

Thierry Gaubert

NE TRICHEZ

PLUS avec vous-même
et avec les autres



Table des matières

Introduction	9
PREMIÈRE PARTIE	
<i>L'héritage</i>	15
Sécurité affective et reconnaissance: au-delà de l'amour ..	17
Dire pour grandir	21
Quelques conseils aux parents	24
DEUXIÈME PARTIE	
<i>Déclin d'une société du lien</i>	29
Les enjeux de la modernité	33
L'invasion des règles	34
L'effondrement des valeurs	35
Le plaisir immédiat	36
Le Toujours plus	38
L'insécurité sociale	39
Priorité doudou!	41
Stimulation des modes Enfant et Parent	41
Un monde virtuel	42
Le bonheur à tout prix	44
L'œdipe oublié	45
Le harcèlement au quotidien	46
Assujetti et narcissique, deux profils émergents	
au 21^e siècle	48
L'assujetti ou le syndrome du plaisir inversé	50
Un nouveau Narcisse	54

TROISIÈME PARTIE

Les principales tentatives de solution

<i>de l'homme moderne</i>	61
L'homme qui parle dans sa tête.	67
Le monologue	68
Les grommellements	70
La bouderie	71
L'imaginaire	74
La fusion	75
Le silence	76
Synthèse	79
L'homme qui parle au hasard	80
L'agressivité	81
Le mensonge	83
Les différentes formes de manipulation	86
Les blablas	89
«Textomania» et «tchattomania»	89
L'homme qui parle en habit de paillettes	97
La séduction	98
La dérision	98
La flatterie	99
L'orgueil	100

QUATRIÈME PARTIE

<i>Les 7 clés du «devenir vrai» au 21^e siècle</i>	103
Mon histoire: un exemple d'expérience.	107

PREMIÈRE CLÉ

Reconsidérer ses croyances	110
Petites introspections préalables	113
Les principales croyances de l'homme moderne	114
Le spectre des excès	115
La quête de l'inconnu	117
Toute vérité est-elle bonne à dire?	118
Faut-il oublier son passé?	120
Sensibilité et émotivité: deux richesses.	121

Oui, j'ai le droit d'être heureux même si parfois je suis triste	122
DEUXIÈME CLÉ	
Des mots justes pour dire vrai	126
L'éthique du langage	128
Les différentes formes de langage	130
La valeur des mots	137
Les trois caractéristiques des mots	144
Des mots qui ont du son	147
Des mots qui ont du sens	148
Des mots qui deviennent actions	150
L'invasion émotionnelle	152
TROISIÈME CLÉ	
L'équilibre entre individuation et socialisation	157
Robinson Crusoé cherche colocataire	161
Distinguer la contrainte du plaisir	169
Se séparer sans drame ni culpabilité	174
QUATRIÈME CLÉ	
Avoir ou être? Choisir son camp	176
L'embarras du choix	179
Même le couple n'échappe pas au mode Avoir!	180
La sagesse: une qualité incontournable	181
La non-fatalité: les dieux ne se trouvent pas derrière chacun de nos actes!	181
L'humilité: rien n'est parfait	182
CINQUIÈME CLÉ	
Des qualités à développer	183
Le courage et la volonté	185
La curiosité	187
La flexibilité	188
L'originalité créatrice	190
La persévérance	192

SIXIÈME CLÉ	
Des sens au service du sens de la vie	194
SEPTIÈME CLÉ	
Prendre soin de notre cerveau et de notre corps	199
La neuroplasticité: ne jamais cesser d'apprendre	200
Se méfier de l'agitation et du bruit	200
Cultiver la triade du bien-être ensemble	202
Sans oublier le reste du corps	204
Conclusion	207
Notes	211
Bibliographie	215
Remerciements	219
Informations pratiques	220

Introduction

Dire c'est grandir et grandir n'est harmonieusement possible que si les nourritures physiologiques et affectives ont été saines et offertes sans excès ni retenue. C'est dans le lit de l'amour parental que nous avons appris à verbaliser.

Nos figures parentales nous ont transmis une certaine perception de nous et des autres qu'elles ont déposée sur le parvis de nos vies. Modulées par notre tempérament, ces croyances que nous avons reçues nous ont aidés, au fil des années, à fabriquer notre identité. Nos émotions se sont adaptées, nos gestes, nos mimiques et nos postures ont suivi.

Alors que nous étions encore fragiles et inexpérimentés, notre langage s'est développé sous l'œil attentif de nos initiateurs avant de s'affirmer au fil de nos rencontres. Certains ont appris des mots d'une belle sincérité, alors que d'autres, les jours passant, les ont perdus. Ces diverses influences ont modelé un personnage qui, au final, ne nous ressemble pas tout à fait. Nos fragilités affectives, avec cette peur de perdre l'autre ou de nous sentir diminués à ses yeux, nous poussent en effet désespérément à mettre en place des stratégies censées nous rendre acceptables : des stratégies d'évitement, de capitulation ou encore de contre-attaque.

C'est ainsi que l'homme du 21^e siècle, englué dans un monde de croyances mal fondées, parle dans sa tête, ou parle au hasard, ou bien encore parle en habit de paillettes. Le mensonge, l'agressivité, l'imaginaire, la bouderie, la flatterie, la séduction, le silence,

à quoi il faut ajouter l'usage excessif des moyens modernes de communication, trahissent le véritable message et engendrent beaucoup de suppositions et de quiproquos. Comme dans un panier percé, les mots s'échappent d'un corps qui oublie d'être vrai.

Nos mots doivent s'affranchir de toutes ces stratégies d'adaptation qui ne solutionnent rien (bien au contraire), et qui nous plongent dans les excès, nous amenant à faire fi de la loi universelle de l'équilibre. Si nous avons besoin de manger mais pas trop, besoin de faire du sport mais raisonnablement, besoin de travailler mais aussi de prendre du bon temps, nous avons aussi besoin de donner tout comme nous recevons, et nous avons besoin de dire ni trop ni pas assez, mais toujours avec authenticité et justesse.

Le langage est universel. Quelles que soient la langue et la culture d'un pays, les êtres humains, dans un souci de compréhension mutuelle, sont capables de beaucoup d'efforts, d'humour et d'ingéniosité pour communiquer. Le langage est collé à l'existence humaine et notre vie dépendra de la qualité de nos actes et de nos mots. Véritables ponts entre soi et autrui, les mots rapprochent ou éloignent. À seule fin de toucher l'autre, ils peuvent se faire fleurs ou flèches, caresses ou morsures. Fluides ou écorchés, ils n'existent jamais pour rien. Il ne s'agit ni de décoration ni de remplissage – ils créent le lien entre la vie du dehors et la vie qui s'écoule en nous. Pour produire un récit de soi qui soit sincère, nous devons respecter une double condition expresse : *Je pense ce que je dis*, et *Je dis ce que je pense*.

Cela demande une bonne estime de soi, fruit d'une autonomie bien acquise. L'apprentissage de l'autonomie demande une éducation subtile et équilibrée faisant la part des choses entre le respect de l'autorité parentale et le respect de l'expression de l'enfant. Une telle éducation suppose qu'il n'y ait ni pauvreté ni surabondance d'affects et de reconnaissance, à défaut de quoi l'enfant deviendra un enfant rien ou un enfant roi ! La fiabilité et la qualité de l'attachement parental définissent notre capacité à décrire nos choix,

nos désirs, nos envies, nos peurs, nos joies ainsi qu'à parler de notre vie et à écouter celle des autres. Seule une autonomie bien acquise peut nous permettre d'éviter le formatage, d'échapper à la facilité et de sortir de nos habitudes et de nos certitudes, cela, même si l'inévitable doute s'invite face à l'inconnu.

Même si aujourd'hui beaucoup de familles fuient le conflit, trop occupées à garder leur tête hors de l'eau, même si beaucoup connaissent les séparations et la recomposition familiale, chaque parent doit jouer son rôle du mieux qu'il le peut. Chacun est montreur et passeur de mots du dedans vers le dehors, de vous à moi et de moi à vous. Un va-et-vient qui bâtit le rapport entre les hommes. À l'heure où nous parlons tous de comportements écocitoyens, la transmission du langage apparaît comme une priorité fondamentale. Nous devons cultiver la transparence. Nous devons faire surgir au dehors ce que nous ressentons au dedans afin de transformer ce qui nous habite intérieurement à l'état d'ébauche, en discours extérieur et en actes censés.

Autonomie ne signifie pas individualisme ou nombrilisme mais individuation. La liberté dépend du degré de responsabilité assumé vis-à-vis des actes accomplis, et la responsabilité nous renvoie inmanquablement au respect d'autrui, lui-même fonction de règles communautaires et d'une hiérarchisation de celles-ci. En approuvant, en validant ou en rejetant les actes de chacun, la communauté humaine nous permet d'exister pleinement. Au-delà de nos histoires personnelles, la société moderne fragilise notre capacité à nous aimer, et donc à aimer correctement les autres. Elle nous installe dans le paradoxe du confort et de l'insécurité. L'affaiblissement des liens familiaux et sociaux et l'excessivité d'un système de plaisirs faciles cultivent le narcissisme et fabriquent de l'assujettissement. Usant de stratégies d'adaptation, le narcissique charme, profite, séduit, manipule et s'intéresse finalement peu aux autres, alors que l'assujetti porte, aide, subit, puis geint, fuit, se rebelle avant de se soumettre de nouveau.

Trop de gens réclament une liberté sans aucune entrave. Une liberté douillette et rassurante que l'on prend ou refuse

selon l'état de contrainte imposé par une situation. Or, se comporter en ignorant tout ce qui existe autour de soi revient à se moquer de l'autre et des autres, et finalement de soi. Ainsi, la personnalisation excessive nous conduit à délier des liens pourtant indispensables. Des liens indispensables parce que nous ne sommes pas des Robinson Crusoé et que nous recherchons immanquablement l'appartenance à un groupe familial, social ou professionnel, source de sécurité affective et d'un sentiment de reconnaissance.

Mon expérience et celle de mes nombreux patients¹ m'ont permis de dégager un certain nombre de conditions permettant d'aiguiller l'homme « stratégique » vers son devenir vrai. Après avoir analysé les raisons et le fondement d'un certain nombre de stratégies, je vous propose, dans la deuxième partie de ce livre, sept clés indispensables pour amorcer un changement. Sept clés pour sept portes postées sur le chemin de la vie. Cette démarche permet de dépasser les stigmates du passé et d'ouvrir le royaume de la connaissance de soi :

- Désapprendre en reconditionnant ses croyances erronées et en dépassant l'histoire vécue. Il n'y a pas d'âge pour changer d'angle de vue, la neuroplasticité de notre cerveau l'atteste.
- Utiliser des mots justes avec le bon ton, au bon moment et face à la bonne personne. Cette trilogie est essentielle même si je reconnais qu'elle n'est pas toujours simple à mettre en place !
- Trouver un équilibre entre soi et les autres car nous ne pouvons vivre seuls. Robinson Crusoé sait non seulement qu'il ne fait pas bon d'être seul, mais en plus qu'il est lui impossible d'être seul !
- Choisir sa vie et non celle que la société nous propose ou que les autres ont souhaité ou souhaitent pour nous. Le meilleur ne se situe pas dans une boulimie d'avoir et de faire au point de s'en rendre malade, pas plus que dans le rêve d'une vie de célébrité ou de star. Il consiste dans la joie de se sentir à sa place.

- Faire appel à la sensorialité et à l'intuition afin de sortir du tout ou rien, du noir et blanc, et de percevoir le spectre des couleurs. La vibration de nos sens dépendra de notre capacité à voir la vie avec fantaisie et créativité.
- Prendre soin de notre cerveau et de ce corps qui nous porte en leur offrant une vie faite de sens et de découvertes. Que notre corps soit moche ou beau, gros ou maigre, grand ou petit, il mérite qu'on le traite avec dignité et bonté sans tomber dans les abus de l'esthétique et de l'apparence.

Tout cela ne sera possible qu'avec un minimum de courage, de volonté, de curiosité, d'originalité créative, de flexibilité et de persévérance.

Voilà, le changement est à ce prix ! Nous sommes tous des « Petits Princes » à l'état embryonnaire, et nous pouvons modifier nos croyances, nos connaissances et notre savoir à tout instant. Nous ne pouvons passer toute une vie écartelés entre hier et demain, déchirés, déformés, voire anéantis par des stratégies qui travestissent la réalité de ce que nous sommes vraiment. Pendant que nos peurs de l'inconnu nous poussent dans les bras de la superficialité, de la facilité et du manque d'humilité, le changement sommeille au fond de nos entrailles en attendant que nous le réveillions.

Certes, nous ne pouvons gommer nos erreurs, nos faux pas et nos semblants de vie. Mais des études le montrent : nous apprenons souvent mieux si nous essayons de ne pas toujours tout contrôler et tout réussir du premier coup ! Alors essayez. Ouvrez le livre de votre devenir...

PREMIÈRE PARTIE

L'héritage

*Autour c'est le bruit et la crasse jusqu'aux portes de l'école
Avec ces bandes de gamins désœuvrés que plus rien n'affole
Elle s'est juré d'offrir aux siens la chance d'étudier
Et tire le diable par la queue, chaque jour que Dieu fait.*

Madame Martin (chanson), THIERRY GAUBERT

Pourquoi les mots se perdent-ils dans le rien, le trop ou le mal, pris au piège de nos croyances et de nos stratégies ? Pourquoi sont-ils déformés, atrophiés ou surabondants, semblables à un étal vide ou à un souk extravagant et anarchique ?

La construction du Moi se réalise au fil de l'histoire que les figures d'attachement font vivre à l'enfant. Au-delà des besoins physiologiques, ces figures répondent à ses besoins de sécurité, d'appartenance sociale, d'estime de soi, d'expression de soi, d'autonomie, de limites, et le protègent du mieux qu'elles le peuvent des traumatismes possibles. Très vite le nouveau-né s'apparente à une base de données constituée de jugements et d'a priori. Ces données vont devenir des croyances à son sujet et au sujet des autres qui dirigeront plus tard sa vie émotionnelle et comportementale, car il sera convaincu de leur exactitude.

Ainsi, la qualité de l'attachement mais aussi l'apport environnemental social et culturel permettent à l'enfant de poursuivre sa route sereinement. C'est pourquoi les figures parentales, mais également les figures satellites, c'est-à-dire celles qui gravitent dans l'environnement de l'enfant, doivent offrir ce merveilleux cadeau fait de démonstration d'affection, d'échange, d'affirmation de soi, d'écoute, d'apprentissage du conflit... Le cadeau est parfois empoisonné mais le plus souvent honnête car elles ont sûrement fait de leur mieux !

La parole est le vecteur fondamental de chaque histoire humaine, et les figures d'attachement principales et satellites en sont les initiatrices. Dans *Le Père : acte de naissance*, Bernard This, médecin psychanalyste, émet l'hypothèse que le premier objet de la pulsion au cours du développement prénatal de l'enfant serait la voix et non le sein, et affirme qu'avant d'être mis au sein, l'enfant est tendu vers la parole, premier objet de son désir. Déjà, dans le ventre de sa mère, les mots de celle-ci résonnent comme une caresse. Sa voix, surtout les basses fréquences transmises par le liquide amniotique, vient effleurer l'embryon. Boris Cyrulnik écrit : « Le monde aquatique est loin d'être le monde du silence puisqu'il est rempli par la rythmicité du placenta et la voix sourde de la mère². »

Le petit homme démarre donc sa vie avec un énorme potentiel linguistique. Chaque jour, entre un an et trois ans, il récolte des mots, et en quelques mois, il acquiert un langage qui lui permet de comprendre et d'être compris. Une véritable performance ! Il apprend aussi à se taire parce que le silence a toute sa place. Il enregistre également tout ce qui va avec les mots et autour d'eux : la posture, les gestes, les mimiques, l'intonation, le rythme... L'enfant, témoin des mots entendus et reçus, devient acteur en se les appropriant, avant de pouvoir les dire à son tour. Il faut qu'il puisse les faire siens, jouer avec eux, les tester, les réutiliser, se tromper, recommencer... et comprendre l'impact de chacun d'eux sur son environnement pour construire sa vision du monde et sa représentation des choses de la vie.

La parole confirme et soutient la représentation de soi, des autres et du monde. Si l'enfant a été aimé, il pourra s'aimer et aimer à son tour. Bien que les capacités tempéramentales comptent pour beaucoup, un début d'existence dépourvu des deux valeurs fondamentales, qui sont le sentiment de sécurité affective et le sentiment de reconnaissance, oriente le futur adulte tout droit vers une pathologie du lien. Au 21^e siècle, les figures parentales, sûrement du fait de leur amour inconditionnel, couvrent leurs enfants de tout ce que la modernité offre. Le choix est immense, infini, pléthorique. Malheureusement, sous les lumières des belles illusions, trop peu transmettent l'essentiel : des valeurs familiales, sociales et culturelles ainsi que la culture du sens de vie. Chacun est tellement préoccupé par son propre besoin d'accomplissement que la capacité à aller vers l'autre, à lui parler pour s'exprimer et à l'écouter pour le comprendre, sont insuffisamment transmises. Nous aimons nos enfants, mais nous les rendons étrangement antisociaux en raison de cette fragilité des liens ! Parallèlement, en devenant le maître d'un environnement technologique qui envahit et dirige de plus en plus sa vie, l'enfant n'éprouve plus l'admiration qu'il avait autrefois pour ses parents, plus d'émerveillement non plus.

Henri Laborit écrit : « Le discours couvre d'alibis logiques l'infinie complexité des fonctions primitives et des acquis automatisés³. » Ainsi, les mots ont un sens différent en fonction de notre histoire personnelle, et traduisent nos représentations au quotidien. Alors, comment les mots entendus, appris, nous ont-ils façonnés ? Comment ont-ils pris racine en nous ?

SÉCURITÉ AFFECTIVE ET RECONNAISSANCE : AU-DELÀ DE L'AMOUR

Tous les parents aiment leur enfant, c'est une certitude ! Aimer, normalement naturel, ne demande aucun effort. Même le pire des bourreaux peut aimer son enfant. Offrir une éducation affective sécurisante, c'est autre chose ! C'est prendre du temps. C'est

murmurer les choses de la vie à l'oreille de son enfant. C'est lui prendre la main et le guider vers son avenir. Comme le dit la chanson de Renaud, c'est « s'asseoir sur un banc cinq minutes avec toi/et regarder les gens tant qu'il y en a ». S'asseoir tout contre lui afin qu'il sente notre présence de parent, forte et solide. *Nous ne sommes pas seuls dans notre peau*, a dit Henri Michaux. Nous nous sommes en effet construits à partir de l'observation sensorielle de ce qui se passait autour de nous. Nos figures d'attachement principales et satellites ont imprégné fortement nos systèmes cognitif et émotionnel. C'est un peu comme si elles avaient siégé à l'intérieur de nous comme gardiennes ou gendarmes, validant ou invalidant nos attentes et nos besoins.

Ainsi, dire et redire à son petit bout des « Je t'aime » sans être capable de répondre à ses peurs et à ses doutes, et sans le guider vers un demain rempli de curiosité et d'envie, est certainement une fausse piste. On ne donne rien à un enfant, on lui montre tout simplement le chemin en n'oubliant pas de lui expliquer le pourquoi des bosses et des virages, car l'explication de l'action est tout aussi importante que l'action elle-même.

C'est la mère qui nourrit les premières conversations faites de regards, de sourires et de tendresse. Elle montre à son enfant ce que sont l'amour, la confiance et l'espoir. La théorie de l'attachement sacralise la relation mère-enfant, mais il convient de dépasser cette théorie pour dire que le père est bien l'autre pilier fondamental de l'éducation de l'enfant. Il se situe simplement à un autre plan, ni plus haut ni plus bas. La mère cocoone et le père encourage. La mère retient et le père pousse vers le dehors. L'un protège, l'autre permet l'exploration et l'initiation. La mère aide et même fait à la place de l'enfant. Le père, sans le mettre en danger parce qu'il l'estime prêt, retire les petites roues du vélo pendant que sa mère s'inquiète de la chute. C'est qu'elle est trop dans l'émotion et la protection immédiate pour permettre l'envol de l'enfant. La mère apporte à l'enfant la certitude d'être aimé tandis que le père lui permet de découvrir son autonomie et d'évaluer avec justesse ses forces et ses faiblesses. On pourrait

dire qu'il est *éveillé* et le comparer à un arc devant propulser l'enfant-flèche dans la vie. Le père est donc l'initiateur du sentiment de reconnaissance de l'enfant qui nourrit l'amour de soi, l'image de soi et la confiance en soi. Fort de cette solidité intérieure, l'enfant se sent exister, respecté et respectable aux yeux des autres. Son estime de lui naît !

Boris Cyrulnik a remarqué dans ses recherches que les nourrissons sont plus sereins dans un milieu féminin et plus explorateurs dans un milieu masculin. Avant d'encourager et de valider l'autonomisation, le père doit toutefois s'assurer de la qualité des acquis affectifs de son enfant. Les figures d'attachement devront donc apporter sécurité affective et sentiment de reconnaissance, la mère en tant que gardienne de la sécurité affective et le père en tant que créateur du sentiment de reconnaissance. Les mots de l'un ne sont pas les mêmes que les mots de l'autre, et pourtant ils se complètent. Les deux combinés créent l'harmonie nécessaire à une bonne éducation affective ; au contraire, une éducation ambivalente dans laquelle les rôles de chacun ne sont pas suffisamment respectés conduit l'enfant à confondre les rôles et à établir une préférence. Ainsi, les deux parents, mettant à profit leurs différences, guident l'enfant vers son individuation mais aussi vers sa socialisation. Leurs paroles sont équilibre, ni dans le trop ni dans le pas assez. La mère est porteuse d'amour. Elle est le cocon. Le père ne peut bien évidemment s'exclure de l'acte d'aimer, mais il devra rappeler les règles et initier l'enfant à la désillusion en l'aidant à gommer les restes d'infantilité et de dépendance. Il lui apprend la frustration, le préparant à l'envol ; il limite les mots trop aimants voire « gagatisants » d'une mère inquiète, tandis que celle-ci freine l'excessivité d'une tendance naturelle à l'action d'un père si fier de voir son enfant devenir un petit homme. Ils ont donc à remplir ce rôle délicat et merveilleux : conduire l'enfant vers l'autonomie afin qu'il soit un jour un adulte responsable de lui-même et en lien avec les autres.

En arrivant au monde, l'enfant connaît une phase d'égoïsme au cours de laquelle l'adulte n'est présent que pour

satisfaire ses besoins. Il naît enfant roi mais ne doit pas le rester ! Des limites doivent être au rendez-vous afin de permettre à l'enfant d'intégrer les règles morales qu'il convient de respecter. Cette phase d'hétéronomie conduit l'enfant vers sa phase d'autonomie, et parallèlement de socialisation, qui débute vers 10 ans. À l'adolescence, puis au début de sa vie adulte, le jeune découvre la relation à l'autre et comprend les enjeux du lien social.

Malheureusement, beaucoup trop de parents répondent par anticipation aux désirs de l'enfant, parfois avant même qu'il en ait fait la demande. Ils sont tentés de répondre davantage aux désirs matériels qu'aux besoins liés à la construction de la personnalité, comme s'ils voulaient éviter les caprices, l'affrontement et l'inévitable conflit. Nos enfants ne sont pas les plus beaux du monde ! André Poincelot disait, dans *Études de l'homme*, que si les enfants devenaient ce qu'en attendent ceux qui leur ont donné la vie, il n'y aurait que des dieux sur terre. L'enfant devient alors un pro de l'argumentaire et de la contradiction. Ses mots harcèlent, agressent et épuisent.

L'enfant roi ne grandira pas mieux que l'enfant rien. L'un n'est pas mieux loti que l'autre. Rassasier son enfant au-delà du trop-plein, le gâter sans mettre de limites, cela pour mieux se l'accaparer, désorganise la structure affective et fabrique finalement des enfants manquant de sécurité. La seule différence que je vois entre l'enfant roi et l'enfant rien, est que les dégâts ne sont pas forcément évaluables au même moment. La présence du rien est observable dans l'immédiat, alors que la présence du trop est annonciatrice de l'avenir.

Ce n'est donc pas à partir de la couleur des yeux ou de la peau que se forge le processus de filiation, mais bien à partir de l'ensemble des codes (valeurs, règles, principes) transmis, et cela dans un contexte de sécurité affective et de reconnaissance familiale et sociale. Plus tard, certains de ces codes pourront être transformés, voire refusés... C'est justement parce que nous nous sentons en sécurité affective que nous pouvons faire le tri de ce que nous transmettrons à notre tour. Les mots, vecteurs de négociation, expliqueront et serviront de barrières ou de laissez-passer.

Un attachement sécurisant favorise l'harmonie et l'échange ainsi que la curiosité qui stimule le processus d'apprentissage et de développement. Inversement, un attachement ambivalent fragilise l'approche relationnelle de l'enfant, et ses failles l'initient aux doutes existentiels. Dans ce dernier cas, la capacité à dire Oui ou Non sur le bon ton et au bon moment est aléatoire et le conflit est perçu comme un élément perturbateur. Les stratégies, ou mécanismes de défense comme le dit Freud, ouvriront la porte à trop d'excès ou de retenue. Nous verrons plus loin que lorsque ces éléments sont associés à des facteurs tempéramentaux tels que l'émotivité, la sensibilité et l'exigence, l'assujetti est condamné à quémander coûte que coûte de l'amour et de la reconnaissance. Bourreau ou victime, il affrontera maladroitement le monde ou s'isolera en vivant ce retrait comme une punition. A contrario, le narcissique utilisera autrui, et plus globalement les atouts du monde moderne, comme des palliatifs de son insupportable frustration.

DIRE POUR GRANDIR

On pourrait comparer les figures d'attachement principales à des « montreurs de mots » nous émerveillant tout autant que les montreurs d'ours applaudis sous la toile rouge du cirque embrasé. Et puis il y a les autres, les figures d'attachement satellites : une tante, un professeur, un ami, un grand-père... Elles ne sont sûrement pas là par hasard ! Comme elles sont de véritables messagers, leurs paroles résonneront suffisamment pour influencer le sens de la vie. Les mots sont comme des crayons de couleur proposés à l'enfant afin qu'il dessine son identité. Plus il y a de crayons, plus il y a de couleurs à sa disposition et plus le dessin sera enthousiasmant. D'ailleurs, ne dit-on pas en Afrique qu'il faut un village pour élever un enfant !

Les mots jouent donc un rôle fondamental. Entre deux et trois ans, le langage de l'enfant s'enrichit et se colore de sa personnalité en train d'émerger. Il y a donc des paroles que l'enfant



Recourir au mensonge, à l'agressivité, à la bouderie ou à la séduction pour se sortir d'une situation difficile est pratique courante. Comment apprendre à éviter ces pièges et à retourner vers un soi plus authentique ? Être vrai, c'est savoir gérer l'imprévu et les frustrations qui surgissent sur votre parcours tout en demeurant sincère à travers vos paroles et vos actes. Cet ouvrage propose sept clés permettant d'entretenir des rapports transparents au quotidien. Reconsidérer vos croyances, utiliser les mots justes et être à l'écoute de vos sens sont les premiers pas qui vous amèneront à redevenir vous-même. Grâce aux nombreux conseils pratiques de ce livre, vous retrouverez la liberté de mener votre vie en accord avec vos aspirations les plus profondes.

© Nathan Fougnyes



Actuellement directeur du Centre d'hypnose et de thérapies brèves, **Thierry Gaubert** utilise des méthodes qu'il a développées à des fins de formation et de thérapie individuelle. Il dirige aussi de nombreux stages et donne des conférences au Canada et en Europe francophone.

Déjà paru :



ISBN 978-2-7619-3658-3




Groupe
Livre
Québecor Média