

Dr RUSS HARRIS

LE PIÈGE DU BONHEUR

**Arrêtez de vouloir être heureux
à tout prix et vivez pleinement**

Traduit de l'anglais (Australie)
par Jean-Loup Lansac

CHAPITRE 1

LA VIE EST DURE

Être humain, c'est connaître la souffrance. Durant notre court passage sur terre, nous vivons de nombreux moments d'émerveillement, de surprise et de joie, mais nous ferons aussi l'expérience de périodes marquées par l'angoisse, la peur et le désespoir. Nous goûterons aux plaisirs de l'amour, des échanges et de l'amitié, mais nous serons également aux prises avec les affres de la solitude, du rejet et du deuil. Nous connaissons l'ivresse provoquée par la réussite, la victoire et les accomplissements, mais aussi les malheurs engendrés par les échecs, les défaites et les déceptions.

Autrement dit, la vie est une aventure difficile. Quiconque est appelé à vivre assez longtemps devra inévitablement faire face à la douleur, au stress et à la souffrance, sous des formes très différentes. Le hic, c'est que la plupart d'entre nous ne savent pas comment affronter cette réalité de façon satisfaisante. Nous redoublons d'efforts pour trouver le bonheur, mais il n'est pas rare que nous ne parvenions pas à l'atteindre. En fait, même lorsque nous y arrivons, ce bonheur est souvent fugace et passager, nous laissant sur notre appétit et désireux de le retrouver au plus vite.

Mais au fond, pourquoi est-il si difficile d'être heureux ? Je vous remercie de poser cette question. Ce livre s'appuie sur un large éventail de recherches scientifiques qui démontrent combien il est facile de se laisser prendre dans un piège psychologique redoutable. Nous passons notre vie à nous accrocher fermement à un grand nombre de croyances sur le bonheur qui, au bout du compte, s'avèrent inutiles ou nuisibles. Dans l'ensemble, ce sont des idées qui sont largement

acceptées parce que « tout le monde sait qu'elles sont vraies ». À première vue, ces croyances semblent tout à fait logiques : c'est pourquoi on les trouve dans tant de livres et d'articles sur le développement personnel. Malheureusement, ces idées fausses ont tendance à créer un cercle vicieux : plus nous courons après le bonheur, plus nous sommes amenés à souffrir. Or, ce piège psychologique est si bien dissimulé, si pernicieux que nous ne nous rendons même pas compte que nous sommes pris dans ses filets.

Voilà pour la mauvaise nouvelle.

La bonne nouvelle, c'est qu'il y a de l'espoir. Nous sommes tous capables d'apprendre à reconnaître les signes indiquant que nous sommes pris dans le « piège du bonheur ». Plus important encore, nous pouvons également apprendre à nous en libérer. Ce livre vous aidera à acquérir les habiletés et les connaissances nécessaires pour y arriver. Il s'appuie sur un modèle psychologique très efficace, connu sous le nom de thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT), une approche scientifique dont l'efficacité a été démontrée dans plus de 3000 études publiées.

La thérapie ACT a vu le jour aux États-Unis au milieu des années 1980, sous l'impulsion du psychologue Steven C. Hayes et de ses collègues Kelly Wilson et Kirk Strosahl. Depuis, cette approche a fait le tour du monde. De nos jours, des centaines de milliers de psychologues, de thérapeutes, de conseillers, de coachs et de médecins ont recours à l'ACT aux quatre coins du monde : des États-Unis au Royaume-Uni et à l'Ouganda, en passant par l'Inde, l'Indonésie et l'Iran.

Si la thérapie ACT est de plus en plus populaire, c'est notamment parce qu'elle s'est révélée remarquablement efficace pour aider des personnes étant aux prises avec un large éventail de problèmes. Les 3000 études scientifiques que j'ai mentionnées précédemment abordent des questions aussi variées que la dépression, la toxicomanie, les troubles anxieux, les psychoses, les douleurs chroniques et les traumatismes. Cela étant dit, la thérapie ACT ne se limite pas au seul traitement des troubles psychologiques ; elle est également utilisée pour aider des personnes à s'adapter à une maladie chronique ou à une incapacité, ou encore à vivre une vie gratifiante et épanouissante alors même que l'on doit faire face à des problèmes de santé graves ou persistants. Cette approche est en outre largement utilisée par les

forces armées, les services d'urgence, les administrations publiques, les équipes sportives professionnelles et les athlètes olympiques, mais aussi par des entreprises, des hôpitaux et des écoles, afin de promouvoir la santé et le bien-être, de réduire le stress, d'améliorer les performances et d'accroître la résilience.

Finalement, nous savons tous qu'il est important de manger sainement, de faire de l'exercice régulièrement et de cultiver de bonnes relations avec les autres ; après tout, ce sont là les fondements de la santé, du bonheur et du bien-être, pas vrai ? Cela étant dit et admis, dans quelle mesure est-il possible d'adopter ces comportements sur une base continue ? En théorie, il n'y a rien de plus facile, mais en pratique, ce n'est pas chose aisée pour la majorité d'entre nous. Heureusement, l'ACT nous offre tous les outils et les stratégies dont nous avons besoin pour nous débarrasser de nos mauvaises habitudes, pour venir à bout de la procrastination, pour nous motiver à adopter et à maintenir de nouveaux comportements sains et pour établir de meilleures relations avec les personnes qui nous entourent. Nous reviendrons bientôt sur la manière dont la thérapie ACT permet d'atteindre ces objectifs, mais avant toute chose, réfléchissons aux quelques questions suivantes.

Le bonheur est-il un état normal ?

La vie est injuste. Certaines personnes ont vécu une enfance horrible au cours de laquelle elles ont été maltraitées, négligées ou abandonnées par les personnes qui en avaient la charge, alors que d'autres ont grandi au sein de familles aimantes et bienveillantes. Certaines personnes sont condamnées à vivre dans la pauvreté la plus extrême ou dans des quartiers où la criminalité violente est omniprésente, quand ce n'est pas dans des zones de guerre, des prisons ou des camps de réfugiés. À l'inverse, d'autres habitent dans un logement convenable, offrant tout le confort nécessaire. Les uns doivent vivre avec des maladies graves, des blessures ou des handicaps, tandis que les autres affichent une santé de fer. Certaines personnes ont accès à une alimentation de qualité, à des services d'éducation, de justice, de soins de santé, de protection sociale, à des voyages, à des loisirs et à des perspectives de carrière enviables, tandis que d'autres doivent composer avec des situations très différentes, où la plupart de ces éléments

ne sont pas accessibles. De même, certaines personnes font systématiquement l'objet de préjugés, de discrimination ou de mauvais traitements en raison de la couleur de leur peau, de leur religion, de leur sexe, de leurs opinions politiques ou de leur orientation sexuelle. Peu importe où l'on se trouve dans le monde, il existe un fossé immense entre les membres les plus privilégiés de la société et ceux qui le sont le moins. Pourtant, les personnes situées de part et d'autre de ce fossé sont des êtres humains à part entière, qui ont donc beaucoup de choses en commun, notamment le fait d'être naturellement prédisposés à la souffrance psychologique, et ce, quel que soit leur niveau de privilèges ou leur statut socio-économique.

Au cours des dernières années, vous avez peut-être remarqué que les rayons des librairies consacrés aux ouvrages de développement personnel n'ont cessé de prendre de l'ampleur. Qu'il s'agisse de dépression, d'anxiété, de gestion de la colère, de divorce, de problèmes relationnels, de toxicomanie, de traumatismes, de manque d'estime de soi, de solitude, de deuil, de stress ou de manque de confiance en soi, vous trouverez toujours un livre consacré à chacun de ces sujets. De même, année après année, le nombre de psychologues, de coachs, de consultants et de thérapeutes ne cesse d'augmenter, tout comme le nombre de prescriptions, d'ailleurs. Parallèlement à cela, il ne se passe pas un jour sans que des « experts » nous bombardent de conseils pour améliorer notre vie, que ce soit à la télévision, à la radio, dans les magazines, dans les journaux, dans des balados ou sur les réseaux sociaux. Or, malgré tous ces conseils et ces mesures de soutien, la misère humaine ne cesse de progresser au lieu de se résorber !

Les statistiques parlent d'elles-mêmes. Selon l'Organisation mondiale de la Santé, la dépression est l'une des maladies les plus graves, les plus coûteuses et les plus invalidantes au monde. On estime ainsi qu'un dixième de la population adulte mondiale est atteint de dépression clinique, tandis qu'une personne sur cinq en sera victime à un moment ou à un autre de sa vie. Par ailleurs, plus du tiers de la population adulte souffrira, à un moment ou à un autre de sa vie, d'un trouble de l'anxiété. Sans compter qu'un adulte sur quatre sera, à un moment ou à un autre de sa vie, victime d'une toxicomanie ou d'une dépendance à l'alcool. (Aux États-Unis seulement, on compte actuellement plus de 14 millions de personnes atteintes d'alcoolisme.)

Si vous croyez avoir tout entendu, voici la statistique la plus choquante d'entre toutes : près d'une personne sur deux envisagera un jour sérieusement de mettre fin à ses jours... et jonglera avec cette idée sombre pendant deux semaines ou plus. Plus effrayant encore, une personne sur dix fera une tentative de suicide (heureusement, très peu finissent par commettre l'irréparable).

Prenez un instant pour réfléchir à ces chiffres. Pensez à vos amis, à votre famille et à vos collègues. À un moment ou à un autre de leur vie, près de la moitié d'entre eux seront tellement écrasés par le poids de leur souffrance qu'ils envisageront sérieusement de se suicider, et un sur dix essaiera même de le faire.

Pensez maintenant à toutes les souffrances ordinaires qui ne sont pas considérées comme des « troubles psychologiques », mais qui nous rendent néanmoins l'existence difficile : le stress au travail, l'anxiété de performance, la solitude, les conflits relationnels, la maladie, le divorce, le deuil, les blessures, le vieillissement, la pauvreté, le racisme, le sexisme, l'intimidation, l'angoisse existentielle, les remises en question, l'insécurité, la peur de l'échec, le perfectionnisme, la faible estime de soi, la « crise de la quarantaine », le « syndrome de l'imposeur », la jalousie, l'anxiété de ratage (la peur de toujours manquer quelque chose – le syndrome FOMO), l'absence de direction dans la vie. La liste est longue !

À la lumière de tout cela, il semble clair que le bonheur durable n'est pas un état normal. Cela nous amène naturellement à nous poser la question suivante.

Pourquoi est-il si difficile d'être heureux ?

Pour répondre à cette question, il convient de remonter dans le temps, soit quelque 300 000 ans en arrière. À cette époque, la vie était passablement dangereuse pour nos ancêtres de l'âge de pierre : ils devaient composer avec des loups énormes, des tigres à dents de sabre, des mammouths laineux, des clans rivaux, des conditions météorologiques difficiles, des pénuries de nourriture et des ours des cavernes, pour ne nommer qu'une infime partie des dangers qui planaient au-dessus de leurs têtes. Pour y survivre, il fallait donc être constamment à l'affût de tout ce qui pouvait vous nuire ou vous faire du mal ! Si votre cerveau ne se montrait pas à la hauteur de cette tâche, alors

vous mouriez jeune, tout simplement. Ainsi, plus nos ancêtres étaient capables d'anticiper et d'éviter les dangers, plus ils vivaient longtemps et plus ils avaient d'enfants.

De génération en génération, le cerveau humain s'est montré de plus en plus habile pour remarquer, anticiper et éviter les dangers. C'est pourquoi, 300 000 ans plus tard, nos cerveaux modernes sont constamment à l'affût, en train d'évaluer et de juger tout ce que nous rencontrons. Cette chose est-elle bonne ou mauvaise? Cette situation est-elle sécuritaire ou dangereuse, nuisible ou avantageuse? À notre époque, notre cerveau n'a plus besoin de craindre les tigres, les ours et les loups; il est plutôt préoccupé par la possibilité de perdre son emploi, de vivre du rejet, de recevoir une contravention pour un excès de vitesse, de se couvrir de ridicule en public, par la crainte de développer un cancer et par mille et un soucis du même acabit. C'est pourquoi nous passons beaucoup de temps à nous inquiéter à propos d'une foule de choses qui, le plus souvent, ne se produiront jamais.

L'appartenance à un groupe est un autre élément essentiel à la survie. Encore une fois, nos ancêtres ne le savaient que trop bien. Si votre tribu vous répudiait, les loups ne mettraient pas longtemps à vous trouver. Sachant cela, comment le cerveau nous empêche-t-il d'être rejetés par le groupe? En nous comparant aux autres membres qui le composent: «Est-ce que je suis bien intégré? Est-ce que je fais tout ce qu'il faut? Est-ce que ma contribution est suffisante? Est-ce que je suis aussi bon que les autres? Est-ce que je pose des gestes qui pourraient faire en sorte que l'on me rejette?»

Cela vous rappelle quelque chose? Notre cerveau nous met continuellement en garde contre le rejet en nous amenant à nous comparer au reste de la société. Pas étonnant, dans ces conditions, que nous consacrons autant d'énergie à nous préoccuper de savoir si les gens vont nous aimer! Il ne faut pas non plus se surprendre d'être toujours à la recherche de moyens pour s'améliorer ou encore de se dévaloriser lorsqu'on ne se sent pas «à la hauteur». Un seul regard posé sur un magazine, la télévision ou les médias sociaux suffit pour découvrir en un clin d'œil une foule de gens qui semblent plus intelligents, plus riches, plus minces, plus sexy, plus célèbres, plus puissants ou plus accomplis que nous. Cela nous amène à nous comparer à ces modèles médiatiques prestigieux et à nous sentir inférieurs ou déçus

de notre propre vie. Pire encore, notre cerveau est capable d'évoquer une image fantasmée de la personne que nous aimerions être, dans un monde idéal, avant de nous comparer à cette image ! Face à tout cela, quelle chance avons-nous vraiment ? Le sentiment de ne pas être à la hauteur finira toujours par se frayer un chemin en nous.

Dans pratiquement toutes les sociétés du monde (et ce, à toutes les époques), le succès se définit à peu près ainsi : avoir de meilleures choses que les autres et en posséder en plus grande quantité. Plus vos armes sont performantes, plus vous pouvez chasser des animaux pour mieux vous nourrir. Plus vos réserves de nourriture sont importantes, plus vous avez de chances de survivre à une période de pénurie. Plus votre abri est solide, plus vous êtes protégé du danger. Plus vous avez d'enfants, plus vous avez de chances de voir certains d'entre eux survivre jusqu'à l'âge adulte. Il n'est donc pas étonnant que notre cerveau cherche continuellement à « avoir plus et mieux » : plus d'argent, un meilleur emploi, un meilleur statut, un meilleur corps, plus d'amour, un meilleur partenaire. Si jamais nous atteignons nos fins (en obtenant plus d'argent, une meilleure voiture ou un plus beau corps), nous sommes généralement satisfaits – du moins, pendant un certain temps. Or, tôt ou tard (et souvent plus tôt que tard), nous finissons par en vouloir plus à nouveau.

Autrement dit, nous sommes tous prédisposés à souffrir psychologiquement : nous nous comparons, nous nous jugeons et nous nous critiquons ; nous nous concentrons sur ce qui nous manque ; nous devenons rapidement insatisfaits de ce que nous avons, et nous imaginons toutes sortes de scénarios angoissants qui, pour la plupart, ne se matérialiseront jamais. Pas étonnant que les humains aient du mal à être heureux !

Tout cela sans compter que de nombreuses croyances populaires au sujet du bonheur sont inexactes, trompeuses ou carrément fausses. Celles-ci contribueront inévitablement à vous rendre malheureux si vous les acceptez sans broncher. Voyons deux de ces idées reçues, parmi les plus répandues.

Mythe n° 1 : Le bonheur est notre état naturel

Plusieurs personnes croient que le bonheur est « notre état naturel ». Or, les statistiques présentées précédemment indiquent très clairement

que ce n'est pas le cas. En réalité, la norme, pour les êtres humains, est d'éprouver toute une gamme d'émotions (aussi bien agréables que douloureuses) qui fluctuent avec le temps, en fonction de l'endroit où nous nous trouvons, de ce que nous faisons et de ce qui se passe autour de nous. Nos sentiments, nos émotions et nos sensations sont en constante évolution, à l'image des conditions climatiques. Personne ne s'attend à ce qu'il fasse beau et chaud à longueur de journée, 12 mois par année. De même, il serait illusoire de s'attendre à être heureux et débordant de bonne humeur en tout temps. Quiconque mène une vie pleine et entière est appelé à ressentir toute la gamme des émotions humaines : les émotions agréables, comme l'amour, la joie et la curiosité, mais aussi les émotions douloureuses, comme la tristesse, la colère et la peur. L'ensemble de ces sentiments fait partie intégrante de la condition humaine.

Mythe n° 2 : Si vous n'êtes pas heureux, c'est qu'il y a quelque chose qui cloche chez vous

Suivant la logique sous-tendant le mythe n° 1, la société occidentale considère généralement que la souffrance psychologique est un état anormal. Celle-ci est en quelque sorte considérée comme une faiblesse ou une maladie, ou comme le produit d'un esprit défaillant ou défectueux. C'est pourquoi nous sommes souvent gênés ou embarrassés lorsque nous finissons inévitablement par devoir affronter des pensées et des sentiments douloureux. Cela explique aussi pourquoi nous avons tendance à porter un regard critique sur nous-mêmes, car nous jugeons que ces réactions découlent d'une certaine faiblesse, d'un manque de discernement ou d'une forme d'immatrité.

La thérapie d'acceptation et d'engagement repose sur une hypothèse radicalement différente : *si vous n'êtes pas heureux, vous êtes normal*. Regardons les choses en face : la vie est difficile et remplie de défis ; il serait pour le moins étrange de se sentir heureux en tout temps. Tout ce qui donne un sens à la vie s'accompagne de sentiments extrêmement variés, qui sont tantôt agréables, tantôt douloureux. Prenons l'exemple d'une relation de couple. Quand tout se passe bien, nous éprouvons des sentiments merveilleux comme l'amour et la joie. Cependant, tôt ou tard, même dans les meilleures relations qui soient, des conflits, des déceptions et des frustrations finissent par survenir. (Il n'existe pas de relation parfaite.)

Il en va de même pour tous les projets importants dans lesquels nous nous engageons, qu'il s'agisse d'élever une famille, de prendre soin de notre santé et de notre forme physique ou encore du parcours professionnel que nous choisirons de suivre. Si ces projets sont souvent enthousiasmants et stimulants, ils engendrent aussi du stress et de l'anxiété. C'est donc dire que vous êtes dans de beaux draps si vous adhérez sans réserve au mythe n° 2, car il est pratiquement impossible de se créer une vie meilleure sans être prêt à faire face à des sentiments désagréables. (La bonne nouvelle, c'est que vous apprendrez bientôt à revoir la façon dont vous appréhendez ces sentiments, pour y réagir de manière radicalement différente. Cela vous permettra de considérablement réduire l'influence et l'incidence qu'ils ont sur vous.)

Au fait, c'est quoi, « le bonheur », au juste ?

Ah, le bonheur ! On y aspire, on le désire. On fait toutes sortes d'efforts pour l'atteindre... Mais à quoi correspond-il, exactement ?

Posez cette question à la plupart des gens et ils vous décriront probablement le bonheur comme un « sentiment positif » : une sensation agréable caractérisée par la joie, le contentement ou l'allégresse. Dans la Grèce antique, on utilisait le terme *hedemonia* pour désigner une vie axée sur la recherche de sentiments heureux. C'est de ce mot que découle le concept d'*hédonisme*, associé à la recherche du plaisir. Tout le monde aime les sensations agréables. Il n'est donc pas surprenant que nous aspirions à les ressentir le plus souvent possible. Or, ces sentiments, comme toutes les émotions humaines, sont fugaces et éphémères. Nous avons beau essayer de nous y accrocher de toutes nos forces, ils ne durent jamais longtemps. Nous y reviendrons plus tard, mais cela explique pourquoi une vie consacrée à la recherche du bonheur peut se révéler profondément insatisfaisante, à plus ou moins long terme. En effet, les recherches indiquent que plus nous courons après les sensations agréables (en essayant d'éviter celles qui sont inconfortables), plus nous risquons de souffrir de dépression et d'anxiété.

Il existe toutefois une autre conception du bonheur, radicalement différente celle-là : l'expérience d'une vie riche et pleine de sens. Dès lors que nous définissons clairement ce que nous voulons dans la vie et que nous commençons à agir en conséquence (en nous comportant comme le genre de personne que nous voulons vraiment être,

en faisant les choses qui comptent réellement pour nous et en suivant un parcours de vie que nous jugeons digne), notre existence prend un sens inédit et un nouvel élan. Nous éprouvons alors un profond sentiment de vitalité. Il ne s'agit pas cette fois d'une sensation passagère et fuyante, mais d'un sentiment puissant associé à une vie bien vécue. En grec ancien, ce type de bonheur est désigné par le terme *eudaimonia*, que l'on traduit souvent de nos jours par «épanouissement». Lorsque nous vivons notre vie selon ces préceptes, il va de soi que nous éprouverons de nombreux sentiments agréables ; mais nous connaissons aussi des sentiments plus éprouvants, par exemple la tristesse, l'anxiété et la culpabilité. (Comme je l'ai mentionné précédemment, quiconque vit une vie pleine et entière est appelé à ressentir toute la gamme des émotions humaines.)

Vous l'aurez sans doute deviné, ce livre portera essentiellement sur cette deuxième interprétation du bonheur, plutôt que sur la première. Bien sûr, nous aimons tous nous sentir bien, et il n'y a rien de plus naturel que d'apprécier et de profiter des sentiments agréables lorsqu'ils se manifestent. En revanche, si nous essayons de les éprouver en permanence, nous sommes voués à connaître l'échec et la désillusion.

La réalité, c'est que la vie est difficile. Nous pouvons nous voiler la vue, détourner le regard, au bout du compte, toutefois, nous n'y échappons pas. Tôt ou tard, nous finirons tous par faiblir, par tomber malades et par mourir. Nous devons inévitablement faire nos adieux à des relations qui nous sont chères, que ce soit à cause d'un rejet, d'une séparation ou d'un décès. Un jour ou l'autre, nous devons tous faire face à une crise majeure, à une déception ou à un échec. Autrement dit, nous serons amenés, d'une manière ou d'une autre, à éprouver une foule de pensées et de sentiments douloureux.

La bonne nouvelle, c'est que s'il est impossible d'éviter cette souffrance, on peut cependant apprendre à mieux la gérer, à s'en détacher et à s'élever au-dessus d'elle pour mener une vie digne d'être vécue. Ce livre vous enseignera des techniques simples – mais efficaces – qui vous permettront d'atténuer rapidement l'impact des pensées, des sentiments, des émotions, des sensations et des souvenirs douloureux. Vous apprendrez à les vider de leur pouvoir, afin qu'ils n'aient plus d'emprise sur vous et qu'ils ne vous empêchent plus d'avancer ; à

les laisser aller et venir, sans vous laisser emporter sur leur passage ; à bâtir une vie enrichissante et porteuse de sens, indépendamment de ce que vous pouvez avoir vécu par le passé ou des circonstances avec lesquelles vous êtes aux prises en ce moment. Une vie qui vous procurera un profond sentiment de vitalité et d'épanouissement.

Maintenant, prenez un moment pour examiner comment votre esprit réagit à tout cela.

La réaction est-elle positive, enthousiaste, stimulante, remplie d'espoir et d'optimisme ? Si c'est le cas, profitez-en pendant que ça dure, mais ne vous y accrochez pas, car, comme nous le verrons plus tard, essayer de s'accrocher à des pensées et à des sentiments agréables peut créer toutes sortes de problèmes.

Par ailleurs, il se peut que votre esprit soit dubitatif ou pessimiste et qu'il se fasse certains commentaires : « Ouais... ça ne marchera pas pour moi » ou « J'y crois pas, à ces trucs. Honnêtement, c'est des conneries ». Si c'est le cas, commencez par reconnaître que ces pensées sont tout à fait naturelles ; c'est votre esprit qui fait son travail en essayant de vous préserver d'une situation qui pourrait être désagréable ou douloureuse. Pourquoi agit-il ainsi ? Eh bien, imaginons que vous investissez beaucoup de temps, d'efforts et d'énergie à lire ce livre et à appliquer ses principes dans votre vie ; imaginons que vous faites tout cela, mais que cela ne marche pas ! Ce serait plutôt embêtant, voire pénible, pas vrai ? Voilà pourquoi votre esprit essaie de vous éviter la déception qui accompagnerait cette terrible éventualité. D'ailleurs, vous pouvez vous attendre à ce que votre esprit agisse de la sorte, de bien des façons, tout au long de cet ouvrage. Chaque fois que cela se produira, je vous invite à vous rappeler deux choses :

1. C'est tout à fait normal ; tous les esprits réagissent ainsi ;
2. Votre esprit n'essaie pas de vous rendre la vie plus difficile ; il tente simplement de vous protéger et de vous préserver d'éventuelles souffrances.

La route qui se profile à l'horizon

Ce livre est un peu comme un voyage dans un pays étranger : de prime abord, beaucoup de choses vous sembleront étranges et nouvelles. D'autres éléments vous paraîtront plus familiers, tout en étant légèrement différents de ce à quoi vous êtes habitué. Par moments,

vous vous sentirez interpellé ou mal à l'aise, tandis que, à d'autres moments, vous serez enthousiaste ou amusé. Prenez le temps de vivre pleinement ce voyage. Au lieu de vous précipiter, savourez-le à sa juste valeur. Prenez une pause chaque fois que vous trouverez quelque chose de stimulant, de curieux ou d'inhabituel. Creusez cet élément en profondeur et tâchez d'en apprendre le plus possible à ce sujet. Créer une vie qui vaut la peine d'être vécue n'est pas une mince affaire, alors prenez tout le temps qu'il faut pour savourer chaque instant de ce parcours unique.

CHAPITRE 2

LE POINT DE BASCULE

Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi on mettait l'accent sur le verbe « être » pour décrire les « êtres humains » ? Il m'arrive parfois de me dire qu'il serait plus juste d'insister sur nos actions, tellement il semble que notre vie est rythmée par nos activités ; qu'il s'agisse de manger, de boire, de cuisiner, de nettoyer, de parler, de marcher, de jouer ou de lire, nous sommes toujours en train de faire quelque chose (même quand nous ne faisons que dormir).

Parfois, nous faisons des choses qui contribuent à nous *rapprocher* du type de vie que nous avons choisi ; nous parlerons alors de « gestes de rapprochement » pour décrire ce type de comportements. À d'autres moments, toutefois, nous posons des gestes qui contribuent à nous *éloigner* du type de vie que nous voulons mener ; logiquement, nous parlerons alors de « gestes d'éloignement » pour décrire ces actions.

Le schéma suivant illustre bien cette situation :

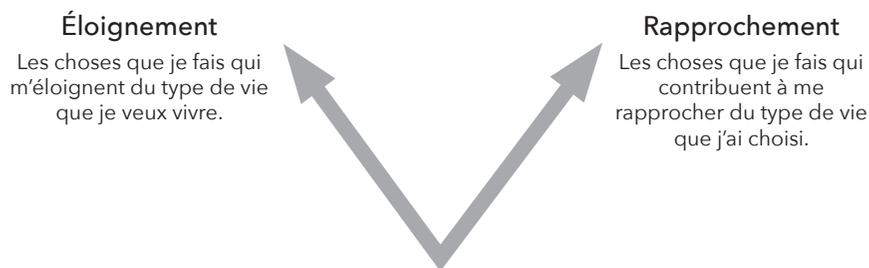


TABLE DES MATIÈRES

Avis.....	8
Préface	9
Quelques mots sur l'auteur	11
Qu'y a-t-il de neuf dans cette deuxième édition?.....	13

PREMIÈRE PARTIE

Pourquoi est-il si difficile d'être heureux?.....	15
Chapitre 1: La vie est dure	17
Chapitre 2: Le point de bascule.....	29
Chapitre 3: Le trou noir du contrôle	47
Chapitre 4: Cesser de résister	73

DEUXIÈME PARTIE

Comment composer avec les pensées et les émotions difficiles	79
Chapitre 5: Jeter l'ancre.....	81
Chapitre 6: Les histoires sans fin	99
Chapitre 7: Après avoir décroché	117
Chapitre 8: Les images effrayantes et les souvenirs douloureux	134
Chapitre 9: Le grand spectacle de la vie	142
Chapitre 10: Quittez votre zone de confort.....	152
Chapitre 11: La valeur de la gentillesse.....	164
Chapitre 12: Accroché à un sentiment.....	175
Chapitre 13: L'interrupteur de la résistance	185
Chapitre 14: Faire de la place	189

Chapitre 15 : Apprivoiser tout en douceur	205
Chapitre 16 : Être présent.....	212
Chapitre 17 : Réhabiliter son corps	226
Chapitre 18 : S'inquiéter, ruminer et être obsédé	232
Chapitre 19 : Un documentaire dont vous êtes le héros.....	244
Chapitre 20 : Guérir le passé	253
Chapitre 21 : L'art d'apprécier	260

TROISIÈME PARTIE

Comment donner un sens

à sa vie	265
Chapitre 22 : Une vie qui vaut la peine d'être vécue.....	267
Chapitre 23 : Une étape à la fois.....	282
Chapitre 24 : Les obstacles difficiles à franchir	295
Chapitre 25 : Les décisions difficiles.....	302
Chapitre 26 : Se défaire de ses mauvaises habitudes	309
Chapitre 27 : Tenir la distance	319
Chapitre 28 : Briser les règles	328
Chapitre 29 : Des hauts et des bas	339
Chapitre 30 : Une aventure audacieuse	349
 Ressources.....	 357
Remerciements	359