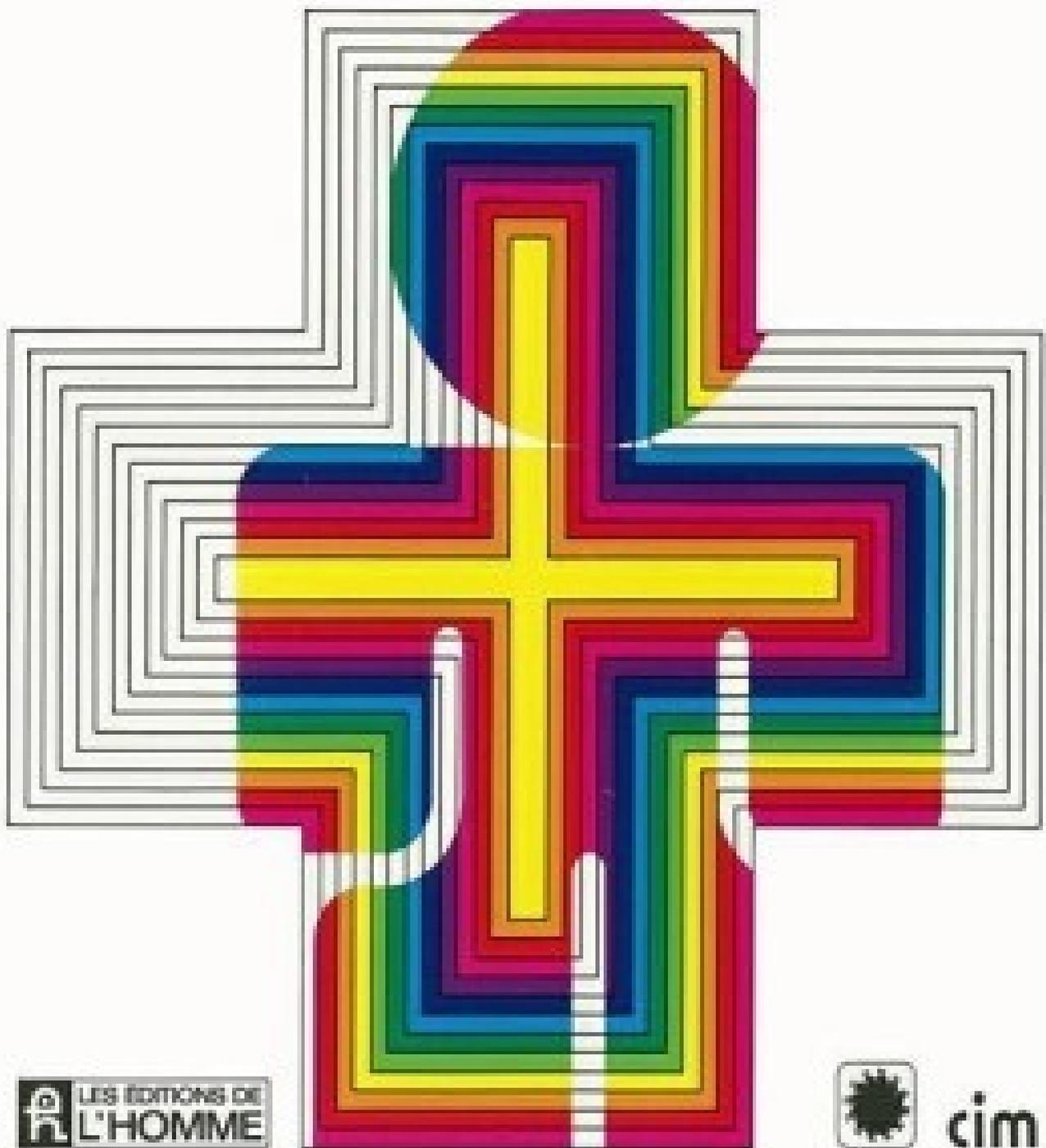


S'aider soi-même davantage

Lucien Auger



 LES ÉDITIONS DE
L'HOMME



cim

S'aider soi-même
davantage

Couverture: Michel Bérard
Maquette : Michel Bérard
Conception graphique maquette intérieure:

Gaétan Forcillo

11-06

© 2003, Les Éditions de l'Homme,
division du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Média inc.
(Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal: 4e trimestre 1980
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN : 978-2-7619-2867-0

DISTRIBUTEUR EXCLUSIF :

- Pour le Canada et les États-Unis :
MESSAGERIES ADP*
955, rue Amherst
Montréal, Québec H2L 3K4
Tél. : (450) 640-1237
Télécopieur : (450) 674-6237
* une division du Groupe Sogides inc.,
filiale du Groupe Livre Quebecor Média inc.

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

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



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

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIÉ) pour nos activités d'édition.

Lucien Auger

S'aider soi-même davantage



Pour Micheline,
«Au bout d'une longue route...»

La raison pour laquelle l'inquiétude tue plus de gens que le travail est qu'il y a bien plus de gens qui s'inquiètent qu'il n'y en a qui travaillent.

Robert Frost

Remerciements

Je veux exprimer ma gratitude aux diverses personnes qui de près ou de loin m'ont assisté dans la rédaction de ce volume. En plus des nombreuses personnes qui m'ont consulté au cours des années et au contact desquelles le contenu de ce livre a d'abord été élaboré en thérapie, j'ai trouvé particulièrement stimulant le contact avec les participants aux sessions de formation à la relation d'aide que j'anime depuis plus de dix ans, de même que mes nombreux échanges avec les animateurs des *Ateliers de développement émotivo-rationnel* (ADER). Enfin, j'ai discuté une bonne part du contenu de ce livre avec les stagiaires du *Programme déformation à la psychothérapie émotivo-rationnelle* (PFPER) que je dirige depuis deux ans dans le cadre des activités du Centre Interdisciplinaire de Montréal.

Comme tous mes livres précédents, celui-ci a d'abord été lu, critiqué, enrichi et dactylographié par Micheline Côté qui, bien au-delà des fonctions d'une secrétaire, a su assumer au cours des ans le rôle d'une amie et enfin d'une épouse.

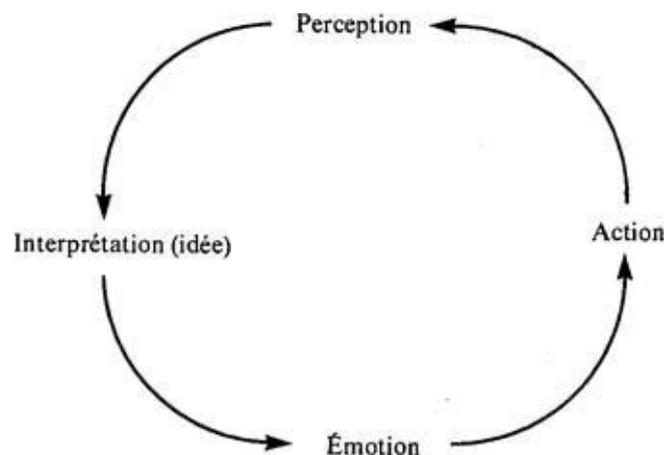
Introduction

Il y a maintenant six ans que paraissait *S'aider soi-même*, volume dans lequel j'exposais les grandes lignes de la pensée émotivo-rationnelle en psychothérapie, insistant essentiellement sur la modification des émotions. À la suite des penseurs antiques (Épictète, Marc-Aurèle) et modernes (Albert Ellis), j'y expliquais les mécanismes cognitifs qui donnent naissance à l'émotion et j'y décrivais une thérapie basée fondamentalement sur le changement des idées et des croyances. Ce n'est qu'en passant que je faisais allusion au deuxième volet de toute transformation personnelle véritable: la modification de l'action.

En effet, les trois éléments que constituent la pensée, l'émotion et l'action sont intimement reliés au point d'être souvent indiscernables. C'est dans un même mouvement que nous pensons, ressentons et agissons. Seule une analyse attentive permet de distinguer des phases successives à l'intérieur de cette continuité.

Tout commence par la perception qui, interprétée, donne directement naissance à l'émotion. Cette dernière à son tour pousse à l'action ou à l'abstention et il est même possiblement démontrable qu'elle détermine la nature de cette action. Ainsi, nous ressentons des émotions en fonction de ce que nous interprétons du réel et nous agissons en fonction des émotions que ces interprétations suscitent en nous. On peut donc affirmer qu'un changement *véritable* au niveau de l'interprétation entraîne automatiquement un changement de l'émotion, lequel détermine à son tour une modification des actions.

Par ailleurs, il est possible de considérer la chaîne inversement et d'affirmer qu'un changement direct de l'action fournit l'occasion à de nouvelles interprétations de naître, entraînant par le fait même la génération de nouvelles émotions. À leur tour, ces émotions viendront engendrer une continuation de l'action précédente ou la position d'une nouvelle action compatible avec l'émotion en question. Le schéma suivant résume l'ensemble du processus:



Comme la vie entière d'un être humain ne se compose finalement que de trois éléments: idées, émotions et actions, on peut conclure qu'un véritable changement comportera la modification de chacun de ces trois éléments.

Le présent volume veut remédier à ce qui a pu apparaître comme une lacune dans *S'aider soi-même* (1974). Je tenterai d'y tracer les traits généraux d'une thérapie de

l'agir et de fournir ainsi au lecteur des moyens d'arriver à une modification réelle de ses actions. Si le bonheur humain consiste pour une bonne part à ressentir le maximum d'émotions agréables, il n'en est pas moins vrai qu'il est aussi lié à l'absence la plus complète possible de la *frustration*, cet état psychologique non-émotif découlant de la non-satisfaction du désir.*

Si la frustration peut être évitée ou abolie par la modification du désir, elle peut aussi être diminuée ou même supprimée par l'atteinte de l'objet convoité. C'est ici que trouve sa place une thérapeutique de l'action puisque, très souvent, c'est parce que l'action est insuffisante ou maladroite que l'objectif n'est pas atteint et que la frustration demeure. Il s'agira donc d'explorer dans les pages qui suivent des structures d'action qui permettent une atteinte plus sûre des objectifs engendrés par les émotions. Faute d'une mise en place systématique des habiletés qui lui permettent d'agir avec aisance et efficacité, l'être humain s'expose à l'échec et donc, presque fatalement, à la naissance d'interprétations causant des émotions désagréables, telles le découragement et l'anxiété, le portant à leur tour à de nouvelles actions ou abstentions maladroitement, inappropriées et pénibles.

Le plan du présent volume suivra dans ses grandes lignes celui déjà utilisé pour *S'aider soi-même* (1974). Après un chapitre fondamental destiné à mettre en place les principes de l'action efficace, je passerai en revue, dans les chapitres suivants, les modes d'action ou d'abstention reliés à chacune des idées irréalistes déjà abordées dans le volume précédent. Certaines de ces idées seront regroupées à cause de la similitude des actions ou abstentions qu'elles entraînent.

Un mot d'avertissement au lecteur. Comme *S'aider soi-même*, *S'aider soi-même davantage* est un livre pratique qui décrit des processus que le lecteur est non seulement invité à comprendre mais auxquels il est aussi convié à s'exercer. Comme le démontre largement l'expérience de la relation d'aide, la seule *compréhension notionnelle* n'apporte par elle-même aucune modification de l'émotion ou de l'action. C'est la *conviction* qui amène le changement d'émotion et c'est *l'exercice* qui permet d'arriver à la maîtrise d'un nouveau comportement. C'est dire qu'une lecture, même attentive, du présent volume ne saurait apporter aucune modification durable du comportement si elle n'est pas accompagnée de nombreux exercices *in vivo*, seuls capables de créer les nouvelles habiletés recherchées. Vous avez investi quelques dollars pour vous procurer ce livre; êtes-vous prêt à investir votre temps et vos efforts pour vous apprendre à vous-même comment agir différemment? Êtes-vous assez décidé à changer pour vous y mettre vraiment plutôt que de vous contenter encore une fois d'y penser et *d'essayer* de vous y mettre? Je ne compte plus le nombre de fois où j'ai proposé à des clients de poser certains gestes ou d'en stopper d'autres. Ils m'ont souvent répondu qu'ils *essaieraient*, ce à quoi j'ai habituellement rétorqué qu'ils *essaiaient* depuis des années et qu'il était maintenant temps qu'ils le *fassent*.

Aucun livre ne peut changer vos idées, vos émotions ou vos actions. Tout ce qu'un livre peut faire, c'est vous fournir des indications sur la manière de vous y prendre pour arriver à ce changement, mais tout reste à faire une fois qu'on a tourné la dernière page, tout comme la farine, les œufs, le lait et les pommes restent bien sagement à leur place pendant que vous lisez la recette du clafoutis. Vous y mettrez-vous? Vous seul pouvez répondre à cette question, mais il vaut mieux que vous soyez clairement conscient que vous

n'obtiendrez aucun changement durable de vos actions sans un investissement peut-être considérable d'efforts de votre part.

* La frustration est souvent classée à tort parmi les émotions. J'ai montré dans *L'Amour: de l'exigence à la préférence* (1979) pp. 39-40, que la frustration ne comporte pas d'émotion particulière et n'est pas elle-même une émotion, mais qu'elle constitue l'occasion d'interprétations diverses qui, elles, créent l'émotion.

Chapitre 1

Les obstacles au changement

Si l'on considère que la vie humaine ne comporte aucun autre but qu'elle-même et que chacun détermine pour lui-même les objectifs qui lui apparaissent les plus profitables à son bien-être, comment se fait-il que bon nombre d'entre nous semblions singulièrement peu habiles à organiser notre action pour atteindre les objectifs que nous poursuivons? Nous sommes des êtres de désir et, de notre naissance à notre mort, nous ne cessons d'éprouver cette émotion qui naît de notre interprétation d'un élément quelconque du réel comme profitable et avantageux pour nous.

Pourquoi, dès lors, arrive-t-il si souvent que nous n'atteignons pas l'objet de notre désir? Pourquoi Gaston qui s'est marié en désirant être heureux avec Estelle aboutit-il à un divorce douloureux après cinq années de mariage? Pourquoi Christine qui désirait réussir ses études de droit aboutit-elle à l'échec et à la dépression? Pourquoi Jérôme qui voulait vivre une vieillesse heureuse aboutit-il à une solitude amère et à l'ennui? Pourquoi Pauline qui souhaitait de tout son cœur être aimée par ses enfants ne recueille-t-elle d'eux que le mépris et le rejet?

Pour apporter un début de réponse à ces questions, considérons la situation dans laquelle nous nous trouvons lors de notre arrivée sur cette planète. Selon toute apparence, nous naissons plongés dans une ignorance presque totale. C'est tout juste si nous savons téter sans qu'il soit besoin de nous montrer comment faire. Tout le reste, ou presque, nous *l'apprenons* au cours des années de notre vie.

Signalons tout de suite que la plus grande part de cet apprentissage se fait de façon inconsciente, c'est-à-dire sans que nous nous rendions compte que nous apprenons quelque chose au moment où nous l'apprenons. Il en va d'ailleurs ainsi pour la plus grande partie de notre vie: ce n'est qu'exceptionnellement que nous sommes conscients de nos idées, de nos émotions et même de la plus grande part de nos actions et que nous nous rendons compte clairement de ce que nous sommes en train de penser, de ressentir et même de faire. Prenons un geste qui nous apparaît aussi simple que celui de parler notre langue maternelle. Nous sommes si habitués à le faire que nous n'avons aucune conscience de toutes les contorsions auxquelles nos cordes vocales et le reste de notre appareil phonatoire doivent se livrer pour nous permettre d'articuler les sons qui constituent notre discours. L'apprentissage de notre langue est à ce point acquis pour nous que nous arrivons mal à comprendre comment un anglophone, par exemple, puisse éprouver tant de difficulté à émettre certains sons, comme celui de la lettre *U*, dans *usure*, qu'il est invariablement porté à prononcer *ou* ou *you*. Un humoriste a dit que le chinois ou le russe sont des langues très faciles, puisque même les petits Chinois et les petits Russes s'expriment facilement dans ces langues. Il suffit cependant d'entreprendre l'étude de ces langues pour constater que leur apprentissage systématique est ordinairement très difficile pour l'adulte parce qu'il lui manque le long apprentissage inconscient qu'on acquiert pendant l'enfance et que, d'autre part, d'autres habitudes sont déjà créées en lui qui entrent en contradiction avec ces nouvelles habitudes qu'il s'efforce d'acquérir.

On peut donc conclure sans grand risque d'erreur que si nos actions aboutissent souvent

à l'échec, cet état de chose est dû en grande partie à la présence en nous d'habitudes inappropriées mais fortement ancrées depuis des années.

Selon les principes du conditionnement opérant, quand une action est suivie de conséquences qui sont perçues comme agréables et désirables par celui qui l'a posée, la probabilité que cette action soit répétée dans le futur s'en trouve accrue. Il semble probable que c'est ainsi que nous apprenons à peu près tout. Parmi les conséquences perçues comme positives et désirables, celles qui semblent intéresser davantage les êtres humains consistent dans l'acceptation, l'approbation et l'affection de leurs semblables. Pour les obtenir, ils poseront souvent des gestes qui, à première vue et de façon réaliste, peuvent apparaître désavantageux tant qu'on ne s'aperçoit pas qu'ils recherchent par-dessus tout l'approbation d'autres êtres vivants ou morts, réels ou imaginaires.

Il est donc entièrement possible que certaines séquences d'action ou d'abstention aient été apprises au début de la vie, à la faveur de l'approbation de l'entourage, et qu'elles aient, à *cette époque*, constitué des démarches adaptées aux circonstances concrètes de la vie de l'enfant, par exemple à sa faiblesse et à son incapacité de se tirer seul d'affaire sans la collaboration des adultes. Il se peut également que ces mêmes séquences d'action ou d'abstention perdurent ensuite au cours des années par la force de l'habitude inconsciente, même quand elles sont devenues inutiles ou même nuisibles à la réalisation d'objectifs visés par la personne.

Tout ceci peut sembler un peu abstrait et un exemple aidera peut-être à comprendre plus clairement comment les êtres humains peuvent en arriver à acquérir des habitudes qui, éventuellement, tournent à leur désavantage.

Imaginons le petit Gaston qui vient de naître et qui ressent dans son organisme la douleur provoquée par la faim. Presque tous les bébés se mettent alors à pleurer et à crier et le petit Gaston ne fait pas exception à la règle. Ses pleurs et ses cris sont habituellement suivis d'une intervention de la mère ou de quelque autre adulte qui le nourrit ou lui apporte quelque autre gratification. On peut facilement imaginer que le petit Gaston ne tardera pas à faire inconsciemment le lien entre ses pleurs et ses cris d'une part et l'arrivée du biberon d'autre part. Il est alors possible, si la chose se produit assez souvent, qu'il *apprenne* à pleurer, à geindre et à crier quand il désire quelque chose. Tout se passe comme si l'enfant tirait la conclusion que ses plaintes font magiquement apparaître ce qu'il désire et qu'il lui suffit donc de se plaindre pour réaliser ses désirs. Le comportement de nombreux adultes pousse à croire qu'ils ont si bien appris cette notion qu'ils n'arrivent pas à s'en défaire plus tard, même quand la réaction qu'ils obtiennent est diamétralement opposée à celle qu'ils désirent, tant est grande la force de l'habitude qu'ils ont prise pendant leur enfance.

Pensons maintenant à la petite Béatrice qui a appris que certains de ses comportements, par exemple la soumission, le sourire, la gentillesse, étaient récompensés par l'approbation des adultes de son entourage, alors que certains autres, comme l'affirmation de soi, la révolte, la contestation, étaient condamnés par ces mêmes adultes. Ajoutons, pour corser la chose, qu'on lui ait appris, comme c'est très souvent le cas, que l'approbation des autres est la chose la plus importante à laquelle puisse aspirer un être humain et que son contraire, le rejet, constitue un péril et un malheur démesuré. On comprendra sans difficulté que la petite Béatrice puisse acquérir fort tôt *l'habitude* de se comporter ainsi

même quand, plus tard, des comportements plus fermes et plus indépendants lui seraient plus profitables et alors même que ses comportements soumis lui amènent ce qu'elle cherche par-dessus tout à éviter: la désapprobation et le rejet. Combien d'adultes continuent pendant toute leur vie à se comporter comme ils ont appris à le faire quand ils avaient trois ans ou cinq ans, sans apparemment réaliser qu'il existe d'autres manières d'agir qu'ils pourraient apprendre et qui leur apporteraient peut-être le bonheur et le plaisir qu'ils recherchent sans l'obtenir vraiment. Par exemple:

- la femme de quarante ans qui se soumet anxieusement aux exigences brutales de son conjoint;
- l'homme de quarante ans qui tremble à l'idée de poser des gestes qui déplairaient à son père ou à sa mère (même s'ils sont tous deux décédés!);
- la femme de trente ans qui se plaint amèrement de son patron mais qui n'oserait jamais lui dire qu'elle en a assez d'être traitée comme une esclave;
- l'homme de trente ans qui n'a jamais osé demander à une femme de danser avec lui parce qu'il s'est habitué à considérer tout rejet comme une épouvantable catastrophe;
- l'homme de quarante ans qui, patron, fera colères sur colères chaque fois qu'un de ses subordonnés contrevient à l'une de ses directives, parce qu'il se considère comme le centre de l'univers et que tous lui doivent hommage et soumission;
- la femme de trente ans, seule et oubliée, qui n'a jamais osé aborder un homme parce qu'elle s'est habituée à penser que «ça ne se fait pas» et à laisser l'homme prendre l'initiative des contacts sociaux et amoureux.

Et combien d'autres encore, puisqu'il ne semble pas outré d'affirmer que chacun d'entre nous conserve, sans s'en rendre compte, des habitudes d'action ou d'abstention qui ont pu, jadis, sembler appropriées et efficaces mais qui, au cours des années, sont graduellement devenues inadaptées et sources de frustrations complètement inutiles.

Comment se fait-il alors que, constatant que leur action est pour eux une source importante de frustration, de tels adultes ne se mettent pas au travail pour changer ces comportements? Pourquoi tant de gens opposent-ils une résistance aussi farouche au changement?

On peut aligner une série de raisons pour expliquer ce phénomène, mais elles me semblent toutes se résumer à la théorie des *gains secondaires*. Il est à peu près impensable qu'un être humain persiste longtemps dans une action qui ne lui apporterait *que* de la frustration. Ainsi, personne ne tiendra longtemps sa main au-dessus d'une chandelle allumée ni ne s'acharnera à briser péniblement des cailloux à *moins* qu'il ne croie et n'espère ainsi se procurer à lui-même, consciemment ou non, un avantage quelconque. Tant que les avantages découlant de l'action posée continueront à lui apparaître plus grands que les inconvénients découlant de cette action, on peut s'attendre à le voir continuer à agir de telle ou telle façon. Ce n'est qu'au moment où, à *ses yeux*, les inconvénients l'emporteront en poids sur les avantages qu'il cessera d'agir comme il le faisait.

L'identification des gains secondaires est loin d'être une entreprise facile pour l'observateur extérieur. Elle demande en effet qu'il se place «dans la peau» de l'autre pour

arriver à comprendre comment ce dernier peut considérer comme un précieux avantage ce à quoi bien d'autres ne penseraient même pas. Ainsi, par exemple, un homme de six pieds ne penserait jamais à porter des chaussures qui lui fassent gagner deux pouces de taille, mais il n'en sera pas ainsi pour celui qui ne mesure que cinq pieds deux pouces! Ou encore, on ne comprendra pas qu'une femme continue à vivre avec un amant brutal qui lui inflige les pires sévices et les traitements les plus humiliants à moins de saisir qu'elle se représente la solitude comme une horreur intolérable et inévitable si elle mettait son amant à la porte. Nul être n'agit jamais que pour ce qui lui *apparaît* comme un avantage et, même si cet avantage n'existe pas en fait ou est minuscule par rapport aux inconvénients qui l'accompagnent, tant qu'il apparaîtra comme considérable aux yeux de celui qui pose l'action, il continuera à refuser de changer ses comportements. Une foule de facteurs interviennent dans l'évaluation par la personne des avantages réels ou présumés que lui apporte son action.

Ainsi, par exemple, la manière dont la personne se conçoit elle-même constituera un facteur important de cette évaluation. Il est bien clair que si Jérôme pense qu'il est un être faible et démuni, il sera très vulnérable à la peur et continuera tenacement à s'attacher à des personnes qui lui apparaissent capables de le protéger, même si par ailleurs ces mêmes personnes le soumettent à de mauvais traitements. Tout le monde a entendu parler de ce prisonnier qui, libéré après trente ans de détention, supplia ses gardiens de ne pas l'expulser du pénitencier hors duquel il lui semblait qu'il mènerait une vie moins agréable que celle qu'il vivait dans le milieu carcéral.

D'autre part, quand une personne s'est convaincue qu'elle a de nombreux *besoins* dont la satisfaction est urgente, il est clair qu'elle résistera avec opiniâtreté (tout en protestant de sa bonne volonté) à toute démarche qui lui semble menacer la satisfaction de ses «besoins». Il ne sera pas facile de convaincre Estelle, qui croit fermement avoir besoin de l'affection et de l'approbation de ses enfants, de cesser de se comporter envers eux comme une servante dévouée, même si ce comportement lui apporte beaucoup de frustrations et risques, paradoxalement, de lui apporter à la longue leur mépris et leur rejet. Tout se passe comme si Estelle prévoyait ressentir tant d'anxiété à l'idée que ses enfants puissent ne pas l'aimer qu'elle continue, malgré les difficultés, à poser les gestes qu'elle croit susceptibles d'amener leur gratitude.

La culpabilité joue également un rôle important dans le maintien d'actions inadéquates. Pour en éviter les morsures, Ginette ou Gaston s'imposeront des comportements pénibles et prolongés, tout en pestant contre la dureté de la vie qu'ils mènent mais en se gardant bien de la modifier puisque se sentir coupable leur apparaît encore pire que d'endurer ce qu'ils s'imposent. Cette fuite de la culpabilité sera souvent parée des nobles titres d'amour, d'altruisme et de désintéressement, mais un examen un peu approfondi permettra de percer la rationalisation destinée à permettre à la personne de «sauver la face».

Considérons le cas de Julien qui, depuis des années, s'occupe sans plaisir de l'entreprise commerciale fondée par son père qui, retiré des affaires, lui en a confié la gestion. Julien déclare qu'il déteste gérer l'entreprise, que cela lui cause des maux de tête et même des ulcères, mais il continue quand même à le faire, puisque c'est le seul moyen qu'il conçoive de fuir la culpabilité qu'il ressentirait s'il abandonnait la firme et s'engageait dans une occupation qui l'intéresse vraiment. La crainte de subir la désapprobation de son

père, la culpabilité à l'idée de ne pas faire son «devoir» de fils aîné et la crainte d'échouer dans une nouvelle occupation et ainsi de «perdre la face» sont autant de facteurs qui expliquent comment il peut apparaître à Julien plus avantageux de continuer à gérer l'entreprise paternelle qu'il déteste plutôt que de l'abandonner et d'éprouver alors anxiété et culpabilité. À ses yeux, il a trop à perdre pour risquer de changer. Il est vrai que tout être cherche son plaisir dans chacune de ses actions ou de ses omissions, mais le prix payé par chacun pour obtenir ce qui lui plaît peut être disproportionné par rapport à la valeur réelle de l'objectif qu'il s'efforce d'atteindre!

Proche parente de la culpabilité, l'évaluation négative de soi contribuera puissamment à amener une personne à résister au changement et à s'entêter à poser des gestes inadéquats. C'était le cas de Caroline qui s'était fabriqué d'elle-même une image idéale de personne douce acceptante, compréhensive, toujours disponible pour rendre service à tous, toujours patiente et accueillante et qui, pour ne pas perdre à ses yeux sa valeur de personne «donnée» aux autres, tolérait avec résignation et entêtement l'exploitation joyeusement systématique de ses proches et de ses «amis». Il ne lui aurait pas été acceptable de dire poliment mais fermement à sa mère de cesser de lui raconter interminablement ses malheurs, ni de demander à son père de cesser de pleurer sur son épaule, ni de prier son frère de lui remettre les trois mille dollars qu'il lui avait «empruntés» cinq ans auparavant, ni d'enjoindre à son ami Laurent de cesser de jouer du trombone quand le goût lui en prenait aux petites heures du matin, ni d'exiger que sa compagne de travail Lucille cesse de lui refiler toutes les parts les plus désagréables de leur travail commun. Ces comportements soumis lui servaient à se bâtir d'elle-même une image positive et leur changement l'aurait amenée à se considérer comme une femme déçue, bassement préoccupée de ses intérêts égoïstes dans un monde où le véritable amour est déjà si rare et où seuls quelques êtres supérieurs arrivent douloureusement à s'élever au-dessus de la masse confuse de tous ceux qui vivent heureux mais sans noblesse!

On peut donc constater qu'en plus des obstacles extérieurs au changement, souvent authentiquement présents et considérables et dont l'affrontement risque parfois de nuire réellement à la personne, il existe une foule d'autres obstacles, intérieurs ceux-là, qui se situent au niveau des émotions désagréables que la personne redoute d'éprouver. La force de l'habitude acquise, la crainte de déplaire, la culpabilité engendrée par l'idée de déchoir à un «devoir», la dévalorisation entrevue s'il y avait changement, la crainte des efforts à fournir pour changer et la croyance magique que «tout va s'arranger» constituent quelques-uns de ces obstacles intérieurs.

Le processus de changement est encore compliqué par un autre phénomène. Il est malheureux de constater que beaucoup de gens, quand ils constatent qu'ils bloquent leur propre changement par leurs croyances irréalistes, en profitent pour se blâmer vigoureusement, se traiter de tous les noms et se décrire à eux-mêmes comme incapables et incroyablement stupides. C'est sans doute l'une des pires choses qu'un être humain puisse faire quand il constate que, sans s'en apercevoir, il a érigé lui-même bon nombre des obstacles qui l'empêchent de changer.

Cette démarche d'auto-blâme consomme la plupart du temps une somme d'énergie considérable qui serait beaucoup plus opportunément employée à amorcer et à poursuivre les démarches qui conduiraient à un changement réel éventuel. En se blâmant elle-même

de s'être empêtrée dans ses croyances fausses et dans ses comportements inefficaces, la personne accorde sa croyance à une autre idée irréaliste qu'on pourrait formuler ainsi: «Je ne dois jamais faire d'erreurs dans ma manière de mener ma vie et puisque j'en ai commis de nombreuses, je suis un être méprisable et vil, dénué de toute valeur». Il est bien clair que cette nouvelle croyance est génératrice d'anxiété, de sentiments de dévalorisation, de découragement et de dépression, émotions qui viennent saper la volonté déjà chancelante qu'a la personne de changer.

Bien sûr, une pareille attitude peut aussi servir d'alibi à la personne pour justifier à ses yeux sa résistance au changement. Comme il peut être confortable et rassurant de se convaincre qu'on n'a pas à faire l'effort de changer puisque le changement est impossible, puisqu'on est trop sot, trop faible, trop démuni, trop ignorant, trop mal élevé, trop dépendant, trop déformé, trop vieux, trop malade, trop névrosé, trop fatigué pour entreprendre et poursuivre le processus de changement des idées, des émotions et des actions.

On ne saurait donc trop recommander une attitude que je décrirais comme de la «curiosité bienveillante» à l'égard des phénomènes plus ou moins aberrants qu'on en vient à constater en soi. C'est un peu l'attitude du chercheur qui, penché sur son microscope, identifie divers germes et bacilles et qui, sans s'indigner ni s'irriter ni blâmer qui que ce soit, se préoccupe d'abord de comprendre. Cette analyse «à froid», qu'on rencontre assez fréquemment chez ceux qui examinent et cherchent à comprendre les autres, se fait beaucoup plus rare chez ceux qui s'examinent eux-mêmes. Malheureusement, bien rares sont ceux qui peuvent sans passion constater en eux-mêmes la présence de fonctionnements déficients sans pour autant s'accabler de reproches et se décerner des certificats d'incompétence et de non-valeur. Voilà sans doute l'une des attitudes qu'il est le plus difficile d'acquérir et dont le développement, notamment en psychothérapie, est souvent le plus ardu. Elle consiste finalement pour toute personne à *s'accepter* comme elle *est*, c'est-à-dire un être humain imparfait et soumis à l'erreur de sa naissance à sa mort, et non pas à s'identifier comme un misérable crétin, un imbécile sans espoir ou un butor inqualifiable.

Cette acceptation de soi-même et de ses faiblesses s'accompagne habituellement d'une bonne dose d'humour et d'une tolérance amusée pour ses propres bêtises. La personne qui en arrive à adopter cette attitude pourra consacrer toute son énergie à amorcer et à poursuivre les démarches qui amèneront le changement des comportements et des idées qui l'empêchent d'atteindre les objectifs qu'elle poursuit. Je n'hésite pas à affirmer que sans cette attitude de «bienveillante curiosité» à l'égard de soi-même, tout changement réel et permanent de la personne et de ses actions devient presque impossible, tant le blâme absorbe une partie importante de l'énergie vitale de la personne.

Se blâmer soi-même de quoi que ce soit n'est ni noble ni utile mais constitue plutôt une déperdition insensée d'énergie et un handicap sérieux à toute démarche de changement. Si vous voulez sincèrement changer certains de vos comportements et de vos croyances, voilà où vous avez avantage à faire porter vos efforts d'abord. Une fois que vous serez parvenu à affaiblir notablement cette tendance apprise à vous blâmer de vos erreurs, vous pourrez songer à entreprendre les démarches qui entraîneront les changements que vous désirez obtenir.

Chapitre 2

Une stratégie de changement

Identifier le problème

La première démarche de toute stratégie de changement consistera évidemment à identifier le plus clairement possible le ou les problèmes que l'on désire régler ou, en d'autres mots; les secteurs de sa vie personnelle dans lesquels la personne désire introduire des changements.

Comme la vie humaine ne consiste qu'en trois domaines généraux: les idées, les émotions et les actions, il s'ensuit que le problème se situera toujours dans l'un ou l'autre de ces domaines. Je ne parlerai pas ici des problèmes se situant au niveau des idées et des émotions. *S'aider soi-même* (1974) s'applique à décrire les démarches d'identification et de changement dans ces domaines, notamment par la technique de la confrontation des idées à la réalité.

C'est dans le domaine de *l'agir* qu'il s'agit ici d'élaborer une stratégie de changement. L'action ou l'omission sont incapables à elles seules de causer des émotions; elles ne peuvent qu'offrir des occasions aux idées de se former et de générer à leur tour l'émotion. Cependant, l'action ou l'omission sont tout à fait capables de générer *satisfaction* ou *frustration*, deux états non-émotifs découlant de l'atteinte ou de la non-atteinte de l'objet du désir.

Identifier le problème consistera donc primordialement à mettre le doigt sur la frustration. Comme cette dernière origine, comme on vient de le dire, de la non-satisfaction du désir, la personne devra (1) identifier ce désir le plus nettement possible et (2) prendre conscience clairement du fait que son désir n'est pas satisfait. Ce qui revient, en termes concrets, à tenter de répondre à la question suivante: «Qu'est-ce que je veux que je n'obtiens pas actuellement?»

À cette question, une même personne pourrait parfois apporter des milliers de réponses. Il n'y a pas de limites à nos désirs et, théoriquement, notre appétit est tel que le reste de la planète ne suffirait pas à le combler. Il s'agira donc de spécifier ce qui semble le plus désirable, c'est-à-dire ce dont l'absence produit la plus désagréable et la plus durable frustration. Cela revient à tenter d'établir une hiérarchie dans les désirs et les objectifs. En effet, l'accomplissement de certains désirs peut amener un plaisir intense mais de brève durée ou encore être accompagné d'effets secondaires désagréables ou nuisibles à l'atteinte d'objectifs plus stables et plus considérablement gratifiants.

Ainsi, il se peut bien qu'Arthur ressente un vif plaisir en disant à son patron qu'il est un beau crétin et qu'il aille se faire foutre, mais si conséquemment son patron le met à la porte, le plaisir d'Arthur aura été intense mais bref et sera peut-être suivi d'une frustration dont l'importance pourra considérablement l'emporter sur le plaisir ressenti. Comme je l'ai déjà souligné dans *S'aider soi-même* (1974), l'hédonisme à court terme, c'est-à-dire la tendance à poursuivre impulsivement des plaisirs passagers, constitue souvent l'origine de frustrations durables et considérables. Cet hédonisme à court terme constitue aussi souvent un sabotage personnel, en ce sens qu'il ne permet pas à la personne de créer en elle-même

les mécanismes et les habitudes qui lui permettraient éventuellement d'atteindre des sources de gratification plus grandes. Songez, par exemple, aux plaisirs dont vous seriez privé si, quand vous étiez enfant, vous n'aviez pas consenti à quitter le confort et la sécurité des bras de votre mère pour faire l'apprentissage, ardu au début, de la locomotion. En restant dans les bras de votre mère, vous auriez atteint un plaisir, mais il vous aurait empêché de vous développer assez pour en arriver à vous mouvoir par vous-même et à goûter ainsi les plaisirs qui découlent de l'indépendance et de l'autonomie physique.

Il convient également de considérer à cette étape le réalisme de l'objectif visé. Si cet objectif est perfectionniste, le seul résultat de la tentative de l'atteindre ne peut être que l'échec et donc une frustration supplémentaire. Ainsi, par exemple, si une personne de 200 livres désire perdre 50 livres en un mois, il est peut-être possible qu'elle y parvienne par un régime de jeûne presque absolu, mais il arrive presque inmanquablement qu'elle reprenne ces livres dans le mois suivant ou qu'elle endommage assez radicalement son état de santé pour en ressentir ensuite pendant longtemps les séquelles.

Il ne sera évidemment pas rare qu'une même personne désire atteindre plusieurs objectifs en même temps. A-t-elle pour autant avantage à les poursuivre tous à la fois? La réponse est clairement négative. Les plans mirobolants selon lesquels une personne prétend se transformer complètement en trois semaines n'aboutissent en général qu'à l'échec. Il vaut mieux s'attaquer à un problème à la fois et ne passer à un autre que quand le premier est déjà en bonne voie de solution. La démarche contraire entraîne habituellement une action désordonnée, répétitive et épuisante. Ainsi, si Gisèle désire à la fois perdre du poids, améliorer ses relations avec son mari, trouver un emploi et apprendre l'espagnol, il vaudra mieux qu'elle applique ses efforts à un seul domaine à la fois. Elle aura avantage à choisir le domaine où il lui apparaît le plus urgent d'obtenir des résultats positifs. En même temps, il lui sera utile de s'attaquer au problème dont la solution est la plus facile puisqu'elle pourra ainsi développer plus sûrement sa capacité générale à régler des problèmes et que le succès qu'elle remportera viendra renforcer sa détermination à s'attaquer à des problèmes plus ardu.

Dans la même ligne de pensée, un problème complexe aura avantage à être fractionné en portions plus abordables, aisément identifiables et vérifiables. Les objectifs trop globaux et généraux ne permettent pas à la personne de vérifier ses progrès et la privent ainsi d'un élément de renforcement précieux. Ainsi, au lieu de se fixer comme objectif de modifier ses habitudes alimentaires, Paulette pourra se fixer comme objectif d'abord de manger un fruit par jour pendant deux semaines, puis deux par jour pendant les deux semaines suivantes et ainsi de suite pour les autres éléments de son régime alimentaire. Ajoutons qu'il est en général plus aisé d'introduire un nouveau comportement (par exemple, faire dix minutes d'exercice par jour) que de cesser de se livrer à un comportement jugé nuisible (par exemple, cesser de fumer).

Recueillir les faits

Cette deuxième étape de la stratégie de changement est d'une importance considérable; pourtant, elle n'est que trop souvent escamotée ou faite de façon peu précise, ce qui ne manque pas de causer de sérieux problèmes à la personne qui se propose de changer certains de ses comportements. Seul un examen lucide et détaillé de la situation de départ permet en effet d'en découvrir les causes et d'élaborer les solutions les plus efficaces.

Je rencontrai un jour un homme d'une trentaine d'années qui, menant déjà deux emplois de front, s'apprêtait à s'engager dans un troisième parce que, disait-il, il n'arrivait pas à payer toutes ses dépenses et celles de sa famille. Son problème lui apparaissait être le manque de revenus et la solution qu'il préconisait consistait à augmenter ses revenus pour faire face à ses dépenses. Mais, voilà le hic! Il n'avait qu'une idée très vague des dites dépenses. Sur ma recommandation, il s'efforça pendant un mois de noter avec précision tous les déboursés qu'il faisait chaque jour. Au bout d'un mois, l'examen de ses livres de compte lui révéla que de nombreuses dépenses faites par lui-même ou les membres de sa famille étaient complètement impulsives et inutiles. Il arrivait souvent que plusieurs membres de la famille achètent les mêmes objets ou les mêmes produits faute de coordination et d'une élémentaire planification. Il s'ensuivait des pertes et du gaspillage. Dans son cas à lui, le remède ne consistait donc pas à augmenter ses revenus mais bien à supprimer les dépenses inutiles.

Il en était de même pour Hélène qui se plaignait de n'avoir que peu l'occasion d'entrer en contact avec des hommes et qui se proposait de s'inscrire à une agence matrimoniale. Je lui suggérais de noter pendant une quinzaine de jours chacune des occasions, exploitées ou non, qu'elle avait de parler à des hommes. À sa grande surprise, elle constata au bout de cette période qu'en fait elle avait eu en quinze jours plus de cent occasions de le faire. La solution de l'agence matrimoniale s'avérait donc inutile, comme c'est presque toujours le cas quand la personne demeure dans un milieu urbain et Hélène conclut qu'il lui suffisait d'exploiter les occasions de tous les jours, déjà fort nombreuses.

La même démarche permit à Suzanne, qui se plaignait de ne pas perdre de poids même en se soumettant à des régimes alimentaires draconiens, de constater que son embonpoint n'était pas tant dû à une surconsommation d'aliments qu'à un manque d'exercice. L'examen de son emploi du temps pendant une dizaine de jours lui permit de constater que sa dépense physique était très réduite et elle se mit à perdre graduellement du poids quand elle s'habitua à faire une promenade chaque midi après son repas plutôt que de jouer aux cartes avec ses compagnes de travail.

Quant à Gaston, il se plaignait de se sentir *toujours* anxieux. Le relevé de ses périodes d'anxiété et de leur intensité pendant deux semaines lui permit de constater qu'il se sentait anxieux primordialement sur les lieux de son travail et que, quand il ressentait de l'anxiété à son domicile, c'est qu'il était en train de penser à son travail. Au lieu de travailler à changer un grand nombre d'idées, il put ainsi concentrer ses efforts sur celles qu'il entretenait à propos de son travail, notamment celles par lesquelles il se représentait son congédiement comme probable et terriblement catastrophique.

Il apparaît donc primordial d'avoir une connaissance la plus exacte possible de la situation de départ avant de s'engager dans toute démarche de modification des idées ou des actions.

C'est ici que l'attitude de curiosité bienveillante à l'égard de soi, dont j'ai parlé au chapitre précédent, trouvera son emploi. Cette curiosité bienveillante évitera les déformations plus ou moins conscientes qu'amèneraient l'anxiété et la culpabilité à l'occasion des constatations que fait la personne. Il est en général inutile et même dangereux de se mentir à soi-même et autant n'avoir aucune information que de disposer de renseignements biaisés et tronqués, déformant la réalité. Il est peut-être désagréable et

pénible de constater certains faits, mais il est encore plus pénible à la longue de les nier ou de se les cacher. On paye plus tard pour ce qu'on s'épargne tout de suite.

Pour être utile, cette cueillette des faits devra se poursuivre pendant une période raisonnable de temps, de telle sorte qu'on ait une meilleure assurance que l'échantillon examiné est suffisamment représentatif de l'ensemble des comportements. Procéder à un relevé pendant deux ou trois jours seulement sera en général insuffisant et ne permettra pas de tirer avec assez de précision des conclusions valables pour l'ensemble des comportements.

Il vaudra mieux également noter aussitôt que possible les éléments qu'on veut recueillir plutôt que d'attendre un moment de répit. Votre mémoire peut vous jouer de vilains tours et vous amener à déformer sans vous en rendre compte ce qui s'est vraiment passé ou à omettre certains éléments qui peuvent apparaître insignifiants quand ils sont pris isolément mais dont la répétition permet de dégager des constantes qui peuvent être révélatrices. Cela impliquera que vous ayez votre carnet de relevés à portée de la main, dans votre portefeuille ou votre sac à main, pour que vous puissiez y consigner sans délai vos observations sur vous-même.

Il se pourrait que le seul fait de procéder à un relevé systématique de certains de vos comportements vous amène par lui-même à les modifier. Ainsi, si Madame Latour s'aperçoit en s'observant qu'elle consomme vingt biscuits et huit verres d'eau gazeuse par jour en plus de ses trois repas, il se peut bien qu'elle diminue cette consommation de façon marquée après en avoir pris conscience. Si Monsieur Quesnel se rend compte par ses relevés qu'il ne parle pour ainsi dire jamais le premier à d'autres personnes, il commencera peut-être à le faire sans plus de formalités.

Si tel est le cas, bravo! En autant que vous obteniez à un rythme raisonnable les résultats que vous recherchez par la seule observation de vos comportements, inutile de vous préoccuper d'autre chose. Cependant, un tel résultat est plus exceptionnel qu'habituel. Il se peut qu'il se maintienne pendant quelques semaines puis que vous constatiez que vos progrès se font plus lents ou même que vous perdez du terrain. Ce phénomène n'a rien d'étrange ni de rare, mais il constituera pour vous une invitation à pousser plus loin votre recherche en passant à l'étape suivante.

Si vous êtes de ceux chez qui la seule observation ne déclenche aucun changement, ne vous découragez pas. C'est le cas le plus usuel et il est inexact de vous déclarer que votre problème est insoluble ou particulièrement tenace. Après tout, votre cueillette d'information n'a jamais été destinée qu'à vous fournir les bases de la stratégie de changement dans son ensemble.

Notons aussi qu'à mesure que vous passerez aux étapes ultérieures de votre démarche de changement, cette deuxième étape devra se poursuivre. Si vous voulez tirer un plein profit des démarches de changement plus avancées, il vous sera indispensable de pouvoir vous référer à un relevé constant de l'évolution de vos comportements.

Après avoir défini, dans la première étape, la cible que vous voulez atteindre, cette deuxième étape vous aura permis de devenir conscient de votre fonctionnement personnel dans le secteur où vous désirez vous améliorer. Cette connaissance vous sera indispensable pour passer à la troisième étape qui consistera pour vous en la recherche des causes

possibles de votre problème.

Identifier les causes possibles

Maintenant que vous voilà en possession des relevés concernant votre comportement cible au cours des quinze ou trente derniers jours, il vous devient possible, en examinant cette documentation, de tenter d'identifier les causes des comportements que vous avez constatés.

Quand on y pense bien, ces causes peuvent être de trois types possibles: ou bien (1) c'est une *situation* qui vous porte à agir d'une manière en particulier, ou bien (2) c'est une *habitude d'action* que vous avez prise au cours des années, ou bien (3) il s'agit d'une *habitude de pensée*.

Comment arriver à identifier la ou les causes des comportements que vous désirez changer? Primordialement par l'observation des points qui se répètent à l'intérieur des observations que vous avez consignées sur vous-même à l'étape précédente. Un peu de travail de détective devrait vous permettre de saisir ces points et d'arriver par déduction à comprendre comment il se fait que vous posiez ou omettiez les actions que vous désirez modifier.

Un relevé de vos comportements devrait vous permettre de saisir *quand* et *dans quelles circonstances* se produisent les comportements que vous désirez changer. La connaissance des circonstances entourant l'action à modifier constitue une information de première importance, puisqu'il est facile de constater que bon nombre de gestes quasi-automatiques sont en fait déclenchés par certains événements. Tout le monde sait combien un fumeur est davantage porté à fumer après avoir absorbé quelque nourriture et c'est devenu un truisme d'affirmer que beaucoup d'obèses et d'alcooliques se servent des aliments ou de l'alcool comme d'une drogue destinée à faire baisser leur anxiété.

Je citerai deux cas pour illustrer ce qui précède. Prenons d'abord celui de Richard Cormier, un homme de 38 ans qui se plaignait de faire presque chaque jour plusieurs accès de fureur qui, de l'avis de son médecin, menaçaient d'ailleurs sa santé.

Après avoir identifié ce comportement comme une cible à laquelle il voulait s'attarder et qu'il voulait éventuellement modifier, Richard procéda pendant quatre semaines à un relevé précis de chacune de ses colères en notant:

1. Les circonstances dans lesquelles chacune d'elles se produisait: lieu, jour et heure, personnes présentes.
2. Sa durée, en minutes.
3. Son intensité, selon un code simple: 1, faible; 2, moyenne; 3, forte. et tout autre information qui lui apparaissait pertinente. Faisant la synthèse de ses relevés après quatre semaines, il constata:
 1. Que ses colères étaient à la fois plus fréquentes, plus longues et plus intenses les lundi, mercredi et vendredi.
 2. Que pendant le mois, il y avait eu une semaine où ses colères avaient été exceptionnellement fortes, fréquentes et prolongées.

3. Que cette semaine avait été celle où, au bureau, il avait subi l'inspection de vérificateurs du bureau-chef.
4. Que même si ses colères étaient notablement plus faibles pendant les week-ends, elles tendaient à se faire plus fréquentes et intenses à compter du dimanche midi.
5. Que presque chacune de ses colères en semaine s'était produite à l'occasion de contacts avec ses subordonnés, primordialement quand ceux-ci lui faisaient rapport de leurs activités, les lundi, mercredi et vendredi.

Ces diverses observations l'amènèrent à conclure qu'il se mettait en colère quand il commençait à ressentir de l'anxiété à propos de sa compétence comme gérant de succursale. Il constata que, quand les employés lui faisaient rapport de leurs activités, il ne manquait pas de remarquer les erreurs qu'ils avaient commises et que cela lui fournissait l'occasion de se rendre lui-même anxieux, habitué qu'il était à penser qu'un bon chef de bureau est celui dont les employés ne se trompent guère ou pas du tout. L'anxiété qu'il ressentait alors s'exprimait, comme c'est presque toujours le cas, par de l'hostilité à l'égard de ceux qu'il considérait comme responsables de la présence de cette douloureuse émotion en lui. Faute de pouvoir physiquement agresser les «coupables», c'est en parole qu'il se reprenait, déchargeant sur eux les salves de son artillerie verbale. Quant à la montée de son hostilité à compter du dimanche midi, il se l'expliquait facilement en fonction des idées qui commençaient alors à l'habiter relativement à son retour au bureau le lendemain. La semaine où les inspecteurs étaient venus visiter la succursale, son anxiété avait en fait monté de plusieurs crans, et, par conséquent, son hostilité aussi.

Examinons maintenant la situation de Denise Drouin, une jeune femme de 28 ans mariée depuis deux ans. La cible qu'elle avait identifiée comme objet de sa stratégie de modification consistait dans les nombreuses querelles qu'elle avait avec son mari.

L'examen de sa cueillette des faits lui permit de constater que ces querelles:

1. Se produisaient le plus fréquemment au retour de son mari du travail, entre 17h 30 et 19 heures. («L'heure de la chicane», disait-elle).
2. Ne se produisaient que très rarement pendant les week-ends, alors que son mari était en contact presque constamment avec elle.
3. Portaient presque toujours sur des questions d'argent.

Elle en arriva à la conclusion temporaire que ces querelles étaient probablement alimentées par le ressentiment inconscient qu'elle nourrissait à l'égard de son mari, lui reprochant confusément la liberté dont il jouissait par son travail et les revenus que celui-ci engendrait, ce dont elle se trouvait privée par son état de maîtresse de maison sans occupation lucrative.

Il ne vous sera peut-être pas toujours facile de dégager les constantes ressortant du relevé de vos comportements cibles. Il se peut que votre relevé soit incomplet ou inexact, ou que vous ne l'ayez pas fait pendant une période de temps suffisante pour permettre aux constantes de se manifester. Continuez donc votre relevé pendant encore quelques semaines. Si rien n'apparaît encore, il pourra vous être utile de consulter des gens qui vous connaissent bien et peuvent adopter envers vous une attitude de «bienveillante curiosité». Ces personnes, parce qu'elles ne se trouvent pas impliquées dans la situation, seront

souvent habiles à remarquer ce qui vous échappe à vous-même parce que vous êtes si près de l'arbre que vous ne voyez plus la forêt, alors qu'elles peuvent, de leur point de vue, avoir une vision plus générale de la situation.

Une fois que vous aurez une assez bonne idée de ce qui se passe et des causes des comportements que vous voulez modifier, il sera temps de passer à l'examen des solutions possibles.

Examiner les solutions possibles

Selon que vous aurez identifié les causes de votre problème comme se situant au niveau de vos idées, de vos habitudes d'action, de la situation elle-même ou d'une combinaison de ces divers éléments, il sera maintenant temps d'examiner les diverses solutions possibles à ce problème.

Disons tout de suite en commençant qu'il existe bien rarement des solutions miracles à un problème. Les premières étapes de l'application d'une solution ne produiront habituellement qu'une *diminution* du problème. Avec le temps, le problème en viendra peut-être à se régler complètement, mais il serait illusoire de croire qu'il s'évaporerait en deux semaines s'il a pris vingt ans à se nouer.

D'autre part, la solution d'un problème consiste en une démarche active. Elle comporte l'introduction de nouvelles pensées, de nouvelles actions et une modification de la situation. L'objectif ne sera atteint que si le processus de solution est appliqué avec assez de diligence et pendant assez longtemps. Il est important de ne pas confondre le *processus* de solution du problème avec l'*objectif* qui est la diminution ou la disparition du problème, résultant en un état de bien-être accru. Si les résultats de l'application de la solution sont évidemment le plaisir accru, il se peut bien que l'application de la solution elle-même comporte des aspects pénibles et il ne s'agira pas de s'en étonner.

Si vous arrivez à la conclusion qu'une partie de la solution consiste pour vous à *changer certaines de vos manières de penser irréalistes* pour les remplacer par des pensées et des croyances plus conformes au réel, il vous reste à vous engager de façon systématique dans le processus de la confrontation de vos idées, une technique que j'ai longuement décrite dans *S'aider soi-même* (1974) de même que dans *Vaincre ses peurs* (1977) et *Vivre avec sa tête ou avec son cœur* (1979), volumes auxquels je vous réfère maintenant.

Passons à la considération des méthodes possibles quant *au changement d'une habitude d'action*. Pour ce faire, j'analyse avec vous la démarche d'une jeune femme dans la solution de son problème de crainte face à la conduite d'une automobile. Suzanne avait déjà conduit une voiture pendant plusieurs années puis, pendant une période d'environ cinq ans, elle n'avait plus touché à un volant, ayant dû vendre sa voiture pendant la période où elle était retournée aux études universitaires.

À la fin de ses études, elle obtint un emploi dans un organisme qui, pour les déplacements professionnels de ses employés, mettait à leur disposition un certain nombre de voitures. Comme Suzanne avait un peu perdu l'habitude de conduire, en ville surtout, elle commença par repousser le plus possible le moment où il lui faudrait se remettre au volant, jusqu'à ce que son employeur la mette en demeure d'utiliser les voitures communes au lieu de se déplacer par les transports en commun ou en taxi comme elle

l'avait fait jusqu'alors.

Suzanne identifia son problème comme consistant en une fuite de la conduite automobile agrémentée d'idées génératrices d'anxiété à cette occasion.

Elle commença premièrement par faire un usage systématique de la confrontation portant sur des idées comme: «Si j'ai un accident, ce sera terrible... Je ne serai jamais capable de conduire cette voiture adéquatement... Il ne faut pas que je m'égare en ville...». Ces confrontations répétées firent baisser l'anxiété qu'elle ressentait.

En un second temps, Suzanne se mit à faire usage de son imagination, se représentant mentalement au volant, sortant la voiture du garage souterrain, trouvant son chemin à travers la circulation au centre-ville et faisant face avec succès à diverses difficultés. Si l'anxiété remontait à la surface au cours de ces exercices imaginaires, elle utilisait la confrontation de ses idées pour la faire baisser.

Sa troisième démarche consista à diviser la tâche à accomplir en fragments plus petits et plus aisément maniables. Elle commença par aller voir la voiture qu'elle conduirait et à se familiariser avec son intérieur, de même qu'avec le garage où elle se trouvait en stationnement. D'étape en étape, elle en vint à faire démarrer le moteur, puis à faire sortir la voiture du garage, puis à circuler dans le voisinage de son lieu de travail accompagnée d'un collègue, puis à faire la même chose seule jusqu'à ce qu'à la fin elle en vienne à utiliser la voiture en toute aisance dans la plupart des situations.

En même temps qu'elle se livrait à cette troisième démarche, Suzanne se donna à elle-même la chance d'observer plusieurs de ses collègues et d'autres personnes qui pilotaient des voitures dans la circulation intense de la ville et qui se tiraient d'affaire dans des situations problématiques.

Tout au long du processus, Suzanne soutint sa motivation par des garde-fous positifs, c'est-à-dire en s'accordant à elle-même des gratifications chaque fois qu'elle franchissait une étape. Elle célébra la fin de son entraînement en s'achetant une nouvelle robe, baptisée par elle «robe Ford».

Comme on peut le constater, la démarche suivie par Suzanne pour modifier son comportement face à la conduite d'une voiture comportait les éléments suivants:

1. *Confrontation* des idées génératrices d'anxiété à cette occasion et remplacement de ces idées peu réalistes par des contenus mentaux mieux adaptés.
2. *Usage de l'imagination* et exercices mentaux destinés à lui permettre de se voir en train de faire face avec succès à la situation.
3. *Gradation* des diverses démarches conduisant à la réalisation de l'objectif. Il s'agit ici d'une des techniques les plus importantes permettant d'amener un changement de comportement. Il est important que chaque étape soit la plus petite possible et que l'attention de la personne se porte sur la prochaine étape et non pas sur la totalité de l'objectif. Ainsi, par exemple, le manuscrit du présent livre, qui compte plus de quatre cents pages, a été écrit une seule page à la fois, l'attention de l'auteur se portant sur la page suivante et non sur l'ensemble du livre, sur le nombre de pages à écrire en une seule journée de travail et non sur la production totale. Ce qui permet d'écrire un volume en un laps de temps relativement court.

4. *L'usage de modèles* constitue une autre technique fort utile. Il importe toutefois que les modèles observés soient assez semblables à vous-même. Si vous êtes novice dans une démarche, il vaut mieux que vous observiez une personne qui s'en tire bien sans être un expert. La performance de l'expert risque de vous fournir l'occasion de vous décourager. De plus, l'expert utilise souvent des techniques d'action qui peuvent sembler faciles à première vue et qui le sont devenues en fait pour lui, mais qui reposent sur des années d'exercice. Ainsi si vous voulez apprendre le violon, il vaut mieux que vous observiez votre voisin qui joue relativement bien plutôt que Yehudi Menuhin. Par ailleurs, l'observation d'un modèle qui se tire mal d'affaire ne vous sera guère utile.
5. *L'usage d'éléments de motivation* est souvent utile pour soutenir la démarche, surtout si celle-ci prend un temps assez considérable. Plusieurs petits renforcements en cours de route sont en général plus efficaces qu'un seul renforcement plus considérable en fin de parcours. Choisissez des renforcements qui ont un sens particulier pour vous. Ainsi, l'amateur de plantes pourra choisir de se procurer de nouveaux spécimens seulement s'il accomplit les démarches qu'il se fixe, de même que le collectionneur de timbres décidera de n'enrichir sa collection que quand il aura posé les gestes qui le conduisent à son objectif.

En plus de la modification des habitudes de pensée et des habitudes d'action ou d'abstention, une troisième démarche peut consister en une *modification de la situation*. Bien sûr, il est rare que la situation *cause* le problème, mais elle peut y contribuer puissamment; il est facile de comprendre qu'il peut être plus difficile de cesser de fumer si on a un paquet de cigarettes ouvert dans sa poche ou plus compliqué de diminuer sa consommation d'alcool si un bar bien approvisionné trône dans le salon.

On peut utiliser diverses techniques pour modifier la situation. Par exemple:

1. *Les rappels*. Un carton sur la porte du frigo, avec le message suivant: «Vive la minceur!» Un bout de papier dans le miroir de la chambre de bain: «Ceci est le premier jour du reste de ma vie.» Un billet dans le portefeuille, de la main de l'être aimé: «Je t'aime.» On dira qu'il s'agit de moyens bien élémentaires et bien simples, et l'on aura raison, mais s'ils permettent *d'aider* à atteindre l'objectif désiré, pourquoi les mépriser? Il serait cependant peu réaliste de croire qu'ils suffiront à eux seuls.
2. *La fuite de l'occasion*. Chez la plupart des êtres humains, la volonté est un instrument bien fragile et bien chancelant et il sera réaliste d'en tenir compte et de ne pas croire qu'on arrivera longtemps à résister à une «tentation» continuellement présente. Si l'on veut perdre du poids, autant ne pas remplir ses bonbonnières ni remplir le réfrigérateur d'eaux gazeuses. Si Jean-Paul découvre qu'il se déprime souvent quand il est seul, il aura avantage au moins temporairement à fuir la solitude pendant qu'il poursuit les autres démarches qui l'amèneront à se défaire de sa dépression. Tout cela, bien sûr, à condition que la fuite n'empêche pas un apprentissage graduel qui amène à un meilleur fonctionnement dans la situation redoutée.
3. *L'introduction délibérée des difficultés*. Le fumeur qui veut diminuer ou stopper sa consommation de cigarettes ne portera sur lui ni cigarettes ni briquet, s'obligeant ainsi à emprunter l'un et l'autre à d'autres personnes. Les biscuits tentateurs seront placés

sur la plus haute tablette de l'armoire, le café fait tasse par tasse, la bière achetée une bouteille à la fois, en changeant de marque chaque fois. Cette technique est évidemment surtout utile quand il s'agit de se défaire d'une habitude jugée nuisible.

4. *Le support de l'entourage.* On peut faire appel au support et à l'encouragement des proches, parents et collègues de travail, à condition que leurs interventions soient en général positives et ne s'assimilent pas à celles d'un surveillant ou d'un gardien de prison. Le mari irritable pourra demander à sa femme de l'embrasser chaque fois qu'il a réussi à ne pas exploser; l'épouse qui tente de perdre du poids pourra demander à son mari et à ses enfants de la féliciter pour chaque journée où elle a mangé convenablement. Il s'agit là d'une des méthodes de modification de • la situation la plus susceptible de faciliter l'atteinte de l'objectif désiré.

Nous avons examiné bon nombre de solutions possibles à une situation problématique et la liste est d'ailleurs loin d'être exhaustive. Il est tout à fait possible que votre propre réflexion vous amène à découvrir des moyens encore plus efficaces que ceux énumérés dans les pages précédentes. Peu importe, tant que les moyens que vous choisirez vous conduisent à l'objectif que vous recherchez. Il ne s'agit pas tant de mémoriser et d'appliquer mécaniquement des techniques toutes faites que de stimuler votre propre imagination et votre propre créativité pour inventer les moyens les plus efficaces dans votre situation. La prochaine section vous permettra d'opérer un choix parmi ces divers moyens et d'en arriver à utiliser ceux qui vous conviennent le plus.

Choisir et essayer

Le choix d'une ou plusieurs stratégies de changement est d'une importance capitale et demande que vous y consacriez suffisamment de réflexion. Un choix impulsif et peu réfléchi peut vous engager dans des procédures inefficaces qui seront suivies de peu de résultats, ce qui risque d'avoir pour effet de vous offrir l'occasion de vous décourager et de saper votre détermination à régler votre problème.

Il s'agira pour vous, une fois que vous aurez défini votre problème (étape 1), que vous aurez rassemblé les données qui le constituent (étape 2) et identifié certaines de ses causes possibles (étape 3), de faire la liste des solutions possibles à cette situation. Ne craignez pas de consacrer plusieurs heures, papier et stylo en main, à faire la liste la plus complète possible de ce que vous pourriez faire pour améliorer votre état. Il s'agit de laisser votre imagination s'exercer librement, sans vous demander pour le moment si les solutions que vous écrivez sont pratiques, réalisables, légales ou morales. L'objectif est d'en arriver à la liste la plus longue possible en un laps de temps raisonnable.

Prenons l'exemple de Charlotte qui avait décidé de se trouver un compagnon de vie masculin. Sa liste initiale de moyens à prendre ressemblait à ceci:

1. Téléphoner à Jean-Paul que je connais déjà.
2. Offrir à Gaston d'aller au cinéma.
3. Mettre une petite annonce dans les journaux.
4. M'inscrire à une agence matrimoniale.
5. Me promener dans la rue avec une pancarte: «Je cherche un homme».

6. Visiter les discothèques et les bars de la rue St-Denis.
7. Fréquenter une discothèque où ce sont les dames qui invitent les hommes à danser.
8. M'inscrire au club de tennis de ma ville.
9. Faire une croisière.
10. Partir en voyage organisé seule.
11. Demander à mes amies de me présenter des hommes.
12. Parler à des inconnus au centre d'achat.
13. M'inscrire à un cours à l'université.
14. Participer à un groupe de croissance personnelle.
15. Me promener seule le soir dans le Vieux-Montréal.
16. Répondre aux annonces des hommes demandant des compagnes dans les journaux.
17. Me trouver un emploi de réceptionniste dans un hôtel.
18. Faire monter dans ma voiture des hommes qui font de l'auto-stop.
19. M'inscrire à une école d'équitation.
20. Séduire mon beau-frère.
21. etc.

Quand il ne vous vient plus d'idées, vous pouvez compléter votre liste en consultant les suggestions formulées au présent chapitre, dans *Examiner les solutions possibles*. Ajoutez alors les idées qui vous viennent.

La prochaine étape consistera pour vous à relire votre liste et à éliminer d'abord les éléments qui sont à toutes fins pratiques impossibles à réaliser, les solutions miracles, celles qui exigent des revenus dont vous ne disposez pas, un temps trop considérable, la position de gestes illégaux, etc.

Éliminez ensuite de la liste les démarches qui, tout en étant possibles, vous semblent les moins susceptibles d'apporter les résultats que vous recherchez. Vous y reviendrez peut-être un jour mais, pour l'instant, vous les laissez de côté. Poursuivez votre élimination jusqu'à ce qu'il ne vous reste que trois ou quatre options que vous considérez comme vos meilleurs choix pour l'instant, compte tenu de leur capacité de vous mener aux résultats désirés.

Voyez ensuite si vous ne pourriez pas combiner l'une ou l'autre de ces options en une seule et vous épargner ainsi des efforts inutiles. Il ne sert à rien d'abattre toute une forêt si vous n'avez besoin que d'un seul arbre et une solution compliquée n'est pas nécessairement plus efficace qu'une solution simple.

Si vous n'arrivez pas à trouver quelque solution que ce soit à votre problème, il pourra être utile d'en parler avec des amis ou, au besoin, avec un professionnel. Ne croyez pas qu'ainsi vous vous décerneriez à vous-même un diplôme de sottise; il est fréquent qu'une personne n'arrive pas à distinguer clairement les solutions à son problème parce qu'elle y

est trop émotivement engagée et qu'elle le vit trop intensément pour arriver à la lucidité que demande l'invention de solutions.

Une fois que vous aurez choisi une ou deux options qui vous apparaissent les plus prometteuses, passez dans votre esprit le film dont vous êtes la vedette et où vous vous voyez en train de mettre en œuvre les solutions que vous avez choisies. Regardez-vous agir et surveillez les détails. Cet exercice devrait vous servir à raffiner encore votre choix, vous rendre conscient de certains obstacles et vous permettre d'anticiper certaines démarches auxquelles vous n'auriez pas pensé. Pendant que le film se déroule dans votre esprit (plusieurs fois au besoin), gardez présentes les questions suivantes:

1. Cette solution est-elle réaliste? Parviendrai-je vraiment à la mettre en pratique?
2. Est-elle vraiment susceptible de m'apporter les résultats que je cherche?
3. Quels sont les obstacles dont je n'ai pas tenu compte?
4. Cette solution n'est-elle pas pire que le problème?
5. Comment pourrais-je modifier cette solution pour la rendre encore plus efficace?

Il vous reste maintenant à passer aux actes et à appliquer la ou les solutions choisies. Il se peut que vous vous sentiez encore hésitant, que vous doutiez de vos capacités ou de l'efficacité de vos démarches. Rappelez-vous alors que vous ne pouvez pas savoir d'avance si vous parviendrez ou non à mettre en acte votre décision et que, par ailleurs, si vous essayez un échec, cela n'aura rien de terrible puisqu'il vous sera encore possible de passer à d'autres solutions que vous avez laissées temporairement de côté.

Si vous éprouvez de la difficulté à démarrer, il vous sera peut-être utile de conclure par écrit un contrat avec vous-même où vous spécifierez *ce que* vous voulez faire ainsi que la *période* de temps pendant laquelle vous voulez le faire. Vous pouvez inclure une clause énonçant les garde-fous positifs et/ou négatifs dont vous voulez vous servir pour soutenir votre détermination. Il vous sera peut-être aussi utile de faire appel à des amis ou à des parents sympathiques à vos efforts de changement et de leur demander de se constituer *témoins* de votre décision. Choisissez des personnes qui seront honnêtes et franches avec vous, sans pour autant vous juger ou vous blâmer si vous échouez.

Voici un exemple de contrat:

Je décide de poser les gestes suivants:

à compter de la date suivante: _____

Jusqu'à la date suivante: _____

Pour chaque journée où j'aurai respecté mon contrat, je m'accorderai ce qui suit:

À la fin de mon contrat, je m'accorderai de plus ce qui suit:

Je prie mes témoins de me soutenir pendant cette période et je les remercie d'avance pour leur collaboration à la réalisation de ce projet.

Signature: _____

Date: _____

Témoin: _____

Témoin: _____

Noter l'évolution

Maintenant que vous avez commencé à appliquer la solution la plus prometteuse à votre problème, il sera important de vous souvenir, comme je l'ai déjà mentionné, que cette solution ne pourra probablement pas donner de résultats marqués à moins que vous ne l'appliquiez consciencieusement pendant une période suffisamment longue. Il semble que dans la plupart des cas il faille parler d'un minimum de quatre à six semaines avant de passer à une évaluation de la qualité et de l'efficacité de la solution. Il convient de ne pas oublier que la solution à un problème personnel consiste en l'accumulation d'un grand nombre de petits progrès. Ce sont ces petits progrès qui constituent la solution et l'atteinte de l'objectif désiré n'est que le point terminal de cette démarche et non la solution elle-même. Le problème est réglé quand vous atteignez votre objectif, mais il se résout chaque fois que vous faites un pas, fut-il minime, dans la bonne direction. Cette considération pourra vous aider à augmenter votre patience et à ne pas vous alarmer de la lenteur de vos progrès.

Il sera également très important pour vous de continuer à noter soigneusement votre évolution pendant la période d'application de la solution. Seul ce dossier de vos progrès journaliers pourra vous permettre de mesurer votre évolution et de jauger l'utilité de la solution.

L'un des bons moyens à utiliser pour noter votre évolution consiste en une forme quelconque de graphique. Il suffit de reporter chaque semaine sur du papier à carreaux les observations de chaque jour, en en faisant la moyenne. Cette méthode semble préférable à celle qui consisterait à noter sur le graphique l'évolution quotidienne puisqu'elle permet de faire disparaître les petites différences sans grande signification mais qui viendrait obscurcir le sens de l'évolution générale.

Examinons l'évolution de Françoise qui avait constaté en elle la présence d'un problème de soumission excessive et de timidité. Elle avait décidé qu'une partie de la solution résidait dans son apprentissage de modes d'action plus affirmatifs. En expérimentant ces nouvelles approches, elle constata aussitôt qu'elles n'avaient pas toutes le même poids et que, par exemple, un simple «non» à une demande exagérée de son fils

lui rapportait moins qu'une discussion affirmative d'un quart d'heure avec son patron.

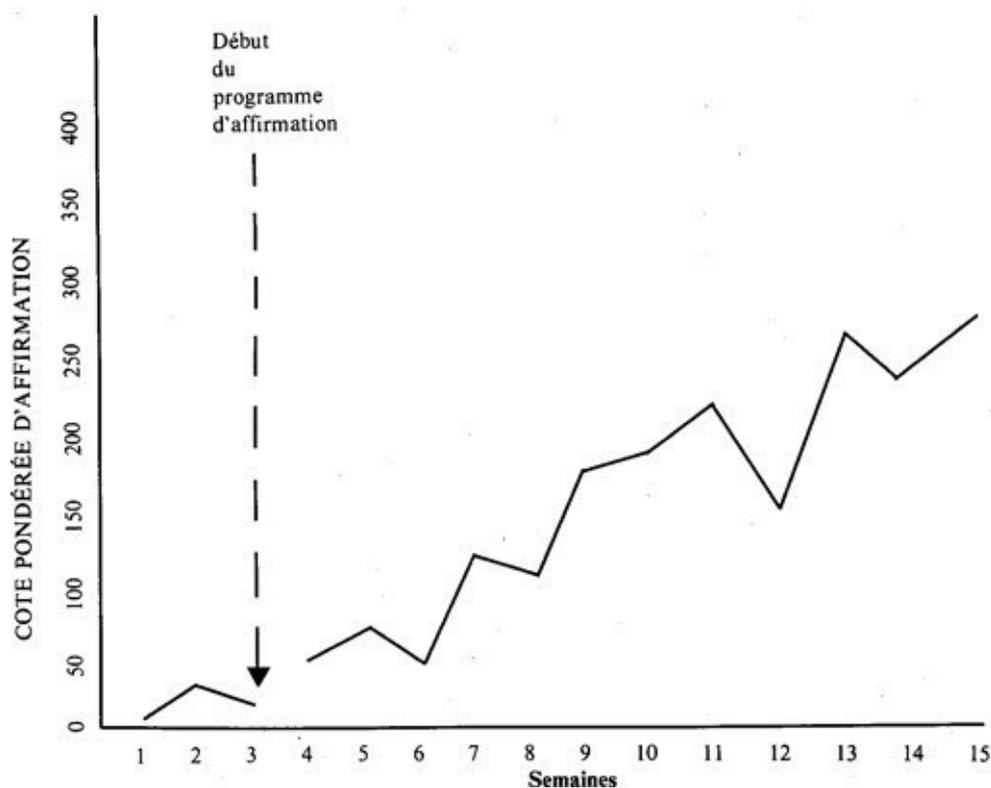
Elle établit donc une échelle subjective du «poids» de ses diverses démarches affirmatives, graduée de 1 (les plus simples) à 10 (les plus compliquées). Il lui suffisait ensuite de noter quotidiennement chacune de ses démarches affirmatives et de multiplier par le coefficient de complexité pour arriver à sa somme pondérée d'affirmation pour chaque jour. Nous reproduisons ici ses relevés pour une semaine:

<u>Jour</u>	<u>Actes affirmatifs</u>	<u>Coefficient</u>	<u>Cote pondérée</u>	<u>Total</u>
Dimanche	Dit à mon fils de se servir de lui-même.	2	2	
	Discuté avec mon mari de notre budget.	6	6	
	Refusé de régler 3 chicanes entre les enfants.	3	9	17
Lundi	Salué mon patron en arrivant.	2	2	
	Salué trois compagnes de travail.	1	3	
	Été à la pause-café (2 fois).	2	4	
	Me suis mêlée à un nouveau groupe au dîner.	5	5	14
Mardi	Pris la voiture pour aller travailler. Demandé des explications	8	8	
	à une collègue.	2	2	
	Refusé de faire des heures supplémentaires.	6	6	
	Parlé à trois inconnus.	2	6	22
Mercredi	Demandé aux enfants de faire le ménage du sous-sol.	2	2	
	Pris l'initiative des rapports sexuels avec mon mari.	9	9	
	Pas de pourboire au restaurant car je n'étais pas satisfaite.	5	5	16
Jeudi	Défendu mon point de vue avec le patron (2 fois).	6	12	

	Acheté une robe			
	sans consulter personne.	4	4	16
Vendredi	Demandé à Ginette et Gaston			
	de faire moins de bruit.	2	4	
	Abrégé un téléphone de ma mère.	7	7	
	Formulé une plainte à Hydro-Québec.	6	6	17
Samedi	Refusé de me lever avant 8 heures.	5	5	
	Discuté de l'éducation			
	de Sylvain avec mon mari.	6	6	
	Téléphoné à ma belle-mère.	4	4	15
	Total hebdomadaire			117

En reportant ses résultats hebdomadaires sur un graphique, Françoise obtint les résultats suivants:

Évolution affirmative de Françoise entre le 22 février et le 13 juin



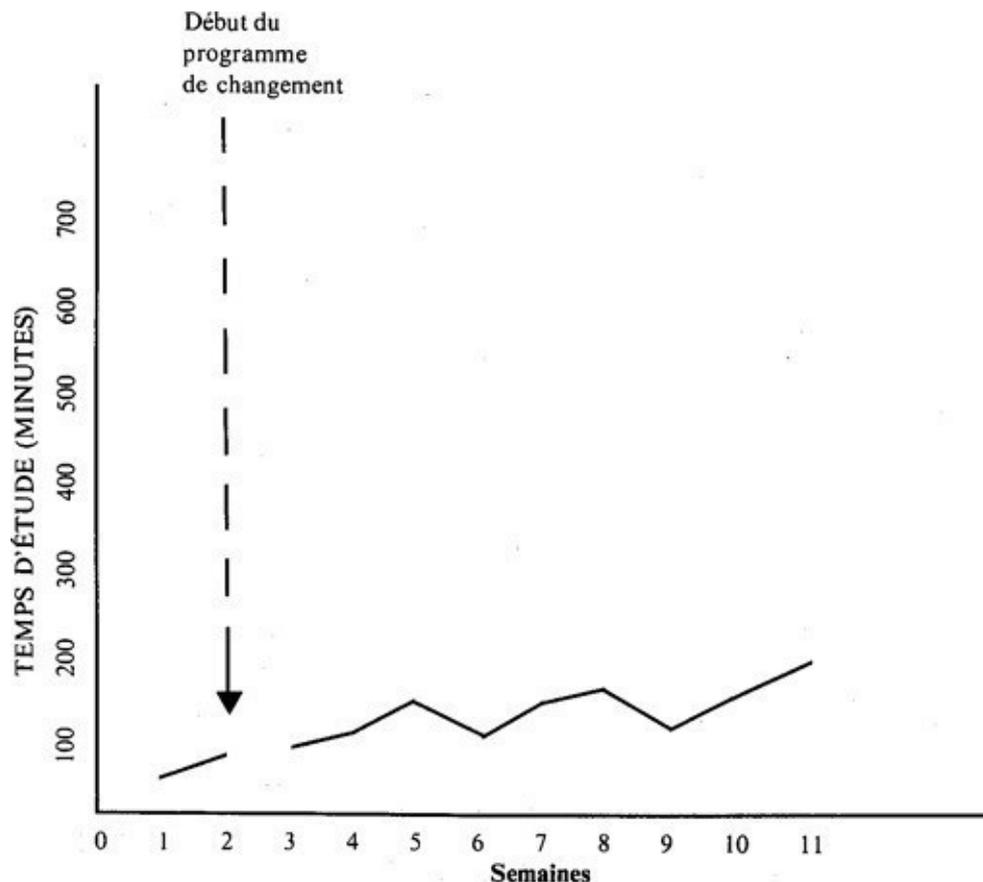
L'examen du graphique permet de constater une évolution positive constante de Françoise à compter du début du programme d'affirmation avec une seule baisse marquée à la douzième semaine, suivie d'une remontée sensible la semaine suivante. L'ensemble du graphique indiquait à Françoise qu'elle faisait des progrès et qu'elle se dirigeait dans la bonne direction. En même temps, elle constatait une régression de ses états émotifs d'abattement, de tristesse et d'anxiété.

Il est évidemment possible de fabriquer des graphiques de tous genres selon le problème

auquel on s'attaque et la stratégie de changement que chacun requiert. Il revient à chaque personne d'exploiter son imagination et son ingéniosité, peut-être avec l'aide d'un professionnel, pour élaborer ceux qui lui conviennent le mieux et lui apportent les résultats qu'elle souhaite.

Le graphique suivant représente celui élaboré par Marcel, un étudiant de CEGEP dont les résultats scolaires laissaient fort à désirer. Il décida que la méthode la plus prometteuse pour régler ce problème consistait à augmenter le temps qu'il consacrait à l'étude personnelle chaque jour. Il nota à la fin de chaque journée le temps (en minutes) qu'il avait passé à étudier, en fit le total hebdomadaire et le reporta sur son graphique.

Évolution du temps consacré à l'étude personnelle par Marcel entre le 27 janvier



Comme on peut le constater, l'évolution de Marcel, tout en n'étant pas spectaculaire, se produisait tout de même dans la bonne direction. Ceci illustre encore une fois que la *direction* du changement importe davantage que l'*amplitude* des résultats obtenus. En même temps que le temps qu'il consacrait à l'étude augmentait, les résultats académiques de Marcel s'amélioraient aussi légèrement, mais pas assez encore pour le satisfaire. Il réalisa alors que d'autres facteurs intervenaient dans la situation en plus du temps consacré à l'étude, entre autres la *qualité* de ses méthodes de travail, ce qui l'amena à raffiner une solution initialement trop élémentaire.

L'examen des résultats de l'application de la solution que vous avez choisie, poursuivi pendant quelques semaines, devrait donc vous fournir des renseignements importants. Voyons maintenant comment vous pouvez utiliser ces informations.

Évaluer: rétrospective et prospective

En évaluant votre progression, vous découvrirez probablement que les miracles

n'existent guère, pas plus dans le domaine de la transformation de ses actions qu'ailleurs. Il s'agira de faire preuve d'endurance et de constance. Même des résultats positifs modestes sont préférables à un fonctionnement très déficient. Vous serez peut-être amené à raffiner votre stratégie et à la développer, à chercher de nouveaux moyens de vous y prendre pour améliorer votre situation et à laisser de côté des démarches qui vous apparaissaient initialement prometteuses mais qui se révèlent décevantes. Souvenez-vous que si vos démarches ne vous apportent pas les résultats que vous souhaitiez, vous n'avez pas perdu votre temps et vos efforts, puisque savoir qu'une procédure est inefficace constitue une information de grande valeur et permet d'éviter la même erreur à l'avenir.

Il se peut également que certains de vos échecs soient en partie imputables à des circonstances peu favorables au moment où vous avez procédé à vos essais de transformation. Il serait alors prématuré de conclure que vous n'arriverez jamais à améliorer ou à régler le problème qui vous préoccupe de même qu'il serait peu réaliste d'attendre les circonstances idéales pour vous mettre au travail. Il ne s'agit pas de mettre sur le dos des événements chacun de vos échecs, mais il sera raisonnable de tenir compte des circonstances concrètes de votre vie dans l'évaluation de vos résultats.

Il convient de vous rappeler qu'on peut régler certains problèmes en les acceptant. Chaque être humain a toujours le choix de changer ce qui lui déplaît dans sa façon d'être ou d'accepter de «vivre avec le problème». Il se peut que la solution d'un problème soit trop coûteuse en efforts ou en investissements d'autres genres pour les résultats qu'elle promet. Le danger consiste évidemment à exagérer les efforts requis et à minimiser les résultats espérés. Il vaudra mieux ne vous résoudre à accepter la présence continue d'un problème qu'après y avoir mûrement réfléchi et avoir fourni d'abondants efforts pour le régler.

Dans le chapitre suivant, je vous invite à examiner un certain nombre de comportements déficients découlant de l'idée irréaliste qui consiste à croire que tout adulte a un besoin urgent d'être aimé et approuvé par presque tout le monde pour presque tout ce qu'il fait. Nous regarderons ensuite comment il est possible d'adopter des comportements plus appropriés dans ce domaine.

Chapitre 3

Le «besoin» d'être aimé et ses suites

Dans ce chapitre et dans ceux qui suivront, je veux examiner avec vous les actions malencontreuses découlant de chacune des idées irréalistes déjà analysées dans *S'aider soi-même* (1974). C'est ainsi que ce chapitre s'articulera autour de l'idée no 1, concernant le «besoin» d'être aimé. Le chapitre 4 traitera des suites de l'idée no 2, portant sur le «besoin» de réussir; le chapitre 5 s'attardera aux effets behavioraux de l'idée no 3, concernant la valeur de l'être humain. Le chapitre 6 regroupera un examen des suites des idées no 4, 5, et 9. Enfin, le chapitre 7 analysera les suites de l'idée no 6, le chapitre 8 celles des idées no 7 et 10 et le chapitre 9 les suites de l'idée no 8.

J'ai démontré dans *S'aider soi-même* (1974) et *L'amour: de l'exigence à la préférence* (1979) combien la croyance fautive qu'un être humain a un besoin urgent d'être aimé ou approuvé par presque toutes les personnes importantes de son entourage est la cause d'un nombre considérable d'émotions désagréables: anxiété, hostilité, jalousie, découragement, dépression, abattement, sentiment de ne rien valoir, etc. Dans ce chapitre, je veux examiner un certain nombre d'actions ou d'omissions qui se manifestent à la suite de cette croyance, en souligner les effets malheureux et suggérer des modes d'action plus appropriés et plus susceptibles d'apporter à leur auteur l'accomplissement de lui-même que nous recherchons tous.

On pourrait grouper sous la rubrique générale «exploitation» les actions et omissions qui découlent de l'idée qu'on a besoin d'être aimé. Comme je l'ai déjà mentionné ailleurs, celui qui croit avoir besoin d'être aimé agira souvent comme une «poire d'amour», la crainte qu'il ressent de ne pas être aimé l'amenant à faire concessions sur concessions et à se prêter plus ou moins facilement aux manœuvres des autres.

Il n'est d'ailleurs pas nécessaire de supposer que cette exploitation s'accomplit consciemment de la part des autres. La plupart du temps, ils seraient très surpris de s'entendre taxer de cette manœuvre. La plupart du temps, surtout s'il s'agit des proches de la «poire d'amour», ils se sont tout simplement habitués peu à peu à rechercher les avantages et les services que leur fournit cette dernière sans discuter. Pourquoi faire soi-même péniblement ce qui peut être fait par un autre?

Par ailleurs, la personne exploitée parera souvent sa soumission des nobles noms d'amour, de désintéressement, d'altruisme ou de dévouement, toutes étiquettes valorisantes pour elle et qui pourront l'amener à résister avec opiniâtreté à toute suggestion de modification de ses attitudes et de ses actions. J'ai parlé déjà de ces mères crucifiées qui racontent à qui veut les entendre les nombreuses et pénibles difficultés de leur vie et leur incessant labeur au service de leurs enfants et mari, récompensé par tant d'ingratitude qu'elles supportent avec tant de magnanimité. Il suffit en général de suggérer poliment que les clous qui fixent la mère à sa croix d'infortune pourraient peut-être s'arracher et que la crucifiée pourrait peut-être descendre de sa croix et se mêler à la foule pour rencontrer une résistance farouche. Il est pénible mais noble d'être crucifié et combien précieuse est l'attention des autres quand, du haut de sa croix, on domine la foule

des gens plus heureux mais anonymes!

Cette résistance révèle donc plus souvent l'intensité de la crainte de ne pas être aimé, elle-même basée sur la croyance que cet amour constitue un besoin impérieux de la personne, plutôt que l'intensité d'un véritable amour altruiste. Ce dernier, en effet, ne s'accompagne habituellement pas des plaintes que fait entendre la «poire d'amour», ni de l'anxiété et de la profonde dépersonnalisation qui constituent des indices de la «maladie» d'amour.

La personne qui redoute par-dessus tout de ne pas être aimée et approuvée se comporte souvent d'une manière timide, soumise et peu affirmative. Un froncement de sourcils de ceux dont elle croit nécessaire de se faire aimer suffit à la plonger dans la panique et peut l'amener à accomplir une foule de gestes pénibles ou à s'abstenir d'autres gestes qui pourraient lui être personnellement agréables. L'authentique amour altruiste se préoccupe du bien véritable de l'autre et de son avantage réel. On ne voit pas comment cet objectif pourrait être atteint par exemple par une mère qui se fait l'esclave de ses enfants et les habitue ainsi à traiter les femmes comme des êtres inférieurs devant répondre sans discuter aux exigences des mâles. De tels enfants deviennent souvent plus tard des maris exécrables, attendant de leur épouse les comportements dont leur mère leur a donné l'exemple pendant tant d'années. Habituer un enfant à être exigeant et dominateur n'est pas vraiment lui rendre service mais au contraire lui fournir la base de conflits ultérieurs innombrables, surtout au niveau des relations interpersonnelles intimes.

Parmi les innombrables comportements qui découlent de la croyance au «besoin» d'être aimé, décrivons-en quelques-uns, glanés au hasard des situations qu'il m'a été donné de rencontrer au cours de mes contacts thérapeutiques.

1. Albert qui, au restaurant, laisse quand même un pourboire après un repas dont il n'est pas satisfait et où il a été servi de façon négligente par une serveuse désinvolte. Mais s'il ne laisse rien, que pensera-t-elle de lui? Et que penseront les autres qui partagent son repas? Et que dira le maître d'hôtel? Ne pensera-t-on pas qu'il est radin, ne le critiquera-t-on pas? Comment pourrait-il se passer de l'affection et de l'approbation de tous ces gens?
2. Brigitte qui n'ose pas raccrocher son téléphone quand quelque vendeur anonyme lui propose d'acheter un produit dont elle ne saurait que faire et qui écoute son boniment pendant dix minutes, de peur d'amener sur sa tête l'affreux châtiment que constitue la désapprobation du vendeur, en lui disant poliment mais fermement qu'elle n'est pas intéressée.
3. Christian qui, en visite chez sa belle-mère, vide docilement son assiette et mange jusqu'à la dernière des carottes qu'elle y a empilées. En effet, comment pourrait-il supporter que sa belle-maman se sente offusquée s'il lui déclare calmement qu'il n'aime guère les carottes et préfère en laisser la consommation à ceux qui en apprécient le goût?
4. Diane qui, quand son fils a égaré son maillot de bain et le réclame à grands cris, laisse tout de côté pour chercher le maillot du pauvre petit. Comment pourrait-elle se considérer comme une bonne mère si elle lui déclarait que ses vêtements relèvent de sa responsabilité, qu'elle sympathise avec son désarroi mais qu'elle n'entend pas laisser

de côté ses propres plans pour voler à son secours chaque fois qu'il est mal pris à cause de sa propre négligence?

5. Éric qui endure en silence que le petit de six ans vienne chaque matin envahir le lit conjugal car comment ne fondrait-il pas devant les reproches du bambin qui, après tout, n'est-ce pas, a bien besoin qu'on réponde à chacun de ses caprices?
6. Fernande qui restera enfermée à la maison à s'ennuyer parce que son mari refuse toute sortie, prétextant son immense fatigue, ses maladies, ses peurs, ses lassitudes, etc., plutôt que de lui déclarer qu'elle trouve dommage qu'il soit si fatigué mais que, pour son compte, se trouvant en pleine forme et ayant le goût de se divertir, elle a décidé d'aller au cinéma avec une amie. Comment supporterait-elle le regard douloureux du malheureux mari?
7. Gérard qui fera des heures supplémentaires parce que son patron le lui demande en lui disant qu'il ne peut se fier qu'à lui, qu'il est indispensable, etc. Comment supporterait-il de baisser dans l'estime de son patron s'il lui exprimait ses regrets sincères devant son problème mais son désir également sincère et arrêté d'utiliser le week-end pour se reposer plutôt que de faire l'inventaire?
8. Hélène qui consentira à laver le linge six fois par semaine, plutôt qu'une ou deux fois, parce que son grand garçon de vingt ans n'a pas de chemise propre à se mettre sur le dos pour sortir avec sa copine, que le petit de douze ans a «oublié» de mettre ses chaussettes au lavage ou que son mari n'a plus un seul sous-vêtement propre. Oserait-elle répondre qu'elle trouve tout cela fort dommage et proposer à chacun d'apprendre comment fonctionne la machine à laver? Et comment leur dire qu'elle ne considère pas la chasse aux vêtements sales comme faisant partie de son rôle d'épouse et de mère, mais qu'elle se fera un plaisir de laver tout le linge que chacun voudra bien déposer dans la corbeille deux fois la semaine.
9. Ivan qui constate, en arrivant dans sa chambre de motel, que la climatisation ne fonctionne pas mais qui passe quand même la nuit à transpirer plutôt que d'affronter le regard désapprobateur de l'employé dont il exigerait une autre chambre. Comment se passer de l'affection d'un commis d'hôtel!
10. Julienne qui, au supermarché, attendant de passer à la caisse rapide destinée aux clients qui n'achètent pas plus de six articles, laissera sans rien dire une autre dame se placer devant elle avec son chariot contenant une trentaine d'articles. Comment pourrait-elle en effet, sans encourir les foudres de la dame, ô sort affreux, lui indiquer poliment qu'elle fait probablement erreur et, à la rigueur, devant son refus de se rendre à une autre caisse, réclamer l'intervention du gérant? Évitions le scandale! Être désapprouvée par une inconnue et attirer l'attention des autres clients est une aventure bien plus dangereuse que de mettre au monde un enfant! Là, au moins, on ne risque que sa peau!
11. Karl qui attendra des années que son patron lui accorde une augmentation plutôt que de prendre l'initiative de lui expliquer qu'il croit que son travail mérite d'être mieux rémunéré. Le patron ne penserait-il pas alors que Karl n'est qu'un misérable égoïste, bassement attaché à l'argent et avide de comforts honteusement matériels? Il vaut mieux se serrer la ceinture que de supporter la désapprobation du patron, car comment

vivrait-on sans amour? Et de tous!

12. Lucette à qui son médecin déclare qu'elle doit subir une opération et qui accepte sans discuter, même si elle n'est pas convaincue de la nécessité de cette intervention. Le médecin serait en effet mortellement insulté si elle osait demander l'avis d'autres spécialistes et il ne manquerait pas de reprocher amèrement à Lucette son manque de confiance en lui et de l'accabler de sa haine et de son mépris. Plutôt se laisser charcuter que déplaire à un personnage aussi éminent. Et qui donc est Lucette pour s'intéresser aussi vilement à ses propres intérêts et infliger un si cruel traitement à ce pauvre médecin?
13. Marcel que la fumée incommode et qui, à la réunion de travail, supportera les nuages émanant des cigares et des pipes de ses collègues. Ne passerait-il pas à leurs yeux pour une femmelette s'il demandait qu'on ne fume pas; ou du moins seulement la cigarette, ou qu'on aère la salle? Mieux vaut supporter picotements et rougeur des yeux, halètements, gorge irritée, nez coulant et éternuements plutôt que d'encourir l'atroce et insupportable sourire de pitié de tous ces gaillards, leurs plaisanteries cinglantes et leur humour compatissant. C'est le prix à payer pour être aimé de tous pour tout, même si on se méprise secrètement et qu'on se traite soi-même de lavasse insipide.
14. Nicole à qui on demande toujours au bureau d'organiser les fêtes et célébrations et qui, bonne poire, consent toujours à tout faire plutôt que de souligner aimablement qu'elle croit venu le temps d'en laisser d'autres exercer leur créativité. «Mais tu fais tellement bien ça Nicole, tu réussis tellement bien!» Que ne ferait-on pas pour de tels compliments? Et comment se passer de sa drogue d'amour?
15. Ovide qui n'ose pas demander qu'on énumère clairement toutes les conditions dans le contrat qu'il passe avec un fournisseur. S'il fallait que le vendeur lui reproche d'être soupçonneux et de ne pas se fier à sa bonne foi! Et puis, c'est un ami, n'est-ce pas! Chacun sait que si, à la rigueur, on peut supporter d'être blâmé par des étrangers, il est impossible de supporter la désapprobation de ses amis!
16. Pierrette qui n'osera pas donner son avis à la réunion du comité auquel elle participe, car ce serait tellement affreux si elle devait dire quelque sottise. Mieux vaut se taire et passer pour une gourde que parler et en donner la preuve! Mieux encore, autant démissionner de ce comité et fuir cette situation si périlleuse. Vivre inconnue et ignorée, sans attirer l'attention, voilà l'idéal. Mais alors, comment recevoir l'amour dont on a «besoin»? Cruel dilemme! À quoi bon vivre, quand cela comporte autant de risques mortels!
17. Roland qui a prêté de l'argent à Robert et qui, à l'échéance du prêt, n'osera pas lui demander aimablement de lui rendre cette somme sans en même temps s'excuser avec abondance de son outrecuidance, sans faire une longue liste des raisons urgentes qui l'amènent à formuler une demande aussi insolente et sans condamner avec rigueur son exigence déraisonnable d'être remboursé. Car comment ne pas tenir compte de l'honneur que lui a fait Robert en lui empruntant cette somme? C'est lui, Roland, qui devrait remercier Robert de la confiance qu'il lui a témoignée. Quelques centaines de dollars sont bien peu de chose en comparaison du bien inestimable que constitue la

vraie amitié de Robert. Comment s'arrêter à des considérations aussi vilement mercantiles quand il est question de valeurs aussi éthérées que la vraie camaraderie et l'authentique amitié!

18. Solange qui passera plusieurs heures à nettoyer la maison après que les amis de son fils aient festoyé une partie de la nuit et pendant que le héros de la fête ronfle dans son lit. Comment demander à ce malheureux de vingt ans de collaborer à remettre les choses en ordre? Ne pourrait-il pas en concevoir quelque désapprobation envers sa mère et lui réserver l'affreux traitement destiné aux mères égoïstes en la privant de son amour sans mélange? «Voyons, Solange, un peu de cœur! Être aimée de son fils vaut bien quelques heures de travail et c'est peu payer que d'éprouver quelques courbatures pour un bien aussi inestimable. D'ailleurs, toutes tes meilleures amies font la même chose et le labeur d'une mère n'est jamais terminé. On met des enfants au monde pour les aimer et non pas pour leur imposer méchamment de nettoyer le salon!»
19. Théophile qui, réveillé à cinq heures par les hurlements du chien du voisin, n'osera pas téléphoner à ce voisin pour lui demander de faire taire l'animal. Si le voisin dort, lui, pourquoi Théophile ne pourrait-il pas en faire autant? Et puis, c'est un voisin si gentil, si distingué, et il a déjà tant de chats à fouetter sans rajouter à ses soucis en lui parlant de son chien! Un bon voisin, c'est si difficile à trouver, n'est-ce pas? Et puis, quelques heures d'insomnie ne te feront pas de tort, Théophile. Pourraistu supporter que le voisin, s'identifiant sans doute à son chien, se sente concerné par la désapprobation que tu exprimeras à l'endroit des glapissements nocturnes de la bête? Les gens sont si susceptibles, n'est-ce pas? Mieux vaut ne pas leur offrir d'occasions trop tentantes de se sentir rejetés. Car alors, leur vengeance serait terrible: ils *ne t'aimeraient pas...* Non, non! Raisonne-toi! Supporte et abstiens-toi et alors tout le monde t'aimera et dira: «Quel brave homme que ce Théophile!»
20. Ursule qui endure les confidences avinées d'un gentleman solitaire pendant toute une soirée, n'osant pas lui dire de lui ficher la paix car alors il pourrait ne pas la trouver, très gentille et répandre sur son compte des propos peu flatteurs. Il faut bien comprendre et écouter tous les malheureux emmerdeurs qui recherchent une oreille amie. Le pauvre homme n'est aimé de personne, rejeté de tous, comment ajouter à ses souffrances en le priant de déguerpir? Les vraies femmes sont toujours douces et compréhensives, accueillantes à la misère humaine et ce sont seulement les viragos qui s'affirment. Veux-tu être une de ces affreuses bonnes femmes du MLF? Souviens-toi de la patience admirable de ta mère, une vraie sainte qui a supporté ton père ivrogne pendant trente ans sans se plaindre et en offrant au ciel les souffrances de son martyr. N'est-ce pas là un modèle sublime de la vocation de la femme sur cette terre, consolatrice des affligés et support patient des malheureux? Et puis, tout le monde aime une femme douce qui se tient à sa place et tout le monde, y compris les autres femmes, déteste celle qui prétend mener sa barque comme elle l'entend.
21. Victor qui attend deux heures dans l'antichambre du dentiste mais ne dit mot, car les dentistes sont des gens si importants alors que lui, n'est-ce pas... Il serait inconcevable de formuler quelque plainte et encore moins de réclamer une réduction des honoraires pour compenser la perte de temps. Le dentiste pourrait devenir

méchamment, ne pas aimer Victor et quel pire sort que celui de ne pas être aimé par son dentiste?

22. Winnifred que son mari bat avec la régularité d'un métronome mais qui ne le quitterait jamais car il est si gentil quand il ne la bat pas! Et puis, c'est son mari, pour le meilleur et pour le pire! Et il l'aime tant, *au fond*. Il lui faut bien quelqu'un sur qui il puisse ventiler ses frustrations; il en a déjà tant à supporter; il ne faut que Winnifred ajoute à ses malheurs en lui déclarant fermement qu'à la prochaine séance elle appellera la police et portera plainte pour coups et blessures.
23. Xavier qui écoute Gustave lui faire la leçon pendant une demi-heure, en espérant toujours que ça va bientôt finir, plutôt que de lui déclarer qu'il ne tient pas à en écouter davantage et, si Gustave ne cesse pas, de s'éloigner calmement.
24. Yolande qui, parce que ses enfants lui ordonnent de les conduire en voiture chez leurs amis, laisse tout tomber pour se mettre à leur service, même si elle était occupée alors à quelque chose d'important. Elle pourrait leur dire qu'ils vont devoir attendre ou trouver un autre moyen de transport, mais quel risque! Encore une fois, une mère a besoin de l'affection sincère, perpétuelle et indéfectible de ses enfants pour survivre. Allez hop, gentille poire, au volant et que ça saute!
25. Zabulon que ses amis invitent à jouer aux cartes un beau soir d'été. Il préférerait passer la soirée au bord de sa piscine mais n'ose pas dire *NON* de peur de se faire traiter de rabat-joie, d'éteignoir et de pantouflard. En route, mon cher. On ne fait pas toujours ce qu'on veut dans la vie et l'amitié des copains, ça se paye!

Je vous ai donné vingt-cinq exemples de comportements déficients entraînés par la hantise d'être aimé et approuvé. Avez-vous reconnu certains de vos comportements? Oui? Qu'entendez-vous faire maintenant? Non? Avez-vous bien regardé? Je n'ai pas, bien sûr, énuméré *toutes* les possibilités: on n'en finirait plus. Regardez bien votre vie et vos façons d'être. Est-il bien vrai que vous ne cédez jamais ou rarement au chantage amoureux? Non, n'est-ce pas. Je le pensais bien! Vous me dites que vous vous êtes habitué à agir ainsi depuis des années et que c'est comme ça que vous avez été éduqué par vos parents. Très bien, mais voulez-vous suivre les traces de vos parents sur *tous* les points? Et voulez-vous continuer à payer le prix pour l'affection que vous achetez des autres par votre soumission et votre timidité?

Le moment est venu de parler de l'affirmation de soi. De nombreux volumes ont déjà été publiés sur le sujet, de valeur très inégale. Bon nombre s'acharnent à répéter au lecteur que c'est son droit de s'affirmer et d'agir à sa guise, ce que je ne conteste pas mais qui m'apparaît situer la question à un niveau légaliste dont je ne vois point le bien-fondé. On aura beau répéter à une personne timide que c'est son droit de s'affirmer et lui rappeler que la charte des droits de l'homme accorde à tous les mêmes privilèges, il serait illusoire de croire que cette seule constatation de ses «droits» l'amènera à se comporter autrement. Il y a une certaine naïveté à croire que la personne qui se comporte de façon peu affirmative agit ainsi parce qu'elle pense ne pas avoir le droit de faire autrement. Il s'agit bien plus, me semble-t-il, de faire appel à la motivation de plaisir qui se trouve à la base de tous les actes humains. Tant qu'un être humain ne sera pas persuadé qu'il a *avantage* à changer ses actions, il ne faut pas s'attendre à le voir changer, du moins de façon stable.

Or il semble bien que dans de nombreuses situations, l'être humain ait *avantage* à se comporter de façon affirmative et décidée et à amener les autres à respecter ses goûts et ses préférences. Cet avantage disparaît évidemment quand un comportement affirmatif lui apporte plus d'inconvénients que d'avantages à *longue échéance*. Par ailleurs, la question devient plus complexe du fait que tout le monde ne considère pas les mêmes choses comme un avantage et que, d'autre part, certains avantages immédiats empêchent d'obtenir d'autres avantages à plus long terme. C'est là toute la question de l'équilibre des plaisirs dont l'équation varie d'une personne à l'autre et, chez la même personne, d'un moment de sa vie à un autre.

Toute la question est de peser avec assez de précision les avantages et les inconvénients découlant de la position de tel acte en particulier. Il doit être bien rare qu'un acte ne comporte *que* des avantages ou *que* des inconvénients. On peut assumer que quand il apparaît tel à la personne, le choix se fait automatiquement, l'attraction du plaisir étant en fait irrésistible et l'être humain se trouvant complètement déterminé à poser les gestes qui lui apparaissent plus avantageux que désavantageux. L'hésitation ne surgira que quand, pour la personne, il n'est pas clair de quel côté penche la balance. Quant à l'erreur, elle résulte d'un calcul erroné des avantages par rapport aux inconvénients, constaté par la suite.

Beaucoup de gens se comportent de façon peu affirmative uniquement parce qu'il ne savent pas comment s'y prendre pour changer. Ils ont adopté des comportements soumis à un moment de leur existence et, même s'ils en ressentent les désavantages fréquents, ils n'arrivent tout simplement pas à imaginer comment ils pourraient agir autrement. La plupart du temps, quand ils sont mis en présence de personnes qui agissent envers eux de façon nuisible ou désagréable, ils réagissent par l'hostilité et l'expression des sentiments agressifs qui les habitent et qui sont générés par l'idée que nul ne doit poser de tels gestes à leur endroit. La philosophie émotivo-rationnelle dénonce cette croyance comme irréaliste et, en conséquence, on lui a souvent reproché de prôner la soumission et l'acquiescement à la tyrannie des autres. Cette critique témoigne d'une profonde incompréhension des principes de l'approche émotivo-rationnelle. Ce n'est pas parce qu'il est philosophiquement intenable pour tout être humain de s'irriter contre un autre qu'on peut en conclure qu'il n'y a pas quelque chose d'autre à faire; la dichotomie colère-soumission est fautive et il convient d'y insérer un troisième terme qui consiste en une affirmation de soi non hostile, une capacité de rechercher *adroitement* son avantage sans dépenser plus d'énergie vitale qu'il n'en faut et sans éveiller les contre-réactions qu'amène habituellement l'expression de sentiments d'hostilité.

L'affirmation de soi n'a donc rien à voir avec l'expression de l'hostilité. Je peux tout à fait reconnaître que telle personne a parfaitement le «droit» de me nuire, en ce sens qu'aucune loi de l'univers ne le lui interdit, sans pour autant m'incliner devant ses manœuvres et accepter ses comportements sans réagir. Il me reste la possibilité d'agir à mon tour de façon à obtenir les avantages que je recherche, sans perdre mon temps ni mon énergie à m'irriter contre la personne. Voilà en quoi consiste le comportement affirmatif: une démarche assurée, calme, ferme, sereine et décidée à la poursuite de mes avantages, sans hostilité inutile et même nuisible.

Dans ce domaine, il est utile de maîtriser certaines techniques de communication et je

veux en examiner quelques-unes avec vous, empruntées à un auteur qui a fait sa marque dans le domaine (Smith, 1975).

Le disque brisé

Chacun sait qu'un disque rayé joue inlassablement le même sillon et répète sans interruption le même segment. La technique du disque brisé a pour objet de permettre à la personne de s'affirmer sans fureur, en persistant à demander ce qu'elle désire sans se laisser distraire de son objectif par les manœuvres verbales de son interlocuteur. Sa persistance amène souvent des résultats que la discussion échevelée ne permet pas d'atteindre, sans compter qu'elle comporte un aspect humoristique qui séduira bien de ses utilisateurs. Utilisée avec doigté et dans des circonstances appropriées, elle contribuera à renforcer la confiance de la personne en elle-même et à lui permettre de réaliser qu'elle n'est pas impuissante devant ceux qui s'opposent à ses désirs.

Considérons le cas de Ginette et de Jacques qui partagent le même logis depuis plus d'un an. Ginette travaille et paie le loyer. De son côté, Jacques n'arrive pas à se trouver d'emploi stable et passe de longues heures à faire tourner des disques à la maison, même aux petites heures de la nuit, empêchant ainsi Ginette de dormir. Après de nombreuses discussions amères et inutiles, où chacun des deux s'emportait mais à la suite desquelles Jacques continuait à agir exactement comme avant, Ginette décida qu'elle en avait assez et qu'elle désirait que Jacques aille vivre ailleurs. Il s'en suivit le dialogue suivant:

- Ginette: Jacques, je *veux* que tu prennes tes choses et que *tu ailles vivre ailleurs qu'ici*.
- Jacques: Qu'est ce qui te prend? Quelle mouche te pique? Je ne comprends pas.
- Ginette: Je suis certaine que tu ne comprends pas, *mais je veux que tu ailles vivre ailleurs*. (Erreur possible: répondre longuement à la question de Jacques, ce qui constituerait probablement le début d'une autre explication stérile, semblable à toutes celles qui ont précédé).
- Jacques: Voyons donc... je suis sûr que nous pouvons arriver à nous entendre... Après tout, tu m'aimes bien encore n'est-ce pas?
- Ginette: Je comprends que tu penses que nous puissions continuer à vivre ensemble, mais *je veux que tu ailles vivre ailleurs*.
- Jacques: Mais ce n'est pas humain de me mettre dans la rue comme ça. Où irais-je vivre? Je n'ai que toi.
- Ginette: Je comprends ton désarroi, mais *je veux quand même que tu ailles vivre ailleurs*.
- Jacques: Je te le dis, si tu me fais cela, je me tuerai... Je ne le supporterai pas.
- Ginette: J'espère que tu n'iras pas jusque-là, *mais je veux que tu ailles vivre ailleurs*.
- Jacques: Mais qu'est-ce qui t'es arrivé? Tu ne m'as jamais parlé comme ça avant.
- Ginette: Je comprends que mon attitude t'étonne *mais je veux que tu ailles vivre ailleurs*. (Erreur possible: se lancer dans de longues explications inutiles).
- Jacques: Ginette... souviens-toi de tous nos bons moments ensemble. Pourquoi tout détruire de notre passé heureux?

Ginette: Je comprends que tu regrettes nos bons moments, mais *je veux que tu ailles vivre ailleurs.*

Jacques: Écoute. Je te promets que je vais chercher du travail et t'aider à payer le loyer et à entretenir la maison. (Promesse faite 10 fois déjà auparavant).

Ginette: Je comprends bien que tu es plein de bonnes résolutions, mais *je veux que tu ailles vivre ailleurs.*

Jacques: Mais ça n'a pas de bon sens. Donne-moi encore une chance. Je ne suis pas parfait, moi!

Ginette: Je comprends que tu me trouves exigeante, mais *je veux que tu ailles vivre ailleurs.*

Jacques: Mais tu répètes toujours la même chose. Tu es folle ou quoi?

Ginette: Je comprends que mon comportement te déplaît, *je veux que tu ailles vivre ailleurs.*

Jacques: Tu vas t'en repentir, tu verras. Tu ne rencontreras pas beaucoup de gars aussi gentils et intelligents que moi.

Ginette: Il se peut que je le regrette, mais *je veux que tu ailles vivre ailleurs.*

Jacques: Donne-moi au moins quelques jours pour me trouver un appartement. Et puis, je n'ai pas un sou!

Ginette: Je comprends que tu es mal pris, mais *je veux que tu ailles vivre ailleurs.* Je suis prête à te donner deux semaines pour quitter la maison.

Jacques: Bon, d'accord. Puisque c'est comme ça, ne viens jamais me demander de t'aider plus tard, fille sans cœur.

Ginette: (Silence. Elle quitte la pièce). (Erreur possible: continuer interminablement la conversation.)

La technique du disque brisé exige évidemment que son usager soit clairement décidé à aller jusqu'au bout de sa démarche. Il ne s'agit pas de faiblir en route ou de se mettre à céder aux tentatives de chantage ou de culpabilisation de l'autre personne. Il ne s'agit pas non plus de s'irriter, de perdre son calme et d'élever le ton. Il convient également de comprendre d'avance qu'il ne sera peut-être pas possible à la suite de son utilisation de continuer à entretenir des relations harmonieuses avec ceux qu'on a soumis à ce traitement. Mais on ne fait pas d'omelettes sans casser des œufs et il reviendra à chacun de juger si ce qu'il perd ainsi a plus ou moins de valeur que ce qu'il acquiert. Pour Ginette, il lui semblait que l'amitié de Jacques finissait par lui coûter trop cher en argent, en insomnies et en frustrations de toutes sortes et qu'elle avait finalement avantage à se passer de sa présence pour être en même temps délivrée des inconvénients de cette présence.

Concéder la vérité (le brouillard)

Cette technique est particulièrement utile pour se tirer d'affaire à l'occasion de critiques justifiées ou injustifiées des autres. Elle évite encore les disputes interminables et enflammées. On peut la comparer à la démarche qui consiste, pour un joueur de tennis, à

renvoyer la balle dans le filet plutôt qu'à son adversaire. Si la chose est faite de façon systématique, aucun match de tennis ne durera bien longtemps.

La technique consiste tout simplement pour la personne qui fait l'objet d'un blâme à concéder ce qu'il peut y avoir de vrai dans les remarques qu'on lui adresse. Au lieu de tenter de se justifier et de mettre ainsi en marche le mécanisme de la dispute, elle reconnaît la partie de vérité que peut contenir la critique, déjouant ainsi les intentions possibles de son critique de l'amener à une joute verbale et à un match de blâmes.

Examinons le dialogue suivant entre Marcel et Claire, mariés depuis dix ans.

- Marcel: Ça fait trois fois qu'on mange des saucisses cette semaine. Elles commencent à me sortir par les oreilles.
- Claire: C'est vrai que je n'arrive pas toujours à varier le menu des repas à ton goût.
- Marcel: Et puis les enfants ne savent pas se tenir à table. C'est un vrai cirque!
- Claire: Tu as raison. Ils sont souvent bien turbulents ces jours-ci.
- Marcel: En plus d'être une cuisinière affreuse, tu es une piètre mère de famille.
- Claire: C'est vrai que je n'arrive pas à tout faire très bien comme tu le voudrais.
- Marcel: Je ne demande pas la perfection, que diable! Seulement un peu d'ordre et de variété!
- Claire: Bon, tu as raison. Même dans les choses ordinaires, je n'arrive pas toujours à me tirer d'affaire convenablement. (Erreur possible: faire de l'ironie en ajoutant par exemple: «On ne peut pas tous être parfaits comme toi...» ou: «Tu as raison, je suis une misérable bonne à rien.»)
- Marcel: Et bien, cesse de battre ta coulpe et mets-toi au travail. Les belles paroles n'arrangent pas les choses!
- Claire: C'est juste. Je pourrais faire plus attention au menu et au comportement des enfants et je ne suis pas toujours fidèle à mes résolutions.
- Marcel: Après tout, ce n'est pas si grave. Je n'en mourrai pas...

À la lecture de l'exemple précédent, il est aisé de constater comment ce qui aurait pu dégénérer en querelle interminable, chacun des deux conjoints balançant à la figure de l'autre des décharges de reproches et chantant la litanie des défauts et faiblesses de l'autre en remontant jusqu'à leurs premières fréquentations, se termine en fait assez rapidement parce que Claire refuse systématiquement de renvoyer la balle à Marcel. Remarquons aussi qu'elle ne concède jamais autre chose que la vérité et qu'en refusant de se justifier, elle fait avorter la dispute. Après tout, presque toutes les critiques dont nous sommes la cible contiennent une part de vérité, ou du moins la possibilité de la vérité, et il n'est pas interdit de reconnaître la vérité, surtout quand cette démarche amène des résultats agréables.

L'utilisation de cette technique exige cependant de la personne qui veut s'en servir qu'elle ne se sente pas coupable de ce qui lui est reproché. La personne qui ressent de la culpabilité sera presque forcément amenée à se justifier, à se défendre et à souligner les

aspects exagérés ou injustes des blâmes qu'elle reçoit. Cette technique ne sera donc concrètement utilisable que par la personne qui a expulsé de son esprit les idées qui causent la culpabilité, tous les «*Il faut...*», les «*J'aurais dû...*», pour les remplacer par des «*J'aurais été mieux...*», des «*C'eût été préférable...*». On peut ainsi constater encore une fois combien la triade idée — émotion — action forme un ensemble étroitement structuré et combien il serait vain de tenter d'obtenir un véritable changement de comportement sans se préoccuper d'abord des croyances et des émotions qui amènent la personne à se comporter comme elle le fait.

L'affirmation de soi négative

Cette technique ne se distingue que peu de celle que nous venons d'examiner. Elle consiste tout bonnement à reconnaître ses erreurs, sans être sur la défensive et sans tenter de se justifier, et même à l'occasion de les souligner avec humour. Elle coupe l'herbe sous le pied d'un éventuel critique et peut transformer en rigolade ce qui aurait pu facilement devenir un amer échange de reproches.

Quelques exemples:

Paul avait promis, à Lise de rapporter deux litres de lait en revenant du bureau. Il a oublié.

Lise: «Et mon lait?»

paul: Ah, mon Dieu! J'ai complètement oublié. Mon cerveau doit être en train de sécher. J'oublie tout ce qu'on me demande. Te voila bien mal prise, hein?

Le patron de Claudette lui souligne quatre erreurs dans sa comptabilité:

Claudette: «C'est vrai, je me suis trompée. C'est vraiment stupide de ma part et je serais mieux de faire plus attention à mon travail.»

Pauline arrive avec une demi-heure de retard au rendez-vous qu'elle a donné à Henri.

Pauline: «Excuse-moi, je me rends compte que c'est très désagréable pour toi de m'attendre et ce n'est pas très gentil de ma part d'arriver en retard.»

L'enquête négative

Toujours au chapitre des techniques utilisables pour faire face aux critiques, la démarche de l'enquête négative va un peu plus loin que les deux précédentes en ce sens qu'elle anticipe les critiques possibles en engageant l'interlocuteur à en formuler d'autres en plus de celles qu'il vient d'énoncer.

Considérons le dialogue suivant entre Paul, étudiant en psychologie, et Luc, son superviseur de stage.

Paul: Bonjour. J'aimerais connaître votre opinion sur mon fonctionnement jusqu'à ce jour pendant le stage.

Luc: Il me semble que tu te tires bien d'affaire en général, mais tes rapports d'entrevue ne sont pas assez détaillés.

Paul: Vous trouvez qu'ils sont difficiles à comprendre?

Luc: Non, ce n'est pas tellement ça. C'est que tu n'inclus pas assez de données à propos de tes clients.

Paul: Quelles sont les données que j'omets et que vous trouvez que je devrais inclure?

Luc: Par exemple, dans le dossier de Madame Racine, tu as oublié de signaler qu'elle est veuve et qu'elle a trois enfants en bas âge.

Paul: Très bien. Y a-t-il autre chose que je devrais ajouter?

Luc: Tous les détails qui permettent de mieux comprendre le cas et de s'en faire une meilleure idée.

Paul: Je comprends. Y a-t-il autre chose que vous pensez que je pourrais améliorer?

Luc: Oui. Je trouve que tu parles trop vite et trop abondamment avec tes clients et que tu ne leur laisses pas assez de place pour s'exprimer.

Paul: Vous trouvez que je les bombarde trop?

Luc: Un peu, oui. Je pense que tu ferais mieux de parler plus lentement et plus rarement.

Paul: D'accord; voyez-vous autre chose?

Luc: Pas pour l'instant. Si je pense à quelque chose, je te le ferai savoir.

On sera d'accord pour conclure qu'il s'agit là d'un échange constructif, utile pour Paul et empreint de sérénité. Si ce résultat peut être atteint, c'est que Paul ne se comporte pas du tout de façon défensive et qu'il n'offre pas l'occasion à Luc de devenir acerbe ou agressif dans ses critiques.

Considérons maintenant un échange verbal dans lequel on peut retrouver l'emploi simultané des trois techniques utiles pour faire face à la critique: *la concession de la vérité*, *l'affirmation de soi négative* et *l'enquête négative*.

Jeannine et Victor causent ensemble un soir au coin du feu.

Victor: Tu t'es comportée comme une écervelée quand les Dupont sont venus veiller hier soir.

Jeannine: J'ai fait quelque chose qui t'a déplu?

Victor: Je comprends. Tu n'arrêtais pas de tourner autour de Jacques Dupont comme une abeille autour d'un pot de miel. Tout le monde l'a remarqué.

Jeannine: C'est vrai que Jacques me plaît beaucoup et que je ne suis sans doute pas toujours très adroite quand je veux exprimer mon intérêt.

Victor: Tu devrais être plus discrète. J'ai l'air d'un vrai fou là-dedans!

Jeannine: Comment est-ce que mon intérêt pour Jacques peut bien te faire te sentir comme ça?

Victor: Et bien, tout le monde va croire que je suis cocu si tu continues à te comporter comme ça.

Jeannine: Comment les gens arriveraient-ils à cette conclusion en me regardant agir?

Victor: Voyons, c'est simple à comprendre. Tu as passé toute la soirée à le dévorer des yeux et à lui décocher des sourires enjôleurs.

Jeannine: Je comprends. Ça te déplaît beaucoup que je me comporte ainsi avec Jacques. C'est vrai que ma manière d'agir pourrait amener certaines personnes à conclure que je suis en amour avec Jacques. Vois-tu autre chose que j'ai fait ce soir-là et que tu souhaiterais que je cesse de faire?

Victor: Bien sûr. Penses-tu que c'était bien intelligent de ta part de boire quatre martinis de suite? Tu ne savais plus ce que tu disais après le deuxième.

Jeannine: C'est vrai que j'ai parfois tendance à boire un peu trop et je te comprends bien de trouver ça désagréable. C'est vraiment une erreur de ma part et cela a dû te gâcher une partie de ton plaisir.

Victor: Et comment! Si tu penses que c'est drôle de voir sa femme se donner en spectacle devant les amis!

Jeannine: Tu as raison; je comprends bien que tu n'aies pas du tout apprécié de me voir agir ainsi. Il vaudrait mieux que je modère ma consommation d'alcool à l'avenir. Vois-tu autre chose?

Victor: Bien... je trouve que la robe que tu portais ne fallait pas bien.

Jeannine: Qu'est-ce qu'il y a dans ma robe qui ne me va pas bien selon toi?

Victor: Je ne sais pas au juste... Ça ne te va pas.

Jeannine: Est-ce la couleur qui ne me sied pas?

Victor: Non, la couleur te convient. Je pense que c'est la forme, la coupe.

Jeannine: Qu'est-ce qu'il y a dans la coupe qui ne me va pas?

Victor: C'est comme si tu avais un sac sur le dos. J'aime mieux tes robes plus ajustées.

Jeannine: C'est vrai que cette robe n'est pas ajustée et qu'elle tombe droit.

Victor: Pourquoi n'avais-tu pas mis la robe que je t'ai achetée à Noël?

Jeannine: Tu aurais préféré celle-là et c'est vrai qu'elle est plus ajustée. J'aurais bien pu la mettre mais je n'y ai pas pensé du tout. Je comprends bien qu'il te semble que je n'apprécie pas tes cadeaux.

Victor: En effet... une robe qui m'a coûté trois cents dollars!

Jeannine: C'est vrai que je pourrais faire plus attention aux cadeaux que tu me fais et que je pourrais tenir compte davantage de tes goûts.

Victor: À part cela, tu ne t'es pas vue quand tu a commencé à chanter *Plaisir d'amour* au piano. Tu faussais à mort; je serais rentré sous terre.

Jeannine: Décidément, je n'ai pas fait grand-chose qui t'ait plu ce soir-là. Tu n'aimes pas m'entendre chanter quand nous recevons des amis. C'est vrai que je ne chante pas toujours très juste, surtout quand j'ai pris un verre. Je serais peut-être mieux de ne chanter que quand nous sommes seuls ensemble.

Victor: Bien non... Tu ne chantes pas si mal quand tu n'as pas trop bu.

Jeannine: Bon, si je comprends bien, c'est surtout le fait que je boive un verre de trop qui te déplaît. C'est vrai que dans cet état, je fais des choses qui te déplaisent beaucoup et il vaudrait sans doute mieux que je fasse plus attention.

Victor: Bien dit! Et maintenant, si on parlait d'autre chose.

Jeannine: D'accord, mais ne te gêne pas pour me le dire s'il y a autre chose qui t'a déplu l'autre soir.

Victor: Non, non, ça va.

Jeannine: Je te remercie de m'avoir exprimé tes préférences avec autant de clarté. Il va falloir que je repense à tout cela. Je trouve que nous avons eu une bonne conversation et que ça vaudrait vraiment la peine qu'on se parle plus souvent comme ça.

Victor: C'est vrai... nous ne nous sommes même pas chicanés...

Imaginons maintenant comment les choses auraient pu tourner si Jeannine n'avait pas utilisé les trois techniques consistant à concéder la vérité, à reconnaître ses erreurs et à rechercher un supplément de critiques.

Victor: Tu t'es vraiment comportée comme une écervelée quand les Dupont sont venus veiller hier soir.

Jeannine: Encore des reproches! Quel crime ai-je encore commis?

Victor: Tu n'arrêtais pas de tourner autour de Jacques Dupont comme une abeille autour d'un pot de miel. Tout le monde l'a remarqué.

Jeannine: Et après! Tu es jaloux comme un adolescent mon pauvre Victor!

Victor: Moi jaloux! Tu veux rire! Être jaloux de Dupont, qui n'est même pas capable de se tenir debout sur ses deux jambes.

Jeannine: Lui, au moins, il sait être gentil avec les femmes et ne critique pas toujours comme un maniaque

Victor: Maniaque hein? Et toi, alors. Tu t'es soûlée comme une grive et tu ne disais que des bêtises.

Jeannine: Voilà, pour Monsieur, prendre un petit verre, c'est un péché mortel. Tout le monde n'est pas un ancien alcoolique!

Victor: Ah! Ça c'est le bouquet. Espèce d'idiote, tu ne comprends pas que je ne veux que ton bien?

Jeannine: Va te faire foutre, toi et tes principes de l'an trente. Si on t'écoutait, on n'aurait jamais aucun plaisir dans la vie. On vivrait comme des moines.

Victor: Et toi, si tout le monde faisait comme toi, ça serait du joli. Tu n'as aucune morale...

Jeannine: J'aime autant ça que d'avoir une morale de pépère.

Victor: Pépère hein! Tu ne t'es pas vue avec la robe que tu avais sur le dos. La vraie «chienne à Jacques»!

Jeannine: En tout cas, elle vaut mieux que la guenille que tu m'as achetée à Noël.

Victor: Non mais tu es folle. Elle m'a coûté trois cents dollars!

Jeannine: C'est bien la preuve que tu as autant de goût qu'un aveugle. Tu ne penses jamais qu'à faire de l'argent.

Victor: Et toi à le dépenser!

Jeannine: Tu m'emmerdes à la fin avec tes jérémiades. J'en ai plein le dos de tes reproches.

Victor: Va te faire foutre, espèce de toquée.

Jeannine: C'est ça, insulte-moi maintenant!

Victor: C'est tout ce que tu mérites. Tu es encore plus folle que je croyais... etc., etc., etc.

Comme on peut le voir, ce deuxième exemple est presque entièrement tissé d'hostilité et on y observe le phénomène de la partie de tennis, chacun des deux partenaires renvoyant la balle à l'autre, ce qui a pour effet d'éterniser le match et de le rendre de plus en plus violent. Aucun des deux partenaires ne s'affirme vraiment: ils se contentent de se disputer, sans effet positif d'aucune sorte.

Toujours au chapitre des techniques d'affirmation de soi, passons à l'examen de certaines d'entre elles qu'on peut utiliser dans des situations non conflictuelles, où la manipulation ne joue que peu ou pas du tout.

Les deux techniques que nous allons examiner maintenant sont surtout utiles quand il s'agit pour la personne timide de nouer un contact verbal avec des inconnus. C'est une situation que la plupart des personnes qui éprouvent de la difficulté à s'affirmer redoutent et sont portées à fuir parce qu'elles y éprouvent beaucoup d'anxiété.

Information gratuite et révélation de soi

Smith (1975) fait remarquer avec justesse que deux habiletés sont importantes quand il s'agit de converser avec un inconnu: la capacité d'utiliser l'information qu'il donne sur lui-même sans qu'on l'ait demandée et la capacité de se révéler soi-même de façon appropriée. L'utilisation simultanée de ces deux techniques permet habituellement de faire démarrer et de maintenir une conversation intelligente où il est question d'autre chose que du temps qu'il fait. Avec de la pratique, ce qui peut sembler au début une technique rigide et un peu mécanique devient naturel et aisé, le fruit de l'intérêt porté à l'interlocuteur et d'une capacité de parler de soi-même sans réticence.

Examinons l'échange suivant entre Claude et Suzanne qui se rencontrent pour la première fois pendant une soirée chez des amis communs.

Suzanne: Bonsoir, je m'appelle Suzanne.

Claude: Bonsoir Suzanne; moi, c'est Claude.

Suzanne: La soirée est très réussie, ne trouves-tu pas?

Claude:

En effet; les Dubois sont des gens charmants et on s’amuse toujours beaucoup chez eux.

Suzanne: Tu les connais depuis longtemps?

Claude: Depuis cinq ans; nous nous étions rencontrés dans le Nord, en faisant du ski.

Suzanne: Tu fais du ski... moi aussi, même si je ne suis pas encore une experte. J’aime mieux le ski de fond que le ski alpin.

Claude: J’ai déjà fait beaucoup de ski alpin, mais j’en viens moi aussi à préférer le ski de fond. On a davantage le temps d’admirer la nature.

Suzanne: Je trouve ça, moi aussi. Rien de mieux que les petits matins froids où tout est tranquille et où l’on entend la neige crisser sous les skis.

Claude: Ma foi, tu as une âme de poète...

Suzanne: J’aime bien ça quand on peut s’arrêter un peu et contempler ce qui nous entoure, loin du tapage des grands centres.

Claude: Tu es de la ville?

Suzanne: J’ai passé les premières années de ma vie dans les Laurentides. Maintenant je suis à Montréal pour mes études.

Claude: Et qu’est-ce que tu étudies?

Suzanne: Je termine ma maîtrise en sciences sociales à l’université. Et toi, qu’est ce que tu fais?

Claude: Je travaille avec mon père et en même temps je suis des cours du soir en comptabilité.

Etc.

On aura remarqué comment chacun des deux interlocuteurs utilise l’information donnée par l’autre pour faire rebondir la conversation et comment chacun révèle des choses de lui-même qui alimentent l’échange. Il n’est donc pas nécessaire d’être au courant de l’actualité, des découvertes scientifiques récentes et de je ne sais quoi encore pour converser avec presque n’importe qui d’une façon agréable et personnalisée.

Voilà donc certaines des techniques que vous pourriez utiliser pour apprendre à vous affirmer davantage et pour modifier certains des comportements déficients que vous continuez à tolérer dans votre vie, découlant de votre croyance qu’il vous faut recevoir l’estime et l’approbation d’à peu près tous ceux que vous rencontrez.

Si vous constatez que ces comportements constituent pour vous un problème et vous empêchent de jouir de la vie autant que vous le pourriez, rien ne vous empêche de vous dresser à vous-même un programme d’entraînement, à la fois au niveau des idées et des comportements. Ne vous attendez pas à des résultats immédiats sensationnels et souvenez-vous que la solution d’un problème est un processus et non un point final.

Dans le chapitre suivant, je vais examiner avec vous les comportements inadéquats découlant de l’idée irréaliste no 2: *Je dois réussir parfaitement tout ce que j’entreprends.*

Chapitre 4

Le «besoin» de réussir et ses suites

J'ai déjà examiné dans *S'aider soi-même* (1974) les émotions découlant de l'idée qu'il faut réussir parfaitement tout ce qu'on entreprend. Elles se nomment anxiété, dévalorisation personnelle, mépris des autres, hostilité, jalousie, etc.

Il est bien clair que de telles émotions entraînent des actions ou des abstentions malencontreuses sur lesquelles nous pouvons maintenant jeter un regard critique, en examinant comment chacune d'elles peut être remplacée par des démarches plus constructives.

Paradoxalement, la peur de ne pas réussir peut avoir deux effets contraires: l'hyperactivité et l'hypoactivité. Dans le premier cas, la personne agit *trop* et dans le second *pas assez*.

Celui que hante la peur de l'échec peut donc d'abord s'infliger à lui-même un rythme de travail accablant, se reprochant ses moindres moments d'inattention et de non-créativité et travaillant comme un forçat pour arriver à faire taire en lui la petite voix qui lui répète qu'il ne vaut rien s'il ne réussit pas parfaitement tout ce qu'il entreprend. Il s'accordera peu de repos, ne prendra guère de vacances et rognera sur son sommeil, agité d'ailleurs.

Attention! Il ne faut pas confondre cet individu avec celui qui prend un authentique plaisir à travailler abondamment, sans faire de son succès l'étalon de sa valeur personnelle. Le perfectionniste ne prend guère de plaisir à son travail. Il est la plupart du temps insatisfait de sa performance qu'il compare désavantageusement à celle de certains autres. Ce qu'il accomplit péniblement n'est jamais assez bon et c'est sans arrêt qu'il reprendra son travail pour l'améliorer encore.

Ce fonctionnement l'amène souvent à mener une vie déséquilibrée d'où certains éléments sont presque complètement absents. Il n'aura que rarement le temps de se livrer à des activités de loisir, de cultiver un violon d'Ingres, de «perdre» du temps à converser sans autre but que le plaisir qu'il pourrait y trouver, de contempler la nature ou de s'intéresser à ce qui n'a pas d'utilité immédiate pratique. Paradoxalement, malgré l'énergie qu'il investit dans ses activités, il est souvent assez peu efficace et productif parce qu'il travaille sous la tension que lui amène l'idée qu'il doit à tout prix réussir et exceller. Cette tension consomme une large part de son énergie en pure perte, comme dans le cas d'une voiture qu'on tenterait de faire avancer tout en appliquant les freins.

Le perfectionniste refusera souvent de participer à des activités qui le mettraient en compétition directe avec d'autres. Les sports, les concours, les expositions, la publication de ses écrits, tout cela lui est contraire puisqu'il s'agit d'autant d'occasions où il se pourrait que sa performance soit comparée désavantageusement à celle des autres. Il sera donc souvent solitaire, isolé, fermé, ce qui ne l'empêchera d'ailleurs pas de s'inventer à lui-même des rivaux imaginaires qu'il se devra de pourfendre. J'ai connu ainsi un professeur d'université qui gardait dans ses tiroirs les manuscrits de trois livres qu'il avait écrits au cours des années. Il se refusait à les proposer à un éditeur à la fois parce qu'il redoutait qu'ils soient rejetés par ce dernier ou critiqués par ses collègues si l'éditeur

devait en assurer la publication. Ce qui vaut pour le professeur vaut tout autant pour la mère de famille qui ne se résout pas à servir à ses invités des plats de sa confection de peur qu'ils ne soient pas parfaitement réussis et qui, en pratique, évite de recevoir à sa table pour ne pas devoir affronter les critiques possibles des convives. Il est possible par ailleurs qu'elle s'y résigne, mais seulement après avoir passé trois journées entières enfermée dans sa cuisine, sans véritable satisfaction puisque «Ce n'est jamais assez bon.»

Antoine était peintre. Son studio était rempli des toiles qu'il produisait avec abondance mais dont la plupart n'étaient pas vraiment terminées. Cela n'aurait rien eu d'exceptionnel en soi, puisqu'on peut s'attendre à ce que, dans un travail de création, de nombreux projets ne dépassent jamais l'étape de l'ébauche. Mais Antoine peignait depuis vingt ans, réussissant à joindre les deux bouts par toutes sortes d'expédients. On l'avait invité plusieurs fois à présenter ses toiles dans des galeries ou lors d'expositions, mais Antoine trouvait toujours quelque prétexte pour s'esquiver. Au fond, c'est la toile parfaite qu'il exigeait de peindre et il n'y était pas encore parvenu après vingt ans d'efforts. Les rares personnes auxquelles il consentait sans réticence à montrer ses œuvres l'assuraient qu'elles les trouvaient très bien réussies: Antoine n'en croyait rien. Tant qu'il n'avait pas peint la Mona Lisa, tout le reste n'était à ses yeux que misérable barbouillage.

Annette, pour sa part, possédait d'intéressants talents de couturière. Elle avait suivi des cours de coupe et avait beaucoup de goût pour agencer les couleurs et inventer ses propres patrons. Mais voilà, il lui fallait des mois pour terminer chaque vêtement et il était très rare qu'elle consentit à porter l'une de ses propres créations. Encore une fois, la crainte de l'échec et l'exigence de la perfection l'amenaient à éterniser la réalisation de ses projets de couture et à l'en dégoûter. Elle en était venue à ne rien faire ou presque dans ce domaine, comme dans bien d'autres d'ailleurs, puisqu'elle adoptait la même attitude à propos de presque tout.

De l'avis de ceux qui l'avaient observé, Bernard jouait fort convenablement au golf. Rien d'étonnant, puisqu'il passait des heures au sous-sol de sa maison à s'exercer aux coups roulés. Mais, ô surprise, il ne jouait jamais qu'avec sa femme et trouvait toutes sortes de raisons pour refuser les invitations qu'on lui faisait. Comme on pouvait s'y attendre, son épouse n'avait rien d'une experte; sans jouer très mal, ce qui aurait ennuyé Bernard, elle mordait régulièrement la poussière devant lui. Bernard n'aurait pas accepté de se mesurer avec un golfeur inconnu, le risque de l'échec lui apparaissant comme inacceptable. Comme il est habituel dans ces cas, Bernard avait soigneusement rationalisé sa démarche, affirmant à tous que s'il ne jouait qu'avec sa femme, c'était parce que cela leur donnait l'occasion de passer de bons moments ensemble et que ce sport était pour lui un repos qu'il ne voulait pas gâcher en y introduisant des éléments de compétition. Mais au fond, il avait peur.

Après huit années de travail comme infirmière dans le même hôpital, on avait proposé à Brigitte de poser sa candidature au poste d'hospitalière d'un département. Bien que tentée par le poste qui lui apporterait des avantages appréciables, Brigitte ne se décidait pas à se compromettre. S'il fallait qu'elle ne soit pas choisie ou, pire encore, s'il fallait qu'elle commette des erreurs dans ses nouvelles fonctions et qu'elle n'y soit pas parfaite dès le premier jour! Catastrophe! Ce n'est qu'après avoir regardé bien en face ses comportements perfectionnistes ainsi que les idées qui, dans son esprit, généraient son

anxiété qu'elle finit par accepter le poste, dans lequel d'ailleurs, après quelques difficultés initiales, elle apprit à se débrouiller très convenablement.

Armand était un passionné de la motocyclette. Il avait tout lu sur le sujet, passait des heures à astiquer son engin, à lui apporter des perfectionnements techniques et à examiner comment il pourrait le rendre encore plus rapide. Il participait très souvent à des compétitions et, à première vue, il ne paraissait pas hanté par la crainte de l'échec. Mais il suffisait de le voir concourir pour constater qu'il ne reculait devant aucun risque, même les plus absurdes, pour s'assurer la victoire. Il avait ainsi recueilli de nombreux trophées et aussi de nombreuses blessures. Ne pas arriver premier lui était intolérable et il était prêt à risquer sa vie pour y parvenir. On dira qu'Armand avait l'étoffe dont on fait les champions et cela est peut-être vrai, mais j'ai peine à croire que tout champion dans quelque domaine que ce soit animé des mêmes motivations grandioses et de la même peur panique de l'échec qu'Armand. Pour bien des gens, mieux vaut un lapin vivant qu'un lion mort!

Adèle, une jeune fille de vingt-deux ans, passait de longues heures à attendre le prince charmant. Il ne lui serait jamais venu à l'esprit de prendre l'initiative d'aborder elle-même un jeune homme qui lui plaisait et, quand je lui en fis la suggestion, j'eus droit à un sermon en trois points sur l'inconvenance d'une telle procédure. Pour Adèle aussi, le risque d'échec apparaissait insurmontable, mais sa méthode passive ne lui avait permis jusqu'alors que de rencontrer des garçons qui ne l'intéressaient pas. Il faut ajouter qu'Adèle était très sélective et que son portrait-robot de l'éventuel chevalier servant était extrêmement détaillé et idéalisé. On ne peut même pas dire qu'elle *cherchait* la perle rare, puisqu'elle se comportait de façon très passive et presque seulement réceptive. Pas question pour elle de se livrer à la chasse à l'homme, l'un des sports les plus anciens et les plus intéressants auquel ait jamais pensé l'humanité mais dont Adèle avait décidé qu'il ne devait être l'apanage que du sexe masculin. Tragique erreur! Comme la plupart des hommes sûrs d'eux-mêmes, décidés et affirmatifs, qui constituent du même coup les partenaires les plus intéressants pour une relation prolongée, recherchent les femmes qui font preuve des mêmes caractéristiques, Adèle se condamnait par son attitude à n'attirer finalement que des partenaires moins intéressants et plus hésitants, que sa propre timidité rassurait. Voilà comment il est possible, par des propres actions, de rendre presque impossible la réalisation de ses projets les plus chers.

Quant à Arthur, c'est dans le domaine de la performance sexuelle qu'il rencontrait son Waterloo. Comme il arrive à tous les hommes, Arthur avait subi quelques échecs au début de ses activités sexuelles avec des femmes. Comme presque tout échec dans ce domaine lui apparaissait catastrophique et constituait la révélation de son incompetence totale, il s'était effectivement rendu lui-même impuissant en meublant son esprit, pendant l'acte sexuel, du spectre affreux de l'échec. Ces idées qui, à elles seules, auraient suffi à refroidir les ardeurs d'un satyre produisaient chez lui les effets attendus. Plus il échouait, plus Arthur se persuadait que de tels échecs étaient à la fois affreux et irrémédiables et plus, en conséquence, il échouait dans ses tentatives d'ailleurs de plus en plus rares. Ce n'est qu'après avoir passé un bon bout de temps à extirper de son esprit ses idées concernant l'échec et s'être appris à lui-même à concentrer son esprit sur des contenus proprement érotiques qu'il parvint à un fonctionnement agréable, *bien que non parfait*, dans le domaine des rapports sexuels.

Béatrice avait mis au monde deux enfants et depuis ne fermait pas l'œil en pensant qu'elle pouvait commettre, dans leur éducation, quelque erreur fatale dont les suites les affecteraient ensuite pour le reste de leur vie. Il n'était pas de livre sur l'éducation des enfants qu'elle n'eût lu, pas de conférence sur ces sujets auxquelles elle n'assistât ni d'article qu'elle ne dévorât. Malgré tout, elle demeurait tendue, anxieuse et, en conséquence, entourait ses deux enfants d'une attention si inquiète qu'ils étaient en train d'hériter de ses comportements anxieux, exactement à l'opposé de ce qu'elle recherchait. Il lui fallut elle aussi en venir à considérer les échecs comme désagréables, mais non pas affreux ou horribles, pour parvenir à adopter envers ses enfants des comportements plus détendus.

Daniel, professeur au CEGEP, n'en finissait plus de préparer ses cours. La perspective de ne pas savoir quoi répondre à la question d'un étudiant lui apparaissait le plus atroce des sorts et il s'efforçait, sans succès d'ailleurs, de prévoir les questions qu'on pourrait lui poser sur la matière qu'il enseignait. Il ne lui serait pas venu à l'idée de répondre: «Je ne sais pas, mais je vais chercher» à une question imprévue. Il devait *tout* savoir dans son domaine, sous peine de se considérer comme le dernier des cancre. Dans son anxiété de donner des cours irréprochables, il atteignait d'ailleurs souvent l'effet contraire puisque les jeunes étudiants auxquels il dispensait son enseignement n'arrivaient plus à s'y retrouver dans l'amoncellement de détails qu'il leur assénait. Beaucoup séchaient ses cours, ce qui ne manquait pas d'offrir à Daniel l'occasion de se désespérer, l'amenant à conclure qu'il était un professeur infect, incapable de dispenser un enseignement valable.

Denise, directrice d'une école élémentaire, se trouvait au travail deux heures avant tout le monde, escamotait son heure de dîner et ne quittait l'école qu'à la nuit tombante. «Dévouement», disait-elle. Perfectionnisme plutôt, décelable à l'intensité de l'anxiété qu'elle éprouvait presque sans cesse. La moindre évaluation négative d'un aspect de son travail par les professeurs de l'école ou le directeur régional l'amenait à se plonger dans d'interminables examens de conscience où elle se reprochait avec amertume ses défaillances réelles ou imaginaires. La moindre de ses démarches était précédée d'une planification extrêmement minutieuse, largement injustifiée dans la plupart des cas. Comme elle refusait de confier à d'autres certaines tâches dont elle aurait pu se décharger, de peur que ce ne soit pas aussi bien fait, elle avait graduellement habitué le personnel de l'école, les parents et ses supérieurs régionaux à se comporter envers elle de façon très exigeante et très critique. Toutes ces braves gens exploitaient allègrement son perfectionnisme et lui refilaient sans broncher les tâches les plus fastidieuses.

Émile était professeur de sociologie à l'université, tâche dont il se tirait honorablement. Il avait publié quelques articles bien accueillis et jouissait de l'estime de ses collègues. Sa réputation grandissant, il se mit à recevoir de la part de divers organismes des invitations à venir prononcer des conférences. Voilà Émile terrifié à l'idée de prendre la parole devant des auditoires inconnus que son imagination lui représentait composés d'experts tous prêts à l'attirer dans des controverses dont il ne saurait se dépêtrer. Le pire arriva quand son tour vint de profiter d'une année sabbatique et qu'il ne put se réfugier plus longtemps derrière le prétexte de sa charge de travail pour éluder les invitations. La seule sonnerie du téléphone le remplissait d'effroi à l'idée qu'on allait encore l'inviter, qu'il ne saurait pas refuser et devrait accepter l'affreux risque de prononcer une conférence imparfaite et sujette à controverse.

Maurice est chef de bureau dans une agence de service social. Il supervise le travail d'une dizaine d'assistantes sociales qui doivent se référer à lui pour les décisions importantes. Dans ces circonstances, Maurice est toujours dans ses petits souliers. Il évite d'énoncer clairement son opinion, tergiverse et finit toujours par se rallier à l'idée de ses subordonnés même s'il est secrètement d'un autre avis. Maurice, comme tout le monde, a déjà commis des erreurs en prenant des décisions, mais ces erreurs ont pris dans son esprit une telle proportion qu'il s'est secrètement juré qu'on ne le prendrait plus en défaut. Cependant, il ne réalise pas que sa pire erreur consiste précisément à refuser d'émettre son avis. Ses subordonnés se sont vite aperçus de son manège et l'en méprisent. Maurice a perdu presque toute autorité et on se moque de lui presque ouvertement. Les employés l'ont secrètement baptisé: «Monsieur Ouine».

Chaque fois que c'était le tour de Monique, étudiante à l'université, de faire un exposé, elle tombait malade et ne se présentait pas en classe. Elle croyait, elle aussi, qu'elle n'aurait pu supporter de commettre quelque erreur ou de ne pas recueillir les applaudissements unanimes des autres étudiants. On ne se surprendra pas non plus de ce qu'elle n'arrivait pas à terminer sa thèse de maîtrise. Après avoir tenté de lire tout ce qui pouvait se rapporter de près ou de loin au sujet qu'elle avait choisi (des milliers de pages!), elle n'arrivait pas à écrire une page sans ensuite la corriger inlassablement pour enfin la mettre au panier. Trois mois après le début de la rédaction, elle en était toujours à la page un, se désespérait et avait même commencé à relire certains des livres qu'elle avait déjà consultés.

Le cas de Nicolas est plus complexe et illustre comment le perfectionnisme et la hantise de l'erreur possible peuvent non seulement empoisonner la vie de la personne qui s'y livre mais aussi incommoder sérieusement ses subordonnés quand une telle personne détient un poste de commande. Nicolas avait tellement peur, non seulement des erreurs qu'il pouvait lui-même commettre mais aussi de celles de ses subordonnés que ses propres supérieurs ne manqueraient pas de lui reprocher, qu'il bloquait systématiquement toute initiative nouvelle des membres de son personnel et leur interdisait de s'éloigner tant soit peu des procédures prescrites. Toute adaptation de ces procédures aux circonstances et toute déviation même minime étaient rejetées sans appel. Naturellement, ce n'est pas de cette manière qu'on fait avancer les choses. Les membres du personnel les plus intelligents et doués d'initiative ne tardaient pas à demander d'être mutés dans d'autres services, ne laissant derrière eux que ceux de leurs collègues qui, comme leur patron, tremblaient devant toute erreur possible. En conséquence, après quelques années de ce système, le service dirigé par Nicolas s'était embourbé dans la routine et c'est Nicolas que les administrateurs de la compagnie finirent par déplacer, l'ayant correctement identifié comme l'une des causes importantes du marasme dans lequel croupissait le service. Ce qui démontre encore une fois qu'un excès de prudence peut être tout aussi dommageable à son auteur que la témérité.

Roger travaillait comme architecte au sein d'une administration publique. Après avoir brillamment terminé ses études universitaires, il avait accepté ce poste surtout pour la sécurité qu'il offrait. Depuis ce temps, au sein d'un énorme service, il passait une grande partie de son temps à des projets sans intérêt, soumis à tous les tatillonnages inhérents aux grandes organisations gouvernementales et tenu de faire approuver chacun de ses gestes par toute une série de comités. En un mot, il végétait et avait commencé à compenser son

ennui par des activités peu constructives: il jouait son salaire au poker et buvait plus que de raison. Il aurait été possible pour Roger de démissionner de son poste, de quitter la fonction publique et de s'établir à son compte, mais la hantise de l'échec le tenait enchaîné années après années à un travail qu'il s'était mis à détester. Il en est ainsi d'ailleurs pour un grand nombre de professionnels qui s'étiolent sur les tablettes des administrations publiques plutôt que de prendre le risque de mener leur propre barque, en assumant sans terreur les risques d'une vie où, s'ils risquent d'échouer, ils sont aussi leurs propres patrons et se donnent au moins la chance de réussir.

C'était ce qu'avait fini par réaliser Fernand, après avoir occupé pendant plusieurs années des postes supérieurs dans des institutions d'enseignement public. Son perfectionnisme était tel qu'il se faisait littéralement mourir à la tâche. Après de longues journées au travail, il arrivait chez lui remorquant un porte-document bourré de dossiers qu'il compulsait jusqu'aux petites heures du matin. Ses week-ends se déroulaient de la même manière. Jamais de vacances, jamais de repos, toujours au boulot. Malgré ce labeur acharné, Fernand n'était d'ailleurs pas satisfait et passait de longues heures à se flageller mentalement pour ses erreurs et ses carences, réelles ou imaginaires. Quand il eut recours à la psychothérapie, ce régime l'avait amené aux limites de l'épuisement mental. Au cours des mois qui suivirent, il se rendit compte graduellement des mécanismes mentaux qui le faisaient trotter comme un rat prisonnier d'un labyrinthe. Il finit par accepter qu'il ne vivrait qu'une fois et que s'imposer une existence de forçat n'avait pas de sens. Sa hantise de l'échec et son exigence perfectionniste de réussite l'empêchaient de vivre heureux. Il redécouvrit des plaisirs simples, oubliés depuis longtemps: musique, lectures tranquilles, promenades dans les bois. Il réussit finalement à se forger une nouvelle vie, à chasser de son esprit les idées irréalistes qui le menaient par le bout du nez et à réapprendre les gestes simples du bonheur. Il démissionna sans regret de son poste, à l'étonnement de tous d'ailleurs. On le traita de lâcheur, de «drop out», ce dont il ne s'inquiéta guère, ayant de plus admis qu'il n'avait pas un besoin urgent de l'approbation de tous.

Je ne sais plus qui m'a appris que, dans cette vie, deux maximes sont avant tout importantes, mais qu'il s'agit de ne pas en confondre l'usage. La première: «Ne lâche pas!» La seconde: «Laisse tomber!»

Ne lâche pas quand il s'agit pour toi d'apprendre à te comporter d'une manière nouvelle, initialement difficile, mais qui promet de t'amener à vivre plus agréablement. N'épargne pas tes efforts, ne ménage pas ta peine. Mais par ailleurs, quand tu te trouves embourbé dans des démarches nuisibles ou inutiles, quand tu t'empêtres dans tes craintes, quand tu t'emprisonnes dans des détails absurdes ou des obligations sans fondement, quand tu ne vois plus la forêt parce que tu t'aveugles sur l'arbre, quand tu t'embrouilles dans le réseau de tes «Je dois... Je ne dois pas... Il faut... il ne faut pas...», laisse donc tomber!

Dans ce chapitre, j'ai examiné avec vous un certain nombre de comportements déficients découlant de l'idée que l'échec est intolérable et que le succès est un besoin fondamental inéluctable. Si vous constatez dans votre propre vie de telles façons d'être, à vous maintenant de prendre la décision de les modifier et de vous mettre au travail pour y arriver. Ne tombez pas dans le piège de vouloir faire ce *travail parfaitement* et ne vous mettez pas en tête qu'il *faut* que vous remportiez un plein succès dans votre démarche et

que vous. vous débarrassiez *parfaitement* de votre perfectionnisme!

Chapitre 5

La haine, la culpabilité et leurs suites

L'un des comportements les plus nuisibles et en même temps les plus absurdes auquel puisse se livrer un être humain consiste à *blâmer* d'autres personnes ou à se *blâmer* lui-même à propos de quoi que ce soit. Ce comportement découle directement de la croyance irréaliste no 3, selon laquelle certaines personnes sont mauvaises et méchantes et méritent d'être sévèrement blâmées et punies pour leurs fautes.

J'ai déjà exposé dans *S'aider soi-même* (1974) les arguments qui amènent à conclure que cette idée est entièrement fautive. Il reste à examiner avec vous certains des comportements qu'elle entraîne pour en dénoncer l'inefficacité et suggérer des comportements différents plus constructifs.

Attardons-nous donc d'abord au blâme des autres et de soi-même. Quand je tente d'expliquer à mes clients que cette démarche est à la fois inefficace et nuisible, je rencontre souvent beaucoup de résistance. Ne pas blâmer ceux qui leur font du tort leur apparaît la marque d'une inacceptable faiblesse et ne pas se blâmer eux-mêmes de leurs erreurs et de leurs méfaits leur semble voisiner avec une immoralité fatale dont ils se condamneraient avec encore plus de virulence. Ils se blâmeraient de *ne pas* blâmer les autres et de *ne pas* se blâmer eux-mêmes, comme ils se blâment de blâmer les autres et eux-mêmes après avoir réalisé en partie l'absurdité du blâme. Pourtant, il est facile de constater les effets négatifs du comportement blâmant.

En premier lieu, le blâme amène habituellement le blâme. Si Jean blâme Jeanne d'une chose, on peut malheureusement être à peu près certain qu'au lieu d'employer les techniques dont j'ai parlé au chapitre 3, Jeanne va lui renvoyer un blâme sur un de ses propres comportements, quand elle ne lui reprochera pas tout simplement de lui reprocher des choses. Si la chose n'était pas si destructive, on pourrait concevoir quelque amusement à voir chacun des interlocuteurs tomber dans le travers qu'il reproche précisément à l'autre. Voyons l'échange suivant:

- Jean: Tu as encore fait une éraflure sur la porte de la voiture. Tu n'as vraiment aucun sens de la conduite automobile. Si ça continue comme ça, la voiture va bientôt ressembler à un camion de détritrus!
- Jeanne: Et toi, tu n'arrêtes pas de critiquer chaque fois que je fais une petite erreur. On ne parlera pas du toit de la maison que tu n'as pas encore réparé!
- Jean: Ce n'est pas à moi de tout faire dans cette maison.
- Jeanne: Ah! mon Dieu, pauvre martyr! C'est vrai qu'avec tous tes voyages d'«étude», tu n'as pas beaucoup le temps de t'occuper de moi et des enfants!
- Jean: Si je voyage autant, c'est pour gagner l'argent que tu passes ton temps à dilapider...
- Jeanne: Parlons-en! Pas plus tard que la semaine dernière, tu t'es payé trois nouveaux complets!

Jean: Il faut bien que je m'habille convenablement pour travailler. Je ne passe pas toute la journée à regarder la télé, moi!

Jean: Non, tu la passes au bar avec ta bande d'imbéciles d'amis.

Comme on peut le constater, un tel échange peut durer des heures, jusqu'à l'épuisement total des deux combattants; en effet, puisqu'il est théoriquement possible de reprocher à quelqu'un chacune de ses actions passées, présentes ou même futures, seul la fatigue ou le manque d'imagination et de mémoire peut y mettre un terme. Il est difficile de trouver quelque résultat constructif à ce genre de communication.

Dans certains cas, la dispute verbale tissée de blâmes et de reproches peut dégénérer en combat physique. Les suites sont alors imprévisibles allant de la simple gifle jusqu'au meurtre. C'est le modèle réduit de ce qu'à plus grande échelle nous appelons batailles, émeutes, guerres civiles et guerres internationales, phénomènes qui reposent sur les mêmes bases que les disputes domestiques.

Il importe également de noter que le blâme adressé à l'autre n'obtient en général aucun résultat positif. En général, la personne blâmée réagit de l'une des deux manières suivantes. Elle peut se mettre à se blâmer elle-même, et donc à se déprimer, à se déprécier et à se sentir coupable. Ces réactions ne sont en rien susceptibles de l'aider à changer les comportements qu'on lui reproche, à supposer qu'ils soient vraiment déficients et ne fassent pas que déplaire à celui qui blâme sans pour autant nuire à quiconque.

À l'inverse, la personne blâmée peut s'insurger contre le blâme, agresser verbalement ou physiquement celui qui la blâme, dépenser son énergie à lui prouver qu'il a tort de la blâmer ou s'entêter sans fin à nier qu'il y ait dans ses actes quelque motif de blâme. Parce qu'elle redoute de ressentir les morsures de la culpabilité, la personne blâmée se livrera à des rationalisations épuisantes, s'efforçant de démontrer que les gestes qu'on lui reproche (et qui sont peut-être vraiment déficients) sont au fond constructifs ou découlent de motivations valables ou lui sont imposés par les circonstances, son éducation et quoi encore. Encore là, elle ne se livre à aucune démarche qui puisse améliorer sa façon d'agir.

Il en va de même pour le blâme dirigé vers soi-même qui éveille les sentiments de culpabilité, de remords et de honte. De toutes les émotions inutiles et nuisibles, cette dernière est sans doute la plus éminente, bien qu'elle ait été louée et recommandée par des armées de moralistes à la noix. Celui qui se bat la poitrine en faisant son *mea culpa* ferait sans doute mieux de réserver son énergie pour changer ce qu'il regrette, s'il s'avère qu'il a vraiment agi d'une manière *inutilement* nuisible envers les autres. En effet, chacun de nous agit chaque jour d'une façon nuisible pour les autres: c'est là une conséquence naturelle du fait que nous sommes plusieurs à habiter cette planète et à désirer les mêmes choses. Quand vous prenez le dernier siège disponible dans le métro, vous empêchez les autres voyageurs montés en même temps que vous de l'occuper. Quand vous stationnez votre voiture, vous empêchez les autres de prendre la même place. Le désir de l'un contredit le désir de l'autre et ça ne sert à rien de se tordre les mains et de déplorer la situation.

Il n'en va pas ainsi quand nous posons des gestes qui sont *inutilement* nuisibles pour les autres. En général, en agissant ainsi, nous contribuons à édifier un monde où chacun

devient un ennemi des autres, ce qui va à l'encontre de nos véritables objectifs. Il nous est donc profitable dans de telles circonstances de modifier les actes dont nous constatons qu'ils risquent de nous apporter à la longue plus de désavantages que d'avantages, compte tenu de la situation sociale dans laquelle nous nous trouvons, des coutumes de la société et des autres contraintes auxquelles il peut être désavantageux de ne pas se plier. Je sais bien que se promener nu dans la rue ne cause aucun dommage à quiconque, mais les coutumes de la société dans laquelle je vis condamnent vigoureusement cette pratique et y associent diverses conséquences que j'aime autant éviter. Je me promènerai donc nu dans mon salon ou seulement en compagnie de gens qui ne me punissent pas pour ce comportement. Dans les autres cas, je mettrai ma culotte parce que j'ai trop à perdre en ne le faisant pas.

Par ailleurs, si par erreur ou manque de jugeotte je nuis inutilement à quelque autre personne, il ne me servira à rien de me payer ne fut ce qu'une faible dose de culpabilité ou de me blâmer ne fut-ce qu'un instant de ce comportement. Aussitôt que j'aurais constaté mon erreur, à la lumière des conséquences qui s'ensuivent, j'ai avantage à mettre toute mon énergie à changer le comportement en question, à réparer les dégâts que j'ai causés et à prendre des mesures pour ne pas commettre la même erreur à l'avenir. Je serai alors beaucoup trop occupé à corriger mes erreurs et à faire de mon mieux pour agir intelligemment dans le futur pour perdre le moindre temps à me blâmer de ce que j'ai fait ou omis.

Dans ce cas comme dans celui de tous mes comportements, il vaut mieux que je tente de répondre clairement aux questions suivantes: «Quel avantage ai-je à poser ce geste ou à l'omettre? Qu'ai-je de mieux à faire maintenant? À quoi cela me sert-il de faire telle ou telle chose, de me faire ressentir à moi-même telle ou telle émotion? J'agis ainsi depuis des années: pourquoi *faudrait-il* que je continue? Je n'ai jamais encore posé tel geste: y a-t-il quelque chose qui m'interdise d'essayer?» La réponse que j'apporterai à ces questions peut être vraiment utile à moi-même et aux autres, alors que la culpabilité et le blâme n'ont d'autre effet que de me déprimer et de me rendre désagréable pour les autres, ce qui les amène souvent à me rejeter. (Avez-vous déjà passé une soirée agréable avec une personne qui se sent coupable et ne cesse de se blâmer?)

La malheureuse tendance à se blâmer soi-même et à blâmer les autres est malheureusement très ancrée chez bon nombre d'entre nous. Nous avons appris très jeunes qu'il fallait nous repentir de nos «péchés», demander pardon, battre notre coulpe. Nous avons également appris très tôt qu'il faut condamner ceux qui agissent mal, les punir de leurs fautes et leur faire expier leurs méfaits. Il y a toute une théologie et toute une sociologie qui se sont érigées sur ces bases. Le pécheur repentant a droit à notre estime, même s'il ne fait rien pour changer sa façon d'agir. Cependant, il nous apparaît pour le moins inconvenant qu'une personne reconnaisse calmement son erreur et n'en témoigne aucun repentir, même si elle s'applique à changer ses comportements sans plus de dépense émotionnelle. Cela témoigne encore une fois de notre facilité à nous embourber dans les croyances incohérentes de notre milieu.

Par quoi est-il possible de remplacer le blâme de soi-même et des autres et quelles démarches seraient mieux adaptées?

Pour le blâme des autres, il semble légitime de penser qu'une expression pondérée et autant que possible sereine de son déplaisir constitue un comportement intelligent. Dire à

une autre personne: «Je n'aime pas que tu claques la porte.» est notablement différent que de clamer: «Vas-tu faire attention, espèce de barbare!» Cependant, même une expression pondérée de déplaisir pourra malheureusement offrir à une personne plus ou moins névrosée l'occasion de se blâmer elle-même ou de percevoir comme un blâme ce qui n'est que l'expression honnête d'un sentiment. Il vaudra donc souvent mieux, si l'interlocuteur présente des signes de troubles émotifs, s'abstenir d'énoncer ce qu'il pourrait interpréter comme un reproche. On m'objectera que cela constitue une démarche peu authentique et peut mener au refoulement chez celui qui s'abstient d'exprimer ses préférences ou son désaccord face aux actions de l'autre. Je répondrai que la démarche n'est sans doute pas complètement authentique, mais que l'authenticité de la communication n'est pas un but en lui-même. Il est souvent opportun d'attendre pour poser certains gestes que les circonstances soient plus favorables, que la personne à qui on veut s'adresser soit moins fatiguée ou moins agitée intérieurement. Ellis (1980) a montré combien la personne affectée de troubles névrotiques réagit négativement à toute communication qui lui apparaît blâmante. Il vaudra donc mieux parfois se taire, au moins temporairement.

Dans d'autres cas, l'expression d'un désaccord face au comportement d'un autre aura avantage à être agrémenté de diverses formules destinées à rappeler à l'interlocuteur qu'on ne met pas en doute son droit d'agir comme il le fait, en concédant qu'il n'a pas reçu le mandat de nous rendre heureux ni de correspondre à nos désirs même légitimes et raisonnables. C'est une chose pour Marthe de dire à Luc: «Tu devrais m'avertir quand tu entres en retard pour le souper, espèce d'égoïste! Tu ne comprends donc pas que ça m'inquiète de rester sans nouvelles?» et c'en est une autre de dire: «Je comprends bien que c'est ton droit de ne pas téléphoner, mais je préférerais tout de même que tu m'avertisses de ton retard.» La deuxième formule offre moins d'occasions à Luc de devenir défensif et blâmant à son tour et favorise donc davantage l'atteinte de l'objectif que se propose Marthe.

Quant au blâme dirigé vers soi-même, il sera avantageusement remplacé par l'examen précis et serein de ses erreurs; l'«examen de conscience» fera place à l'examen des comportements inefficaces et à la recherche de solutions mieux adaptées, le tout avec le plus de sérénité et d'objectivité possible.

Par ailleurs, il existe un autre moyen de faire disparaître l'autocondamnation, à part la transformation des idées irréalistes qui lui donnent naissance. Il est toujours possible de s'abstenir de poser les gestes qui donnent l'occasion à ces idées de se manifester. Ainsi, si Gaston ressent une vive culpabilité chaque fois qu'il commet un adultère et passe de nombreuses heures à s'en blâmer amèrement, il dispose d'au moins deux solutions à ce problème. Il peut s'appliquer à modifier dans son esprit la croyance par laquelle il se représente l'adultère comme interdit et ses adeptes comme de méprisables personnages. S'il y parvient, il pourra tromper sa femme sans se sentir coupable et sans se le reprocher. Il peut aussi conserver ses croyances à propos de l'adultère et s'abstenir de coucher avec d'autres femmes que la sienne, ce qui est en tout temps réalisable. Il ne se sentira alors pas coupable non plus. Mais s'il garde ses croyances *et* qu'il trompe sa femme, il ressentira fatalement de la culpabilité.

La «fuite de l'occasion», réalisable dans de nombreux cas, peut devenir impossible dans d'autres. Ainsi, si un homme se sent coupable chaque fois qu'il voit les

jambes d'une femme ou la forme de ses seins, il est beaucoup mieux de tenter de changer les croyances irréalistes qui l'amènent à ressentir de la culpabilité que d'essayer de supprimer toutes les occasions de cette culpabilité. Il lui faudrait s'isoler dans quelque thésbaïde d'où toute femme soit bannie et même là, il serait encore poursuivi par les fantasmes de son imagination. Cette solution apparaîtra sans doute inutilement compliquée et offrant des chances très limitées de succès. Elle comporte aussi l'inconvénient de ne pas permettre à la personne de s'entraîner à penser différemment et la laisse donc vulnérable au déclenchement de ses idées culpabilisantes à la moindre occasion, tout comme celui qui ne sait pas nager se tire bien d'affaire tant qu'il évite l'eau mais demeure toujours «noyable». Et s'il est possible à la rigueur de passer toute sa vie sans s'exposer aux eaux profondes, comment arriverait-on à fuir, par exemple, son propre corps, sa propre sexualité? La solution d'Origène ne sourit pas à tous, lui qui finalement se châtra, croyant ainsi éteindre en lui à la fois la sexualité et la culpabilité.

Dans ce chapitre, j'ai passé en revue avec vous certains comportements découlant des émotions d'hostilité et de culpabilité, elles-mêmes générées par l'idée irréaliste no 3. Nous nous sommes surtout attardés au blâme des autres et de soi-même et j'ai examiné avec vous des comportements mieux adaptés, utilisables quand nous constatons que les actes des autres nous déplaisent ou nous frustrent et quand nous arrivons à la conclusion que nos propres actions sont déficientes et nuisibles. Il reste que les comportements de blâme de soi-même et des autres se classent parmi ceux qui résistent le plus au changement et qu'ils ne céderont la place à des comportements plus réalistes qu'à la suite d'une offensive concertée au niveau des idées et des comportements.

Chapitre 6

Réagir à la frustration

Dans ce chapitre, j'examinerai avec vous certains comportements découlant des émotions causées par les idées irréalistes 4, 5 et 9, telles qu'exposées et analysées dans *S'aider soi-même* (1974).

Examinons donc certaines des réactions possibles devant la frustration. Je vous rappelle que la frustration n'est pas une émotion, mais plutôt un état de fait découlant de la non-satisfaction d'un de nos désirs. On ne se *sente* pas frustré; on *l'est* ou on ne *l'est* pas. Il est cependant possible que quelqu'un se *sente* frustré parce qu'il *pense* l'être alors qu'en fait il ne l'est pas, tout comme il est possible que quelqu'un ne se sente pas frustré, alors qu'il l'est en réalité mais ne s'en rend pas compte. Ainsi, si je désire réussir un examen et qu'en lisant les résultats affichés je fais erreur et crois avoir échoué, je me *sentirai* frustré parce que je crois avoir échoué, alors qu'en fait j'ai réussi. D'autre part, si j'ai vraiment échoué mais que je me trompe de ligne en lisant les résultats affichés, je me sentirai gratifié, croyant avoir réussi alors qu'en fait je *suis* frustré sans le savoir encore.

Ceci dit, examinons les réactions possibles à une authentique et vérifiable frustration.

Il y a d'abord la révolte, les plaintes, les récriminations et le refus d'accepter la frustration en question. C'est souvent la réaction la plus commune et aussi la moins utile. Tout comme le blâme de soi et des autres, elle consomme une énergie qui serait mieux utilisée à faire disparaître la frustration, si cela est possible, ou du moins à y pallier, si on le juge à propos, par des compensations constructives.

La personne frustrée se déprime fréquemment. Elle peut passer des heures à ruminer son malheur, à s'en blâmer, à blâmer les autres, à maudire son sort et à tempêter contre la réalité. Tout cela n'est d'aucune utilité et ne fait qu'ajouter à la frustration déjà présente une deuxième portion d'ennui constituée par les sentiments de dépression, d'anxiété et d'hostilité engendrés par les idées irréalistes. Ces manœuvres s'expliquent souvent par l'objectif secret de la personne d'arriver ainsi à modifier les actes frustrants des autres en stimulant leur pitié ou en provoquant leur ennui. Ainsi, l'enfant à qui on refuse un bonbon peut se mettre à pleurer, à hurler et à se rouler à terre, ce qui amènera peut-être sa mère à modifier sa décision et à payer sa tranquillité d'une sucette. De même, une mère pourra tenter par ses pleurs et ses gémissements d'amener son fils à venir la visiter plus souvent, ce à quoi il consentira peut-être pour fuir la culpabilité qu'engendre chez lui l'idée qu'«il ne faut jamais faire pleurer sa mère» et que c'est être une brute dénuée de sentiments humains .que de laisser sa vieille mère se déprimer toute seule à la maison. Comme ces manœuvres réussissent au moins parfois, la personne frustrée aura tendance à les répéter, chacun de ses succès renforçant en elle sa tendance à se livrer au petit jeu de la manipulation.

De telles manœuvres sont évidemment sans effet quand l'élément frustrant est impersonnel et inéluctable. Ainsi, il est inefficace de gémir parce qu'une potiche est brisée: il est peut-être possible de la réparer, mais sûrement pas avec des larmes! Quand un conjoint aimé meurt, il est sans doute approprié de ressentir de la tristesse, mais un deuil de vingt ans, agrémenté de nombreuses séances de désespoir et de clameurs de révolte ne

le ramènera pas à la vie et ne contribuera qu'à gâcher encore davantage l'existence du survivant. Nul n'est *contraint* de supporter et d'accepter les frustrations inévitables de la vie puisque nul n'est irrémédiablement condamné à vivre et qu'il est en général possible, sans manœuvres très compliquées, d'interrompre sa propre existence quand on le désire. Cependant, si on préfère continuer à vivre, il semble plus avantageux de le faire en se déprimant le moins possible et en cherchant à compenser le plus intelligemment possible les frustrations et les privations qu'on ne peut éviter tant qu'on est en vie.

Il est important de constater que dans de nombreux cas, il est possible d'arriver à diminuer ou même à faire disparaître certaines frustrations. Encore faut-il ne pas se mettre en tête qu'il n'y a rien à faire, que tout est perdu, que la perte subie est irréparable, qu'on avait absolument besoin que telle chose se passe ou que telle autre n'arrive pas et que tout bonheur devient impossible si on est privé de tel élément du réel. S'entêter sur une porte fermée ne permet pas de voir les fenêtres qui restent ouvertes et qui permettent peut-être d'atteindre l'objectif désiré par d'autres itinéraires que celui qu'on avait conçu. Ainsi, si le fiancé de Claudette la plante là pour partir avec Mariette, il vaudra mieux pour Claudette se souvenir qu'il serait très étonnant que son ex-fiancé soit le seul homme sur cette terre avec lequel elle puisse avoir des rapports agréables. On comprendra qu'elle se sente peinée et ennuyée à l'occasion de cette frustration, mais il est clair aussi qu'il ne lui sert à rien de s'enfermer dans sa tour en proclamant que *tous* les hommes sont d'affreux menteurs et qu'il vaut mieux n'aimer personne pour s'éviter ainsi la souffrance éprouvée quand un amoureux change d'idée. Une telle réaction ne saurait lui apporter qu'une frustration peut-être encore plus grande que celle qu'elle ne se résout pas à accepter. Les plaintes, les larmes et la révolte ne constituent donc jamais une réponse appropriée et utile à la frustration.

Un mot à propos de la résignation. On a reproché à l'approche émotivo-rationnelle de la prôner à l'excès et de nuire ainsi au développement personnel et social. Il s'agit là d'une interprétation fautive, tout à l'opposé de ce que cette philosophie recommande. La résignation ne sera appropriée que quand il n'y a *vraiment* rien à faire, de façon temporaire ou permanente, pour améliorer une situation et faire diminuer une frustration. Ceci sera très rarement vrai, mais le sera tout de même parfois. On fera bien de ne pas se hâter de conclure qu'une situation est vraiment irrémédiable mais, si tel est le cas, il ne sert à rien de dépenser son énergie dans des causes perdues d'avance ou dont l'amélioration demanderait des dépenses d'énergie disproportionnées par rapport aux résultats espérés. Il s'agit là de choix qui ne sont pas toujours faciles à faire, surtout parce que nous ne connaissons pas l'avenir avec certitude et que nous ne pouvons pas savoir d'avance si les efforts posés aboutiront à un résultat intéressant. C'est là un des risques de la vie humaine et vouloir l'éviter à tout prix n'amène ordinairement pas de bons résultats. Il vaut aussi la peine de se rappeler que même si les démarches entreprises n'aboutissent pas au résultat désiré, elles peuvent apporter d'autres résultats intéressants, parfois équivalents ou même supérieurs en avantages au résultat espéré. Un exemple illustrera ce que je veux dire.

La bicyclette du jeune Bernard avait été volée. Malgré ses démarches auprès du corps policier de sa ville, il n'arriva jamais à la retrouver. Comme il continuait à désirer une bicyclette et que ses parents se trouvaient dans l'impossibilité de la lui payer, il trouva un travail à temps partiel qui lui permit d'amasser quelques dollars. Malheureusement (du

moins apparemment), il fut mis à pied après quelques heures de travail seulement, bien avant d'avoir pu amasser la somme nécessaire à l'achat de la bicyclette. Ses efforts pour trouver un autre emploi s'avèrent vains. Cependant, le hasard voulut qu'un homme qu'il avait rencontré au cours de ces démarches s'intéresse à lui et, impressionné par sa détermination, lui offre trois ans plus tard un emploi d'été fort lucratif grâce auquel le jeune Bernard découvrit son éventuelle profession. Dix ans plus tard, il était devenu l'associé de Paul Dumont et occupait un poste de choix. Jamais.il n'avait acheté sa bicyclette, mais il l'avait depuis longtemps oubliée.

Ceci n'est pas un conte de fées, mais seulement une illustration des effets *heureux* que peut apporter une réaction intelligente à la frustration. Si Bernard n'avait pas perdu sa bicyclette, il n'aurait sans doute jamais noué avec Paul Dumont les contacts qui devaient avoir une influence si considérable sur sa vie.

En examinant votre propre vie, vous pourrez peut-être identifier des frustrations à l'occasion desquelles vous avez posé des gestes qui vous ont éventuellement amené des résultats tout autres que ceux que vous recherchez. N'oubliez pas non plus que les démarches mêmes que vous faites pour pallier à votre frustration peuvent être profitables, même si vous n'atteignez pas votre objectif. Vous pourrez apprendre grâce à elles des choses utiles sur une foule de sujets, y développer votre capacité et votre habileté à poser certains gestes, développer vos aptitudes dans divers domaines, apprendre à reculer vos limites et à constater que vous êtes capables de bien plus de choses que vous ne le croyiez d'abord. Ceci peut contribuer à augmenter votre confiance en vous-même, une émotion très agréable et source de nombreux gestes positifs et profitables.

À l'inverse, quand vous réagissez à la frustration par des plaintes, des tentatives de culpabilisation ou des essais de manipulation, vous risquez de vous éloigner encore plus de l'objectif que vous visez. J'ai montré dans *Vivre avec sa tête ou avec son cœur* (1979) combien il peut être maladroit, par exemple, pour une épouse délaissée par son conjoint de se plaindre à lui de ce comportement, de le lui reprocher et de tenter de l'en punir. Il n'y a ordinairement pas de meilleur moyen d'amener le mari à la délaissée encore plus complètement, bien rares étant les maris qui prennent un vif plaisir à entendre les récriminations de leur épouse. On me dira que ces récriminations et plaintes sont justifiées et je n'en disconvierai pas. Mais sont-elles adroites et fructueuses? Amènent-elles le résultat que souhaite l'épouse? La question n'est pas tant de savoir si Justine a le droit de se plaindre comme elle le fait. Nous n'en discuterons même pas et lui reconnaitrons d'emblée tous les droits qu'elle voudra réclamer. Mais est-il opportun de faire tout ce qu'on a le droit de faire? Est-il approprié de ne guider ses actions que par cette seule considération? Serait-il intelligent pour moi, par exemple, de m'engager sur la chaussée alors que le feu vert brille pour moi, si un énorme camion s'approche à toute vitesse et s'appête de toute évidence à me passer sur le dos? Pour mon compte, je préfère vivre en suspendant l'exercice de mes droits que mourir en les exerçant. À chacun de choisir.

Une autre manière déficiente de réagir à la frustration consiste à tenter de noyer son chagrin dans l'alcool ou d'en atténuer la blessure par l'usage de diverses drogues. Je comprends que sous le coup d'un désappointement notable quelqu'un prenne un verre de trop mais quand cette manœuvre est érigée en système, elle finit par apporter des frustrations encore plus grandes que celles qu'elle était originellement destinée à

compenser. Ce qui vaut pour l'alcool et la drogue vaut également pour diverses autres compensations susceptibles à la longue de créer plus de problèmes qu'elles n'en règlent. Ce n'est pas que ces compensations soient mauvaises ou méchantes, à moins qu'on ne veuille désigner par ces mots des démarches qui ne conduisent pas à l'objectif recherché, mais bien parce qu'elles sont inefficaces ou nuisibles qu'il vaut mieux ne pas les utiliser. S'empiffrer de gâteaux à tout propos et à chaque fois qu'on est déçu et frustré ne tardera pas à causer des problèmes d'embonpoint à celui qui utilise régulièrement cette compensation. D'où nouvelle frustration, à laquelle la personne tentera peut-être de pallier en avalant encore plus d'aliments bourrés de calories, bouclant ainsi le cercle vicieux.

Cependant, ce n'est pas parce que certaines compensations sont à déconseiller qu'il faut en condamner tout usage. Certaines compensations à la frustration sont fort constructives, ne comportent pas d'inconvénients notables et peuvent même permettre de découvrir des aspects insoupçonnés de soi-même et du réel, apportant par la suite des gratifications appréciables. Le tout est de choisir lucidement.

Si Gaston n'a pas reçu l'augmentation de salaire qu'il espérait il peut tempêter, gémir, engueuler son patron ou s'enivrer, toutes démarches qui semblent peu profitables. Il peut aussi jouer de la guitare, s'il y trouve quelque repos, fendre des bûches (elles ne se vengeront jamais des coups qu'il leur portera), faire des mots croisés (on peut y apprendre des choses utiles ou amusantes) ou se livrer à une foule d'autres activités qui occuperont son esprit à autre chose qu'au souvenir désagréable de sa frustration.

Quand je parle ainsi à mes clients, ils me répliquent souvent que cela est bien facile à dire, mais difficile à faire. Je réponds toujours que je crois qu'ils font erreur et qu'en y pensant un peu plus longuement, ils constateront qu'à la longue les méthodes dites «faciles» de pallier la frustration sont en fait plus difficiles, apportent souvent des résultats eux-mêmes frustrants et constituent une forme de sabotage de soi-même dont il faut ensuite faire les frais. À moins qu'on ne soit aux portes de la mort, il vaut mieux y penser deux fois avant de noyer ses chagrins dans l'alcool ou la drogue ou de réduire ses frustrations à coup de calories.

Il vaut vraiment la peine pour chacun de choisir ses compensations constructives favorites, sur lesquelles il puisse se rabattre quand, inévitablement, il rencontrera la frustration et qu'il n'arrivera pas à trouver immédiatement de moyens de la faire disparaître. Ces compensations constitueront une espèce de refuge toujours disponible en cas de besoin, une occupation aimée à laquelle on puisse se livrer quand ça va mal et qu'on n'y peut rien. Il se peut même parfois que ce qui n'était au début qu'un refuge devienne enfin une demeure permanente. Pourquoi pas? Quand elle était frustrée à son travail, Francine s'assoyait à son métier de tissage haute lisse. Après quelques années, elle devint tellement experte à ce travail qu'elle abandonna son emploi pour gagner sa vie uniquement par cette occupation qui lui apportait beaucoup de satisfaction. Quand il se sentait ennuyé et chagriné, Gérard tournait du bois dans son atelier. Sa compensation lui a permis de se fabriquer de nombreuses pièces d'ameublement qui font son plaisir et l'étonnement de ses visiteurs, lesquels ne se doutent guère qu'ils contemplent avec admiration les produits des compensations apportées par Gérard à ses frustrations. Frustré dans des désirs de réussite commerciale, Jean s'est mis à cultiver son potager. Il mange pendant tout l'hiver les fruits de ses compensations de l'été et éprouve beaucoup de plaisir

à faire partager à ses voisins les connaissances qu'il a ainsi acquises.

À moins de faire mourir en soi tout désir, ce qui semble impossible, la frustration demeure inévitable. Il vaut donc mieux considérer la situation avec réalisme et prévoir des dérivatifs constructifs quand tous les autres moyens de la faire disparaître ont échoué. À ce chapitre, beaucoup de gens négligent, sans raison à mon avis, l'usage de la rêverie et de la fantaisie. Pour beaucoup d'entre nous, teintés de puritanisme, rêve et fantaisie constituent des interdits. Je ne sais combien d'âneries j'ai entendues à ce sujet, de la part de personnes fort lucides sur d'autres points. À les entendre, tout usage de l'imagination pour fuir mentalement certaines situations désagréables mais inévitables est la preuve d'un tempérament faible, d'un manque de volonté et d'une déficience regrettable de la personnalité. Selon elles, toute frustration inévitable doit être savourée jusqu'à la lie et il est honteux de s'en évader par le rêve. Elles croient sans doute que cette démarche confère quelque noblesse ou valeur à celui qui s'y livre. Ce sont ces gens qui avertiraient sans ménagements un malade condamné par les médecins, de son état. Ce malade cependant ne tirera nul profit de cette connaissance mais au contraire risque fort d'en tirer l'occasion de se rendre lui-même anxieux et déprimé. Ce sont ces gens qui condamneront tout usage de la fantaisie érotique et aimeraient mieux voir deux époux qui s'aiment mais ne constituent plus l'un pour l'autre un stimulant érotique, se séparer plutôt que de les voir utiliser leur imagination pour stimuler leur vie sexuelle. Ce sont ces gens qui, sous prétexte qu'il faut toujours faire face à la réalité, refuseront dans la chaise du dentiste de penser à autre chose qu'à la fraise et aux aiguilles leur transperçant le palais, alors qu'il n'y aurait vraiment aucun inconvénient à ce qu'elles concentrent leur esprit sur tout autre contenu, agréable pour elles, même s'il s'agit d'une rêverie complètement échevelée. Il ne convient pas de confondre le réalisme avec la sottise et c'est au contraire se comporter de façon fort réaliste, c'est-à-dire adaptée aux circonstances, que de faire un usage intelligent des diverses capacités dont nous a dotés la nature, sans en exclure l'imagination.

Au terme de ce chapitre, je vous engage à examiner votre propre mode de vie. Comment réagissez-vous aux diverses frustrations qu'elle comporte? Vos réactions vous apparaissent-elles constructives, utiles, ne vous apportant pas plus de problèmes qu'elles n'en règlent? Constatez-vous au contraire que vous vous plaignez souvent, que vous vous lamentez sur votre sort peut-être pénible sans vraiment rien faire qui soit en votre pouvoir pour l'améliorer? Vous dites-vous souvent que cela est trop difficile et exigez-vous, sans vous en rendre compte, que la réalité vous réserve un traitement de faveur auquel votre situation vous donnerait droit? Vous répétez-vous souvent que la vie est injuste, que vous ne méritez pas ce qui vous advient? Blâmez-vous vos parents, la société, votre employeur, votre conjoint, vos enfants, votre tempérament, pour les malheurs qui vous visitent? Constatez-vous que vous tentez souvent de vous venger des autres plutôt que d'essayer de déjouer leurs manœuvres adroitement? Êtes vous satisfait des résultats? Sinon, songez bien que rien ne vous contraint à continuer d'agir comme vous l'avez fait jusqu'à maintenant, même si cela fait cinquante ans que vous utilisez la même méthode. Il vous est toujours possible de changer si vous voulez bien consentir à fournir les efforts que vous demandera ce changement. Il vous est aussi possible de continuer comme avant, mais alors ne vous étonnez pas de constater les mêmes résultats. À vous de choisir.

Chapitre 7

Risquer

Avec ce chapitre, nous aborderons l'examen des comportements découlant, par l'intermédiaire des émotions qu'elle provoque, de l'idée irrationnelle no 6. Ces émotions peuvent se classer dans la rubrique générale *d'anxiété* et les comportements qu'entraîne l'anxiété sont aussi nombreux que cette émotion est répandue.

La réaction la plus fréquente devant un objet qui nous fournit l'occasion de nous rendre anxieux est sans doute la fuite. Appropriée et intelligente quand l'on se trouve en face d'un danger réel, la fuite devient un handicap de plus quand l'objet ou la personne que l'on redoute n'est pas vraiment dangereux ou l'est beaucoup moins qu'on ne se le représente. L'inconvénient principal de la fuite dans ce cas est de contribuer à maintenir présentes dans notre esprit et même à renforcer les idées fausses que nous nous faisons de la chose et de nous-même. En effet, la personne anxieuse le devient parce qu'elle se répète deux idées: 1. *Ceci est dangereux* et 2. *Je ne suis pas apte à l'affronter*. La fuite ne permet pas à la personne de mesurer le danger réel de la chose qui suscite son anxiété ni de se rendre compte de sa compétence à l'affronter. Au contraire, la personne élabore souvent le raisonnement tortueux suivant: «La chose est vraiment dangereuse et je suis vraiment inapte à y faire face puisque *je fuis*». Comme on le voit, il s'agit là d'un raisonnement a priori où la réaction de fuite est conçue comme une démonstration de ce qui n'est précisément pas démontré. C'est un peu comme si la personne fabriquait le syllogisme suivant:

«La fuite est la réaction devant un objet dangereux. Or, je fuis devant telle chose.
Donc, cette chose est dangereuse».

Le véritable syllogisme s'énoncerait plutôt comme suit:

“La fuite est la réaction devant un objet *conçu* comme dangereux.

Or, je fuis devant telle chose.

Donc, je *conçois* cette chose comme dangereuse”,

ce qui laisse intacte la question de savoir si la chose est vraiment dangereuse ou non.

Il s'agit donc de connaître le danger réel de la chose en question. L'expérimentation est sans doute le meilleur moyen de mesurer l'intensité et la nature du danger. Mais cette expérimentation est rendue impossible par la fuite.

À défaut d'expérimentation directe, une réflexion lucide devrait arriver dans de nombreux cas à démontrer que de nombreux gestes et démarches ne comportent pas en fait de danger réel. L'exemple le plus clair dans ce domaine concerne le danger que beaucoup de gens redoutent s'ils devaient de quelque manière *déplaire* à d'autres personnes.

Il est clair qu'il peut être dangereux de susciter la désapprobation de *certaines* personnes dans *certaines* circonstances. Il arrive que certaines personnes détiennent sur nous un pouvoir qu'elles peuvent être portées à exercer à notre détriment si elles

désapprouvent certaines de nos actions et ne nous aiment pas. La secrétaire qui déplaît à son patron perdra peut-être son emploi, ce qui *peut* être réellement désavantageux pour elle, mais peut aussi être la chance de sa vie! Le détenu qui déplaît à ses compagnons ou aux gardiens peut devenir la cible de leurs mauvais traitements; le prévenu qui déplaît aux membres du jury peut recevoir d'eux une condamnation qu'il aurait peut-être évitée s'il avait su leur plaire. L'écrivain, le conférencier qui ne plaisent pas se retrouvent vite sans lecteurs ou sans auditoire. Mais il n'en est pas toujours ainsi. Il est au contraire très fréquent que la désapprobation des autres ne comporte *aucun* inconvénient.

Il est rare, après tout, dans une société comme la nôtre, qu'un individu en gifle un autre dans le métro parce qu'il n'aime pas la couleur de son pantalon. Il est rare que des parents conservent sur leurs enfants quelque pouvoir quand ceux-ci ont atteint l'âge adulte. Pourtant, combien de mes clients ai-je entendu se poser anxieusement la question: «Mais qu'est-ce que les gens, qu'est-ce que mes parents vont dire si je fais telle chose»? Il n'y a pas moyen de répondre avec certitude à cette question, puisqu'elle porte sur un événement futur, mais on peut au moins émettre des hypothèses. Supposons que ces gens *disent* les pires choses et manifestent bruyamment en paroles leur désapprobation. Il me semble bien que tant qu'ils ne font que *parler*, le danger est minime ou même inexistant. Assumons qu'ils se répandent en propos injurieux à votre endroit, vous traitent de tous les noms et émettent à votre sujet des comparaisons peu flatteuses. Et après? Tant qu'ils ne passent pas aux *actes* et ne concrétisent pas leur désapprobation en des gestes qui vous punissent, où est le danger? Que perdrez-vous à part leur indifférence ou leur estime? Et avez-vous vraiment besoin de cette tolérance ou de cette estime? Vous répondez oui? Qu'en faites-vous, comment vous profite-t-elle quand vous l'avez? Que vous advient-il de fâcheux quand vous la perdez? Il y a de fortes chances que vous puissiez répondre véridiquement: «Rien» à ces diverses questions. Dès lors, pourquoi vous préoccuper d'une «perte» qui ne vous enlève rien qui vous soit vraiment utile?

Il en va de même pour d'autres dangers que votre imagination grossit de façon abusive. Il est clair que tout ce qui monte peut retomber et les avions ne font pas exception à la règle. Mais les probabilités réelles que *tel* avion tombe *tel* jour où vous l'occupez sont en fait infimes. De même, il arrive que des ascenseurs bloquent entre deux étages (encore que cela n'ait rien de bien dangereux mais soit tout au plus ennuyeux), mais les probabilités réelles que *tel* ascenseur se bloque pendant que vous êtes à bord sont aussi infimes.

On me réplique souvent que ce n'est pas en raisonnant ainsi qu'on arrive à conquérir ses peurs et on n'a pas tout à fait tort. Encore qu'il ne faille pas minimiser l'importance d'une préparation mentale à affronter des circonstances redoutées sans raison. Mais il est clair que bien des peurs irréalistes ne cèdent finalement que devant l'action directe et l'affrontement délibéré de la situation. C'est pour cette raison qu'il vaudra mieux ne pas attendre que la peur soit complètement disparue avant de passer aux actes. Le processus, en effet, risque alors d'être inutilement prolongé. En conséquence, lors de ses premiers essais pour affronter les objets à l'occasion desquels la personne se fait peur, il sera normal qu'elle s'attende à se sentir plus ou moins mal à l'aise.

Si Louise déclare qu'elle *ne peut pas* prendre le métro et que sa peur l'empêche de le faire, il vaut mieux qu'elle se rende compte que sa peur peut l'empêcher de prendre le métro *confortablement* mais que le plus sûr moyen pour elle d'arriver à voyager

confortablement en métro consiste à consentir à le prendre initialement dans un état de malaise plus ou moins accentué. Rien ne l'empêche d'ailleurs d'utiliser la confrontation de ses idées irréalistes avant de prendre le métro, puis de procéder à son expérimentation de façon graduée, en se fixant des objectifs limités plus aisément atteints et par lesquels elle pourra s'encourager à étendre le champ de son expérimentation.

Dans ce cas, c'est encore la question de l'avantage et des inconvénients qu'il serait le plus utile pour la personne d'envisager. Il est peu probable qu'une personne en arrive à se convaincre d'apprendre à affronter certaines des choses dont elle a peur, à moins qu'elle ne puisse concevoir qu'il est avantageux pour elle de le faire et désavantageux de l'éviter. Si quelqu'un a peur des serpents venimeux, il ne sera guère motivé à vaincre cette peur dans un pays où les serpents venimeux n'existent pas. Il n'en est pas ainsi dans d'autres cas. Il est très malcommode de ressentir de la peur dans des situations sociales, de fuir le métro et les ascenseurs dans une grande ville, de trembler en avion si on est homme d'affaire, de paniquer devant l'acte sexuel si on est marié ou de redouter de s'adresser à des groupes si on est professeur.

On peut toujours tenter de fuir la situation mais, encore qu'il soit impossible pratiquement de les fuir toutes (comment éviter *tout* contact social à moins de vivre seul sur une île), il vaudra mieux examiner si cette fuite n'amène pas le fuyard à affronter des dangers encore plus grands que ceux qu'il tente d'éviter. Ainsi, prendre sa voiture plutôt que l'avion pour faire un long voyage est *objectivement* plus risqué.

S'enfuir en courant dans la rue à la vue d'un chien peut être mortel, ce que la rencontre avec l'animal ne sera que très rarement. Dans une situation objectivement dangereuse, il conviendra donc d'évaluer le plus lucidement possible l'étendue réelle du danger et de prendre ensuite les mesures possibles pour le diminuer ou lui faire échec.

Ainsi, on munira sa piscine de bouées de sauvetage, on équipera son domicile de détecteurs à incendie, on fera vérifier sa voiture avant un voyage et on tiendra la rampe d'un escalier branlant. Mais s'il n'y a rien à faire, il ne reste qu'à accepter la présence du danger sans le grossir et en se rappelant qu'il ne semble pas possible de vivre une vie relativement intéressante sans prendre un certain nombre de risques mesurés. Après tout, le pire qui puisse arriver c'est qu'on y laisse sa peau et encore faut-il alors considérer la mort comme un désavantage quelconque, ce dont nous ne savons *rien*. Comme ce qui suit la mort nous est totalement inconnu, et comme l'inconnu comme tel ne saurait causer quelque peur que ce soit, il importe de tenir en laisse les imaginations plus ou moins fantasmagoriques que nous avons appris à fabriquer à ce sujet.

En plus de la fuite, une autre démarche nuisible et inutile devant les objets «dangereux» consiste à se tourmenter l'esprit, à «s'en faire» terriblement et interminablement et à penser sans arrêt aux dangers qui nous menacent. Il faut bien s'en rendre compte, l'inquiétude ne possède aucune capacité magique de diminuer les dangers. Si, assis dans la carlingue d'un avion, vous vous inquiétez en vous demandant si le pilote n'est pas ivre ou suicidaire, si les moteurs ne sont pas sur le point d'exploser, si quelque orage n'est pas sur le point d'éclater, vous pouvez toujours vous lever de votre siège, demander à l'hôtesse de voir le pilote et vérifier ainsi, au moins en partie, si vos inquiétudes sont fondées. Si vous ne voulez rien faire de tout cela, ne pensez pas que votre inquiétude, dont le pilote n'est sûrement pas conscient, pourra avoir quelque effet sur ses comportements, sur l'état des

réacteurs ou sur la météo. Il vaudra mieux alors, *et vous en avez le choix*, concentrer délibérément votre esprit sur autre chose.

Notons également qu'une surdose d'anxiété et d'appréhension diminue votre capacité de faire face utilement à un danger réel. Encore une fois, vous gaspillez une partie de votre énergie en pure perte et augmentez vos chances d'être plus durement frappé par un événement malencontreux. Il est plus difficile de prendre des décisions utiles quand on est affolé et vous pourriez payer de votre vie une panique inopportune. De toute façon, même si votre peur ne vous cause pas d'autres inconvénients tangibles, n'est-il pas suffisant qu'il soit très désagréable de l'éprouver et de supporter les phénomènes psychosomatiques: sueurs, palpitations cardiaques, tremblements, nausées, etc.?

Ainsi donc, si la fuite devant le danger est souvent inutile et même dangereuse et si l'inquiétude n'a que des résultats néfastes, on conclura que la démarche consistant à prendre des risques constitue la réponse la plus avantageuse dans de nombreux cas. Non seulement permet-elle d'éviter les inconvénients des deux autres démarches, mais elle comporte aussi d'autres avantages. Par exemple, en prenant certains risques, vous pourrez découvrir de nouvelles occasions de plaisir qui vous avaient échappé autrement. C'est en se risquant à accepter de participer à une soirée où elle ne connaissait personne que Brigitte a rencontré son mari, avec qui elle vit heureuse depuis. C'est en acceptant qu'elle pouvait s'y casser une jambe que Denise a découvert les plaisirs du ski. C'est en prenant le risque, même s'il tremblait intérieurement, de parler à son patron, que Pierre a décroché une augmentation qu'il aurait peut-être attendue encore un an. C'est en se forçant, oui, *en se forçant* à prendre l'avion que Pauline a découvert le plaisir des vacances d'hiver dans le Sud. C'est en courant le risque d'être désapprouvé par certains que Gilles a découvert le plaisir d'être approuvé par d'autres.

L'affrontement de certains dangers permet également d'apprendre une foule de choses utiles ou agréables que le «peureux» ignore toujours. Combien de gens meurent sans avoir été plus loin que le bout de leur rue parce qu'ils avaient trop peur de voyager, alors qu'ils en avaient les moyens? Combien d'autres ont passé leur vie dans un même emploi qu'ils détestaient parce qu'ils ont refusé le risque d'en changer? Ce sont souvent ceux qui déclarent que la vie est ennuyeuse, monotone, terne et qui attendent la mort avec hâte. Et il n'y a rien là de bien étonnant, puisqu'ils ne goûtent à la vie que du bout des lèvres, croyant toujours se casser une dent s'ils la mordaient à pleine bouche. Comment, dès lors, pourraient-ils en connaître la véritable saveur?

Enfin, la personne qui cède trop facilement à ses peurs et refuse de prendre des risques appropriés se méprise souvent elle-même d'agir ainsi et se qualifie de lâche, de poltron, de pleutre ou autres termes peu élogieux. Il est bien dommage qu'elle augmente ainsi ses propres ennuis et il est théoriquement possible qu'une personne constate qu'elle cède sottement à la peur sans se qualifier *elle-même* de sotte. Mais la tentation est forte et la tendance à confondre ses propres actions avec soi-même et à s'évaluer négativement en fonction d'actions déficientes est fortement présente chez tous. Comme je l'ai montré ailleurs, notamment dans *L'Amour: de l'exigence à la préférence* (1979), cette tendance à l'évaluation de soi semble universelle et très difficilement déracinable. Autant donc ne pas se fournir à soi-même d'occasions trop séduisantes de s'évaluer négativement. Le remède le plus efficace à l'évaluation négative de soi ne consiste pas à s'évaluer positivement,

mais bien à cesser complètement de s'évaluer. Cependant, faute de mieux, autant s'évaluer positivement que négativement. Voilà donc un autre avantage qui pourrait vous pousser à affronter les situations que vous avez fuies jusqu'à maintenant sans raison.

De plus, autre phénomène absurde mais malheureusement courant: une fuite systématique devant le danger amène souvent sur la tête du fuyard le mépris et le rejet des autres. Encore ici, il est théoriquement possible pour chacun de distinguer les actes de la personne elle-même et de rejeter les premiers sans rejeter la seconde. Mais le monde étant ce qu'il est, c'est-à-dire peuplé d'humains aux pensées confuses et aux réactions souvent irréalistes, et même si l'estime et l'acceptation de tous ne constituent pas un besoin fondamental et inéluctable pour chacun, il reste préférable de ne pas donner inutilement l'occasion aux autres de nous rejeter puisque souvent ce rejet nous offre l'occasion de nous rejeter nous-mêmes et de conclure que nous sommes des êtres de peu de valeur puisque d'autres nous croient tels. En plus, bien sûr, des désavantages que peut comporter le rejet actif de certaines personnes.

Toutes ces considérations ne vous amèneront pas nécessairement à faire face aux éléments du réel que vous fuyez sans raison. Il faudra encore que vous preniez la décision de le faire et que vous passiez aux actes. Cela vous demandera initialement une certaine dose de courage et vous devrez peut-être vous pousser fermement dans le dos pour démarrer. Il vous est toujours possible de demander à certaines personnes de vous aider, par exemple en vous accompagnant dans vos premiers essais. N'hésitez pas à le faire si vous croyez que vous pouvez ainsi plus sûrement parvenir à votre objectif. Mais il faudra bien que vous vous décidiez un jour à faire seul ce que vous avez commencé à faire avec l'assistance d'autres personnes, sous peine de vous créer à vous-même une dépendance plus ou moins paralysante. Rappelez-vous alors que ce sont seulement les premiers pas qui sont les plus ardues et que vous ne tarderez pas, en général à recueillir les bénéfices de votre action, ce qui, à son tour, viendra vous faciliter les pas suivants. Et finalement, rappelez-vous qu'il relève en grande partie de votre choix de vivre comme vous l'entendez la seule vie que vous vivrez jamais sur cette planète. Vous pouvez choisir de la passer à trembler comme vous pouvez choisir de la vivre avec plus de plaisir et moins d'alarme. Et même s'il vous reste possiblement moins de temps à vivre que vous n'en avez déjà vécu, ne vaut-il pas la peine de vous mettre au travail de transformation de vos idées et de vos actions pour vous donner à vous-même la chance de passer le reste de votre vie plus agréablement que vous ne l'avez fait jusqu'à ce jour.

Chapitre 8

Agir

L'idée irréaliste no 7: «*Il est plus facile d'éviter les difficultés et les responsabilités que d'y faire face en se disciplinant soi-même.*» et l'idée irréaliste no 10: «*Le plus grand bonheur peut être atteint par l'inertie et l'inaction, en se » laissant vivre «passivement.*» entraînent un grand nombre d'abstentions que je veux examiner avec vous dans le présent chapitre.

Comme je l'ai déjà souligné dans *S'aider soi-même* (1974), la seule évocation du terme «discipline» suffit à faire naître sur la figure de bien des gens des moues significatives. Voilà un terme qui n'a pas bonne presse et qui semble pour plusieurs l'antithèse de la liberté.

En fait, comme dans tous les domaines de l'action humaine, tout tourne autour de la qualité du plaisir. L'hédoniste à court terme, c'est-à-dire celui qui éprouve une considérable attraction à se satisfaire des plaisirs immédiatement disponibles, ne se rend pas compte que cette manœuvre l'amène souvent à se priver de plaisirs à plus longue portée mais qui ne sont atteignables que si l'on consent à laisser de côté des plaisirs immédiats. Il s'agit de la traditionnelle amande qu'on ne saurait croquer sans avoir d'abord plus ou moins péniblement brisé la coque qui l'enferme.

Cette tendance à se satisfaire des plaisirs immédiats constitue probablement en partie un héritage de notre enfance. Les enfants sont la plupart du temps des hédonistes à court terme convaincus et c'est pour cette raison qu'il est ordinairement fort difficile de les motiver à agir en leur promettant des plaisirs lointains. Ce sont des adeptes du temps présent et de ce qu'on peut en extraire de plaisirs et il n'y a pas à s'en surprendre puisqu'il semble qu'il leur est à peu près impossible de concevoir la durée et l'écoulement du temps. Ce n'est qu'en gagnant en maturité que l'enfant devient capable de se projeter dans l'avenir et de concevoir des objets plus éloignés mais alors l'habitude prise pendant ses premières années de se cantonner dans les plaisirs immédiats vient gêner son acquisition d'une attitude plus réaliste quant à l'économie des plaisirs. Il ne sert à rien de déplorer cet état de choses qui semble irrémédiablement lié à la condition humaine, mais bien de s'attendre à ce que l'acquisition d'une attitude différente demande d'ordinaire l'investissement d'un certain nombre d'efforts. Notre vie ne se déroule malheureusement pas dans un paradis terrestre et tous les bâlements des adeptes du plaisir immédiat n'y changeront rien.

La discipline personnelle n'est rien d'autre que l'organisation intelligente des actions en vue de l'obtention des plaisirs les plus considérables et les plus durables. On pourra, comme un de mes clients, répondre que la vie est incertaine et qu'on ne peut jamais être sûr que les plaisirs qu'on laisse passer pour en poursuivre d'autres ne seront pas irrémédiablement perdus sans que ces autres soient atteints, la mort intervenant entre-temps. Si on s'entête dans cette position, il n'y a évidemment rien à faire que de savourer tous les plaisirs qui passent sans se préoccuper du lendemain. Mais comme la plupart des êtres humains vivent sur cette planète pendant nombre d'années, cette attitude ne m'apparaîtra réaliste, et encore avec réserve, que dans le cas du mourant dûment conscient

de son état. Pour tous les autres, elle n'apportera que désillusion et vie moins agréable.

L'une des manifestations les plus délétères de cette attitude consiste à s'accorder un temps interminable pour prendre des décisions et à repousser au lendemain ce qui pourrait être fait tout de suite. Il est difficile d'imaginer une habitude qui procure plus d'ennuis à ses adeptes. Celui qui s'est habitué à tergiverser prolonge d'abord inutilement la période pendant laquelle il est le plus susceptible de se causer à lui-même de l'anxiété, la période précédant la prise de décision. Souvent, en effet, l'anxiété diminue ou même disparaît une fois qu'un choix est fait et qu'on commence à constater les effets de sa propre action. L'hésitant se paye à lui-même des doses inutilement prolongées et abondantes d'anxiété qu'il pourrait éviter en passant aux actes avec moins d'atermoiements.

En second lieu, l'hésitation et les délais amènent souvent à manquer l'occasion d'agir d'une façon appropriée et fructueuse. Les choses et les gens ne consentent pas toujours à nous attendre pendant que nous pesons interminablement les options qui nous sont offertes. La crainte exagérée de l'échec amène souvent des échecs encore plus grands et à force d'hésiter à sauter dans la barque on peut finir par tomber à l'eau!

Cette habitude peut être remplacée par une autre qui consiste à prendre ses décisions d'une manière plus organisée et plus expéditive. J'ai élaboré dans *Vivre avec sa tête ou avec son cœur* le déroulement de la prise de décision et du passage à l'action. Je n'y reviendrai pas ici si ce n'est pour souligner qu'il demeure possible de vaincre en soi cette tendance si on veut bien consentir à fournir les efforts que tout changement notable de soi suppose.

La vie impose un certain nombre de contingences ennuyeuses qu'il est la plupart du temps impossible de différer sans se punir so-même davantage. Ainsi, certains objets qu'on n'entretient pas se dégradent ou se brisent, chacun de nous doit manger pour survivre, la plupart d'entre nous devons travailler pour subvenir à nos besoins et acquérir les ressources qui nous permettent d'atteindre un certain nombre de nos objectifs.

C'est à propos de ces contingences qu'il faut *agir* de la façon la plus expéditive et la mieux organisée possible. J'ai connu une jeune célibataire qui laissait s'empiler la vaisselle sale près de son évier jusqu'à l'épuisement de son stock d'assiettes propres. Tous les dix jours environ, elle devait consacrer deux heures à laver tous ces plats dans lesquels les restes s'étaient incrustés et durcis. Si elle avait, après chaque repas, nettoyé rapidement la vaisselle utilisée, ce qu'elle pouvait faire en deux minutes, elle aurait consacré à ce travail un total d'environ quarante minutes (elle prenait son repas du midi au travail) et aurait donc économisé quatre-vingts minutes d'ennui, en plus de profiter des avantages d'une cuisine propre et en ordre, dont elle n'aurait pas eu besoin de condamner l'accès à chaque fois qu'elle recevait quelque visiteur.

Il en va de même pour les factures, les contraventions qu'on retarde de payer par négligence et pour lesquelles il faut ensuite déboursier des amendes. De même aussi pour les rendez-vous qu'on oublie et qui entraînent des conséquences désagréables qu'on aurait pu éviter en se munissant d'un agenda. Les rapports d'impôt retardés au-delà de la limite légale, les inspections de la voiture sans cesse différées, les petites réparations reportées aux calendes grecques, les examens dont on diffère la préparation jusqu'à la veille, les livres empruntés à la bibliothèque publique qu'on se dit toujours qu'on rapportera demain,

tout cela finit par coûter plus cher en argent, en efforts et en ennuis de toute sorte. On peut se permettre sans inconvénients pendant une période de vacances de vivre d'un moment à l'autre sans se fixer d'échéances et en se fiant à l'impulsion du moment. C'est d'ailleurs ce qui rend souvent les vacances si agréables, puisqu'on peut y atteindre son plaisir sans guère d'efforts. Même alors d'ailleurs, l'abandon de *toute* discipline ne tarde pas à apporter des résultats délétères, comme peuvent en témoigner tous ceux qui, faute d'avoir su régler leur temps de séjour à la plage ont ensuite passé des jours à souffrir comme des damnés des suites d'un furieux coup de soleil et ceux qui, dans le même contexte, ont payé d'une indigestion carabinée l'absorption indisciplinée d'une cuisine étrangère à leurs habitudes alimentaires. Mais la vie de la plupart d'entre nous ne comporte que des périodes exceptionnelles de vacances et il vaut mieux en tenir compte si on ne veut pas se la gâter plus qu'il n'est nécessaire.

Déterminez donc une bonne fois pour toutes ce que vous êtes mieux de faire chaque jour *si faites-le*. Rien n'est plus lassant en effet que de revenir chaque jour à des problèmes qu'on pourrait régler d'un seul coup. Les choses ennuyeuses mais utiles ont avantage à être accomplies le plus rapidement et le plus efficacement possible, sans dépenser son énergie à des révoltes inutiles et à des récriminations sans effet. Bon, il est ennuyeux de laver la vaisselle. Soit. Autant dès lors le faire le plus vite possible. C'est difficile de se lever pour aller travailler, d'accord. Mais c'est encore bien plus difficile de prendre cette décision cent fois plutôt qu'une seule. C'est pénible de rédiger un rapport, mais ça l'est encore plus de le rédiger à toute vapeur, dans l'anxiété et sous la menace des conséquences funestes du retard. Il est plus amusant de regarder la télévision que de préparer un examen, mais il est très ennuyeux d'échouer. D'ailleurs, il est difficile de prendre vraiment intérêt à une activité quelconque quand ce plaisir est sans cesse troublé par l'idée qu'il vaudrait mieux qu'on fasse autre chose. Comment s'embêter soi-même tout le temps!

Il est peut-être triste mais profondément vrai que l'atteinte de la plupart des plaisirs suppose un effort intelligemment concerté. Certains résultats particulièrement intéressants supposent même des efforts et une discipline personnelle prolongés pendant des années. Il en est ainsi par exemple pour des études conduisant à l'obtention d'un diplôme professionnel ou technique. Même la création artistique ou intellectuelle que bien des gens supposent se réaliser sans efforts, sous le coup de l'inspiration gratuite de quelque muse, comporte habituellement des heures de travail pénible et discipliné dont le spectateur ou le lecteur ne réalisent habituellement ni la durée ni l'intensité.

Nous avons en nous une fâcheuse tendance à l'inertie, remontant sans doute aux premières années de notre vie, pendant lesquelles il nous suffisait de pousser quelques hurlements stridents pour voir apparaître comme par enchantement le biberon qui comblait alors nos désirs immédiats. Ce temps ne dure guère pour la plupart d'entre nous. Après quelques années, les choses et les gens ne consentent plus à se plier à nos désirs impérieux et laissent leur réalisation à nos propres soins, préoccupés qu'ils sont par l'atteinte de leurs propres objectifs. Pleurs, cris et gémissements cessent très tôt d'avoir un effet positif sur notre entourage. Ils n'en ont d'ailleurs jamais eu sur les choses, lesquelles sont notablement indifférentes à nos clameurs. Quant aux gens, ils se lassent bientôt de satisfaire nos «besoins» et leur affection se change en répulsion quand nous continuons à exiger de façon infantile qu'ils fassent à notre place ce qu'ils conçoivent de façon réaliste

que nous pouvons fort bien faire nous-mêmes. À cela s'ajoute d'ailleurs, comme le dit le dicton, qu'«on n'est jamais si bien servi que par soi-même» et qu'il vaut mieux en conséquence ne pas s'attendre à recevoir des autres des services d'une qualité aussi élevée que celle que nous pourrions atteindre par nos propres efforts.

Par ailleurs, il n'est pas question de dépenser des efforts pour accomplir une chose pénible uniquement parce qu'elle est pénible. Pourquoi se compliquer *inutilement* la vie? La mystique de l'effort pour l'effort a sans doute contribué à dégoûter bien des gens des efforts appropriés. Contraints à un moment de leur vie de faire des choses inutilement pénibles, ils en ont conçu une vive désaffection à l'égard de tout effort, à leur grand détriment. Mais cela revient à jeter le bébé avec l'eau du bain et à abandonner une pratique parce que son *excès* est *inutilement* pénible.

Pas question non plus de s'imposer des démarches dont le fruit profite surtout à d'autres personnes, si on ne prévoit pas ainsi recueillir des bénéfices personnels proportionnés aux efforts investis. Ce n'est pas parce qu'une autre personne pense que vous devriez vous y prendre d'une certaine manière que vous êtes contraint de l'écouter et de vous plier à son avis. Ce n'est pas parce qu'une tradition peut-être millénaire décrète qu'il faut planter les choux à la main qu'il convient de s'interdire de chercher une méthode moins épuisante d'arriver au même résultat. La fuite de l'effort inutile a ainsi permis aux êtres humains d'inventer bon nombre d'objets et de méthodes qui agrémentent aujourd'hui nos vies et je n'aspire pas personnellement à retourner au «bon vieux temps» où on lavait son linge à la rivière et où on s'éclairait à la chandelle.

Si vous constatez que votre manière de vivre indisciplinée vous cause des tracas inutiles, il vous est entièrement possible de modifier vos habitudes nuisibles et de vous entraîner systématiquement à dépenser moins d'efforts pour atteindre vos objectifs. Encore ici, c'est le démarrage qui est le plus difficile. Vous n'éprouverez peut-être aucun goût à vous discipliner vous-même et cela n'a rien d'étonnant puisque vous n'avez pas pu encore goûter les fruits de cette démarche. Mais ne croyez pas que vous ne pouvez faire que ces choses dont vous avez le goût. Le goût de faire une chose vous en *facilitera* l'accomplissement, mais il ne constitue pas une condition essentielle à la position d'un geste ou à l'introduction d'une nouvelle procédure. Vous me direz qu'il est artificiel et factice de faire des choses qu'on n'a pas le goût de faire; je vous répondrai que vous êtes mieux de ne pas vous fier à vos seuls goûts pour mener votre vie de façon agréable, que ce qui ne vous plaît pas à l'origine peut vous devenir agréable par la suite et qu'aucune loi ne condamne les démarches artificielles. Les partisans de l'authenticité à tout prix, même à leur propre détriment, m'offrent une occasion particulièrement séduisante de me faire monter la moutarde au nez tout comme ceux d'ailleurs qui prétendent voir quelque noblesse à obéir sans discernement à toutes les impulsions de ce qu'ils appellent leur «nature». La théorie du «bon sauvage» n'a guère survécu à Rousseau et il vaut mieux admettre que cette «nature» prétendument exempte de toute faille est en fait le résultat d'une combinaison de facteurs héréditaires et de facteurs tirés de l'apprentissage et qui sont loin d'être tous uniformément constructifs. Je voudrais bien que nous ne nous trompions jamais en répondant à nos impulsions premières et je suis le premier à déplorer l'extinction de la créativité produite par une éducation bornée et une fidélité aveugle à la tradition. Mais je ne veux pas non plus être dupe d'une philosophie irréaliste qui tenterait de me convaincre que mon premier mouvement est toujours le meilleur et que toute

tentative de modifier la «nature» n'aboutit qu'à mon détriment. Certaines de mes tendances les plus idiotes me semblent innées et il m'apparaît que j'ai une tendance «naturelle» à me compliquer la vie, à juger de travers et à me comporter comme un crétin. Cela m'ennuie fort et ne me laisse que le choix de passer le reste de mes jours à réagir contre mon inertie naturelle et ma fâcheuse tendance à me nuire à moi-même. Comme tout le monde, j'ai tendance à rêver de l'île déserte où tout va toujours bien, où je n'ai qu'à tendre la main pour cueillir les fruits de l'arbre à pain, où personne ne m'emmerde, où je passe mes journées à me rôtir au soleil toujours présent et à me baigner dans des eaux miraculeusement poissonneuses, entouré des soins d'un Vendredi complaisant, prêt à répondre efficacement à mes moindres désirs.

La réalité est toute autre et je crois fermement que je ne tarderais pas à m'ennuyer ferme dans de telles circonstances. En effet, une bonne part du plaisir de la vie découle de la satisfaction qu'il y a à affronter des problèmes et à les résoudre. Un excès de repos et de passivité engendre rapidement l'ennui; l'exercice des fonctions créatrices apporte un plaisir que jamais la passivité ne saurait procurer. C'est pour cette raison qu'une vie agréable comporte en général une grande part d'intérêt porté à des personnes et à des choses extérieures à soi-même. Un des avantages de s'intéresser à des personnes réside dans la possibilité que ces personnes nous aiment à leur tour, ce qui, sans être nécessaire à la vie, n'en constitue pas moins un agrément appréciable. Comme aimer vraiment une personne de façon prolongée demande beaucoup d'ingéniosité et d'industrie, on est presque sûr de ne jamais s'ennuyer en s'engageant dans cette voie. On aura toujours de quoi s'occuper!

Par ailleurs, comme les êtres humains sont changeants, instables et mortels, il vaudra mieux s'intéresser aussi à des choses. La planète que nous habitons offre des occasions presque infinies d'intérêt et, comme le dit la chanson, «Je n'aurai pas le temps» d'en faire le tour avant d'aller rejoindre mes pères dans un repos que j'espère activement éternel. Comme ce qui est simple me lasse vite, j'ai avantage à m'impliquer dans des projets complexes et de longue durée qui sauront pendant longtemps stimuler mon intérêt. Nulle condition ne m'apparaît plus redoutable que la retraite si on veut désigner par ce mot la période pendant laquelle, assis sur son derrière, on attend que ça finisse. Je n'ai jamais senti autant de joie de vivre que quand j'ai été le plus actif, me proposant à moi-même de nouveaux défis, m'inventant de nouvelles activités et apprenant de nouvelles choses. C'est quand je suis confronté à de nombreux problèmes que je m'amuse le plus, même si je peste fort contre les tracasseries; au fond, je ne suis pas sincère et je redouterais que ma vie soit trop simple.

Il y a un tel nombre d'activités auxquelles vous puissiez vous livrer, tant de choses que vous ignorez, tant d'initiatives que vous n'avez pas encore prises, tant de problèmes auxquels vous ne vous êtes pas encore attaqué, tant d'occupations que vous n'avez pas encore essayées qu'il n'y a vraiment aucune raison que vous meniez une vie triste et ennuyante. Si vous vous décidez à réagir contre votre passivité innée et apprise et à vous intéresser activement à ce qui vous entoure, je ne vois pas pourquoi vous ne trouveriez pas la vie agréable. Si vous êtes peu actif et peu engagé, c'est probablement la peur de l'échec et la crainte de l'opinion des autres qui vous retiennent. Vous pouvez vous défaire de ces entraves en confrontant soigneusement les idées qui les génèrent et en vous forçant à poser des gestes initialement difficiles parce qu'ils vous sont peu familiers. En conversant

l'autre soir avec ma femme, j'ai constaté qu'en quarante-six années de vie, j'avais changé de domicile pas moins de dix-huit fois et que pendant la même période, j'avais fait des séjours plus ou moins prolongés dans plus de cinquante villes, villages ou hameaux ou bourgades différents. Et pourtant, je ne suis pas à mes yeux un grand voyageur et j'espère bien dans l'avenir explorer de nouveaux coins de la planète. Je me suis ennuyé parfois mais en général je n'ai pas eu le temps de me livrer à cette activité si amusante. Je suis d'ailleurs loin d'être original sur ce point et en regardant autour de vous, vous constaterez que les personnes qui vous semblent les plus heureuses sont aussi celles qui sont les plus actives, les plus engagées, quel que soit le domaine dans lequel s'exerce leur créativité. Au contraire, montrez-moi une personne déprimée et je vous montrerai une personne peu active, détachée, craintive, toujours «fatiguée», toujours «malade», s'auscultant sans arrêt et prenant prétexte du moindre bobo pour ne rien faire. Je vous montrerai aussi une personne ayant une soif inextinguible d'être aimée mais bien peu prête à aimer elle-même, une personne bien désireuse qu'on l'intéresse et qu'on l'amuse mais bien peu disposée à s'intéresser à autre chose qu'elle-même.

Si vous ne voulez pas vivre votre unique vie assis entre l'ennui et le désespoir, mettez-vous au travail. La méthode émotivo-rationnelle en thérapie fait d'ailleurs un usage constant des «travaux à domicile» que le thérapeute engage le consultant à réaliser hors du contexte de l'entrevue thérapeutique elle-même. Il n'est évidemment pas nécessaire que vous vous adressiez à un aidant pour enclencher votre propre moteur. Il suffit que vous vous demandiez ce que vous pouvez faire d'intéressant et d'utile pendant les dix prochaines minutes. C'est idiot, dites-vous? Rendez-vous compte alors que la vie entière n'est qu'une succession de minutes et que les plans les plus grandioses resteront lettre morte si vous ne démarrez jamais. Au lieu de vous bercer d'illusions merveilleuses, vous feriez mieux de vous mettre à la tâche et de faire *tout de suite* ce qu'il vous est possible de réaliser immédiatement. «Le temps qu'on tue nous le rend bien» a dit je ne sais qui et c'est mourir mille fois plutôt qu'une seule que de rester anxieusement assis à ne rien faire d'autre que se morfondre à propos des difficultés de l'existence. À vous de choisir!

Chapitre 9

D'hier à aujourd'hui

Ce dernier chapitre explorera les comportements découlant de l'idée irréaliste no 8, selon laquelle une personne s'imagine que son passé a une importance capitale sur le reste de sa vie.

On peut difficilement concevoir un handicap plus sérieux au changement que la croyance à cette idée. La croyance que notre vie est en quelque sorte écrite d'avance ou que du moins ce qui fut écrit dans les premiers chapitres détermine nécessairement le contenu des chapitres postérieurs en n'autorisant que des variantes mineures constitue sûrement l'une des philosophies les plus paralysantes qui soient. Il ne se passe pas de jour dans mon travail de thérapeute où je ne l'entende évoquée d'une manière ou d'une autre par la plupart de mes clients. Cécile me dira qu'elle *ne peut pas* parler la première à un inconnu parce que son éducation lui a appris à rester sur la réserve; Jean-Paul me «démontrera» que s'il boit comme une éponge, c'est parce que son père lui a donné le mauvais exemple pendant son adolescence; Isabelle m'affirmera qu'elle *ne peut pas* avoir d'orgasme parce que ce n'est pas dans son «tempérament»; Bruno soutiendra que c'est son caractère qui l'amène fatalement à faire une rage quand on le contrarie; Patricia s'entêtera à prétendre qu'il faut bien qu'elle ait peur des hommes puisque elle a été violée par son oncle à l'âge de treize ans et que «ça laisse des marques que vous, les hommes, ne pouvez pas comprendre!» Serge tentera de me persuader du bien-fondé de sa timidité puisqu'il a été élevé par une mère et des sœurs surprotectrices. Certains de ces clients qui ont lu plus que les autres me brandissent sous le nez les œuvres de Freud, assaillent mes oreilles des «événements traumatisants» de leur passé quand ce n'est pas de dictons comme «Tel père, tel fils», «Qui vole un œuf, vole un bœuf», «Qui a bu boira», et autres perles de la sagesse des nations.

Dans bien des cas, la conviction que le passé influence fatalement et de façon déterminante le présent permet à la personne de justifier sa passivité et sa réticence à investir les efforts qui lui permettraient de changer certains de ses comportements. Il est commode de penser qu'il n'y a rien à faire puisque le passé, inchangeable lui-même, détermine le présent. Il est possible alors pour la personne de se voir comme une malheureuse victime des influences de son passé, digne objet de compassion et de sympathie, ayant toutes les raisons de déplorer son sort et exemptée du labeur de le changer.

Il y a quelques années passait dans nos cinémas le film *Laurence d'Arabie*, racontant certains épisodes de la vie de ce personnage étrange qui, au cours de la première guerre mondiale, contribua à l'unité des tribus arabes du Moyen-Orient et à leur lutte contre la domination turque. L'une des scènes du film m'avait particulièrement frappé. Pendant une traversée du désert, le bédouin occupant le dernier chameau de la colonne perd connaissance et tombe de sa monture sans que personne ne s'en aperçoive. Plusieurs heures plus tard, à l'étape, son absence devient évidente. Laurence s'offre à rebrousser chemin pour tenter de le retrouver, ce à quoi s'oppose le chef de la colonne, affirmant qu'il était écrit qu'il fallait que cet homme meure et qu'il n'y avait rien à faire. Laurence,

ne tenant aucun compte de ces paroles, part à la recherche du malheureux, le retrouve et le ramène au camp au prix de mille efforts. Au chef de la colonne il déclare alors: «Rien n'est écrit.»

La personne qui déclare que son passé l'influence irrémédiablement et que ses suites sont inaltérables ressemble à s'y tromper à ce chef bédouin. Il est d'autant plus paradoxal qu'elle veuille se prévaloir des services d'un thérapeute puisque, selon sa propre définition, il n'y a rien à faire sinon à déplorer le passé.

Il est utile pour chacun de bien se mettre en tête que même, si comme il est exact, le passé influence le présent, il ne s'agit que d'une *influence* qui s'exerce par le biais des habitudes de pensée et des habitudes d'action développées au cours des années de l'enfance et de l'adolescence et non par quelque déterminant magique fixant une fois pour toutes le destin de la personne. Cette influence peut rendre *plus ardue* l'adoption de nouveaux modes de pensée et d'action mais il est exagéré de prétendre qu'elle la rend *impossible*. Qui a bu boira seulement s'il décide de le faire, et qui a volé un œuf ne volera un bœuf que s'il s'y met. Quant au fils, il ne conservera des idées et des comportements de son père que ce qu'il choisira de conserver. Ceci dit, examinons certains des comportements déficients découlant de la croyance à cette idée.

Au premier chef, il s'agira des comportements stéréotypés, aveuglément fidèles à la tradition familiale ou sociale. D'ailleurs, il se produit toujours une sélection inconsciente dans ce système; il est pour ainsi dire impossible qu'une personne imite parfaitement les modèles dont elle se réclame et fasse *tout* ce que son père, sa mère ou son frère ont fait et de la même manière. Même quand elle est convaincue de ne pouvoir agir autrement qu'on le lui a montré, l'examen de ses comportements révèle qu'en fait elle choisit d'imiter certains de ces comportements et qu'elle en laisse d'autres de côté. Ce seul élément suffirait à démontrer que la prétendue influence déterminante du passé constitue un mythe.

Il convient de noter qu'une telle fidélité au «bon vieux temps» se révélera souvent inadaptée aux circonstances nouvelles de la vie de la personne. Ainsi, certains comportements qui ont pu jadis s'avérer appropriés peuvent devenir avec le temps et l'évolution de la personne partiellement ou complètement inadaptés. Que le petit François ait tremblé à cinq ans devant un père dominateur, agressif et à la main leste et qu'en conséquence il se soit plié le plus souvent à ses ordres, pour éviter des châtiments auxquels sa condition d'enfant ne lui permettait pas de s'opposer, ne rendra pas un tel comportement soumis et docile approprié quand François aura trente-cinq ans et son père soixante-dix. Quelle femme continuerait à faire sa lessive à la main et à l'étendre dehors en plein hiver comme nos mères étaient bien forcées de le faire avant l'invention des laveuses-sécheuses modernes? Et si Mariette déclare que ce serait sot d'agir ainsi, pourquoi choisit-elle d'imiter les manières d'agir de sa mère sur d'autres plans, tout aussi inadaptés à sa propre vie? Prétendrait-elle qu'elle ne *peut pas* faire autrement, qu'elle s'est habituée à laver son linge de cette façon, que c'est ainsi qu'on lui a montré à le faire et qu'il n'y a rien à faire que de continuer à agir ainsi? S'il en était ainsi, nous en serions encore, comme nos ancêtres, à vivre dans des cavernes et à frotter des silex pour allumer nos feux de camps et y griller des côtelettes d'aurochs abattus à la massue.

La fidélité exagérée aux traditions familiales et sociales éteint donc l'esprit d'invention et la pensée créatrice recherchant sans cesse des solutions de meilleure qualité aux

problèmes qui nous confrontent. Elle engendre la routine, la répétition insensée et non critique de comportements plus ou moins heureux.

L'un des effets les plus fâcheux de cette attitude de pensée est d'engendrer ce qu'en langage technique on appelle des *relations transférentielles*. Dans ce type de relation, la personne adopte vis-à-vis de nouvelles personnes les attitudes et les comportements qu'elle a déjà adoptés à l'égard des personnes ayant joué dans le passé un rôle important dans sa vie et qui présentent certains traits communs avec les nouvelles personnes. Ainsi François, terrorisé par son père pendant son enfance, continue à réagir avec crainte et soumission à l'égard des diverses personnes qui ressemblent de quelque façon à son père, leur seul trait commun fut-il d'être des hommes adultes.

Paulette, qui s'est rebellée à quinze ans contre l'attitude tyrannique de sa mère, continuera pendant le reste de ses jours à se cabrer contre toute femme qui lui apparaîtra susceptible d'exercer sur elle une autorité quelconque. Cela n'a guère plus de sens que de faire une colère à tous les hommes portant la barbe, parce que, à seize ans, j'ai été malmené par un barbu.

Si vous ne voulez pas vous emprisonner dans votre passé et continuer aveuglément pendant toute votre vie à suivre les chemins dans lesquels vous vous êtes engagé alors sous l'influence de vos proches, vous êtes mieux de combattre par la pensée et par l'action certaines de vos habitudes les plus ancrées mais aussi les plus nuisibles pour vous. Une habitude, ça se change, même si elle s'est enracinée dans votre vie depuis des années. Sans doute, cela ne se change-t-il pas seulement en le souhaitant. Il faut encore, pour y parvenir, y mettre du temps, des efforts et de la méthode. Vous pouvez vous encourager en vous rappelant que vous avez sans doute déjà changé bien des choses dans votre vie. Ces changements ont peut-être d'ailleurs été inutilement pénibles parce que votre méthode de changement était elle-même inutilement complexe, appliquée de façon peu systématique et avec une vue peu claire des objectifs que vous vouliez atteindre. Vous pouvez vous y prendre d'une façon plus organisée et ménager judicieusement vos efforts et votre temps en planifiant davantage votre stratégie. Votre plus grande erreur a peut-être été de tenter de changer au hasard, en attendant que les circonstances vous offrent l'occasion de vous exercer à de nouveaux comportements, un peu comme une personne qui voudrait apprendre à skier et qui attendrait pour s'y exercer que ses amis l'amènent sur les pentes, lui mettent les skis aux pieds et la poussent dans le dos. Les résultats qu'elle obtiendrait risqueraient fort d'être bien longs à venir et ce n'est pas ainsi qu'on devient un expert.

Il vaut mieux vous y prendre d'une façon systématique, en ne vous bornant pas à attendre que les choses et les gens viennent à votre rencontre. Vous serez étonné du nombre de comportements que vous pouvez vous apprendre à vous-même si vous vous y mettez vraiment. L'une des questions que me posent le plus souvent les personnes qui commencent à me rencontrer porte sur le temps que leur transformation prendra. Je n'arrive jamais à répondre de façon précise à cette question, puisque tant d'éléments dépendent du travail, de la détermination et des efforts méthodiques de chacun. Combien de semaines ou de mois prendra Émile à se comporter de façon plus affirmative? Quand Pascale pourra-t-elle se dire qu'elle a atteint son objectif de se défaire de sa dépression? La réponse à ces questions ne dépend que très peu du hasard, peu de ma propre habilité et beaucoup des démarches de mes interlocuteurs. Une chose est certaine: un début de

changement peut-être obtenu presque immédiatement et un changement notable souvent en quelques semaines seulement. Encore faut-il que ces semaines n'aient pas été consacrées uniquement par la personne à ruminer ses malheurs, à blâmer son passé tout en ne se livrant à aucune activité corrective concrète. Passer des heures en compagnie d'un thérapeute à raconter sa vie interminablement, en pestant contre le sort et en gémissant contre son «destin», n'a d'autre effet que d'exercer la patience de l'aidant et de transférer une partie du compte en banque de l'aidé dans le sien. Par ailleurs, il ne vous en coûtera rien que votre énergie pour vous mettre à la tâche et pour vous exercer à acquérir les idées et les comportements qui puissent vous amener à vivre plus agréablement. Souvenez-vous, rien n'est écrit au livre de votre vie que ce que vous y consignez vous-même chaque jour. Si vous n'êtes pas satisfait des premiers chapitres, rien ne vous *empêche* vraiment catégoriquement de noircir les pages blanches qui vous restent de l'histoire d'une vie plus heureuse, plus agréable, où vous jouerez le rôle d'artisan de votre propre bonheur plutôt que celui d'éternel contemplateur amer de votre passé. À vous la plume!

Conclusion

Le propos de ce volume était de vous présenter le second volet de la méthode émotivo-rationnelle dans le domaine de votre transformation de vous-même. *S'aider soi-même* insistait de façon presque exclusive sur la stratégie mentale et voulait amener le lecteur à faire une guerre acharnée aux idées et aux croyances irréalistes qui empoisonnent sa vie. *S'aider soi-même davantage* a voulu indiquer au lecteur la voie complémentaire, aussi importante que la première, pour faire face à ses difficultés personnelles et les résoudre: *l'action*.

Quand on y réfléchit un peu, les deux volets se complètent admirablement l'un l'autre. En effet, l'expulsion des idées irréalistes prépare à une action dont on peut présumer qu'elle sera plus aisée, plus rapide et plus fructueuse que si elle n'avait pas été précédée par la démarche de la confrontation. D'autre part, le passage à l'action, indispensable pour consolider ce qui n'était peut-être que notionnel, apporte à son tour de nouveaux éléments de confrontation et fait surgir de nouvelles occasions de pourchasser les idées irréalistes qu'il réveille. La confrontation prépare à une action appropriée et cette action permet à son auteur de se fournir à lui-même de nouveaux arguments concrets pour abattre les faux raisonnements dont il a meublé inconsciemment son esprit.

C'est cette double stratégie qui semble offrir les meilleurs espoirs de réussite. Une approche uniquement centrée sur le changement de comportement semble incomplète en ce qu'elle néglige les facteurs cognitifs dont l'importance est de plus en plus reconnue par les spécialistes et même par les behavioristes les plus orthodoxes. Par ailleurs, une stratégie se confinant au niveau du changement des idées et des croyances sans jamais déboucher sur une modification de l'agir risque fort de rester un jeu de l'esprit ou un jeu de mots vide de véritable conviction. C'est aux fruits qu'on reconnaît l'arbre et un changement de croyance qui ne s'exprimerait pas dans une action nouvelle risquerait fort de n'être qu'une illusion sémantique.

Tout au long du volume j'ai insisté de façon marquée sur l'importance de l'investissement personnel dans ce travail de modification. La démarche thérapeutique a trop longtemps été considérée à mon avis comme analogue à la démarche médicale dont elle est d'ailleurs historiquement issue. Cependant, alors qu'il est possible au *patient* de se livrer aux bons offices de son médecin et de se soumettre au traitement que ce dernier lui prescrit, il n'en va pas ainsi quand *l'aidé*, par la force des choses, doit être l'artisan de la transformation de ses propres idées et comportements. Nul ne saurait en effet intervenir directement de l'extérieur dans la vie mentale et behaviorale d'un adulte. Le rôle de l'aidant se rapproche alors de celui du pédagogue qui ne peut pas, lui non plus, apprendre à son élève quoi que ce soit mais ne peut que le guider dans ses démarches d'apprentissage, en lui facilitant la tâche par la transmission d'une méthode de travail efficace.

Votre propre activité de personne qui désire se transformer constitue donc un élément irremplaçable et il n'est pas, je crois, inutile de redire que vous n'arriverez à rien si vous ne mettez jamais la main à la pâte. Ce livre, comme bien d'autres, ne peut que vous proposer une méthode, inspirée des recherches les plus récentes dans le domaine du changement de comportement. Sa lecture n'aura aucun effet magique et n'aura servi qu'à

tromper votre ennui (ou à l'accroître!) pendant quelques heures si vous vous cantonnez dans votre passivité. Vous auriez beau lire trois cents volumes de ce genre, suivre une thérapie de quelque type pendant dix ans, participer à des groupes de rencontre cinq fois par semaine, tout cela ne vous servira qu'à bien peu de choses si vous ne finissez pas par vous considérer vous-même comme un laboratoire où vous pouvez expérimenter votre propre vie, un sujet d'analyse, d'essais, de tentatives.

Je souhaite que vous vous intéressiez assez à vous-même pour tenter de comprendre les mécanismes qui vous font agir, ceux qui vous embarrassent, et pour vous tisser le genre de vie qui vous permettra de la quitter en vous disant: «Ce ne fut pas toujours très drôle, mais je me suis quand même bien amusé et je n'ai pas eu le temps de m'ennuyer».

Bibliographie

- Auger, L. *Communication et épanouissement personnel: la relation d'aide*, Éditions de l'Homme — Éditions du CIM, 1972.
S'aider soi-même, Montréal, Éditions de l'Homme — Éditions du CIM, 1974.
Vaincre ses peurs, Montréal, Éditions de l'Homme — Éditions du CIM, 1977.
L'amour; de l'exigence à la préférence, Montréal, Éditions de l'Homme — Éditions du CIM, 1979. *Vivre avec sa tête ou avec son cœur*, Montréal, Éditions de l'Homme — Éditions du CIM, 1979.
- Boisvert, J.M. et Beaudry, M. *S'affirmer et communiquer*, Montréal, Éditions de l'Homme — Éditions du CIM, 1979.
- Dyer, W.W. *Pulling your own strings*, New York, Thomas Y. Crowell Co., 1978.
- Ellis, A. *Comprendre la névrose et aider les «névrosés»*, Traduction de Lucien Auger, Montréal, Scriptomédia — Éditions du CIM, 1980.
- Mahoney, M.J. *Self-change*, New York, W.W. Norton & Co., 1979.
- Smith, M.J. *When I say no, I feel guilty*, New York, The Dial Press, 1975.

Table des matières

Remerciements

Introduction

Chapitre 1

Les obstacles au changement

Chapitre 2

Une stratégie de changement

Identifier le problème

Recueillir les faits

Identifier les causes possibles

Examiner les solutions possibles

Choisir et essayer

Noter l'évaluation

Évaluer: rétrospective et prospective

Chapitre 3

Le «besoin» d'être aimé et ses suites

Le disque brisé

Concéder la vérité (le brouillard)

L'affirmation de soi négative

L'enquête négative

Information gratuite et révélation de soi

Chapitre 4

Le «besoin» de réussir et ses suites

Chapitre 5

La haine, la culpabilité et leurs suites

Chapitre 6

Réagir à la frustration

Chapitre 7

Risquer

Chapitre 8

Agir

Chapitre 9

D'hier à aujourd'hui

Conclusion

Bibliographie

POUR POURSUIVRE VOTRE DÉMARCHE ET VOUS DOCUMENTER...

LIVRES

(Ce signe: * indique les ouvrages que vous pouvez vous procurer au CIM; cette lettre: C indique qu'il s'agit d'un cahier de travail).

- *Auger, L. L'amour: de l'exigence à la préférence
Une réflexion lucide sur l'amour et ses divers types, ses pièges et les moyens de l'accroître.
- *C Auger, L. Changer: une psychothérapie à la maison
Nombreux exercices permettant de travailler efficacement à sa propre thérapie.
- *Auger, L. Comment aider mon enfant à ne pas décrocher
Des attitudes à développer et des techniques à utiliser pour y parvenir.
- *Auger, L. Communication et épanouissement personnel — La relation d'aide
La relation d'aide: ses principes, ses techniques.
- Auger, L. La démarche émotivo-rationnelle en psychothérapie et relation d'aide. Théorie et pratique (épuisé)
- Auger, L. Élever des enfants sans perdre la boule (épuisé)
- Auger, L. Enseigner en s'amusant (épuisé)
- Auger, L. Les émotions et la vie quotidienne (épuisé)
- Auger, L. Penser heureux (épuisé)
- *C Auger, L. Prendre soin de soi — Guide pratique de microthérapie
Cahier de travail proposant 15 semaines de travail pour arriver à une vie plus heureuse.
- *Auger, L. Prévenir et surmonter la déprime
Présentation claire des causes des états dépressifs et des moyens de les vaincre.
- *Auger, L. S'aider soi-même
Apprendre à modifier ses émotions en changeant les idées qui les causent.
- *Auger, L. S'aider soi-même davantage
La suite de S'aider soi-même aborde le changement des comportements et de l'action.
- *Auger, L. Se guérir de la sottise
Les idées fausses qui empoisonnent nos vies sont attaquées avec humour et vigueur.
- *Auger, L. Vaincre ses peurs
Les peurs de tous genres analysées et les moyens de s'en débarrasser.
- Auger, L. Vivre avec sa tête ou avec son cœur (épuisé)
- *C Auger, L. Vivre heureux à deux — Manuel pratique de survie et de croissance du couple

Cahier de travail pour améliorer la vie à l'intérieur du couple.

- *C Auger, L. La tête sur les épaules
Cahier de travail pour adolescents et jeunes adultes.
- *C Auger, L. 21 jours pour dominer votre timidité
- *C Auger, L. 21 jours pour apaiser votre anxiété
- *C Auger, L. 21 jours pour tempérer votre colère
- *C Auger, L. 21 jours pour apprendre à digérer votre séparation-divorce
- *C Auger, L. 21 jours pour apprendre à réduire votre tristesse et vos regrets
- *C Auger, L. 21 jours pour apprendre à gérer votre stress
- *Bricault, L. Deux êtres humains
105 confrontations autour de la vie à deux.
- Burger, B. L'entre-deux amours, ou 80 bonnes raisons... d'avoir tort
La confrontation des idées irréalistes qui empêchent de risquer une nouvelle relation amoureuse.
- *Desaulniers, L. Exploration de la vie émotionnelle
Plus de 140 activités à présenter à des jeunes de 10 à 14 ans.
- *C Desaulniers, L. Oui ou non
Cahier d'apprentissage pour devenir plus affirmatif.
- *C Desaulniers, L. La discipline
Cahier de travail pour mieux comprendre la discipline envers soi et les autres.
- *C Desaulniers, L. Stress: ami ou ennemi
Cahier de travail destiné à permettre de diminuer le stress de la vie quotidienne.
- *C Desaulniers, L. Bien, seul...
Cahier de travail pour apprendre à vivre une solitude heureuse.
- Épictète Manuel
- *Filion/Boissé «Je ris dans ma tête», contes émotionnels-rationnels
Dix contes inspirés de la démarche E.R., pour enfants de 5 à 12 ans. Illustré.
- *Guay, P.P. Penser réaliste pour apprivoiser le bonheur
Réflexions concrètes et réalistes pour chaque jour de l'année.
- *Guillemette, C. Penser clair... Vivre heureux Activités pour adolescents et jeunes adultes. Matériel pédagogique photocopiable inclus.
- *Langevin-Hogue Communiquer: un art qui s'apprend *Les principes et la pratique d'une communication claire et efficace. Exercices.*
- Marc Aurèle Pensées pour moi-même
- *St-Amant, J. Jouer au golf... sans perdre la boule! *Augmenter son plaisir au golf, tout en*

CASSETTES

Il existe des cassettes audio (60 différentes) dans lesquelles Lucien Auger aborde plus de 100 sujets sous l'optique émotivo-rationnelle. Les thèmes abordés concernent la vie personnelle, la sexualité, le couple et la famille, le travail et l'entreprise, le monde scolaire. Certaines cassettes sont destinées spécifiquement aux jeunes. D'autres présentent une démonstration de la méthode E.R. dans une série de huit entrevues avec une même personne. On peut obtenir une liste complète des sujets en s'adressant au **CIM**.

FORMATION

Le CIM présente, tout au long de l'année, des activités de formation à l'application de la méthode émotivo-rationnelle en psychothérapie personnelle et en relation d'aide. Ces activités de formation s'étendent sur des périodes plus ou moins prolongées:

- Programme d'entraînement à la relation d'aide et au monitorat des Ate liers de développement émotivo-rationnel (ERA): 16 jours.
- Programme de formation à la psychothérapie émotivo-rationnelle (PFPER): 40 jours.
- Programme de formation avancée à la psychothérapie émotivo-rationnelle (PFAPER): 25 jours en cinq ans.

Le CIM offre également des activités de formation plus brèves (1-2 jours) et un service de conférences. Toutes ces activités peuvent être réalisées dans les milieux. On peut s'adresser au CIM pour obtenir des renseignements complets.

LES ATELIERS DE DÉVELOPPEMENT ÉMOTIVO-RATIONNEL (ADER)

Animés par des personnes formées par le CIM, les ADER offrent la possibilité de travailler à modifier ses idées et ses comportements en petits groupes. Les ADER sont offerts en diverses régions du Québec et en Europe. Renseignements: CIM

L'ASSOCIATION ÉMOTIVO-RATIONNELLE INTERNATIONALE (AERI)

Cet organisme sans but lucratif regroupe à la fois des intervenants qui utilisent la démarche E.R. dans leur travail et toute personne intéressée à cette forme de pensée et d'intervention. L'AERI publie une revue, *Confrontation*, qui paraît deux fois par an. Un congrès annuel d'une journée permet, pour une somme modique, de participer à des ateliers sur divers sujets. Renseignements et abonnements: CEVI

Centre interdisciplinaire de Montréal Inc.

C.P. 85067

Mont-Saint-Hilaire (Québec) Canada

J3H 5W1

(514) 446-0662

Suivez les Éditions de l'Homme sur le Web

Consultez notre site Internet et inscrivez-vous à l'infolettre pour rester informé en tout temps de nos publications et de nos concours en ligne. Et croisez aussi vos auteurs préférés et l'équipe des Éditions de l'Homme sur nos blogues !

www.editions-homme.com

Être heureux c'est, pour une bonne part, ressentir le maximum d'émotions agréables et le minimum de frustrations. Mais comment y arriver?

Lucien Auger explique d'abord que ce sont nos idées qui causent nos émotions et que celles-ci engendrent nos comportements. Pour transformer nos émotions en sentiments agréables, nous pouvons agir à la fois sur nos idées et sur nos comportements.

Dans *S'aider soi-même*, nous avons vu comment modifier nos idées fausses, irréalistes ou négatives. Dans ce livre-ci, nous verrons comment modifier nos comportements pour qu'ils aient une influence positive sur nos émotions.

Mais ce n'est pas tout. Il faut aussi savoir éviter les frustrations. Nous avons tous des désirs et, assez curieusement, nous sommes plutôt maladroits quand il s'agit de les concrétiser. Avec *S'aider soi-même davantage*, Lucien Auger nous explique comment agir **efficacement** pour réaliser nos objectifs de bonheur.

Des exemples concrets tirés du quotidien; des schémas explicatifs; un plan de travail personnel. De quoi prouver à chacun qu'il **peut** être l'artisan de son bonheur!