LE BONHEUR SI JE VEUX...

Les autres ne sont pas toujours ce que nous souhaiterions qu'ils soient. Comme nous ne réussirons jamais à les changer, il faut agir sur nous-mêmes. Le bonheur, c'est quand JE veux !

Il ne faut pas nécessairement aller mal ou souffrir d'un gros problème pour avoir envie d'aller mieux, de faire quelque chose pour soi. Voici quelques pistes de réflexion pour poser un regard différent sur soi-même et, ainsi, améliorer sa qualité de vie.

La notion du bien-être a fort évolué en quelques années. Dans le bon sens ! Dans les années 70, la recherche d'un mieux-être consistait à essayer de se forger une vie différente de celle qu'on nous imposait. Ce qui, dans la foulée de Mai 68, s'est traduit par le fait de laisser tomber tous les préjugés, par un militantisme antisocial. Des années 80 — les années Tapie ! — on retiendra une grande interrogation : comment devenir excellent dans son travail ? Aujourd'hui, les grandes questions sont d'ordre existentiel : « Qui suis-je ? », « Où vais-je ? », « A quoi tel acte que je pose rime-t-il ? »

Ce revirement existentiel est né d'un changement de société. « Nous avons tout, même des conforts inutiles, et, néanmoins, nous ne sommes pas contents », remarque Anne Deblander, rédactrice en chef du magazine « Intuitions » *(lire encadré page 5)*. Comme l'explique Benoît Dumont, psychothérapeute et père du « Guide du mieux-être » *(lire encadré page 5)*, on travaille proportionnellement de moins en moins dans l'espace d'une vie, parce qu'on étudie de plus en plus tard et qu'on vit de plus en plus vieux. En outre, le temps de travail quotidien s'est également rétréci. Ce qui explique qu'on a davantage l'occasion de se poser des questions sur soi. On se montre aussi plus exigeant : on souhaite avoir de bonnes relations avec les autres, on veut des enfants épanouis, etc.

Jean-Jacques Crèvecœur, qui organise des séminaires de développement personnel *(lire page 19)*, ajoute que les modèles sur lesquels nous avions fondé nos espérances se sont écroulés les uns après les autres. Parallèlement à la disparition des idéologies, on assiste à une montée du chômage, à une augmentation des divorces et à l'apparition de maladies graves comme le sida. Comme on ne nous offre pas de réponse globale à cette crise sociétale, on se rend compte que la seule façon de s'en sortir est de chercher, individuellement, une certaine qualité de vie. Et, comme on est bien conscient qu'on ne changera pas la situation, on se demande : « Comment vais-je, moi, vivre la relation à cette situation ? »

ÉCOUTER SES BESOINS

Tout récemment encore, il y a quatre ou cinq ans, la vision du bien-être relevait d'un certain intégrisme : il fallait suivre à la lettre les préceptes diététiques, il était interdit de fumer ou de regarder Dallas à la télé. Il y avait ce qui était bien. Et ce qui était mal. Aujourd'hui, la notion du mieux-être s'est fortement assouplie. Etre bien, cela peut, aussi, consister à regarder un match de foot en buvant une canette de bière. Pourquoi pas ? Si ça vous plaît, c'est l'essentiel ! On s'est enfin rendu compte que le bien-être de l'un n'est pas celui de l'autre. Désormais, c'est MOI qui décide ce qui est bon pour MOI.

Dans cette optique, le bien-être consiste à reprendre du contrôle sur sa vie. Et, pour cela, il convient de savoir ce qui est bon pour MOI. Il faut, par conséquent, raisonner en termes de besoins. Et se poser la question : « Quels sont mes besoins ? » Ou encore : « Je ne me sens pas bien. Mais de quoi ai-je besoin ? », plutôt que : « Qu'est-ce qui ne va pas ? »

Ce qui a présidé à ce changement, c'est une petite révolution psy : l'être humain est positif et l'inconscient n'est plus un ennemi. L'inconscient est, désormais, considéré comme notre plus grande ressource. Il sait mieux que nous ce qui est bon pour nous, ce qui implique qu'il faut lui faire confiance, aller à sa rencontre et rester à son écoute. Comme il cherche à nous amener vers un mieux être en permanence, il nous envoie des signaux avant-coureurs (on est plus rapidement énervé, on se sent fatigué, etc) pour nous mettre en garde. La leçon à retenir est que si on est attentif à soi-même, on saura ce qui est bon pour nous et on ira, forcément, mieux.

ÊTRE SOI-MÊME

« Si le film « Le Cercle des poètes disparus » a connu un tel succès, analyse Anne Deblander, c'est parce que le message qu'il véhiculait était celui qu'on attendait : soyez vous-même ! » Car être bien, ce à quoi nous tendons tous, c'est être soi-même. Mais, pour être soi-même, il faut d'abord bien se connaître et bien appréhender ce que l'on vit. C'est ce qui explique que toutes les techniques qui permettent de comprendre une situation avec une grille de lecture recueillent autant de succès. Ce sont, par exemple, l'astrologie, qui cerne votre personnalité, les séminaires et formations à thèmes portant sur le couple, l'autorité, le pouvoir, etc, ou tout ce qui a trait au karma, qui explique votre vie actuelle par vos vies antérieures et vous révèle pourquoi vous avez tendance à toujours répéter les mêmes erreurs.

La demande de spiritualité est également énorme. En l'absence de chefs de file spirituels, on se pose des questions telles que : « Mais à quoi je crois, moi ? », « Quel est le sens que je donne à ma vie ? », « C'est quoi mon épanouissement ? » Il est essentiel de redonner du sens à ses actes. Autrefois, on cultivait, par exemple, le sens du patrimoine ou de la lignée. Ce sens s'est perdu. Or bon nombre de déprimes proviennent du fait qu'on ne donne pas de sens à ses actes. Pourtant, ce sens, qui peut être très terre à terre — travailler comme une bête dans le but de s'acheter une voiture, c'est déjà un sens — est un besoin indispensable. C'est pourquoi, d'ailleurs, les grandes manifestations, comme les premières de cinéma qui

offrent un sens, connaissent une telle affluence. Pour être bien, il faut aussi apprendre à s'accepter. Et s'accepter, c'est apprendre à accepter qu'on va mourir, c'est accepter sa condition humaine.

COMMENT S'ORIENTER ?

Vous n'allez pas vraiment mal. Mais vous n'allez pas vraiment bien non plus. Et vous avez la sensation que cela pourrait aller beaucoup mieux. S'il y a des moments où l'on se satisfait de son train-train, à d'autres, on ressent le besoin de « faire quelque chose » en plus et, parfois, de se faire aider. Mais comment faire ? Que faire ? Quelle solution choisir ? « Il n'existe pas une et une seule bonne façon de répondre à une difficulté donnée, assure Benoît Dumont. Quand on vous dit : si vous déprimez, vous devez faire ça, c'est faux ! Il n'y a pas une seule méthode possible. C'est une question tout à fait individuelle. Les personnes qui souffrent d'un manque d'affirmation de soi peuvent suivre une thérapie centrée sur l'affirmation de soi, mais elles peuvent aussi choisir des massages, etc. »

D'accord, mais cela ne règle pas notre problème ! Comment choisir parmi les innombrables possibilités que nous offre le marché du bien-être ? Massages, thérapie avec un psy, sauna, yoga, végétarisme ou rigolo thérapie ? Il paraît, selon Benoît Dumont, que les gens qui en discutent avec leur psy trouvent la solution d'eux-mêmes sans trop de difficultés : « Moi, il me faudrait un truc où je puisse pleurer. Ou crier. Ou être entendu. » Tous les spécialistes du bien-être que nous avons rencontrés partagent cet avis. Il suffit de rester à l'écoute de notre instinct qui nous guidera vers ce qui nous convient le mieux et de se demander « Quel est mon besoin ? » Parfois cela ne réussit pas du premier coup. Et cela n'a rien d'anormal...

« J'étais convaincue que des séances de thalassothérapie me feraient le plus grand bien, raconte Jacqueline Beeckmans, qui dirige la société Promoplan *(lire page 12)*. Mais je me suis rapidement rendu compte que ce n'est pas exactement ce qu'il me fallait. Dans l'institut que j'ai fréquenté, on me traitait de façon courtoise, mais "clinique". Or j'avais plutôt envie d'être un peu chouchoutée, de ressentir plus de chaleur humaine. » Il faut aussi lire énormément, comme en témoigne Pierrette, qui possède une impressionnante bibliothèque et a trouvé son bonheur dans le tarot thérapeutique : « Lire, lire et encore relire ! C'est grâce aux livres et aux magazines que j'ai découvert toutes les possibilités qui s'offraient à moi et découvert ce qui pourrait me convenir. »

« Comment savoir ce qui nous convient ? réfléchit Chantal Godefroid, créatrice de l'agence Espace Communication qui fait la promotion des éditeurs, centres et associations qui se consacrent au mieux-être. Chacun doit faire ses recherches soi-même. Il y a le cheminement personnel au travers de lectures. Les rencontres avec des amis. Parmi vos relations proches, il se trouvera certainement quelqu'un qui vient de lire un chouette bouquin et qui a envie de partager ce qu'il a découvert. Quand vous rencontrez quelqu'un qui a l'air d'aller bien, n'hésitez pas à lui demander comment il a fait. Ce qui est extraordinaire, c'est que, quand on va mal, si on est attentif, on trouve toujours la personne qui pourra nous aider. On peut aussi consulter une personne expérimentée (dans les centres psychologiques, de santé, les plannings familiaux, etc) et voir avec elle quel chemin on pourrait prendre. En fait, il n'y a aucune règle : on peut décider de se lancer dans la méditation, ou de limiter sa consommation de chocolat, ou d'aller plus souvent au cinéma. Je remarque qu'il s'agit souvent d'un chemin par paliers qui commence par plus d'attention à son alimentation ou à une activité corporelle. Et, quand on est bien dans son corps, on peut alors tendre vers une démarche plus intellectuelle. »

Il faut être bien conscient que la technique choisie ne pose jamais qu'un cadre pour que quelque chose se passe. L'individu garde tous les pouvoirs sur lui-même. Comme le dit joliment Benoît Dumont : « Pour cultiver une salade, on peut mettre des tas de choses autour, comme de l'engrais, par exemple, mais on ne pourra jamais faire en sorte qu'elle pousse ou ne pousse pas. La preuve, c'est que certaines surgissent dans des endroits invraisemblables ! »

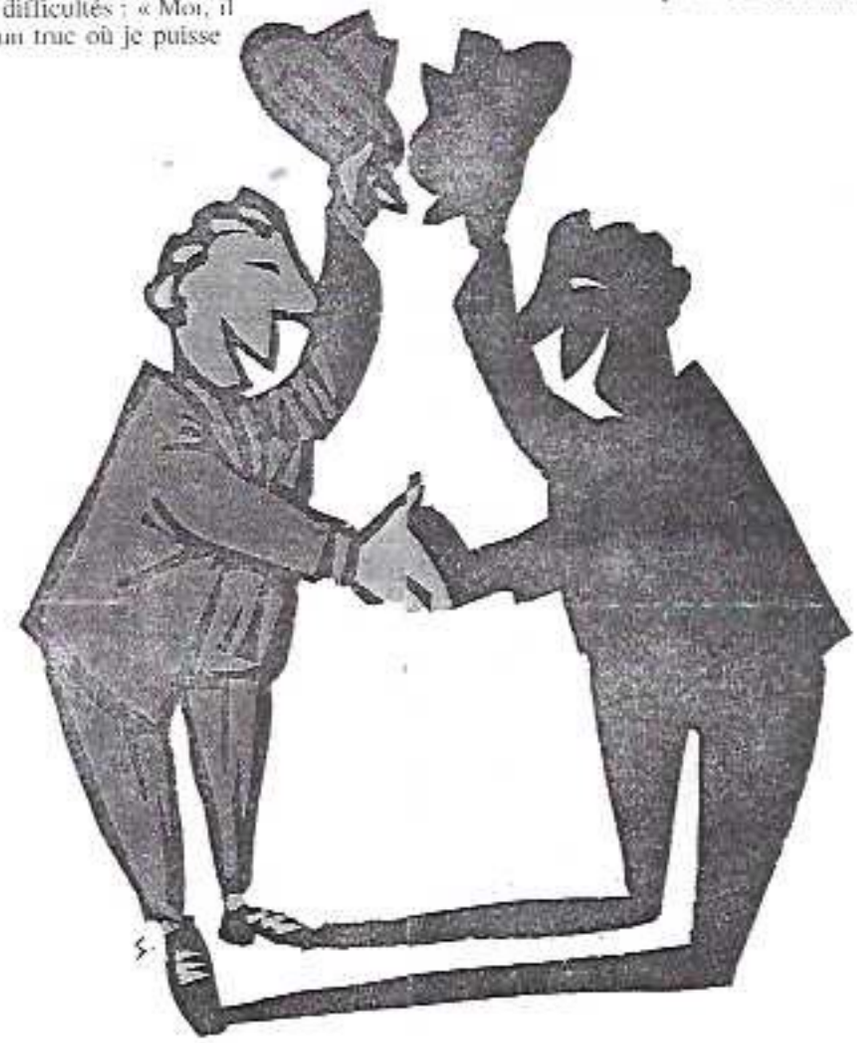
« Il ne faut surtout pas s'enfermer dans une technique, renchérit Chantal Godefroid. Le végétarisme, oui, si vous sentez que ça vous fait du bien, mais il ne faut pas oublier de se faire plaisir. »

LES DANGERS

A vouloir sans cesse être mieux, ne court-on pas le risque de devenir un drogué du bien-être ? « On n'arrive pas toujours à être bien avec soi-même sans se faire aider, répond Chantal Godefroid. Alors, on fait appel à des techniques, à des rencontres... Mais, à force de faire des stages de développement personnel, certains en oublient d'être chez eux de temps en temps ! Le danger c'est, aussi, que des gens mal dans leur peau foncent un peu dans n'importe quoi et prennent les thérapeutes pour des gourous ou des maîtres. Le danger peut également venir de l'autre côté de la barrière, de certains thérapeutes qui essaient de placer les gens sous leur dépendance. Ce sont des attitudes à écarter systématiquement. Il faut, de toute façon, se sentir en confiance avec la personne avec laquelle on travaille. »

Le marché du bien-être est de plus en plus florissant. Il a, donc, été pénétré — c'était inévitable — par des thérapeutes improvisés, par des gourous louches qui profitent du mal-être des uns pour faire le bien-être de leur compte en banque et, évidemment, par des sectes. Comment distinguer le bon grain de l'ivraie et s'entourer

■■■



d'un maximum de garanties ?

« Il y a des indices qui ne trompent pas, observe Chantal Godefroid. Il faut se méfier dès qu'on vous demande de fortes sommes lors de l'inscription, être attentifs à tout ce qui pourrait vous priver de votre liberté, se renseigner autour de soi et... écouter son intuition. » « Quand on rencontre la personne avec laquelle on envisage de travailler, renchérit Anne Deblander, il faut se mettre tout à l'écoute de façon à sentir si cette personne dégage une authenticité. Il n'y a pas d'autre moyen, sinon de se fier à sa renommée (le bien-être est un petit milieu où le bouche à oreille fonctionne très vite !). Quant à savoir si un stage est bon ou mauvais, il n'existe aucun critère objectif pour décréter qu'un tel est bon et qu'un autre ne l'est pas. C'est tout à fait personnel. Un stage peut donner ses fruits pour vous, mais pas pour votre voisin, car chacun a une histoire personnelle... »

Ses informations et ses adresses, on les puisera aussi en lieu sûr, c'est à dire dans des magazines spécialisés comme « Intuitions » ou « Réseaux », où les journalistes connaissent parfaitement le milieu du bien-être et refusent de parler de ce qui est douteux. Il y a également le « Guide du mieux-être » qui offre une somme de possibilités et d'adresses parfaitement fiables.

UN DÉCLIC

Une nouvelle activité ou une thérapie ne sont pas toujours indispensables ni suffisantes pour que la vie apparaisse sous son jour le plus rose. A quoi bon éliminer ses toxines au sauna et supprimer la viande de son alimentation si on continue à se détruire en broyant ses idées noires ? Il suffit parfois de « très peu de choses » pour rendre sa vie plus agréable. Mais il faut, évidemment, vouloir — et vouloir vraiment — changer pour que ces « très peu de choses » acquièrent une efficacité. Le mal-être, c'est comme la cigarette, on ne s'en débarrasse que si on en a la volonté réelle !

Cette volonté peut naître à cause, ou grâce, à un détonateur comme un divorce, une perte d'emploi ou un décès. Mais elle peut aussi se manifester à partir d'un tout petit quelque chose. Ce peut être, tout simplement, une phrase glanée dans un magazine.





Un exemple : dans « Le Nouvel Observateur » du 27 octobre 1994, le journaliste qui interviewe Simone Veil lui demande si, au moment où elle se trouvait internée dans des camps de concentration, elle a réussi à dominer sa haine. La réponse fuse, magnifique : « Oh oui ! C'était la seule possibilité pour vivre sans être détruite par la haine. » Car la haine, qui n'est pas constructive, détruit, effectivement, plutôt celui qui hait et qui se ronge intérieurement que la personne ou le système qui sont haïs ! A partir de cette petite phrase, donc, que de réflexions l'on peut mener et que d'envies de changement celles-ci pourront susciter...

Dans le même magazine, Mimi Mathy, cette actrice française haute de 1,32 mètre seulement, donne sa devise : « Ne te prends pas en pitié toi même. » Encore un beau levier de réflexion...

EXPRIMER SES ÉMOTIONS

Pour être mieux, il faut changer d'état d'esprit et oublier un tant soit peu ce que l'éducation nous a appris. On nous a toujours imposé, par exemple, le silence : on ne parle pas à table, on n'expose pas ses problèmes. Or, quand on a un problème, il faut absolument sortir de l'isolement, le verbaliser, en parler autour de soi, ce qui nous permettra non seulement de trouver un bon conseil chez une oreille amie, mais, surtout, de sortir de l'inhibition de l'action. En effet, si on reste statique, on risque de somatiser son problème qui se traduira en maladie. On peut aussi, lorsqu'on est triste, demander à un proche de nous serrer contre lui pendant que nous pleurons. Contrairement à ce qu'on nous a toujours enseigné (« Un garçon ne pleure pas », etc), il faut exprimer ses

émotions. Oui, on a le droit d'être qui on est et on a le droit d'être mal ! Il faut prendre conscience de sa douleur et l'exprimer en pleurant, en hurlant ou même en écrivant. Il faut rire, aussi. En bref, si on a un état d'âme particulier, il faut le vivre pleinement.

Communiquer et exprimer ses émotions sont les deux remèdes que tous les spécialistes du bien-être mettent en exergue. Et ces deux conseils valent pour tous les domaines de l'existence : dans le couple, en famille, au travail, etc.

Voici encore quelques petits trucs que nous avons recueillis. Aucun n'a la prétention d'être une panacée, mais, appliqués au quotidien, ils rendent la vie tellement plus douce...



TRUCS AU QUOTIDIEN

Quand vous vous levez, le matin, demandez-vous : « Qu'y aura-t-il de gai aujourd'hui ? » Ce peut être un rendez-vous avec une personne que vous avez envie de voir depuis longtemps. Ou le fait de donner le bain à bébé.

Promettez-vous de vous faire chaque jour un cadeau (un pour commencer, parce que ce n'est pas si évident que cela, davantage par la suite). Ce cadeau, cela peut être un nouveau rouge à lèvres ou une cravate, mais cela peut aussi être le fait de s'allonger dix minutes sur son canapé même si vous avez du boulot, de manger, en cachette (c'est plus gai !), un bout de chocolat ou de passer un coup de fil à un ami vivant à l'étranger, même si c'est cher.

Occupez-vous de vous, prenez du temps pour vous, sans vous sentir coupable de l'avoir volé, ce qui est très important. Vous pouvez ainsi vous enfermer durant une heure dans votre salle de bains pour vous bichonner. Ou consacrer trois quarts d'heure à regarder un feuilleton télé sans vous dire que vous auriez mieux à faire.

Voyez toutes les choses inattendues qui vous arrivent comme une bonne surprise. Vous êtes tombé en panne, un matin, sur l'autoroute. OK, c'est ennuyeux et pas prévu dans votre budget. Mais cela aurait pu être pire. La panne aurait pu survenir le soir, dans le noir, et il aurait pu pleuvoir.

Essayez de déléguer, sans tenter de tout contrôler, et de vous décharger de certaines tâches qui vous ennuient. Vous avez horreur de nettoyer votre voiture et, à chaque fois, vous pestez comme un damné ? Pourquoi vous priver du car wash, ce n'est pas ces 200 francs qui grèveront votre budget ?

Acceptez le fait que vous ayez besoin de repos et de détente.

Prenez l'autre comme il est. De toute façon, c'est un combat perdu à l'avance, vous n'arriverez pas à le changer. Et n'attendez pas de lui plus que ce qu'il peut donner.

Ne cherchez pas des coupables, cherchez la solution. Ce qu'il faut, c'est construire et avancer. Pendant qu'on cherche le coupable, on n'a toujours pas la solution...

Faites de petites folies, sortez de temps en temps de votre train train quotidien. On se sent vivre quand... on quitte la maison durant deux jours pour aller voir un spectacle à Paris alors que ce voyage n'était pas prévu ; quand on emmène par surprise son mari (sa femme) passer une nuit à l'hôtel après un bon resto ; ou, plus simplement, quand on laisse le ménage en plan pour aller se promener au bois.

Sachez que tout ce qui est négatif a des côtés positifs. Il faut en tirer un enseignement qui vous aidera à grandir. C'est ainsi, par exemple, que le décès d'un parent (oui, c'est dur !) peut vous aider à acquérir une autonomie dont vous ne vous croyiez pas capable.

Bannissez de votre langage les négations, les « je ne peux pas », « j'ai peur » et préférez les « je peux, je veux » qui renvoient une énergie.

Le pardon est essentiel. C'est se détacher de l'empire du passé. Tant que nous ne pardonnons pas aux autres pour ce que nous croyons qu'ils nous ont fait, nous sommes incapables de nous pardonner nous-mêmes et connaître la paix de l'esprit.

Remettez vos vieilles croyances en cause. Vous êtes persuadé, par exemple, que vous avez des difficultés pour apprendre. Est-ce vraiment exact ? D'où vous vient cette idée ? D'un instituteur qui vous l'a répété en primaire ?

Le présent, c'est maintenant. Le pouvoir réside toujours en l'instant présent et vous n'êtes jamais coincé par votre passé. C'est ici que les changements s'effectuent... dans notre propre esprit. Tout ce qui vous arrive aujourd'hui est de la faute de vos parents qui vous ont éduqué de telle ou de telle manière ? D'accord, mais que faites-vous pour vous maintenant ?

Anne Vanderdonckt ■

