoquent également la formation de mucus et peuvent contribuer aux bronchites et à divers problèmes respiratoires.

Il n'est pas rare de voir des tendinites récidivantes disparaître complètement après quelques semaines d'arrêt ou de réduction des produits laitiers.

Il est tout à fait possible de réduire, voire d'éliminer les produits laitiers de notre consommation. L'industrie agro-alimentaire continue de faire croire à la population que le lait de vache est important pour le tissu osseux mais il suffit de s'informer en regardant les étiquettes pour se rendre compte que l'eau est quasiment aussi riche en calcium que le lait et que les légumes contiennent également énormément de calcium.

Vous pouvez essayer le lait de chèvre, moins riche que le lait de vache.

Vous pouvez également vous procurer du lait de soja qui est une alternative courante, facile de le trouver en supermarchés, mais attention aux OGM, choisissez du soja bio sans OGM.

Le lait d'amandes est très intéressant pour ses nutriments. Il est également riche. On l'utilise pour

l'allaitement au biberon de bébés allergiques au lait de vache.

Il s'est avéré que certains nourrissons sont aussi allergiques au lait de chèvre et au lait de soja. Reste tous les laits végétaux tels que lait de riz, d'avoine, de millet, d'épeautre, de noisette... plus ou moins riches.

Je varie personnellement chaque semaine entre ces différentes sortes de lait qui à mon goût sont tous savoureux.

Les additifs

Nous continuons encore notre tour de table, pour poursuivre vers les gentils petits amis des produits industriels : les additifs. Il s'agit de substances – naturelles ou synthétiques – que l'on ajoute aux aliments pour en améliorer la conservation, la saveur, la couleur ou l'aspect.

Il existe au total 25 catégories d'additifs alimentaires, les plus connus des consommateurs restant les “colorants”, les “conservateurs” et les “édulcorants”.

D'autres, méconnus, font pourtant partie de cette liste comme les “amidons modifiés”, les “sels de fonte”, ou les “agents moussants”.

Pour avoir une petite idée de ce que vous avalez, voici quelques pistes : la directive européenne a attribué à chaque additif un code qui est la lettre E suivie de 3 ou 4 chiffres. Ces codes figurent sur les étiquettes des produits alimentaires que l'on achète. Vous pouvez ainsi facilement vérifier ce que vous consommez – je vous le conseille.

Certains additifs sont inoffensifs. D'autres, en revanche, sont suspects, voire allergisants, polluants ou cancérigènes.

L'aspartame – un édulcorant de synthèse avec un fort pouvoir sucrant baptisé E951 – est très décrié. Impliqué dans

une série impressionnante de pathologies et de troubles divers comme certains cancers, l'épilepsie, les œdèmes, les maux de tête, les convulsions, les troubles de la vue, les effets nocifs sur le système nerveux central, etc., il est toujours l'objet d'études aux conclusions divergentes.

Les groupes industriels prétendent qu'il est inoffensif. Les chercheurs indépendants exhortent le consommateur à le bannir définitivement de leur alimentation.

Je vous conseille le best-seller de Corinne Gouget :

[Additifs alimentaires Danger : Le guide indispensable pour ne plus vous empoisonner \[Broché\]](#)

Pourquoi l'excès de sel est-il dangereux pour la santé ?

Le sel est massivement employé dans l'industrie agroalimentaire car non seulement il rehausse le goût et masque les saveurs amères, mais en plus il a la propriété "magique" de retenir l'eau et permet donc d'augmenter le poids des aliments.

La communauté scientifique admet généralement que 4 g de sel sont suffisants pour combler les besoins quotidiens d'un adulte. Or, les Français en consomment 2 à 3 fois plus.

Consciente également de ce problème, dès 2002, l'Afssa a demandé la diminution de 30 %, sur 5 ans, de la teneur en sel dans les principaux produits – fromage et charcuterie notamment – ainsi qu'un étiquetage systématique des quantités de sel présentes dans les aliments.

Le danger principal de notre alimentation abusivement sodée reste l'hypertension qui touche 7 millions de Français. Or, qui dit hypertension dit accidents cardiaques.

En 1989, la National Academy of Science (USA) prouvait le lien entre consommation excessive de sel et maladies cardiovasculaires. Plus tard, une équipe de chercheurs japonais apportait la preuve que trop saler ses aliments augmentait le risque de développer un cancer de l'estomac – cette étude a porté sur 2.742 personnes de plus de 40 ans qui ont été suivies pendant 14 ans.

En essayant d'alerter l'opinion publique dans une interview au mensuel TOC en mars 2006, Pierre Meneton – chercheur à l'Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (Inserm) – déclarait que “le lobby des producteurs de sel et du secteur agroalimentaire était très puissant”, et “désinformait les professionnels de la santé et les médias”. L'article était illustré d'une boîte de sel barrée de la mention : “le sel tue”.

Accusé de diffamation par le Comité des Salines de France, Pierre Meneton a été finalement relaxé le 13 mars 2008. Lors de l'audience du 31 janvier 2008, M. Meneton avait rappelé qu'en France, l'excès de sel était responsable de 100 décès par jour, imputables à des maladies cardiovasculaires favorisées notamment par l'hypertension.

Quels sont les méfaits du sucre sur notre organisme ?

Si l'on commence simplement par regarder dans nos placards et aller fouiner un peu dans notre frigo, la première chose que nous y trouvons : c'est du sucre. Or, le sucre blanc raffiné, synonyme de douceur pour nos papilles depuis notre plus tendre enfance, reste l'une des principales causes des maladies métaboliques qui frappent nos sociétés modernes.

Loin de la plante naturelle dont il est issu, ce sucre industriel est obtenu à partir de traitements divers et ce que vous mettez dans votre café est un diholoside baptisé C₁₂H₂₂O₁₁ ou saccharose.

Le sucre raffiné est nocif et apporte uniquement ce que les nutritionnistes appellent des calories “vides”. Il est exempt de minéraux naturels qui sont présents à l’origine dans la betterave à sucre ou la canne à sucre. Il est exempt également de protéines, de vitamines, d’acides gras nécessaires aux fonctions de notre organisme. Il ne faut pas le confondre avec le glucose qui est directement assimilable et carburant essentiel de notre métabolisme.

Pourtant, chaque Français en consomme environ 70 kg par an... Voilà pourquoi le premier problème lié au sucre raffiné est sa consommation excessive. En 1830, une personne consommait en moyenne 5 kg de sucre par an ! Dans votre café, dans vos desserts, dans des boissons sucrées – 1 litre de soda peut contenir l’équivalent de 15 à 25 morceaux de sucre de 5 g... C’est la surdose en quelque sorte.

Et les risques de cette consommation massive de sucre sont nombreux : tout d’abord, le sucre est un facteur majeur de détérioration des dents. Dégradé en acides par les bactéries de la flore buccale, il contribue à la formation des caries. Il est donc fortement conseillé d’éviter les biberons d’eau sucrée aux nourrissons et le bonbon du soir chez les enfants, après le brossage des dents.

Par ailleurs, sucre et cancer forment une équation admise par bien des chercheurs et médecins. Selon Henri Joyeux, professeur de cancérologie et de chirurgie digestive à la Faculté de Médecine de Montpellier : “Une alimentation trop grasse et trop sucrée est en effet à l’origine de nombreux dérèglements pancréatiques.”

Une étude réalisée par une équipe de chercheurs de l’Institut Karolinska (Suède) corrobore ces dires en démontrant le rôle du sucre dans le développement du cancer du pancréas. On sait qu’il s’agit là de la forme la plus grave de cancer, avec de très mauvais pronostics pour ses victimes.

Selon des études préliminaires, la consommation de sucre augmenterait également le risque de cancer du côlon. Une étude publiée dans la revue médicale britannique *The Lancet* en novembre 2006 estime que le trop-plein de sucre serait responsable de 960 000 décès liés au diabète et 2,2 millions de décès provoqués par des troubles cardio-vasculaires. En bref, l'excès de glucose dans le sang serait à l'origine de 3,16 millions de morts par an.

La mortalité liée aux excès de sucre rattrapera bientôt celle attribuée au tabac qui est responsable de 4,8 millions de morts par an.

De plus, et c'est là tout notre propos, le sucre provoque un excès de poids. Le sucre raffiné et ses dérivés sont les principaux responsables de l'obésité, la grande pandémie de notre siècle. Depuis 1998, l'obésité est considérée officiellement comme une épidémie. Personne n'est épargné : la Chine, le Japon, les États-Unis... et même l'Afrique !

En France, 1 enfant sur 6 est en surpoids contre 1 enfant sur 20 en 1980. Pour les plus sceptiques, sachez que l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments (Afssa) recommande de réduire de 25 % la consommation de sucre.

Conformément à la loi du 9 août 2004 sur la politique de santé publique, tous les distributeurs automatiques de sodas et bonbons ont été bannis, dès la rentrée 2005, des établissements scolaires. En février 2008, la ministre de la Santé, Roselyne Bachelot, a décidé d'attaquer le problème de l'obésité infantile de la manière suivante : suppression de la publicité pour les produits trop sucrés pendant les programmes télévisés destinés aux enfants, et suppression au 1^{er} juin des confiseries et bonbons aux caisses des supermarchés.

Bien sûr, nous ne pouvons que saluer tout effort qui tendrait à diminuer la consommation de sucre aux êtres humains dès leur plus jeune âge ! Toutefois, la victoire sera au

prix d'une véritable prise de conscience de la population en général, ce qui est loin d'être le cas tant l'addiction au sucre sous toutes ses formes est latente, voire inconsciente ! Seul un changement radical de notre mode d'alimentation peut inverser le processus.

L'eau

Selon la morphologie, le corps est composé de 60 à 70% d'eau.

L'eau a plusieurs rôles dont les principaux sont :

- maintenir la température corporelle aux alentours de 37°C
- nettoyer le corps en éliminant les déchets et toxines
- assurer l'hydratation des cellules
- garantir le bon fonctionnement de nos articulations en les lubrifiant et en transportant les nutriments, vitamines, oligo-éléments et minéraux nécessaires à notre bonne santé.

L'eau est donc indispensable et le seul moyen de compenser les pertes quotidiennes est d'en consommer régulièrement.

Une personne sédentaire de taille moyenne, dans un climat tempéré, dépense plus de 2 litres d'eau corporelle par jour. Ces pertes sont faites par l'urine, la respiration, les selles, et la sueur.

Les **pertes** en eau sont plus importantes :

- par temps chaud;
- durant une activité physique;

- pendant l'allaitement;
- en cas de maladie.

Chaque personne possède donc des **besoins en eau** qui lui sont propres, compte tenu de sa taille, du climat où elle vit et de son mode de vie.

Il est important de consommer régulièrement de l'eau en petite quantité.

Il ne faut pas se fier au signal de la soif pour se décider à boire, et cela est encore plus vrai pour les personnes âgées qui ressentent de moins en moins l'envie de boire.

Je suggère de boire, pour les hommes comme pour les femmes, de **1,5 à 2 litres d'eau par jour**, et 1 litre d'eau supplémentaire par heure d'activité physique intense.

Rien ne sert de boire d'un coup une grosse quantité d'eau, cela ne servirait qu'à vous faire uriner 10 minutes après. Mieux vaut prendre le temps de boire quelques gorgées d'eau régulièrement dans la journée. Boire lentement permet une meilleure assimilation de l'eau.

En résumé

Je ne vous suggère pas de bannir l'industrie alimentaire de votre consommation, cela ne me semble guère compatible avec un mode de vie moderne – cela peut être un choix, et un bon choix, mais encore faut-il disposer du temps et des ressources nécessaires.

Sans tout changer d'un seul coup, il peut être toutefois utile et intéressant de chercher d'autres modes d'achat et de les tester. Encore une fois, il s'agit de mesure et de bon sens.

La nutrition est un sujet vaste et il ne m'est pas possible de m'étendre sur le sujet. Cependant les quelques points que

J'ai pris à cœur de traiter ici ce qui me semblait être les points les plus importants par rapport à la situation actuelle. Si le sujet vous intéresse, il existe de nombreux livres et articles que vous pouvez trouver sur internet.

Conclusion – À vous de jouer !

Vous avez terminé le livre, la balle est maintenant dans votre camp.

S'il se veut un appui, il ne produira aucun effet sans votre participation. Vous êtes libre d'expérimenter ou non tout ou partie de ce que vous venez de lire... mais souvenez-vous, c'est vous - et personne d'autre - le maître de l'amélioration de votre vie.

J'espère vous avoir donné le désir de faire quelque chose **POUR VOUS**. On n'est jamais mieux servi que par soi-même et c'est par vous-même que vous allez servir votre mieux-être.

Vous aurez aussi le plaisir de le voir retentir sur vos proches. Car le bien-être est contagieux.

“Soyez votre propre refuge, soyez votre propre lampe” disait Siddharta Gautama à ses disciples après leur avoir transmis son enseignement. Autrement dit, c'était à eux de vérifier par l'expérience si les paroles du Bouddha étaient justes, si elles s'appliquaient à leur cheminement personnel. Car au bout du compte, on n'adhère jamais qu'à ce qui fait profondément écho en soi.

Je souhaite que ces 7 clés vous permettent d'atteindre une vie heureuse.

Geoffrey Mille

Table des Matières

Sommaire	3
Introduction	6
Chapitre 1	
Prenez la vie du bon côté !	8
Un puissant antidote.....	8
Recensez vos satisfactions.....	11
De quel côté vous situez-vous ?.....	13
Partez gagnant !.....	14
Comment tourner le négatif en positif.....	16
Les applications pratiques de la méthode Vittoz.....	17
Cultivez l'optimisme.....	20
L'optimisme raisonnable.....	22
Chapitre 2	
Être en bons termes	
avec soi-même	24
Quel est votre degré d'estime de vous ?.....	24
Questionnaire.....	25
De quoi se compose l'estime de soi ?.....	26
Amour de soi, vision de soi, confiance en soi.....	27
Pourquoi ne pas s'aimer fait souffrir et cause des soucis.....	32
Comment on se débrouille avec le manque d'estime de soi.....	36
Appliquez-vous une de ces mauvaises solutions ?.....	37
Comment font ceux qui n'ont pas de problèmes avec leur estime d'eux-mêmes ?.....	42
Les 7 étapes pour être à l'aise avec vous-même.....	44
Quelques phrases qui vous seront aussi très profitables.....	49
Déjouez les pièges de l'héritage mental.....	49
1re technique : L'introspection.....	52
2è technique : Le génogramme.....	53
Chapitre 3	
Bien communiquer,	

le secret des relations meilleures	55
Qu'est-ce que communiquer ?.....	56
Les 5 niveaux de la communication.....	57
La gestion des conflits : 3 mauvaises stratégies, une bonne.....	60
1. Le comportement passif.....	61
2. Le comportement passif-agressif.....	61
3. Le comportement agressif.....	61
4. Le comportement assertif.....	62
Vers une meilleure communication.....	63
Les 7 techniques pour mieux communiquer.....	64
1. Apprenez à dire "Je"	64
2. Comment formuler une demande, un refus.....	65
3. Pratiquez l'écoute alternée.....	65
4. L'empathie.....	66
5. Ne bloquez pas le dialogue.....	67
6. La métacommunication.....	68
7. Négociez.....	69
Chapitre 4	
Euphorisez-vous : courez, riez et...faites l'amour	71
L'exercice physique et ses effets sur le corps et l'esprit.....	71
Une kyrielle de substances bénéfiques.....	72
Vous et l'activité physique.....	75
Offrez-vous des séquences de rire.....	79
Pourquoi rire fait du bien ?.....	80
Rire à volonté.....	81
L'amour à tout âge : le dire et le faire.....	83
Philia, l'amour anti-stress.....	83
Les hormones du plaisir.....	85
Le massage.....	86
Une démarche globale: le yoga.....	86
Chapitre 5	
Nutrition et bien-être	88
Évitez les pièges de notre société de consommation actuelle.....	89
Les acides gras trans.....	89
Les huiles & les omega 3.....	91
Les produits laitiers.....	92
Les additifs.....	94
Pourquoi l'excès de sel est-il dangereux pour la santé ?.....	95

Quels sont les méfaits du sucre sur notre organisme ?.....	96
L'eau.....	99
En résumé.....	100
Conclusion –	
À vous de jouer !	102
Table des Matières	103