

THOMAS D'ANSEMBOURG

ÊTRE HEUREUX, CE N'EST PAS NÉCESSAIREMENT CONFORTABLE



**ÊTRE HEUREUX,
CE N'EST PAS
NÉCESSAIREMENT
CONFORTABLE**

Révision des textes: Sylvie Massariol

**Catalogage avant publication
de Bibliothèque et Archives
nationales du Québec et
Bibliothèque et Archives Canada**

D'Ansembourg, Thomas

Être heureux, ce n'est pas nécessairement
confortable

1. Bonheur. 2. Dénégation (Psychologie). 3.
Événements stressants de la vie.
4. Réalisation de soi. I. Titre.

BF575.H27D36 2004 152.4'2
C2004-940415-6

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :
MESSAGERIES ADP inc.
2315, rue de la Province
Longueuil, Québec J4G 1G4
Téléphone : 450-640-1257
Télécopieur : 450-674-6257
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays :
INTERFORUM editis
Immeuble Paryseine, 5, Allée de la Seine
94854 Ivry CEDEX
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Télécopieur : 33 (0) 1 49 59 11 55
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 52 71 00
Télécopieur : 33 (0) 2 38 52 71 28
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Téléphone : 33 (0) 2 38 52 78 86
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :
INTERFORUM editis SUISSE
Route André Pillier 35A, 1762 Givisiez – Suisse
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Télécopieur : 41 (0) 26 460 80 68
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
Zl. 3, Corminboeuf
Route André Pillier 35A, 1762 Givisiez – Suisse
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 35
Télécopieur : 41 (0) 26 467 54 66
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :
INTERFORUM BENELUX S.A.
Fond Jean-Pâques, 6
B-1548 Louvain-la-Neuve
Téléphone : 32 (0) 10 42 05 20
Télécopieur : 32 (0) 10 41 20 24
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

09-15

© 2015, 2004, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale de Québecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2004
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-4388-8

Gouvernement du Québec – Programme de crédit
d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC –
www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de
développement des entreprises culturelles du
Québec pour son programme d'édition.



**Conseil des Arts
du Canada**

**Canada Council
for the Arts**

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de
l'aide accordée à notre programme de publication.

Nous reconnaissons l'aide financière du gouverne-
ment du Canada par l'entremise du Fonds du livre
du Canada pour nos activités d'édition.

THOMAS D'ANSEMBOURG

**ÊTRE HEUREUX,
CE N'EST PAS
NÉCESSAIREMENT
CONFORTABLE**

À Valérie
À nos enfants Camille, Anna et Giulia
À ceux qui s'aiment et qui saisissent la chance d'aimer la vie
telle qu'elle est

À mon frère Jean
À tous ceux, enfants, jeunes et adultes, qui souffrent
et qui ont du mal à aimer la vie telle qu'elle est ou à lui
trouver un sens

Avec amour et respect

Remerciements

Je tiens à manifester toute ma reconnaissance à chacune des personnes qui m'ont aidé, d'une manière ou d'une autre, à écrire ce livre. Si l'écriture même est un travail solitaire, celui-ci ne m'a été possible qu'en prenant appui sur de précieuses collaborations...

Je suis d'abord tellement reconnaissant envers Valérie, ma femme, pour sa patience infinie. Elle accouchait de notre troisième fille Giulia tandis que je terminais ce livre. Elle peut témoigner qu'une période d'écriture dans une vie de couple et de famille, ce n'est pas nécessairement confortable à vivre, même si nous goûtons un grand bonheur ensemble.

Je suis ensuite très reconnaissant envers toutes les personnes qui m'ont témoigné tant de confiance et d'authenticité dans leur recherche et leur processus de transformation. J'ai beaucoup appris en étant à leur écoute et je partage aujourd'hui l'essence de ce travail avec un immense respect pour chacune d'elles.

Je suis également très reconnaissant envers les amis fidèles qui ont consacré du temps, de l'attention, de l'intuition, de la réflexion à la lecture et à la correction de mon manuscrit : Isabelle Rolin, Vincent Houba et Régine Parez. Leur vigilance bienveillante et leurs chaleureux encouragements m'ont aidé à traverser des incertitudes et à démêler des doutes.

J'ai une reconnaissance toute particulière envers Anna Hofele pour tout son travail de mise en page du manuscrit. J'ai énormément apprécié sa patience, sa détermination et sa compétence.

Je tiens aussi à remercier les personnes dont l'amitié et la collaboration m'ont permis d'être disponible pour écrire: Cécile Denis, Sylvie d'Aoust, Géry Froment, Jocelyne et Jean-Marie Theny.

Enfin, je voudrais remercier toutes les personnes qui m'ont manifesté leur appréciation et même leur gratitude pour mon livre *Cessez d'être gentil, soyez vrai!* J'ai puisé dans leurs nombreux témoignages, dont plusieurs m'ont profondément touché, beaucoup de joie et d'élan pour poursuivre mon exploration.

AVERTISSEMENT

Les exemples que je cite dans ce livre sont des cas vécus. Pour qu'ils soient éloquents sans être trop détaillés, je les ai résumés pour ne garder que l'essentiel des prises de conscience significatives, en modifiant bien sûr ce qui permettrait l'identification des personnes concernées. Ainsi, certains de ces exemples se trouvent réduits à une dizaine d'échanges, alors qu'ils correspondent à au moins une dizaine de mois de travail. En les résumant à ce point, je veux montrer l'enclenchement de certains déclics qui correspondent à des prises de conscience à la fois successives et graduelles.

L'extrême brièveté de leur récit ne rend donc pas compte de tout le processus de maturation et d'éclosion de conscience qui se déploie dans le temps et qui a son rythme, ses silences, ses saisons. Un lecteur non averti de la réalité du travail en question pourrait avoir une impression de traitement magique de la difficulté d'être. Il n'y a rien de magique, même si certains dénouements peuvent être merveilleux.

C'est exactement comme si vous entrepreniez de créer un potager, de défricher le taillis, de retourner la terre, de planter les graines et de prendre soin des pousses en attendant la saison des récoltes. Vous aurez un jour des légumes et des fruits ; imaginez votre première fraise rouge tirant son suc de la terre noire ! Si c'est évidemment merveilleux, ce n'est certes pas magique. Il y a un

travail et un processus vivant qui expliquent la merveille, sans rien enlever au merveilleux.

Ainsi, tous les exemples donnés dans ce livre témoignent d'un travail dans l'amour et la collaboration avec le processus vivant qui habite chacune et chacun de nous.

*Et Dieu ne change rien dans les hommes
tant qu'ils n'ont pas changé ce qui est en eux.*

LE CORAN, SOURATE XIII, VERSET 11

*Aucun problème ne peut être résolu
sans changer le niveau de conscience qui l'a engendré.*

ALBERT EINSTEIN

*Heureux ceux qui savent rire d'eux-mêmes :
ils n'ont pas fini de s'amuser.*

JOSEPH FOLLIET
(PROFESSEUR DE SOCIOLOGIE
À L'UNIVERSITÉ CATHOLIQUE DE LYON ;
JOURNALISTE, CONFÉRENCIER,
ESSAYISTE ET POÈTE ; 1903-1972)

AVANT-PROPOS

*Il y a des types qui réalisent des choses incroyables
en partant de rien, parce qu'ils se sont accrochés à leur rêve.
Mais rien ne dit qu'ils ont eu, pendant ce temps,
une existence confortable!*

DAVID DOUILLET
(TRIPLE CHAMPION DU MONDE DE JUDO)

En écrivant *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* il y a quelques années, je percevais bien qu'être vrai vis-à-vis de soi, des autres et de la vie, ce n'était certainement pas toujours confortable. En même temps, je percevais aussi que de cette vérité-là se dégageait un bien-être profond, non seulement croissant mais aussi rayonnant, justement dans le rapport avec soi, avec les autres et avec la vie. Cela m'a donné le goût d'explorer cette apparente contradiction: être heureux, ce n'est pas nécessairement confortable.

C'est en m'observant moi-même face à toutes sortes d'inconforts, de frictions, de tensions intérieures et extérieures, ainsi qu'en accompagnant de nombreuses personnes dans leur propre traversée de ces difficultés, que j'ai pu cerner plus clairement différentes habitudes de pensées et de fonctionnements qui nous piègent inconsciemment en nous empêchant systématiquement

d'atteindre ce que nous cherchons pourtant : être heureux. J'ai appelé ces habitudes les *pièges antibonheur* inconscients.

Je vois donc ce livre-ci comme la suite de *Cessez d'être gentil, soyez vrai !*, encore qu'il puisse sans doute être lu séparément. Dans les pages qui suivent, je fais effectivement régulièrement référence à la méthode de la communication non violente (CNV), selon le processus de Marshall Rosenberg* (que j'aime appeler communication consciente et non violente), puisqu'elle permet de travailler, de stimuler ou de maintenir notre conscience face à nous-mêmes, aux autres et à la vie. Cette méthode, c'est une échelle. Et le sens de l'échelle, quelle qu'elle soit, c'est d'aider à voir plus haut, plus loin, à agir à un autre niveau, à franchir les murs et à traverser les parois.

Dans ma vie privée comme dans mon travail d'écouter, d'accompagnant (on dit «thérapeute») ou de formateur, me revient souvent cette image : si nous nous sentons parfois confinés, enfermés, à l'étroit, tel un poisson tournant en rond dans un aquarium, entre la petite grotte et l'épave en plastique qui le décore, c'est que nous oublions que notre aquarium est simplement posé au fond de la mer. Il nous appartient à tout moment de monter un peu, d'élever un peu notre conscience, pour passer la paroi et quitter le circuit fermé avec sa grotte et son épave, afin de nager en pleine mer avec bien d'autres poissons libres. Et si cette aventure est parsemée de risques et d'inconforts, quel bien-être elle apporte en retour !

En vous livrant cet ouvrage, je me livre et me délivre à la fois. Si je suis très heureux de partager mon analyse et mon témoignage, fruits de mon exploration et de ma recherche sur le déconditionnement, ce n'est cependant pas de *tout confort*. Je peux vous dire que j'ai un peu peur de m'en prendre au tabou du

* Marshall Rosenberg est docteur en psychologie clinique, homme de paix reconnu partout au monde, fondateur du Centre pour la Communication non violente. Je recommande chaleureusement la lecture de son livre *Nonviolent Communication. A Language of Compassion*, traduit en français sous le titre : *Les mots sont des fenêtres ou des murs* (Éditions Jouvence et Syros).

bonheur, peur de transgresser le bonheur interdit, d'oser démonter les pièges antibonheur, d'oser témoigner de l'élan profond qui nous habite, d'être rejeté comme un doux rêveur, et peut-être même de constater que je peux, malgré ces peurs, être heureux quand même!

En même temps, j'ai vérifié plus de mille fois la mécanique des pièges que je vous propose de comprendre et je n'ai pas d'autre ambition que de dire: avant, je me noyais souvent dans mon petit aquarium, mais j'ai appris à trouver mon bonheur en nageant, même en haute mer et par gros temps; alors, je crois utile de témoigner de ce qui m'aide à nager dans le bain de la vie et à être plus heureux.

Bon bain!

CHAPITRE PREMIER

Illusion, réalité et pièges antibonheur

*Nous sommes aveugles,
aveuglés par le visible.*

MÉTROPOLITE ANTOINE DE SOUROGE
(1914-2003)

La traversée de la vie apporte son lot d'inconforts, tant affectifs que psychologiques, physiques ou matériels. Toutefois une illusion peut nous rendre cette traversée encore plus pénible : celle de croire au bonheur tout rose sur un nuage blanc. En effet, croire qu'être heureux, c'est « tout confort » et que le bonheur viendra « quand tout ira bien à tous les points de vue », c'est un piège dans lequel beaucoup d'entre nous restent pris.

Cette illusion nous amène la plupart du temps à adopter l'une des trois attitudes suivantes : soit nous attendons désespérément l'éclaircie en remettant le bonheur à plus tard, soit nous considérons qu'il est vain de rêver, donc plus raisonnable de renoncer à toute attente et de nous résigner, ou encore nous jugeons que le

fait de ne pas être heureux est une preuve de notre incompetence, que c'est une erreur, voire une faute, et qu'il *nous faut* arriver à ce bonheur et nous nous concoctons ainsi un joyeux mélange de culpabilité et de devoir qui nous met sous pression. Souvent, nous élaborons une combinaison tétanisante de ces réactions : « Il faut être heureux, mais à quoi bon y rêver puisque je n'y arriverai jamais, ou peut-être seulement beaucoup, beaucoup plus tard... »

Dans la réalité, il me semble bien que la vie apporte à la plupart d'entre nous — quoique dans des proportions très variées — de la peine et de la joie, des périodes de désarroi ou de confiance, des deuils et des renaissances. Il me semble également que nous pouvons, par phases, goûter des moments lumineux de grâce et de merveille, comme des moments ténébreux de souffrance et de confusion, tout cela en alternance. Il me semble enfin que nous pouvons, si nous le voulons, goûter et savourer davantage les moments agréables de ce mouvement d'alternance, voire nous y maintenir plus longtemps.

Toutefois, il m'apparaît de plus en plus clair que nous sommes nombreux non seulement à ne pas profiter pleinement de ces instants plaisants, mais à nous attacher, souvent solidement, aux moments vécus dans la peine, le désarroi, la contrariété ou l'opposition, quitte même à susciter ces périodes-là quand la vie nous donne plus de joies que ce que nous sommes prêts à vivre. Je ne pense pas que ce soit par masochisme délibéré, mais plutôt par ignorance ou, plus précisément, par méconnaissance, notamment de *deux principes de fonctionnement* de la vie et de différents *pièges antibonheur inconscients*.

LES DEUX PRINCIPES DE FONCTIONNEMENT DE LA VIE

J'entends par *principe* la formulation d'un fonctionnement qui se dégage de l'observation systématique d'un phénomène. C'est-à-dire une loi de la vie, non pas au sens d'une règle édictée, mais plutôt d'une constante observée ; ainsi, la pesanteur est une loi résultant d'une constante observée.

Ces deux principes ne sont certainement pas nouveaux: ils semblent bien intégrés dans différentes traditions. Cependant, il m'a fallu près de quarante-cinq ans pour en prendre conscience. C'est en les dégageant, souvent douloureusement, de mes expériences de vie que j'ai pu les intégrer; ainsi, ces principes ne sont pas restés de belles idées, aussi sympathiques que théoriques; ils sont devenus une réalité tangible et palpable, une façon de vivre concrètement chaque minute et de marcher chaque pas. Aujourd'hui, ils m'aident considérablement à accompagner le mouvement de la vie, plutôt que de lui résister ou de tenter de le retenir.

L'alternance

Le premier principe s'énonce comme suit: *l'alternance dans la vie n'est pas un accident; c'est l'ingrédient même de la vie, sa structure.*

J'entends par alternance ces cycles de la vie que chacun connaît et qui reviennent régulièrement à des rythmes divers: saison de chute où tout s'écroule ou se défait, saison d'attente où tout hiberne ou mature, saison d'éclosion où tout germe et pousse, saison de floraison où tout foisonne et s'épanouit.

Si l'automne ne réjouit pas toujours, personne du moins ne s'étonne de son arrivée; nous savons tous que cette saison transforme et que l'hiver qui suit recycle et ressourçe ce qui est nécessaire à la continuité de la vie, et ainsi de suite.

Une relation amoureuse difficile peut nous faire vivre les quatre saisons en quelques minutes et, finalement, nous défaire dans un automne apparemment interminable où nous nous dépouillons feuille par feuille de nos couches d'ego afin de retrouver la force nue de notre enracinement. La mort d'un proche peut nous précipiter dans l'hiver le plus glacial où nous hibernons longtemps avant que germe en nous la force d'une vie vraiment nouvelle. Une période de dépression lourde peut être l'occasion d'une véritable renaissance, et si nous avons des problèmes de dépendance, par exemple envers l'alcool, le jeu ou le

sexe, c'est sans doute en allant vraiment à notre rencontre dans notre dépendance que nous trouverons notre vitalité et la capacité de nous en sortir.

Je vois donc l'alternance comme un élément structurel de la vie, pas comme un accident ni comme un hasard. Le poète Rainer Maria Rilke évoquait joliment cet accueil du rythme de la vie: «J'accepte les saisons du cœur comme celles qui passent sur les champs.» À une époque de grande solitude, j'y avais ajouté pour m'encourager: «Et je veille avec sérénité dans l'hiver de ma tristesse...» Cet hiver-là, bien qu'il fût long, m'a permis de renouveler complètement ma vie et je lui en suis combien reconnaissant aujourd'hui. Ainsi, la vie m'apparaît de plus en plus comme un rébus à déchiffrer.

Et si je ne suis pas heureux
de ce qui m'arrive,
cela ne veut pas dire que ce qui m'arrive
n'est pas heureux!

Pour accueillir l'alternance, nous aurons besoin de nous extraire de différents pièges ou de les éviter, ce qui n'est pas forcément confortable. (Je reviendrai plus loin sur ce sujet.)

Au-delà de l'apparence: le présent ouvert

Le second principe de fonctionnement de la vie est le suivant: *le bonheur que nous cherchons, sa merveille et sa grâce, nous pouvons les découvrir, les décoder, les décrypter à travers les événements, au-delà de l'obscur, du contraire ou du révoltant, au-delà de l'apparence.*

L'accompagnement d'un malade ou d'un mourant dans ses derniers jours peut, au moment même, illuminer notre vie et nous apporter la grâce d'un regard transformé. Même lorsque

nous vivons des contrariétés financières ou affectives, que tout nous bouscule ou se dérobe sous nos pieds, nous pouvons encore goûter une étonnante confiance, comme une assurance intime que ce qui nous arrive est nécessaire et sain, même si c'est très inconfortable.

Nous pouvons exercer un métier qui ne nous convient pas du tout, mais être déjà habités par la flamme du changement qui s'allume en nous. Nous pouvons être épuisés d'élever nos enfants, de courir pour gagner notre pain, de tenir notre maison et d'assumer toute l'intendance qu'elle requiert, et cependant goûter la merveille d'être en vie, en santé, en conscience, en compagnie, sentir que notre vie n'est pas que le soin aux enfants, le travail et la maison, mais qu'elle traverse tout cela et va bien au-delà.

Si donc nos conditions de vie sont parfois inconfortables, notre vie, elle, ne se réduit pas à ces conditions. Notre présent n'est pas confiné à ce que nous faisons. Notre présent est élargi, ouvert à tout ce que nous sommes : des êtres vivants, conscients, cherchant à goûter le sens de leur vie en chaque chose.

Ainsi, l'au-delà n'est pas, pour moi, une notion spatiotemporelle plus tard, à un autre endroit, dans un autre monde. L'au-delà, c'est ici et maintenant, au moment où je vis, derrière et à travers ce que je vis. C'est le présent élargi, ouvert à l'éternité tranquille, même si le quotidien peut être harassant¹.

Pour maintenir en nous cette conscience en éveil malgré la difficulté, nous aurons également besoin de nous extraire de différents pièges ou de les éviter, ce qui n'est pas, non plus, nécessairement confortable.

1. Dans *Cessez d'être gentil, soyez vrai !*, je cite, à la page 75, un conte chinois mettant en scène un vieux paysan vivant avec confiance dans le présent élargi. Il est ouvert à la continuité tranquille, aux changements et à tous les possibles, tandis que les villageois subissent, en s'agitant nerveusement, le présent confiné, arrêté et fermé sur lui-même.

Le présent est un cadeau. Ouvert ou fermé ?

J'ai commencé à me sentir *intimement* plus heureux, plus régulièrement et ce, même si je vivais parfois des moments difficiles lorsque je me suis mis à intégrer ces deux principes dans ma vie (Attention ! je n'y arrive pas toujours : les vieilles habitudes ont la peau dure !) : accueillir le mouvement d'alternance avec confiance et vivre en conscience dans le présent ouvert.

J'ai également beaucoup observé que les gens qui me paraissent heureux autour de moi ont intégré, d'une manière ou d'une autre, consciemment ou pas, ces principes dans leur façon de vivre. Je souhaite, par ce livre, contribuer à les clarifier pour mieux encore les intégrer dans ma vie quotidienne, en espérant que cela permettra également à ceux et à celles qui le désirent de les intégrer plus concrètement dans leur quotidien. Nous pourrions ainsi goûter une vie à la fois plus légère, plus profonde, plus riche et, surtout, plus heureuse, même si la route est parsemée d'inconforts, de transformations et de crises !

LES PIÈGES ANTIBONHEUR INCONSCIENTS

Tout au long de ce livre, je m'attacherai également à démontrer et à démonter certains pièges liés à notre culture et à notre éducation. Ces pièges, qui nous empêchent souvent d'être heureux, sont d'autant plus puissants et contraignants qu'ils sont, pour la plupart, inconscients. Or, nous ne pouvons pas nous libérer d'un piège sans d'abord prendre conscience que nous sommes pris au piège ni ensuite comprendre comment il s'est enclenché.

Étapes pour sortir d'un piège

Première étape : prendre conscience que ce que nous vivons n'est pas forcément la réalité objective, mais peut-être un enfermement dans une vision

subjective de la réalité. Ce premier point peut paraître naïf. Il est cependant fondamental. Je rencontre tous les jours des êtres — j'ai moi-même été longtemps de ceux-là — qui s'accrochent à leur vision de la réalité, en n'imaginant pas un seul instant qu'il puisse y en avoir une autre, et qui pestent tant et plus de leur enfermement dont ils attribuent généralement la cause aux autres. Ils tiennent eux-mêmes leur cage fermée à double tour en serrant la clé dans leur poche — quand ils ne l'ont pas jetée au loin pour être bien sûrs de ne jamais retrouver leur liberté — et se plaignent de leur emprisonnement!

Imaginez que vous ayez, dès votre naissance, grandi dans une prison, même dorée. On vous aura dit: «Ces quatre murs, c'est l'espace vital; ce plafond, c'est la hauteur maximale; cette lueur dans la lucarne, c'est la lumière du jour.» Vous pourriez, votre vie durant, croire que c'est cela, la réalité, et vous en contenter selon la maxime de bonne morale: «Faut être content avec ce qu'on a!» Il se peut toutefois que des indices viennent vous renseigner sur d'autres espaces, d'autres perspectives, d'autres luminosités, d'autres vibrations humaines.

Ce livre s'adresse justement à celles et à ceux qui perçoivent, au travers de leur enfermement et de leur prison, un vent d'automne fouettant les toitures alentour, un parfum d'été glissant dans un courant d'air sous les portes fermées, des voix chantant dans d'autres cours et, bien sûr, des étoiles filantes bien au-delà des lucarnes closes, et qui acceptent l'inconfort de quitter l'enfermement bien connu et rassurant pour une liberté inconnue.

Deuxième étape: comprendre comment le piège s'enclenche, ou s'est enclenché, afin de pouvoir le désenclencher. Tant que nous n'avons pas compris comment le piège s'enclenche, nous ne pouvons quasiment que le subir, nous n'avons pas de pouvoir d'action sur lui. Pour illustrer mon propos, je m'attacherai dans les pages qui suivent à démontrer la mécanique des différents pièges qui m'ont longtemps tenu prisonnier et qui s'enclenchent encore de temps en temps comme par habitude, puis je proposerai différents

processus de sortie des pièges. Je dis bien *processus*, car il n'y a pas de truc magique ni de recette miracle. Toute transformation de soi implique un travail, c'est-à-dire une attention, ou application, durant une certaine période, avec des étapes, des rythmes et des saisons propres à chacun. C'est bien d'ailleurs parce qu'il y a travail et travail individuel, personnel, souvent solitaire, que ce n'est pas toujours confortable!

La conscience du piège et de son fonctionnement donne la liberté soit d'en sortir, soit de choisir de rester dans le piège parce que ses bénéfices secondaires sont suffisamment intéressants. On appelle «bénéfices secondaires» les avantages cachés d'un comportement, d'une croyance ou d'une pensée. Ces bénéfices sont dits secondaires parce qu'ils n'apparaissent pas consciemment dans notre compréhension au premier degré. La personne qui s'épuise au travail ou le parent qui en fait trop pour sa famille en sont des exemples typiques: l'un et l'autre n'en peuvent plus de fatigue et de ras-le-bol, et pourtant, ils ne changent rien à leur comportement. Ils sont pris dans un piège dont le bénéfice secondaire, bien sûr inconscient, est de se sentir très valorisés de se croire indispensables: que seraient-ils s'ils arrêtaient de tout faire, s'ils se contentaient d'en faire un peu moins? Il s'agit là du piège du *faire*, qui consiste à trouver toute son identité dans ce que l'on fait plutôt que dans ce que l'on est. Et je n'ai aucun jugement là-dessus; je constate simplement que ces attitudes sont souvent source de grands inconforts. En prendre conscience permet de choisir de sortir de ce piège ou d'y rester.

Nous allons donc explorer dans les chapitres suivants différents pièges de la pensée et du comportement. Avant cela, je voudrais faire rapidement le rappel des quatre éléments du processus de la CNV mis au point par Marshall Rosenberg.

CONNAISSEZ-VOUS CINQ PERSONNES VRAIMENT HEUREUSES?

Le bonheur, nous y aspirons tous. Pourtant, très peu de gens savent comment atteindre cet état, s'y maintenir ou le retrouver si la vie les a bousculés. Qu'est-ce qui les en empêche? S'inspirant de sa propre expérience et de celle des personnes qu'il a accompagnées, Thomas d'Ansembourg identifie dans cet ouvrage de puissants pièges anti-bonheur, qui s'immiscent à notre insu entre nous et une vie plus légère, plus profonde et plus riche. Il analyse leurs manifestations dans notre quotidien et nos façons de penser, démonte un à un leurs mécanismes et nous indique avec humour et bienveillance la voie menant à un bien-être intérieur de plus en plus grand et généreux. Mais la connaissance de ces pièges et de leur fonctionnement ne suffit pas. Pour nous en libérer, nous avons besoin de nous retrousser les manches et de mouiller notre chemise. Et cela, ce n'est pas nécessairement confortable...

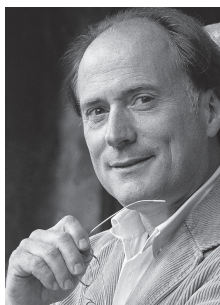


Photo: © Hélène de Mévius

Thomas d'Ansembourg a été avocat, conseiller juridique et animateur d'une association pour jeunes en difficultés. Devenu psychothérapeute et formateur, il propose depuis 1994 un travail de connaissance et de pacification de soi permettant de déjouer les pièges de l'ego, de s'aligner sur son élan de vie propre et de mettre ses talents au service de la communauté. Il anime des conférences et des sessions de formation en Europe, au Québec et au Maroc. Il vit en Belgique avec sa femme et ses trois filles.

Du même auteur



Groupe
Livre
Québecor Média

ISBN 978-2-7619-4388-8
9 782761 943888