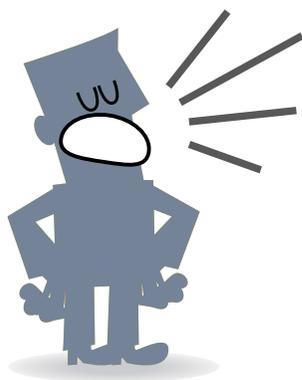


JEAN-FRANÇOIS VÉZINA

APPRIVOISER SON PETIT DICTATEUR



GUIDE POUR VIVRE EN
DÉMOCRATIE AVEC SOI

*Rien n'est plus dangereux qu'une idée
surtout lorsque tu n'en as qu'une seule...*

JIM MAGINE

*On ne va jamais aussi loin que
lorsqu'on ne sait pas où l'on va.*

CHRISTOPHE COLOMB

Bravo ! Vous avez hérité d'une région unique de la planète qui s'appelle _____ (votre nom).

Et j'ai hérité d'une région tout aussi unique de la planète qui s'appelle

Jean-François.

Nos petits pays sont invités à participer à une grande mission humanitaire :

*apprivoiser le petit dictateur qui vit à l'intérieur de nous
afin de ne pas le laisser contrôler notre vie et
désintégrer le monde autour de nous.*

Ce n'est pas une mission de tout repos, vous vous en doutez. C'est pourquoi nous ne pouvons la confier uniquement aux gouvernements. Ils sont, pour la plupart, trop occupés à avoir peur de perdre leur pouvoir pour risquer d'en perdre davantage.

Cette mission humanitaire de la plus grande importance nécessite les efforts soutenus et courageux de tous les petits pays comme vous et moi.

Avant d'entreprendre notre mission, nous devons d'abord établir l'état des lieux. Car peut-être que, derrière le type de

croyances et de gouvernement que vous avez mis en place pour vous diriger, vous avez été colonisé par un petit dictateur. Faisons donc un premier diagnostic.

Un premier diagnostic

Le petit dictateur qui se cache dans notre pays intérieur a un **super pouvoir**. Il peut emprunter n'importe quel costume et propager la peur sans même qu'on s'en rende compte.

J'ai toutefois observé quatre signes qui nous permettent de découvrir si notre pays intérieur est colonisé par un petit dictateur.

1. Les idées que nous produisons et les rêves que nous poursuivons ne sont pas les nôtres.

Cela s'observe par le fait que notre vie n'a plus d'originalité. Nous vivons déconnectés de nos aspirations profondes, au crochet des désirs des autres. Nous sommes alors plus susceptibles de tomber dans le « prêt à penser » et de poursuivre des rêves ou des buts qui nous sont imposés.

2. Les principes et les lois qui dirigent notre vie ne sont pas votés par nous.

Cela s'observe par le fait que nous obéissons inconsciemment à des croyances basées sur des « devises étrangères », c'est-à-dire des impératifs et des conditionnements sociaux qui contribuent à nous forger une fausse identité et mettent en péril notre intégrité.

3. La peur est devenue notre principale source d'énergie.

Comme l'essence, la peur produit beaucoup de vapeur. Une façon de déceler votre motif d'action principal est de détecter

vos réactions de fuite. Lorsque nous fuyons tout ce qui se présente en nous ou devant nous, nous ne recyclons pas nos peurs en désirs, nous produisons un excès de « vapeur de peurs » autour de nous. Nous risquons alors de sombrer dans toutes sortes de dépendances et de coups d'État émotionnels qui menacent la paix dans notre pays intérieur et celui des autres.

4. Le sens de notre vie est appauvri par la recherche de profits à tout prix.

Lorsqu'un petit dictateur contrôle notre pays intérieur, tout ce que nous vivons ou côtoyons est conditionné inconsciemment par une idée fixe: la notion de profits, de gains, de coûts et de bénéfices à tout prix!

Or, sous l'emprise de notre petit dictateur, nous perdons la liberté et la créativité nécessaires pour **recycler** toutes nos expériences en sources de **beauté**, de **connaissances** et de **richesses naturelles** à partager librement avec les autres.

Vous aurez l'occasion de vérifier et d'examiner ces critères dans ce livre. Pour ma part, j'ai observé que lorsque notre pays intérieur est contrôlé par un petit dictateur, sous une apparente recherche de perfection et de pureté, celui-ci exerce une forme sournoise de racisme envers tout ce qui est unique et vivant (donc menaçant) en nous et chez les autres. Cela inclut les idées, les émotions, les rêves, les désirs et les besoins qui peuplent notre nature profonde. Parmi ceux-ci, notre petit dictateur ne laissera la parole qu'à ceux qu'il juge parfaits, rentables, utiles, sécuritaires ou productifs.

Sous son contrôle, de nombreuses régions de notre pays intérieur se retrouvent écrasées, abandonnées et sous-alimentées, formant alors notre propre « tiers-monde intérieur ».

FAIT ALARMANT: Sous l'effet de la tyrannie de la peur, certaines personnes ne gèrent que 1 % des richesses de leur pays intérieur, laissant les 99 % restants à leur petit dictateur !

La promesse de ce manuel

Si vous avez découvert que vous étiez contrôlé par un petit dictateur, il est temps d'agir et nous le ferons ensemble. La « promesse électorale » de ce livre affirme haut et fort qu'il est possible d'unir nos forces pour apprendre à apprivoiser nos petits dictateurs de l'intérieur et à laisser enfin le droit de parole aux nombreuses voix qui habitent en nous. C'est ce que je vous propose de faire en instaurant

la démocratie du cœur.

Notre cœur représente le premier niveau de gouvernement du monde comme le foyer des plus grandes dictatures. C'est le point de départ pour créer une véritable révolution dans le monde qui nous entoure. Car un cœur qui bat et débat sainement et démocratiquement dans notre Parlement intérieur est capable de faire face aux changements de saisons de nos humeurs, aux coups d'État émotionnels, au froid de l'absurdité et au chaos inévitable des grandes contradictions de la vie.

Lorsque nous instaurons la démocratie dans notre cœur, nous acceptons de composer avec la complexité du monde au lieu de la réduire en « bien ou mal », en « 0 ou 1 » ou en « noir et blanc ».

Je ne vous connais pas encore. Je ne sais pas qui est au pouvoir dans votre pays intérieur. Mais je fais le pari que si, ensemble, nous commençons tout de suite à reconnaître nos

petits dictateurs et à les apprivoiser de l'intérieur, nous pourrions participer activement à la création d'une meilleure santé démocratique et promouvoir une biodiversité d'idées partout dans le monde.

La démocratie du cœur en cinq étapes

La démocratie du cœur est une idée bien belle sur papier, mais comment la mettre en œuvre dans la réalité? C'est là que je vais avoir besoin de vous. Ce manuel vous propose un parcours en cinq étapes qui vous permettra de l'éveiller et de l'exercer au quotidien. Comme cette idée n'a pas encore été testée à grande échelle sur les humains, j'ai besoin de vous pour débattre, critiquer, imaginer, proposer et voter vos façons de la mettre en œuvre dans la réalité.

Voici les cinq étapes que je propose.

Première étape : déterminer vos principales peurs et localiser la porte d'entrée de votre petit dictateur à l'aide du détecteur de dictateur, fourni avec ce livre.

Deuxième étape : découvrir ce qu'est la démocratie du cœur et faire connaissance avec quatre ministres essentiels qui peuvent vous aider à diriger votre pays intérieur, tout en protégeant le monde extérieur de votre propre petit dictateur : les ministres de l'Imagination, de l'Intégrité, du Courage et du Sens.

Troisième étape : proposer un accord de paix à votre petit dictateur et lui assigner un rôle plus créatif dans votre Parlement intérieur.

Quatrième étape : dessiner votre pays intérieur pour le mettre en valeur, faire valoir l'unicité de votre culture et de vos richesses naturelles.

Cinquième étape : signer votre attestation officielle de souverain ou souveraine de votre pays intérieur et sceller votre engagement à contribuer au développement durable de la démocratie du cœur dans le monde.

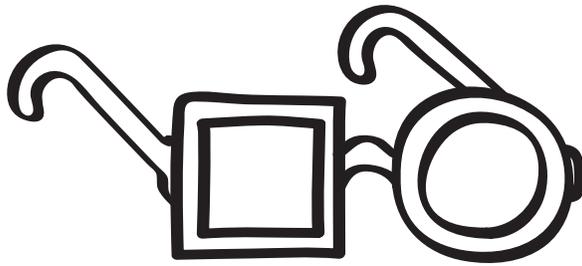
Les lunettes à double lentille

Le petit dictateur assure son règne en maintenant un climat de peur. Un dictateur, au fond, c'est quelqu'un qui a tellement peur de sa peur qu'il a besoin des autres pour la porter à sa place. La réaction de peur devant une menace inconnue est une réaction primitive très archaïque. Autrefois, on inventait toutes sortes d'interprétations qui, bien qu'elles ne soient pas scientifiques, permettaient de donner un sens aux phénomènes de la nature qui généraient de la peur.

Récemment, tandis que je travaillais à l'écriture de ce livre, le tonnerre a éclaté violemment. Ma fille de huit ans, prise de peur, s'est élancée vers moi et je l'ai prise dans mes bras pour la rassurer.

C'est alors que je lui ai parlé des lunettes à double lentille.

Je lui ai expliqué que, pour comprendre le monde, nous avons recours à de petites lunettes à deux lentilles.



Une **lentille ronde** contribue à voir le monde sous un angle **poétique et mythologique**. Elle permet d'imaginer des réponses intuitives et créatives. Pour comprendre le tonnerre, par exemple, si on prend la lentille ronde, on dira que Dieu vient de faire un abat aux quilles dans le ciel.

Pour comprendre le tonnerre d'une façon plus rationnelle, nous avons accès à une **lentille carrée** qui est plus rigoureuse, **logique** et qui contribue à voir le monde sous un angle plus **scientifique**. Elle nous fait comprendre que c'est l'électricité statique présente dans les nuages qui est en cause.

J'ai aussi précisé à ma fille que, dans sa vie, elle rencontrerait probablement des gens qui condamneraient une lentille plutôt qu'une autre ou qui les confondraient, ce qui conduit à de grands conflits et à de nombreux malentendus.

Nonobstant ce risque, c'est avec ces lunettes que je vous propose d'aborder la « chasse » au petit dictateur dans votre pays intérieur.

Vous retrouverez ces deux lentilles tout au long de ce livre. La lentille carrée explique les idées d'un point de vue plus logique ou rationnel. La lentille ronde dévoile la sagesse et la mythologie davantage poétiques, issues notamment d'un parcours d'exploration personnelle que j'ai effectué auprès de différents groupes des Premières Nations du Québec et des États-Unis.

Ce manuel est le fruit de précieuses rencontres faites dans mes voyages « au pays de l'autre », dans mon bureau de psychologue,

et de nombreuses recherches éclairées par la psychologie, les neurosciences, la philosophie et la sagesse autochtone. Je suis infiniment reconnaissant à toutes ces personnes de m'avoir laissé entrer dans l'espace sacré de leur pays intérieur.

Je suis aussi reconnaissant à une amie et une très grande analyste jungienne de Montréal, Jan Bauer, qui m'a inspiré le concept de la démocratie du cœur à partir de ce qu'elle appelle la démocratie de la psyché, une autre façon de parler du processus d'individuation selon Jung, comme nous le verrons dans ce manuel.

Mes sources d'inspiration sont donc à la fois expérientielles, poétiques, mythologiques, philosophiques et scientifiques, et c'est ce que reflètent les lunettes spéciales que je vous propose de porter tout au long de votre lecture.

Fermez les yeux...

Bien que les lunettes à double lentille soient utiles pour notre exploration, nous devons apprendre à voir le monde aussi à l'œil nu et à tourner notre regard vers l'intérieur.

Si vous êtes prêt à commencer l'exploration de votre pays intérieur, je vous invite à entrer profondément en vous. Je vous propose, comme le grand poète Henri David Thoreau l'a si bien écrit au 19^e siècle, au fond de sa petite cabane en bois à Walden, au Massachusetts :

« Dirige ton œil droit en toi, et vois
Mille régions en ton âme
Encore à découvrir. Parcours-les, et sois
Expert en cosmographie du chez-soi. »

Et si vous avez trop peur de plonger en vous, voici ce que Roger Echaquan, un sage de la nation atikamekw, a conseillé à une personne terrifiée à l'idée d'entrer dans l'obscurité d'une hutte de sudation pour participer à une cérémonie traditionnelle. Il lui a dit tout simplement :

« S'il fait trop noir,
ferme les yeux... »

Qui gouverne réellement votre vie ?

Le petit dictateur est une métaphore qui traduit ce qui arrive lorsque vous cédez tout votre pouvoir à la peur et qu'elle vous emprisonne de l'intérieur. Si vous voulez découvrir une façon différente de diriger votre vie, ce guide pratique vous propose d'instaurer une nouvelle forme de pouvoir dans votre « pays intérieur » qui se nomme : **LA DÉMOCRATIE DU CŒUR!** En état de démocratie, toutes les voix qui habitent en vous auront enfin droit de parole. Avec l'aide de vos ministres de l'**Imagination**, de l'**Intégrité**, du **Courage** et du **Sens**, vous découvrirez des solutions créatives à vos problèmes en temps de crise, vous troquerez la peur pour davantage de curiosité et d'audace, et vous osez enfin exprimer votre unicité dans un monde qui en a cruellement besoin.



Le psychologue **Jean-François Vézina** ose sortir des sentiers battus. Sa démarche originale consiste principalement à redonner un peu de poésie au discours souvent étroit et normalisant de la psychologie populaire. Il est l'auteur de cinq livres, dont le best-seller *Les hasards nécessaires*.