

ISABELLE SOUCY
Préface de Matthieu Ricard

EN ATTENDANT LE PSY

Prendre sa santé
psychologique
en main
un défi à la fois

PREMIÈRE PARTIE



Pour commencer,
démystifions
les craintes
et démantelons
les blocages

VOUS ÊTES « NORMAL »



« Vous devez penser que je suis fou ! » « Je ne suis vraiment pas normal. »
« Suis-je un cas désespéré ? » Ces phrases, je les ai entendues à plusieurs reprises !

Au cours de son existence, toute personne vit des événements éprouvants. C'est en partie ce qui caractérise la condition humaine. De plus, au fil des jours, chacun constate des fluctuations d'humeur et d'état, à divers degrés. Sachez une chose : vous êtes « normal » dans cette dite « anormalité ».

Quoi qu'il en soit, il importe de se questionner sur ce qu'est la normalité en matière d'expérience humaine. N'est-ce pas l'exception à la règle que de vivre une vie totalement saine et sans embûches ? Qui peut être protégé contre l'ensemble des facteurs de stress qui nous déséquilibrent ? Qui parvient à s'épargner les manèges étourdissants du quotidien et les montagnes russes façonnées par nos émotions ? La quiétude perpétuelle serait-elle une fantaisie idéalisée ?

Que disent les statistiques en matière de santé mentale ?

Jetons un coup d'œil aux chiffres portant sur la santé mentale. Les statistiques canadiennes suggèrent que, chaque année, une personne sur cinq souffre de problématiques liées à la santé psychologique. On considère que la moitié de la population est touchée par un trouble associé à la santé mentale, et ce, avant l'âge de 40 ans. Les affections psychologiques atteignent les humains, peu importe leur âge, leur niveau de scolarité, leur culture, leur

statut social ou leur revenu⁴. De plus, on estime qu'avant l'âge de 20 ans, plus d'un Canadien sur dix aura souffert d'un épisode dépressif. L'anxiété généralisée affecterait 8,7% de la population canadienne (au cours d'une vie)⁵.

À l'échelle mondiale, près d'un milliard de personnes souffriraient d'un trouble de la santé mentale. Les troubles liés à la santé psychologique seraient la principale cause d'invalidité dans le monde. Un décès sur 100 serait causé par le suicide⁶. Environ 280 millions de personnes souffrent de dépression. Chaque année, il est estimé que 4,4% de la population mondiale souffre d'un trouble dépressif et 3,6% d'un trouble anxieux⁷. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) considère le stress comme l'épidémie du XXI^e siècle⁸.

Il est estimé que trois individus sur cinq seront exposés à au moins un événement traumatique au cours de leur vie et que, sub-séquemment, 9% de ceux-ci développeront un trouble de stress post-traumatique (TSPT)⁹. En ce qui concerne les difficultés de sommeil, environ 25% des gens se disent insatisfaits de la qualité de leur sommeil. L'insomnie chronique affecterait 10% d'entre eux¹⁰.

Ces statistiques font référence à des troubles confirmés et diagnostiqués selon des critères établis par des professionnels qualifiés. Dans les faits, j'oserais dire que la totalité de l'humanité sera affligée d'une forme de détresse psychologique au cours de sa vie sans nécessairement atteindre les critères d'un diagnostic. La majorité des gens vivent un jour ou l'autre des périodes de déprime, d'angoisse, d'irritabilité, de deuil, d'insomnie, de forte consommation, d'épuisement, de conflits relationnels ou d'états de mal-être. Personne n'est à l'abri des épreuves et du stress qui accompagnent le privilège d'être en vie. D'ailleurs, un sondage effectué en 2014 par le ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec révélait qu'un adulte sur trois, ayant entre 20 et 45 ans, éprouve un niveau de stress « assez intense » dans son quotidien (ce serait d'ailleurs la tranche d'âge la plus affectée par la pression liée au stress). Au total, le quart de la population de 15 ans et plus se plaint de ce même niveau de stress au quotidien¹¹.

Les circonstances particulièrement déstabilisantes – pandémies, guerres, crises économiques, etc. – ont des répercussions

désastreuses sur la santé mentale des populations. Lors de la récente pandémie, le niveau de détresse rapporté par l'ensemble de la population aurait plus que doublé. La proportion de Canadiens qui déclarait avoir un niveau d'anxiété élevé aurait quadruplé, passant de 5 % à 20 %. Le taux de répondants se disant affligés par des symptômes dépressifs serait passé de 4 % à 10 %¹². La moitié de la population rapportait une dégradation considérable de son état psychologique. Cette statistique grimpe à 81 % chez les travailleurs¹³. Un rapport produit par l'OMS a révélé que, au cours de la première année de la pandémie (2020-2021), la proportion mondiale de gens souffrant de troubles dépressifs aurait augmenté de 27,6 %, alors que le nombre de gens souffrant d'anxiété aurait augmenté de 25,6 %¹⁴.

Au Québec, durant les premières vagues de la pandémie, 85,8 % des psychologues affirment avoir constaté une augmentation de la détresse psychologique ou une aggravation des symptômes chez leur clientèle. Soixante-sept pour cent des psychologues de la province auraient été sollicités par d'anciens clients dont l'état s'était fragilisé pendant la pandémie¹⁵. En France, une étude ayant sondé 4689 personnes lors du premier confinement a permis de constater que 27,5 % d'entre elles souffraient d'une détresse psychologique modérée. On parle ici de la présence de troubles anxieux, de symptômes dépressifs, d'irritabilité et de troubles cognitifs¹⁶. Les professionnels de la santé ont, pour des raisons évidentes, été plus particulièrement affectés par cette épreuve mondiale¹⁷. Parmi les facteurs de stress importants auxquels ils furent exposés, on peut souligner les situations d'impuissance, de surmenage, le manque d'effectifs, le délestage et une exposition accrue au risque de contracter le virus.

Vous le voyez donc, il n'est que naturel de vivre des périodes de souffrance au cours d'une vie. Mais allons plus loin.

Vous souffrez parce que vous vivez une rupture amoureuse ? J'espère que vous ne vous sentez pas « anormal » pour cette raison. Les taux de séparation sont élevés, que les conjoints soient mariés ou non, parents ou non. Près d'un mariage sur deux se terminerait en divorce. Considérant qu'au Québec, le nombre de mariages est à la baisse et qu'une proportion grandissante de couples choisissent de vivre en union libre (elle est passée de 8,2 % en 1981 à 39,9 % en

2016¹⁸), je vous laisse imaginer l'importance du taux de séparation global lorsqu'on inclut l'ensemble des couples sans se limiter aux couples mariés. Au Québec, en 2018, près de 30% des familles étaient monoparentales et une famille sur six vivait une union recomposée¹⁹. En Belgique, 36% des mariages seraient aujourd'hui dissous avant de célébrer 20 années d'union, tandis que le taux de divorce n'était que 3% en 1950²⁰. En France, le taux de divorce serait passé de 10% en 1960 à 45% en 2010²¹.

Lorsque les circonstances nous transforment

Certaines de nos difficultés ou de nos réactions intenses sont le reflet d'un contexte de vie, de circonstances ou d'une situation particulière; elles ne définissent pas qui nous sommes. Par exemple, à une époque de ma vie, je ne me reconnaissais pas dans mes réactions. Ce décalage entre la véritable personne que je suis et celle que je semblais être à l'époque reflétait davantage le contexte situationnel de ma vie à ce moment précis que de l'individu que je suis fondamentalement. J'étais confrontée à plusieurs épreuves incontrôlables. Pendant cette période, je croulais sous la pression et vivais fréquemment des insatisfactions.

Je constate d'ailleurs l'existence de ce phénomène chez plusieurs clients. Lorsqu'ils éprouvent des regrets par rapport à certaines réactions ou décisions, il devient très intéressant d'explorer le contexte dans lequel ils se trouvaient alors. Hausser le ton contre son enfant peut certes être un reflet d'un trait d'impulsivité et d'impatience propre à un parent. Or, bien souvent, cela résulte en réalité d'un cumul de stressseurs qui l'affligent: fatigue, tension causée par un conflit de couple, exigences élevées au travail, situation financière précaire, douleurs physiques chroniques, charge mentale excessive, pression sociale et auto-imposée d'être un parent parfait, etc.

Dans un monde idéal, nous prendrions conscience de l'impact des déséquilibres et des insatisfactions éprouvées dans notre vie et nous nous efforcerions dès lors d'opérer des changements qui nous rapprocheraient du bien-être. Mais la grande majorité d'entre nous s'acharnera plutôt à s'adapter... avec les conséquences qui en découlent fréquemment, à savoir une tension excessive qui finit par éclater.

Heureusement, les tabous entourant la santé mentale s'estompent peu à peu. La proportion de la population qui consulte des spécialistes en matière de santé mentale s'accroît exponentiellement chaque année. Consulter un thérapeute, un psychologue, un travailleur social ou un autre intervenant du domaine de la santé mentale n'a rien de honteux et ne certifie sûrement pas que vous êtes « fou » ou « malade », comme certains pouvaient l'affirmer autrefois. Consulter un intervenant en santé mentale est en réalité un acte d'intelligence, de courage. Cela témoigne d'un désir d'investir dans son bien-être et son épanouissement personnel.

Même si c'est ma profession, j'ai consulté, moi aussi, des psychologues à maintes reprises pour divers enjeux. Aujourd'hui encore, je consulte ma précieuse psychologue de longue date. Ces rencontres avec elle m'offrent un espace privilégié pour me pencher sur mes difficultés du quotidien. Cela contribue à mon cheminement vers une vie de plus en plus gratifiante, douce et équilibrée. J'y gagne une existence plus authentique.

J'emprunte les écrits de Simon Grondin, chercheur et professeur titulaire à l'École de psychologie de l'Université Laval, pour appuyer mes propos :

Recevoir de l'aide psychologique, c'est reconnaître ce que de nombreuses personnes savent, c'est-à-dire que, tôt ou tard dans sa vie, l'être humain aura besoin du soutien de quelques-unes des personnes qui l'entourent. C'est aussi reconnaître que le fait de cheminer, de progresser, de se développer se fait rarement sans embûches et qu'à quelque moment que ce soit, il est important de chercher conseil pour composer avec les événements. C'est l'affirmation d'un désir, en quelque sorte, de repartir à neuf, une occasion de jeter un éclairage plus juste sur les événements de sa vie et peut-être même la chance d'établir de nouvelles balises sur sa route. Recevoir de l'aide permet de départager ce qui doit être oublié et ce qui doit être résolu, permet de ne plus répéter les mêmes erreurs, permet de ne plus gaspiller inutilement de l'énergie pour des choses pour lesquelles on ne peut rien ou permet de mieux s'y prendre au moment où des choses doivent être dites ou des gestes posés²².

Ainsi, je vous invite à vous accueillir avec bienveillance, indulgence et humilité dans toute votre complexité, dans tout ce qui fait de vous un humain qui vit, comme tout un chacun, une expérience de vie houleuse et imparfaite. Je reprends les mots du psychologue Marc-André Dufour, auteur du merveilleux livre *Se donner le droit d'être malheureux*²³ :

L'humilité permet de regarder sa réalité sans jugement, telle qu'elle est, avec ses travers, mais aussi avec ses bons côtés. C'est humain d'être imparfait et de vivre des moments de doute et d'angoisse. C'est humain d'avoir des peurs irrationnelles. Vos failles ne font pas de vous des gens de seconde classe, bien au contraire. L'humilité permet de neutraliser la fameuse métaémotion de honte qui rend insupportables des situations certes douloureuses, mais qui sont inévitables. [...] Si vous parvenez à diminuer votre désir de correspondre à une version idéalisée de vous-même et si vous acceptez vos souffrances et votre vulnérabilité, soudainement la crainte paralysante du jugement des autres perdra de son intensité. En laissant tomber vos masques de bonheur plaqué ou de stoïcisme d'apparat, vous ouvrirez des possibilités à d'autres êtres humains qui étouffent derrière ces mises en scène de la vie aussi parfaite qu'impossible.

Marc-André Dufour cite les sages paroles de Leonard Cohen, tirées de sa chanson *Anthem*, « *There is a crack in everything. That's how the light gets in* » (*Il y a une fissure en toute chose, c'est ainsi qu'entre la lumière*). Au lieu de nous efforcer de camoufler ce qui semble « anormal » en nous, laissons briller notre différence ; servons-nous-en pour grandir et pour nous rallier à la réalité collective et inévitable qu'est l'imperfection humaine.

Une publication à caractère humoristique que j'ai lue sur les réseaux sociaux mérite d'être partagée pour conclure ce premier message. Une personne fictive prétendant s'afficher sur un site de rencontre précisait : « Ne m'envoyez pas de photos ni de messages coquets. Envoyez-moi plutôt un reçu récent dûment signé par votre thérapeute attestant que vous travaillez sur vous-même ! » Effectivement, ce devrait peut-être devenir un critère de base plus répandu !

DÉFI BIEN-ÊTRE



*Je m'efforce d'être bienveillant
envers moi-même*

Prenez un moment pour vous insuffler une dose de bienveillance, d'indulgence et d'humilité. Plutôt que de vous comparer aux autres ou de vous critiquer, dites-vous simplement que vous êtes « normal » tel que vous êtes. Vous vivez une période difficile, comme bien des gens. Ce livre vous encouragera, petit à petit, à accueillir la gamme des émotions provoquées par les circonstances que vous vivez et à vous traiter avec bienveillance. D'ici là, accrochez-vous à l'espoir que tout change. Tout évolue. Votre réalité d'aujourd'hui ne détermine pas celle de demain. Le reste viendra.

LES GENS QUE VOUS ADMIREZ SONT TOUT AUSSI HUMAINS ET IMPARFAITS QUE VOUS



Est-il envisageable de ne jamais se comparer aux autres dans le monde actuel? Il est difficile de freiner notre impulsion à mesurer notre réalité à celle des gens que nous côtoyons de près ou de loin. Que ceux-ci soient des proches, des voisins, des collègues, des intervenants, des vedettes, des amis, des influenceurs, etc., nous croyons parfois qu'ils vivent dans la sérénité perpétuelle et le parfait bonheur. Soyons bien avisés, tout le monde vit à l'occasion des conflits, des échecs et des chagrins.

En cours d'entretien avec mes clients, je dois régulièrement recadrer les biais qui accompagnent les comparaisons. On ne doit jamais perdre de vue que «les apparences sont trompeuses». Il est tentant pour notre esprit de s'imaginer une version illusoire de la vie de l'autre en faisant abstraction d'un amalgame de détails. Il est tellement facile de croire que la personne qui affiche une panoplie de photos de voyage sur son fil d'actualité est la plus heureuse sur Terre! Pourtant, certaines personnes ressentent malgré tout une grande solitude, un sentiment de vide ou un mal-être persistant. Par ailleurs, n'est-il pas étonnant d'apprendre à l'occasion que des vedettes talentueuses que nous admirons tant, baignant dans la richesse, le prestige et le luxe, peuvent sombrer dans un profond désespoir? Eh oui, nos idoles aussi!

Les réseaux sociaux ont créé une fenêtre qui donne accès à la vie privée des gens. Cependant, pensez à ceci : lorsque nous

regardons l'intérieur d'une maison par la fenêtre, l'ensemble des pièces est difficilement accessible. Est-ce qu'un salon propre et moderne, perceptible depuis la fenêtre, garantit que les autres pièces sont aussi impeccables? Est-ce que cela nous indique qu'aucune chambre n'est obscure, bordélique ou n'abrite quelqu'un qui est en larmes?

Généralement, lorsque les gens se sentent épuisés ou démoralisés, ils s'abstiennent de partager leurs souffrances sur les réseaux sociaux. (Toutefois, ils freinent difficilement l'impulsion de consommer le contenu publié sur de tels réseaux, ce qui a pernicieusement pour effet d'amplifier leur mal-être.) Les gens partagent publiquement leurs moments de sourire, leur joie et leurs événements exceptionnels, comme les soirées, fêtes et repas réussis. Naturellement, nous sommes enclins à croire que cela les représente au quotidien. Ils semblent si heureux. Leur vie paraît tellement facile. Pourtant, il nous arrive d'être stupéfaits, sans mots, lorsqu'on aperçoit une photo d'un couple d'amis en train de s'enlacer alors qu'un des partenaires vient tout juste de nous faire des confidences au sujet de ses insatisfactions conjugales!

Qui n'a jamais affiché un statut qui détonnait avec sa réalité du moment? Qui n'a jamais utilisé de filtres ou modifié certains aspects d'une image partagée publiquement?

Il est tout à fait possible que ceux que vous enviez soient bel et bien satisfaits de leur vie. Dans ce cas, n'oubliez jamais qu'une vie gratifiante, et donc attrayante pour nous, ne nous est pas nécessairement donnée avec facilité. Ces gens ont sans doute renoncé à bien des projets pour enfin atteindre cette vie qui suscite l'envie. Qu'ont-ils éprouvé avant de flirter avec le bonheur? Est-il possible qu'une variété d'épreuves et d'efforts les aient menés vers cette vie épanouie? Un mariage heureux se façonne au cours des années grâce à une bonne communication, au respect, au dévouement, aux multiples conciliations, au pardon et à l'admiration que nous continuons de percevoir dans le regard de l'autre. Une entreprise florissante découle d'années de planification, de sacrifices, de prises de risque, de don de soi et d'investissements sur tous les plans. La sérénité et le contentement se cultivent. Ces sentiments découlent d'innombrables heures consacrées à travailler sur soi

et à renforcer ces états d'esprit. N'enviez pas les résultats qu'ont obtenus les gens que vous admirez sans connaître le long parcours qu'ils ont effectué pour y arriver.

Le coût de la comparaison

La tendance à se comparer aux autres est un réflexe social issu de l'évolution humaine, possiblement une façon de mesurer son degré d'appartenance au sein du clan et d'y assurer son inclusion. Vous comprendrez qu'aujourd'hui la comparaison est l'ennemie du contentement. Prenez un instant pour vous représenter cette scène : vous êtes à la plage en famille ou entre amis, entouré de ceux que vous aimez. La température est particulièrement clémente et semble s'être ajustée spécialement pour vous. Il fait juste assez chaud, pas trop humide, et la journée est agrémentée par une douce brise. L'eau est rafraîchissante. Vous entendez vos proches éclater de rire. Vous vous laissez imprégner par la beauté du paysage.

À ce moment précis, quel serait – selon votre imagination – votre degré de contentement, de bien-être et d'exaltation ?

Soudainement, vous apercevez une personne au loin qui attire votre attention en raison de ses muscles, de sa silhouette parfaite ou peut-être de son maillot original. Subitement, tout se bouscule dans votre tête. Le mode comparaison s'installe. « Si seulement, moi aussi, j'étais... si moi aussi, j'avais... J'ai toujours voulu ceci... cela... Pourquoi suis-je comme je suis et l'autre est-il si parfait ? » Que se passe-t-il ? Vous qui vous sentiez si fortuné il y a une fraction de seconde, voilà que votre degré de contentement tombe en chute libre. Est-ce la faute de cette personne ?

Cet exemple démontre à quel point notre bien-être et notre contentement découlent de l'activité de notre esprit. Or, nous pouvons reconnaître ces réflexes qui s'opposent à notre bien-être et les interrompre rapidement afin d'éviter qu'ils projettent de l'ombre sur un moment scintillant de bonheur.

*« L'égo se pose tout le temps deux questions :
"Pourquoi moi ?" et "Pourquoi pas moi ?". »*

— MATTHIEU RICARD²⁴

J'accompagnais une cliente qui, malgré sa progression en ce qui concerne son image personnelle, était toujours aux prises avec le fâcheux réflexe de se comparer aux autres, en particulier sur le plan physique. Comme pour bien des gens, cette réaction s'enclenchait très vite. Nous avons donc élaboré différentes stratégies visant à interrompre ce réflexe lorsque celui-ci se pointait pour obscurcir un moment heureux. C'est alors qu'elle a pris l'habitude d'utiliser une astuce simple et accessible qui vaut la peine d'être partagée : lorsqu'elle remarquait que son regard déviait vers une cible de comparaison, par exemple vers une femme qui lui semblait mieux qu'elle, elle réorientait son regard vers les boucles d'oreilles de celle-ci. Elle se concentrait sur leur forme, leur couleur, leur originalité. Cette astuce lui était plus bénéfique que de donner libre cours à son réflexe de comparaison, qui déclenchait chez elle une immédiate cascade mentale teintée d'autocritique.

Cette stratégie lui permettait de détourner son attention de ses sources d'insatisfaction personnelle, de court-circuiter l'élan des pensées négatives et de renouveler son intention d'être indulgente envers elle-même. De plus, cela la ramenait au moment présent. Pour reprendre les sages paroles du défunt moine bouddhiste Thich Nhat Hanh : « Quand nous prenons refuge dans l'instant présent, nous identifions toutes les conditions de bonheur dont nous disposons et nous voyons qu'elles sont largement suffisantes pour être heureux dès à présent²⁵. »

Cessez de vous comparer aux autres. Vous coexistez avec des limitations, des failles et des imperfections qui vous désenchantent, comme bien des gens. Ceux que vous admirez partagent cette réalité à leur façon. L'artiste. Votre voisin. Vos amis. Votre thérapeute. Est-ce véritablement aidant de vous focaliser sur ce qui vous charme en eux et que vous ne percevez pas en vous ?



Je nuance mes réflexes de comparaison

Lorsque vous vous comparez à quelqu'un, souvenez-vous que vous n'avez accès qu'à une infime partie de sa vie, possiblement la plus belle. Rappelez-vous que les aléas de l'existence font partie de chaque parcours. Fixez votre attention sur un point d'ancrage bien précis: votre respiration, un détail du décor dans lequel vous vous trouvez, la bouchée que vous êtes en train de savourer, les boucles d'oreilles de votre interlocutrice, etc.

Ensuite, souvenez-vous de votre pouvoir d'action. Quelle valeur importante cette personne que vous enviez incarne-t-elle? Est-ce vraiment une valeur prioritaire pour vous? Dans l'affirmative, comment pourriez-vous intégrer cette valeur dans votre vie?

NOTRE ESPRIT EST UNE MACHINE PROLIFIQUE À PROBLÈMES



Depuis que ma fille a commencé à fréquenter la garderie (la crèche), elle combat virus après virus dans un enchaînement de rhumes et de gripes étourdissant pour nous, ses parents. Par rapport à ce fait, je remarque que, comme adultes, notre mode opératoire consiste à nous projeter dans l'avenir (« Est-ce que ça va finir un jour ? Aurons-nous un répit ? Imagines-tu les parents qui ont plusieurs enfants ? On n'y arriverait pas. ») et à ruminer le passé (« Ça n'a aucun sens, elle est toujours malade ! Et, bien sûr, elle nous refile ses virus un après l'autre après l'autre. C'est interminable ! Ces dernières années, on peut compter, quoi, une dizaine de jours pendant lesquels personne n'était malade ? »).

Notre résistance à ce qui nous arrive, combinée à un mélange de pensées défaitistes, ne fait qu'attiser notre détresse. Ma fille, elle, vit en toute acceptabilité sa cascade de symptômes sans y ajouter cette couche optionnelle de souffrance. Elle est plus fatiguée et sensible, mais jamais elle ne nous dit : *« Je suis tannée. Pourquoi suis-je toujours malade, moi ? Quand vais-je me sentir mieux ? Est-ce que ce sera comme ça toute ma vie ? »* Elle continue de s'amuser et d'être elle-même, de vivre le moment présent sans s'inquiéter, même avec une toux et un nez bouché.

Commençons par une affirmation importante. Notre esprit passe son temps à anticiper les menaces et à cibler les problèmes. Notre cerveau, cette superbe machine, est conçu pour évaluer toute situation afin d'éviter les malheurs que nous appréhendons

ou ceux qui nous ont accablés dans le passé. Cette faculté, dont dispose l'être humain, est indispensable à la survie de notre espèce. Eh oui, nous avons perduré grâce au fait que nous sommes à l'affût du danger, que nous prévoyons les menaces et que nous les évitons. Nous nous serions inévitablement éteints si notre mode par défaut avait été de vivre dans la naïveté et dans la spontanéité de l'instant présent, et ce, sans nous soucier de l'avenir ou du passé.

Afin de mieux comprendre ceci, imaginez un groupe d'enfants de deux ans qui ne bénéficieraient d'aucune surveillance parentale sur une période prolongée. Je n'ose même pas imaginer cette scène trop longtemps, craintive des conséquences qui en résulteraient. N'ayant prévu aucune nourriture, ils mangeraient n'importe quoi, sans se préoccuper de l'éventuelle toxicité de ces aliments improvisés. N'ayant aucune conscience des risques, ils pourraient subir de nombreux accidents. Les enfants vivent dans le moment présent. C'est ce qui est admirable chez eux. Toutefois, cela explique aussi pourquoi ils doivent absolument être sous l'aile d'adultes responsables qui assurent leur survie.

En grandissant, nous apprenons à être vigilants, prévoyants et conscients du danger. Notre esprit vagabonde entre le passé et le futur, et il nous faut parfois fournir un effort colossal pour l'ancrer dans le moment présent.

*« L'esprit humain est une pouponnière de pensées
qui s'égarant, si fort qu'il peut entraîner un éléphant,
plein de désirs obstinés pour toutes les choses de ce monde.
En effet, c'est comme une mule. S'il n'obtient pas ce qu'il veut,
il devient irritable et magouilleur. Mon esprit ne peut jamais
être attrapé ; il ne s'arrête jamais en place.
Essayer de l'agripper et de l'apprivoiser,
c'est comme essayer de retenir le vent sauvage. »*

— Paroles d'ARJUNA dans
le *Bhagavad Gita*, 6: 33-34²⁶

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE DE MATTHIEU RICARD	5
INTRODUCTION	7
La passion à l'origine	8
La structure du livre	9
Les sources d'inspiration	10

PREMIÈRE PARTIE

Pour commencer, démystifions les craintes et démantelons les blocages

Vous êtes « normal »	14
Que disent les statistiques en matière de santé mentale?	14
Lorsque les circonstances nous transforment	17
Les gens que vous admirez sont tout aussi humains et imparfaits que vous	21
Le coût de la comparaison	23
Notre esprit est une machine prolifique à problèmes	26
« Reprogrammer » son esprit	28
L'anxiété et le pessimisme sous l'angle de l'évolution	28
Convertir la gratitude en habitude	29

DEUXIÈME PARTIE
Stratégies concrètes visant le bien-être

Bougez, bougez, bougez	34
De là mon intérêt à étudier le sujet	36
Le yoga	38
S'activer, oui, mais à quel degré?	39
Sortez au grand air	41
Les bienfaits de la nature	41
Prendre un « bain de forêt ».	42
Trouver son Himalaya	45
Un rituel nature	46
Rando solo : se servir de la nature comme alliée thérapeutique	47
Élargir sa zone de confort	48
L'inventaire express.	50
Un effet instantané	52
Identifiez vos besoins réels	55
S'intéresser aux fonctions de ses comportements impulsifs	55
Faire des choix conscients	57
Prenez le temps de prendre votre temps.	59
Contempler la lenteur... peu de choses sont aussi difficiles à faire	60
Les conséquences d'une vie excessivement orientée vers la performance	61
Les bienfaits du ralentissement	64
Offrez-vous un plaisir (minimum) par jour	67
Le bien-être et la santé	68
En finir avec la culpabilité et vivre mieux	69
Les bienfaits des moments pour soi... sur les autres	70
Prenez rendez-vous avec vous !	72
Quoi, quand et comment	72
Le pied dans la porte, pour déjouer les obstacles à la motivation	75
Aborder la motivation de manière proactive	77

Avez-vous vérifié si votre impression est juste?	80
Notre réalité est déformée par des filtres	81
Affirmez-vous avec clarté et bienveillance.	83
La communication bienveillante	85
Quelques questions clés pour raffiner le tout	90
L'exercice du ET	94
Appliquer l'exercice du ET à soi	96
« <i>Reviens ici!</i> »	98
Les mensonges de l'esprit.	99
S'ancrer par le VAKO	99
La règle de survie des trois	102
L'exposition cognitive.	104
Méfiez-vous du Dr Google	107
Son effet sensationnel.	107
Le meilleur antidote à la souffrance :	
les relations de qualité	109
Qu'en disent les études?.	110

TROISIÈME PARTIE Parlons des émotions

«C'est faible d'être anxieux ou émotif»	114
L'hypothalamus, le «chef» de la régulation du corps	115
La charge allostatique	117
Accepter ses émotions plutôt que résister	118
Le chaudron de la pression des émotions.	120
Les réactions de la tortue et de la mouffette	122
Le syndrome du Whippet	125
La résistance à l'idée d'afficher sa vulnérabilité	125
«Cette personne vient tellement me chercher!»	128
Nos réactions aux autres en disent long sur nous	128
Prendre du recul pour mieux comprendre ses réactions	130
Une occasion de grandir	131

« Je ne me reconnais pas dans mes réactions »	132
Rationaliser à outrance, une forme d'évitement émotionnel? . .	133
Les émotions sont des messagers	134
Les modulateurs (et non créateurs) d'émotions	135
Tolérons-nous l'intolérable en temps normal?	135
Une parenthèse au sujet de la culpabilité qui suit les réactions démesurées.	136
Les émotions fabriquées et les émotions saines.	137
Évitez de vous étourdir au point de vous épuiser	139
Ce qu'entraîne le stress chronique	140
Pousser au-delà de l'épuisement.	142
Récupérer.	143
Assimilez une parcelle d'émotions à la fois.	146
Un passage obligé.	147
Le processus de digestion émotionnelle.	147
S'accorder l'espace de digérer ses émotions au quotidien	149
« Je ne me sens jamais à la hauteur ».	151
Le paradoxe du syndrome de l'imposteur	152
Viser l'excellence au lieu de la perfection	154

QUATRIÈME PARTIE

Bienveillance et qualité de présence

« La vie est souffrance »	160
Les prophéties autoréalisatrices.	161
La souffrance qui résulte de l'appréhension de l'avenir	161
Faire face à l'impuissance	162
La résistance : l'huile sur la flamme de la souffrance	165
« Au centre de la difficulté se trouve l'opportunité »	169
Les cadeaux cachés de la souffrance	170
Mes plans, mes détours et le chemin vers la flexibilité	171
La croissance post-traumatique	173
Acceptez ce qui se passe : les vertus du lâcher-prise	175
Un défi de taille	177

Une habileté qui s'apprivoise	179
Ce qu'on y gagne	179
Trouvez l'équilibre entre rigueur et douceur	181
La juste proportion entre discipline et aisance	183
Le paradoxe des podiums olympiques	185
Un résultat est-il véritablement un reflet de son potentiel?	187
Définir sa valeur autrement	187
Soyez modéré... avec modération!	189
La modération rigide ou la modération souple	190
Incarnier sainement les vertus de la modération dans ses divers rôles	191
Soyez flexible dans votre quête d'équilibre	194
L'équilibre ou la stabilité	195
L'homéostasie	196
Évitons d'ignorer nos besoins	196
Vite, ralentissez!	199
L'évolution de la société vers la dégradation du temps de qualité	200
Problème de société? D'attentes démesurées?	201
Être productif dans des moments de non-efficacité	204
Faites-en moins pour le faire mieux	209
Travailler moins longtemps... et en faire plus?	210
«Veux-tu me convertir en hippie aux cheveux longs en gougounes?»	214
La pleine conscience	215
La méditation	216
La respiration comme entraînement à la pleine conscience	218
Ce que la science dit de la pleine conscience	219
Apprivoiser le «déclic».	220

CINQUIÈME PARTIE
Le maintien des gains

Le rétablissement n'est pas linéaire	226
Faire la paix avec les rechutes, récurrences ou recrudescences de symptômes.	226
Faire confiance au processus.	227
Prêtez attention à l'écœurantite thérapeutique	229
L'effet pervers du perfectionnisme appliqué au rétablissement . .	230
L'importance du temps d'intégration.	230
Les limites de l'autorégulation	231
Grandir en toute légèreté	232
Vous permettez-vous de rêver?	233
Se donner le droit de préparer une nouvelle recette	234
Oser aller de l'avant	236
Déterminer soi-même la suite de son histoire.	237
Vivez comme une rivière	239
Se connecter à soi et accueillir ses détours avec bienveillance. . .	240
Devenez votre propre thérapeute	242
Détecter ses <i>anti-thérapeutes</i>	243
N'hésitez pas à avoir recours à de l'aide	245
«Je ne veux pas prendre la place de quelqu'un de plus souffrant que moi...».	245
Quelques approches psychologiques orientées vers l'épanouissement.	246
Et si des enjeux profonds se cachaient derrière votre motif initial de consultation?.	247
L'ensemble de votre personne ne se limite pas aux enjeux que vous aborderez en thérapie	248
Le rôle de l'intervenant	249
CONCLUSION	252
NOTES	255
REMERCIEMENTS	263