

Lucie Mandeville

Le bonheur  
extra<sup>☀</sup>ordinaire  
des gens  
ordina<sup>★</sup>ires

La psychologie positive pour tous

## Table des matières

<b>Avant-propos</b>	
<b>C'est l'histoire d'un homme...</b> .....	9
Rendre quelqu'un heureux .....	10
L'envie de vivre un bonheur extraordinaire.....	10
Le meilleur chez l'humain.....	11
<b>CHAPITRE 1</b>	
<b>Le côté sombre de l'existence</b> .....	13
Une tendance naturelle à la « négativité » .....	14
La guerre et le retour des soldats en détresse .....	16
Freud et le « bonheur ordinaire » des hystériques .....	17
Le modèle pathologique et ses « cas » .....	20
Un point de vue presbyte sur la réalité .....	23
<b>Chapitre 2</b>	
<b>La révolution positive</b> .....	25
Les grands philosophes et leurs idées du bonheur .....	26
L'avènement du courant humaniste .....	27
Martin Seligman, le gourou scientifique .....	31
Le dogme de la quête du bonheur à tout prix .....	34
<b>Chapitre 3</b>	
<b>La science de ce qui va bien chez l'humain</b> .....	37
Un nom qui pose problème .....	37
La santé est plus que l'absence de maladie .....	41
L'effet tampon du positif.....	47
Une réalité à l'image de nos pensées .....	51
<b>Chapitre 4</b>	
<b>Comment s'y prend-on pour savoir si on est heureux?</b> .....	57
Les outils de la science pour savoir si l'on est heureux.....	58
Se tourner vers les gens .....	62

<b>Chapitre 5</b>	
<b>Les émotions positives</b> .....	65
Plus on est positif, plus on aime l'être, plus on aime l'être, plus on le devient! .....	66
Le bonheur à l'avant-scène .....	70
<b>Chapitre 6</b>	
<b>La biologie du bonheur</b> .....	75
Nos ancêtres et le cerveau catastrophique .....	75
La force du nombre et le positif .....	79
La dopamine, l'hormone du bien-être .....	81
Voir la vie autrement grâce à la sérotonine .....	82
<b>Chapitre 7</b>	
<b>Le bonheur: inné ou acquis?</b> .....	87
Le <i>set-point</i> du bonheur .....	88
Le paradoxe du bien-être .....	89
Dites-moi qui vous êtes et je vous dirai si vous êtes heureux! ...	92
L'optimiste et sa boule de cristal.....	96
Le pouvoir positif de la pensée négative.....	101
<b>CHAPITRE 8</b>	
<b>Il y a ces gens...</b> .....	105
La loterie cérébrale.....	105
La résilience, ou rebondir devant l'adversité .....	106
La magie ordinaire .....	109
Grandir d'un événement douloureux .....	111
<b>Chapitre 9</b>	
<b>Le bonheur a-t-il un sexe?</b> .....	115
La douce moitié .....	115
Chacun sa vulnérabilité, chacun sa force.....	118
Les tournants de notre vie.....	120
<b>Chapitre 10</b>	
<b>Qu'est-ce qui rend heureux, au juste?</b> .....	123
Le bonheur n'est pas un calcul.....	123
Une « bonne » journée.....	124
Le bonheur d'un pays à l'autre.....	126
Heureux au boulot?.....	131
Qu'en est-il de l'instruction et du Q.I. ? .....	135
Les jeunes sont plus heureux que les vieux, pensez-vous?.....	138

<b>Chapitre 11</b>	
<b>L'argent n'achète pas le bonheur</b> .....	145
L'œuf ou la poule aux œufs d'or?.....	146
Le bonheur fugace de l'argent.....	153
Apprécier ce qu'on a ou désirer ce qu'on n'a pas.....	158
Petit exercice pour les nuls en matière de décisions personnelles .....	163
<b>Chapitre 12</b>	
<b>Être heureux et en santé</b> .....	165
L'effet placebo .....	166
Le cerveau peut blesser le corps ou le guérir .....	170
Des émotions et des sensations bonnes pour la santé .....	173
L'illusion positive de soi .....	178
Vivre plus longtemps .....	180
<b>Chapitre 13</b>	
<b>D'amour et d'amitié</b> .....	183
L'amour dans tout ça? .....	184
Les clés du bonheur à deux .....	192
Les choix nous rendent misérables .....	194
Le bonheur, c'est les autres! .....	196
Un geste tendre, un baiser, une accolade .....	200
<b>Chapitre 14</b>	
<b>Le bonheur s'apprend-il?</b> .....	203
Mon ami est-il chanceux?.....	203
Les tactiques des gens heureux .....	204
Les étoiles ou le doigt .....	206
L'équation du bonheur .....	211
<b>Chapitre 15</b>	
<b>L'a b c du bonheur</b> .....	219
Rééduquer le cerveau .....	219
Savourer le plaisir .....	220
Faire plus ce que nous faisons déjà bien.....	229
Donner aux autres.....	239
<b>CHAPITRE 16</b>	
<b>Le bonheur durable</b> .....	249
Le moment de la fin.....	249
Le bonheur est éphémère .....	250
Nous sommes des devins médiocres.....	251
Le bonheur malgré la souffrance .....	259
Une vie heureuse dans un quotidien quelconque .....	263

## **Chapitre 17**

<b>Le bonheur extraordinaire des gens ordinaires .....</b>	<b>271</b>
1. Se rappeler les bonnes choses de son existence .....	272
2. Rééduquer son cerveau par l'équation du bonheur.....	274
3. Vivre pleinement le moment présent.....	275
4. S'arrêter pour exister vraiment.....	277
5. Des petits bonheurs qui deviendront grands .....	278
6. Faire preuve d'humilité .....	279
7. Donner un coup de main à autrui.....	280
8. Penser à ceux qui souffrent.....	282
9. S'entourer de gens qui nous font du bien.....	283
10. Demeurer authentique .....	284
<b>Conclusion</b>	
<b>Mon bonheur à moi .....</b>	<b>287</b>
<b>Médiagraphie .....</b>	<b>293</b>

# CHAPITRE 1<sup>1</sup>

## Le côté sombre de l'existence

*Un professeur avait l'habitude de dire que,  
pour devenir célèbre en psychologie,  
il fallait publier une étude qui prouvait que la nature humaine  
est encore pire qu'on peut l'imaginer.*

STEVE BAUMGARDNER ET MARIE CROTHERS<sup>2</sup>

**D**epuis sa naissance, la psychologie a une préférence pour le côté sombre de l'existence. Pourtant, ce n'est certainement pas parce que la vie est exempte d'humanité! On n'a qu'à penser aux gestes héroïques de ceux qui ont secouru des Haïtiens coincés dans l'effondrement de leurs habitations lors du tremblement de terre en janvier 2010 pour le constater. Et même si, un jour ou l'autre, nous devons nous-mêmes faire face à des événements douloureux, nous expérimenterons également des moments de quiétude et de pur bonheur au cours de notre vie.

Si la psychologie a un penchant pour ce qu'il y a de plus mauvais, elle n'est pas complètement en faute. Nous sommes tous un peu captivés par le malheur. Ainsi, il est compréhensible que l'on s'intéresse à ce qui est peu probable ou à ce qui sort de l'ordinaire. Un jeune homme délirant dans la rue et qui se prend pour

- 
1. Les chapitres 1 et 2 intéresseront ceux qui veulent connaître les origines de la psychologie positive. La plupart des autres lecteurs préféreront passer immédiatement au chapitre 3.
  2. Les D<sup>rs</sup> Steve Baumgardner et Marie Crothers, deux psychologues américains, sont les auteurs d'un manuel universitaire sur la psychologie positive qui a constitué une mine de connaissances pour le présent ouvrage.

Jésus revenu pour sauver les âmes attirera beaucoup plus l'attention que cet autre qui attend son bus sans broncher en lisant son journal. Quoi de plus intrigant que ce qui est insolite!

Bien sûr, il est légitime de s'intéresser aux gestes de sollicitude de gens qui épaulent les autres et aux qualités humaines de ceux qui existent sans faire de remous. En fait, toute personne « ordinaire » peut aspirer à être un objet d'étude. Elle peut aussi s'attendre à ce qu'on l'aide à mener une vie meilleure, malgré ses difficultés quotidiennes.

## **UNE TENDANCE NATURELLE À LA « NÉGATIVITÉ »**

*Plusieurs raisons peuvent expliquer cet intérêt marqué que l'on porte à ce qui va mal dans l'existence. L'une d'elles est que l'humain a un penchant naturel à percevoir comme déplaisante une situation inhabituelle – même lorsqu'elle est objectivement neutre. Cette tendance est plus ou moins répartie chez les gens. Si plusieurs en sont épargnés, d'autres, à l'extrême, ne peuvent tout simplement pas passer une journée sans craindre le pire, sans se plaindre ou sans trouver des travers aux imprévus et blâmer autrui pour les inconvénients qu'ils subissent.*

Selon l'expression de Robert Emmons, docteur en psychologie et professeur à l'Université de la Californie, ce *parti pris négatif* est bien réel, c'est-à-dire qu'il est ancré neurophysiologiquement. Il repose vraisemblablement sur les processus d'adaptation de notre espèce dont les survivants ont appris à reconnaître les signaux de danger et à y réagir plus prestement que ceux qui n'ont pas subsisté. En d'autres mots, les personnes – ou, de manière plus générale, les espèces – qui ont survécu au cours des millénaires sont celles qui prêtaient attention aux périls qui les guettaient. Les autres espèces se sont fait manger par les lions!

Or, même si nous ne sommes plus à l'ère de la chasse – les prédateurs ne courent pas les rues de nos banlieues et, conséquemment, les conditions de vie se sont transformées –, ce réflexe de défense et d'attaque reste enraciné dans notre organisme. Inconsciemment, nous fonctionnons comme si notre existence

dépendait encore de cet automatisme, vain à certains égards, qui nous met en état d'alerte. Par le fait même, nous oublions une chose : les sentiments positifs, tels l'espoir, le plaisir et la confiance, sont aussi nécessaires à notre survie. Sans eux, nous nous laisserions probablement mourir.

## L'exception plutôt que la règle

*Un seul chien qui aboie fait plus de bruit  
que 100 chiens qui se taisent.*

PROVERBE CITÉ PAR MATTHIEU RICARD

*Des sociologues expliquent que cette tendance à la négativité repose sur le fait que les événements négatifs sont plus rares que les événements positifs. Les malheurs sont plus frappants puisqu'ils vont à l'encontre de nos attentes. Ils sont l'exception plutôt que la règle.*

.....

Marie est chef de famille monoparentale. À 34 ans, sa vie semble banale. Le matin, elle se lève tôt afin de préparer le petit-déjeuner et les boîtes à lunch, et de s'assurer que ses enfants partent à temps pour l'école. Puis elle se maquille, se coiffe et se rend au travail. À la fin de l'après-midi, elle fait les courses et rentre à la maison. Elle cuisine le repas, soutient ses enfants dans leurs devoirs, nettoie la vaisselle et range les choses qui traînent. Ensuite, elle se couche. Un jour, à sa grande surprise, elle ne réussit pas à se lever de son lit pour accomplir sa routine habituelle : elle est saisie d'un profond désespoir lié à l'absence de sens à sa vie.

Étienne est un premier de classe. À sa sortie de l'université, une entreprise internationale lui offre un poste attrayant comme agent de projet. Travailleur et dynamique de nature, il réussit à démontrer qu'il est à la hauteur de ce qu'on attend de lui, de sorte qu'il gravit aisément les échelons et se retrouve au sein de l'équipe de direction. Il ignore que son travail lui occasionne un stress élevé, jusqu'au jour où il subit une attaque de panique qui l'empêche de se rendre à son bureau.

.....



Les expériences négatives captent l'attention parce qu'elles brisent le cours habituel des choses. Elles sont dérangeantes parce qu'elles déforment l'image habituelle qu'on a des gens et des événements. Elles nous choquent et nous fascinent en même temps. Cette fascination pour les tragédies est toutefois compensée par notre propension à porter secours aux gens. Leur souffrance éveille en nous de la compassion. Lorsqu'il s'agit des autres, notre regard capte leur douleur et se soulage de leur contentement. Il en est de même lorsqu'il s'agit de nous : notre bien-être n'exige pas autant de vigilance que notre désir d'atténuer nos maux.

## **LA GUERRE ET LE RETOUR DES SOLDATS EN DÉTRESSE**

En plus des raisons génétiques et sociologiques qui expliquent notre « négativité », il en existe une autre, de nature historique, celle-là, qui justifie notre intérêt marqué pour les « pires » choses de l'existence : les horreurs de la Seconde Guerre mondiale, au milieu du xx<sup>e</sup> siècle, qui ont bouleversé le monde et transformé l'évolution de la psychologie.

À cette époque, des soldats rentraient au pays l'âme et le psychisme dévastés, ce qui a forcé les professionnels de la santé à traiter des maladies mentales sordides. Ce tournant de l'histoire a produit des effets bénéfiques, car plusieurs troubles ont pu être guéris, ou du moins apaisés. Cependant, à long terme, il y a eu un revers à cette médaille. *En se consacrant entièrement à l'aliénation, la psychologie est devenue la « science des malades mentaux » et ses modèles n'ont plus révélé qu'une portion obscure de l'expérience humaine.* Conséquence : bien plus tard, les écoles de psychologie ont tenté de comprendre et de traiter les gens « ordinaires » avec des modèles qui, en fait, pouvaient avoir été conçus pour les personnes atteintes d'une grave maladie mentale.

## FREUD ET LE « BONHEUR ORDINAIRE » DES HYSTÉRIQUES

Cette erreur de la psychologie, Sigmund Freud l'avait introduite avant la guerre. Le psychiatre autrichien avait proposé une vision particulière de la santé mentale et du traitement psychologique. Parmi les idées qu'il avait et qui ont influencé la psychologie, il prétendait que les gens sont soumis à des « pulsions destructrices qui proviennent de leur inconscient, dont il faut dompter l'expression ». *Freud disait que le mieux à espérer du travail thérapeutique était de transformer la misère névrotique des gens en un « bonheur ordinaire ».* Si l'on se réfère à son propre modèle, ironiquement, on pourrait se demander si Freud avait eu une enfance malheureuse et une mère particulièrement « castratrice » pour avoir l'esprit aussi tordu !

Ainsi, pour ce savant médecin, le bonheur ordinaire consistait à se conduire de façon adaptée dans la société. Selon lui, l'homme sans névrose vivait et travaillait bien, sans pour autant être heureux. Néanmoins, il ne faut pas en tenir rigueur à Freud d'avoir présenté une vision réduite de la santé mentale, car ses études portaient sur des patients dont les névroses étaient spectaculaires. Des documents historiques montrent des femmes hystériques délirantes, attachées à leur lit et enfermées dans des hospices à haute surveillance. Voilà ce qui était l'objet de ses observations.

Admettons que, pour une population hystérique, vivre un bonheur ordinaire représentait une nette amélioration de son état. Mais le patient commun, c'est-à-dire sain d'esprit, pouvait-il, lui, prétendre à une vie heureuse ? Bien sûr. En fait, à cette époque, le patient commun n'existait pas. Ceux et celles qui avaient le privilège d'obtenir un entretien avec Sigmund Freud provenaient de familles bien nanties dont l'un des membres était affligé d'une profonde détresse mentale. Pour cette raison, la naissance de la psychothérapie – qui est généralement attribuée à Freud – est synonyme de découverte des abîmes ténébreux de l'âme.

## **Comprendre le passé ne suffit pas à changer le présent**

Encore de nos jours, le courant freudien, par l'importance qu'il accorde aux séquelles du passé et le haut degré de sophistication de ses concepts, laisse des traces dans l'imaginaire humain. Les thérapeutes manifestent de la compassion pour leurs clients, mais certains utilisent un discours inaccessible. Particulièrement lorsqu'ils se retrouvent à discuter entre eux, ils décortiquent le comportement d'un tel client ou d'un tel autre à la lumière des « lapsus » et des « actes manqués », d'un « faux self » ou d'un « narcissisme » dont la source est associée à un « attachement non sécurisé ». Et ce client n'aura malheureusement pas un mot à dire pour s'opposer aux adroites interprétations formulées. Cette opposition apparente ou latente serait d'ailleurs vue comme une manifestation du « transfert » à l'égard de son « père autoritaire introjeté » dirigé malencontreusement vers le thérapeute !

Malgré la profondeur et l'intelligence de ses spéculations, la tradition freudienne a adopté une vision qui décode le comportement humain de manière désarmante. On est impressionné par l'esthétisme de ses conceptions, mais on est désolé lorsque celles-ci n'aident pas à libérer les individus, dont certains demeurent aigris par leur passé et figés devant leur avenir. Une, deux, trois années d'analyse risquent d'y changer peu, dans bien des cas. Certains restent désillusionnés par leurs expériences de vie – dont ils connaissent les fonds de tiroirs grâce à la thérapie –, et ils ont du mal à modifier leur présent, qu'ils perçoivent comme misérable.

Je considère que la psychanalyse a tout de même proposé une perspective fascinante de l'origine des maux psychologiques. Plusieurs successeurs de Freud ont formulé des modèles qui révèlent la nature de ces maux et leurs manières de se développer. Des personnes souffrantes ont ainsi pu bénéficier de ces apports. Toutefois, malgré la persistante popularité qu'elle connaît, l'idéologie du retour nécessaire au passé ne suffit pas à aider les gens à être heureux. Sommes-nous prisonniers du passé ou est-ce une « tromperie psychologique », selon l'expression de

Robert Emmons, docteur en psychologie? À ce sujet, le neuropsychiatre et psychanalyste français Boris Cyrulnik montre, hors de tout doute, que certaines personnes ont réussi à survivre et à s'épanouir malgré des conditions d'adversité.

Une manière de se détacher de cette conception lorsqu'elle est stérile est de penser que, si les difficultés actuelles peuvent provenir de mauvaises bases héritées du passé, elles peuvent aussi révéler leur mauvais usage dans le présent. « Le passé est passé<sup>3</sup> », par définition, écrit le psychiatre et psychothérapeute français Christophe André. Et, ajoute-t-il, c'est contre son fantôme que nous nous battons. Ce fantôme est-il réel ou inventé par l'esprit qui, lui, cherche à donner un sens à sa vie? S'accrocher à ce fantôme est-il une façon efficace d'affronter le quotidien et d'y trouver des occasions d'épanouissement?

*Décidément, il ne nous suffit pas de comprendre notre passé. Nous devons nous en libérer et inventer de nouvelles façons d'aborder notre vie actuelle.* Si les premières années ont laissé une trace douloureuse, il nous faut apprendre à réécrire notre histoire avec des yeux nouveaux. Je dirais que, s'il est important – mais pas toujours indispensable – de tourner son regard vers la source de ses malheurs, il est essentiel aussi de regarder ailleurs, et cela veut dire regarder droit devant. Le psychologue américain Milton Erickson suggérait une bonne randonnée en montagne pour oublier notre mal à l'âme. En cours de marche – et surtout si un effort physique important est exigé –, je vous assure, les problèmes deviennent tout relatifs et, généralement, ils font place à l'émerveillement devant la beauté de la nature qui nous entoure.

---

3. Christophe André, *Imparfaits, libres et heureux : pratiques de l'estime de soi*, Paris, Odile Jacob, 2009, p. 71.

## LE MODÈLE PATHOLOGIQUE ET SES « CAS »

Une dernière raison qui explique l'omnipotence du « négatif » vient du modèle pathologique, qui est sous les projecteurs depuis plusieurs années. C'est *la* référence en psychologie. À lui seul, il prétend expliquer la nature humaine ; certains diront même qu'il va jusqu'à l'inventer. *C'est l'ère du pathologique qui a donné lieu à un langage qui renforce la vision obscure de l'humain.*

Dans le langage pathologique, le client est devenu un « cas ». On parle d'ailleurs de « beaux cas » : un cas d'anxiété généralisée, un cas de dépendance aux narcotiques, avec comorbidité ; un cas difficile ou un cas lourd. Tous ces cas représentent un défi pour le clinicien et le font progresser dans sa carrière. Lorsque les plus pénibles d'entre eux lui donnent trop de fil à retordre, il les oriente vers des collègues patentés.

Dans le but de faciliter la communication entre spécialistes lors des études de cas, des « étiquettes » servent à définir la nature du mal. Cette façon de faire aide à mieux comprendre et traiter des êtres humains qui souffrent. *Toutefois, le risque est d'en oublier l'être humain, dont la réalité dépasse la théorie qui tente de le définir.* Par exemple, Pierre n'est pas seulement un cas de dépendance affective ou Johanne est plus qu'une maniaco-dépressive ; le premier est un avocat brillant, un père qui a le cœur sur la main et un mari attentionné, la seconde, une peintre dont les toiles témoignent de sa grande sensibilité artistique.

Ce langage encodé, qui fut strictement réservé aux détenteurs du droit de diagnostiquer – les psychiatres –, le patient lui-même a fini par se l'approprier. Il a rejoint le club des élèves « hyperactifs » du primaire, il est devenu « dépendant affectif » de sa copine ou « bipolaire en phase dépressive » lorsque sa « compulsion maniaque » à consommer l'a ruiné. Autrement dit, il a fini par *prendre son étiquette comme une réalité tangible.* Or, si certains peuvent bénéficier de ce statut par les soins appropriés qu'ils reçoivent, la plupart se sentent malheureusement démunis devant ce qu'ils sont devenus en entrant dans l'univers – je dirais l'univers pervers – de la « pathologie »

.....

À ce sujet, les neurosciences soutiennent que le fait de focaliser son attention sur ses problèmes – y penser intensément et en parler constamment –, suractive le système neuronal, qui produit en contre-coup des symptômes pathologiques par un processus de répétition et de stimulation. Cette attention soutenue finit par devenir une obsession, qui, à son tour, devient une réalité. On pourrait comparer ce processus à une forme de conditionnement physique des muscles : plus on s'entraîne à l'aide de poids et haltères, plus on devient musclé. Plus on se dit qu'on est malade ou fou, plus on le devient, forcément.

.....

### **La maladie mentale, une « bonne affaire »**

Le modèle pathologique en psychologie a donné naissance au *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (DSM) de l'American Psychiatry Association. C'est la bible de la maladie mentale. Cet ouvrage est affreusement utile, car il permet de s'y retrouver dans un univers qui grandit à vue d'œil. La première édition (DSM-I), publiée en 1952, répertoriait 60 pathologies différentes. La quatrième édition, la plus récente, révisée en 2000, comprend 410 pathologies. *Apparemment, nous sommes dramatiquement... de plus en plus malades !*

Le DSM est un incontournable pour tout thérapeute. Par lui, il peut saisir le vécu de ses clients et posséder le lexique pour discuter de leurs maux avec d'autres professionnels.

Par contre, le DSM a fait l'objet de nombreuses controverses depuis sa première publication. L'une des plus connues concerne l'homosexualité. D'abord vue comme une « maladie », l'homosexualité a été retirée en 1973 de la liste des pathologies du DSM à la suite d'un vote des membres de l'American Psychological Association (APA), qui ont cautionné la demande des regroupements homosexuels, après trois années de manifestations. Aujourd'hui, la nature « non pathologique » de l'homosexualité est reconnue en psychiatrie.

Pourquoi un tel besoin d'« inventer » des maladies? Les plus provocants diront que c'est pour justifier la commercialisation de médicaments conçus pour les soigner. À une ère de haute compétition sur le marché des pilules et des thérapies, plusieurs doivent assurer leur survie. L'avènement des EVT, un acronyme pour *Empirically Validated Treatments* (en français: traitements validés empiriquement, c'est-à-dire dont l'efficacité a été prouvée par des recherches scientifiques), illustre ce phénomène qui, pour certains, laisse croire à une imposture lucrative.

Les EVT sont des traitements reconnus par les compagnies d'assurances. Cette appellation signifie que le traitement est supérieur à un placebo, c'est-à-dire un faux traitement. En des mots simples, un traitement est efficace si le client qui l'a suivi obtient de meilleurs résultats qu'un client n'ayant suivi aucun traitement ou ayant suivi un traitement distinct. Or, parfois, deux seules études suffisent pour qu'un traitement soit validé empiriquement et qu'on le considère comme probant. C'est peu, pensez-vous. Vous avez raison, mais cela est préférable à une organisation anarchique des soins. Là n'est pas le problème, disons le *seul* problème.

Les approches probantes issues de telles études sont à la mode. Les psychologues américains et auteurs du livre intitulé *Pour en finir avec Babel*, Scott Miller, Barry Duncan et Mark Hubble, soutiennent que 80% des approches étudiées actuellement qui sont « empiriquement valides » s'inscrivent dans le courant cognitif comportemental, une école de pensée en psychologie. Or, des stratégies cognitives peuvent réellement être efficaces. Mais, à tort ou à raison, les autres approches sont peu étudiées. Ce qu'il faut noter néanmoins, c'est que les différences sur le plan de l'efficacité disparaissent quand on tient compte de l'allégeance des chercheurs aux méthodes soumises à la recherche. Ainsi, la majorité des études prouvant l'efficacité de l'approche cognitive comportementale sont réalisées par des chercheurs qui sont eux-mêmes des tenants de l'approche cognitive comportementale.

Insistons sur une chose. Le même phénomène se produit lorsque les études prouvant l'efficacité d'une autre école en

psychologie (humaniste ou psychodynamique, par exemple) sont conduites par des tenants de cette autre école. Le problème ne vient pas du fait que les défenseurs d'une approche tentent de prouver son efficacité. Cette intention est plutôt louable. Le problème en psychothérapie repose sur certaines conceptions rigides d'une approche ou d'une autre qui, bien qu'elles puissent être théoriquement correctes, ne tiennent pourtant pas la route lorsqu'il est question d'aider *vraiment* les gens.

## **UN POINT DE VUE PRESBYTE SUR LA RÉALITÉ**

Des difficultés ordinaires sont dorénavant étiquetées dans un manuel de troubles mentaux. Éprouver une profonde et persistante tristesse après la mort d'un proche, se sentir désorganisé et honteux lorsqu'on perd un emploi, vivre un grand manque affectif lorsqu'on est célibataire sont trois maladies mentales cataloguées « dépression », « trouble de l'adaptation » et « dépendance »...

Il faut bien l'admettre, nous vivons à une époque de haute intolérance face à tout ce qui s'éloigne de l'idée – souvent idéalisée – de notre existence. Si certaines réactions courantes sont « pathologisées », chacun peut aussi porter un jugement biaisé sur son expérience et celle des autres. Or, lorsque nous posons un regard grossissant et décortiquant sur nos façons d'être et celles des autres, nous y trouvons inévitablement des laideurs. *Lorsqu'on examine à la loupe une réalité, quelle qu'elle soit, on en voit les imperfections.*

Ce « point de vue presbyte sur la réalité » – c'est-à-dire qui est grossi à la loupe – poussé à l'excès peut aller jusqu'à transformer une qualité en un défaut inavoué. Être gentil ou manifester un « faux altruisme », selon l'expression du scientifique et moine bouddhiste français Matthieu Ricard, peut être ainsi vu comme une stratégie déguisée par crainte du jugement, par désir d'être admiré, pour soulager un sentiment de culpabilité ou parce qu'on ne peut tout simplement tolérer la détresse des autres. En guise d'exemple, l'historienne américaine Doris Goodwin, lauréate d'un prix Pulitzer, affirmait qu'Eleanor Roosevelt avait consacré



une partie de sa vie à aider les plus démunis par désir de compenser le narcissisme de sa mère et l'alcoolisme de son père. Il semble impensable qu'elle l'ait fait par bonté!

Ce phénomène est contagieux. Ne vous est-il pas arrivé de penser qu'une voisine, un collègue ou votre propre enfant agissait avec une intention détournée ou faisait une bonne action pour le seul motif d'obtenir une faveur? Et pourtant...