

Dr Russ Harris

Auteur du best-seller *Le piège du bonheur*

LE CHOC de la réalité

Surmonter les épreuves grâce à la thérapie ACT



Table des matières

Introduction : Le choc et le fossé	9
Première partie : Après le choc	15
Chapitre 1 : Les quatre étapes.....	17
Chapitre 2 : La présence, la raison d’être et le privilège.....	27
Deuxième partie : Ne soyez pas trop dur avec vous-même	35
Chapitre 3 : Une main tendue.....	37
Chapitre 4 : De retour au temps présent	49
Chapitre 5 : La voix de son maître	55
Chapitre 6 : Interrompre le film.....	65
Chapitre 7 : Vivre et laisser aller.....	75
Chapitre 8 : La troisième voie	81
Chapitre 9 : Un regard empreint de curiosité.....	93
Chapitre 10 : Enlevez vos lunettes	107
Chapitre 11 : La sagesse de la bonté.....	115
Troisième partie : Jetez l’ancre	127
Chapitre 12 : Larguez les amarres	129
Chapitre 13 : Le retour à la maison	141

Quatrième partie: Prenez position	147
Chapitre 14: Qu'est-ce que je cherche à atteindre?	149
Chapitre 15: Les buts et la douleur	159
Chapitre 16: Qu'est-ce qui compte vraiment?	171
Chapitre 17: Les quatre approches	177
Chapitre 18: Saisir une braise ardente	189
Chapitre 19: Il n'est jamais trop tard	195
Cinquième partie: Trouver le trésor	201
Chapitre 20: Un privilège	203
Chapitre 21: S'arrêter et contempler	213
Chapitre 22: La douleur comme un poème	223
Annexe 1: Les techniques de défusion et de neutralisation	231
Annexe 2: La pleine conscience par la respiration	237
Annexe 3: La clarification des valeurs	241
Annexe 4: Se fixer des objectifs	245
Annexe 5: L'analyse du comportement appliquée, la théorie des cadres relationnels et le développement de l'enfant	251
Autres ressources - Livres de Russ Harris	255
Remerciements	257

INTRODUCTION

Le choc et le fossé

À quand remonte la dernière fois où la réalité vous a frappé en plein visage ? Nous avons tous dû faire face au choc de la réalité à de nombreuses reprises au cours de notre vie. En fait, nous le vivons chaque fois qu'elle nous assène un coup douloureux. Ces épreuves nous ébranlent, nous blessent et peuvent même nous faire perdre l'équilibre. Si nous luttons corps et âme pour garder les pieds sur terre, il nous arrive parfois de chuter malgré tout.

Le choc de la réalité peut prendre plusieurs formes différentes. Certains événements donnent un choc si violent que nous avons l'impression de recevoir un véritable coup de poing au visage : la perte d'un être aimé, une grave maladie, une blessure, un accident, un crime violent, un enfant handicapé, une faillite, une trahison, un incendie, une inondation ou un désastre naturel. Dans d'autres circonstances, l'impact du choc est moins brutal. Il peut prendre la forme d'une pointe de jalousie qui monte en nous quand nous apprenons qu'une autre personne a obtenu ce que nous désirions ; de pincements au cœur que nous ressentons lorsque nous nous apercevons à quel point nous sommes déconnectés des autres et isolés ; d'un accès de colère ou de ressentiment provoqué par un mauvais traitement ; du petit coup que nous recevons en apercevant notre reflet dans un miroir et en constatant que nous n'aimons pas l'image qu'il nous renvoie, ou encore de tous les malaises douloureux qui peuvent être causés par l'échec, la déception ou le rejet.

Parfois, le choc disparaît comme il est venu ; il n'est plus alors qu'un souvenir : ce n'est qu'un instant qui passe, un rappel à la réalité brutal et fugace. D'autres fois, il nous fait perdre tous nos sens et nous laisse confus pendant des jours, voire des semaines. Peu importe la forme qu'il prend, une chose est sûre : le choc de la réalité fait mal. Nous ne l'attendons pas, nous ne l'aimons pas et nous préférerions sans aucun doute ne pas le subir. Malheureusement, ce choc n'est que le début d'un processus. Ce qui vient par la suite est beaucoup plus difficile. En effet, après nous avoir brutalement réveillés, le choc nous force à faire face au *fossé*.

Je parle souvent du *fossé de la réalité* parce que, d'un côté de ce fossé, il y a la réalité que nous connaissons et, de l'autre, celle que nous désirons. Plus le fossé est grand entre ces deux réalités, plus les sentiments qui en résultent sont douloureux : envie, jalousie, peur, déception, confusion, chagrin, tristesse, colère, anxiété, indignation, terreur, culpabilité, ressentiment, voire haine, désespoir ou dégoût. Si le choc de la réalité s'estompe en général assez rapidement, le fossé, lui, peut persister pendant des jours, des semaines, des mois, des années et même des décennies.

La plupart d'entre nous sommes mal outillés pour affronter de grands fossés de la réalité. Notre société ne nous enseigne pas comment le faire ou, plutôt, elle ne nous enseigne pas comment le faire de façon efficace, de sorte que nous puissions grandir et trouver un épanouissement durable. Notre premier réflexe, lorsque nous nous retrouvons devant un tel fossé, c'est d'essayer de le refermer ; nous faisons tout notre possible pour modifier la réalité afin de la rendre plus conforme à nos désirs. Quand nous y parvenons, le fossé se referme et nous nous sentons bien. Nous sommes contents, satisfaits ou calmes, et nous éprouvons un sentiment de succès ou de soulagement. Tout cela est très bien. Après tout, si nous *pouvons* faire quelque chose pour obtenir ce que nous voulons dans la vie (dans la mesure où il ne s'agit pas d'un acte criminel, de quelque chose qui va à l'encontre de nos valeurs fondamentales ou d'un geste qui finira par nous causer des problèmes encore plus importants), il est tout à fait logique d'aller de l'avant et d'agir.

Mais que se passe-t-il quand nous ne *pouvons pas* obtenir ce que nous voulons ? Que pouvons-nous faire lorsque nous ne parvenons *pas* à fermer ce fossé de la réalité, lorsque, par exemple, un être aimé meurt, que notre partenaire nous quitte, que nos enfants déménagent à l'étranger ou que nous apprenons que nous ne pourrions jamais avoir d'enfant ou encore qu'un de nos enfants est atteint d'une maladie grave, que quelqu'un avec qui nous aurions souhaité nous lier d'amitié ne nous aime pas, que nous perdons la vue, que nous recevons un terrible diagnostic nous avisant que nous souffrons d'une maladie chronique ou incurable ou que nous nous rendons compte que nous ne sommes pas aussi intelligents, talentueux ou beaux que nous l'aurions voulu ? Que faire, par ailleurs, quand nous *pouvons* refermer le fossé de la réalité, mais que nous savons que cela prendra beaucoup, beaucoup de temps ; comment sommes-nous censés faire face aux événements, entre-temps ?

J'ai déjà lu un article dont l'auteur affirmait que tous les livres de croissance personnelle pouvaient être classés en deux catégories : ceux qui vous disent que vous pouvez avoir tout ce dont vous rêvez dans la vie, si vous vous mettez dans la tête de l'obtenir, et ceux qui vous disent que vous *ne pouvez pas* avoir tout ce que vous voulez, mais que cela ne vous empêche pas de mener une vie pleine et enrichissante. Ce livre est assurément à ranger dans cette dernière catégorie.

Pour être honnête, je suis toujours surpris de voir que les gens achètent des livres de la première catégorie. Si vous regardez d'un peu plus près la vie de n'importe quel être humain, qu'il s'agisse de Bill Gates, de Brad Pitt, de Bouddha, de Jésus, de personnes riches, célèbres et influentes ou encore de jeunes athlètes beaux, forts et vigoureux, vous constaterez que personne n'obtient jamais tout ce qu'il désire. C'est tout bonnement impossible. Durant le temps que nous passons sur cette planète, nous allons tous connaître des déceptions, des frustrations, des échecs, des deuils, du rejet, des maladies et des blessures, sans parler de la vieillesse et de la mort.

Quand le fossé de la réalité est petit ou que nous avons l'impression que nous pouvons le refermer relativement vite, la plupart d'entre nous parvenons à y faire face assez facilement.

Cependant, plus ce fossé s'élargit et reste ouvert longtemps, plus nous risquons d'éprouver des difficultés. C'est pourquoi l'*épanouissement intérieur* est si important. L'épanouissement intérieur est un sentiment profond de quiétude, de bien-être et de vitalité que vous pouvez ressentir même lorsque vous faites face à un fossé considérable, même lorsque vos rêves ne se réalisent pas, que vous n'atteignez pas vos objectifs ou que votre vie vous semble dure, cruelle et injuste.

Il s'agit donc d'un sentiment bien différent de l'*épanouissement extérieur*, qui repose plutôt sur les sensations agréables que nous ressentons quand nous parvenons à faire correspondre la réalité à nos désirs, c'est-à-dire quand nous refermons le fossé de la réalité, que nous atteignons nos objectifs ou que nous obtenons ce que nous voulons vraiment dans la vie. L'épanouissement extérieur est important : nous aimons tous atteindre nos objectifs et voir nos désirs satisfaits. Toutefois, cet épanouissement n'est pas toujours possible. (Si vous croyez qu'il est *toujours* possible, vous lisez certainement le mauvais livre. Vous devriez consulter l'un de ces bouquins qui affirment que vous pouvez obtenir mer et monde en demandant simplement à l'univers de vous donner ce que vous souhaitez et en croyant fermement qu'il répondra à vos souhaits.)

Dans ce livre, donc, comme vous l'avez probablement compris, nous mettrons davantage l'accent sur l'épanouissement intérieur : ce sentiment intense de bien-être et de paix que nous cultivons en nous, plutôt que de le chercher à l'extérieur de nous. La bonne nouvelle, c'est que les ressources qui nous permettent d'atteindre l'épanouissement intérieur sont toujours à notre portée ; elles sont comme un puits sans fond que nous portons en nous et dans lequel nous pouvons puiser chaque fois que nous en avons besoin.

Il ne faudrait cependant pas croire que nous devons abandonner tous nos plaisirs terrestres, nos désirs, nos visées, nos besoins et nos objectifs simplement parce que nous nous concentrons sur autre chose. Nous chercherons certainement à refermer le fossé de la réalité, si c'est possible et quand cela le sera. Cela signifie que nous ne dépendons plus de choses qui sont extérieures à nous pour nous sentir bien. Ainsi, même au milieu d'un

grand tourment, même si nous avons peur ou que nous nous sentons perdus ou seuls, nous pouvons trouver un sentiment de paix et de réconfort à l'intérieur de nous-mêmes.

LES VINGT-DEUX AVEUGLES

Vous connaissez probablement l'histoire des trois aveugles et de l'éléphant. Pour vous rafraîchir la mémoire, je vais vous la raconter. Trois aveugles allèrent voir le directeur d'un cirque et lui dirent : « Nous voudrions savoir à quoi ressemble un éléphant. Pourriez-vous nous laisser en toucher un ? » Le directeur du cirque accepta cette demande et leur permit de toucher son éléphant favori qui, fort heureusement, était très amical et accommodant. Le premier aveugle s'approcha alors de l'animal et lui prit la trompe. « Eh bien, dit-il, un éléphant, c'est fait exactement comme un python. » Pendant ce temps, le deuxième aveugle tâta l'une des pattes de l'éléphant. « Mais non, protesta-t-il, l'éléphant ressemble plutôt à un tronc d'arbre. » Au même moment, le troisième aveugle posa ses mains sur la queue de l'éléphant et déclara : « Je ne sais pas de quoi vous parlez, tous les deux. L'éléphant ressemble à un bout de corde. »

En fait, les observations des trois hommes étaient parfaitement exactes, mais chacun d'entre eux ne détenait qu'une pièce du puzzle. Ce livre suit un peu le même modèle. C'est pourquoi je l'ai comparé à *vingt-deux* aveugles qui exploreraient un éléphant à tâtons. Chaque chapitre vous mettra en contact avec un aspect de l'éléphant : il s'agira parfois d'une partie importante de l'animal, comme sa trompe, et parfois d'un élément plus petit, comme une paupière. À un moment donné, vers la fin du livre, l'éléphant sera révélé dans toute sa splendeur. (J'ai même déjà pensé appeler cet ouvrage *L'éléphant qui sommeille en nous*, mais ce titre n'évoquait pas exactement ce qu'il fallait.)

L'éléphant dont il est question ici s'appelle la *thérapie d'Acceptation et d'engagement*, ou ACT (que l'on prononce comme le mot « acte », et non pas A-C-T). La thérapie ACT est une approche créée par le psychologue américain Steven C. Hayes. Elle est fondée sur le concept de la pleine conscience et sur celui des valeurs. Si vous ne connaissez pas ces concepts et la façon dont ils peuvent

nous aider à nous épanouir en faisant face aux défis de la vie, ce livre vous en offrira une introduction complète, tout en douceur. Si vous les connaissez déjà, il vous aidera à les voir sous un nouvel angle, en plus de vous rappeler des notions que vous avez peut-être oubliées et de vous permettre d'en revisiter plusieurs autres. Vous pourrez également découvrir des choses qui auraient pu vous échapper auparavant.

Les chapitres de ce livre sont conçus pour vous aider à ouvrir non seulement votre esprit, mais aussi votre cœur. Dans certains d'entre eux, j'adopterai un ton léger et enjoué, et, dans certains autres, je me montrerai extrêmement sérieux alors que je partagerai des histoires très personnelles et touchantes qui pourraient vous faire monter les larmes aux yeux. J'aime à voir ces chapitres comme autant de fenêtres qui s'ouvrent sur des paysages magnifiques : ils vous aideront à apprécier l'endroit où vous êtes, à élargir vos horizons, à porter votre regard un peu plus loin, à y voir plus clair et à explorer diverses possibilités qui vous permettront d'emprunter de nouvelles avenues.

Il ne vous reste plus qu'à prendre votre temps et à apprécier le voyage. Rien ne sert de courir. Prenez plutôt le temps d'apprécier le contact de l'éléphant chaque fois que vous le toucherez, et de vous délecter de la vue chaque fois que vous ouvrirez une fenêtre. C'est ainsi, en y allant étape par étape et en savourant chacun des moments qui passent, que vous pourrez apprendre à trouver le vrai épanouissement.

PREMIÈRE PARTIE
Après le choc

CHAPITRE 1

Les quatre étapes

Je n'avais pas vu ça venir du tout. Alors que j'étais à l'aube de mes quarante ans, la réalité était si bonne envers moi que je me disais: «Et si c'était vrai, ces histoires qui disent que la vie commence à quarante ans?» La chance me souriait et tout semblait fonctionner pour moi. Après vingt années à écrire dans un anonymat complet et cinq romans qui n'avaient jamais trouvé d'éditeur, mon premier ouvrage allait enfin être publié. J'aimais mon travail de thérapeute et de conseiller de vie, et ma carrière était sur le point de prendre de nouvelles directions excitantes. J'étais en parfaite santé, mon mariage était solide et j'avais des amis merveilleux. Tout cela semblait bien peu de choses en comparaison de ce qui m'apportait le plus de joie dans ma vie: mon adorable petit garçon, qui était âgé de onze mois seulement. Je n'avais jamais rien connu qui s'apparente à l'immense sentiment d'amour, de joie et de tendresse que ressent un parent lorsqu'il regarde son enfant.

Comme la majorité des nouveaux parents, je pensais que mon fils était le plus beau et le plus intelligent des bébés du monde entier, et je me surprénais souvent à imaginer quelle pourrait être sa vie future. Il serait tellement plus intelligent que moi dans tous les domaines et, contrairement à moi, il excellerait aussi en sport, serait très populaire auprès de ses camarades de classe et, quand il serait un peu plus vieux, charmerait toutes les filles qui croiseraient sa route. Il fréquenterait ensuite l'université, naturellement, où il développerait des compétences qui lui permettraient

de décrocher un emploi prestigieux. Ah, les merveilles de l'imagination!

Lorsque notre garçon avait environ dix-huit mois, ma femme et moi avons commencé à nous poser de sérieuses questions à son sujet. Il nous semblait qu'il était en retard dans plusieurs aspects de son développement. Entre autres choses, il ne marchait toujours pas et il ne disait que très peu de mots. Nous l'avons donc emmené chez le pédiatre. Celui-ci l'a examiné attentivement et nous a rassurés en nous disant qu'il avait simplement un développement « plus lent », « comme cela arrive souvent chez les garçons ». Il nous a dit de ne pas nous faire de souci et de revenir le voir si nous avions d'autres inquiétudes.

C'est ce que nous avons fait trois mois plus tard, car nous étions de plus en plus inquiets. Notre fils ne disait pas beaucoup plus de mots, ne marchait toujours pas et semblait ne pas comprendre grand-chose de ce que nous lui disions. Nous avons donc consulté le spécialiste de nouveau. Il a fait passer une autre batterie de tests à notre enfant, deux heures d'évaluation intensive. Or, son verdict a été le même que la fois précédente. Tout était normal : notre petit garçon se développait plus lentement, il allait bientôt rattraper son retard et nous n'avions aucune raison de nous en faire.

Durant les deux mois qui ont suivi, nos inquiétudes n'ont pourtant pas disparu, bien au contraire. Notre enfant avait souvent un air absent, semblant évoluer dans son propre monde. Il allait avoir deux ans et il ne marchait toujours pas. Il se déplaçait en se traînant sur les fesses, ce qui était mignon et rigolo à première vue, mais troublant pour nous à la longue. Il avait également commencé à faire des choses bizarres : il roulait des yeux, grinçait des dents et regardait fixement du coin de l'œil des lignes parallèles sur les murs ou le plancher. Il ne parlait toujours presque pas et ne semblait même pas connaître son propre nom.

Nous avons donc décidé d'obtenir une seconde opinion. Notre nouveau pédiatre était très inquiet et a immédiatement prévu une évaluation en profondeur à laquelle participeraient un orthophoniste et un psychologue. Cinq jours avant son deuxième anniversaire, mon adorable garçon recevait le diagnostic que nous redoutions : il était autiste.

Mon monde s'est écroulé. Je n'avais jamais ressenti de douleur pareille de toute ma vie. « Autisme » est l'un de ces mots qui vous font frissonner quand vous les entendez dans une conversation, un peu comme « cancer » ou « sida ». Mais lorsque vous entendez ce mot dans un diagnostic concernant votre propre enfant, cela fait le même effet que si quelqu'un vous plantait un couteau en plein ventre en le tournant lentement, avant de faire ressortir vos intestins par la plaie ouverte.

J'ai pleuré, j'ai sangloté, j'ai hurlé de douleur. Je ne savais pas qu'il était possible de souffrir à ce point. Je m'étais déjà fracturé des os, j'avais été gravement malade, j'avais vu des proches mourir, mais la douleur de ces événements semblait minuscule par rapport à celle que je ressentais maintenant.



La D^{re} Elisabeth Kübler-Ross a décrit les désormais célèbres *cinq étapes du deuil* comme étant le déni, la colère, le marchandage, la dépression et l'acceptation. Bien qu'elles fassent spécifiquement référence à la mort et au deuil, ces étapes peuvent aussi s'appliquer à toutes les formes de pertes, de traumatismes, de crises et de chocs. Il ne s'agit cependant pas d'étapes distinctes et bien définies. Aussi, plusieurs personnes ne passeront pas par chacune d'entre elles. Notons également qu'il n'y a pas d'ordre déterminé dans lequel ces étapes peuvent survenir. En fait, elles surviennent souvent simultanément, allant et venant, et s'entremêlant les unes aux autres ; bien souvent, elles semblent se terminer, puis reviennent.

Lorsque vous subissez un choc de la réalité moins violent ou moins gros, il se peut que vous n'éprouviez pas de douleur. Cependant, si vous vivez une crise ou une perte importante, vous passerez presque certainement par au moins quelques-unes de ces étapes. Prenons donc le temps d'en discuter brièvement.

Le *déni* est l'incapacité ou le refus, conscient ou inconscient, de reconnaître la réalité de la situation. Cela peut se manifester par une réticence à en parler ou à y penser, par une volonté de faire comme si rien ne s'était passé ou par un profond sentiment d'irréalité : on se promène dans un état second, en ayant l'impression d'être en train de vivre un mauvais rêve.

Dans l'étape de la *colère*, vous pourriez être en colère contre vous-même, contre les autres ou contre la vie. Bien sûr, la colère se rapproche de plusieurs autres émotions qui vous hanteront fréquemment elles aussi : le ressentiment, l'indignation, la fureur, la rage ou encore un profond sentiment d'injustice, d'iniquité ou de trahison.

Le *marchandage* consiste à essayer de conclure des ententes qui visent à changer la réalité. Nous pouvons par exemple implorer la grâce de Dieu ou demander à notre chirurgien de nous garantir que notre opération sera couronnée de succès. Cela implique souvent une bonne part de pensée magique et de fantasme pour façonner d'autres réalités : « Si seulement *ça* n'était jamais arrivé. » « Si *ça* s'était passé *comme ça*. »

Malheureusement, l'étape de la *dépression* est mal nommée. On ne connaît pas à proprement parler les symptômes du trouble clinique connu sous le nom de « dépression ». Il est plutôt question ici d'émotions normales comme la tristesse, le chagrin, les regrets, la peur, l'anxiété et l'incertitude, qui sont toutes des réactions humaines normales à la perte et au traumatisme.

Finalement, l'étape de l'*acceptation* signifie que l'on fait la paix avec le fossé de la réalité, plutôt que d'essayer de l'éviter ou de lutter contre lui.

Dans les mois qui ont suivi le diagnostic de mon fils, je suis passé par toutes ces « étapes » à de nombreuses reprises. Au moment où j'entame la rédaction de ce livre, trois années se sont écoulées depuis que j'ai vécu ce choc de la réalité. J'ai appris énormément de choses et j'ai grandi, en tant qu'humain, durant tout ce temps. Bien que le choc ne soit plus maintenant qu'un lointain souvenir, le fossé qu'il m'a fait découvrir demeure encore ouvert à ce jour. C'est pourquoi je partagerai avec vous mon parcours, alors que nous cheminerons ensemble à travers ce livre, afin d'illustrer plusieurs des principes que je décris au fil des pages. Je dois dire, au risque de répéter un cliché trop souvent entendu, que même si mon cheminement a été long, douloureux et difficile, il a aussi été incroyablement enrichissant. J'ai connu plus que ma part de tristesse, de peur et de colère en cours de route, mais j'ai également ressenti beaucoup de joie, d'amour et d'émerveillement. Je m'attends à ce que vous éprouviez les mêmes sentiments dans votre propre cheminement.

Bien sûr, le fossé auquel vous devez faire face peut sembler très différent du mien ou de ceux qu'ont pu rencontrer certaines personnes que vous connaissez. Le divorce, la mort ou un handicap, la maladie, une blessure ou une infirmité, la dépression, l'anxiété ou la dépendance : tous ces problèmes *semblent* très différents les uns des autres, mais si l'on gratte un peu sous la surface, on constate qu'ils sont très similaires. Dans chacun des cas, nous faisons face à un fossé important entre la réalité que nous vivons et celle que nous désirons. Plus le fossé est grand, plus la douleur que nous ressentons est importante. Plus la douleur est importante, plus il est difficile d'y faire face. C'est pourquoi je présenterai dans ce livre une stratégie qui vous aidera à affronter tous les types de fossés, peu importe leur taille, et peu importe s'ils sont temporaires ou permanents. Cette stratégie vous aidera à refermer ce fossé, s'il peut être refermé et au moment où il pourra l'être, et à trouver une forme d'épanouissement intérieur dans le cas où il ne pourrait pas être refermé (temporairement ou de façon permanente).

Essentiellement, cette stratégie comporte quatre étapes :

- Ne soyez pas trop dur avec vous-même.
- Jetez l'ancre.
- Prenez position.
- Trouvez le trésor.

Faisons un bref survol de ces étapes immédiatement.

PREMIÈRE ÉTAPE : NE SOYEZ PAS TROP DUR AVEC VOUS-MÊME

Lorsque nous sommes blessés, nous devons éviter d'être trop durs envers nous-mêmes et prendre soin de nous. Malheureusement, c'est plus facile à dire qu'à faire. Pour la majorité d'entre nous, le « réglage de base » de notre esprit consiste à nous montrer sévères, à porter des jugements catégoriques, à être insensibles ou à se montrer très critiques à l'égard de nous-mêmes – ce qui est particulièrement vrai lorsque nous croyons être responsables du fossé qui sépare ce que nous avons de ce que nous désirons.

Nous savons tous que l'autocritique ne nous aide en rien, mais cela ne nous empêche pas de la pratiquer. Pour la plupart d'entre nous, les stratégies populaires de recherche d'épanouissement personnel ne fonctionnent pas à long terme, qu'il s'agisse de remettre en question nos pensées négatives, de se répéter des affirmations positives ou de pratiquer l'autohypnose. Nous ne pouvons nous empêcher d'être sévères, de porter des jugements sur nos actions et nos sentiments, et d'être critiques à l'égard de nous-mêmes. Nous devons donc apprendre l'art de la compassion tournée vers soi pour enfin cesser d'être trop durs envers nous-mêmes et nous accorder les égards que nous méritons. Nous devons apprendre à nous soutenir, à nous reconforter et à gérer nos pensées et nos sentiments douloureux plus efficacement afin qu'ils aient moins d'impact et d'influence sur nos vies.

DEUXIÈME ÉTAPE : JETEZ L'ANCRE

Plus le fossé de la réalité est grand, plus la tempête émotionnelle qu'il déclenche en nous est importante. Vague après vague, des sentiments douloureux viennent s'écraser sur les rives de notre corps, pendant que des pensées déchirantes tournoient frénétiquement dans notre tête. Lorsque nous nous laissons emporter par cette tempête d'émotions et de sentiments dévastateurs, nous sommes impuissants. Il n'y a rien que nous puissions faire, sinon d'essayer désespérément de nous accrocher à quelque chose qui nous empêchera de nous noyer. C'est pourquoi il est important de jeter l'ancre quand cette tempête nous frappe de plein fouet. Nous pouvons ainsi faire le point et prendre les mesures qui s'imposent. Jeter l'ancre ne fait pas disparaître la tempête, mais cela nous permet de garder pied et d'éviter de basculer par-dessus bord en attendant qu'elle passe.

TROISIÈME ÉTAPE : PRENEZ POSITION

Lorsque nous nous retrouvons devant un fossé de la réalité, il est toujours utile de se poser la question suivante : « Quelle position est-ce que je souhaite prendre face à cette épreuve ? » Nous pouvons prendre position en décidant de renoncer à la vie, ou en

faisant quelque chose de beaucoup plus significatif et constructif. Nous pouvons décider de nous accrocher à quelque chose d'important à nos yeux, à quelque chose qui nous tient à cœur, qui donnera de la dignité à notre souffrance et qui nous donnera le courage et la volonté de continuer.

Évidemment, nous ne pouvons pas revenir dans le passé. Nous ne pouvons pas défaire ce qui est arrivé. Nous pouvons toutefois choisir l'attitude que nous adoptons face à une épreuve. Nous pouvons parfois refermer le fossé en prenant position, mais à d'autres moments nous en sommes incapables. Cependant, dès lors que nous choisissons de prendre position, nous nous sentons envahis par un profond sentiment de vitalité ; nous devons peut-être composer avec une réalité qui n'est pas celle que nous aurions souhaitée, mais nous avons au moins la satisfaction d'avoir un but dans la vie.

QUATRIÈME ÉTAPE : TROUVEZ LE TRÉSOR

Après avoir mis les trois premières mesures en pratique, nous serons déjà dans un tout autre état d'esprit. C'est en profitant de cette position plus stable que nous serons en mesure de trouver et d'apprécier les nombreux trésors que la vie a à nous offrir. Cette dernière étape pourrait paraître impossible à atteindre, surtout si vous êtes actuellement submergé par l'anxiété, la tristesse ou le désespoir. Or, c'est tout sauf impossible. En voici un exemple frappant. Il y a quelques années de cela, une de mes amies a connu un deuil terrible ; sa fille de trois ans est morte soudainement, victime de septicémie. C'étaient les funérailles les plus déchirantes auxquelles j'ai assisté : partout autour de moi, les gens étaient aux prises avec un malheur immense qui ne semblait pas avoir de fond.

Ce qui m'a frappé et inspiré dans les mois qui ont suivi, ça a été de voir comment mon amie a continué à s'accomplir. Au beau milieu de cette peine inimaginable, alors qu'elle était tourmentée et abattue par la perte de sa fille, elle a réussi à ne pas perdre contact avec ce qui lui restait dans la vie. Tout en accordant à son deuil la place qu'il méritait, elle prenait soin de voir sa famille et ses amis, en plus de garder le contact avec son travail, sa religion

et sa créativité. Ce faisant, elle a été capable de trouver des moments d'amour, de joie et de réconfort. Sa douleur n'a pas disparu pour autant, bien évidemment. Je ne crois pas qu'elle la quittera un jour. Son fossé de la réalité ne s'est pas refermé non plus. Comment serait-ce seulement possible, dans les circonstances? Malgré tout, elle a été capable d'apprécier la réalité qui existait *autour* de ce fossé, d'apprécier tout ce que la vie avait encore à lui offrir.

Si vous n'avez pas d'enfant, vous ne voyez peut-être pas à quel point c'est remarquable. Personnellement, je ne peux m'imaginer d'épreuve plus difficile que celle de perdre un enfant. Plusieurs parents souffrent de dépression intense ou ont des pensées suicidaires en pareilles circonstances. Pourtant, les choses peuvent très bien se passer autrement. Nous avons toujours un choix, même lorsque notre esprit s'acharne à nous dire que ce n'est pas le cas.

Voilà donc la dernière étape de notre cheminement: trouver ce trésor qui est enfoui sous l'immensité de notre peine. Cela ne veut pas dire que nous devons faire fi de la douleur qui est là ou essayer de prétendre que nous n'avons pas mal. Nous reconnaitrons plutôt cette douleur, en appréciant *également* tout ce que la vie a encore à nous offrir.

À cet instant, il se peut que votre esprit proteste; il soutient peut-être que votre situation est différente de celle des autres et que votre vie demeurera inutile, vide, misérable et insupportable jusqu'à ce que vous puissiez refermer le fossé. Si tel est le cas, rassurez-vous: c'est ce que pensent spontanément beaucoup de gens quand ils entendent parler de cette approche pour la première fois. Si je voulais essayer de convaincre votre esprit qu'il a tort de penser cela, je perdrais presque assurément la bataille. Je pourrais par exemple citer les nombreuses recherches qui ont été effectuées sur la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), dont plusieurs ont été publiées dans des revues de psychologie de premier plan, et qui démontrent son efficacité non seulement pour traiter la dépression et la dépendance, mais aussi pour aider les gens à réduire le stress au travail ou à composer avec l'annonce d'un diagnostic de cancer avancé. Malgré toutes ces preuves, votre esprit pourrait rejeter mes arguments en disant

simplement : « Oui, mais ça ne veut pas dire que ça fonctionnerait pour moi. » À cela, je ne peux rien répondre. Il y a de très bonnes chances que cette approche puisse réellement vous aider, mais je ne peux pas le *garantir*. Ce que je *peux* garantir, en revanche, c'est que si vous cessez de lire ce livre simplement parce que votre esprit vous dit : « Ça ne fonctionnera pas », il ne fait aucun doute que vous n'en tirerez *aucun* avantage !

Alors, si vous laissez votre esprit dire ce qui lui chante, pour un instant ? Laissez-le vous raconter ce qui lui plaît, mais ne le laissez pas vous arrêter. Laissez-le bavarder librement, comme une radio que vous auriez laissée allumée dans la pièce voisine alors que vous lisez, et laissez-vous emporter par votre curiosité pour voir jusqu'où elle pourra vous mener. Parce que même si notre esprit aime à croire qu'il peut prédire l'avenir... au fond, qui sait vraiment ce qui pourra se passer ?

CHAPITRE 2

La présence, la raison d'être et le privilège

A lors que Burrhus Frederic Skinner, l'un des psychologues les plus influents de l'histoire de l'humanité, reposait sur son lit de mort, sa bouche devint toute sèche. Un infirmier lui offrit un peu d'eau. Skinner la but à petites gorgées, avec reconnaissance, puis il prononça ce qui devait être son dernier mot : « Merveilleux ! »

Inspirant, n'est-ce pas ? Quand on pense que même sur son lit de mort, alors que ses organes flanchaient, que ses poumons s'affaissaient et que la leucémie s'emparait à grands pas de toutes les parties de son corps, B.F. Skinner était encore capable d'apprécier l'un des plus simples plaisirs de la vie !

Cette histoire contient trois thèmes qui concernent tous les humains cherchant à atteindre l'épanouissement intérieur. Peu importe le chemin que vous empruntez – que vous optiez pour des approches occidentales et scientifiques comme la théorie ACT ou pour des approches spirituelles orientales comme le bouddhisme, le taoïsme ou le yoga –, vous rencontrerez trois thèmes principaux dont les initiales forment l'acronyme PREP : la présence, la raison d'être et le privilège.

LA PRÉSENCE

Si nous voulons trouver un épanouissement durable, nous devons accroître notre capacité de vivre pleinement dans le moment



Perte d'un être cher, maladie, isolement, échec, déception...

Les coups durs de la vie vous font-ils vaciller ? Vous luttez pour conserver l'équilibre, mais il vous arrive parfois de chuter ? Ce livre vous aidera non seulement à surmonter les épreuves, mais à en ressortir plus fort. Fondée sur l'acceptation et l'engagement, la thérapie ACT vous amène à faire preuve d'indulgence envers vous-même, à prendre de la distance par rapport aux événements et à choisir consciemment l'attitude à adopter devant les situations difficiles. Enrichi par des témoignages personnels émouvants et des exercices pratiques de relaxation et de concentration, cet ouvrage vous aidera à garder le cap au milieu de la tempête et à apprécier les cadeaux que la vie a à offrir.

Russ Harris est médecin, psychothérapeute, coach de vie et conférencier. Praticien de la thérapie ACT, il l'enseigne partout dans le monde à des psychologues et à d'autres professionnels de la santé.