



Epubor



Dr Steve Peters

## **LE PARADOXE**

**du**

## **CHIMPANZÉ**

**Reprendre le contrôle de son impulsivité pour en tirer le meilleur parti**

MARABOUT



## **LE PARADOXE**

### DU CHIMPANZÉ

Souvent, en situation de crise ou de stress, nous nous laissons déborder par nos émotions et nous agissons en dépit du bon sens, parfois même contre notre intérêt.

Le Dr Steve Peters décrypte le comportement humain à l'aune

de nos mécanismes cérébraux. Il nous explique comment résoudre le conflit entre le rationnel et l'émotionnel, pour mettre calmement les choses en perspective avant d'agir à chaud, pour pouvoir maîtriser enfin notre impulsivité, notre cerveau reptilien, le chimpanzé.

C'est en effet toujours le chimpanzé qui réagit le plus vite et prend le dessus ; il peut être notre meilleur ami ou au contraire, notre pire ennemi : c'est tout le paradoxe du chimpanzé...

Comment le dompter et orienter sa formidable énergie vers notre bien-être ?

Méthode, exercices et cas pratiques permettent de tout mettre

en oeuvre pour « museler » notre chimpanzé en douceur et avancer harmonieusement.

Illustration: Two Associates

marabout.com

15|o

prix TTC France

41 2502 7

ISBN : 978-2-501-08303-4

9 782501 083034



**Chimpanzé n.m. Quimpezé, 1 7 3 8 ; d ' une langue d 'Afrique occid.**

1. Grand singe anthropoïde arboricole, qui vit en Afrique occidentale.

2 . Se dit du cortex limbique

(ou reptilien, ou chimpanzé donc, qui représente l 'émotionnel,

l 'opinion immédiate

Le **Dr STEVE PETERS** est le psychiatre de l'équipe de cyclisme britannique.

Le champion de piste, Sir Chris Hoy, affirme que son programme lui a permis de gagner la médaille d'or aux JO. Peters a aussi entraîné l'équipe de rugby et la Première League de football.

## Avertissement de l'éditeur

Les informations contenues dans ce livre ne sauraient en aucun cas se substituer aux avis et conseils de professionnels de santé. L'auteur et l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables de l'usage ou mésusage des informations contenues dans ce livre.

Publié pour la première fois en Grande-Bretagne sous le titre

The Chimp Paradoxe en 2010 par Vermilion, un département d'Ebury Publishing, Random House Group

© 2012 Dr Steve Peters.

Le droit du Dr Steve Peters à être reconnu comme l'auteur de ce livre est réglementé par Copyright, Designs and Patents Act 1988.

© 2012 Dr Steve Peters et Jeff Battista pour les illustrations.

© 2013 Hachette Livre (Marabout) pour la traduction et l'édition françaises

Traduction : Florence Paban

Tous droits réservés. Toute reproduction d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque procédé que ce soit, et notamment par photocopie ou microfilm, est interdite sans autorisation de l'éditeur.

Steve Peters

Le paradoxe

du chimpanzé

M A R A B O U T

## Sommaire

<u>Le voyage .....</u>	<u>7</u>
<u>À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CO NSCIEN CE IN T ÉR IEU R E....</u>	<u>11</u>
<u>L a conscience psychologique .....</u>	<u>13</u>
<u>L a planète divisée (I) .....</u>	<u>23</u>
<u>L a planète divisée (I I ) .....</u>	<u>57</u>
<u>L a lune directrice (I) .....</u>	<u>91</u>
<u>L a lune directrice (I I ) .....</u>	<u>113</u>
<u>Personnalité et conscience .....</u>	<u>133</u>
<u>COMM ENT AGIR AU Q UO TID IEN .....</u>	<u>153</u>
<u>L a planète des autres .....</u>	<u>155</u>
<u>L a lune de la troupe .....</u>	<u>177</u>
<u>L a planète communication .....</u>	<u>191</u>
<u>L a planète du monde réel .....</u>	<u>223</u>
<u>L a lune du stress soudain .....</u>	<u>233</u>
<u>L a lune du stress chronique .....</u>	<u>253</u>

## S O M M A I R E

SANTÉ, RÉUSSITE ET BONHEUR

R.....267

La planète des ombres et la ceinture d'astéroïdes ..... 269

La planète réussite et ses trois lunes ..... 279

Les sept rouages de la planète réussite ..... 313

La planète bonheur ..... 339

La lune de la confiance ..... 365

La lune de la sécurité ..... 375

Regarder devant soi ..... 383

ANNEXES.....38

## I n t r o d u c t i o n

### **LE VOYAGE**

#### Choisir son soleil

Ce livre vous entraîne dans un voyage à la découverte de soi et du développement de soi. Comprendre et mettre en œuvre les concepts présentés ici vous permettra non seulement d'améliorer votre qualité de vie, mais aussi d'augmenter considérablement vos chances d'être heureux et de réussir tout ce que vous entreprenez. Ce livre s'articule autour d'un modèle dit « de gestion du chimpanzé » que j'ai mis au point et qui a aidé de nombreuses personnes à se comprendre et à travailler sur leurs émotions. Certains chapitres auront plus de résonance en vous que les autres. Concentrez-vous sur ceux qui vous touchent de près et utilisez-les.

Du fait de ma pratique aussi bien de psychiatre que d'enseignant, on vient généralement me voir avec des questions portant sur des problèmes que l'on ne comprend pas ou que l'on n'arrive pas à résoudre. Voici quelques exemples :

- Comment devenir celui ou celle que j'aimerais être?
- Comment avoir confiance en moi ?
- Comment mieux m'organiser et réussir ce que j'entreprends?
- Pourquoi suis-je si inquiet?
- Comment mieux diriger mon équipe ?
- Comment être heureux?
- Comment cesser de me soucier de l'opinion des autres ?

- Pourquoi suis-je incapable de prendre des décisions?
- Comment puis-je me motiver?

INTRODUCTION 7

- Pourquoi ai-je une si mauvaise opinion de moi-même?
- Comment lutter contre des émotions qui m'empêchent de donner le meilleur de moi-même sur le plan professionnel ?
- Comment faire pour arrêter de boire ?
- Pourquoi est-ce que j'agis souvent à l'encontre de tout bon sens ? •  
Comment empêche que mon humeur joue les montagnes russes ? •  
Comment faire pour arrêter de manger trop ?
- Pourquoi suis-je parfois si irrationnel ?
- Comment contrôler ma colère ?
- Pourquoi est-ce que je n'arrive pas à être fidèle ?
- Comment faire pour m'entendre avec mon chef?
- Pourquoi ai-je toujours l'impression d'être jugé?
- Que faire pour que mon couple fonctionne ?

Et la liste est loin d'être exhaustive !

Comment va se dérouler le voyage

La gestion du chimpanzé repose sur des faits et des principes scientifiques qui ont été simplifiés et rassemblés en un modèle simple d'utilisation. Il vous aidera à répondre aux questions ci-dessus, à vous réaliser et à vous donner les moyens, par exemple, de combattre votre anxiété, d'avoir confiance en vous et de contrôler vos émotions.

Dans ce livre, vous découvrirez comment fonctionne votre mental et comment le gérer. Vous identifierez ce qui vous freine dans la vie ou ce

qui vous empêche d'être plus heureux et de mieux réussir. Chaque chapitre aborde différents aspects de votre mode de fonctionnement et met en évidence des faits indispensables à votre compréhension. Je vous proposerai également des exercices qui vous permettront

## 8 INTRODUCTION

d'améliorer immédiatement votre vie quotidienne. Et, avec le temps, vous développerez des compétences émotionnelles et des habitudes pratiques qui vous aideront à devenir la personne que vous voulez être et à vivre la vie que vous voulez vivre.

Voici les sept domaines que nous aborderons :

- Votre conscience intérieure.
- La compréhension et la relation aux autres.
- La communication.
- Le monde dans lequel vous vivez.
- Votre santé.
- Votre réussite.
- Votre bonheur.

Pour vous aider à mieux comprendre et à mieux visualiser ces domaines, chacun sera représenté par une planète, et certaines seront stabilisées par des lunes. L'ensemble des sept planètes et de leurs lunes forment ce que nous appellerons votre « univers psychologique ». Je présenterai chacune de ces planètes au fil de notre voyage à travers cet univers, qui représente en quelque sorte un véritable système solaire. (Vous trouverez un schéma de cet univers page 387.)

Votre soleil est au centre de votre univers psychologique - au même titre que le Soleil est au cœur du système solaire. Il représente l'accomplissement de soi et ce que vous pensez être le sens et le but de votre vie. Le Soleil a plus de chances de briller si les sept planètes de votre univers tournent correctement et harmonieusement. Pour que votre soleil

brille, vous devez donc revoir chaque aspect de votre vie et le placer au bon endroit. Choisissons notre soleil et commençons notre voyage à la découverte de nous-mêmes et de notre nouvelle vie.

## INTRODUCTION

9

À la découverte  
de votre conscience  
intérieure

**1**

## Chapitre 1

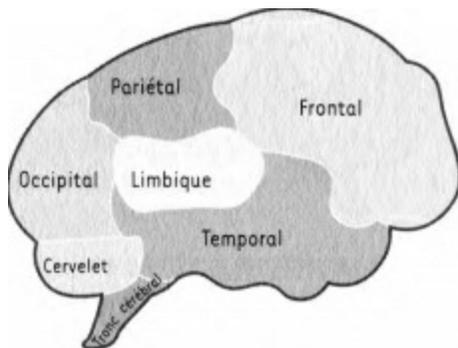
### LA CONSCIENCE

### PSYCHOLOGIQUE

À l'heure où nous commençons notre voyage à travers l'univers, nous devons avoir une idée de la teneur de ce que nous avons dans la tête et de son fonctionnement. Le cerveau humain est complexe. Nous en examinerons donc une version simplifiée. Le plus simple est de considérer le cerveau humain comme un système composé de sept cerveaux fonctionnant de concert.

Dans le modèle de gestion du chimpanzé, trois de ces cerveaux - le frontal, le limbique et le pariétal - s'unissent pour former la « conscience psychologique ». Nous nous concentrerons sur eux. Souvenez-vous que ce modèle n'est pas d'une grande précision scientifique, mais c'est un modèle de travail. Les autres cerveaux contribuent de manière significative aux émotions, à la réflexion et à la mémoire, mais pour les besoins du livre, nous simplifierons considérablement les choses.

### LA CONSCIENCE PSYCHOLOGIQUE ! 13



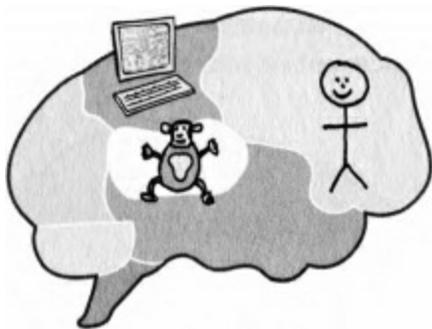
Les trois cerveaux psychologiques de notre modèle - le frontal, le limbique et le pariétal - sont respectivement appelés l'humain, le chimpanzé et l'ordinateur. Pour des questions pratiques, nous engloberons de nombreux aspects dans le lobe pariétal, ce qui simplifiera notre schéma. Ces trois cerveaux ont beau essayer de travailler ensemble, ils entrent souvent en conflit et luttent les uns contre les autres pour prendre le contrôle - et c'est souvent le chimpanzé (le cerveau limbique) qui l'emporte !

## La conscience psychologique

### Présentation du chimpanzé

Quand vous étiez dans le ventre de votre mère, deux cerveaux, le frontal (l'humain) et le limbique (le chimpanzé: une machine émotionnelle), se sont développés indépendamment l'un de l'autre avant de se connecter l'un à l'autre. Le problème est qu'ils ont découvert qu'ils étaient en désaccord sur la plupart des sujets. L'un ou l'autre de ces deux cerveaux, ou êtres, pourraient diriger votre vie mais ils cherchent à collaborer, et c'est là le problème. L'humain et le chimpanzé ont des personnalités indépendantes avec des

## 14 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE



priorités différentes, des modes de pensée différents et des modes de fonctionnement différents. Deux êtres cohabitent dans votre cerveau ! Il est important de comprendre que seulement l'un d'eux est vous, l'humain.

Le chimpanzé est une machine émotionnelle. Nous en possédons tous une. Il pense indépendamment de nous et peut prendre des décisions. Il vous soumet des pensées émotionnelles et des sentiments qui peuvent être soit très constructifs soit très destructeurs. Il n'est ni bon ni mauvais, c'est un chimpanzé. Le paradoxe du chimpanzé est qu'il peut être votre meilleur ami ou votre pire ennemi, ou les deux en même temps. Le principal objectif de ce livre est de vous aider à gérer votre chimpanzé et à exploiter sa force et son pouvoir quand il va dans le bon sens et, dans le cas contraire, à le neutraliser.

### ✓ À RETENIR

**Le chimpanzé est une machine émotionnelle qui pense indépendamment de nous. Il n'est ni bon ni mauvais. C'est juste un chimpanzé.**

En cas d'accident, de trouble ou de maladie affectant le lobe frontal, la personnalité est altérée. La zone humaine du cerveau cesse alors de fonctionner et la personnalité du chimpanzé prend le dessus. Très souvent, les personnes ayant subi des lésions du lobe frontal se trouvent désinhibées et contrôlent plus difficilement leurs actions ou deviennent apathiques et souffrent de poussées d'agressivité.

### LE CAS PHINEAS GAGE

**L'histoire de Phineas Gage est un premier exemple de cohabitation de deux personnalités différentes - l'humain et le chimpanzé - chez une même personne. A la fin du XIXe siècle, Gage était employé dans une compagnie de chemins de fer. Son travail consistait à dynamiter les**

LA CONSCIENCE PSYCHOLOGIQUE



**blocs de rocher impossibles à déplacer à la main afin de dégager de l'espace pour poser des voies de chemin de fer. Il glissait des explosifs sous le rocher, puis les enfonçait à l'aide d'une épaisse barre à mine avant d'allumer la mèche. Gage avait été choisi pour ce travail dangereux parce qu'il était à la fois prudent, sobre et responsable. Mais un jour, il se laissa distraire à un moment crucial. La barre de fer heurta le bloc de roche, provoquant une étincelle qui déclencha une explosion et la barre de fer fut projetée vers lui. Elle traversa son oeil et ressortit par le sommet du crâne, emportant au passage un morceau de tissu cérébral de son lobe frontal (humain).**

**Gage perdit un oeil mais se remit totalement. Sauf que sa personnalité avait radicalement changé. Il était devenu agressif et impulsif. Son humain avait disparu et il ne lui restait plus que son chimpanzé !**

Inutile d'être savant pour faire la distinction entre votre pensée chimpanzé et votre pensée humaine. Vous êtes-vous déjà parlé à vous-même, vous êtes-vous déjà rassuré ou avez-vous déjà eu des discussions houleuses avec vous-même? Il vous arrive souvent d'avoir des pensées et des sentiments qui vous déplaisent et même d'avoir des comportements que vous désapprouvez. Pourquoi? Comment se fait-il que vous ne maîtrisiez ni vos pensées ni vos émotions ni vos comportements? Comment pouvez-vous être deux personnes différentes à différents moments?

La technologie peut nous aider à répondre à cette question. Les scanners cérébraux fonctionnels montrent un afflux de sang dans les zones de votre cerveau qui travaillent. Quand vous réfléchissez avec calme et bon sens, le sang afflue dans la zone frontale - l'humain. Vous êtes alors la personne que vous voulez être et que vous êtes vraiment. Si vous devenez émotif et irrationnel, surtout si vous êtes en colère ou déprimé, le sang afflue vers le chimpanzé. C'est généralement dans ces moments-là que vous vous dites que votre compor

16 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INT

ÉRIEURE

tement ne correspond pas à ce que vous êtes et à ce que vous voulez être. La vérité est que votre chimpanzé, une machine émotionnelle, a pris le dessus sur votre esprit humain.

C'est un début d'explication. Ce phénomène explique notamment pourquoi vous êtes inquiet, pourquoi vous dites des choses dans le feu de l'action que vous regrettez ensuite, pourquoi vous ne pouvez pas vous arrêter de manger ou pourquoi vous ne faites pas d'exercice, même quand vous en avez vraiment envie. La liste est infinie. N'allez pas chercher plus loin: ce n'est pas vous qui agissez ainsi, c'est votre chimpanzé qui vous prend en otage. Un chimpanzé, c'est un peu comme un chien. Vous n'êtes pas responsable de sa personnalité, mais il est de votre responsabilité de le gérer et de surveiller son comportement. C'est un point très important et vous devriez prendre le temps d'y réfléchir, car c'est un élément crucial pour votre bonheur et votre réussite dans la vie.

### ✓ À RETENIR

**Vous n'êtes pas responsable de la personnalité de votre chien, mais il est de votre responsabilité de le gérer.**

Le chimpanzé

qui sommeille en vous

Reprenons les faits: votre chimpanzé est une entité distincte de vous. Il est né en même temps que vous, mais il n'a rien à voir avec votre humain. Il fait simplement partie de votre fonctionnement. À votre naissance, vos yeux étaient d'une certaine couleur. Vous ne l'avez pas choisie, elle vous a été donnée. Elle était dans vos gènes et vous n'y pouvez rien. Vous l'acceptez et vous vivez votre vie. De

LA CONSCIENCE PSYCHOLOGIQUE



la même manière, vous n 'avez pas choisi votre chimpanzé. Vous êtes né avec et vous devez l 'accepter. Il a un esprit et des pensées qui ne sont pas les vôtres. C 'est une machine vivante, conçue à une seule fin : assurer la survie de l 'espèce. Il a sa propre personnalité et peut guider votre vie, généralement pas très bien, mais il peut le faire ! Car c 'est une machine extrêmement puissante.

Vous pouvez avoir envie de lui donner un nom et de vous présenter car il joue un rôle majeur dans votre vie. Vous (l 'humain) et votre chimpanzé (votre machine à pensée émotionnelle) vont souvent se bagarrer tout au long de votre vie.

### ✓ À RETENIR

**L 'un des secrets de la réussite et du bonheur est d 'apprendre à vivre avec son chimpanzé et de ne pas se faire mordre ni attaquer. Pour ce faire, vous devez comprendre comment votre chimpanzé se comporte et les raisons pour lesquelles il pense et agit comme il le fa it. Vous de vez aussi comprendre votre humain et ne pas le confondre avec votre chimpanzé.**

L a conscience psychologique possède donc deux machines qui pensent indépendamment l 'une de l 'autre et qui interprètent nos expériences en toute indépendance.

• L 'humain, c 'est vous, et vous vivez dans votre lobe frontal.

## 18 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIURE



- Le chimpanzé est votre machine émotionnelle. Elle vous est donnée à votre naissance et vit dans votre système limbique.

Humain Chimpanzé

## **Les deux êtres qui pensent et interprètent**

La troisième partie

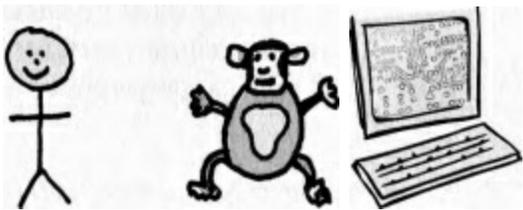
de la conscience psychologique

Notre conscience psychologique possède également une zone de stockage pour les pensées et les comportements, appelée ordinateur, qui occupe tout le cerveau.

L'ordinateur, qui stocke l'information

L'ordinateur stocke les informations que le chimpanzé ou l'humain y entrent. Il utilise ensuite ces informations pour agir en leur nom par automatisme ou sert de base de référence.

## LA CONSCIENCE PSYCHOLOGIQUE



Maintenant que vous avez une idée de ce qui se passe dans votre tête, commençons notre voyage dans l'univers psychologique. Vous découvrirez comment fonctionnent votre humain, votre chimpanzé et votre ordinateur dans différents contextes et comment les utiliser à votre avantage et mieux vous comprendre.

## ✓ POUR RÉSUMER

- **La conscience psychologique est composée de trois cerveaux distincts : l'humain, le chimpanzé et l'ordinateur.**
- **Vous êtes l'humain.**
- **Votre chimpanzé est une machine à penser émotionnelle.**
- **Votre ordinateur est un espace de stockage et une machine à fonctionnement automatique.**
- **L'un d'entre eux peut prendre le contrôle total mais, en général, ils fonctionnent ensemble.**

## LA PROPOSITION D'EXERCICE

*Temps de mise au point*

**Qu'est-ce que le « temps de mise au point » et à quoi sert-il ?**

**Pour faire simple, c'est le temps consacré à réfléchir à votre manière de vous gérer. Si vous prenez le temps d'analyser les concepts impliqués et de les mettre en œuvre, vous utiliserez au mieux le modèle chimpanzé-humain-ordinateur. Le meilleur moyen de vous assurer que vous instaurez un « temps de mise au point » est d'en faire une habitude. Et les habitudes naissent quand elles sont faciles à adopter.**

**Par conséquent, instaurer dans la journée un temps réservé exclusivement à une telle réflexion améliorera vos chances de vous y livrer régulièrement. Cette séance doit être facile à faire, sinon votre chimpanzé**

20 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

**refusera et vous empêchera de le faire ! Une séance de dix minutes par jour aura plus de chances de devenir une habitude qu ' une séance d 'une heure. C ' est une durée suffisante pour permettre à l ' humain de passer en revue ce qui est dans l ' ordinateur afin de le modifier. Nous verrons par la suite que c 'est indispensable pour gérer votre chimpanzé.**

**Que faire?**

**Consacrez ce temps à vous remémorer les dernières vingt-quatre heures et à réfléchir à la manière dont vous les avez gérées. Tenez un journal mais n 'y écrivez pas plus d ' une ou deux lignes par jour, ce qui vous permettra de vous concentrer sur les possibilités d ' améliorer votre manière de faire ou de penser, et vous aidera à réfléchir aux questions soulevées dans ce livre.**

**Un exemple**

**Voici une suggestion pour les cinq premières séances. Essayez d ' améliorer votre capacité à identifier les moments où votre chimpanzé vous prend en otage avec des pensées, des sentiments et des comportements que vous réprouvez. Vous apprendrez ainsi à reconnaître la différence entre vous et votre chimpanzé et à savoir à tout moment qui contrôle les événements. Et vous comprendrez clairement que deux cerveaux opèrent dans votre tête.**

## Chapitre 2

### LA PLANÈTE DIVISÉE ( i ) Se comprendre et comprendre son chimpanzé

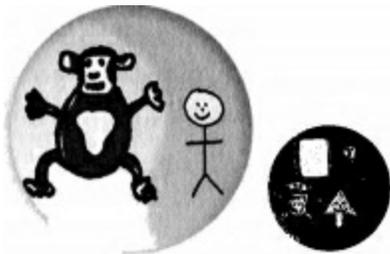
Le premier des sept systèmes planétaires se compose de la « planète divisée » et de la « lune directrice ». Il représente votre conscience intérieure et la bataille qui se livre dans votre tête. C'est le plus important système planétaire de votre univers, car, s'il n'est pas maîtrisé, il est peu probable qu'aucune autre planète ne fonctionne correctement.

La planète divisée est l'endroit où cohabitent l'humain et le chimpanzé. Vous et votre chimpanzé entretenez généralement des rapports difficiles souvent pleins de compromis et de conflits. Entre vous deux, c'est souvent une lutte de pouvoir. Et comme votre chimpanzé est beaucoup plus fort que vous, mieux vaut le comprendre pour mieux le nourrir et le gérer.

Pour comprendre la différence de fonctionnement entre vous et votre chimpanzé, nous allons examiner la question de manière méthodique en abordant quatre aspects :

- \* les modes de pensée ;
- \* les priorités ;

### LA PLANÈTE DIVISÉE (1) 23



les modes de fonctionnement ;

les personnalités.

Deux modes de pensée différents

Vous et votre chimpanzé pensez de manière très différente. Au fil de la journée, nous sommes continuellement bombardés d'informations par notre entourage. L'humain et le chimpanzé reçoivent tous deux ces informations et les interprètent.

Le chimpanzé les interprète avec ses sentiments et ses impressions. Face à une situation, il utilise la pensée émotionnelle pour rassembler les éléments, analyser la situation et établir un plan d'action. Tout ce processus repose sur la pensée émotionnelle. Le chimpanzé fait des suppositions et comble les vides en émettant des hypothèses typiquement basées sur une intuition, des sentiments paranoïaques ou des réflexes défensifs. Les chances que le chimpanzé ait une bonne interprétation de la situation sont donc minces. Mais il ne peut penser et agir qu'avec émotion. Toutefois, il arrive parfois que ses intuitions soient bonnes.

24 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE



L'humain, quant à lui, interprète l'information en cherchant les faits et en établissant la vérité. Il réunit ensuite le tout en utilisant la pensée logique et s'en sert pour établir un plan d'action. La logique est donc la base de la réflexion et de l'action de l'humain.

Les deux processus sont sains, mais se traduisent par des interprétations différentes de la situation et de la manière de la gérer.

## Humain Chimpanzé

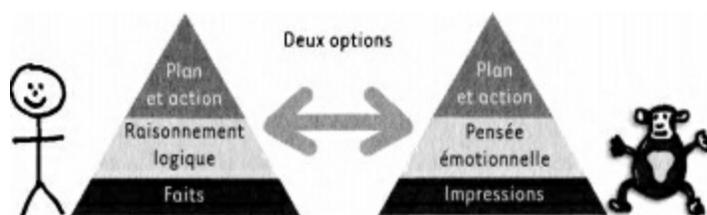
Donc, quoi que vous fassiez, vous êtes deux à interpréter ce qui se passe et à vous demander ce que vous devriez faire. Parfois, les deux sont d'accord et il n'y a pas de problème, mais souvent vous n'êtes pas d'accord. Dans ce cas, le chimpanzé est le plus puissant et prend le contrôle de vos pensées et de vos actes. Mais si vous comprenez ce qui se passe et si vous disposez de stratégies de gestion de la situation, vous prendrez le contrôle de votre pensée et vous pourrez agir avec bon sens.

## John et le stationnement

Illustrons les différences de mode de réflexion entre le chimpanzé et l'humain au travers de l'exemple de John.

John raconte à Pauline, sa femme, que sa voiture a été bloquée par le voisin qui s'est garé devant son allée et qu'il a dû aller le voir pour lui demander de la déplacer. John (l'humain) raconte son histoire de manière factuelle et le chimpanzé qui est en lui écoute calmement.

## LA PLANÈTE DIVISÉE (I) : 25



Pauline lui répond : « Je ne comprends pas pourquoi tu en fais toute une histoire. Le problème est réglé, non ? »

John et son chimpanzé ont tous deux entendu la réaction de Pauline, mais chacun a une interprétation et une réaction très différentes. L'humain, raisonnable, se dit probablement : « Je n'en fais pas toute une affaire, mais Pauline n'a manifestement pas envie d'entendre mon histoire, alors je laisse tomber », ou : « C'est réglé, alors elle a probablement raison et je dois passer à autre chose et ne pas réagir. » L'humain est resté calme et est déjà passé à autre chose sans problème.

Le chimpanzé qui sommeille en John peut avoir une réaction très différente. Il prend la remarque de Pauline comme une accusation personnelle et commence à s'agiter. S'il interprète le commentaire de Pauline comme une critique directe, il va passer en mode défensif ou offensif. Il risque d'élever la voix et de dire quelque chose comme : « Pourquoi ne me soutiens-tu jamais ? », ou : « Je n'en fais pas tout un plat, quel est ton problème ? », ou : « J'ai juste fait un commentaire et je pensais que, étant ma femme, tu pourrais être intéressée. »

À partir de là, vous pouvez imaginer la tournure que va prendre la conversation. Si nous arrêtons le scénario après la remarque de Pauline et si nous demandions à John comment il aimerait réagir, il choisirait probablement d'être humain et de ne pas relever. Mais comme le chimpanzé en nous est beaucoup plus puissant que l'humain, il est probable qu'il parlera avant que l'humain ait une chance de prendre le contrôle. Et en fin de compte, John finira par se demander pourquoi il n'a pas simplement laissé passer la remarque dès le début.

26 : À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

## *Le commentaire de Sarah*

Prenons un autre exemple de différence de schémas de pensée entre l'humain et le chimpanzé. Un jour, Sarah fait remarquer à Rachael, sa collègue de travail, quelle a l'air fatiguée.

Le message arrive toujours d'abord à son chimpanzé (c'est l'un des principes de fonctionnement du cerveau). Le chimpanzé réagit de manière émotionnelle et prend cette remarque pour une critique. Il est gêné, contrarié voire fâché (tout dépend de sa nature et de son humeur). Il utilise une construction émotionnelle pour interpréter cette remarque. Il peut se dire : « Elle veut dire que tu as l'air vieille », ou : « Elle insinue que tu ne travailles pas assez », ou toute autre interprétation désagréable ou destructrice. Mais il peut aussi avoir une réaction positive et se dire : « Elle s'inquiète pour moi », ou : « Elle a probablement raison et je dois me ménager un peu », ou n'importe quelle autre pensée constructive.

L'humain, de son côté, en cas de doute sur le sens de la remarque, aurait calmement vérifié ce que voulait dire Sarah en établissant les faits contenus dans la remarque. Puis, une fois la situation clarifiée, il aurait répondu de manière rationnelle. Et maintenant, nous pouvons répondre à l'une des questions posées au début du livre.

### *Pourquoi suis-je parfois si irrationnel ?*

L'une des premières questions posées dans ce livre était : « Pourquoi suis-je parfois si irrationnel ? » La réponse est claire maintenant : vous ne raisonnez pas du tout. Votre chimpanzé prend le dessus et raisonne pour vous. La seule solution est de comprendre comment raisonne votre chimpanzé, de savoir quand il prend le dessus et d'intervenir.

## LA PLANÈTE DIVISÉE (I)

Il est très naturel d'avoir de vives réactions émotionnelles. C'est même le signe d'un esprit sain. Toutefois, les émotions changent rapidement de camp. Le raisonnement du chimpanzé est donc relativement instable et incohérent. Les décisions du chimpanzé sont moins prévisibles que celles de l'humain et le processus de prise de décision est souvent irrationnel. Cette imprévisibilité doit nous dissuader de laisser le chimpanzé penser pour nous. Nous devons donc réagir. Pour commencer, nous allons tenter de comprendre comment raisonne un chimpanzé sain.

Comprendre le chimpanzé :

le raisonnement émotionnel

*Le raisonnement émotionnel*

*repose sur l'impression et le ressenti*

Le chimpanzé ne travaille pas nécessairement à partir des faits. Il s'appuie sur ce qu'il pense être la vérité, sur sa perception de la vérité ou, pire encore, sur une projection de ce que pourrait être la vérité. Il n'hésite pas à se forger une impression à partir de maigres preuves voire de rien, et ne renonce généralement jamais. Bien sûr, les impressions du chimpanzé sont parfois justes et utiles, mais elles peuvent tout aussi bien être fausses. Seule la recherche d'une certaine justesse et d'une certaine vérité peut nous aider à tirer une conclusion sensée.

En général, quand vous faites de nouvelles rencontres, votre chimpanzé se forge ses premières impressions à partir du langage corporel de ces personnes. Si vous savez que votre chimpanzé se trompe souvent, pourquoi ne pas vous demander si le chimpanzé d'un ami n'est pas plus doué que lui et vous fier à lui? Nous savons

28 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

que les chimpanzés de certaines personnes sont plus doués que d'autres pour juger du caractère de leurs interlocuteurs.

Les chimpanzés aiment faire appel aux sentiments et commencent souvent leur conversation par des : « Mais j'ai l'impression que », ou : « Je n'ai pas envie de... » Leurs sentiments comptent beaucoup à leurs yeux et ils refusent généralement d'admettre que tout sentiment est fugace. Bien sûr, leur sentiment peut être utile, car il peut être un très bon indicateur de ce que l'on doit faire. Mais il n'est pas toujours fiable et il change rapidement. Se fier à ses sentiments est donc à la fois utile et inutile. L'humain doit savoir dire au chimpanzé : « Je me moque de ce que tu ressens, nous devons le faire, » ou : « Je me moque de savoir si tu en as envie ou pas, la question n'est pas là. »

### *Quelques caractéristiques de la pensée émotionnelle*

Opinion hâtive • Noir et blanc • Paranoïa

Catastrophisme • Irrationalité • Émotivité

### **OPINION HÂTIVE**

Le chimpanzé arrive vite à une conclusion, sans attendre d'avoir toutes les données. Il se forge une opinion à partir de ses sentiments et de ses impressions, puis s'y cramponne et cherche des preuves pour l'étayer et prouver son raisonnement. Ce faisant, il déforme les faits pour les conformer à son opinion et se montre très excessif et irrationnel en cas de contradiction.

### LA PLANÈTE DIVISÉE (I)



## NOIR ET BLANC

Les chimpanzés sont comme des enfants. Leur monde est en noir et blanc. Ils sont catégoriques et intraitables et refusent de voir les nuances de gris. Ils réagissent aussi de manière impulsive. Les humains sont des adultes. Ils savent très bien que très peu de choses dans la vie sont noires ou blanches. Les chimpanzés ont tendance à ne voir qu'une seule possibilité et n'envisagent généralement pas qu'il puisse exister une autre interprétation de la situation.

## PARANOÏA

Le chimpanzé a besoin de se savoir en sécurité. Il est donc vigilant et guette continuellement le danger. Il devient vite paranoïaque. Il pense qu'il est beaucoup plus sûr d'être légèrement paranoïaque et méfiant que de risquer de perdre la vie en étant plus détendu. Il n'est donc pas rare que nos chimpanzés soient soupçonneux et méfiants. Plus un chimpanzé se sent vulnérable, plus il se montrera paranoïaque.

Les chimpanzés qui éprouvent un sentiment d'insécurité imaginent toutes sortes de choses dans les situations les plus inoffensives. Ils voient de la manipulation et de la malice dans les commentaires ou les déclarations des autres, puis laissent parler leur imagination. Quand un chimpanzé a une opinion, il devient encore plus paranoïaque pour la défendre. Il sort souvent les choses de leur contexte et se met sur la défensive. Gérer la paranoïa de votre chimpanzé demande du savoir-faire. Nous en parlerons dans le chapitre sur la gestion du chimpanzé.

## CATASTROPHISME

Les chimpanzés sont constamment à l'affût du danger. Ils ont tendance à être catastrophistes. Ils surréagissent à des situations et y mettent des émotions très fortes et très intenses. Quand quelque

30 : À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

chose leur semble aller mal, ils se mettent à s'inquiéter de ce qui peut se passer et n'ont aucun recul. Ils sont souvent terriblement pessimistes et angoissés. Dans ces moments-là, ils voient la vie en noir et ont le sentiment qu'il n'y a pas d'issue ou qu'ils ne se remettront jamais des épreuves qu'ils traversent.

Le chimpanzé fait alors éprouver à l'humain une émotion à la fois extrême et terriblement douloureuse. Combien de fois avez-vous été bouleversé sur le plan émotionnel sous l'emprise de votre chimpanzé, pour ensuite vous demander pourquoi vous vous êtes mis dans cet état-là.

## **IRRATIONALITÉ**

Le chimpanzé n'est pas rationnel. Il ne cherche pas à savoir si quelque chose est probable ou faisable, mais passe généralement directement aux conclusions et choisit ce qui l'arrange pour combler les vides. Il est parfois excessif et finit par passer pour un imbécile. Si votre chimpanzé parvient à prendre le contrôle de votre esprit et à interpréter votre situation, il risque de vous soumettre un raisonnement stupide, infondé et partiellement voire totalement dépourvu de bon sens. Cette approche irrationnelle peut hélas nous mettre dans des situations inconfortables et nous donner envie de disparaître six pieds sous terre quand la vérité éclate au grand jour. Voyons un exemple de fonctionnement du chimpanzé.

Rob attend Sally, sa petite amie, au cinéma. Ils ont rendez-vous à 20 h 30. Il est maintenant 21 heures et, sans aucun signe d'elle, son chimpanzé a pris le contrôle. Il est sur le pied de guerre. Il pense avec ses émotions : « Il est tard, elle ne me dit pas ce qui se passe, je perds mon temps, je ferais mieux d'aller au cinéma, elle n'en vaut pas la peine, elle m'a laissé tomber, elle n'a pas le droit de me faire ça, elle m'a humilié, je suis en colère, je suis fâché », et ainsi de suite. Soudain, Sally arrive, et avant quelle puisse dire quoi que ce soit, son

# LA PLANÈTE DIVISÉE (I) 31

chimpanzé attaque : « Pourquoi es-tu si en retard ? J'ai l'air de quoi ? Il est trop tard pour aller au cinéma maintenant », et ainsi de suite. Quand il s'arrête, Sally peut enfin parler.

« Une femme a été renversée dans une rue à côté. Je suis allée à son secours et on a utilisé mon téléphone pour appeler une ambulance et la police. Elle était allongée par terre et je lui ai tenu la main en attendant l'ambulance. Je me suis précipitée ici dès qu'elle est arrivée. Je suis désolée de ne pas t'avoir prévenu, mais ils avaient besoin de mon téléphone. » Rob se sent très mal. Son chimpanzé change d'émotion et regrette ses propos. Mais le mal est fait.

Cette histoire toute simple montre à quel point le chimpanzé raisonne avec ses émotions. Il n'a pas attendu d'avoir les faits, il a immédiatement émis des hypothèses et s'est senti offensé. Dans ce cas, le chimpanzé s'est mis en colère, mais il aurait pu avoir bien d'autres réactions tout aussi déplacées. Voilà ce qui nous arrive quand nous ne gérons pas nos chimpanzés. Si nous gérons nos chimpanzés, nous vivrions dans un monde très différent.

## **ÉMOTIVITÉ**

Les chimpanzés ont des jugements hâtifs et impitoyables. Leur avis s'appuie sur tous les critères qu'il utilise pour réfléchir. Il peut donc reposer sur des sentiments ou des impressions purs ou sur sa propre paranoïa, et laisse peu de place au raisonnement. Les chances de persuader le chimpanzé qu'il peut avoir tort sont donc minces. Son jugement peut aussi servir son propre intérêt, comme assouvir une vengeance ou prendre l'ascendant sur quelqu'un.

32 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

*Pour prendre des décisions, le chimpanzé s'appuie sur le « raisonnement émotionnel »*

Quand nous raisonnons avec notre chimpanzé, nous utilisons un « raisonnement émotionnel », ce qui laisse peu voire aucune place au bon sens, mais uniquement à de l'énergie émotionnelle. Le chimpanzé compulse souvent de manière absurde ses impressions, ses sentiments irrationnels, sa paranoïa et sa vision catastrophiste en noir et blanc pour en tirer des conclusions, puis établir un plan d'action. Il n'a aucun raisonnement positif. Inutile de dire que ce n'est pas une bonne base de travail. Sachez toutefois qu'il existe un autre mode de pensée et que nous pouvons l'utiliser en apprenant à réorienter l'afflux sanguin dans notre cerveau. Cette alternative, c'est l'humain.

Comprendre l'humain :

le raisonnement logique

*La base du raisonnement logique,*

*ce sont les faits et la vérité*

Les humains évaluent une situation en commençant par établir des faits. Avant de faire des projets, ils rassemblent toutes les informations disponibles. Puis ils essaient d'en dégager une vérité, puis basent leurs croyances sur cette vérité.

En société, nous consacrons beaucoup d'énergie et de paroles à la recherche de la vérité dans des sujets aussi bien sérieux que triviaux. L'humain a un désir inné de toucher du doigt la vérité quelle que soit la situation. Quand la vérité n'apparaît pas, le chimpanzé et l'humain sont tous deux contrariés. L'humain déteste particulièrement

L A P L A N È T E D I V I S É E (I)



rement que l'on donne une image déformée de lui. Il cherche alors à y remédier et, s'il n'y parvient pas, le chimpanzé se joint souvent à lui pour exprimer son mécontentement !

### *Quelques caractéristiques*

#### *du raisonnement logique*

A

Factuel • Rationnel

Contexte et recul • Nuance et impartialité

### **FACTUEL**

Les humains s'appuient sur des faits et rassemblent des preuves. Ils gardent l'esprit ouvert et ont la capacité de changer d'avis et d'écouter le point de vue des autres. Ils ne sont pas sur la défensive s'ils sont mis sur la sellette, car ils ne s'identifient pas à leur point de vue ni à leur conviction.

### **RATIONNEL**

Notre raisonnement est rationnel quand nous faisons preuve de bon sens pour décider de la faisabilité et du réalisme d'un projet. Curieusement, le chimpanzé est souvent à l'origine de ce type de raisonnement chez l'humain. Il envoie intuitivement un message qui déclenche une alarme dans votre tête et dit que quelque chose sonne faux. L'humain doit alors prendre la situation en main et rechercher des preuves pour étayer le message du chimpanzé. Faute de quoi le chimpanzé prendra le dessus, faisant fi de tout bon sens,

34 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE



et son message risque de se retourner contre nous. Il ne nous restera plus ensuite qu'à nous demander : « A quoi pensais-je ? »

## **CON TEXTE ET REcul**

Observer les situations dans leur contexte et relativiser est un gage de raisonnement humain. Vouloir comprendre comment les choses en sont arrivées là et ce qui s'est passé est propre à l'humain, qui peut ainsi décrypter les actions et les remarques dans leur contexte. Les humains savent aussi que toute situation évolue et relativisent les événements et leur importance dans l'ordre des choses.

## **NUANCE ET IMPARTIALITÉ**

Quand nous sommes jeunes, nous laissons parler notre chimpanzé et nous voyons la vie en noir et blanc. Pour preuve, les enfants ont toujours une analyse assez tranchée de la situation.

À l'âge adulte, les humains raisonnent en termes de nuances de gris. Nous apprenons qu'il peut y avoir de nombreux éléments en jeu dans une situation donnée et nous admettons ne pas les avoir toujours tous en notre possession. Nous avons moins de risques de porter des jugements sévères et plus de chances de nuancer notre jugement - voire de ne pas porter de jugement du tout. Avec l'expérience, notre réflexion évolue.

Les humains acceptent de se tromper et écoutent les suggestions. Ils acceptent également que la vérité soit parfois hors de portée, qu'il n'y ait pas une seule réponse, ou que ce soit uniquement une question de point de vue.

## **LA PLANÈTE DIVISÉE (I)**

\

Événement

> 'I'

'J'

Interprétation

Raisonnement émotionnel Raisonnement logique

Plan d'action Plan d'action

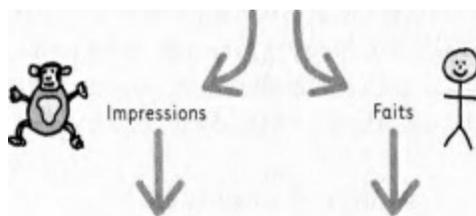
## **Raisonnement émotionnel et raisonnement logique**

Pour prendre des décisions, les humains s'appuient

sur le « raisonnement logique »

Raisonner avec logique signifie suivre des modèles de pensée qui ont un lien et un sens, puis en tirer des conclusions pour agir. Si quelqu'un est contrarié, par exemple, on peut dire qu'il doit y avoir une raison. L'inverse peut aussi être vrai : si quelqu'un vit une expérience désagréable, il y a des chances qu'il soit fâché. Nous utilisons plusieurs formes de logique. En voici quelques exemples.

36 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE



- Faire des déductions en procédant par étapes
- \* S'appuyer sur des preuves et des faits pour arriver à une conclusion •  
Suivre un raisonnement en rassemblant des informations
- \* Appliquer un raisonnement pour résoudre une situation

Des priorités différentes

*Le but et la priorité du chimpanzé sont la survie* La priorité de l'humain est de se réaliser, c'est-à-dire généralement

devenir celui ou celle que l'on veut être et faire ce que l'on veut faire. L'humain cherche souvent à donner un sens à sa vie. Pour beaucoup, l'humain incarne l'âme et l'esprit de la personne.

En examinant de près les différences de priorité du chimpanzé et de l'humain, nous comprendrons pourquoi ces deux êtres sont si souvent en conflit.

*Comprendre les priorités du chimpanzé*

Perpétuation de l'espèce et survie • Autres objectifs

## **PERPÉTUATION DE L'ESPÈCE ET SURVIE**

Le chimpanzé a beau avoir des objectifs nombreux et variables selon le moment, sa principale priorité est d'assurer la naissance de la génération suivante. Il est dans sa nature de perpétuer l'espèce.

LA PLANÈTE DIVISÉE (I)



Pour répondre à cette priorité, le chimpanzé utilise notamment ses besoins sexuels, qu'il place tout en haut de la liste de ses priorités. Chez un chimpanzé, ces besoins sont un signe de bonne santé.

En deuxième position sur la liste de ses priorités se trouve sa propre survie. Un chimpanzé doit donc se protéger contre les dangers.

Ces deux priorités jouent un rôle très important dans le comportement du chimpanzé. Certes, les chimpanzés sont tous différents et peuvent avoir des priorités différentes, mais nous considérons le cas d'un chimpanzé moyen.

Ces deux besoins extrêmement forts sont propres à toutes les espèces supérieures, et pas seulement à nous, et sont nécessaires à la survie de toute espèce. Les espèces doivent vouloir assurer la naissance de la génération suivante, ou au moins avoir certains besoins (comme un besoin sexuel ou un désir d'enfant), qui se traduisent par la naissance de la génération suivante. Pour y parvenir, nous devons aussi vouloir survivre nous-mêmes.

Si le chimpanzé est vraiment sous pression, il a plus de chances de protéger l'espèce que de se protéger lui-même. Le cas de la veuve noire en est la preuve. Le mâle est tiraillé entre le désir de voir naître la génération suivante et le désir de survivre. Son désir de s'accoupler et donc de perpétuer l'espèce étant plus fort que son souci d'assurer sa propre sécurité, il s'accouple avec la femelle en sachant parfaitement qu'il risque fort de se faire dévorer s'il ne parvient pas à s'échapper assez vite.

Les êtres humains sont eux aussi tiraillés entre leurs désirs, mais l'issue est heureusement moins tragique - sauf dans le cas des rapports sexuels non protégés, malgré un risque élevé de contamination par le virus VIH. Heureusement, grâce à la médecine, ce virus n'est plus aussi mortel qu'il l'était. Mais même lorsque les

38 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

conséquences pouvaient être fatales, certains n'ont pas hésité à prendre des risques insensés.

Il ne faut pas sous-estimer les besoins sexuels, car c'est ainsi que la nature assure la perpétuation de l'espèce. Certains ont beau avoir une relation amoureuse et vouloir rester monogames, il leur est quasiment impossible de rester fidèles. L'humain dit et veut une chose, et le chimpanzé dit et veut autre chose.

## **AUTRES OBJECTIFS**

Le chimpanzé a naturellement d'autres objectifs qui vont dans le sens de la survie de l'espèce ou de l'individu, et ces objectifs peuvent varier avec le temps. Voici quelques exemples : séduire une femelle, établir un territoire, rechercher de la nourriture et trouver un abri. Nous aborderons les besoins qui se cachent derrière ces priorités plus loin dans ce chapitre, dans la partie intitulée « Le centre de la jungle ».

### *Comprendre les priorités de l'humain*

A

Priorités personnelles • Priorités sociales

Autres objectifs

## **PRIORITÉS PERSONNELLES**

Les êtres humains ont une vision très variable de ce qu'ils jugent être leur but dans la vie. Certains mènent une vie très simple et



s'en contentent. D'autres vont plus loin et essaient de se réaliser et d'obtenir des satisfactions, qui peuvent consister à aider leur prochain.

Il y a différentes manières de se réaliser, et il appartient à chacun de se demander ce qu'il veut faire de sa vie. Chaque être est unique, et il n'y a ni bonne ni mauvaise manière de faire. Beaucoup cherchent le développement de soi, et il semble que ceux qui œuvrent au développement et à la réalisation de soi ont plus de chances d'être heureux dans la vie. Une chose est claire : avoir un but dans la vie réussit aux humains.

## **PRIORITÉS SOCIALES**

Les humains sont par nature des êtres sociaux, même s'il existe naturellement des exceptions. L'une des principales priorités des humains est de bâtir une société où ils peuvent vivre en harmonie et en paix. Cette priorité est propre à toutes les sociétés humaines. Les humains sont donc par nature constamment en quête des règles de société et de vie en société. Ces règles reposent sur l'égalité et l'opportunité et sont là pour faire taire le chimpanzé qui sommeille en chacun de nous. L'humain recherche la justice et l'organisation et s'appuie sur des principes éthiques et moraux pour établir les droits et les valeurs qui régiront sa vie. Ces droits et ces valeurs reposent sur des jugements de valeur, sur ce qui est bien et mal, et sur les conséquences que cela implique.

## **AUTRES OBJECTIFS**

Les autres objectifs humains varient considérablement d'un individu à l'autre, mais la plupart reposent sur le bonheur et la réussite, quelle que soit leur définition. Le problème de ces priorités est que si nous ne sommes pas attentifs, le chimpanzé les prend à son compte et applique les « lois de la jungle » pour les atteindre. Prenons l'exemple

40 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

des entreprises. Les humains souhaitent qu'elles réussissent en respectant une éthique. Pourtant, il n'est pas rare d'assister à des manifestations d'agressivité et d'intimidation lorsque le chimpanzé reprend à son compte cette priorité humaine et y ajoute ses propres priorités, comme la satisfaction de son propre ego ou l'instauration de son propre territoire.

### Des fonctionnements différents

Le chimpanzé et l'humain ont donc des priorités différentes, et pour les atteindre, ils fonctionnent selon deux principes très différents. Le chimpanzé obéit aux lois de la jungle, en ayant des besoins et des instincts puissants. L'humain obéit aux lois de la société en répondant à des besoins éthiques et moraux puissants et en écoutant sa conscience.

La plus grande difficulté que doit affronter l'humain est de cohabiter avec un animal déterminé à obéir aux lois de la jungle et à utiliser des besoins et des instincts extrêmement puissants pour atteindre ses priorités.

### *Comprendre le chimpanzé: le centre de la jungle*

Le chimpanzé fonctionne avec un « centre de la jungle » qui repose sur ses instincts et ses besoins. Ce centre est une zone qui est située à l'intérieur du cerveau du chimpanzé et qui donne à l'animal les spécificités et les attitudes nécessaires pour survivre dans la jungle. Ce centre renferme les croyances et les comportements propres à la jungle mais pas vraiment à la société ! Quand le chimpanzé applique ses besoins de jungle à une société humaine, la situation est grave.

## *Quelques caractéristiques opérationnelles*

### *du centre de la jungle*

Instincts • Besoins • Vulnérabilité • Mâles et femelles

## **INSTINCTS**

Un instinct est une réaction généralement innée à un stimulus ou à un déclencheur. Les instincts sont là pour assurer notre survie. Ce sont des automatismes préprogrammés. Nous n'avons pas notre mot à dire. Ils ont juste besoin d'un stimulus.

Par exemple, à la naissance, un bébé réagit de manière automatique (et instinctive) à une caresse sur la joue : il se tourne vers le doigt et commence à téter. Cette réaction de succion est la garantie qu'il va chercher à attraper le sein maternel et à le téter dès que ce dernier sera à sa portée. Tous les jeunes animaux ont une batterie d'instincts qui les aident à survivre. Votre chimpanzé possède lui aussi des instincts très puissants pour vous garder tous les deux en sécurité.

La réaction que les Anglo-Saxons appellent les « 3F » (pour Fight, Flight, Freeze ou Combat, Fuite, Immobilisation) est probablement l'instinct le plus fort et le plus répandu chez nos chimpanzés. L'ensemble du royaume animal partage cet instinct particulier utilisé tous les jours par toutes les espèces, y compris les êtres humains. Cet instinct des 3F est une réaction naturelle et automatique à un danger réel ou perçu. La réaction est instantanée pour assurer votre protection. Elle est très vive et provoque une émotion intense pour

42 : À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE



vous pousser à agir rapidement. Cette émotion intense est destinée à assurer votre survie dans des situations où votre vie est en jeu. Dans notre conscience psychologique, c'est le chimpanzé qui réagit avec les 3F. L'humain n'intervient pas.

## ✓ LES 3F

### **Fight-Combat**

### **Flight- Fuite**

### **Freeze - Immobilisation**

Pour survivre, il est essentiel de choisir rapidement la bonne réaction. Si vous choisissez de combattre alors que vous devriez fuir, vous ne survivrez pas. Combattre, c'est affronter le danger; fuir c'est lui tourner le dos ; et s'immobiliser c'est ne pas bouger et espérer que le danger va disparaître ou que vous passerez au travers. L'immobilisation peut aussi être interprétée comme un évitement ou une capitulation face au danger, dans l'espoir qu'il n'est pas mortel.

La réaction du chimpanzé dépend de sa vulnérabilité. Dans la plupart des cas, les chimpanzés choisissent de fuir à la moindre occasion ou de s'immobiliser pour éviter tout conflit.

Dans la jungle, l'instinct des 3F est une bonne réaction de survie du chimpanzé. Le problème pour nous autres, les êtres humains, est que notre chimpanzé imagine vivre dans la jungle et réagit ainsi dans la vie de tous les jours, alors que le mécanisme des 3F n'est pas toujours adapté à notre société moderne.

Par exemple, lorsque nous devons traverser une pièce pleine d'étrangers, nos chimpanzés se mettent le plus souvent en mode Fuite et veulent s'enfuir. Certains passent en mode Immobilisation et essaient de passer

inaperçus, tandis que d'autres se mettent en

LA PLANÈTE DIVISÉE (I)

43

I

mode Combat et essaient d'imposer leur présence. Ces réactions l

sont la conséquence du message que lance notre chimpanzé et qui dit: « Je me sens menacé. Je dois faire quelque chose. » De temps à j autre, ces réactions sont intenses et provoquent une forte anxiété. Pour calmer le chimpanzé, l'humain doit lui parler et le rassurer par

un raisonnement logique. Toutefois, chez certaines personnes, les i

chimpanzés ne perçoivent aucune menace et nont par conséquent J que peu voire aucune réaction.

Si votre chimpanzé essaie de vous faire réagir à une situation, et que vous ne réagissez pas en choisissant l'une des options 3F pour rassurer votre chimpanzé, votre organisme va naturellement libérer de l'adrénaline. Couplée à des pensées négatives, cette adrénaline plongera votre chimpanzé dans un état d'anxiété car l'anxiété est le seul moyen que la nature a trouvé pour nous enjoindre à prendre

une décision face à un danger. Cette réaction est donc parfaitement ■ ;

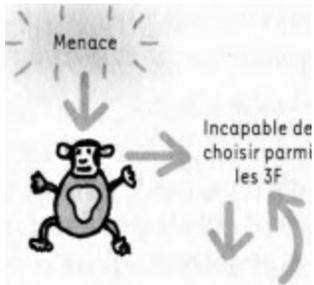
naturelle et montre que votre chimpanzé est en bonne santé. En général, l'anxiété vient en l'absence de décision. La solution consiste donc à prendre une décision ou à rassurer votre chimpanzé !

Anxiété

**L'anxiété est naturelle et oblige le chimpanzé à prendre une décision**

:

# À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE



Les 3F sont une réaction de survie. L'émotion est donc intense et généralement disproportionnée par rapport à l'événement. Par exemple, si vous devez faire un discours, vous éprouverez peut-être des sentiments d'angoisse et d'anxiété pure à l'approche de l'instant fatidique. Explication : le chimpanzé s'est mis en mode 3F parce qu'il a senti un danger. Il vous dit que c'est une question de vie ou de mort et que vous devez vous enfuir. Il raisonne avec ses émotions, ce qui induit chez lui une réaction catastrophiste. En réalité, votre vie n'est pas en danger, mais le chimpanzé ne le sait pas. Souvent, au moment de se lever et de parler devant un auditoire, notre chimpanzé devient hystérique et nous dit : « Que fais-tu ? Tu cours un terrible danger et tu fonces droit dedans. Tu risques d'y laisser ta peau. » Si vous, l'humain, essayez de rassurer le chimpanzé, il vous répond : « Et si j'ai l'air stupide ? », « Et si je me trompe ? », « Et si ça tourne mal ? », et ainsi de suite. L'humain le rassure : « Ce n'est qu'un discours », « La critique ne me fait pas peur », « Je vais faire de mon mieux », « Tu exagères. Cesse de dramatiser », et ainsi de suite. Ces exemples nous permettent de commencer à comprendre le conflit de raisonnement qui oppose le chimpanzé et l'humain.

## **BESOINS**

En plus de ses instincts, le chimpanzé a de forts besoins. Un besoin est ce qui nous pousse à nous lever et à agir. Si nous n'avions pas de besoins, nous resterions là sans bouger et nous ne ferions rien. Ces besoins sont aussi bien physiques qu'affectifs.

Le chimpanzé a des besoins puissants comme le sexe, la domination, la nourriture, la sécurité, la parentalité, le territoire et la troupe. Ces besoins n'ont qu'un but: perpétuer l'espèce. Comme les instincts, les besoins sont innés. Ils nous sont donnés à la naissance, mais se passent de déclencheurs et de stimulus. Ils sont nécessaires à la survie et ils sont tellement impérieux qu'il est difficile d'y résister.

# LA PLANÈTE DIVISÉE (I)

45

Par exemple, le besoin de se nourrir est tellement puissant que, en présence de nourriture, votre chimpanzé avalera probablement tout ce qu'il pourra car il ne sait absolument pas quand viendra le prochain repas. Là encore, l'humain en vous se dira qu'une pâtisserie suffit alors que le chimpanzé en engloutira le plus possible avant de se sentir rassasié, laissant l'humain se débrouiller avec sa culpabilité !

Les femelles chimpanzés semblent avoir des besoins alimentaires plus forts que les mâles, probablement parce qu'elles portent et allaitent leurs petits. Pour ce faire, elles ont besoin de manger beaucoup. En phase de gestation, un bébé puise ses ressources dans le ventre de sa mère, qui doit les renouveler rapidement. Par nature, l'état normal d'une femelle est d'être enceinte ou d'allaiter. Il n'est donc pas surprenant que ses besoins alimentaires soient si forts. Les besoins alimentaires de votre chimpanzé sont donc à la fois sains et normaux. Toutefois, nous ne vivons pas dans la jungle mais dans une société où ces besoins alimentaires n'ont pas à être aussi puissants. Ils doivent être contenus et gérés avec soin. Combien d'hommes et de femmes souffrent le martyr à essayer de gérer le comportement alimentaire de leur chimpanzé et vivent dans la hantise de grossir. Si l'humain accepte les conséquences d'une suralimentation et d'un surpoids et s'en accommode, l'humain et le chimpanzé parviennent à vivre en paix. Mais quand ils ne sont pas d'accord, il en résulte de violentes querelles intestines.

Ces besoins doivent être forts pour que l'espèce perdure et que l'individu vive. Le cerveau offre donc de fortes récompenses pour les renforcer. Il libère des substances chimiques qui provoquent généralement un sentiment positif ou irrésistible. L'individu n'a alors plus qu'une envie : reproduire ce comportement. Manger est une expérience agréable qui ne répond pas seulement à un besoin primitif de survie, mais qui est aussi une véritable addiction.

46 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉ

R I E U R E

Il suffit d'examiner l'impact de nos besoins sur notre vie de tous les jours pour comprendre la lutte de pouvoir qui oppose l'humain et le chimpanzé.

## **Quelques besoins typiques du chimpanzé**

Troupe

Ego

Toit

Territoire

Nourriture

Pouvoir

Sexe

Instinct parental

Curiosité

Sécurité

## **VULNÉRABILITÉ**

Dans la jungle, le chimpanzé n'est pas au début de la chaîne alimentaire. Il doit donc être constamment sur ses gardes. Partout des léopards rôdent. Il est conscient d'être en danger à tout moment et ne se détend que quand il est vraiment sûr d'être en sécurité - généralement quand il est entouré de sa troupe. Etant à l'affût du moindre danger, il est fréquemment sur les nerfs. Il se fâche vite ou devient agressif, et en général il est émotionnellement instable.

Vous comprenez maintenant pourquoi la plupart des chimpanzés s'inquiètent quand ils ne se sentent pas en sécurité ou quand ils se trouvent en territoire inconnu. C'est une réaction très naturelle qui les prévient d'un danger potentiel. Mais, la plupart du temps, elle est déplacée et inutile, par exemple quand elle pousse certains à chercher un sens caché à certains propos. C'est en réalité leur chimpanzé qui est à l'affût d'une menace potentielle. Le chimpanzé se sent en insécurité par nature.

LA PLANÈTE DIVISÉE (I) 47



## MÂLES ET FEMELLES

Il existe deux types de chimpanzés, les mâles et femelles. Ces deux machines émotionnelles qui sont en nous ont toutes deux des besoins et des instincts. Toutefois, leurs rôles sont différents, leurs besoins sont différents et elles ne fonctionnent pas exactement de la même manière physiquement et psychologiquement. Chaque chimpanzé est unique mais, pour mieux le comprendre, nous serons obligés de généraliser les caractéristiques les plus courantes des mâles et des femelles chimpanzés.

Il est important de noter qu'à l'inverse des mâles et des femelles chimpanzés, qui ont des différences considérables, les mâles et les femelles humains ne sont PAS très différents. Sachez toutefois que les mâles et les femelles chimpanzés ont aussi de nombreux points communs.

Les propos qui suivent ne sont pas destinés à offenser quiconque, mais à révéler des différences physiques et physiologiques observées dans les cerveaux des hommes et des femmes. Par exemple, chez l'homme, les amygdales cérébelleuses droites (un centre de l'émotion) ont plus de connexions neuronales à droite. En revanche, chez la femme, les amygdales cérébelleuses gauches ont plus de connexions neuronales à gauche. Nous comprenons mieux ainsi d'où viennent nos émotions. Nous réalisons aussi que nos réactions émotionnelles que nous n'aimons pas ne viennent souvent pas de nous, mais nous sont imposées par notre chimpanzé.

Connaître le but que poursuivent la femelle et le mâle dans la jungle nous permet aussi de comprendre l'importance que chacun accorde à ses besoins et à ses instincts spécifiques.

Dans la nature, le chimpanzé mâle doit être fort et musclé pour pouvoir impressionner la femelle et la troupe et garantir leur sécurité.

48 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

Il arpente les limites du territoire qu'il doit protéger chaque jour en compagnie des mâles de sa troupe.

La femelle chimpanzé ne fait que la moitié de sa taille et sa force n'a rien de comparable. Toutefois, elle aussi peut être forte et agressive si le besoin se fait sentir. Elle doit se méfier du mâle et savoir jauger son humeur et anticiper ses actes. En d'autres termes, elle lit extrêmement bien le langage corporel. Sa sécurité en dépend.

Le mâle chimpanzé doit avoir des besoins sexuels, sinon l'espèce risque de disparaître. Il peut être un bon ou un mauvais père, mais il considère la femelle comme sa propriété et repousse les autres mâles.

La femelle doit avoir un fort besoin maternel et rester près du mâle si elle veut satisfaire ce besoin. Le mâle, physiquement plus fort, la protège contre les prédateurs. Lui, de son côté, reste auprès d'elle pour sa propre satisfaction sexuelle.

La femelle chimpanzé a un besoin maternel étonnamment fort. C'est la condition de la survie de ses petits. S'il le faut, elle risquera sa vie pour les protéger et leur offrir un abri. Son instinct de nidification est très fort. Dans la pratique, la femelle chimpanzé qui se sent en grande insécurité est celle qui a le plus de chances de survivre et d'être suffisamment sur ses gardes pour que sa progéniture survive. Une femelle chimpanzé confiante aura probablement peu de chances d'y arriver!

Les femelles chimpanzés ont donc raison de ne pas se sentir en confiance et de se méfier. En contrepartie, elles s'inquiètent facilement et rechignent à prendre des décisions de peur de se tromper.

Certaines femmes se plaignent amèrement d'avoir des difficultés à prendre des décisions, ne serait-ce que pour le choix de leur tenue vestimentaire. Elles s'en veulent parce qu'elles n'aiment pas cet aspect

# LA PLANÈTE DIVISÉE (I)

49

de leur personnalité. En réalité, ce n'est pas du tout un aspect de leur personnalité, c'est tout simplement qu'elles doivent apprendre à gérer leur chimpanzé. La femme est tout à fait capable de prendre des décisions, c'est juste que son chimpanzé émotionnel la prend en otage.

Pourquoi mentionnai-je cela? Parce que, avec les années, j'ai rencontré de nombreuses femmes désespérées qui cherchent de l'aide pour comprendre pourquoi elles manquent de confiance en elles pour prendre des décisions ou pourquoi elles passent leur temps à se dénigrer. J'espère qu'en comprenant le chimpanzé qui est en elles, elles vont réaliser que ces travers ne viennent pas d'elles-mêmes mais de leur chimpanzé. Il est naturel que notre chimpanzé manque de confiance, mais cette tendance est très destructrice chez la femme, et aussi chez les hommes qui souffrent des mêmes maux. A nous de gérer notre chimpanzé pour nous libérer de son influence.

### ✓ À RETENIR

**Le mâle et la femelle humains se ressemblent énormément, mais tous deux sont influencés par leur chimpanzé, qui a un caractère typiquement mâle ou femelle.**

Les hormones dictent ces différents rôles en stimulant certains gènes et processus au sein du cerveau. Les hommes et les femmes n'ont pas les mêmes niveaux d'œstrogènes et de testostérone. L'œstrogène, la principale hormone femelle, favorise les besoins maternels, l'instinct de nidification et la passivité. La testostérone, la principale hormone mâle, est responsable des besoins sexuels et de l'agressivité et fabrique du muscle. À une époque, dans les prisons, les détenus recevaient des œstrogènes qui les calmaient et les rendaient plus passifs. Cette pratique a été interdite, car les œstrogènes avaient peut-être un effet calmant, mais ils avaient aussi des effets secondaires indésirables,

50 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIÈRE

I E U R E

l'apparition de poitrine n'étant naturellement pas souhaitable chez les hommes !

Les différences entre les mâles et les femelles chimpanzés dépendent donc du rôle de chacun dans la perpétuation et dans la protection de l'espèce, ainsi que des hormones qui alimentent ces besoins. Les besoins et les instincts se distinguent par l'importance qui leur est donnée, mais ils ont aussi beaucoup de points communs. Il serait faux de dire qu'il existe des caractéristiques mâles et des caractéristiques femelles. En revanche, certaines caractéristiques se trouvent plus fréquemment chez les femelles que chez les mâles, et vice versa. Il n'y a donc pas de caractéristiques spécifiques purement mâles ou purement femelles. Ce qui implique qu'il n'y a pas une part féminine chez l'homme ou une part masculine chez la femme. Ce sont juste des caractéristiques.

Humain

A

Mâle

ZL Femelle

Chimpanzés

Mâle Femelle

Machines émotionnelles

très différentes

*Comprendre l'humain : le centre de l'humanité*

Le centre de l'humanité repose sur l'éthique et la morale. Chez l'humain, c'est la partie du cerveau qui s'éclaire sur le scanner cérébral quand nous

sollicitons les qualités nécessaires à la vie en société. Ainsi, par exemple, quand les gens montrent de l'empathie ou de la culpabilité, ce centre s'éclaire parce qu'il reçoit un afflux de sang et

LA PLANÈTE DIVISÉE (I) 51



consomme plus d 'oxygène pour fonctionner. Ce qui démontre qu 'il est activé. Ce centre contient les règles non écrites de l 'humanité.

Honnêteté • Compassion • Conscience • Respect des lois • Contrôle de soi • Raison d'être • Réussite et satisfaction

Tous les humains ne possèdent pas ces qualités. Certains sont foncièrement désagréables et malhonnêtes. Toutefois, en général, le centre de L 'humanité fournit le potentiel nécessaire à l 'émergence de ces qualités.

### *Caractéristiques opérationnelles*

#### *du centre de l 'humanité*

## **HONN ÊTÉTÉ**

L 'honnêteté et l 'intégrité sont nécessaires au fonctionnement d 'une société. Les humains affichent différents degrés de sincérité et d 'honnêteté, mais aussi de loyauté et de fiabilité.

## **COMPASSION**

La compassion est la base de toute société. L 'empathie et la compréhension, l 'altruisme et le désintéressement sont les marques d 'une société développée. Le traitement que la société humaine réserve à ses membres les plus vulnérables la distingue de la plupart des sociétés animales.

52 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE



## CONSCIENCE

La conscience est la pierre angulaire de l'humain. Sans conscience, nous n'avons pas de remords et nous ne nous amendons pas. La conscience provoque des sentiments de culpabilité et de honte, qui peuvent conduire à des regrets et au désir de changement ou de compensation. Il est intéressant de noter que les nombreuses recherches menées sur la personnalité des psychopathes ont montré que chez l'individu psychopathe, le centre de l'humanité ne s'active pas voire est absent, ce qui explique qu'il n'a aucune conscience.

## R ESPECT DES LOIS

Les sociétés ont des lois, quelles soient écrites et explicites ou non écrites mais réelles. Les humains respectent les lois et assument la responsabilité de leurs actes, mais à des degrés divers. Vous ne pouvez pas reprocher au chimpanzé d'être la cause de tous vos problèmes. Parfois, l'humain décide lui-même en toute connaissance de cause de briser les règles et de faire taire sa conscience.

## CO N TRÔ LE DE SOI

Le contrôle de soi est probablement le facteur qui nous distingue le plus du chimpanzé. Le vrai chimpanzé suit ses impulsions et ne contrôle pas ses émotions - c'est d'ailleurs ce qui le cantonne dans sa jungle. Les humains, eux, ont la capacité à contrôler les impulsions et les émotions que leur chimpanzé leur envoie. Le chimpanzé se contrôle peu et exige une récompense immédiate, tandis que l'humain peut différer les récompenses et choisir de ne pas suivre ses impulsions et ses émotions.

L'expérience du marshmallow menée à Stanford illustre parfaitement cet aspect du contrôle de soi. Répétée sous diverses formes, cette expérience réalisée auprès d'enfants de maternelle a toujours donné des résultats

cohérents. Les enfants se sont vus proposer des

LA PLANÈTE DIVISÉE (I)

53

marshmallows et, dans le même temps, il leur a été dit que s'ils attendaient, ils recevraient plus de marshmallows un peu plus tard. Il s'avère que les enfants qui ont attendu pour manger leur marshmallow ont mieux réussi dans la vie que ceux qui ne pouvaient pas contrôler leur impulsion et préféraient une gratification immédiate.

## ✓ À RETENIR

**Gérer son chimpanzé impulsif et émotionnel en adulte est l'un des principaux facteurs de réussite dans la vie.**

## **RAISON D'ÊTRE**

Les humains travaillent mieux s'ils ont une raison d'être. Peu importe ce quelle est, du moment quelle existe ! Sans raison d'être, la vie de l'humain n'a ni sens ni but.

## **RÉUSSITE ET SATISFACTION**

Deux qualités semblent combler l'humain: sa réussite et sa satisfaction. En général, elles sont intimement liées à sa raison d'être et il les puise dans sa carrière, son travail ou ses loisirs.

Deux personnalités différentes

Nous examinerons plus en détail et plus tard dans le livre la question de la personnalité et des moyens de la faire évoluer une fois que nous aurons une vision globale de notre conscience psychologique. Je vous rappelle que votre tête héberge deux personnalités distinctes : vous et votre chimpanzé. Elles fonctionnent par le biais de deux cerveaux différents qui tentent de collaborer et peuvent avoir des personnalités semblables ou très différentes. Si l'une d'elles prend le

54 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉ

R I E U R E

contrôle de la prise de décision, c ' est elle qui dominera et qui dictera l 'image que vous renvoyez au monde extérieur.

Connaître ces deux personnalités vous aidera à mieux vous comprendre et à gérer chacune d 'entre elles pour les utiliser au mieux. La plupart des gens reconnaissent qu 'ils pensent et se comportent assez différemment quand ils sont calmes et sereins et quand ils sont émotifs et stressés.

### ✓ POUR RÉSUMER

- **Vous, l ' humain, avez une personnalité, une priorité et un centre de**

**l ' humanité. Vous raisonnez avec logique et vous appuyez sur des faits et sur la vérité.**

- **Votre chimpanzé a une personnalité, une priorité et un centre de la jungle. Il raisonne avec ses émotions et se fie à ses impressions et à ses sentiments.**

- **Le chimpanzé est une machine émotionnelle qui vous prend en otage**

**si vous l 'y autorisez. Il n ' est ni bon ni mauvais, c 'est un chimpanzé. Il peut être votre meilleur ami ou votre pire ennemi. C 'est to u t le paradoxe du chimpanzé.**

### PROPOSITION D ' EXERCICE

*Apprenez à vous comprendre vous-même*

*et à comprendre votre chimpanzé*

**Choisissez entre le chimpanzé et l 'humain**

**Pour entreprendre des changements dans votre vie, il est im portant de reconnaître les différences de priorité, de raisonnement et de mode de fonctionnement qui distinguent le chimpanzé de l 'humain. Repensez à des situations qui se sont produites au cours de la journée et imaginez**

# I. A PLANÈTE DIVISÉE (1) i 55

**d'autres scénarios si le chimpanzé et l'humain les avaient affrontées différemment.**

**Raisonnement émotionnel ou raisonnement logique ?**

**Prenons un exemple : quelqu'un a tenu des propos qui vous ont perturbé ou énervé et vous avez eu une certaine réaction. Si vous pensez par la suite que votre réaction n'a servi à rien, repensez à la réaction de votre chimpanzé et demandez-vous comment l'humain aurait pu réagir. Souvenez-vous que l'humain choisit d'établir les faits puis de relativiser avant de réagir. Comparez la réaction de votre chimpanzé au fonctionnement typique d'un chimpanzé, puis demandez-vous si une réaction humaine aurait été plus appropriée. Reportez-vous à ce qui a été dit dans ce chapitre pour comparer les modes de pensée.**

**Temps de réflexion**

**Plus vous passerez de temps à réfléchir au fonctionnement de votre esprit, plus vous aurez de chances d'améliorer votre fonctionnement à l'avenir.**

## Chapitre 3

### L A P L A N È T E D I V I S É E ( I I )

#### Gérer son chimpanzé

Maintenant que vous connaissez les deux êtres qui cohabitent dans votre tête et leur fonctionnement, vous pouvez commencer à les utiliser.

Commençons par un processus en trois étapes.

/

#### Etape n° 1 : savoir qui tient les rênes

La première étape consiste à identifier lequel, du chimpanzé ou de l'humain, détient le contrôle. Une simple question suffit pour le savoir.

Cette question toute simple commence par: « Est-ce que je veux », puis se termine par le sujet en question. Par exemple : « Est-ce que je veux ressentir cela ? », ou : « Est-ce que je veux penser cela? », ou encore : « Est-ce que je veux me comporter ainsi ? » Si la réponse est non, vous êtes en mode chimpanzé. Si la réponse est oui, vous êtes en mode humain.

Prenons quelques exemples :

- Vous êtes inquiet. Vous vous demandez: « Est-ce que je veux m'inquiéter ? » Si la réponse est non, ce n'est pas vous qui êtes inquiet mais votre chimpanzé. Vous pouvez maintenant choisir de gérer votre chimpanzé et de l'empêcher de vous prendre en otage.

- \* Vous êtes en colère. Vous vous dites qu'une injustice a été commise. Dans ce cas, l'humain est d'accord avec le chimpanzé. Vous voulez y remédier, mais vous ne voulez pas vous mettre en colère, car c'est



une émotion qui vous révolte et vous déplaît. Demandez-vous: « Est-ce que je veux éprouver cette colère? » Si la réponse est non, c'est la preuve que cette émotion vient de votre chimpanzé. Remerciez-le mais informez-le que vous ne voulez pas ressentir cette émotion. Puis prenez des mesures pour remédier à la situation qui a mis votre chimpanzé en colère, mais agissez avec calme, au travers de l'humain.

- Vous avez des projets mais certains sentiments vous arrêtent. C'est peut-être juste que le chimpanzé refuse de s'engager. Par exemple, vous voulez lire et écrire vos emails en retard ou travailler, et votre chimpanzé vous démotive avec des pensées ou des émotions négatives. Demandez-vous : « Est-ce que je veux éprouver ces sentiments indifférents ou négatifs ? » La réponse est non. Vous réalisez quelles ne vous appartiennent pas et que vous n'avez plus qu'à gérer votre chimpanzé pour vous en débarrasser.

Nous sommes tous différents. Ce qui est vrai pour l'un ne l'est pas forcément pour l'autre. Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse. Vous seul pouvez apprendre à cerner la différence entre votre chimpanzé et vous-même. Mais vous devez apprendre à le faire, car c'est indispensable si vous voulez pouvoir gérer votre chimpanzé.

### ✓ À RETENIR

**Quand vous avez des sentiments, des pensées ou des comportements que vous ne souhaitez ou n'approuvez pas, c'est que vous êtes pris en otage par votre chimpanzé.**

### *Pensées typiques du chimpanzé*

Voici quelques expressions typiques du chimpanzé qu'il est utile de surveiller, car elles sont le signe qu'il pense pour vous.

58 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

« ET SI ? »

« E t si » est le début de question préféré du chimpanzé. « E t si ça tourne mal ? », « E t si je n 'y arrive pas ? », « Et si le ciel me tombe sur la tête ? »

Le chimpanzé vous déstabilise souvent avec des questions du type « et si ». L 'humain pose parfois des questions du type « E t si », mais ce sont généralement des questions constructives dont le but est d 'anticiper plutôt que de s 'inquiéter inutilement de risques qui échappent souvent à tout contrôle ou qui peuvent même ne pas se produire.

**« JE SENS Q U E » OU « MAIS JE NE SENS PAS Q U E »**

« Je sens que je suis fatigué, alors je ne vais pas le faire. » « J e sens que je ne suis pas motivé, alors je ne me lance pas. » « Je sens que je m 'inquiète que les choses tournent mal. »

La liste est infinie. Le principe est que le chimpanzé écoute ses sentiments pour vous suggérer comment agir ou ce qui va se passer en raison de ces sentiments. Là encore, l 'humain peut partager les sentiments que lui soumet le chimpanzé quand ils sont sensés et sages. Par exemple, si vous avez la grippe, il semble raisonnable de dire : « Je sens que je ne suis pas bien et je ferais mieux de ne pas me mettre à bêcher le jardin. »

✓ **À RETENIR**

**Souvenez-vous que les chimpanzés aiment s 'appuyer sur ce qu ' ils ressentent pour décider de leurs actions, tandis que les humains ont tendance à s 'appuyer sur ce qui doit être fait et sur ce qu ' ils ressentiront à la fin de la journée quand ils repenseront à ce qu ' ils ont fait de leur temps. Ce sont deux approches très différentes.**

LA P L A N È T E D I V I S É E (II) I 59

y

Etape n° % : comprendre le processus de réception de l'information

Toute information va d'abord au chimpanzé

Dans les affaires courantes, le processus est immuable : quelle que soit la situation, la moindre information parvient d'abord au chimpanzé.

Ensuite, c'est lui qui décide s'il y a matière à s'inquiéter. S'il n'y a pas d'inquiétude à avoir, le chimpanzé se rendort et passe la main à l'humain.

En revanche, s'il est inquiet, il va puiser dans l'afflux sanguin du cerveau et décidera lui-même des mesures à prendre.

D'abord Puis

le chimpanzé l'humain

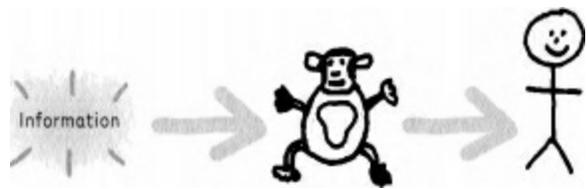
L'humain et le chimpanzé pensent tous deux le moment présent et tous deux interprètent les situations quand elles se présentent. L'humain les interprète avec calme et logique, le chimpanzé avec ses émotions.

Le chimpanzé et l'humain travaillent très bien ensemble. Avec ses instincts et ses besoins, le chimpanzé veille sur notre sécurité et notre santé. Il nous dit quand manger et dormir, nous prévient du danger et nous dit comment y faire face, et nous dicte ce qu'il faut faire pour satisfaire ses propres désirs.

C'est ainsi que la plupart d'entre nous gérons nos émotions au fil de la journée, et il n'y a pas de mal à cela. Il y a problème dès lors que le

60

À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE



chimpanzé nous suggère une attitude déplacée, puis que nous l'auto risons à nous contrôler sans que nous sachions comment l'empêcher de nous dominer.

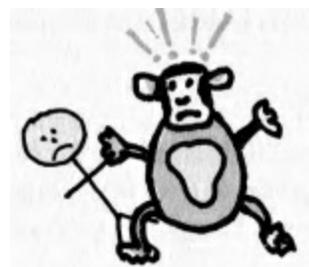
Pourquoi ne pouvons-nous pas

reprendre le pouvoir au chimpanzé ?

La réponse est simple : le chimpanzé est plus puissant et agit plus vite que l'humain. Un vrai chimpanzé est cinq fois plus fort qu'un être humain. Par analogie, vous pouvez considérer que votre chimpanzé émotionnel est cinq fois plus fort que vous. Si vous voulez être la personne que vous souhaitez vraiment être, vous devez apprendre à gérer votre chimpanzé.

Inutile d'essayer de contrôler un chimpanzé par la seule force de votre volonté et faire ce que j'appelle un « bras de fer avec le chimpanzé ». Nous savons tous depuis l'âge d'environ trois ans que, dans la plupart des cas, la volonté ne suffit pas, sauf quand le chimpanzé est endormi, indifférent ou d'accord. Quand le chimpanzé a d'autres priorités, notre volonté est impuissante. Nous devons donc trouver d'autres moyens d'affronter notre chimpanzé.

LA PLANÈTE DIVISÉE (II) 61



Bras de fer avec le chimpanzé

## ✓ À RETENIR

La volonté n'est pas un bon moyen de gérer son chimpanzé - n'entamez pas un bras de fer avec le chimpanzé !

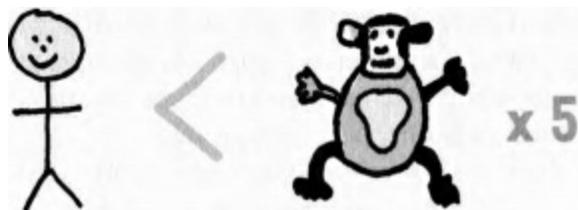
Dans votre vie quotidienne, votre chimpanzé est continuellement à l'affût du danger. S'il perçoit le moindre danger, s'il s'inquiète ou s'il est préoccupé, il refusera de laisser le contrôle de votre pensée. Et il gèrera la situation avec ses émotions. Votre humain a beau le comprendre, il est souvent impuissant, car le chimpanzé vous prend en otage et vous transmet des émotions désagréables. Au scanner cérébral, on voit l'afflux de sang utilisé par le chimpanzé et l'humain tenter de prendre le contrôle. La bataille que se livrent le chimpanzé et l'humain est lancée! Le chimpanzé est cinq fois plus fort que l'humain. Si le combat se résume à une lutte de pouvoir, l'humain n'a aucune chance.

**N'essayez pas de contrôler votre chimpanzé. Gérez-le.**

## ✓ À RETENIR

Un chimpanzé est cinq fois plus fort qu'un être humain. De même, votre chimpanzé émotionnel est cinq fois plus fort que vous. N'essayez pas de le contrôler, gérez-le. Et, pour y arriver, il vous faut un plan de gestion !

À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE



## *Avnyet la violence au volant*

Voyons un exemple de cas courant où le chimpanzé domine l'humain, même quand l'humain est vigilant et essaie d'agir. Dans cet exemple, il est question de violence routière.

Amy se rend à son travail en voiture lorsqu'un autre conducteur lui coupe la route. Ses deux cerveaux (l'humain et le chimpanzé) entrent en action.

L'humain dit: « C'est ridicule, j'ai de la peine pour les personnes qui se comportent ainsi. Mais leur attitude ne rejaillit pas sur moi et le mieux à faire est d'oublier, car ce n'est pas important. »

Mais le chimpanzé en elle dit : « Je suis révolté, cet homme m'a tout simplement humilié et je suis en colère. Il a besoin d'une bonne leçon. Tout ce qu'il veut c'est être plus fort que moi, et je vais lui montrer qui est le plus fort. Il ne va pas s'en sortir comme ça. Il va voir que je suis en colère. Il va entendre parler de moi. »

Si l'humain ne sait pas gérer son chimpanzé, ce dernier prend le dessus. Il appuie sur l'accélérateur, se rapproche le plus possible de la voiture du chimpanzé ennemi et le harcèle. Le chimpanzé ennemi comprend ce qui se passe et réagit. La bataille de chimpanzés est engagée. Elle se poursuit sur plusieurs kilomètres jusqu'à ce que le chimpanzé ennemi change de direction et « fait signe » qu'il s'en va. Quand Amy arrive à son travail, son chimpanzé est encore plus énervé et en colère. Il lui faut quelques heures pour surmonter sa colère. Le chimpanzé ne cesse de ressasser l'incident, son énervement et sa colère. Sur le chemin du retour, son chimpanzé attend qu'un autre conducteur refasse le même geste pour pouvoir se déchaîner sur lui !

Ce soir-là, Amy retrouve une amie et lui raconte ce qui s'est passé. Son amie lui dit: « Pourquoi ne laisses-tu pas tomber? »

# LA PLANÈTE DIVISÉE (II) 163

Le chimpanzé d 'Amy est épuisé. Son humain réussit finalement à prendre le contrôle de la situation. Pendant que son chimpanzé dort, son humain fait preuve de bon sens et répond : « Je sais que c 'est vraiment stupide; je ne sais pas pourquoi je suis si tendue. Parfois, je me déteste de perdre ainsi le contrôle de moi-même. »

Si Amy ne comprend pas le fonctionnement de son esprit, elle finit par s 'en vouloir et par se sentir mal. Si elle le comprend, le scénario et l 'interprétation sont très différents. En voici la démonstration.

### *Amy et la violence au volant revisitée*

Amy est en voiture avec son chimpanzé. Le chimpanzé ennemi lui coupe la route. Amy est calme et se dit que ce n 'est pas grave, même si c 'est énervant. Amy se dit: « Je vais l 'ignorer, car il est inutile de s 'énervier contre un chimpanzé. » Mais le chimpanzé qui sommeille en Amy se réveille immédiatement et se met en mode hurlement.

À ce stade, Amy aurait pu parler à son chimpanzé, le calmer puis passer son chemin. Mais elle ne savait pas comment faire. (Nous verrons en détail comment gérer son chimpanzé plus tard.) Si elle avait su faire, Amy aurait pu gérer le chimpanzé à son travail et avec son amie. Et quand le chimpanzé aurait fini par se calmer d 'épuisement, dans le cerveau, l 'afflux sanguin aurait basculé du chimpanzé à l 'humain.

Amy aurait pu interpréter la situation différemment et expliquer à quel point il est frustrant d 'essayer de gérer un chimpanzé malpoli qui ne cesse de la prendre en otage et de l 'emmener là où elle ne veut pas aller. Elle aurait aussi pu dire à quel point les émotions que son chimpanzé n 'a eu de cesse de lui transmettre toute la matinée après l 'incident l 'ont énervée. Amy aurait pu dire: « Je dois m 'entraîner à gérer mon chimpanzé. » Elle aurait pu sourire et ne pas s 'en vouloir, malgré le chimpanzé qui lui murmurait : « Tu ne sais pas te contrôler,

64 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

tout le monde le sait. » Elle aurait pu dire : « Je suis désolée que mon chimpanzé prenne le meilleur de moi, mais je vais continuer à apprendre à le gérer et les choses vont s'améliorer, mais je ne vais certainement pas me m'en vouloir. »

### *Conflit interne : la lutte de pouvoir*

#### *entre l'humain et le chimpanzé*

Dans votre vie, les décisions seront prises soit par vous soit par votre chimpanzé. Si vous êtes d'accord avec votre chimpanzé, vous aurez la paix. En revanche, si vous n'êtes pas d'accord avec lui, il n'aura de cesse d'entamer des conflits émotionnellement très douloureux. Gérer ce combat est indispensable au bonheur et à la réussite.

Vos émotions fonctionnent de la manière suivante: le chimpanzé interprète ce qui se passe, puis offre à l'humain une émotion et lui suggère une manière de faire face à la situation. L'humain prend ensuite la décision d'accepter ou non la proposition du chimpanzé.

Si l'humain accepte cette proposition, il n'y a pas de problème et nous agissons avec nos émotions. Mais si l'humain décide de rejeter sa proposition, le chimpanzé aura toutes les chances de se rebeller et de refuser d'obtempérer. Il provoquera donc des troubles émotionnels jusqu'à ce qu'il obtienne gain de cause et nous prenne en otage, ou jusqu'à ce que nous apprenions à gérer l'émotion sans nous laisser influencer.

Le problème vient en partie du fait que la plupart des gens ne réalisent pas que le chimpanzé propose, mais ne commande pas. Vous n'avez pas à suivre vos émotions. Vous avez le choix.

## **Le chimpanzé fait une proposition**

Information/

événement

**y** 1 s

Il interprète

avec ses

émotions

A

Le chimpanzé L ' humain a le

PROPOSE, mais ne CHOIX d ' accepter commande pas ou de refuser

**L ' humain et le chimpanzé sont en désaccord**

Proposition

Proposition Rejette L 'humain doit gérer un

chimpanzé en colère

Le chauffeur de taxi et le chimpanzé

Supposons que vous soyez en retard pour partir à la gare et que vous risquiez de rater votre train. Vous prenez un taxi pour aller le plus vite possible. Le chauffeur de taxi conduit avec prudence et prend son temps aux carrefours. Assis à l 'arrière du taxi, vous l 'observez.



L'humain en vous se dit : « Le chauffeur conduit avec prudence. Si je rate mon train, ce sera uniquement de ma faute. C'est moi qui suis parti en retard, et ce sera à moi d'en assumer les conséquences. » L'humain se détend et se dit : « Ce n'est pas la fin du monde. »

Mais le chimpanzé ne l'entend pas ainsi. Il se met très en colère quand le chauffeur de taxi ralentit aux carrefours et commence à le critiquer et à se plaindre. Il va même jusqu'à s'en prendre au chauffeur de taxi et à lui en vouloir.

Dans votre tête, tous deux se livrent une lutte pour prendre le contrôle. L'humain peut décider qui va gagner, mais seulement s'il sait s'y prendre. Si l'humain en a les compétences, il peut calmer le chimpanzé et affronter la situation. Sinon, le chimpanzé prendra le dessus et l'humain risque d'être contrarié par le comportement du chimpanzé.

### *Café et gâteau*

Imaginez que vous allez prendre le café avec un ami et que l'ami vous dit : « Veux-tu une part de gâteau avec ton café ? » Si vous essayez de surveiller votre ligne, la réponse de l'humain sera : « Non merci. » Mais si vous aimez le gâteau, le chimpanzé répondra : « Oui, merci. » Qui va répondre, l'humain ou le chimpanzé ?

En général, c'est le chimpanzé qui répond, puis il utilise le raisonnement émotionnel pour justifier sa décision : « Ce n'est qu'une part de gâteau » : « Je veux profiter de la vie » et « C'est ridicule de se priver de ce que l'on aime. » En fait, il trouve un million d'excuses. Conséquence, vous mangez le gâteau, puis soit vous essayez de faire taire votre conscience, soit environ une demi-heure plus tard, vous vous sentez mal et vous vous demandez pourquoi vous avez mangé ce gâteau. Votre chimpanzé vous a pris en otage. Vous n'avez pas dit : « Oui, je veux du gâteau », c'est votre chimpanzé qui l'a dit. Le



chimpanzé s'en sort impunément et c'est l'humain qui éprouve la culpabilité et la frustration. Bien sûr, si vous avez finalement accepté de manger le gâteau, vous et votre chimpanzé êtes heureux et il n'y a pas de problème. Mais si vous avez été pris en otage, nous avons un problème de gestion de votre chimpanzé.

### *La vie sexuelle du chimpanzé inconstant*

Les besoins du chimpanzé nous posent parfois de sérieux problèmes. Manger une part de gâteau est une chose, s'engager dans une relation en est une autre, beaucoup plus sérieuse. Dans ce cas, le risque est de blesser de nombreuses personnes.

Beaucoup de personnes ont un humain déterminé à être fidèle et monogame. Mais leur chimpanzé a d'autres priorités et de forts besoins sexuels qui les poussent souvent à chercher à faire des rencontres. Reconnaître et affronter des besoins forts comme celui-ci est une compétence, et elle demande des efforts. Nous en parlerons quand nous aborderons le sujet de la gestion du chimpanzé.

Souvenez-vous : votre chimpanzé ne peut pas vous servir d'excuse. Si votre chien mord quelqu'un, vous ne pouvez pas vous contenter de dire : « Désolé, ce n'est pas moi, c'est le chien. » Vous êtes responsable de votre chien et de ses actes. De la même manière, vous êtes responsable de votre chimpanzé et de ses actes. Vous n'avez pas d'excuse ! Vous ne pouvez pas dire : « Je suis désolé, mais c'était mon chimpanzé, vous ne pouvez pas m'en vouloir. », ou : « Oh, j'ai dit et j'ai fait des choses terribles, mais c'était mon chimpanzé, alors ne m'en veuillez pas. » Il est de votre responsabilité de gérer votre chimpanzé. Vous pouvez apprendre à le gérer pour qu'il ne vous fasse plus vous sentir mal et qu'il ne blesse plus les autres. La gestion du chimpanzé est une compétence. Elle demande du temps et vous pouvez avoir besoin du secours d'une personne capable de vous aider

À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRI  
EURE

à affronter vos émotions et vos impulsions. Il n'y a pas d'excuses à ne pas prendre vos responsabilités en vous prenant en main ou en cherchant de l'aide.

### ✓ À RETENIR

**Vous ne pouvez pas changer la nature de votre chimpanzé MAIS il vous appartient de le gérer.**

y

Etape n° 3 : comment gérer le chimpanzé et développer l'humain

*Les besoins de votre chimpanzé sont immuables,  
pas son comportement*

Une étape essentielle de la gestion du chimpanzé consiste à accepter le fait que ses besoins fondamentaux n'évolueront jamais. Vous ne pouvez pas changer la nature du chimpanzé qui vous accompagne. C'est une machine émotionnelle qui ne sera jamais reprogrammée. Votre chimpanzé agira toujours selon ses besoins et selon sa nature, avec des émotions et des actes tels que l'agressivité, la névrose ou l'impulsivité.

Concernant le besoin alimentaire, par exemple, vous devez accepter le fait que le chimpanzé veut se nourrir et que vous ne vous débarrasserez pas de ce besoin et des émotions qui l'accompagnent. Inutile d'essayer de chasser ce besoin ou de l'affronter à force de volonté. Il vous faut l'accepter et vous en servir. Souriez, détendez-vous et familiarisez-vous avec la gestion du chimpanzé. Vous pourrez ensuite utiliser ce besoin comme vous l'entendez et non comme l'entend le chimpanzé.

Au lieu d'essayer de changer le chimpanzé, vous devez donc gérer ses émotions et ses impulsions en identifiant ses besoins et son fonctionnement. Vous ne vous débarrasserez jamais des pensées et des sentiments indésirables dictés par le chimpanzé. Il va mûrir et apprendre quelques comportements de base, mais ses besoins seront toujours les mêmes.

Nourrir puis gérer

Pour utiliser son chimpanzé, il faut le nourrir et le gérer, et ces deux étapes doivent être abordées dans cet ordre-là.

### **Deux étapes pour s'occuper de son chimpanzé**

Plus calme et

plus heureux

Nous abordons là un point vraiment très important. Je vous demande donc d'y réfléchir attentivement. Si vous vous occupez bien de votre chimpanzé, s'il est bien nourri et si tous ses besoins sont satisfaits, il est fort probable que ce petit animal sera heureux, qu'il ne vous posera aucun problème et qu'il sera très facile à gérer. En revanche, si vous ne vous occupez pas de votre chimpanzé, il risque fort de se rebeller à un moment ou à un autre et de vous faire souffrir. Nourrir et gérer son chimpanzé est une compétence émotionnelle. L'éduquer et l'entretenir demande du temps et de l'engagement.

70

À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE



D'abord  
le nourrir



Puis  
le gérer

## *Nourrir son chimpanzé*

Si vous parvenez à satisfaire les besoins de votre chimpanzé, il sera en mesure de vous écouter. Par exemple, si votre chimpanzé éprouve un sentiment d'insécurité, vous devez l'aider à se sentir en sécurité pour qu'il soit en mesure d'être géré. S'il est agressif et dominateur, quelque chose de simple comme faire du sport peut être un moyen socialement acceptable de satisfaire ce besoin primitif de domination.

Votre chimpanzé a des besoins qui lui sont propres. Mais pour la plupart des chimpanzés, il s'agit d'un mélange de pouvoir, de territoire, d'ego, de domination, de sexe, de nourriture, de troupe, de sécurité, de curiosité et de parentalité. Ce sont des exemples courants. Examinons-en deux.

### **BESOIN D TERRITOIRE**

Les chimpanzés aiment que leur territoire soit clairement délimité, ce qui leur procure la sécurité alimentaire et une bonne connaissance du terrain. Cette connaissance permet de réduire le risque que des prédateurs se cachent et les attaquent par surprise. Les chimpanzés qui ont leur propre territoire se sentent plus en sécurité et plus détendus.

Notre chimpanzé ne vit plus dans la jungle mais cherche l'équivalent dans notre société. Notre instinct de territoire peut s'appliquer à nos maisons ou à nos jardins. Certains conflits de voisinage portant sur les haies de conifères voire sur quelques centimètres de terrain peuvent d'ailleurs être mortels. Il n'est pas rare qu'une dispute entre voisins se termine par la mort de l'un des protagonistes. Ce besoin de territoire est tel que nos chimpanzés engagent rapidement le combat pour le défendre. Et s'il échappe à tout contrôle, il peut provoquer des catastrophes.

Ce besoin de territoire ne s'exerce pas seulement à la maison ou sur le plan physique. Il peut aussi s'exercer au travail et sur le plan psychologique. Les chimpanzés détestent sentir que l'on empiète sur leur domaine de responsabilité, notamment sur leurs fonctions. Au stade le plus primitif, les expériences ont montré que nous pouvons même nous sentir dérangés ou envahis par une personne simplement assise à notre table. Dans l'une de ces expériences, deux personnes sont assises de part et d'autre d'une table. Si l'une d'entre elles pousse délibérément ses affaires au-delà de la ligne médiane invisible qui sépare la table en deux, la deuxième, qui n'est pas au courant de la nature de l'expérience, montre des signes d'agitation indiquant que cette personne envahit sa moitié de table. Aucune ligne n'est tracée sur la table, mais nos chimpanzés la tracent instinctivement pour nous. Le chimpanzé reçoit également le soutien de l'humain en vertu d'une règle implicite qui veut que chacun occupe une part égale de la table. Le chimpanzé, parfois soutenu par l'humain, commence alors à s'agiter et risque de réagir.

Le besoin de territoire est aussi fort chez le mâle que chez la femelle chimpanzé, même si les mâles ont tendance à défendre les frontières, et les femelles le « nid ». Ces instincts ont pour but de perpétuer l'espèce. Il n'est donc pas surprenant que nous y soyons confrontés tous les jours. Ils peuvent prendre des formes déguisées, mais, en réfléchissant bien, vous apprendrez à les reconnaître.

L'instinct de territoire reste en vigueur dans le monde d'aujourd'hui, et il n'est ni bon ni mauvais. À vous de décider si vous devez le faire valoir, s'il ne s'applique pas à la situation ou si vous devez relativiser. Une fois que vous aurez admis le besoin de territoire de votre chimpanzé, vous pourrez l'aider à instaurer son territoire par des moyens civilisés. Ainsi, le chimpanzé sera heureux et vous pourrez avancer sans qu'il ne vous empoisonne la vie. L'important est d'identifier les besoins de votre chimpanzé et de vous en occuper. Avoir un

À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

territoire à la fois acceptable pour le chimpanzé et compatible avec la société dans laquelle nous vivons est une bonne chose. Avoir une maison et un emploi est donc très rassurant pour le chimpanzé.

Pour satisfaire les besoins de notre chimpanzé, la méthode est la suivante : premièrement, reconnaître que le besoin existe, et deuxièmement trouver une solution qui permettra de satisfaire notre chimpanzé par des moyens acceptables dans le monde dans lequel nous vivons.

Si vous prenez conscience que votre chimpanzé a besoin de son territoire, vous devez le nourrir en lui accordant un territoire et un espace - que ce soit une pièce, un appartement, une maison, un emploi avec une fonction clairement définie ou même un simple espace psychologique pour s'évader du monde à travers un livre. Votre choix doit satisfaire votre chimpanzé et vous devez vous y tenir. C'est l'humain qui agit, pas le chimpanzé !

Pour illustrer cette gestion du territoire, prenons l'exemple de votre rôle professionnel. Si votre chimpanzé vous dit qu'il éprouve un sentiment d'insécurité parce qu'il ne connaît pas son rôle, il est de votre devoir de définir ce rôle avec votre supérieur et de vous assurer que vous êtes satisfait et que votre chimpanzé est rassuré. Si vous ne faites pas attention, votre chimpanzé aura un sentiment d'insécurité et se comportera mal. Une fois que vous aurez établi votre territoire professionnel, votre chimpanzé se calmera et se sentira en sécurité dans ce qu'il considère comme sa partie de la jungle.

## **INSTINCT PARENTAL**

L'instinct parental est un mélange de besoin et d'instinct. C'est à la fois le désir et le besoin d'être parent et l'instinct de protection de sa progéniture.



Comment les personnes gèrent-elles cet instinct s'il n'est pas satisfait ? Sublimier un instinct peut très bien le satisfaire. Sublimier signifie orienter de manière constructive l'énergie et le besoin dans une autre direction. Certaines personnes sublimeront cet instinct en choisissant une profession d'aide aux autres, en particulier aux jeunes ; d'autres en ayant des animaux domestiques - le chien est fréquemment un substitut à l'enfant. Mais, pour certains, le chien peut représenter un autre besoin sublimé, car c'est aussi un symbole de statut social. Pour d'autres, c'est un compagnon. Il est important d'identifier les besoins de son propre chimpanzé, puis de veiller à les satisfaire à votre manière et de vous assurer que cette sublimation ne vous oblige pas à franchir certaines limites.

### *Les compliments et la reconnaissance nourrissent le chimpanzé*

Il est important de prendre conscience des différences de point de vue entre les chimpanzés et les humains en matière de reconnaissance et de compliment. Les chimpanzés sont comme des enfants, ils cherchent les compliments venant de l'extérieur, tandis que les humains sont comme des adultes, ils se nourrissent de compliments venant de l'intérieur et de l'autoévaluation. Bien sûr, les humains apprécient aussi la reconnaissance et les compliments, mais ils les sollicitent rarement.

Le chimpanzé aime les compliments et la reconnaissance venant du chimpanzé alpha (à savoir toute personne qu'il juge importante). Si vous, humain, vous n'en avez pas besoin, votre chimpanzé en a probablement besoin. Alors ne le laissez pas tomber. Vous devez solliciter poliment l'opinion de ceux dont vous respectez l'avis ou que vous jugez importants. Leurs compliments apaiseront votre chimpanzé. Si vous ne sollicitez pas leur avis (quand il est justifiés naturellement!), votre chimpanzé se révoltera, vous en voudra et

74 ! À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INT

ÉRIEURE

se sentira sous-estimé, ce qui se manifestera par des interactions émotionnelles négatives. Nourrissez votre chimpanzé et obtenez la reconnaissance dont il a besoin en sollicitant un feedback constructif auprès d'une personne dont l'opinion vous semble importante.

Entraînement Boîte Banane

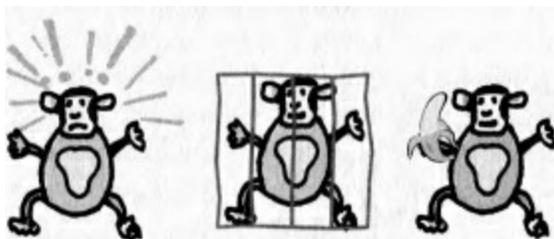
### Trois outils pour gérer son chimpanzé

#### ENTRAÎNER SON CHIMPANZÉ

Si votre chimpanzé est agité ou énervé, la première chose à faire est de libérer cette émotion. C'est ce qu'on appelle « entraîner son chimpanzé ». Si vous voulez qu'il écoute, vous devez le laisser exprimer ses émotions. Il se calmera et pourra ensuite écouter et être ramené à la raison ou simplement s'endormir.

Exprimer ses émotions, c'est dire exactement ce que l'on pense, peu importe à quel point c'est irrationnel, et le faire aussi longtemps qu'il le faut. Souvenez-vous que le chimpanzé est un être irrationnel, alors laissez-le exprimer ses sentiments. Quand il aura fini, laissez l'humain retenir les paroles sensées qui ont été prononcées et ignorer les propos excessifs. La plupart des chimpanzés mettront moins de dix minutes pour exprimer leurs peurs ou leurs émotions, puis se taieront et écouteront. Ils ont parfois besoin d'une seconde séance d'entraînement.

LA PLANÈTE DIVISÉE (II) 75



Si vous vouliez entraîner un vrai chimpanzé, vous le lâcheriez dans un lieu clos. Vous ne l'emmèneriez pas au supermarché du coin! N'entraînez pas votre chimpanzé au supermarché !

## **Entraîner son chimpanzé**

1 Placer le chimpanzé dans

un lieu clos

2 Le lâcher

3

L'écouter aussi longtemps

qu'il le faut

4

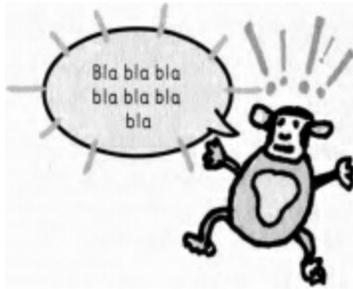
Ne pas faire de commentaire

Laisser ses émotions s'exprimer à tort et à travers dans un lieu public, au mauvais moment ou devant la mauvaise personne, c'est comme laisser son chimpanzé en liberté dans un supermarché. Entraîner son chimpanzé dans un lieu clos revient à exprimer ses émotions en privé auprès de la bonne personne. Par « bonne personne », j'entends quelqu'un qui reconnaît que c'est votre chimpanzé qui parle, pas vous. Vous pouvez donc dire ce que vous voulez, elle ne réagira pas à tout ce que vous direz, elle ne se fâchera pas et ne répétera pas vos propos. Elle sait que ce n'est pas vous qui vous exprimez. La mauvaise personne, c'est celle qui réagit aux propos de votre chimpanzé et qui ne peut qu'aggraver les choses.

Quand le chimpanzé aura fini de s'entraîner, vous vous sentirez mieux et

vous pourrez le laisser aller dormir et avoir une conversation à la fois humaine et calme. Si quelqu'un interrompt le chimpanzé pendant son entraînement, il risque de ne pas écouter et de s'agiter davantage. Si vous écoutez le chimpanzé de quelqu'un d'autre, un conseil : attendez qu'il ait fini de s'entraîner !

## À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE



Certaines personnes ont du mal à exprimer leurs émotions. Il peut être utile de les laisser seuls ou de les laisser coucher leurs sentiments sur le papier. Vous pouvez entraîner vous-même votre chimpanzé, mais la plupart des chimpanzés ont besoin que quelqu'un les écoute, les comprenne, les console ou soit d'accord avec eux. Exprimer une émotion ne veut pas dire crier ni hurler. On peut être efficace tout en restant très calme. L'essentiel est de dire ce que l'on a sur le cœur, puis d'être capable d'y repenser et d'agir sur des points légitimes. Souvenez-vous que le chimpanzé peut avoir de très bonnes raisons d'être mécontent et qu'il faut en parler à l'humain.

## **EN FERMER SON CHIMPANZÉ**

Une fois que le chimpanzé a fini de s'entraîner, vous avez une chance de pouvoir négocier calmement avec lui. S'il est en mesure de recevoir une information, nous pourrions parler avec lui de ses peurs et de ses inquiétudes.

Nous pouvons ensuite faire appel aux faits, à la vérité et au bon sens pour continuer de l'apaiser et de le raisonner. Quand l'humain raisonne son chimpanzé, on dit qu'il « l'enferme ».

## **LA DÉFORMATION DE JOHN**

Voici un scénario dans lequel il est question d'injustice, un cas de figure où l'on est quasiment sûr de voir n'importe quel chimpanzé sortir de ses gonds.

John est contremaître dans une entreprise de travaux publics. Un matin, il se rend sur un chantier sur lequel on lui a affecté deux hommes. Il leur explique clairement ce qu'ils doivent faire et leur demande de le prévenir s'il y a le moindre problème, car le travail doit impérativement être terminé le soir-même. Puis il part superviser un autre chantier. Quand il

revient quelques heures plus tard, les

LA PLANÈTE DIVISÉE (II) 77

deux hommes n'ont pas fait le travail. Ils sont assis à l'attendre et ne l'ont pas appelé. John est contrarié et leur annonce qu'il va en référer à son supérieur. Quand John appelle son patron, il apprend avec consternation que ce dernier avait déjà parlé aux deux hommes qui lui ont dit que John n'avait laissé ni instructions ni numéro de téléphone, qu'ils n'y étaient donc pour rien et que John était seul responsable. Son chef refuse de l'écouter et le licencie. John apprend plus tard que l'un des deux ouvriers s'avère être le neveu de son supérieur.

Examinons de près la réaction de John et de son chimpanzé et voyons comment gérer au mieux un tel scénario. John est clairement victime d'une injustice. Son chimpanzé en est conscient et va certainement éprouver de la colère et du désarroi. Ce serait une réaction raisonnable de sa part. John doit donc d'abord entraîner son chimpanzé et lui enlever le poids de l'injustice qu'il a sur le cœur. Il a essayé de parler à son patron, qui n'était pas disposé à l'écouter. Il peut décider d'aller aux prud'hommes et de se battre pour conserver son poste ou obtenir une compensation. Il lui appartient à lui, et pas à son chimpanzé, d'explorer les solutions qui s'offrent à lui. Il doit exprimer son émotion en entraînant son chimpanzé en lieu sûr - auprès d'un ami ou d'un parent capable d'écouter, de comprendre et de reconnaître l'injustice. L'objectif est de calmer son chimpanzé. Mais ce dernier risque de réclamer vengeance et compensation auprès des deux hommes. La compensation est là encore légitime, mais peu probable. Le chimpanzé doit être enfermé. C'est donc au tour de l'humain de réfléchir et de planifier.

## **JOHN ENFERMÉ ET LE CHIMPANZÉ**

L'humain en John a besoin de faits et de vérités susceptibles de satisfaire le chimpanzé pour pouvoir l'enfermer. Il sait que, aussi pénible que cela soit, l'injustice existe et reste souvent impunie. Il

R I E U R E

vaut peut-être la peine de lutter pour obtenir réparation, mais à un moment donné, il faut savoir reconnaître que la situation ne va pas tourner en votre faveur et que vous devez arrêter les frais et admettre que la vie est injuste.

John doit parler à son chimpanzé et accepter qu'il y a une limite à l'énergie et au temps qu'il passera à essayer d'obtenir réparation. Il doit confronter son chimpanzé à la triste réalité de la vie. Ses projets rationnels aideront son chimpanzé à accepter la situation et à lâcher prise au bon moment.

Si John n'apporte pas une réponse ferme et sincère reposant sur des faits, il est peu probable que son chimpanzé se calme. Par exemple, si le chimpanzé veut réclamer vengeance auprès des deux hommes, John ne peut pas lui dire: « Laisse tomber, nous ne sommes pas les seuls à souffrir. » Cette réponse n'est pas très utile car elle repose en partie sur la vérité et en partie sur un ordre ou un souhait de John, qui voudrait que son chimpanzé « laisse tomber ». Mieux vaut une réponse logique, du type : « Il y a injustice, et cette injustice-là risque de ne jamais être réparée, car nous devons fixer des limites aux efforts fournis pour obtenir réparation. » Il peut y ajouter d'autres vérités telles que : « Ce n'est pas la fin du monde si justice n'est pas rendue », « Je suis un adulte et je peux encaisser ce problème », « Je n'ai pas besoin d'être énervé si je choisis de ne pas l'être », ou encore : « Cet événement sera bientôt de l'histoire ancienne. Je vais tourner la page. »

John a clairement besoin de trouver des réponses qui satisferont son chimpanzé et aucune de celles-ci ne sera assez convainquante. Ce qui est sûr, c'est que, pour aller de l'avant et enfermer son chimpanzé, il doit trouver des réponses. Sinon, il se laissera guider par les sentiments de son chimpanzé. Il n'arrivera à rien et se trouvera encore plus désemparé.

On ne peut pas toujours gagner. L'important est ici de reconnaître les faits et de les accepter, puis de les rappeler au chimpanzé. Souvenez-vous que le chimpanzé fait une proposition. Vous, l'humain, vous avez le choix. Vous pouvez soit suivre vos émotions, soit les refuser et faire savoir à votre chimpanzé que vous attendez de lui qu'il vous propose des émotions plus utiles. Ce n'est pas facile, mais, au quotidien, il est fréquent que les choses ne tournent pas comme vous le voulez. Enfermer son chimpanzé revient clairement à lui dire des vérités qu'il va accepter pour le calmer.

## **ANDY ET SON RENDEZ-VOUS CHEZ LE DENTISTE**

Voici un autre exemple pour mieux comprendre comment calmer son chimpanzé. Andy a rendez-vous chez le dentiste pour un plombage. Il a très peur et en est malade. Il sait que c'est ridicule, mais rien n'y fait.

Pour commencer, Andy doit prendre conscience que c'est son chimpanzé qui s'inquiète, et pas lui. D'ailleurs, il est naturel que son chimpanzé soit exagérément anxieux. Andy sait que c'est le chimpanzé parce qu'à la question : « Est-ce que je veux être aussi anxieux ? », il répond simplement « non ». Nous avons donc un chimpanzé très anxieux. Mais que veut Andy? Il veut relativiser et être calme et positif en allant chez le dentiste. L'humain dit : « Je veux rester calme, ce n'est qu'un plombage. » Le chimpanzé dit : « Je ne peux pas le supporter, je suis terrifié, je ne veux pas y aller. »

Le conflit entre le chimpanzé et l'humain bat son plein.

## **ANDY ENTRAÎNE SON CHIMPANZÉ**

Pour que l'humain obtienne ce qu'il veut, il doit suivre la procédure et donc commencer par entraîner son chimpanzé.

80 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

Le chimpanzé d'Andy commence son entraînement. Il dit: « Je suis tellement stupide que c'en est pathétique. Je n'en reviens pas d'avoir tellement peur du dentiste. Je sais que je vais me ridiculiser. Pourquoi j'ai ce trou dans la bouche? Si seulement je ne l'avais pas. Et pourquoi a-t-on besoin de dents, d'ailleurs? Et pourquoi ne sont-elles pas plus solides ? »

Ces divagations sont de plus en plus incohérentes, mais de moins en moins fortes. Au bout d'une dizaine de minutes, il s'arrête, puis nous entendons l'humain dire: « J'en ai assez de ces jérémiades.» Le chimpanzé est fatigué, si ce n'est épuisé. Notez que ces divagations sont indispensables pour fatiguer le chimpanzé. Si vous les supprimez, vous aurez moins de chances de pouvoir parler au chimpanzé. Laissez-le dire !

## **ANDY ENFERM E SON CHIMPANZÉ**

Andy peut maintenant enfermer son chimpanzé en lui parlant de faits et de bon sens. Voici ce qu'il peut lui dire : « Si tu ne veux vraiment pas y aller, nous n'irons pas, nous pouvons très bien garder ce trou dans la dent et accepter les inévitables problèmes qui surgiront. Si nous y allons, ce sera certainement un peu douloureux. Je suis d'accord avec toi. [Parfois, il est bon d'être d'accord avec le chimpanzé s'il vous dit la vérité. Toute « pensée positive » est vaine si elle ignore la vérité. Mieux vaut regarder la réalité en face.] Mais la dent sera réparée et tout sera terminé dans environ une demi-heure. Les avantages seront énormes. Une fois que tout sera terminé, nous serons à nouveau tranquilles. Le traitement et l'inconfort ne dureront pas toujours. Il faut relativiser. Le dentiste va nous faire un plombage, ce n'est pas la fin du monde. En fait, je veux que ce soit fait. »

Comme vous le voyez, Andy peut donner au chimpanzé de nombreuses réponses et énoncer de nombreuses vérités. Mais ces

LA PLANÈTE DIVISÉE (II)



vérités n'apaiseront le chimpanzé que si elles lui parlent. Chacun de nous a besoin de trouver les vérités qui sont importantes et convaincantes pour son propre chimpanzé. Certaines vérités apaiseront le chimpanzé de l'un; certains chimpanzés auront besoin d'autres vérités. Là encore, il est important que vous trouviez les vérités qui apaiseront votre chimpanzé, qui le feront rentrer dans sa boîte et dormir.

Si vous y arrivez, vous apprenez à votre chimpanzé qu'il existe des règles de vie et que c'est vous, l'humain, qui les établissez. Le chimpanzé finira par réagir de manière plus prévisible. Au début, il risque de refuser de coopérer et il faudra peut-être plusieurs séances d'entraînement pour chaque problème avant que vous puissiez l'enfermer dans sa boîte. Vous risquez aussi de devoir remettre le chimpanzé plusieurs fois dans sa boîte pour chaque problème, mais, avec de la pratique et du savoir-faire, le chimpanzé cédera et l'humain finira par pouvoir gérer la situation.

Andy verra peut-être son chimpanzé resurgir de sa boîte. Il doit donc se montrer patient et répéter la même procédure pour remettre son chimpanzé dans sa boîte.

Nous ne contrôlons jamais notre chimpanzé ; nous le gérons. Ce n'est pas la même chose. Souvenez-vous que le chimpanzé est cinq fois plus fort que vous. N'essayez pas de le contrôler à force de volonté. À long terme, vous perdrez. Mieux vaut gérer votre chimpanzé en l'entraînant et en l'enfermant.

### ✓ À RETENIR

**Il peut falloir plusieurs séances d'entraînement pour chaque problème avant de pouvoir enfermer votre chimpanzé dans sa boîte. Pour un même problème, vous risquez aussi de devoir le remettre plusieurs fois dans sa boîte.**

TÉRIEURE

### *Dois-je toujours entraîner mon chimpanzé ?*

Il arrive parfois que le chimpanzé n'ait pas besoin d'être entraîné et qu'il aille directement dans sa boîte en écoutant la vérité et le bon sens. Ne le provoquez pas inutilement en l'entraînant. Et souvenez-vous que le chimpanzé est irrationnel. À certains moments, il peut se montrer imprévisible voire parfois très anxieux sans raison particulière, tandis qu'à d'autres, il peut être très calme, là encore sans raison particulière. Ne cherchez pas à comprendre. Le chimpanzé n'est pas logique et, dans de nombreux cas, il est même incompréhensible. Contentez-vous d'affronter vos émotions plutôt que d'essayer sans cesse de comprendre.

### *Gérer la pensée émotionnelle du chimpanzé*

Le chimpanzé utilise la pensée émotionnelle, qui se caractérise par une tendance à passer directement à la conclusion, à penser en noir et blanc et à avoir des pensées paranoïaques. Il est important de savoir reconnaître les moments où vous autorisez le chimpanzé à penser pour vous et de savoir alors comment faire face.

Quand pouvez-vous dire que votre chimpanzé pense pour vous? Quand vous devenez émotif ou quand vous êtes calme mais que vous éprouvez un malaise. Souvenez-vous que le chimpanzé ne fait que vous proposer ses sentiments et que c'est ensuite à vous de décider de ce que vous en faites. Si vous êtes capable de repérer que le chimpanzé utilise la pensée émotionnelle, vous pourrez l'aborder avec des techniques spécifiques. Par exemple, si le chimpanzé pense en noir et blanc, prenez le temps de vous demander quels sont vos choix ou quel est le juste milieu. Dans le cas d'une relation difficile, il peut être extrêmement énervant de ne pas savoir si vous devez poursuivre ou non cette relation. Une telle situation n'est jamais bonne et peut même s'avérer émotionnellement dévastatrice. Pour

tenter de la résoudre, le chimpanzé se dit qu'il doit faire un choix et que les choix sont clairs : soit je quitte cette personne et tout est terminé, soit je reste avec elle et j'essaie d'arranger les choses. Il soumet ensuite ce dilemme et son incapacité à décider à l'humain, qui doit prendre conscience que c'est une pensée en noir et blanc. L'humain peut alors chercher un juste milieu. Quelles sont les alternatives ? L'une des possibilités est de considérer que la situation n'exige pas de réponse définitive immédiate. Vous pourriez tous deux prendre le temps de réfléchir clairement à la situation chacun de votre côté. Se donner du temps est un compromis qui donne à l'humain une chance de parler au chimpanzé et de le calmer, et qui donne au chimpanzé le temps de s'exprimer et de s'entraîner afin de se sentir mieux.

Si vous avez des pensées paranoïaques, vous devez d'abord prendre conscience que c'est peut-être votre chimpanzé qui dramatise et qui a trop d'imagination et de sensibilité. C'est souvent ce qui arrive quand le chimpanzé éprouve un sentiment d'insécurité et ne dispose pas de tous les faits. Il comble alors les vides. Pour commencer, laissez votre chimpanzé exprimer ses pensées paranoïaques, puis voyez si elles paraissent encore réelles. Si oui, votre humain peut alors rechercher des faits et des preuves pour les corroborer (avec l'accord du chimpanzé) ou les démentir. Pour essayer d'y voir plus clair, vous pouvez aussi exposer ces preuves à un ami. Souvent, le simple fait d'énoncer plusieurs fois une situation permet de la clarifier. Le plus important est d'établir les faits, ce qui signifie généralement s'adresser à la (ou aux) personne(s) concernée(s). Quand nous éprouvons des sentiments de paranoïa ou de persécution, il suffit très souvent de poser la bonne question en restant neutre et d'écouter les réponses pour les voir disparaître rapidement.

84 i À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

## *Les bananes*

La troisième méthode de gestion du chimpanzé consiste à lui proposer des bananes, qui représentent tout ce qu'il recherche et qui servent soit à le distraire soit à le récompenser. Il existe donc deux types de bananes: les distractions et les récompenses. Nourrir le chimpanzé de bananes n'est pas un moyen très efficace de résoudre les problèmes, mais, dans certaines circonstances, c'est un excellent moyen de le gérer.

### **LA BANANE-DISTRACTION**

Prenons un exemple de banane-distraktion. Imaginons que vous ayez du mal à vous lever le matin. Quand le réveil sonne, votre chimpanzé entame immédiatement le dialogue : « Je n'arrive pas à me lever, il fait chaud sous la couette, je suis encore fatigué, mon corps est lourd, encore cinq minutes. »

Le problème est que vous laissez votre chimpanzé réfléchir et qu'il ne vous aide pas. Pour le distraire, vous pouvez le neutraliser en disant : « On ne réfléchit pas avant d'avoir mis un pied par terre. » Donc, quand le réveil sonne, soyez ferme et dites à votre chimpanzé : « On ne réfléchit pas, on se lève quand on arrive à zéro - cinq, quatre, trois, deux, un, je mets les pieds par terre. » Si vous préparez votre compte à rebours la veille et si vous l'entamez rapidement, vous serez debout avant même que le chimpanzé ait eu une chance de discuter. Pour que ça marche, vous devez empêcher le chimpanzé de penser. Pour le distraire, comptez et bougez en même temps. Par exemple, à cinq, repoussez immédiatement (sans même réfléchir) les draps. A quatre, asseyez-vous au bord du lit (sans vous autoriser la moindre pensée). À trois, mettez-vous debout. À deux, prenez la direction de la salle de bains. Et à un, félicitez-vous d'avoir atteint votre objectif et d'avoir

(5)

occupé votre chimpanzé. Cette banane empêche le chimpanzé de penser, mais elle doit être activée rapidement. Beaucoup de personnes l'utilisent avec succès pour sortir du lit le matin. En général, il est inutile d'essayer de raisonner son chimpanzé pour sortir du lit. En revanche, dans certaines circonstances, l'empêcher de penser peut s'avérer efficace.

La banane-distraktion peut aussi être un moyen d'occuper un chimpanzé agité ou impatient dans des moments d'attente. Des distractions simples comme la lecture ou la musique sont souvent les plus efficaces.

## **' W LA BANANE-RÉCOM PENSE**

La récompense est un levier étonnamment puissant chez le chimpanzé. Par exemple, supposons que vous deviez rédiger dix mails mais que vous n'arriviez pas à vous y mettre et que vous ayez envie d'un café. Si vous dites à votre chimpanzé : « Quand tu auras écrit cinq mails, tu auras ton café », il est probable que votre chimpanzé vous incite subitement à rédiger vos mails. Cette « banane » lui donnera l'énergie de le faire. Il vous obligera à vous concentrer sur cette tâche, vous aidera et ne fera pas obstacle. Ce mécanisme peut paraître bizarre et irrationnel, mais le chimpanzé est un être irrationnel et cette technique est généralement efficace.

Pour la plupart des chimpanzés, les bananes les plus courantes sont les compliments ou l'approbation des autres. La plupart des chimpanzés cherchent la reconnaissance et l'approbation de leurs pairs. Les utiliser comme récompense peut donc s'avérer très efficace. Imaginons que vous vouliez repeindre votre chambre, mais que vous ayez du mal à vous y mettre. Vous pouvez récompenser le chimpanzé en appelant un ami à venir voir la nouvelle décoration

IEURE

A handwritten mark or signature, possibly a stylized letter 'P' or a similar character, located below the word 'IEURE'.

de votre chambre. Le chimpanzé va sauter sur l'occasion et vous pousser à peindre la pièce parce qu'il veut se faire complimenter (et aussi parce qu'il ne veut pas avoir l'air bête devant son ami).

Les bananes sont un bon moyen de gérer votre chimpanzé à court terme et de vous permettre de passer à l'action, de vous détourner de vos soucis ou de vous accorder un temps de répit. Mais cette méthode n'est généralement pas aussi efficace que celle de l'enfermement du chimpanzé, parce qu'elle ne s'attaque pas à la cause du problème.

### *Développer l'humain*

Dans la lutte de pouvoir qui oppose l'humain et le chimpanzé sur la planète divisée, vous devez veiller à ne pas passer à côté de vous-même. Vous êtes une entité séparée de votre chimpanzé. Votre humain et votre chimpanzé ont chacun leurs besoins. Les besoins humains correspondent aux caractéristiques de l'humain. L'épanouissement humain passe par des activités concrètes, comme des loisirs et des centres d'intérêt qui ne sont pas indispensables à notre survie mais qui apportent satisfaction et richesse à la vie.

### ✓ À RETENIR

**Les chimpanzés cherchent à survivre ; les humains cherchent à avoir un but dans la vie.**

Avoir une raison d'être donne un sens à la vie. C'est de là que viennent ensuite la satisfaction et le bien-être. Nous traiterons ultérieurement en détail le sujet de la réussite et du bonheur. Dans l'immédiat, je tiens à souligner que, pour prendre soin de soi, il faut tenir compte des besoins de son chimpanzé et de son humain. Trop souvent, nous nous arrêtons au chimpanzé car c'est lui qui crie le plus fort.

LA PLANÈTE DIVISÉE (II)



## ✓ POUR RESUMER

- « Est-ce que je veux ? » est la question à poser pour savoir si votre chimpanzé vous prend en otage. Si la réponse est non, alors vous êtes pris en otage.
- Vous êtes à tout moment responsable de votre chimpanzé.
- Le chimpanzé est cinq fois plus fort que vous.
- Nourrissez votre chimpanzé avant d'essayer de le gérer.
- N'essayez pas de contrôler votre chimpanzé, gérez-le.
- Il existe trois méthodes courantes de gestion du chimpanzé : l'entraînement, l'enfermement et les bananes.

## LA PROPOSITION D'EXERCICE

*Adaptez-vous en quatre mots clés*

- Normal
- Attendre
- Accepter
- Surveiller

**Apprenez à vivre avec votre chimpanzé**

Il est *normal* que votre chimpanzé ait des emportements et des comportements difficiles à gérer. Vous devez donc vous *attendre* à ce que cela se produise de temps à autre. Vous devez aussi *accepter* de ne pas être parfait et accepter que cet animal soit très puissant.

***Surveillez vos emportements ou vos comportements en prenant les mesures qui s'imposent: présenter vos excuses si vous avez blessé quelqu'un ou pardonnez-vous si vous***

***sentez que vous vous êtes déçu.***

**S ' adapter signifie ici être indulgent avec vous-même. Dès que vous vous sentez débordé par votre chimpanzé, arrêtez-vous et pensez**

88

**À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE**

*normal, attention, accepter et surveillez. Acceptez la situation et surveillez-la sans vous laisser abattre. La culpabilité, la honte, la frustration et toute autre émotion négative sont là pour nous aider à réparer nos erreurs, pas pour nous détruire. Nul ne peut toujours bien faire et il n'est pas rare de se tromper.*

**En cas de mauvaise gestion du chimpanzé, efforcez-vous d'appliquer ce principe. Si vous éprouvez des émotions négatives, renversez la situation et utilisez-les pour aller de l'avant. Plutôt que de chercher à les combattre, demandez-vous comment les gérer.**

## Chapitre 4

### LA LUNE DIRECTRICE (i)

#### Comprendre son ordinateur

La lune directrice est l'ordinateur de votre cerveau. Dans l'univers, les lunes sont toutes des éléments stabilisateurs des planètes en orbite ; la lune directrice est donc là pour stabiliser la planète divisée. Si votre ordinateur fonctionne bien, votre esprit aura une certaine stabilité et vous gèrerez mieux votre chimpanzé.

L'ordinateur : quelques données

fondamentales

Quelle est la fonction de l'ordinateur ?

Votre ordinateur a deux fonctions :

- Il pense et agit automatiquement pour vous en se servant de pensées et de comportements programmés.
- C'est une source d'informations, de croyances et de valeurs de référence.

### LA LUNE DIRECTRICE (I)

91



## *Comment l'information entre-t-elle dans l'ordinateur ?*

À la naissance, notre ordinateur est un disque dur vierge qui va recueillir les comportements et les croyances que l'humain ou le chimpanzé vont y entrer. Il n'a ni pensée originale ni pouvoir d'interprétation. Il agit sur la base des informations qu'il a stockées. Souvent, l'humain ou le chimpanzé ne sont même pas conscients d'avoir entré ces pensées ou ces comportements conscients ou inconscients dans l'ordinateur. Son bon fonctionnement dépend de l'utilité et de la véracité des informations entrées.

L'ordinateur est potentiellement plus puissant que le chimpanzé et l'humain parce qu'il est pour eux une référence qui les aide et les guide.

Il est donc conseillé de savoir comment il fonctionne et comment l'entretenir pour qu'il nous guide vers la réussite et le bonheur.

## *Les ordinateurs des hommes et des femmes*

### *sont-ils semblables ?*

Pour faire court, la réponse est oui. Leur fonctionnement est très proche mais il existe certaines différences. Par exemple, l'ordinateur femelle possède généralement un langage plus élaboré que l'ordinateur mâle. Le cerveau féminin a beaucoup plus d'aires d'associations que le cerveau masculin pour utiliser le langage. Par contraste, le cerveau masculin possède une aire spécialisée dans les mathématiques et la cartographie environ quatre fois plus grande que celle du cerveau féminin (rien ne dit toutefois quelle fonctionne mieux!). Ces différences à la fois physiques et physiologiques entre les deux cerveaux expliquent qu'ils fonctionnent différemment et que chacun est plus adapté à certaines tâches ou à certains apprentissages.

ÉRIEURE

Ce type de débat suscite inmanquablement de vives émotions chez ceux qui se sentent jugés ou catalogués. C'est dommage, parce que les scientifiques cherchent avant tout à nous aider à mieux nous comprendre. Naturellement, des deux côtés, certaines exceptions échappent toujours à la règle. La recherche continue de braquer les projecteurs sur le sujet, mais d'un point de vue anatomique et physiologique, il existe des différences entre les ordinateurs masculins et les ordinateurs féminins. Et les différentes parties du cerveau réagissent différemment selon les neurotransmetteurs (les substances chimiques qui transmettent les messages).

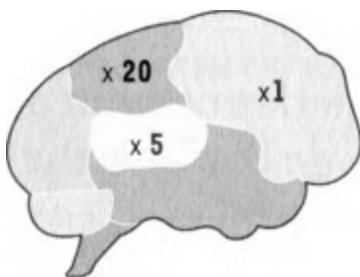
Quelle est la rapidité de l'ordinateur ?

L'ordinateur fonctionne à une vitesse environ quatre fois supérieure à celle du chimpanzé et vingt fois supérieure à celle de l'humain. Donc, si l'ordinateur fonctionne bien, il peut exécuter des ordres à une vitesse étonnante avec une extrême précision avant que le chimpanzé ou l'humain aient une chance de finir de réfléchir.

### **Vitesse de réaction**

Ces chiffres indiquent la vitesse relative de réaction de différentes parties du cerveau humain. On observe que certaines fonctionnent beaucoup plus vite que d'autres.

L A L U N E D I R E C T R I C E ( I ) : 9 3



Que contient l'ordinateur ?

Pilote automatique Gremlin Gobelin Pierre de vie

- Le « pilote automatique » est une croyance ou un comportement constructif ou utile.

- \* Le « gremlin » est une croyance ou un comportement inutile ou destructeur qui peut être effacé.

- \* Le « gobelin » est une croyance ou un comportement inutile ou destructeur qui est fermement ancré et extrêmement difficile à effacer.

- La « pierre de vie » renferme les valeurs et les croyances qui guident votre vie.

Le fonctionnement détaillé

de l'ordinateur

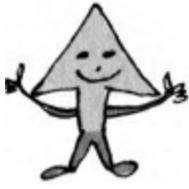
Automatisme • Source de référence

Automatisme

Comme son nom l'indique, l'automatisme repose sur des croyances et des comportements acquis et des programmes automatiques. Ce sont des comportements ou des pensées que nous avons appris et que nous pouvons presque avoir en dormant. Notre humain a peu d'effort à faire pour réfléchir. Par nos gestes, nous créons des

94

À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE



programmes complexes, comme préparer du café ou faire du vélo, que nous reproduisons ensuite automatiquement, sans réfléchir.

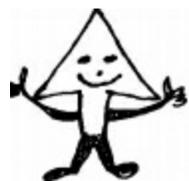
Le chimpanzé et l'humain entrent tous deux des informations dans l'ordinateur. Ils le programment. Une fois que l'ordinateur a des programmes en mémoire, il prend le dessus et permet au chimpanzé et à l'humain de cesser par moments de penser et d'interpréter. L'ordinateur est programmé pour penser et agir pour nous, mais seulement avec des informations que nous lui avons dit d'utiliser. Les croyances et les comportements qui sont stockés ont donc d'abord été appris par l'humain et le chimpanzé, puis entrés dans l'ordinateur. Ils sont à l'opposé des instincts du chimpanzé, qui sont inscrits dans ses gènes et sont à l'origine de ses réactions impulsives.

L'ordinateur nous guide tout au long de la journée selon une méthode qui dépend de ce qui y a été entré. Nous pouvons naturellement ajouter ou supprimer des données dans l'ordinateur, à condition de prendre le temps de l'entretenir. Le problème est que la plupart d'entre nous ne le font pas.

## **PILOTES AUTOMATIQUES**

Les pilotes automatiques sont toutes les croyances, les comportements et les fonctionnements automatiques positifs et constructifs qui nous aident à réussir et à être heureux dans la vie. Ils peuvent être entrés dans l'ordinateur à tout âge. Voici quelques exemples : faire du vélo, rester calme quand quelque chose ne va pas, se concentrer sur

LA LUNE DIRECTRICE (I) i 95



les solutions plutôt que sur les problèmes, lacer ses chaussures, être organisé et discipliné, avoir une image de soi positive.

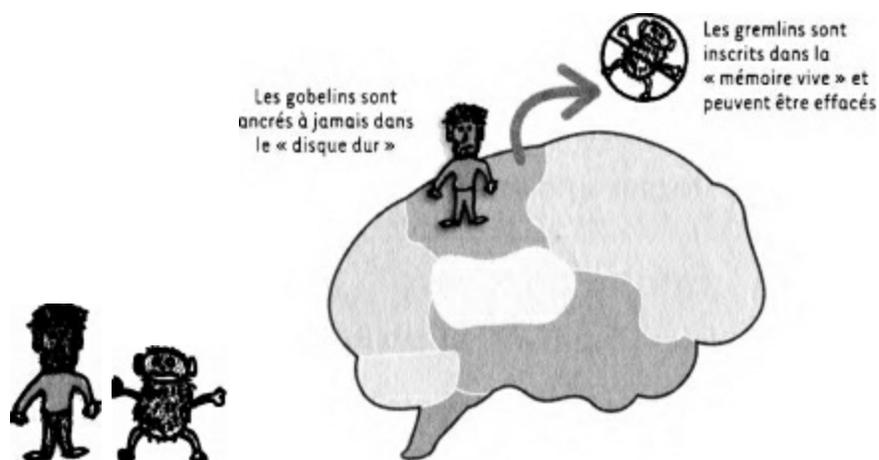
## **G O B E L I N S E T G R E M L I N S**

Les gobelins et les gremlins sont plus ou moins le contraire des pilotes automatiques. Ce sont des comportements, des croyances ou des programmes automatiques, inutiles et destructeurs, stockés dans l'ordinateur.

Un goblin est généralement entré dans l'ordinateur dans la petite enfance. A cet âge-là, votre ordinateur a tendance à graver toutes les informations dans son disque dur. Une fois gravés dans le disque dur, les gobelins sont très difficiles à effacer. Vous devez donc apprendre

96

## **À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE**



à les contenir. En règle générale, les gobelins arrivent avant l'âge de huit ans et les gremlins après huit ans. Les gremlins étant dans la mémoire vive de l'ordinateur, vous pouvez les effacer quand vous les repérez. La distinction entre gobelins et gremlins n'a qu'un but : savoir lesquels peuvent être effacés et lesquels ne le peuvent pas. Vous éviterez ainsi de tenter l'impossible. Une fois que vous les aurez repérés, vous saurez que faire de ces créatures inutiles.

Un e x e m p l e d e g o b e l i n

Le « syndrome de la porte du réfrigérateur » est l'exemple le plus courant de gobelin. Il touche la plupart des Occidentaux.

C'est le jour de la rentrée des classes. Les jeunes enfants sont très excités. Observons l'un d'entre eux. L'enseignant lui dit : « Fais un dessin pour tes parents. » Quand l'enfant retrouve ses parents, ils lui disent : « Qu'est-ce que c'est ? » L'enfant leur donne son dessin. Les parents lui disent : « Ce dessin est fantastique, tu es très intelligent, nous sommes si fiers de toi ! Nous voulons que le monde sache à quel point tu es formidable », et ils affichent le dessin sur la porte du réfrigérateur pour que le monde entier voie à quel point l'enfant est intelligent. L'enfant partage désormais sa vie avec un gros gobelin !

Voyons le même scénario sous un autre angle. L'enfant revient de l'école avec son dessin et court vers ses parents. Les parents lui disent

LA L U N E D I R E C T R I C E (I)



« Attends ! », mettent le dessin de côté et embrassent l'enfant. Puis ils lui disent: « Nous sommes si fiers de toi, tu es intelligent et nous voulons que le monde sache à quel point nous sommes fiers de toi. » « Et maintenant, montre-nous ton dessin. » Les parents et l'enfant en parlent et les parents complimentent l'enfant pour son dessin et lui demandent s'ils peuvent l'afficher sur le frigo parce qu'il est beau.

Dans le premier scénario, les parents disent à l'enfant qu'il est intelligent et qu'ils sont fiers de lui pour ce qu'il a fait. Ils sous-entendent que la valeur de l'enfant dépend de son dessin. Puis ils disent à l'enfant qu'ils veulent le faire savoir au monde en affichant le dessin sur la porte du réfrigérateur. Le message envoyé à l'enfant est le suivant : « C'est ce que tu réalises dans ta vie qui fera ta valeur. C'est ce que tu fais qui fera que les autres te verront d'un bon œil. »

Dans le second scénario, le message envoyé à l'enfant est qu'il a de la valeur pour ce qu'il est. Il est aimé et respecté pour ce qu'il est, et il n'a pas besoin de réussir quoi que ce soit pour l'être. Les parents lui disent ensuite que c'est bien de faire des choses mais que ce n'est pas ce qui lui donne sa propre valeur. Il est évidemment toujours bon de féliciter un enfant qui a fait de son mieux, quel que soit le niveau qu'il a atteint.

Bien sûr, il faut trouver un juste milieu entre ces deux scénarios. Mais j'ai délibérément choisi des cas extrêmes pour étayer mon raisonnement, car nous avons trop souvent peur de mal faire et de l'opinion des autres.

En période d'examens, beaucoup d'étudiants sont très angoissés et appréhendent les résultats. Quand on leur demande ce qui se passerait si les résultats étaient secrets, qu'eux seuls en étaient informés et que, s'ils échouaient, ils les repasseraient, en secret, jusqu'à ce qu'ils réussissent, ils disent généralement : « Je n'aurais pas peur et je ne serais pas inquiet du tout. » Ce n'est clairement pas l'examen qui

98 : À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

pose problème à ces étudiants, c'est la peur que les autres apprennent les résultats, ainsi que les répercussions sur leur vie.

Si nous savions que personne ne pense du mal de nous, nous ne craindrions pas d'échouer. L'échec serait un simple désagrément et nous en assumerions les conséquences. Nous ne mesurerions pas notre propre valeur au résultat d'un examen - comme nous le dicte le gobelin de la porte du réfrigérateur !

Ce syndrome est extrêmement courant et la majorité de la population semble être touchée. Nous pouvons toutefois le gérer et l'empêcher de prendre le contrôle. Le problème vient en partie du fait que le chimpanzé aide le gobelin. Son très fort instinct de groupe assure notre survie, et pour appartenir à une troupe il faut être accepté, ce qui implique d'être fort et utile. L'instinct primitif du chimpanzé nous dicte donc de faire forte impression sur nos interlocuteurs. Couplé au gobelin, ce besoin devient naturellement très puissant. Ainsi, beaucoup de personnes souffrent émotionnellement parce qu'elles s'inquiètent constamment de ce que les autres pensent d'elles. Elles aimeraient pouvoir vivre leur vie sans être inquiètes, mais leur chimpanzé et leur gobelin ne les laissent pas tranquilles.

Un exemple de gremlin

Voici deux exemples de gremlins qui sont présents dans la plupart de nos ordinateurs et qui surgissent de temps à autre : les jumeaux de l'attente irréaliste et de l'attente vaine.

Il est toujours préférable de vérifier si vos attentes sont réalistes et raisonnables. Si elles sont irréalistes ou vaines, vous avez la quasi-certitude qu'elles provoqueront en vous de puissantes émotions négatives comme de la frustration, de la colère et de la déception.

Imaginons un gremlin simple qui affirme : « Je pense que je devrais toujours être à l'heure. » Si vous êtes en retard, pour quelque raison

LA LUNEDIRECTRICE (I) ! 99

que ce soit, vous risquez d'être stressé, car vous partez du principe que vous devriez toujours être à l'heure. Vous pourriez remplacer ce gremlin par un pilote automatique qui décrète : « J'aimerais être à l'heure chaque fois que je le peux, mais quand ce n'est pas possible, ce n'est pas la fin du monde. » Voilà une pensée plus réaliste qui a des chances de vous détendre et de vous aider à agir plus en adulte qu'en enfant si les choses ne se passent pas comme prévu !

## **Les jumeaux gremlins**

Attente Attente

irréaliste vaine

Un autre exemple d'attente irréaliste est de devoir toujours gagner pour faire ses preuves. Disputer un match de tennis peut être très amusant si vous pensez que ce n'est qu'un jeu et que le score ne compte pas vraiment. Ce n'est pas que vous n'allez pas essayer de gagner, c'est que vous relativisez. Si vous pensez que vous devez gagner pour prouver votre valeur en tant que personne, le match risque de prendre une tournure déplaisante. Ce que vous tenez pour une croyance affectera définitivement votre manière de supporter l'issue, quelle qu'elle soit, et de réagir. Mieux vaut avoir des attentes réalistes ou, dans certains cas, ne pas avoir d'attente du tout.

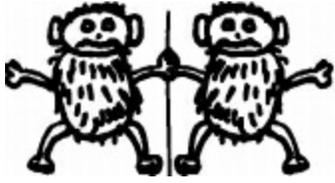
Autres exemples de gremlins :

- Dramatiser certaines situations.
- Manger dès que l'on en a envie, sans en avoir besoin.

100

À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIÈRE

IEURE



- Culpabiliser.
- S'inquiéter et ne pas prendre de décision.
- Se mettre en colère contre son gré.

L'ordinateur, source de référence

*Les références :*

*pilotes automatiques et gremlins*

L'humain et le chimpanzé utilisent tous deux l'ordinateur comme base de données pour la prise de décision. A chaque expérience qu'ils vivent, l'humain et le chimpanzé interprètent la situation, puis consultent l'ordinateur à la recherche des précédentes expériences, des croyances ou des souvenirs qui y sont stockés. De l'information stockée peut dépendre une décision ou un acte.

Comment ça marche ? Prenons l'exemple d'Adam, dont le supérieur est intransigent et ne l'appelle que pour le critiquer et le prévenir que son poste est menacé. L'humain d'Adam est déstabilisé par le comportement de son chef et entre dans son ordinateur l'information selon laquelle « quand je vois mon chef, je dois m'attendre à une critique et me préparer émotionnellement ». C'est une vraie croyance qui semble étayée par l'expérience et une interprétation utile de la situation. Il convient donc de l'entrer dans l'ordinateur et de n'en faire un pilote automatique (une croyance réelle et utile sur laquelle baser son futur comportement).

Le chimpanzé d'Adam a lui aussi toutes les raisons d'être très perturbé par la rencontre avec son chef et risque d'entrer dans l'ordinateur la croyance selon laquelle « quand vous rencontrez quelqu'un qui est votre chef, attendez-vous à être très perturbé et à recevoir de mauvaises nouvelles ». C'est une généralisation, car tous les

LA LUNEDIRECTRICE (I)

101

supérieurs ne sont pas comme celui-ci, et un même patron peut agir différemment selon les circonstances. Le chimpanzé entrera donc dans l'ordinateur une croyance pas très utile selon laquelle « tous les chefs te critiquent et te mettent mal à l'aise ».

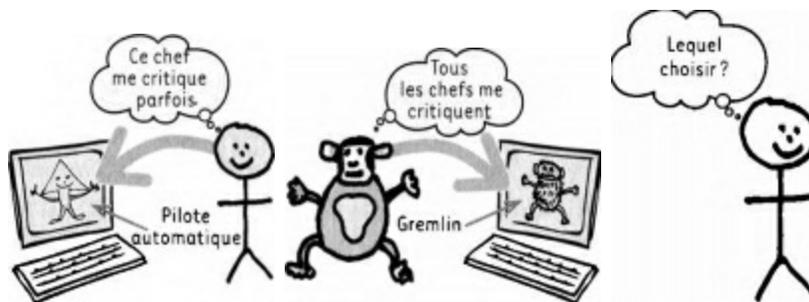
Cette interprétation n'est pas très utile et pourrait même s'avérer dévastatrice. Elle n'est pas conforme à la réalité. C'est donc un gremlin (une croyance inutile, susceptible d'entraîner des comportements inutiles dans l'avenir).

Nous avons ici deux messages différents dans l'ordinateur. Ils serviront plus tard de référence.

## Référence

L'humain et le chimpanzé ont le choix entre un pilote automatique et un gremlin. De ce choix dépendra ce qui se passera.

## 102 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE



Tant qu'Adam restera au même poste avec le même supérieur, les deux messages fonctionneront à chaque fois qu'il sera convoqué par son chef, qui continuera très probablement à avoir un comportement excessif. Toutefois, imaginons qu'Adam change de travail et de supérieur. Son nouveau chef ne ressemble pas au précédent. Il est très bienveillant et aime féliciter et soutenir son personnel. Adam reçoit un appel lui disant que son nouveau chef veut le rencontrer. Le chimpanzé d'Adam perçoit immédiatement un danger potentiel et regarde dans son ordinateur à la recherche d'un point de repère sur lequel s'appuyer. Le chimpanzé parle au gremlin, qui dit : « Tous les chefs te critiquent et te mettent mal à l'aise. » Le chimpanzé se dit alors : « C'est une mauvaise nouvelle, car tous les chefs me critiquent et me mettent mal à l'aise. Je risque de perdre mon travail. » L'humain n'a aucune chance, car le chimpanzé et le gremlin sont plus puissants. Quand Adam entre dans le bureau, il a la peur au ventre et a peu de chances d'avoir une conversation sensée avec son chef, car il a trop peur et pense qu'il connaît déjà l'issue de la conversation. L'autre solution est que l'humain d'Adam se tourne vers le pilote automatique, puis rassure le chimpanzé en disant : « Je vais laisser une chance à mon nouveau supérieur. Il ne ressemble peut-être pas à l'ancien. »

L'expérience est donc ce qui donne vie aux gremlins et aux pilotes automatiques. Le chimpanzé et l'humain les entrent dans l'ordinateur en vue de s'en servir plus tard de référence. C'est la preuve que le chimpanzé est très proche des gremlins. Mais les gremlins et les pilotes automatiques prennent aussi vie par le biais de l'éducation et des expériences vécues par les autres.

Le chimpanzé et l'humain utilisent donc des croyances enregistrées dans l'ordinateur comme référence pour faciliter la prise de décision. Si l'ordinateur a de nombreux pilotes automatiques, il va freiner ou stopper le chimpanzé dans sa course et l'apaiser, donnant ainsi à

LA LUNEDIRECTRICE (I)

103

l'humain le temps de rechercher et d'utiliser les pilotes automatiques et de stabiliser la machine pour procurer une sensation de calme. Au scanner, on observe le sang affluer vers les différentes parties du cerveau à mesure qu'elles sont utilisées. La présence de nombreux gremlins dans l'ordinateur est très déstabilisante à la fois pour l'humain et pour le chimpanzé.

La pierre de vie

r

-

## **LA PIERRE**

### **DEVIE**

#### **Vérités de vie**

Valeurs

\*1 Force de vie

La pierre de vie est la référence par excellence. C'est à l'aune de cette pierre que le chimpanzé et l'humain mesurent tout. C'est là que sont gravées toutes vos « vérités de vie », « valeurs » et « force de vie ».

Étudions-les en détail.

Vérités de vie

Les vérités de vie représentent votre vision du fonctionnement du monde et les « preuves » que vous pouvez apporter pour étayer cette vision. Vous pouvez soit les avoir définies vous-même, soit les avoir acceptées venant d'ailleurs (parents, éducation, expérience ou autres).

Chacun a sa vérité, mais certaines vérités sont partagées. Les vérités peuvent être semblables à certains pilotes automatiques voire à

104 : À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

certains gremlins, mais vous les avez choisies. C'est un ensemble de croyances que vous jugez vraies.

Supposons que vous ayez comme règle que « la vie n'est pas juste ». Pour la plupart d'entre nous, c'est une « vérité de Vie » qui semble raisonnable parce que nous savons que c'est « vrai ». Si nous disons que c'est vrai et que nous vivons avec cette idée, nous ne sommes pas particulièrement contrariés voire pas contrariés du tout en cas d'injustice, puisque c'est ainsi que nous pensons que la vie est faite. Cela ne signifie pas que nous n'essayions pas d'être justes, mais simplement que quand la vie est injuste, nous l'acceptons.

Si une personne tient pour vrai que « la vie est juste » et essaie de vivre selon cette « vérité », elle sera vraisemblablement contrariée et bouleversée quand la vie ne sera pas juste, c'est-à-dire assez souvent. Par exemple, si elle achète un jeu de cartes dans un magasin et découvre en rentrant chez elle qu'il manque une carte, elle s'écriera : « Ce n'est pas juste. » Elle retournera au magasin, s'expliquera en s'attendant à ce qu'on lui donne un nouveau jeu de cartes. C'est une attente raisonnable. Mais si le vendeur lui dit qu'il ne peut pas échanger son jeu parce qu'elle aurait dû vérifier avant de quitter le magasin, vous pouvez imaginer ses protestations ! En fin de compte, protester que ce n'est pas juste ne la mènera nulle part, sauf à se mettre en colère. Parfois, mieux vaut soupirer et dire : « La vie n'est pas juste, mais je l'accepte parce que je ne peux rien y faire. » Votre choix est le suivant : vous pouvez vous battre et éventuellement finir par gagner; ou vous pouvez baisser les bras et vous épargner un désagrément où vous laisserez votre dignité sans rien y gagner.

Les trois premières vérités de vie sont les suivantes :

- La vie n'est pas juste.

- Les règles du jeu changent.
- Rien n 'est jamais certain.

LA L U N E D I R E C T R I C E (I) ! 105

Si j'arrive à vivre selon ces « vérités » ou ces règles, peu de choses me contrarieront. Si je ne vis pas selon ces « vérités » et si, certains jours, je me dis : « Mais la vie est juste », je suis dans l'impasse et je dois me souvenir de la réalité. Bien sûr, ces vérités ne signifient pas que je suis soumis, loin de là. Elles signifient qu'à la fin de la journée, si je dois accepter l'injustice, alors je l'accepte et j'en sors indemne.

D'où vient l'idée que la vie est juste ou devrait l'être ? Très vraisemblablement de la petite enfance, à l'époque où l'on vous lavait le cerveau avec des histoires de contes de fée. Le prince finissait toujours par épouser la princesse et la sorcière mourait et tout le monde vivait heureux (excepté la sorcière, bien sûr, mais elle n'avait que ce qu'elle méritait). En d'autres termes, le bien finissait toujours par triompher. Mais c'était un conte de fées et vous avez été conditionné pour croire que la vie marche vraiment comme ça. Ce n'est pas le cas.

En fait, nous rendrions un grand service à nos enfants en réécrivant la fin de l'histoire et en laissant la sorcière tuer la princesse et épouser le prince. Après plusieurs années de cauchemar, ils divorceraient et le prince porterait le deuil le reste de sa vie tandis que la sorcière afficherait un petit sourire satisfait. Ce scénario serait un peu plus proche de la réalité. Mais attention, si vous racontez cette histoire à des enfants qui sont déjà fermement convaincus que le bien triomphe toujours, vous risquez de vous faire agresser. Alors gardez vos distances !

En réalité, rien n'est acquis. Je crois qu'il vaut la peine d'essayer de faire triompher le bien et d'être juste, mais il n'est pas sage de croire qu'il devrait en être ainsi et que quelque chose ne tourne pas rond si ce n'est pas le cas. C'est pourquoi ma vérité de vie numéro un est : « La vie n'est pas juste. »

## *Valeurs*

L'ordinateur contient des valeurs non écrites auxquelles vous tenez. De la même manière que vous avez défini des vérités de vie, il est très utile de définir vos valeurs, car elles guideront l'humain et le chimpanzé. Les valeurs vous rappelleront sans cesse où vont votre cœur et votre âme et apaiseront à la fois l'humain et le chimpanzé en cas de détresse. Elles sont de votre ressort et reflètent vos principes moraux et éthiques. « Mentir, c'est mal » peut être une valeur. Ce n'est pas une vérité de vie, car vous ne pouvez pas le prouver. C'est un jugement de valeur. Voici quelques exemples courants de valeurs :

- \* Etre infidèle, c'est mal.
- \* La famille passe avant le travail.
- \* L'altruisme est une vertu.

Les « vérités » reposent sur des preuves, tandis que les « valeurs » sont des choix personnels.

## *Force de vie*

Pour découvrir la force de vie de votre pierre de vie, imaginez que vous avez cent ans, que vous êtes sur votre lit de mort et qu'il vous reste une minute à vivre. Votre arrière-arrière-petit-fils vous demande : « Dis-moi ce que je dois faire de ma vie. »

**£ \* 3**

LA LUNEDIRECTRICE (I) i 107



Faites une pause et essayez de répondre honnêtement et spontanément à cette question. Vous avez une minute. Commencez tout de suite et, une fois que le temps est écoulé et que vous savez ce que vous lui diriez, poursuivez votre lecture.

Votre réponse à cette question dira ce qui compte pour vous, ce qui est l'essence du soleil de votre univers. C'est ce que la vie représente pour vous. C'est votre « force de vie ».

Beaucoup d'entre vous répondront par des déclarations telles que : « Peu importe ce que tu fais », « Sois heureux », « Ne t'inquiète pas » et « Profite au maximum ».

Quel que soit le conseil que vous donnez à votre arrière-arrière- petit- fils, c'est en réalité le conseil que vous vous donnez. Si vous ne suivez pas ce conseil, qui est l'essence même de votre existence, vous vivez dans le mensonge. Ne vous mentez pas à vous-même. Rien ne peut vous déstabiliser davantage.

### ✓ À RETENIR

**Les vérités de vie sont des déclarations sur la marche du monde que vous jugez vraies. Les valeurs sont les principes et les idéaux auxquels vous croyez. La force de vie est votre vision de la vie et de la manière dont vous devriez la vivre.**

L'état d'esprit

Le troisième et dernier axe autour duquel s'articule le rôle de référence de l'ordinateur est l'état d'esprit. Pour comprendre un état d'esprit, trois questions s'imposent.

■ Comment vous voyez-vous ?

• Comment voyez-vous les autres ?

108 ! À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

• Comment voyez-vous le monde ?

Notre approche de la vie dépend fortement de notre vision de nous-mêmes, des autres et du monde dans lequel nous vivons. Ces trois points de vue représentent notre état d'esprit. Notre état d'esprit nous sert de base pour nous occuper de nous-mêmes, des autres et du monde.

**L'état d'esprit repose sur la perception de soi,  
des autres et du monde**

d'esprit/

perception

Les autres

f

Le monde

Ces croyances ont tendance à vivre en groupes (de pilotes automatiques et de gremlins) qui s'agglomèrent pour former une image caractéristique. Il est important de noter quelles ne constituent pas votre personnalité, bien quelles l'influencent. C'est un circuit de l'ordinateur qui repose sur des croyances qui ne sont pas immuables.

Supposons que vous vous voyiez comme une personne très intelligente et aimée de tous et que vous considériez le monde comme un lieu de plaisir et d'opportunités. Cet état d'esprit vous permet probablement de vous lever chaque matin en vous sentant bien et en étant impatient de faire de nouvelles expériences.

LA LUNEDIRECTRICE (I)



Si vous rencontrez une personne qui ne vous aime pas, vous penserez probablement que quelque chose ne tourne pas rond dans son monde et quelle vous aimera à nouveau quand tout rentrera dans l'ordre. Comme vous pouvez l'imaginer, cet état d'esprit est un grand atout dans la vie et ne vous posera que très rarement des problèmes. Vous aurez toutes les chances d'être heureux.

Maintenant, supposons que vous croyiez ne pas être intelligent et que vous vous sentiez obligé d'essayer de le cacher pour que les autres ne le découvrent pas. Vous croyez aussi que les autres sont meilleurs que vous, que le monde est un lieu hostile dans lequel vous devez survivre au jour le jour. Pas besoin de beaucoup d'imagination pour voir à quel point un tel état d'esprit est destructeur. Vous ne voudrez rien tenter de nouveau de peur de passer pour un imbécile, d'être découvert et de donner aux autres la confirmation que vous êtes un idiot. Vous êtes probablement très réservé et vous éprouvez souvent de la rancune, car vous sentez que les autres vous traitent avec condescendance. Vous avez probablement peu d'amis. Soit vous vivez en marge d'un monde auquel vous n'avez pas le sentiment d'appartenir, soit vous êtes très agressif et vous avez le sentiment que vous devez faire vos preuves ou vous défendre contre les autres.

Ces deux états d'esprit représentent les deux extrémités d'un même spectre au sein duquel nous avons tous tendance à nous situer. Prenez le temps de réfléchir à votre état d'esprit, parce qu'il affecte le chimpanzé, l'humain et les données entrées dans l'ordinateur en déformant votre perception de votre quotidien.

Pour bien comprendre, prenons un autre exemple extrême. Imaginons que vous vous voyiez comme Miss Monde ou Monsieur Univers et que vous sortiez en boîte de nuit. Il est probable que vous soyez très sûr de vous et que vous marchiez la tête haute, désireux de rencontrer du monde. Maintenant, imaginez que vous vous voyiez

110

À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

comme une sorte de Quasimodo. Il est probable que vous n'avez pas confiance en vous et que vous fassiez une entrée discrète, en essayant d'éviter les gens. Votre état d'esprit influence considérablement votre manière d'agir et de vous présenter au monde.

### ✓ POUR RÉSUMER

- **L'ordinateur a deux fonctions principales : exécuter des programmes automatiques et servir de source de référence à l'humain et au chimpanzé.**
- **L'ordinateur est vingt fois plus rapide que l'humain et quatre fois plus rapide que le chimpanzé.**
- **Les pilotes automatiques sont des croyances et des comportements automatiques constructifs et utiles.**
- **Les gremlins sont des croyances et des comportements automatiques destructeurs et inutiles qui peuvent être effacés.**
- **Les gobelins sont des croyances et des comportements automatiques destructifs et inutiles qui sont profondément ancrés.**
- **La pierre de vie contient vos vérités de vie, vos valeurs et votre force de vie.**
- **Votre état d'esprit repose sur votre perception des choses et influence donc votre vision de la vie.**

### **K PROPOSITION D'EXERCICE**

*Vérification de votre ordinateur et de votre pierre de vie*

**Vérification de votre ordinateur à la recherche de gremlins**

**L'ordinateur ayant une influence constante à la fois sur l'humain et**

**sur le chimpanzé, il est important de vérifier régulièrement son contenu.  
Recherchez les gremlins jumeaux de l'attente irréaliste et de l'attente**

LA LUNEDIRECTRICE (I) 111

**vaine dans votre vie de tous les jours. Vous serez surpris de découvrir à quel point elles se cachent souvent derrière de nombreux sentiments désagréables. Si vous êtes bouleversé par quelque chose, vérifiez rapidement si vos attentes sont réalistes et utiles eu égard à la situation et aux autres personnes concernées. Votre chimpanzé risque d'attendre beaucoup des autres. Sachez-le et remplacez ces attentes par les attentes de l'humain. Par exemple, attendre de ses amis qu'ils soient toujours d'accord avec vous est une attente de chimpanzé, tandis que penser qu'ils ont une opinion et espérer qu'elle est la même que la vôtre est typiquement humain.**

### **Afficher sa pierre de vie**

**Examinez votre pierre de vie en prenant le temps de distinguer très clairement ce qui y est gravé. Assurez-vous que vous avez des vérités et des valeurs, rédigez votre déclaration de force de vie, puis tracez votre pierre de vie sur une feuille et affichez-la. Elle sera là pour vous rappeler vos convictions et la vie que vous voulez vivre.**

## Chapitre 5

### **LALUNEDIRECTRICE(II)**

#### Gérer son ordinateur

Gérer son ordinateur consiste avant tout à instaurer des pensées et des comportements constructifs. Nous aborderons la question de la gestion de l'ordinateur à travers quatre thèmes :

- Identifier les gremlins et les remplacer par des pilotes automatiques.
- Empêcher tout nouveau gremlin d'entrer dans l'ordinateur.
- Perfectionner la pierre de vie.
- Définir son état d'esprit et s'y conformer.

#### Identifier les gremlins et les remplacer par des pilotes automatiques

L'automatisme s'appuie sur des croyances et des comportements en mémoire. Pour que vous et votre chimpanzé puissiez dormir et laisser l'ordinateur prendre le relais, vous devez le programmer convenablement. S'il ne fonctionne pas bien ou s'il ne sait pas quoi faire, vous et votre chimpanzé resterez éveillés et interférerez.

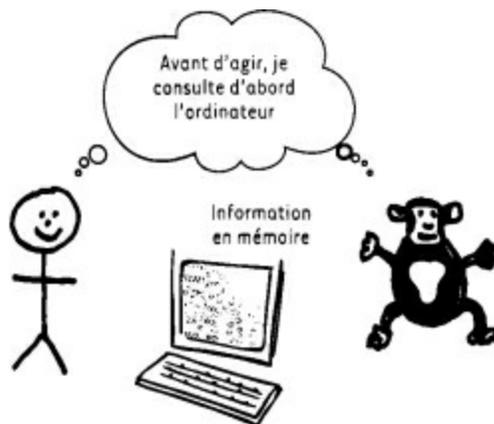
Rappelons les faits: les pilotes automatiques sont des croyances et des comportements utiles et constructifs; les gremlins sont des croyances et des comportements inutiles et destructeurs. Vous devez donc commencer par identifier les gremlins présents dans votre ordinateur, puis les effacer et les remplacer par des pilotes automatiques. Pourquoi est-ce si important? Parce que, quand l'humain ou le chimpanzé reçoivent une information, ils commencent par

LA LUNEDIRECTRICE (II) i 113

consulter l'ordinateur à la recherche de données dont ils devraient avoir connaissance ou dont ils devraient se souvenir avant d'agir. S'ils y trouvent les informations constructives et utiles laissées par un pilote automatique, ils vont s'apaiser et faire ce qu'il faut. S'ils obtiennent des informations d'un gremlin destructeur, ils risquent d'agir en conséquence. Le gremlin risque de plonger le chimpanzé dans un état émotionnel malvenu et de déstabiliser l'humain, ce qui débouchera sur une issue négative, voire un comportement déplacé.

Les gremlins sont souvent cachés. Vous devez donc aller les dénicher. Par exemple, penser sans le savoir que vous valez moins que les autres est une croyance cachée que vous devez débusquer. Imaginons que vous faites la queue pour acheter un café et que quelqu'un se glisse devant vous. Vous, l'humain, voudrez probablement dire poliment: « Excusez-moi, il faut faire la queue. » Votre chimpanzé peut vouloir dire la même chose, mais avec beaucoup plus d'agressivité! Mais avant que l'un de vous deux ait le temps de parler, vous allez tous deux consulter l'ordinateur. Vous y trouverez un gremlin qui dit:

114 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE



**Le chimpanzé et l'humain consultent toujours l'ordinateur avant d'agir**

« Vous valez moins que les autres. » C'est à cette référence que

l'humain et le chimpanzé vont se référer pour agir. Ce gremlin va vous empêcher de parler parce que vous avez le sentiment de ne pas en avoir le droit ou parce que vous craignez la réaction de l'autre.

Ce gremlin est très destructeur et compromet votre capacité à agir en adulte. Et si votre gremlin vous avait dit : « Tu es le meilleur » ? Il vous aurait donné confiance en vous, mais vous auriez peut-être été arrogant et méprisant, ce qui, à long terme, est tout aussi inutile que le premier gremlin.

### *Remplacer les gremlins par des pilotes automatiques*

Si vous parvenez à identifier un gremlin, vous pourrez le supprimer.

Et pour le remplacer, vous devez introduire un pilote automatique. En d'autres termes, si vous avez une croyance inutile, vous devez la remplacer par une croyance utile. Dans notre exemple, cette croyance utile aurait pu être que « tous les humains sont égaux et nous méritons tous le respect ». Imaginons que vous ayez eu ce pilote automatique en tête au moment où la personne s'est glissée devant vous. Quand l'humain et le chimpanzé auraient consulté l'ordinateur à la recherche d'un conseil, ils auraient trouvé un pilote automatique qui leur aurait dit : « Nous méritons tous le respect », et l'un ou l'autre auraient pu l'annoncer haut et fort (en espérant que l'humain aurait fait taire le chimpanzé en lui disant : « Laisse-moi faire ça poliment ! »)

## **DÉNICHER SES GREMLINS**

En général, dès qu'un gremlin est à l'œuvre, il provoque une expérience désagréable, que ce soit une émotion gênante ou une issue négative. Souvent, le gremlin vous empêche de faire ce que vous voulez ou vous fait faire ce que vous ne voulez pas. Vous seul

LALUNEDIRECTRICE (II) I 115

pouvez décider si une croyance est utile ou non en fonction de ce qui vous rend heureux et de la vie que vous voulez mener.

Pour dénicher vos gremlins, essayez de repenser à un moment où vous avez eu une émotion que vous ne vouliez pas. C'est généralement une émotion négative - normalement, les gens ne se plaignent pas d'être trop heureux ou trop enthousiastes ! Cette émotion peut être de la colère, de la révolte ou de la déception. Puis revivez la situation. Que s'est-il passé ? Que faisiez-vous ? Que faisaient les autres ? Que pensiez-vous ?

Concentrez-vous sur vos pensées et demandez-vous si elles étaient utiles ou non. Et si elles étaient sincères. Si elles suscitent en vous une émotion négative, c'est probablement un gremlin inutile qui peut être supprimé. Il est parfois difficile de faire la distinction entre les gremlins et le chimpanzé, car il leur arrive de dire tous les deux la même chose. Ce n'est pas très étonnant puisque à l'origine, c'est le chimpanzé qui a entré le gremlin dans l'ordinateur ! Le chimpanzé pense ici et maintenant. Le gremlin ne fait que rappeler ce que le chimpanzé a énoncé précédemment comme une croyance. Par exemple, si une personne vous demande de l'aider pour un travail, votre chimpanzé peut avoir une réaction négative sur le moment, ou un gremlin peut rappeler qu'à chaque fois qu'on vous demande de l'aide, c'est pour une corvée. Le gremlin vous renvoie donc automatiquement un sentiment négatif lié à cette croyance négative.

## **SUPPRIMER SES GREMLINS**

Prenons un exemple courant de suppression et de transformation de gremlin en pilote automatique.

Vous vous plaignez peut-être de ne pas savoir dire non. Vous en faites toujours trop ou votre charge de travail ne cesse de s'accroître. Le gremlin est le comportement qui vous fait dire oui à chaque

116 : À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE IN

TÉRIEURE

fois que l'on vous demande un service. Ce gremlin, ou croyance destructrice, en cache d'autres, que nous nous devons de dénicher.

Pour trouver les gremlins qui vous poussent à dire oui à chaque fois qu'on vous demande un service, vous devez vous poser deux questions :

- D'après vous, qu'est-ce que dire non à quelqu'un impliquerait pour vous?
- Quelles conséquences votre non aurait-il pour ce quelqu'un ?

Si vos réponses sont du style: « Si je dis non, cela implique que je suis égoïste et la conséquence est que je passerai pour un fainéant ». Cela veut dire que ces deux gremlins poussent l'humain qui est en vous à prendre de mauvaises décisions.

Essayez de remplacer ces gremlins par des vérités. Exemples :

- Dire non est la réaction juste d'un adulte qui respecte sa propre résistance à la fatigue ou ses propres limites.
- Dire non est un geste fort de la part d'une personne équilibrée.
- Les personnes sensées accepteront un refus et reconnaîtront votre droit à dire non.
- Les personnes respectent ceux qui savent dire non.

Pour cesser de dire oui à tout, il faut briser rapidement le cercle vicieux. Quand quelqu'un vous demande de faire quelque chose, donnez à votre humain la possibilité de réfléchir en ayant une réaction automatique du style : « Je dois prendre le temps de réfléchir et de voir si j'ai le temps », ou : « J'ai besoin de me demander si c'est adapté. » Une fois que vous aurez pris l'habitude de répondre en marquant un temps d'arrêt ou en faisant

savoir que vous avez besoin de temps, vos interlocuteurs le respecteront et vous aurez une chance de prendre de sages décisions.

LA LUNEDIRECTRICE (II) 117

Supprimer les gremlins demande des efforts et du temps, mais la persévérance finit toujours par payer. Pour y arriver, le nombre de « vérités », ou de pilotes automatiques, est important. Vous devez trouver ces vérités puis les renforcer continuellement jusqu'à ce qu'elles soient fermement ancrées dans l'ordinateur et qu'elles deviennent une seconde nature. Pour reprendre l'exemple précédent, la plupart des personnes comprendront et accepteront que vous ne puissiez pas les aider. Rien ne vient récompenser ceux qui disent oui à tout mais le vivent mal. Le fait de vous dire que vous avez des difficultés à dire non signifie qu'il faut que ça change.

## **VOUS DEVEZ DÉCIDER DE VOTRE « VÉRITÉ »**

Prenons l'exemple d'une mère qui se fâche régulièrement avec sa fille adolescente qui ne range jamais sa chambre, et qui s'en veut. Cette colère et ce désordre affectent leur relation. La mère peut commencer par se demander: « Quelles croyances me poussent à me mettre en colère ? »

Ces croyances à l'origine de sa colère peuvent être :

- Si ma fille ne range pas sa chambre, c'est qu'elle est fainéante.
- Si sa chambre est en désordre, elle n'a pas d'hygiène et le manque d'hygiène est dangereux.
- Je suis chez moi et c'est moi qui dicte les règles.

Elle peut ensuite s'interroger sur ces croyances et sur leur bien-fondé. Et si elle pense qu'elles sont vraies, rien ne l'empêche de se demander :

- Qu'est-ce qui est plus important, notre conflit ou ma relation avec ma fille ?
- Y a-t-il un autre moyen d'aborder le problème ?

Cette mère ne peut pas espérer se mettre en colère sans provoquer chez sa fille une réaction qui n'est pas forcément celle qu'elle attend.

118 i À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

Elle peut donc décider de réviser les croyances que nous venons de citer et les remplacer par des croyances plus utiles telles que :

- Avoir une chambre en désordre ne veut pas dire être fainéant ; ma fille est juste une adolescente désordonnée.
- Ma fille apprend à devenir une adulte et elle apprendra mieux si elle découvre les choses par elle-même.
- Si je lui explique que ce désordre me révolte, peut-être qu'elle rangera pour moi.
- C'est peut-être ma maison, mais c'est sa chambre.

Bien sûr, cette mère peut choisir de continuer à rester en colère et à imposer sa loi, et ça peut marcher. Mais si elle place les règles avant sa relation avec sa fille, elle ne peut pas se plaindre que leur relation se détériore.

Cet exemple montre que c'est à nous de décider de ce que nous voulons, de la manière dont nous voulons agir et de ce que nous voulons croire. C'est un choix, et tout choix a des conséquences. Vous seul pouvez décider de la manière dont vous voulez agir dans votre monde. Si vous voulez changer les choses, vous devez les regarder différemment. Si vous n'êtes pas disposé à remettre en question vos croyances, le gremlin restera et vous devrez en assumer les conséquences.

Souvenez-vous qu'une fois que vous avez identifié la croyance qui se cache derrière vos émotions négatives, vous devez lui trouver un substitut en essayant de créer un pilote automatique, ou un nouveau circuit, dans le cerveau. Vous devez remplacer le gremlin par un pilote automatique sous forme de déclaration positive, y repenser régulièrement et la répéter jusqu'à ce qu'elle devienne chez vous une réaction automatique.

LA LUNEDIRECTRICE (II) i 119

## **KI LES MÈRES ONT AUSSI UNE VI6**

**Il existe un gremlin assez fréquent chez les chimpanzés femelles qui leur vient de leur instinct maternel. Cette croyance est que leur seul rôle consiste à s'occuper de leurs enfants et de leur famille. Le chimpanzé peut avoir programmé l'ordinateur pour qu'un gremlin dise : « Vous devez faire passer votre famille d'abord, quelles que soient les circonstances, sans quoi vous êtes une mauvaise mère. » Du coup, les mères passent leur temps à s'activer pour la famille et n'ont pas de temps pour elles. Et dès qu'elles font quelque chose pour elles-mêmes, elles éprouvent de la culpabilité. Cette croyance n'est ni utile ni saine, et elle pose la question suivante : quel modèle offrent-elles à leurs filles, qui deviendront peut-être un jour mères à leur tour?**

## **REM PLACER VOS GREM LINS**

Imaginons que vous soyez en route pour le travail. Vous êtes parti à l'heure et tout va bien. Soudain, vous tombez sur un homme qui a emprunté la route à contresens. Il a calé au milieu de la route et sa voiture bloque la circulation. Un embouteillage s'est formé. Le temps passe, mais la voiture reste immobile et vous êtes bloqué. Dix minutes passent et vous réalisez que vous allez être en retard au bureau. Vous savez que votre chef ne supporte pas les retards. Comment allez-vous réagir ?

Voici ce qui se passe le plus souvent.

Pour commencer, le chimpanzé se met à hurler : « Que fait cet idiot ? », « Pourquoi ne déplace-t-il pas sa voiture ? », « Il faut qu'il comprenne que nous allons tous être en retard », « Parfait, exactement ce dont j'avais besoin », etc.

L'humain tente de calmer le chimpanzé avec des pensées telles que : « Il n'y peut rien », « Il ne le fait pas exprès », « Ça va vite s'arranger ».

TÉRIEURE

À mesure que le temps passe, l'état du chimpanzé empire et l'humain perd le contrôle. Tous deux consultent l'ordinateur à la recherche de croyances. Trouveront-ils des gremlins ou des pilotes automatiques ?

Les gremlins sont des croyances du type :

- Quand je vais travailler, je ne veux pas être retardé.
- Je suis parti tôt, c'est inadmissible.
- Rien ne devrait aller mal dans mon monde.
- Si quelque chose se passe mal dans mon monde à cause d'autrui, je me mets en colère.
- Je devrais être parfaitement maître de mon trajet pour le bureau.
- Si quelque chose échappe au contrôle de quelqu'un, c'est lui le coupable.

À la réflexion, ces croyances sont assez ridicules, mais il n'est pas étonnant que le chimpanzé se mette en colère en entendant ces gremlins prononcer de telles absurdités tapies dans un coin de votre tête. Invertissons ces croyances, créons des pilotes automatiques fidèles à la réalité et supprimons ces gremlins au profit des croyances suivantes :

- J'espère arriver au travail sans encombre mais je n'en ai aucune garantie.
- Je suis parti tôt, mais ça ne veut pas dire que j'arriverai à l'heure.
- Je ne peux pas toujours espérer que tout aille bien dans mon monde.
- Si quelqu'un me dérange dans mon monde, je n'ai pas besoin d'être en colère. Je peux faire face avec calme.

- Je ne contrôle pas mon trajet pour le bureau.
- Si quelque chose échappe à mon contrôle, je ne peux pas être tenu pour responsable.

LA LUNEDIRECTRICE (II) i 121

- Si mon chef est en colère parce que je suis en retard, je peux faire face.

Si ces pilotes automatiques s'étaient trouvés dans l'ordinateur, au moment où le chimpanzé a commencé à se mettre en colère, il aurait consulté l'ordinateur et aurait vu que c'était une réaction déplacée et qu'il devait se calmer. Il faut toutefois renforcer ces réactions en les répétant jusqu'à ce que les circuits de l'ordinateur neutralisent et suppriment les précédents, qui étaient inutiles.

### **UN GREMLIN GÉNÉRAL A PPELÉ « DEVRAIT »**

Les gremlins destructeurs sont souvent introduits par le mot « d e v r a i t » et autres injonctions catégoriques. Réfléchissez soigneusement avant d'utiliser ces mots qui sont souvent inappropriés et nuisibles.

« Les gens devraient être gentils avec moi si je suis gentil avec eux. » Si le chimpanzé consulte l'ordinateur quand quelqu'un n'est pas gentil avec vous et y trouve cette croyance, vous risquez fort d'éprouver des sentiments de colère, de frustration ou de vexation. En réalité, tout le monde n'a pas nécessairement les mêmes valeurs que vous et ne vit pas forcément selon vos croyances. Si vous l'acceptez, vous voudrez peut-être remplacer le gremlin par un pilote automatique. En échangeant « devrait » contre « pourrait », vous aurez une vérité qui sera plus facile à vivre. Le pilote automatique devient : « Les gens pourraient être gentils avec moi si je suis gentil avec eux. » Si ce n'est pas le cas, vous ne serez ni déçu ni surpris.

Voici quelques exemples à méditer. Interrogez-vous sur la différence de sentiments que véhiculent les deux déclarations où un seul mot change.

122 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

D e v r a i t P o u r r a i t

Je devrais tout le temps manger modérément. Je pourrais tout le temps manger modérément.

Je devrais être plus organisé. Je pourrais être plus organisé.

Je devrais mieux gérer mon chimpanzé. Je pourrais mieux gérer mon chimpanzé.

La différence entre ces deux déclarations est que l'utilisation du mot « devrait » évoque souvent un jugement, un ordre, une culpabilité ou un sentiment d'échec, tandis que le mot « pourrait » évoque souvent la possibilité, l'espoir, le choix, la responsabilité et la faculté de changer. Essayez quelques phrases avec les équivalents « doit » et « peut ».

Exemple : il est raisonnable d'avoir quelques aspirations quant à ce qui peut se produire, mais il est déraisonnable de se dire que cela doit arriver. Je ne suggère toutefois pas que l'on retire du dictionnaire les mots « doit » et « devrait » qui, dans certaines circonstances, s'imposent clairement.

## **LA DANSE DES GREM LINS**

Quand plusieurs gremlins se réunissent, il est parfois difficile de les séparer. Chacun semble renforcer l'autre. Et si vous sautez d'une croyance fautive ou inutile à l'autre, vous finirez à votre tour par tourner en rond avec les gremlins.

LA L U N E D I R E C T R I C E (II)



Supposons que vous soyez sur le point de rencontrer les parents de votre partenaire. Votre ordinateur garde en mémoire quelques gremlins qui commencent à se réveiller, à vous parler et à agiter votre chimpanzé. Voici quelques exemples de gremlins :

- Je dois faire bonne impression.
- Je vais être jugé.
- Nous n 'avons probablement rien en commun.
- Si je me ridiculise, ils penseront que je suis stupide.

Ces croyances sont peut-être vraies, elles n 'en sont pas moins des croyances inutiles qui tournent en rond.

Rien de tel pour identifier nos gremlins et leur manière de fonctionner ensemble que de les coucher sur le papier à mesure qu 'ils apparaissent. Vous pourrez ainsi les supprimer un par un. Vous avez très peu de chances de réussir à les supprimer tous ensemble, car chacun exige une solution individuelle. Seules la vérité et la logique permettront de les effacer un à un et de les remplacer par un pilote automatique (la vérité acceptable).

Allons-y!

Les réponses que vous donnez doivent vous paraître justes, sinon elles n 'effaceront pas les gremlins. Vous devez donc aborder chacun d 'eux avec une réponse suffisamment convaincante, basée sur votre vérité à vous. Une fois que vous avez trouvé vos réponses, vous devez les noter par écrit et y repenser jusqu 'à ce quelles s 'enracinent dans votre mode de pensée. Quoi que vous fassiez, n 'essayez pas d 'opérer un lavage de cerveau ou de vous convaincre de quelque chose que vous ne croyez pas, car vous n 'arrêterez pas les gremlins.

Il peut falloir des semaines voire des mois pour renforcer un pilote automatique et se débarrasser d'un gremlin. Et méfiez-vous : les

124 À 1. A DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

gremlins ont la fâcheuse habitude de revenir. Vous devez être vigilant et les chasser à chaque fois que vous les repérez.

### **Gremlin Pilote automatique**

Je dois faire bonne impression. Je ne peux pas être ce que je ne suis pas et peu

importe ce que les autres en pensent.

Je vais être jugé. Quand nous nous rencontrerons, peu importe qu'ils méjugent ou non, je suis fier d'être ce que je suis.

Nous n'avons probablement rien en commun. Peu importe que nous ayons ou non quelque

chose en commun, je peux toujours leur poser des questions et les écouter.

Si je me ridiculise, ils penseront que je suis stupide.

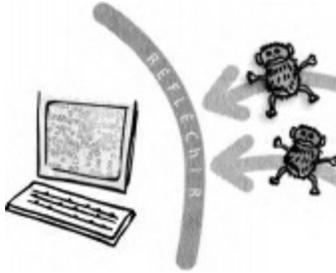
Si je me ridiculise, ce n'est pas intentionnel. Je ferai de mon mieux, et ce qu'ils en pensent ne dépend pas de moi.

Empêcher l'apparition d'autres gremlins dans l'ordinateur

C'est par l'expérience, notamment par l'éducation et l'échange, que les pilotes automatiques ou les gremlins se gravent dans l'ordinateur. Toutes

les expériences que vous faites dans la vie, vous les interprétez. Si votre interprétation est négative et vaine, votre ordinateur mémorisera des gremlins qui serviront plus tard de référence. En

LA LUNE DIRECTRICE (II) 125



revanche, si votre interprétation est positive et constructive, votre ordinateur gravera des pilotes automatiques. Quand vous entrez des informations dans l'ordinateur, il est donc important que vous pensiez soigneusement à l'expérience que vous avez vécue et que vous l'interprétiez correctement.

Par exemple, si un collègue de travail est désagréable et plutôt froid avec vous, votre chimpanzé peut très bien l'interpréter avec ses émotions et en tirer des conclusions hâtives comme : « Cette personne ne m'aime pas », « Elle a un problème », « J'ai un problème » et « Je sais que personne ne m'aime ». Les possibilités d'interprétation sont infinies.

L'humain, avec sa logique, pensera probablement différemment, plus dans la ligne du : « Je ne sais pas pourquoi cette personne semble me battre froid, je dois en comprendre la raison », ou : « Peu importe, du moment que je reste cordial », ou encore : « Il a peut-être un problème, il ne se sent pas bien ou il est inquiet », « Je l'ai peut-être froissé et je dois m'excuser ». Là encore, la liste est infinie.

Si nous écoutons le chimpanzé, de nouveaux gremlins seront gravés dans l'ordinateur et d'anciens seront renforcés. Si nous écoutons l'humain et faisons taire le chimpanzé, nous commencerons par chercher la vérité, puis nous entrerons des pilotes automatiques dans l'ordinateur. L'important est de ne pas écouter le chimpanzé mais d'écouter l'humain et de vérifier d'abord les faits, ce qui permettra de graver dans l'ordinateur des pilotes automatiques qui serviront plus tard de référence.

Pour reprendre l'exemple précédent, si vous parlez à votre collègue, vous apprendrez peut-être qu'il souffre d'un terrible mal de tête et qu'il s'excuse de vous avoir donné l'impression d'être distant. Vous pourrez donc entrer dans l'ordinateur un pilote automatique sain qui

ÉRIEURE

dit : « Quand quelqu'un me bat froid, je vérifie les faits avant d'en tirer des conclusions hâtives. »

Mais imaginons le pire et disons que votre collègue vous répond qu'il ne vous aime pas et qu'il a bien l'intention de vous le prouver. Il ne vous reste plus qu'à entrer dans l'ordinateur un nouveau pilote automatique qui dit: «T o u t le monde ne peut pas m'aimer, je dois vivre avec ça et parfois, il n'y a rien à faire. »

Dans l'un ou l'autre des cas, l'important est de faire la distinction entre les interprétations et les modes de pensée du chimpanzé et de l'humain.

### ✓ À RETENIR

**Les humains n'ont pas toujours raison et les chimpanzés n'ont pas toujours tort.**

Le chimpanzé et l'humain entrent tous deux des informations utiles et inutiles dans l'ordinateur. Généralement, l'humain entre des pilotes automatiques et le chimpanzé des gremlins, mais il existe des exceptions. Si l'humain reçoit des informations qu'il ne peut pas comprendre avec sa logique, il peut en faire une mauvaise analyse ou entrer un gremlin par inadvertance. Imaginons que vous alliez voir votre médecin de famille et qu'il s'énerve et vous dise que vous lui faites perdre son temps. Quelques mois plus tard, vous allez voir un autre médecin qui lui aussi s'énerve et vous dit que vous lui faites perdre son temps. Avec sa logique, votre humain va se dire qu'il gaspille le temps des médecins, car ils ne peuvent pas tous les deux faire la même erreur. En réalité, vous êtes peut-être tombé sur deux médecins très malpolis et vous ne leur faites pas du tout perdre leur temps. Malgré sa logique, l'humain a mal interprété ce qui s'est passé

et a gravé un gremlin dans l'ordinateur qui dit que quand je vais chez le médecin, je lui fais perdre son temps.

A l'inverse, le chimpanzé, malgré sa pensée émotionnelle, peut très bien avoir raison et graver un pilote automatique. Imaginons que vous rencontriez quelqu'un et que votre chimpanzé lise au travers de son langage corporel qu'il ne faut pas lui faire confiance. Il peut très bien avoir raison et entrer dans votre ordinateur: « Attention, cette personne n'est pas digne de confiance. » Si l'interprétation du chimpanzé est juste, cela est en fait un pilote automatique que vous seriez bien avisé d'écouter.

Améliorer la pierre de vie

En mettant de l'ordre dans votre univers, vous permettrez au soleil, qui se trouve au centre de votre univers, d'être au cœur de toute votre vie. Ce soleil est le sens que vous donnez à la vie. Il parle d'autoréalisation. Bien sûr, chez ceux qui ont une forte croyance religieuse, c'est elle qui donnera un sens à leur vie. C'est aussi sur elle que reposeront la plupart voire toutes leurs valeurs. Là encore, si c'est votre cas, énoncez clairement ces croyances et assurez-vous que votre vie et vous-même êtes en accord avec elles.

128

A LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE



Si vous n'avez pas de convictions religieuses fortes, vous devez définir ce que vous pensez être l'objectif ultime que vous essayez d'atteindre. Ce sera votre force de vie. Beaucoup de personnes, quelles que soient leurs croyances, pensent que la vie est une question d'accomplissement de soi et de bonheur. Vous seul pouvez décider de ce qui est important pour vous.

### ✓ À RETENIR

**C'est la pierre de vie qui détient la clé de la stabilité de votre univers tout entier.**

Définir son état d'esprit

et vivre en conséquence

Certaines expériences nous aident à nous interroger sur notre propre état d'esprit. C'est le cas de celle que nous avons menée avec un groupe d'étudiants en médecine de l'hôpital. Nous avons demandé à plusieurs d'entre eux de s'imaginer qu'ils étaient le directeur de l'hôpital. Puis nous les avons observés. La plupart d'entre eux marchaient au centre du couloir, saluaient poliment le personnel et les patients et engageaient la conversation. Nous leur avons ensuite demandé de s'imaginer qu'ils faisaient partie du personnel d'entretien de l'hôpital, qu'ils étaient en contrat temporaire et que leur emploi était menacé. Nous avons alors observé que la plupart des étudiants longeaient les murs du couloir et n'adressaient pas la parole aux personnes qu'ils croisaient. Les étudiants n'étaient pas conscients que nous observions leur comportement dans le couloir. Ils furent surpris de découvrir leur changement de comportement selon leur perception d'eux-mêmes.

LA LUNEDIRECTRICE (II) : 129

Mais comment savoir l'image que l'on renvoie aux autres? Tout simplement en observant l'effet que l'on a sur eux. Apprécient-ils votre compagnie? Votre présence les stimule-t-elle? Demandez-vous ce que vous pensez de vous-même et lesquelles de ces pensées sont constructives ou destructrices. Vérifiez que vos attentes envers vous-même sont réalistes.

Souvenez-vous: vos valeurs sont probablement beaucoup plus importantes que les apparences ou les actes.

### ✓ À RETENIR

**Les vrais amis nous aiment pour nos valeurs et notre personnalité, pas pour nos succès, notre position et ce que nous possédons.**

Si vous pensez que les valeurs et les attitudes jouent un rôle déterminant dans votre vie, clarifiez-les et appuyez-vous sur elles pour développer une image de vous-même, car elles incarnent ce qui compte pour vous et ce qui vous définit. Je ne dis pas que vous ne devez pas essayer de faire ou de posséder des choses et en être satisfait. Je dis que ces choses doivent être en accord avec vos valeurs. Si vos valeurs reposent sur certains aspects de votre personnalité et sur certains points de vue, vous devez prendre le temps de les développer.

Vous pouvez toujours vérifier l'impression que vous donnez en interrogeant vos amis, mais préparez-vous à entendre des vérités dérangeantes. Si les commentaires sont assez critiques, ce sera au moins un point de départ pour commencer à travailler et à modifier ces perceptions.

Votre état d'esprit ne dépend pas seulement de votre manière de vous percevoir vous-même, mais aussi de votre perception des autres et du monde. Pour mieux comprendre, examinons deux cas extrêmes.

130 ! À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INT

ÉRIEURE

Commençons par le cas d'un individu qui pense que le monde lui appartient. Il est confiant et sûr de lui parce que c'est son monde. Bien sûr, la planète Terre n'appartient à personne, mais chacun de nous possède son propre monde. A nous de décider comment le gérer et qui peut y entrer.

Voyons maintenant le cas d'une personne qui pense vivre dans le monde d'un autre, un monde auquel elle n'appartient pas. Cette personne manquera d'assurance et aura le sentiment de ne pas avoir le droit d'être là. Elle risque de se sentir malheureuse, de se replier sur elle-même et de voir le monde comme un endroit dangereux et menaçant. Elle peut même aller jusqu'à avoir le sentiment qu'elle doit lutter pour faire sa place dans un monde où les autres l'oppriment. Je vous laisse imaginer les croyances que peut nourrir à elle seule cette idée que le monde appartient aux autres. La plupart d'entre nous se situent entre ces deux extrêmes, mais si nous ne faisons pas attention, nous pouvons très bien basculer dans l'un ou dans l'autre.

### ✓ POUR RÉSUMER

- **Il est essentiel que l'ordinateur soit en bon état de marche.**
- **Vous pouvez identifier les gremlins et les remplacer par des pilotes automatiques.**
- **La pierre de vie est la zone la plus puissante de votre esprit.**
- **La pierre de vie peut être retravaillée.**
- **Renforcer la pierre de vie en y repensant chaque jour a sur vous une influence stabilisante majeure.**
- **Vous pouvez choisir le bon état d'esprit pour aborder la vie.**

*E*

## **PROPOSITION D ' EXERCICE**

*Gérez votre ordinateur*

**Remplacez les « devrait » par des « pourrait »**

**Si vous subissez une forme de pression ou de stress, essayez de savoir si le gremlin « devrait » se cache derrière et se justifie vraiment. Remplacez-le par un pilote automatique « pourrait » et pensez aux différences d 'émotion que cela procure. Cet exercice doit être répété si vous voulez graver le pilote automatique dans l 'ordinateur afin qu ' il opère sans votre intervention.**

**Le fin du fin du stabilisateur**

**Je ne saurais trop vous recommander de retourner à votre pierre de vie et, si nécessaire, de l 'améliorer et de la redessiner. Quand elle sera bien claire dans votre esprit, elle aura une influence des plus apaisantes sur votre chimpanzé, votre humain et votre existence en général. Souvenez-vous que la pierre de vie est de loin l 'élément stabilisateur le plus puissant de votre conscience psychologique, voire de tout votre univers.**

**132 : À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE**

## Chapitre 6

### **P E R S O N N A L I T É**

### **E T C O N S C I E N C E**

Le fonctionnement de votre esprit

et son influence sur votre personnalité

Vous connaissez maintenant les trois cerveaux qui cohabitent dans votre tête: l'humain, le chimpanzé et l'ordinateur. Voyons maintenant comment la lune directrice (l'ordinateur) stabilise la planète divisée (le conflit entre l'humain et le chimpanzé). Pour améliorer le système, vous pouvez apprendre à détourner l'afflux sanguin et fonctionner avec le chimpanzé, l'humain ou l'ordinateur, selon celui qui sera adapté à la tâche. Nous essaierons également de comprendre comment se forge votre personnalité et comment la faire évoluer.

L'ordinateur communique

avec le chimpanzé et l'humain

Si le chimpanzé et l'humain sont détendus et sereins, vous travaillez automatiquement avec l'ordinateur. Vous effectuez les gestes quotidiens sans effort conscient, car votre ordinateur est en mode automatique. Toutefois, si le moindre danger ou la moindre circonstance inhabituelle apparaît, le chimpanzé ou l'humain se réveillera et prendra le dessus.

**P E R S O N N A L I T É E T C O N S C I E N C E**

Le chimpanzé, l'humain et l'ordinateur

traitent les informations

Le diagramme qui suit montre que c'est la perception que le chimpanzé a ou non d'un danger qui déclenche le processus. Quelle partie du cerveau gère la situation ? Cela dépend de deux principaux facteurs :

- Si le chimpanzé perçoit un danger ou une menace.

- \* Si l'humain connaît ou non la situation.

> I. I

Donnée

' ! I

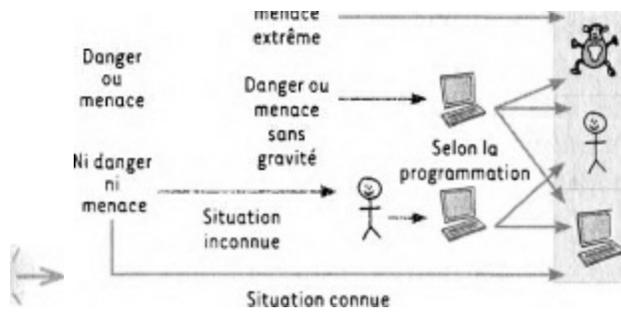
Danger ou

Qui gère la

situation

Le résultat final montre qu'en cas de danger extrême, le chimpanzé prend le dessus. En cas de menace, le chimpanzé commence par consulter l'ordinateur. S'il n'est pas rassuré par ce qu'il y trouve, il prend la situation en main. S'il est rassuré, l'humain ou l'ordinateur pourront agir. Et quand le chimpanzé ne voit aucune menace, il s'en remet à l'humain ou à l'ordinateur. Pour illustrer simplement les interactions entre les trois cerveaux, prenons un exemple.

134 : À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE



## LE PIANISTE

Supposons qu'un pianiste joue son morceau préféré. Il le connaît bien et le joue depuis longtemps. Cette tâche est solidement programmée dans l'ordinateur, qui peut faire bouger ses doigts sans même y réfléchir. Il est en mode automatique. Partons du principe que l'humain est détendu et se sent bien, que le chimpanzé est un animal très nerveux et que l'ordinateur remplit son rôle. Examinons trois scénarios.

### Scénario n° 1

J'entre dans la pièce. Je ne menace pas du tout le pianiste, qui continue de jouer. Je lui demande s'il veut un café et l'humain en lui me répond oui ou non. L'ordinateur continue de jouer à la perfection. Le chimpanzé est endormi parce qu'il ne perçoit aucune menace. L'humain est détendu et laisse l'ordinateur faire son travail.

### Scénario n° 2

J'entre dans la pièce et dis à la personne : « Peux-tu m'expliquer comment tu fais pour que tes doigts glissent ainsi le long du clavier ? » Je ne constitue pas une menace, ce qui signifie que le chimpanzé continue de se reposer, mais je demande à l'humain de réfléchir. Il s'est donc réveillé et, dans le cerveau, le sang afflue vers lui. Mais il réfléchit très lentement (vingt fois plus lentement que l'ordinateur) et commence à se tromper. Le pianiste finit par s'arrêter et par dire : « Je ne réfléchis pas assez vite pour te répondre en jouant, mais si tu ne me parles pas, j'arrive à jouer sans problème. » Il reprend là où il s'est arrêté et recommence immédiatement à bien jouer. Si vous devez réfléchir rapidement ou effectuer une tâche familière, n'envoyez pas l'afflux sanguin à l'humain !

### S scénario n° 3

J'entre dans la pièce avec un groupe de pianistes célèbres et je dis à la personne : « Nous sommes juste là pour t'écouter jouer », puis je me penche sur le piano et je fixe le pianiste ! Cette fois-ci, le chimpanzé du pianiste se réveille et panique parce qu'il perçoit un danger. Le sang afflue vers le chimpanzé qui devient alors émotif et imprévisible. Il risque fort d'être sur la défensive, de prendre le dessus sur l'humain, et finalement de dire : « Je ne suis pas au mieux de ma forme aujourd'hui. » Puis il cesse de jouer, ou essaie de jouer lui-même du piano, ce qui est une catastrophe !

#### *Le défi mathématique*

Voici un autre exemple, dans lequel nous verrons les trois cerveaux tenter de collaborer. L'ordinateur est le plus rapide car il a déjà tout en mémoire. Si quelqu'un vous demande de faire une simple opération de multiplication, comme  $3 \times 3$ , vous répondrez immédiatement, parce que la réponse est stockée dans votre ordinateur. Le chimpanzé ne se sent pas menacé, car c'est une opération facile.

Maintenant, si on vous demande de calculer  $13 \times 17$ , en supposant que vous ne connaissiez pas la réponse, vous devez prendre le temps de réfléchir en faisant appel à l'humain et à l'ordinateur. Mais si vous faites cette opération tous les jours, la réponse vous viendra automatiquement. Plus vous répétez les mécanismes, plus ils deviennent automatiques, solides et rapides.

Et maintenant, si on vous demande de faire une opération compliquée devant un groupe d'étrangers, il est fort probable que le sang affluera directement vers le chimpanzé, car vous vous sentirez menacé. Et qui peut dire ce qu'en fera le chimpanzé ! Il risque de crier, de rire ou simplement de refuser de jouer. Nous savons que si vous vous sentez menacé, le sang afflue d'abord vers le chimpanzé, puis soit

136 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

vers l'humain soit vers l'ordinateur. Donc, dans cet exemple, si vous voulez réussir vos multiplications, vous commencerez par gérer le chimpanzé, puis vous demanderez à l'humain d'entrer les bonnes réponses dans l'ordinateur, puis vous demanderez à l'ordinateur de mémoriser ces réponses.

## Modifier le programme

Maintenant que vous comprenez comment fonctionne la machine, nous pouvons voir comment intervenir et l'utiliser. Il y a trois grandes façons d'adapter le traitement de l'information par la machine. La première est que l'humain gère lui-même le chimpanzé, la deuxième consiste à se faire aider et la troisième à utiliser l'ordinateur pour gérer le chimpanzé.

i. L'humain intervient

### **VT**

Événement

**y IV**

Impressions

Faits

y Pensée

• " émotionnelle

3

Action

Pensée

logique

Plan

Action

2

3

4

5

**Deux circuits au choix**

PERSONNALITÉ ET CONSCIENCE

137



Voici le diagramme que nous avons vu dans le chapitre consacré à l'humain et au chimpanzé. Nous y avons ajouté une ligne concernant l'intervention. Vous ne pouvez pas empêcher le chimpanzé de réagir à ce qui se passe (c'est la première étape dans les deux circuits). En revanche, vous pouvez l'empêcher d'agir.

L'humain doit donc intervenir dès que le chimpanzé réagit à une expérience, juste avant qu'il s'apprête à user de la pensée émotionnelle pour comprendre la situation. Il a besoin de « faits » et de « vérité » pour inciter la personne à faire preuve de bon sens et empêcher le chimpanzé de poursuivre sa pensée émotionnelle.

2.

### *Une jambe cassée et des vacances gâchées*

Voici un exemple concret. Tony a réservé un séjour à l'étranger avec des amis. Il est impatient de partir. Une semaine avant le départ, il tombe et se casse la jambe.

L'information parvient d'abord à son chimpanzé. Rien ne peut l'empêcher de recevoir l'information et de réagir. Il doit donc l'accepter et s'en accommoder. Naturellement, le chimpanzé réagit, et sa réaction est légitime. Il hurle : « Ce n'est pas juste », « Je ne peux pas y croire », « C'est la dernière chose dont j'avais besoin », et ainsi de suite.

À ce stade, Tony a le choix. Il peut laisser le chimpanzé prendre le dessus avec ses émotions et dresser un tableau encore plus noir, se plaindre, se mettre en colère, généralement sans aucun projet constructif. Ou il peut faire intervenir son humain et donner à son chimpanzé des faits et des vérités qui l'empêcheront de réagir et permettront à l'humain de prendre le dessus, de raisonner et de se montrer constructif. Les faits qu'il donne au chimpanzé pourraient être : « Ce qui est fait est fait et rien n'y

changera », « Je peux soit tourner la situation à mon avantage et décider de profiter des

138 i À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

semaines qui viennent, soit continuer à me plaindre et à broyer du noir », « Ce n'est pas idéal, mais je peux encore essayer de trouver à m'occuper pendant les semaines qui viennent ».

À Tony ensuite d'imaginer des projets constructifs qui lui font envie. En général, l'humain laisse le chimpanzé continuer et dramatiser

jusqu'à s'enfermer dans une vision très négative, sans perspectives agréables. Si l'humain de Tony n'est pas capable de gérer le chimpanzé, il peut toujours demander de l'aide à un ami moins émotionnellement impliqué, qui sera capable d'écouter son chimpanzé et d'énoncer des faits et une vérité qui l'aideront à avoir une vision cohérente de la situation et à imaginer des perspectives constructives.

Pour l'humain, parler continuellement au chimpanzé et l'apaiser est épuisant sur le plan émotionnel. C'est utile et efficace, mais éreintant. Il existe un moyen moins fatigant de gérer le chimpanzé : il faut avoir recours à l'ordinateur.

3 .

### *Reprogrammer l'ordinateur*

Quand l'humain doit empêcher le chimpanzé de suivre ses sentiments, le problème est qu'il agit lentement. Avancer des faits et des vérités demande aussi beaucoup d'énergie, et au moment où le chimpanzé réagit, nous ne sommes pas toujours capables de réfléchir à des faits pour le calmer. Rappelons-nous que le chimpanzé réfléchit vite et qu'il est cinq fois plus rapide que l'humain : celui-ci a donc toujours un temps de retard sur le chimpanzé.

Il existe toutefois un moyen plus facile - et qui n'implique pas

l'humain - de gérer la réaction émotionnelle du chimpanzé à

n'importe quelle situation. Comme nous l'avons vu, l'ordinateur réfléchit vingt fois plus vite que l'humain et quatre fois plus vite que

le chimpanzé. Si l'on peut faire en sorte que l'ordinateur agisse avant

le chimpanzé, nous éviterons la confrontation entre l'humain et le

PERSONNALITÉ ET CONSCIENCE i 139

chimpanzé. Pour cela, il faut avoir pensé aux situations susceptibles de se produire et programmer une réaction dans l'ordinateur pour qu'il soit prêt à agir.

Reprenons l'exemple de la violence routière. Quelqu'un vous coupe la route.

Le chimpanzé dit : « C'est une intrusion délibérée sur mon territoire. Je suis attaqué. Je dois répliquer et gagner. »

L'humain dit : « Soit cette personne est mal élevée, soit elle n'a pas réalisé ce qu'elle faisait. Quel que soit le cas, je ne veux pas me laisser embêter par cette bagatelle, car c'est vraiment sans importance. »

Si l'ordinateur reçoit ces informations, il écoute le chimpanzé, qui est le plus fort. La personne entame alors le combat, qui n'est généralement d'aucune utilité, et finit en colère. L'ordinateur enregistre le scénario.

La fois suivante, l'ordinateur rappelle au chimpanzé que le combat ne mène à rien, mais le chimpanzé ne l'écoute toujours pas et reproduit le même comportement agressif. Si son comportement débouche sur une confrontation et si le chimpanzé en sort blessé, l'ordinateur enregistre là encore la situation. La fois suivante, le chimpanzé se met encore en colère, mais quand il consulte l'ordinateur, ce dernier lui rappelle que ce n'est pas une bonne idée de riposter. Le chimpanzé s'arrête, mais il n'en est pas moins en colère et énervé.

Il existe une autre solution. L'humain peut très bien s'asseoir, s'interroger sur la violence routière et décider en toute logique de ne pas se conduire comme un chimpanzé et se laisser piéger par une mentalité de chimpanzé. Il préfère agir comme une personne civilisée et accepter le fait que le monde a beau être civilisé, il doit le partager avec des personnes plutôt désagréables et il ne vaut pas la peine de les affronter sur des

bagatelles.

140 : À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

L'humain entre alors ce pilote automatique dans l'ordinateur, qui est prêt désormais à répondre à la fois à l'humain et au chimpanzé. La prochaine fois qu'un incident se produira, le chimpanzé réagira immédiatement, mais cette fois-ci, quand il consultera l'ordinateur, il entendra le pilote automatique dire qu'il est inutile de suivre ses pulsions car il ne peut gagner et elles ne se justifient pas. Après quoi, soit le chimpanzé s'arrêtera pour l'écouter, soit il marquera une pause, ce qui laissera le temps à l'humain de renforcer ce message et de prendre en main la réflexion. Ensuite, le chimpanzé se détendra et l'humain poursuivra sa route.

Revenons à Tony, qui s'est cassé la jambe et qui commence à réagir. Supposons qu'il ait sa pierre de vie et qu'il organise sa vie autour de certaines vérités. Parmi ces vérités, il y a les croyances absolues suivantes :

- J e suis un adulte et je peux faire face à n'importe quelle situation.
- \* La vie n'est pas juste.
- \* Les événements vont et viennent.
- \* Les déceptions sont dures mais il faut savoir relativiser.
- \* Le bonheur peut prendre différentes formes.
- \* C'est votre manière de gérer les événements, et non les événements eux-mêmes, qui vous apporte la paix de l'esprit.
- \* Chaque jour est précieux.

S'il croit sincèrement en ces vérités, le chimpanzé les trouvera quand il apprendra la mauvaise nouvelle et qu'il consultera l'ordinateur. Souvenez-vous de ce que font le chimpanzé et l'humain à chaque fois qu'ils reçoivent une information : avant même de réagir, ils commencent par consulter l'ordinateur. C'est si rapide que Tony lui-même n'en a pas

forcément conscience. Il ne fait que constater le calme avec lequel il gère la situation. Au scanner, la vitesse de

PERSONNALITÉ ET CONSCIENCE i **141**

réaction est estimée à moins de deux centièmes de seconde ! Si nous répétons nos croyances et nos vérités régulièrement, l'ordinateur empêchera le chimpanzé de réagir. Cette démarche demande peu voire aucune énergie et c'est le meilleur moyen de gérer le chimpanzé. La pierre de vie est la source de pouvoir absolue de notre conscience psychologique.

## **Le chimpanzé consulte l'ordinateur**

Votre personnalité

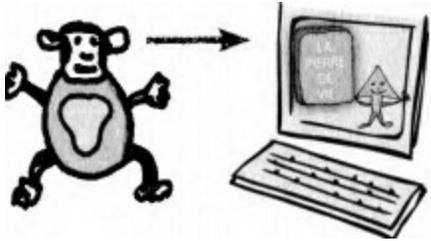
Cerner une personnalité n'est jamais simple. Nous nous en faisons tous une idée assez précise, mais il est difficile de la formuler. La personnalité se définit globalement comme un ensemble de comportements et de réactions prévisibles et profondément enracinées. Si une personne devient anxieuse à chaque fois qu'elle est confrontée à la nouveauté, on dira qu'elle que sa personnalité est anxieuse parce que c'est ce qu'elle renvoie au monde. Si elle paraît calme en toutes circonstances, nous dirons qu'elle est calme de nature. Mais que se passe-t-il réellement chez ces personnes? Le sujet fait l'objet de toutes sortes d'explications et de débats. Utilisons notre modèle pour mieux comprendre.

La personnalité que vous montrez au monde est un mélange d'humain, de chimpanzé et d'ordinateur. Les humains et les

142 : À LA DÉCOUVERTE

DE VOTRE CONSCIENCE

INTÉRIEURE



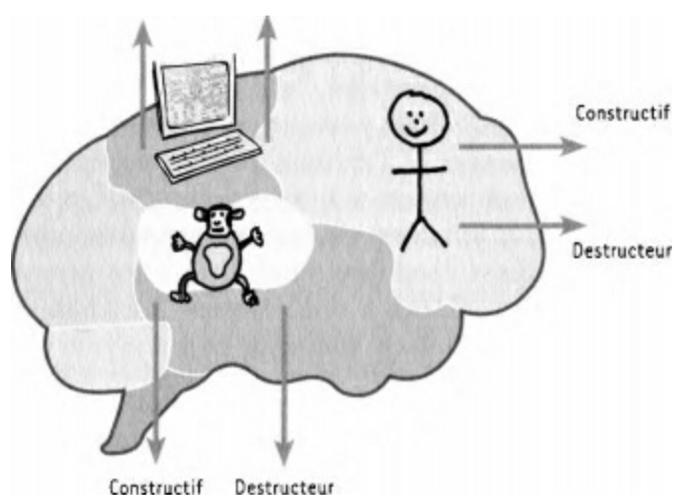
chimpanzés ont des personnalités distinctes. Ils peuvent être constructifs ou destructeurs, agréables ou désagréables. Les humains ne sont pas nécessairement bons et les chimpanzés ne sont pas nécessairement mauvais. En règle générale, le chimpanzé est moins utile, mais vous pouvez avoir des chimpanzés compatissants et des humains très froids. Tous deux sont un mélange de caractéristiques multiples, tous deux peuvent être constructifs ou destructeurs, et tous deux peuvent changer l'image de leur personnalité d'un jour sur l'autre.

### Constructif Destructeur

Il est essentiel de comprendre que la personnalité de votre chimpanzé n'a rien à voir avec vous ; c'est une machine qui vous a été donnée et vous pouvez avoir une personnalité très différente de celle de votre chimpanzé. L'ordinateur ne fait que modifier l'image que l'humain et le chimpanzé renvoient. Selon votre programmation, il peut avoir une influence utile ou inutile.

## P E R S O N N A L I T É E T C O N S C I E N C E

1 4 3



## *La personnalité évolue au fil des ans*

En grandissant, au fil des variations hormonales, le cerveau subit de nombreux changements structurels et traverse de multiples phases de développement. Différentes hormones influencent différentes parties de votre machine pour quelles entrent en fonction à différents stades de la vie. Le chimpanzé et l'humain changent et perçoivent les choses différemment. L'exemple le plus flagrant est probablement la différence entre l'enfant, qui accepte des idées maternelles et paternelles, et l'adolescent, dont le cerveau commence naturellement à remettre en question les idées qui lui sont soumises.

Les facteurs sociaux jouent naturellement un rôle important dans le développement de la personnalité. Par exemple, le fait de prendre des responsabilités ou de l'indépendance peut modifier l'image que vous renvoyez au monde. Si l'on vous confie des responsabilités, votre personnalité peut soudain s'en trouver changée. Les multiples éléments qui influent sur notre vie, notamment notre cerveau en perpétuel vieillissement, modifient sans cesse notre personnalité, même si nous restons fidèles à nous-mêmes! Le chimpanzé et l'humain grandissent et évoluent tous deux continuellement.

## *L'inné et l'acquis*

Les chimpanzés, les humains et les ordinateurs sont un mélange d'inné et d'acquis. L'inné est le bagage génétique qui est donné à chacun de nous à la naissance par nos parents et qui suivra la route qui lui a été tracée s'il n'est pas interrompu. L'acquis est l'expérience que la vie nous donne, ainsi que notre réaction et notre interprétation de cette expérience, et l'influence qu'elle a sur nous ultérieurement.

144 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

## **L'INNÉ**

L'humain, le chimpanzé et l'ordinateur héritent tous de certains traits. Par exemple, le chimpanzé hérite de plusieurs traits émotionnels, l'humain de la capacité à avoir une pensée logique ou artistique, et l'ordinateur de la capacité à créer des programmes en langue ou en musique. La force de ces traits est différente selon chacun. Ainsi, ceux qui héritent du trait de l'anxiété auront plus de mal à rester calmes que ceux qui héritent d'un tempérament calme.

## **L'ACQUIS**

Les expériences que nous faisons dans la vie et notre manière d'être nourris ou de réagir à ces expériences sont un apprentissage. Nos parents et la société exercent naturellement une influence majeure sur ce processus. Ces expériences peuvent être graves et avoir une influence décisive sur nous, mais elles peuvent aussi être anodines et donc très peu influencer sur nous. Très souvent, notre interprétation de ces expériences est plus importante que les expériences elles-mêmes.

En général, les chimpanzés sont dominés par leur inné et par une dose d'acquis, tandis que les humains sont dominés par leur acquis mûri d'une dose d'inné. Votre ordinateur est un savant mélange des deux. Tous trois sont différents et, quand ils communiquent, ce sont eux qui forment la personnalité que vous présentez au monde. Donc, parfois vous présentez votre chimpanzé et parfois vous présentez votre humain. Pas étonnant que nous ayons parfois l'impression d'assister à un dédoublement de la personnalité ! Votre vraie personnalité, celle qui est vraiment vous, c'est l'humain. Le chimpanzé ne fait que vous prendre en otage et présente un visage qui ne correspond souvent pas à ce que vous voulez ou qui n'est pas le vrai vous.

Autres facteurs contribuant à votre personnalité Outre vos gènes et vos expériences, d'autres traits majeurs de l'humain

et du chimpanzé influent sur votre manière d'agir. Par exemple, la ténacité avec laquelle vous satisfaites vos besoins et vos ambitions est un facteur de succès majeur et fait partie de votre personnalité. Votre degré de flexibilité et d'adaptabilité à différentes situations va aussi déterminer votre succès dans les entreprises que vous mènerez. Les habitudes, ou comportements ancrés répétés, sont généralement vues comme des démonstrations de votre personnalité. Mieux vaut donc modifier vos comportements s'ils sont inutiles !

### **Votre état d'esprit affecte l'image que renvoie votre personnalité**

Nouvel état d'esprit = Nouvelle personnalité

Mauvaise

image de soi

Monde

hostile

Q

'S'S.' L'état **A**

d'esprit

influence la

personnalité

Personnes froides

Personnalité malheureuse

Monde

accueillant

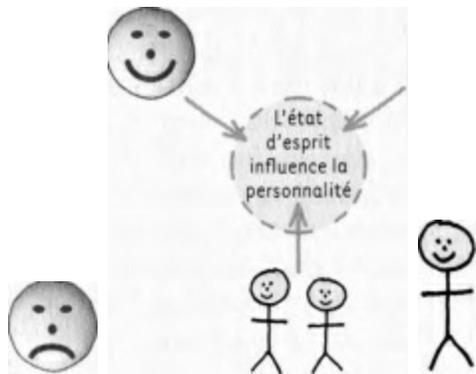
Bonne

image de soi

Personnes chaleureuses

Personnalité heureuse

146 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE



Dans le chapitre consacré à l'ordinateur, nous avons parlé de l'état d'esprit, qui est inscrit dans votre ordinateur et qui contribue lui aussi à votre personnalité et influence la manière d'agir et de penser de l'humain et du chimpanzé. Tous ceux qui ont une image positive d'eux-mêmes et des autres, et qui vivent dans un monde perçu comme agréable, ont beaucoup plus de chances d'avoir le même type de personnalité.

Alors, qui êtes-vous ?

Au milieu de tous ces facteurs qui influent sur votre personnalité à des degrés divers, comment savoir qui vous êtes réellement? Il est facile de le savoir. Dressez la liste de tout ce que vous aimeriez être. Si vous écrivez calme, charitable, raisonnable, positif, confiant et heureux, par exemple, eh bien, c'est ce que vous êtes réellement. Tout écart est une prise d'otage par votre chimpanzé. C'est un point très important.

### ✓ À RETENIR

**N'oubliez jamais que la personne que vous voulez être est la personne que vous êtes réellement.**

Il est essentiel que vous compreniez que vous êtes simplement pris en otage et qu'il faut y mettre un terme. Lorsque vous essayez d'être vous-même, le chimpanzé ne cesse d'interférer ou de vous prendre en otage avec des émotions ou des pensées émotionnelles et de vous pousser à vous montrer sous un jour que vous n'aimez pas. Si l'ordinateur renferme des gremlins, lui-même peut vous nuire et vous transformer en quelqu'un que vous ne voulez pas être. Si vous n'avez pas conscience d'être pris en otage, vous risquez de vous décevoir et d'avoir un sentiment d'échec permanent, et ensuite de vous en

PERSONNALITÉ ET CONSCIENCE

vouloir. C'est inutile. S'en vouloir pour ce que l'on croit être un échec, ou se haïr, est une perte de temps et une émotion destructrice.

Vous pouvez être pris en otage par votre chimpanzé

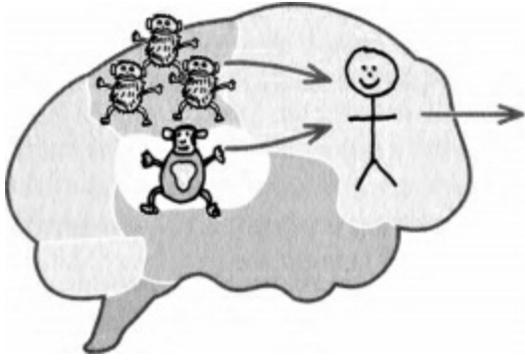
ou vos gremlins

J'aimerais que vous vous voyiez tel que vous voulez être, mais le chimpanzé et quelques gremlins vous en empêchent. Sachant cela, rien ne vous empêche de vous mettre en colère contre le chimpanzé et les gremlins, pas contre vous-même, puis de vous efforcer de gérer le chimpanzé et de supprimer les gremlins. C'est beaucoup plus constructif.

Oublions un moment cette prise d'otage par le chimpanzé et parlons de vous. Disons que, sur votre liste, vous avez inscrit les mots honnête, heureux, confiant, fiable et amical. Si vous ne faites rien, vos chances d'être heureux, calme et tout ce que vous pouvez avoir écrit sont minces, même sans intervention de votre chimpanzé. Nous avons tous en nous la capacité à être heureux et calmes, mais n'avons pas toujours développé cet aspect de notre personnalité. Développer son moi réel demande du temps et des efforts. Pour éclore, les qualités que vous voulez cultiver en vous ont besoin de plans d'action. Elles sont là, mais ne se manifestent qu'au hasard de certaines circonstances. Il est temps de les rendre permanentes.

148

À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE



## Changer et faire évoluer sa personnalité

La question que la plupart des gens voudront poser est: « Puis-je changer ma personnalité ou les autres peuvent-ils changer la leur ? »

Un jour, un collègue m 'a demandé : « Comment pouvez-vous changer les gens ? » La réponse est que je ne peux pas. J 'aide les gens à gérer leur chimpanzé et à adapter et entretenir leur ordinateur. Je n 'ai jamais changé un chimpanzé, je ne peux pas changer un chimpanzé, et je n 'essaie même pas. Mais quand une personne gère son chimpanzé et entretient son ordinateur, son vrai moi émerge.

Supposons qu 'un miracle se produise. Quoi que vous fassiez, votre chimpanzé ne réagit plus. Il s 'est endormi à jamais ou ne propose que des émotions utiles. Supposons aussi que nous ayons débarrassé l 'ordinateur de tous les gremlins. Vous seriez alors un individu plus détendu doté de qualités humaines. Toutefois, être heureux signifie cultiver le bonheur et, pour ce faire, vous devez définir ce qui vous rend heureux. De même, pour être calme, il faut avoir des plans d 'action pour faire face au stress et les mettre en œuvre. Faire évoluer n 'importe quel aspect de sa personnalité demande du temps, et le plus facile est de travailler sur chaque aspect à la fois et de surveiller sa progression.

Faire évoluer l 'humain et tirer le meilleur de soi oblige à :

- Évoluer.
- Gérer son chimpanzé et supprimer les gremlins.
- Communiquer efficacement.
- S 'entourer des bonnes personnes.
- Créer son propre monde en vue d 'y vivre.

- S'occuper de soi.
- Privilégier la qualité de la vie.

PERSONNALITÉ ET CONSCIENCE

**149**

Si vous examinez soigneusement ces aspects, vous verrez qu'ils entrent dans les planètes de l'univers psychologique. Pour faire évoluer et exprimer votre vraie personnalité, vous devez donc examiner chacune des planètes et améliorer leur fonctionnement. Votre univers psychologique est là pour ça : il représente les aspects de votre vie dont vous pouvez vous occuper pour vous accomplir et libérer l'humain qui est en vous.

### ✓ POUR RÉSUMER

- **Le chimpanzé interprète toujours avant l'humain.**
- **Le chimpanzé ne cède la main à l'humain que s'il n'y a pas de danger et s'il ne perçoit aucune menace.**
- **L'humain peut intervenir pour empêcher le chimpanzé de réagir en se référant aux faits et aux vérités.**
- **L'ordinateur peut être programmé pour calmer le chimpanzé avant qu'il agisse.**
- **Une personnalité est toujours un mélange d'humain, de chimpanzé et d'ordinateur.**
- **L'inné et l'acquis influencent tous deux votre personnalité.**
- **Votre état d'esprit affecte votre manière d'être.**
- **Vous pouvez utiliser l'humain, le chimpanzé et l'ordinateur pour faire évoluer votre personnalité.**
- **Vous êtes la personne que vous voulez être, mais vous êtes pris en otage par votre chimpanzé qui vous fait être quelqu'un d'autre.**

150 À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE CONSCIENCE INTÉRIEURE

ë

## PROPOSITION D ' EXERCICE

*Apprenez à connaître votre vrai moi*

**Dressez la liste des qualités de la personne que vous aimeriez idéale ment être. Puis notez ce que vous pensez être en réalité. Et enfin, de mandez à un ami proche de décrire votre personnalité tel qu ' il la voit. Puis comparez les trois. Voyez quels gremlins vous pouvez commencer à supprimer et quels comportements de chimpanzé vous pouvez commencer à gérer pour empêcher toute interférence de leur part et vous permettre de correspondre à votre idéal.**

Comment agir

au quotidien

2

## Chapitre 7

### LA PLANÈTE DES AUTRES Comprendre les autres et vivre avec eux

Comprendre l'esprit et la personnalité des autres

dans votre monde • À la rencontre des autres

La « planète des autres » concerne nos relations et nos interactions avec d'autres personnes dans différents contextes. Elle explore des aspects fondamentaux de chacun pour nous aider à mieux connaître les autres et à comprendre comment tisser des relations constructives et utiles avec eux.

Je travaille avec un homme qui avait des problèmes dans son couple, car sa femme avait tendance à tenir des propos désagréables, puis à s'excuser. Un jour, après avoir découvert le paradoxe du chimpanzé, il réalisa que sa femme avait elle aussi un chimpanzé qui échappait à son contrôle, malgré elle. Son chimpanzé prenait soudain le dessus et faisait des remarques qu'elle regrettait ensuite. Quand elle perdait le contrôle de son chimpanzé, son mari répondait à ses remarques avec

### LA PLANÈTE DES AUTRES

155



son chimpanzé. C 'étaient leurs deux chimpanzés qui se parlaient, pas leurs deux humains. Après avoir compris cela, ils réussirent tous deux à mieux gérer leurs chimpanzés et leurs deux humains purent travailler main dans la main.

Comprendre l 'esprit et la personnalité des autres dans votre monde

À vous de décider si vous voulez essayer de comprendre les autres. Sachez que c 'est dans votre intérêt. Réfléchissez. Si vous aviez un chat, vous ne lui lanceriez pas des bâtons pour qu 'il vous les rapporte. Vous seriez déçu qu 'il ne réagisse pas. L e problème ne viendrait pas du chat, mais de vous. E t si vous aviez un chien, vous ne vous attendriez pas à ce qu 'il reste assis toute la journée et refuse d 'aller se promener avec vous. Vous devez comprendre les besoins du chien. Comprendre la personne en face de vous, et avoir envers elle des attentes réalistes, vous permettra de l 'aider et vous évitera bien des déboires.

Je ne suggère pas que nous exonérions chacun de toutes ses responsabilités, mais nous devons vivre dans le monde réel. Nous ne pouvons pas changer les autres - il faut qu 'ils le veuillent - , mais nous pouvons décider de découvrir comment tirer le meilleur d'eux et d 'accepter leurs limites. Bien sûr, l 'autre solution est de laisser tomber si nous ne pouvons tolérer leur comportement ou si, après avoir fait notre maximum, nous ne pouvons toujours pas nous entendre avec eux. Ceux qui ont des attentes irréalistes envers les autres, s 'énervent ou se révoltent risquent de n 'aboutir nulle part et finissent souvent par se ridiculiser. M ais il arrive que l 'on ne s 'entende pas avec ses collègues et que l 'on soit obligé de travailler avec eux malgré tout. Voici quelques conseils pour faire face. Pour faire court, vous devez

156 C O M M E N T A G I R A U Q U O T I D I E N

découvrir qui est la personne en face de vous. Vous pouvez choisir de l'aider à gérer son chimpanzé et à identifier ses gremlins, ou de le juger sur sa manière de se présenter à nous. La décision vous appartient.

### *Différents cerveaux physiques*

Nous pensons souvent que la personne en face de nous a le cerveau câblé de la même manière que nous. C'est vrai pour la plupart d'entre nous, mais certains sont différents. Voyons deux exemples. Le premier est le cerveau de quelqu'un chez qui l'on a diagnostiqué un désordre du spectre autistique. Dans l'autisme, certaines zones du cerveau ne fonctionnent pas bien et certaines autres sont très sensibles. Par exemple, un enfant ou un adulte atteint d'un désordre du spectre autistique aura beaucoup de difficultés à lire les expressions du visage ou le langage corporel. Il aura du mal à saisir les émotions des autres et aura par conséquent un comportement et des propos qui nous semblent déplacés. Si nous savons qu'il ne pense pas à mal, nous pouvons envisager de collaborer et l'aider à fonctionner au mieux en vue d'établir une bonne relation avec lui. L'autisme peut prendre des formes multiples, les plus sévères étant facilement identifiables et les plus modérées à peine décelables.

### **UN PÈRE EN COLÈRE**

Il y a quelques années, à l'époque où je travaillais dans une clinique, un père arriva un jour accompagné de son fils de dix-huit ans. Le père était découragé. Il aimait son fils mais ne pouvait plus tolérer son comportement étrange. Il m'expliqua que son fils ne faisait preuve d'aucun bon sens et vidait une bouteille de shampoing à chaque fois qu'il se lavait les cheveux. Il avait beau lui expliquer que ce n'était pas une chose à faire, rien ne changeait.

En plus, le soir, quand il rentrait de son travail, son fils le bombardait de questions. Il répondait au maximum à ses questions, mais, au bout d'un moment, il finissait toujours par élever le ton pour lui dire d'arrêter.

Plus nous parlions, plus il devenait évident que le fils souffrait d'une forme d'autisme. J'expliquai au père que le cerveau de son fils était fait d'une telle manière qu'il n'était pas toujours capable de s'arrêter. En général, il poursuivait un geste mécaniquement, comme quand il se lavait les cheveux jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de shampoing, ou quand il posait des questions jusqu'à ce que son père l'arrête. Après lui avoir expliqué cet aspect du comportement de son fils, nous nous sommes mis d'accord sur un plan d'action simple et pratique. Nous avons décidé que le père mettrait juste ce qu'il fallait de shampoing dans le flacon pour que son fils puisse se laver une fois les cheveux. Nous avons aussi décidé que, quand le père rentrerait du travail, le fils pourrait lui poser trois questions, puis devrait aller faire de l'ordinaire dans sa chambre. Cette solution fonctionna parfaitement, parce que le jeune homme avait accepté les règles qui lui étaient très clairement exposées, et le père cessa de s'énerver.

La leçon à tirer de cet exemple est que nous avons besoin de comprendre la personne qui est en face de nous et sa manière de réfléchir et de travailler. Si nous l'acceptons, nous pouvons faire équipe, mais il faut pour cela avoir la volonté de garder l'esprit ouvert sur les autres. Nos relations aux autres sont hélas très souvent dictées par nos attentes et nos réactions. L'autisme est peut-être un exemple extrême, mais il a le mérite d'être clair.

## **ATTENTION, DANGER!**

Le deuxième exemple de cerveau très différent est le cas des psychopathes (également appelé sociopathes, souffrant d'un trouble de la personnalité dissociée). Dissipons un mythe : tous les psychopathes

: COMMENTA G I R A U Q U O T I D I E N

ne sont pas des individus violents et des meurtriers. Les psychopathes peuvent devenir violents et tuer, mais c'est exceptionnel. La plupart des psychopathes vivent normalement et réussissent même plutôt bien, mais ils font beaucoup de dégâts autour d'eux. Ils sont souvent, mais pas toujours, impliqués dans des activités criminelles parce qu'ils n'ont aucune conscience. Il est intéressant de noter qu'on retrouve des psychopathes dans pratiquement toutes les professions - chez les médecins, les avocats, les infirmières, les enseignants... Ceux-là apprennent à se maîtriser et à travailler avec leur cerveau et restent du bon côté de la loi. Les chiffres varient, mais on estime globalement à 1 pour 150 la fréquence des cas dans la population.

Pour faire simple, disons que le cerveau d'un psychopathe n'a pas de centre de l'humanité, cette zone humaine du cerveau propre aux êtres humains. Ce centre contient des zones qui suscitent des sentiments comme la culpabilité, le remords, la compassion, l'empathie et la conscience. Les psychopathes sont généralement des individus froids et calculateurs qui utilisent les autres. Un psychopathe est-il responsable ou non de ses actes? Le sujet fait l'objet d'une vive controverse, mais, quoi que nous pensions, tout porte à croire que, chez le psychopathe, ce centre du cerveau est soit absent soit en sommeil. Mieux vaut savoir reconnaître un psychopathe quand nous en croisons un, car il est généralement destructeur. Si nous savons nous y prendre, nous pourrions nous en sortir sans séquelles ni dommages.

Si vous rencontrez une personne que vous soupçonnez être un psychopathe, demandez toujours conseil - demandez l'opinion de tiers et essayez de découvrir son passé. Si vous êtes victime de ses actes, ne vous en voulez pas, limitez les dégâts et partagez votre expérience avec un ami en qui vous avez confiance. Vous n'êtes pas le seul à avoir été déçu ou trompé. Et ne vous attendez pas à ce que le psychopathe change - le cerveau est un disque dur.



## QU'EST-CE QU'UN TROUBLE DE LA PERSONNALITÉ?

En psychiatrie, un trouble de la personnalité désigne des comportements et des croyances fixes et enracinées. Ces traits sont immuables. Ils sont nuisibles ou préjudiciables à la personne qui en souffre ou à ceux qui la côtoient. Les personnes atteintes ne sont peut-être pas malades, mais elles ont des traits plus extrêmes que la plupart d'entre nous. La science a montré que leur cerveau et son fonctionnement sont différents de ceux d'un cerveau humain typique.

s

Etats d'esprit à part

Voici deux exemples assez courants d'individus emprisonnés dans des comportements et des croyances par leur état d'esprit. Sachez qu'il n'est pas rare d'afficher certains traits d'un état d'esprit et non le profil complet.

BLANCHE-NEIGE

Cet état d'esprit est plus courant chez les femmes que chez les hommes. Si vous voyez Blanche-Neige comme une victime innocente et passive des autres et des circonstances, dénuée de sens des responsabilités et incapable de prendre sa vie en main, vous avez bien cerné son état d'esprit.

COMMENT AGIR AU QUOTIDIEN

Un certain nombre de gremlins se sont ligüés pour emprisonner son esprit dans une approche figée de la vie et d elle-même.

Voyons quels gremlins - mélange de comportements et de croyances - sont à l 'œuvre, puis examinons cet état d 'esprit et trouvons les moyens d 'en sortir. Nous trouverons quelques-uns, voire tous les gremlins suivants :

- Je ne suis pas responsable de mes propres décisions.
- Je ne suis pas responsable de mon propre bonheur.
- La vie est vraiment dure et l 'a toujours été.
- Je suis victime des circonstances.
- Je ne peux rien faire pour changer les choses (Je dis souvent:  
« C 'est comme ça. »).
- Les autres ne m 'aident pas.
- Les autres devraient me comprendre.
- Je suis faible et sans défense.
- Le monde est dur.

Les personnes qui ont un état d 'esprit de Blanche-Neige s 'assurent souvent que vous êtes conscient des gremlins ci-dessus par des soupirs et des gestes subtils. Elles essaient généralement de vous faire sentir que vous leur devez beaucoup et que, même si elles souffrent, elles tiendront le coup malgré votre manque de compréhension et, bien sûr, votre égoïsme. Elles veillent à ce que vous sachiez quelles gèrent l 'insupportable avec héroïsme. En cas de difficulté, elles se montrent soit agressives et accusatrices, soit tristes et déprimées et font alors preuve d 'agressivité

passive contre vous (parce que, bien sûr, c'est votre faute si elles sont tristes et déprimées).

Quand ces personnes ne parviennent pas à obtenir quelque chose qu'elles n'ont probablement jamais mentionné, elles ont toujours

LA PLANÈTE DES AUTRES 161

le même comportement. Quand leur partenaire leur demande: « Qu est-ce qui ne va pas ? », elles répondent fréquemment : « Rien », ou : « Je ne devrais pas avoir à te dire pourquoi je suis en colère ». Elles s'effondrent, pleurent ou bouillent facilement tout en niant toute responsabilité ou tout pouvoir sur leur propre vie. Le sentiment d'être lésé et de mériter, de droit, une faveur s'accompagne généralement de manifestations d'agressivité passive comme le silence ou le refus de communiquer.

Comment retrouver une vision plus saine sur la vie ? C'est difficile pour ceux qui souffrent de cet état d'esprit (et plus encore pour l'entourage qui doit faire face !), car cela implique un vrai changement d'approche de la vie. Toutefois, c'est indispensable pour échapper à cet état d'esprit.

La solution est d'aider la personne à avoir une vision juste de son attitude et de son image. Pour profiter de la vie au maximum, il faut être proactif et pragmatique. Vous devez vivre avec la réalité de votre monde, ce qui ne veut pas dire se résigner à souffrir, mais s'assurer que vous avez changé tout ce qui peut être changé. Et que vous avez cherché et accepté de l'aide auprès des personnes susceptibles de vous aider dans les changements que vous avez entrepris. Vous pouvez soit être une victime de la vie soit aborder la vie avec un sourire authentique. C'est votre choix et uniquement le vôtre. Il nous arrive à tous de nous laisser aller à un état d'esprit de Blanche-Neige quand nous autorisons les gremlins à s'imposer - soyez vigilant !

Certaines vérités peuvent nous aider à écarter toute forme d'état d'esprit de Blanche-Neige. En voici quelques-unes :

- Personne n'aime les victimes.
- Personne ne vous doit rien.
- Tout le monde aime les personnes positives.

162

COMMENTA GIRAUQUOTIDIEN

- Le bonheur n'est pas une chose dont on doit se sentir coupable. • Le bonheur est un choix qui appartient à chacun de nous.
- Veiller à son bonheur n'est pas égoïste.
- La vie n'est autre que ce que vous en faites ; elle ne vous tombe pas dessus.
- Chacun est responsable de ses actes et de ses attitudes.
- Il est normal de s'affirmer. C'est ce que font les adultes.

Les personnes qui ont un état d'esprit de Blanche-Neige doivent à tout prix envisager une thérapie ou se faire aider, parce qu'elles souffrent souvent de problèmes sous-jacents. Si vous n'êtes pas sûr de ce que vous faites, il est risqué d'essayer de changer l'état d'esprit d'un ami ou d'un partenaire. Mais si vous savez trouver les mots justes et vous montrer compréhensif, vous pourriez débloquer son état d'esprit et chasser les gremlins qui tournent en rond.

## **LE MÂLE ALPHA**

A

Le mâle alpha est un état d'esprit dominateur, plus courant chez les hommes que chez les femmes. Cet état d'esprit est un mélange des caractéristiques suivantes :

- Le monde est un endroit qui leur appartient et les autres vivent dans leur monde.

LA PLANÈTE DES AUTRES ! 163



- Pour eux, les autres ont de la valeur s'ils peuvent les aider à satisfaire leurs propres ambitions.
- Ils dominent en croyant que pour tirer le meilleur d'une situation, il faut afficher une tolérance zéro envers les autres.
- Ils voient la compassion comme une faiblesse.
- Les opinions des autres sont le plus souvent malvenues, car ils pensent que leur opinion est juste.
- Ignorer ceux qui ont peu de valeur à leurs yeux est le meilleur moyen de traiter avec eux.
- Toute difficulté est traitée avec agressivité et hostilité.
- Les erreurs et les échecs sont à peine évoqués et rapidement oubliés.

Le mâle alpha a tout d'un dictateur. Ce maniaque du contrôle pense réellement être passé maître dans l'art de la prise de décision et de l'action. Les personnes qu'ils égratignent en chemin sont considérées comme des faibles. Leur popularité ne leur pose pas de problème, car leur réussite et leur ego sont démesurés.

Cet état d'esprit se rencontre souvent dans le monde des affaires et à de hauts niveaux de hiérarchie. Certains dirigeants félicitent et encouragent les autres à réaliser leur potentiel (pour que les affaires marchent), mais les mâles alpha « ne font qu'une bouchée » de la meute, usant d'agressivité pour imposer et asseoir leur position. Un bon manager sollicite son personnel. Le mâle alpha, lui, ne délègue pas et s'énerve quand les délais (généralement fixés unilatéralement par lui) ne sont pas respectés.

Le mâle alpha est respecté et craint pour son pouvoir, mais il n'est pas respecté pour lui-même et il est impopulaire. Il y a toujours un autre loup

qui attend de prendre sa place. Méfiez-vous du mâle

164 i C O M M E N T A G I R A U Q U O T I D I E N

alpha - son entourage est extrêmement malheureux et ce n'est qu'une question de temps avant qu'il se fasse détrôner par un autre loup.

Les chances de changer cet état d'esprit ne sont pas très bonnes ! Le mâle alpha doit soit reconnaître qu'il a un problème soit réaliser qu'il a des difficultés avec les autres, ce qui n'est pas facile compte tenu de son état d'esprit. Avec lui, il faut savoir faire preuve de pragmatisme. Soit vous acceptez son point de vue soit vous prenez vos distances.

Accepter son point de vue ne signifie pas se soumettre, mais apprendre à ne pas ramener les attaques à un plan personnel, savoir qu'il a très peu de chances de changer, s'affirmer (une attitude qu'il respecte généralement), éviter la confrontation (où vous avez peu de chances de sortir vainqueur), rester serein et, enfin, reconnaître quand il le faut qu'il est temps pour vous de passer votre chemin.

Il existe bien d'autres états d'esprit. Ce ne sont là que deux exemples de personnes enfermées dans leur danse avec les gremlins. Comprendre un état d'esprit nous aide à comprendre les autres et à savoir comment se comporter avec eux.

S

A la rencontre des autres

Quand vous rencontrez une personne, trois approches peuvent vous aider à mieux la comprendre :

- \* Essayer de ne pas émettre d'hypothèses sur elle.
- \* Essayer de ne pas avoir d'attentes préconçues.
- \* Se méfier des préjugés.

Par exemple, si je rencontre une personne pour la première fois, qu'elle est calme et semble se désintéresser de la conversation, je peux la juger grossière et décider que je ne veux pas faire sa connaissance ou la revoir. J'ai émis de nombreux jugements et hypothèses sans

LA PLANÈTE DES AUTRES

165

connaître les faits et sans prendre le temps de découvrir la vérité. Par exemple, j'ai supposé que cette personne n'était pas distraite du tout et qu'il n'y avait aucune raison pour laquelle ne discute pas avec moi. J'ai aussi supposé qu'elle savait que son manque d'intérêt me dérangeait. Je suis sûre que vous pouvez ajouter beaucoup d'autres hypothèses !

Cette personne peut très bien venir de recevoir une mauvaise nouvelle, elle peut être malade ou avoir n'importe quelle autre raison d'être distante, qui n'a rien à voir avec moi ou ma conversation. Si j'avais pris le temps de vérifier les faits, je l'aurais jugée différemment.

Il est important de garder à l'esprit que chacun vit dans son propre monde et que ce monde n'est pas toujours agréable. Découvrir le monde dans lequel l'autre vit, ou accepter qu'il subisse des influences dont vous n'avez pas conscience, peut aider à éviter d'émettre des hypothèses.

### ✓ À RETENIR

**Pour comprendre les autres et les situations, la règle d'or est de TOUJOURS essayer d'établir LES FAITS avant d'arrêter votre opinion.**

Attention ! Ne basez pas « les faits » sur des on-dit ou des ragots. Les on-dit sont des pensées ou des propos qu'une personne aurait émis et qui vous sont rapportés par un tiers. Ces on-dit peuvent influencer votre opinion sur cette personne. Quand vous le pouvez, contactez-la directement et demandez-lui ce qu'elle a vraiment dit. Ne prenez jamais pour argent comptant les opinions qui vous sont rapportées de seconde main.

Toutefois, les idées préconçues sont parfois raisonnables. Par exemple, il est raisonnable d'espérer que l'on se montre courtois envers vous, mais ne comptez pas dessus ! En revanche, il ne serait

pas raisonnable d'espérer que quelqu'un ne fasse jamais d'erreur. Il est fréquent que les attentes que l'on a à l'égard des autres nous perturbent. Par exemple, penser qu'un ami est quelqu'un qui ne nous laisse jamais tomber ou qui n'a jamais un mot de travers est ridicule. Avec de telles attentes, le risque est de ne pas garder longtemps ses amis, voire de ne pas en avoir du tout.

Certaines attentes peuvent être liées à des préjugés. Les préjugés ne sont pas nécessairement des croyances négatives. Par exemple, vous pouvez croire que des personnes plus âgées sont sages et donc avoir un préjugé positif et chercher conseil auprès d'elles. Hélas, si certaines vieilles personnes sont sages, beaucoup ne le sont pas. Quand vous rencontrez quelqu'un, si vous n'avez ni idée préconçue, ni préjugés ni attentes vis-à-vis de lui, vous aurez plus de chances de vous engager dans une relation constructive avec lui et de découvrir qui il est réellement.

### *Premières impressions*

Les premières impressions sont réputées primordiales. Quand nous rencontrons une personne, nous captions de nombreuses choses, notamment son maintien, sa tenue vestimentaire, son attitude, l'intonation de sa voix et ses propos. Dans les situations nouvelles, le sang afflue vers le chimpanzé, car il perçoit un danger potentiel. En cas de nouvelle rencontre, il interprète ces indices. Les études ont montré que si votre chimpanzé a une mauvaise première impression, il lui faudra au moins sept autres rencontres avec cette même personne avant de changer d'opinion !

Si votre chimpanzé est rigide ou s'il a des préjugés, il peut lui falloir encore plus de temps, car vos gremlins continueront d'alimenter les convictions du chimpanzé. C'est ainsi que certaines personnes

campent à jamais sur leur première impression, même si elle est fausse.

Imaginons par exemple que vous pensiez que les blonds ne sont pas très intelligents. Un jour, vous rencontrez un homme blond qui ne comprend pas les horaires de bus, qui vous semblent pourtant très clairs. Votre première impression peut être qu'il n'est pas très intelligent et votre croyance est étayée par son incapacité à lire les horaires de bus. Lors de votre deuxième rencontre, il vous paraît plutôt intelligent et vous dit qu'il est avocat. Sachant que votre première impression était fausse, et qu'en plus il est blond, vous êtes surpris qu'il soit avocat et vous concluez que vous connaissez maintenant un avocat « pas très brillant » ! Il vous faudra du temps et des expériences communes avant de penser qu'il est en réalité très brillant, mais que le jour où vous l'avez rencontré, il avait simplement du mal avec ces horaires de bus. (Nous avons tous nos moments de faiblesse!) Toutefois, comme vous pensez toujours que les blonds ne sont pas intelligents, il vous faudra encore plus de temps avant d'arriver à la conclusion que votre hypothèse sur le manque d'intelligence des blonds est fausse. A moins, bien sûr, que vous vous disiez qu'il est l'exception qui confirme la règle !

168

COMMENTAIRE AU QUOTIDIEN

La différence entre l'humain et le chimpanzé

dans l'usage de la preuve

Les humains recherchent des preuves puis en tirent des conclusions. Les chimpanzés tirent des conclusions puis cherchent les preuves pour les étayer. Le chimpanzé se forge une opinion, puis recherche les preuves pour conforter cette opinion. C'est une erreur et une prophétie autoréalisatrice. C'est la pensée émotionnelle à l'état pur.

Recherche de faits,

de vérités

et de preuves

Recherche de « faits

de « vérité »

et de « preuves »

pour étayer

sa conclusion

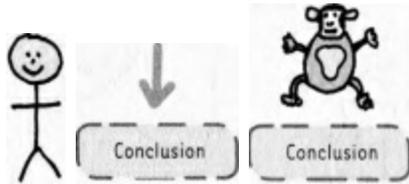
Pourquoi vouloir comprendre les autres ?

Avant d'essayer, commencez par vous demander pourquoi vous voulez comprendre les autres et quel est votre objectif. Je suppose que votre humain cherche à établir de meilleures relations avec eux. Vous êtes probablement tolérant et vous faites des compromis en révisant certaines de vos attentes ou exigences. Relisez cette phrase ! Vous serez tolérant et vous ferez des compromis. Car si c'est votre chimpanzé qui suit ses

priorités, il est peu probable que vous soyez

L A P L A N È T E D E S A U T R E S

169



pour l'heure tolérant et que vous compreniez qui que ce soit! Ses priorités seront probablement de juger les autres et d'être intolérant sur tout ce qui ne correspond pas à l'idée que vous vous faites de ce qui devrait se passer et de ce qu'ils devraient être. Les chimpanzés sont inflexibles et très intolérants envers les autres.

Les humains, en revanche, sont tolérants, souples et compréhensifs. Où vous situez-vous? Ou, plus exactement, où voulez-vous vous situer?

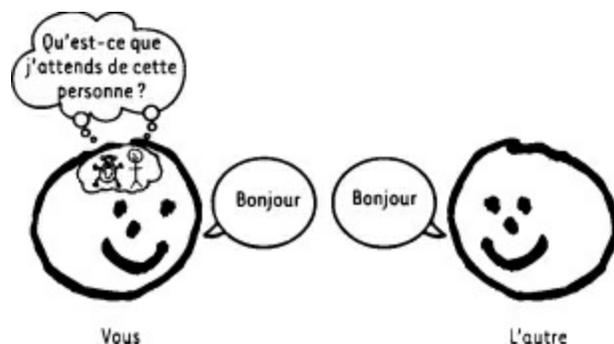
### **Une question, deux priorités**

Pour mieux comprendre les autres, vous devez aussi avoir l'esprit ouvert et être disposé à les voir différemment, sinon rien ne changera.

L'autre point très important est que si vous voulez établir un pont avec quelqu'un, c'est à vous de construire ce pont. N'attendez pas qu'il le construise avec vous. Si vous entamez une relation en ayant une telle attente, vous risquez fort d'échouer. C'est votre choix et votre décision. Méditez soigneusement ce que je dis. Si vous attendez de quelqu'un qu'il fasse un pas vers vous, vous risquez d'être déçu.

170

### **COMMENT AGIR AU QUOTIDIEN**



Il semble raisonnable d'attendre une relation bilatérale, mais ne comptez pas dessus.

Je ne dis pas que vous devez faire tout le travail et être soumis. Je dis que, dès lors que vous attendez quelque chose en retour, vous risquez des déceptions. Dans la plupart des cas, une fois que vous aurez entamé le processus, les personnes établiront à leur tour des ponts. Dans le cas contraire, restez-en là ou continuez sans attentes ni exigences vis-à-vis d'elles jusqu'à ce que vous pensiez en avoir assez fait. C'est à vous de décider si une relation vaut la peine que vous vous investissiez.

### **Construire un pont signifie faire tout le travail !**

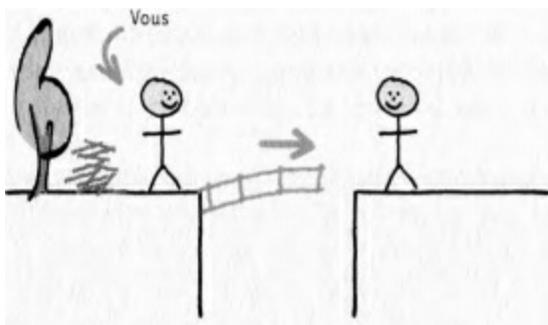
#### ✓ À RETENIR

Les gens qui réussissent n'ont pas d'exigences envers les autres, mais s'arrangent pour que, chez les autres, ce soit l'humain qui réagisse et non le chimpanzé.

Il faut du travail et de la patience pour instaurer une relation qui vous correspond et vous n'avez aucune garantie de réussite, car elle dépend autant de l'autre que de vous. Souvenez-vous que, lors d'une

L A P L A N È T E D E S A U T R E S

171



rencontre, notre manière d'aborder les autres et de communiquer affecte leur manière de communiquer avec nous en retour.

### *Avoir des attentes réalistes*

L'un des meilleurs moyens de ruiner une relation est d'avoir des attentes irréalistes envers l'autre. Par exemple, il est raisonnable d'attendre d'une personne que vous rencontrez quelle vous montre du respect en étant à l'écoute, agréable et coopérative. Mais il serait déraisonnable d'attendre quelle s'intéresse à vous ou à ce que vous avez à dire en montrant de l'enthousiasme, en posant toutes sortes de questions et en vous encourageant. C'est un bonus ! Veillez à ce que les membres de votre entourage puissent être eux-mêmes et à les laisser l'être sans les juger à l'aune d'attentes irréalistes.

Prenons un exemple. Récemment, un ami m'a demandé conseil. Il m'expliqua que sa petite amie avait un vrai problème avec les horaires. Où qu'ils aillent, quelle que soit l'heure à laquelle ils avaient rendez-vous, elle avait toujours une vingtaine de minutes de retard. Il en devenait fou et il me demandait comment l'aider à être plus organisée et ponctuelle. Lorsque je lui demandai si elle lui en avait parlé, il me répondit que non et quelle avait même l'air satisfaite d'être en retard. Lui, en revanche, était persuadé quelle devait « régler ce problème ».

Ses attentes étaient vraiment excessives ! Ce n'est pas son problème à elle. Elle a parfaitement le droit de mener la vie quelle veut et d'être en retard à chacun de leurs rendez-vous. Vous ne pouvez pas imposer vos attentes et vos conditions à quelqu'un, puis dire qu'il a un problème. Bien sûr, vous pouvez expliquer que son attitude vous énerve et vous pouvez même dire que vous ne pouvez pas vivre avec, mais vous ne pouvez pas exiger que votre partenaire soit ce que vous

# COMMENTAGIRAUQUOTIDIEN

voulez qu'il soit. C'est votre décision de rester avec lui et de l'accepter tel qu'il est ou de le quitter, et c'est son droit d'agir comme il le veut.

Pensez à vos proches et prenez le temps de vous demander si vous si êtes ainsi avec eux. Si certains vous énervent, interrogez-vous sur vos attentes envers eux et voyez si elles sont raisonnables. Ne mesurez pas le « raisonnable » à l'aune de vos propres critères, pour ensuite les imposer aux autres, car nous n'avons pas tous les mêmes critères. Mesurez le « raisonnable » à la lumière de critères objectifs tels que « Cette personne me maltraite-t-elle ? » Si la réponse est oui, c'est inacceptable. La maltraitance, l'intimidation et l'humiliation sont des comportements absolument inacceptables. En revanche, le choix que l'autre fait concernant l'utilisation de son temps ou son comportement avec vous lui appartient. Vous avez toujours le droit de partir.

## **SI VOUS VOULEZ UNE PEINTURE, CHERCHER UN ARTISTE**

Comment parler de nos attentes envers les autres sans s'interroger

sur leurs limites. Très souvent, nous demandons aux autres d'être ce qu'ils ne peuvent pas être ou de faire ce qu'ils ne peuvent pas faire. Si vous voulez une peinture, il serait sage de vous adresser à un artiste. Sinon, vous devez accepter que le résultat ne soit pas à la hauteur de vos attentes. Si vous demandez à une personne au hasard de vous peindre un tableau, ce n'est pas de sa faute si la toile n'est pas belle. Vous avez demandé à quelqu'un quelque chose qu'il ne peut pas vous donner. C'est votre problème.

Les hommes ont souvent du mal à lire le langage corporel et à déceler l'humeur ou la tristesse chez les autres. Si c'est le cas de votre partenaire, il est déraisonnable d'attendre qu'il développe subitement cette compétence. Il est peu probable qu'il y parvienne. En plus, il n'a pas de problème, il est fait comme ça. C'est vous qui avez un problème si vous ne l'acceptez pas. Bien sûr, il peut



essayer de lire votre langage corporel, mais il a besoin que vous lui expliquiez ou que vous exprimiez vos sentiments verbalement pour pouvoir comprendre. Attendre de lui qu'il lise dans vos pensées ne l'aide en rien !

Souvenez-vous: si vous voulez une peinture, cherchez un artiste. Si vous voulez vraiment un partenaire capable de lire le langage corporel et d'être à l'écoute de vos besoins implicites, cherchez-en un capable de le faire. Mais si vous choisissez de rester avec quelqu'un qui en est incapable, ou qui ne le fera pas, ne vous plaignez pas. C'est vous qui avez choisi d'accepter une peinture qui n'est pas peinte par un artiste !

Etre tolérant signifie accepter la différence, et le meilleur moyen d'être tolérant est d'avoir peu, voire aucune attente envers les autres, et simplement de les accepter tels qu'ils sont et de faire avec. Là encore, rien ne vous oblige à rester avec une personne qui refuse d'essayer ou qui est incapable de répondre à vos attentes. C'est vous qui avez choisi de rester et c'est vous qui avez tort de vous plaindre ou d'avoir des exigences envers lui.

## **LES CHATS NE PARLENT PAS**

Imaginez qu'un jour un de vos amis vous appelle pour vous expliquer que son chat meurt de faim. Vous lui demandez pourquoi et il vous répond : « Chaque jour, je lui demande s'il préfère manger du poulet ou du poisson et il ne répond pas. Alors je ne lui donne rien. » Ce n'est pas le chat qui a un problème ! Il arrive que quelqu'un ne puisse tout simplement pas faire ce qu'on lui demande. Se fâcher ne sert alors à rien. Si quelqu'un vous énerve, vérifiez que vous n'êtes pas en train de demander à un chat de parler.

À ce stade, revoyons certaines vérités en matière d'attentes envers les autres. En voici quelques-unes :

174i COMMENTAGIRAUQUOTIDIEN

\* Tout le monde n 'est pas gentil.

\* Certaines personnes ne changent jamais.

\* Certaines ne comprennent jamais.

\* Certaines ne vous aiment pas.

\* Les êtres humains et les chimpanzés changent de jour en jour. \* Nul n 'est totalement mauvais.

\* Nul n 'est totalement bon.

\* Nul ne sera d 'accord avec tout ce que vous dites.

## **LA RÈGLE DES « UN SUR CINQ »**

Personne n 'aime être impopulaire ni mal compris. Toutefois, dans

la vie, il arrive d 'être incompris ou mal aimé. Si vous demandez

à cinq personnes de votre entourage si elles vous aiment ou vous comprennent, vous risquez d 'obtenir les réponses suivantes :

- L 'une d 'entre elles vous aime et vous comprend quoi que vous fassiez ou disiez. Elle est de votre côté.

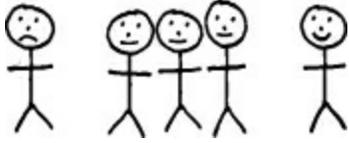
- L 'une d 'entre elles ne vous aime pas et ne vous comprend pas, quoi que vous fassiez.

- Les trois autres sont plus impartiales et vous jugent avec objectivité. Vous devez accepter qu 'il y ait plusieurs millions de personnes

de chaque catégorie. Vous devez donc vous attendre à avoir des ennemis qui ne vous aiment pas et vous critiquent quoi que vous fassiez. Souvent,

ces personnes sont excessives et savent se faire

L A P L A N È T E D E S A U T R E S 1 7 5



entendre. Vous ne pouvez rien y faire. Essayez d'ignorer les critiques partiales et catégoriques. Ecoutez plutôt la majorité impartiale, qui vous soutiendra et fera des commentaires constructifs, même si elle se montre parfois critique.

### ✓ POUR RÉSUMER

- **Tirer le meilleur des autres dépend de votre manière de les appréhender et de les comprendre.**
- **Avoir des idées préconçues ou des attentes envers les autres peut nuire à vos relations.**
- **Les meilleures relations sont celles où vous acceptez la personne telle qu'elle est.**
- **Évitez les personnes dont vous n'acceptez pas les comportements et les croyances.**
- **Investissez-vous dans celles auxquelles vous tenez.**
- **La règle des « un sur cinq » signifie que vous devez accepter de ne jamais plaire à certaines personnes et que ça n'a probablement rien à voir avec vous.**

### K PROPOSITION D'EXERCICE

*Evaluez votre impact sur les autres*

**Demandez-vous quel effet vous produisez sur les autres. Est-ce que vous leur regonflez le moral ou est-ce que vous les démoralisez ? Est-ce que vous leur donnez de l'énergie ou est-ce que vous sapez leur dynamisme ? Demandez-vous quel effet vous voulez produire, puis efforcez-vous de vous y tenir à chaque échange de la journée. Suivez vos progrès au jour le jour en faisant le point en fin de journée. Souvenez-vous : il arrive que certaines personnes ne puissent pas coopérer, quoi que vous fassiez. Mais comptabilisez les succès que vous remportez.**

## Chapitre 8

### L A L U N E D E L A T R O U P E

Choisir son réseau de soutien

L'objectif de la troupe \* Le choix de la troupe \* S'occuper de la troupe

et des rôles de chacun • Le couple et la troupe

La lune de la troupe représente l'ensemble des personnes qui vous soutiennent. Il est indispensable de bien choisir les membres de votre troupe, mais aussi de comprendre quelles conséquences implique la présence d'individus qui ne conviennent pas. Le soutien de votre troupe vous permet d'asseoir votre position vis-à-vis des personnes extérieures à la troupe.

L'objectif de la troupe

Qu'est-ce qu'une troupe ?

La troupe est un petit groupe de personnes qui vous aident, vous nourrissent et vous font évoluer, mais surtout en qui vous pouvez avoir confiance pour être de votre côté et vous protéger. Ce qui ne signifie pas qu'elles feront toujours ce qu'il faut ou qu'elles ne vous

### L A L U N E D E L A T R O U P E

177



laisseront jamais tomber. Mais quand vous serez dos au mur, vous pourrez compter sur elles.

### *Pourquoi avons-nous besoin d'une troupe ?*

L'humain et le chimpanzé veulent tous deux avoir une troupe pour leur tenir compagnie, mais aussi pour des raisons différentes. Tous les chimpanzés ont besoin d'une troupe. Presque tous les humains aimeraient avoir une troupe. Il y a donc une nuance qui est importante puisqu'elle explique que le chimpanzé et l'humain choisissent les membres de la troupe pour des raisons différentes. Quand leurs choix divergent, les conséquences peuvent être graves.

En plus de vous aider à rassembler votre troupe, ce chapitre va répondre à quelques questions récurrentes :

- « Pourquoi est-ce que j'éprouve toujours le besoin de faire plaisir aux autres ? »
- « Pourquoi est-ce que je m'inquiète autant de l'opinion des autres ? »
- « Pourquoi est-ce que j'éprouve toujours le besoin d'impressionner les autres ? »

### *Le chimpanzé a besoin d'une troupe*

Commençons par le chimpanzé. Un chimpanzé sauvage appartient à une troupe. Sans elle, il a peu de chances de survivre puisqu'il est à la merci des prédateurs ou des chimpanzés d'une autre troupe. S'il fait partie d'une troupe, de nombreuses oreilles et de nombreux yeux sur le qui-vive assurent sa sécurité. Chez lui, l'instinct de troupe est très fort. C'est l'un de ses instincts les plus puissants.

L'instinct de troupe de votre propre chimpanzé est tout aussi fort, là

encore dans le but de se protéger. Le besoin d'appartenir à un

178

COMMENTAIRE AU QUOTIDIEN

groupe est si puissant que nous sommes souvent prêts à mettre en péril notre vie et notre style de vie pour rester au sein du groupe. Songez aux adolescents. Que font-ils quand ils arrivent à un stade où ils décident qu'ils n'ont plus besoin des adultes ? En général, ils se réunissent en groupes partageant le même code vestimentaire ou le même code de conduite. Si le chef du groupe porte des chaussettes orange, ils trouvent génial de porter des chaussettes orange et ils en portent tous. Si le chef décide que les chaussettes vertes sont géniales, tout le monde se met au vert. Il arrive qu'il y ait une guerre des chefs, ou que le groupe se défasse et se reforme. Quiconque se brouille avec le groupe se retrouve généralement dévasté et déprimé. Quiconque est source de problèmes au sein de la troupe risque l'exclusion. L'important est donc de s'adapter et de se faire accepter. Pour leur sécurité, les chimpanzés prennent soin les uns des autres et se lient d'amitié, surtout avec des chimpanzés haut placés. Pour se faire des amis, il faut avoir l'air fort. Il est donc très important d'impressionner les autres. L'exclusion de la troupe signe presque inmanquablement l'arrêt de mort du chimpanzé.

Vous comprenez maintenant l'importance et la puissance de l'instinct qui dicte à votre chimpanzé de se faire accepter par la troupe. Votre chimpanzé vous dit que le danger est partout et que vous devez faire partie d'une troupe. Pour rester dans cette troupe, vous devez être vu comme quelqu'un de fort (et impressionner les autres tout le temps), vous devez vous faire apprécier (et satisfaire tout le monde) et surtout vous devez vous assurer que les autres vous tiennent en haute estime (et vous soucier de ce qu'ils pensent). Voilà qui répond aux trois questions posées au début de ce chapitre. Cet instinct de troupe pousse le chimpanzé à placer dans l'ordinateur quelques gremlins - des croyances du type: « Je dois plaire à tout le monde », « Je dois en permanence faire mes preuves », « Je ne dois jamais me tromper », « Tout est important », et ainsi de suite.

Nous finissons inconsciemment par les croire et par essayer de nous y conformer. La pulsion de troupe est le principal facteur qui dicte ces croyances, qui peuvent aussi être apprises et renforcées comme une mauvaise habitude.

### *L'humain veut une troupe*

Les croyances de notre humain reposent sur les valeurs sociales. Nous aimons partager et travailler avec les autres et la plupart des humains veulent bâtir une société qui prend soin de tous, en particulier des personnes vulnérables. L'humain apprécie la compagnie de ses amis, pour lesquels il a du respect et de la compassion. Il aimerait être apprécié, mais reconnaît qu'il ne faut pas se soucier de l'opinion des autres et qu'il ne faut pas non plus s'inquiéter si les autres sont malheureux, car leur bonheur relève de leur responsabilité, pas de la vôtre. L'humain et le chimpanzé ont donc beaucoup de désirs communs, mais leurs motivations sont très différentes.

### *Effet pervers*

Le problème est que l'humain a induit le chimpanzé en erreur. Au départ, le chimpanzé sait que la plupart de ceux qu'il rencontre dans ce monde se comportent en chimpanzés et sont donc une menace potentielle. Il sait que pour votre sécurité, il doit rejeter les étrangers. Il sait que votre troupe ne peut pas accueillir le monde entier et que vous ne pouvez impressionner ou plaire à ceux qui n'appartiennent pas à votre troupe et qui sont résolus à vous critiquer.

Mais l'humain inculque au chimpanzé les valeurs et les croyances de la société, des croyances basées sur l'idée qu'il vit au milieu des humains et non des chimpanzés. Il le rassure et lui fait savoir que nous ne vivons pas dans la jungle mais dans une société et que nous devons donc veiller sur tous et satisfaire tout le monde, parce que tout

180

COMMENTAGIRAUQUOTIDIEN

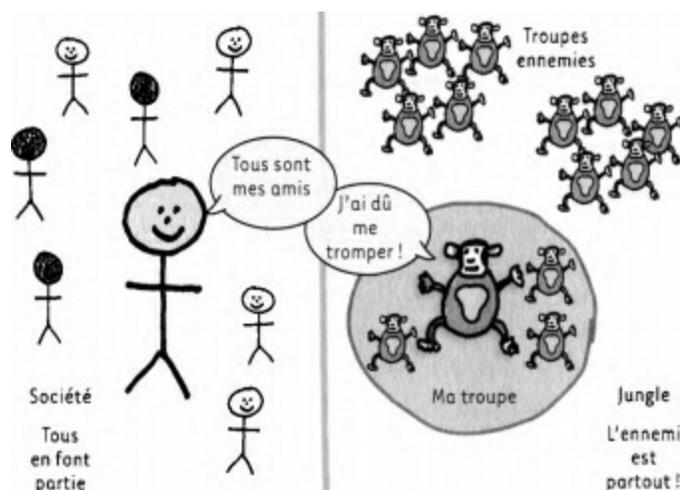
le monde fait partie de notre troupe. En conséquence, le chimpanzé écoute et englobe tout le monde dans sa troupe, ce qui a des effets désastreux, car, hélas, le monde n'est pas parfait et, très souvent, les gens n'agissent pas en mode humain mais en mode chimpanzé.

Le chimpanzé devient alors très vulnérable, parce qu'il n'a pas de troupe à lui. Il est attaqué et blessé par des chimpanzés qui n'appartiennent pas vraiment à sa troupe mais qu'il a l'impression de devoir inclure. Nous devons résoudre ce problème. Le chimpanzé a été induit en erreur par l'humain. Il a cru qu'il devait accepter tout le monde dans sa troupe. Mais il avait raison et nous devons l'écouter : votre troupe ne compte que quelques chimpanzés (les quelques personnes qui sont vraiment de votre côté). Tous les autres ne font pas partie de votre troupe et peuvent vous attaquer violemment. Ce que pense de vous le reste du monde n'a donc pas d'importance.

## L'humain induit le chimpanzé en erreur !

### LA LUNE DE LA TROUPE

181



Nous devons toutefois trouver un équilibre. Nous vivons en société et il serait déraisonnable de ne pas traiter tout le monde avec respect et chaleur humaine. Cet équilibre est possible à deux conditions: autoriser notre humain à avoir pour règle d'être aimable et accessible avec tout le monde, et accepter les règles du chimpanzé: ne pas accueillir tout le monde dans votre troupe, ne pas être aimable avec tout le monde et donc se protéger émotionnellement. Pour une fois, écoutez votre chimpanzé !

### *Garder le contrôle de l'instinct de troupe*

Vérifiez que votre instinct de troupe n'échappe pas à votre contrôle. Le chimpanzé a besoin d'être rassuré et nourri. Il a besoin d'une troupe qu'il peut satisfaire et qui le rassure et lui montre son approbation. Toutefois, si le chimpanzé ne sait pas qui fait partie de sa troupe et essaie de plaire et d'obtenir l'approbation de tous, c'est le signe que l'instinct de troupe est hors de contrôle. Donc, si vous vous évertuez à essayer de satisfaire et d'impressionner tout le monde, à avoir sans cesse besoin de l'approbation de tous ou à vous inquiéter de l'opinion des autres, vous avez probablement perdu le contrôle de votre instinct de troupe. Prenez le temps de redéfinir votre troupe (voir l'exercice en fin de chapitre). Décidez qui en fait partie, puis faites-leur plaisir et rassurez-vous à leur contact. Les autres troupes ne voudront probablement pas de vous, mais mieux vaut être aimable et courtois avec tout le monde. Vous devez être conscient du danger d'un instinct de troupe incontrôlable.

182 COMMENT AGIR AU QUOTIDIEN

Le choix de la troupe

*Le choix du chimpanzé*

*de qui a-t-il besoin dans la troupe ?*

Votre chimpanzé recherche des individus forts capables de sécuriser et de protéger la troupe. S'il est un chef né (les études ont démontré qu'un chimpanzé sur quatre l'est), il cherchera des membres forts. S'il n'est pas un leader né, il sera à la recherche d'un leader né ou d'une figure parentale. Il n'est pas étonnant que la plupart des chimpanzés recherchent des héros ou des personnes populaires.

Votre chimpanzé risque également de rechercher des chimpanzés possédant de l'influence et de l'argent, autant d'attributs susceptibles de renforcer la troupe et de vous procurer la sécurité. L'humain peut aussi vouloir côtoyer des gens riches, mais pour des raisons différentes !

Le chimpanzé va donc choisir les membres de sa troupe sur la base de ce qu'ils peuvent lui offrir ou de ce qu'il peut leur offrir pour son propre épanouissement. Il choisit en fonction du physique, mais aussi d'autres qualités plutôt superficielles. Il préfère aussi rester en terrain connu, ce qui lui procure un sentiment de sécurité et de réconfort. Par exemple, si vous rencontrez une personne qui vient de la même ville que vous ou qui a vécu la même expérience que vous dans la vie, votre chimpanzé vous attirera vers elle. Votre humain aura beau ne pas avoir grand-chose en commun avec elle, si le chimpanzé se sent en sécurité du fait de cette familiarité et de ces points communs, il l'acceptera. En revanche, il se méfie ou se détourne des personnes différentes de nous ou issues de milieux très différents. Les expériences et les origines communes sont des facteurs de cohésion, qui peuvent toutefois nous amener à former une troupe bancaire.

LALUNEDF,LATROUPEi183

Quand nous rencontrons une personne que nous admirons ou que les autres tiennent en haute estime, notre chimpanzé a tendance à l'attirer dans sa troupe en occultant sa personnalité. Ensuite, quand nous finissons par le connaître, il arrive que notre humain se dise : « J'admire peut-être ses qualités, mais ce n'est pas une personne agréable. » Nous changeons alors d'avis et nous l'expulsons de la troupe.

Gardez-vous de laisser le chimpanzé choisir les membres de la troupe. Ce n'est pas parce que quelqu'un a vécu dans la même ville que vous, qu'il a vécu la même expérience que vous ou qu'il est admirable et riche, qu'il appartient à votre troupe. Le chimpanzé choisit sa troupe avec ses sentiments. Il n'est pas fiable. Il est important de savoir qui nous faisons entrer dans la troupe et pourquoi - quel rôle remplit-il? Souvenez-vous: les premières impressions viennent du chimpanzé et peuvent être fausses (bien quelles puissent aussi être justes). Nous pourrions très bien exclure des membres précieux ou inclure des membres perturbateurs et inadaptés.

*Le choix de l'humain :*

*qui veut-il dans la troupe ?*

L'humain a des priorités très différentes. Il veut être entouré de pairs qui peuvent être des amis et des compagnons. Il les choisit sur la base de grandes qualités placées dans le centre de l'humanité, notamment l'intégrité, l'honnêteté, le dévouement, le remords, la vision positive de la vie et le sens de l'humour.

Ces personnes vont nous nourrir et nous faire évoluer en tant que personne en nous comprenant, en faisant attention à nous et parfois en nous confrontant à nos propres avis et comportements. Nous recherchons également des humains à la fois fiables et prévisibles. Etre prévisible signifie généralement savoir gérer son chimpanzé.

# COMMENTA GIRAUQUOTIDIEN

Du coup, ce dernier ne sort que rarement et, quand il surgit, les risques sont minces. L'humain est donc à la recherche d'âmes sœurs, de partenaires spirituels et d'amis.

### *Bon ou mauvais choix*

Vous êtes donc deux à essayer de sélectionner votre troupe, l'humain et le chimpanzé. Le premier fait preuve de bon sens. Il recherche des personnes avec humanité et choisit les membres de la troupe sur la base de leurs principales qualités. À l'inverse, le second utilise l'émotion et les sentiments et recherche des personnes possédant des qualités plutôt superficielles comme le physique et le pouvoir. Difficile de trouver un juste milieu.

Il faut éviter d'intégrer dans votre troupe des personnes susceptibles de vous faire du mal. Mieux vaut prendre le temps de définir votre troupe. La taille de la troupe dépend des disponibilités et de la pertinence de chacun. Certaines personnes se sentent à l'aise avec un seul partenaire dans leur troupe. D'autres avec des troupes élargies. À vous de définir la taille de votre troupe - il n'y a pas de règles.

Le problème se pose lorsque le chimpanzé choisit quelqu'un et que l'humain n'est pas d'accord. Par exemple, une personne égoïste et non fiable a peu de chances d'être choisie par l'humain, mais si elle est sociable et boute-en-train, le chimpanzé peut la vouloir dans sa troupe. Étant sensible aux compliments et aux gentilleses, il risque aussi d'intégrer une personne qui nous flatte. Plus grave cette fois-ci, il n'est pas rare que le chimpanzé d'une personne souffrant d'une piètre estime de soi laisse son partenaire le malmenier, physiquement ou psychologiquement, et reste avec lui. Le chimpanzé avance des excuses comme « Mais il est gentil » et « Tu ne le connais pas comme je le connais » (heureusement!). Toute femme ou homme qui a souffert de maltraitance peut réussir à comprendre ce qui se

LA LUNE DE LA TROUPE

185

passer, travailler sur les émotions de son chimpanzé et apprendre à construire une estime et un respect de soi en lieu et place de son sentiment d'insécurité. Ce n'est pas facile et l'aide d'un professionnel est souvent nécessaire.

Nous pouvons avoir des amis dans d'autres troupes, mais uniquement si elles n'ont pas d'hostilité à notre égard et s'ils ne font pas partie du noyau dur de la troupe. Les membres de notre troupe sont nos partenaires, certains membres de notre famille et nos amis proches. En général, une troupe se forme automatiquement. Si nous prenions le temps de la réflexion, nous nous épargnerions bien des tourments émotionnels en faisant la distinction entre un membre de notre troupe et une personne amicale. Si vous vous trompez, votre chimpanzé pourrait rallier la mauvaise troupe et se faire attaquer voire tuer. Il vous est peut-être déjà arrivé d'inclure un mauvais ami dans le cercle de vos intimes et de vous faire agresser. D'où l'importance de bien choisir sa troupe.

Les troupes ne sont pas figées. Les membres peuvent y entrer et en sortir sans votre assentiment et vous risquez de vous faire du mal sans vous en rendre compte si vous vous accrochez à des amis qui sont sortis de la troupe. L'important est de laisser faire et de savoir qui est dans votre troupe à tout moment.

S'occuper de la troupe

et des rôles de chacun

Il est important de s'occuper de la troupe et de ses membres. Comment? En cernant leurs besoins et en essayant d'y répondre. Aux yeux de votre humain et de votre chimpanzé, chaque membre de la troupe remplit un rôle. L'une des difficultés est de s'assurer de ne pas imposer à quelqu'un un rôle qu'il ne peut assumer. Par

186

COMMENTA GIRA U QUOTIDIEN

exemple, la plupart des gens ont besoin d'une figure paternelle ou maternelle et leurs parents remplissent généralement ce rôle. Mais, en l'absence de nos parents, il arrive que nous imposions ce rôle à un autre - un chef attentionné, un médecin ou une infirmière. Il est rarement efficace de dicter le mauvais rôle et les attentes qui l'accompagnent à la mauvaise personne. Quand nous imposons un rôle à quelqu'un en attendant de lui qu'il fasse ce que nous associons à ce rôle, nous pouvons être frustrés voire en colère, ou l'inciter à outrepasser ses attributions professionnelles. L'inverse peut aussi se produire. On peut vous attribuer un rôle que vous ne voulez pas jouer. Il est important que les deux parties soient sur la même longueur d'onde, en particulier dans les couples. Il peut s'avérer désastreux d'essayer de faire de son partenaire quelqu'un qu'il n'est pas, comme de lui conférer le rôle de parent ou d'enfant pour répondre à vos propres besoins.

Qui dit confusion des rôles dit généralement conflit. Par exemple, dans beaucoup de familles, il n'est pas rare d'observer la belle-mère et la belle-fille se disputer le fils/mari. La mère et l'épouse ont des relations radicalement différentes avec l'homme. Chacune est unique et remplit un rôle où elles s'excluent mutuellement. Ce mélange des genres crée une compétition entre les rôles qui n'a pas lieu d'être. Si vous parvenez à comprendre le rôle que les autres jouent, et le rôle que vous jouez pour eux, vous aurez beaucoup plus de chances d'avoir des relations sociales, familiales et professionnelles harmonieuses et dépourvues de réactions et de conflits émotionnels.

Dans une troupe, l'un des rôles majeurs est le rôle de leadership. Le chimpanzé et l'humain veulent et ont tous deux besoin d'un leader, mais pour des raisons différentes. L'humain peut vouloir quelqu'un qui le soutient, un mentor ou un facilitateur, tandis que le chimpanzé a besoin d'un chef fort et dominant, capable de le protéger et de mener la troupe au combat. A vous de clarifier le rôle de votre leader.

LALUNEDF.LATROUPEi**187**

## Le couple et la troupe

Quand deux personnes tombent amoureuses, elles peuvent être tentées de vouloir que leur partenaire remplisse tous les rôles. C'est très rarement possible. En général, un partenaire ne peut satisfaire tous vos besoins, notamment certains besoins comme les amitiés féminines ou masculines (à moins que vous ne soyez du même sexe). Vouloir qu'une seule et même personne satisfasse tous nos besoins et remplisse tous les rôles peut même être très dangereux. En cas de rupture, il ne vous reste plus rien. Toutefois, c'est un choix personnel qui peut marcher dans certaines circonstances.

### ✓ POUR RÉSUMER

- **Avoir une troupe est indispensable pour rassurer son chimpanzé.**
- **L'humain et le chimpanzé ont des méthodes de sélection de la troupe différentes, que vous devez comprendre.**
- **Les opinions venant de l'extérieur ne sont pas importantes.**
- **Clarifier les rôles des membres de votre troupe l'aide à fonctionner au mieux.**
- **La troupe a besoin de temps pour fonctionner.**

### ICI PROPOSITION D'EXERCICE

*Créez votre troupe*

#### **Définir sa troupe**

**Redéfinissez votre troupe. Dressez la liste des membres. Demandez-vous qui en fait réellement partie et assurez-vous que c'est bien l'humain qui a choisi. Il est important de reconnaître qui n'est pas dans votre troupe et à qui il n'est pas sage de se fier ou de se confier.**

188 : COMMENTA GIRAU QUOTIDIEN

**Demandez-vous ce que chaque membre de la troupe vous apporte et ce que vous leur apportez. Essayez de repérer les moments où vous demandez à un membre de la troupe de remplir un rôle qui ne lui convient pas et trouvez quelqu ' un capable de répondre à vos besoins. Le mieux est de commencer par dresser la liste de vos besoins.**

**S'investir dans la troupe**

**Une fois que vous savez qui sont les membres de votre troupe, donnez-vous du temps pour échanger avec eux. Occupez-vous d 'eux, car s ' ils se sentent négligés, ils finissent souvent par partir. Demandez-vous ce que vous avez fait récemment pour chaque membre.**

Clarifier les rôles des membres de sa troupe

## Chapitre 9

# L A P L A N È T E C O M M U N I C A T I O N

Bien communiquer

Quatre modes de communication • Le carré

de la communication • Se préparer aux conversations importantes

- Gérer les conflits non résolus

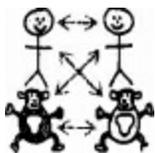
Nous avons observé le fonctionnement de la conscience psychologique. Voyons maintenant comment deux esprits communiquent l'un avec l'autre.

L'incapacité à bien communiquer entraîne souvent une frustration et des conflits. Prendre le temps d'améliorer ses compétences en communication est donc un investissement utile. Permettez-moi d'énoncer une évidence : si vous ne consacrez pas du temps à apprendre à communiquer, ne soyez pas surpris de ne pas faire de progrès.

Quatre modes de communication

Entre deux personnes, il existe quatre modes de communication, puisque chacune peut être en mode chimpanzé ou humain. En mode chimpanzé, la conversation sera chargée émotionnellement et

L A P L A N È T E C O M M U N I C A T I O N i 191



pas forcément sensée. En mode humain, la conversation sera sensée et non chargée en émotions. Chaque personne peut osciller très rapidement entre le mode chimpanzé et humain.

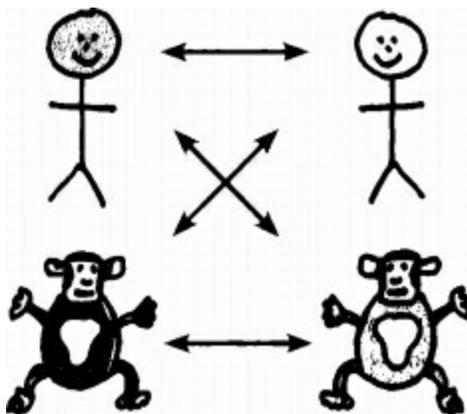
L'idéal est une conversation d'humain à humain puisqu'elle serait sensée et maîtrisée. Le scénario catastrophe serait une conversation entre deux chimpanzés. Cette « conversation » serait très chargée émotionnellement et serait une succession d'attaques et de contre-attaques. Dans le cas où une personne est en mode humain et l'autre en mode chimpanzé, il est peu probable que l'échange soit très constructif.

### **Quatre modes de communication**

La règle d'or d'une bonne communication est la préparation. Commençons par revoir les principes de la communication. Nous verrons ensuite comment se préparer à une conversation importante avant, enfin, d'examiner rapidement comment résoudre un conflit non résolu.

192

### **COMMENT AGIR AU QUOTIDIEN**



Le carré de la communication

Le bon

moment

Le bon

agenda

La bonne

personne

Le bon

endroit

Le bon

moyen

Le carré de la communication est à la base de la communication. Il a quatre angles et un centre. Gardez-le en mémoire. Il vous aidera à améliorer votre communication

*Le « circuit de Vêtemelle mauvaise personne »*

Si le centre du carré n'est pas bon, vous perdez probablement votre temps et vous ne vous faites pas du bien. Le « circuit de l'éternelle mauvaise personne » est très courant. Quand quelqu'un se plaint d'une personne en particulier, pourquoi en parle-t-il à tout le monde sauf à la personne concernée ? Résultat : au lieu de régler le problème en s'adressant à la bonne personne, il finit par suivre un circuit des mauvaises personnes qui ne résout jamais la situation. Il peste et se plaint à beaucoup de monde et

finit parfois par devenir lui-même le nœud du problème et par prêter le flanc à la critique.

S'adresser directement à la bonne personne lui ferait gagner beaucoup de temps, d'efforts et de stress émotionnel. En général, si nous ne parlons pas à la bonne personne, c'est uniquement par manque d'assurance. C'est donc ce dont nous allons parler.

LA PLANÈTE COMMUNICATION i 193

## *Sûr de soi ou agressif?*

Être sûr de soi, c'est expliquer à autrui ce qui est acceptable dans votre monde et ce qui ne l'est pas, et pourquoi. C'est aussi l'exposer avec calme, sans exprimer d'émotion. Par contraste, être agressif, c'est afficher des émotions et des comportements belliqueux pour faire passer son message.

**Locuteur sûr de lui Locuteur agressif Débarrasse son discours  
Discours**

**de toute émotion chargé d'émotion**

**Choisit soigneusement Suscite l'émotion**

**ses mots chez son interlocuteur**

Si vous prenez le temps de réfléchir au chimpanzé de votre interlocuteur, vous devinerez facilement quelle sera exactement sa réaction émotionnelle à ces deux approches très différentes. Une approche agressive aura pour effet de réveiller son chimpanzé, qui aura deux solutions: riposter ou se dérober. Quelle que soit sa réaction, il n'entendra probablement pas le message. Ses émotions auront pris le dessus et son chimpanzé aura des priorités bien à lui. En revanche, si vous êtes sûr de vous, le chimpanzé de votre interlocuteur aura beaucoup moins de chances de montrer le bout de son nez et beaucoup plus de chances d'entendre le message et de bien réagir.

Quelles sont donc les règles à suivre pour être sûr de soi ? Être un locuteur sûr de soi passe par trois étapes, et ces trois étapes sont toutes indispensables pour être efficaces.

Ces trois étapes sont les suivantes :

- Dire à votre interlocuteur ce que vous ne voulez pas en utilisant le pronom « je ».

194 ; COMMENTA GIRAU QUOTIDIEN

- Lui dire ce que vous ressentez.
- Lui dire ce que vous voulez en utilisant le pronom « je ».

Pour mieux transmettre votre message, vous pouvez également ajouter que vous aimeriez être entendu sans être interrompu et vous pouvez énoncer les faits tel que vous les voyez. Et mieux vaut le remercier de vous écouter.

Prenons un exemple. Supposons que vous arriviez en retard à un rendez-vous pour une raison quelconque. À votre arrivée, la personne est très en colère et commence à élever la voix en vous disant que vous êtes malpoli d'arriver en retard. Pensez à débarrasser votre voix de toute émotion, sinon vous susciterez une réaction émotionnelle chez votre interlocuteur et la situation risque de dégénérer. Mieux vaut attendre qu'elle cesse de crier. L'interrompre pourrait bien envenimer les choses. Laissez son chimpanzé crier, mais ne réagissez pas!

- Dites : « J'aimerais que vous écoutiez ce que j'ai à vous dire et j'aimerais que vous ne m'interrompiez pas. Merci. »
- Dites : « Les faits sont les suivants : je suis en retard parce que j'ai mal évalué l'heure. Je m'en excuse. »
- Dites : « Je ne veux pas que vous me criez dessus. »
- Dites : « Quand vous criez, je suis intimidé. »
- Dites : « Je voudrais que vous me parliez d'une voix calme. Merci. »

Notez l'utilisation du pronom « je ». Il est très important de l'employer et de ne pas dire des choses comme « S'il vous plaît, ne me criez pas dessus. » Bien sûr, il n'y a pas de mal à dire : « S'il vous plaît, ne me criez

pas dessus. » Et ça peut très bien marcher. Mais en employant le « je », vous faites une déclaration. Vous dites très clairement à votre interlocuteur que vous n'êtes pas content de la

LA PLANÈTE COMMUNICATION | 195

situation et que vous avez votre avis sur le sujet. Mais « S'il vous plaît, ne me criez pas dessus » est une requête, pas une déclaration.

Examinez les trois déclarations ci-dessus et entraînez-vous à les prononcer d'une voix calme mais ferme. Puis recommencez mais, cette fois-ci, en y mettant beaucoup d'émotion. Vous saisirez la différence entre agressivité et assurance. Elle n'est pas dans ce qui est dit, mais dans la manière de le dire. Et demandez-vous ce que vous sentiriez si vous étiez la cible d'un comportement agressif et ce que cela susciterait chez votre chimpanzé.

Pourquoi tant de gens manquent-ils d'assurance? Le manque d'assurance est généralement lié à des gremlins, ou croyances. Les plus courants sont du type : « Je ne suis pas aussi bon que les autres », ou : « Je ne peux pas être aussi confiant que les autres », ou encore : « Mes sentiments ne comptent pas ». Ces gremlins viennent très souvent du besoin d'être accepté par la troupe et se manifestent par des idées et des comportements comme « Il faut qu'on m'aime », « Je dois toujours faire plaisir aux autres » et donc « Je n'ai aucun droit. » Ils révèlent une piètre estime de soi et méritent que l'on s'en occupe. Si vous n'êtes pas sûr de vous mais que vous aimeriez l'être, vous devez essayer de comprendre ce qui vous en empêche. Voici quelques autres pensées destructrices : « Ce monde ne m'appartient pas ; je vis dans un monde qui appartient aux autres », ou : « Je n'ai pas le droit d'exprimer mon opinion », ou : « Je ne peux pas dire non aux autres (car je dois leur faire plaisir). »

### *Les angles du carré*

Revenons au carré de communication et examinons successivement ses angles : le bon moment, le bon endroit, le bon agenda et le bon moyen.

## **LE BON MOMENT**

Si vous choisissez le mauvais moment, par exemple si la personne ne peut pas vous écouter ou si vous devez écourter la conversation, la discussion aura peu de chances d'aboutir. Nous avons besoin de temps pour exposer nos idées. Négliger cet aspect ne fait que multiplier et aggraver les difficultés, car nous sommes contrariés de ne pouvoir aborder que partiellement les problèmes et les priorités. Arrangez-vous pour avoir le temps d'écouter l'autre et d'exprimer ce que vous avez à dire. Sinon, vous risquez d'avoir encore plus de mal à reprendre la conversation ultérieurement. Il faut également s'assurer de bien choisir son moment. Selon le contexte, il peut parfois s'avérer très utile de laisser les choses se tasser.

## **LE BON ENDROIT**

Si vous choisissez le mauvais endroit (un lieu trop bruyant ou trop animé), il vous sera difficile de vous concentrer sur le contenu du message. Vos deux chimpanzés seront agités, ce qui n'est pas bon signe ! Veillez aussi à choisir un lieu suffisamment intime si le sujet est délicat. Mieux vaut éviter que quelqu'un puisse vous entendre parler de questions très personnelles. Le mieux est souvent de trouver un endroit neutre, qui n'est le territoire ni de l'un ni de l'autre.

## **LE BON AGENDA**

Un bon agenda se heurte souvent à deux écueils. Le premier est que chacun a un agenda caché, le second est que nous abordons le mauvais agenda, parce que nous nous laissons distraire et nous nous écartons du sujet. Et chacun ressort frustré et toujours aussi agité.

Il est très important que votre agenda soit clair dans votre esprit, car si vous n'êtes pas certain à cent pour cent des sujets que vous voulez

aborder, vos chances de succès sont minces. Il est aussi très facile de se laisser distraire et de s'occuper d'un autre agenda. Essayez d'en

LA PLANÈTE K COMMUNICATION

**197**

prendre conscience et restez fidèle à vos priorités initiales. Il est conseillé d'énoncer son ordre du jour dès le début de la conversation - voire de l'écrire pour le garder en tête. N'oubliez pas que votre interlocuteur peut avoir son propre agenda et qu'il est utile de le lui demander avant de commencer. Assurez-vous que vous abordez les sujets que vous avez en tête. Ne les maquillez pas. Les vraies priorités sont suffisamment difficiles à aborder pour ne pas y ajouter de la confusion et de la frustration à long terme.

Pour établir votre agenda, le plus important est de prendre conscience que vous êtes deux à participer : vous et votre chimpanzé.

L'agenda du chimpanzé

Le chimpanzé donne la priorité à l'émotion. Dans son esprit, soit il gagne, soit il perd, ce qui n'est pas sans rappeler les lois de la jungle, où tout est blanc ou noir - il n'y a pas de juste milieu. À la fin de la conversation, le chimpanzé voudra donc avoir gagné ou perdu. Il voudra exprimer son émotion. Il attaquera tout défaut de son interlocuteur et se défendra contre toute critique possible voire simplement perçue. Il voudra également avoir l'air beau et être innocent. Et s'il n'est pas innocent, il voudra expliquer ce qui l'a provoqué ou mis dans une situation impossible et justifier ainsi tout ce qu'il a dit ou fait.

Frank, Peter et les quatre agendas

Frank et Peter sont voisins. Ils doivent se rencontrer pour parler d'une haie qui appartient à Frank et qui fait de l'ombre au jardin de Peter.

Voyons d'abord Frank, tiraillé entre son chimpanzé et son humain. L'humain veut trouver une solution pacifique. Il souhaite que les deux hommes soient satisfaits de l'issue de la conversation. L'humain comprend qu'il va peut-être falloir trouver un compromis et



relativiser. Donc, bien qu'il aime que sa haie soit haute, il comprend que c'est assez désagréable pour son voisin.

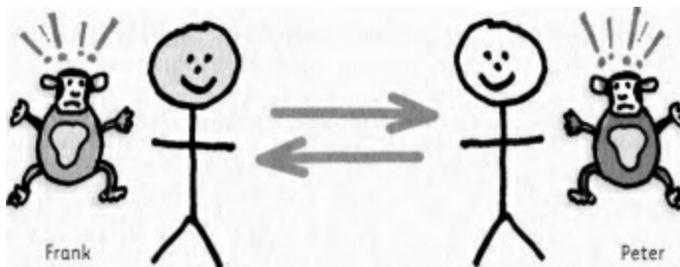
Mais le chimpanzé de Frank ne voit pas du tout les choses ainsi. Si c'est un chimpanzé classique, il aura déjà décidé que la haie représente son territoire et qu'il n'a aucune intention de faire des concessions. Son chimpanzé verra la démarche de Peter comme une remise en cause de son pouvoir, de son ego et de sa domination. Pour lui, soit il gagne soit il perd. Il n'y aura pas de place pour un compromis et pas de marche arrière possible. Il se contentera de choisir les faits qui viendront étayer ses croyances et de s'y tenir - si nécessaire, en agitant des menaces émotionnelles ou des postures corporelles pour assurer sa domination.

### **Chimpanzés et humains luttent pour assurer leur domination**

Peter va lui aussi aborder la conversation avec son humain et son chimpanzé. Son humain aura probablement le même agenda que l'humain de Frank et voudra un compromis et une discussion cordiale. Il voudra entendre le point de vue de son interlocuteur, essayer de le comprendre puis, si nécessaire, changer sa propre position. Mais le chimpanzé sera prêt à livrer bataille. Il verra la haie comme un affront à ses droits territoriaux et se pensera dominé par un autre chimpanzé. Sachant ce qui se passe typiquement dans

## L A P L A N È T E C O M M U N I C A T I O N

199



L'esprit des deux hommes, il est clair que s'ils n'ont pas conscience de leurs différents agendas, la situation pourrait mal tourner, car leurs chimpanzés risquent fort de les prendre en otage.

### **13 AGENDAS TYPIQUES DES CHIMPANZES**

*Un chimpanzé voudra :*

- **Gagner.**
- **Exprimer ses émotions.**
- **Attaquer son interlocuteur.**
- **Se défendre.**
- **Imposer son point de vue.**
- **Ne pas céder ou changer de position.**
- **Avoir l'air beau et être innocent.**
- **S'il est coupable, dire qu'il a été provoqué et qu'il est une victime.**

Pour ce faire, il tentera de dominer son interlocuteur en parlant puis en élevant le ton - aussi bien avec des mots qu'avec des comportements. En général, il n'écouterà pas son interlocuteur, mais il attendra de pouvoir faire passer ses idées. Il ne changera pas de position, mais ramènera tout à sa situation et à ses convictions. Il aura beaucoup de mal à changer soit de position soit d'avis, car à ses yeux ce serait une défaite, et il n'a aucunement l'intention de perdre ! Il ne cédera pas ! Le chimpanzé se concentrera sur le problème et sur ses sentiments, pas sur la solution.

*La méthode du chimpanzé*

Dans une situation de conflit, un chimpanzé va :

- Crier et être dominé par ses émotions.
- Couper la parole à tort et à travers.
- Employer des termes affectifs.

200 ; C O M M E N T A G I R A U Q U O T I D I E N

- Dominer en parlant vite et fort.
- Dominer et intimider par son langage corporel.
- Se concentrer sur le problème.
- Jouer sur les sentiments.
- Etre retors si nécessaire.

L'agenda d e l'h u m a in

A l 'inverse, la priorité de l 'humain n 'est pas de « gagner ou perdre », mais de trouver une issue raisonnable qui satisfasse les deux interlo cuteurs. L 'humain ne voit pas les choses en noir et blanc mais dans les nuances de gris. Il accepte de se tromper ou de trouver une explication différente. Il est donc disposé à changer d 'avis et à écouter pour être sûr d 'avoir bien compris la situation. L 'humain tourne donc son regard vers les autres ou vers la loi pour découvrir ce qui est juste, factuel et acceptable. Si l 'humain n 'est pas d 'accord avec une décision, il peut l 'accepter. Pour lui, une opinion n 'est qu 'une opinion, et nul ne gagne ni ne perd. Pour cela, il réfrène ses émotions et écoute d'abord, son interlocuteur, puis examine son point de vue. L 'humain se concentre sur la solution, pas sur le problème. Il parle lentement et calmement, et essaie de comprendre l 'autre en l 'écoutant.

## **AGENDAS TYPIQUES DES HUMAINS**

*Un humain essaiera de:*

- **Comprendre d 'abord son interlocuteur.**
- **Laisser son interlocuteur s 'exprimer.**
- **Ecouter pour rassembler toutes les informations.**

- **Chercher une solution.**
- **Utiliser les faits, pas les sentiments ou les impressions.**

LA PLANÈTE COMMUNICATION ! 201

La méthode humaine

En situation de conflit, l'humain essaiera de :

- Rester calme.
- Utiliser des termes neutres « modérés ».
- Écouter d'abord.
- Voir un différent point de vue.
- Être ouvert au changement d'avis.
- Admettre que les opinions ne sont pas des faits.
- Raisonner et discuter.
- Trouver un terrain d'entente.
- Envisager une décision commune.
- Trouver un compromis qui satisfait tout le monde.
- Accepter les différences.

## **VOUS AVEZ LE CHOIX**

En général, si nous laissons faire la nature, les deux chimpanzés commencent par se battre, ce qui donne lieu à toutes sortes d'échanges désagréables. Une fois qu'ils sont calmés, si les dégâts ne sont pas irréversibles, les deux humains prennent le dessus et essaient de trouver une solution qui les satisfasse tous les deux. Au beau milieu de la discussion constructive entre les deux humains, l'un des chimpanzés ou les deux peuvent se réveiller, repasser à l'attaque et réduire à néant la

conversation.

Pour être constructive, une conversation doit se dérouler ainsi: chaque humain a d 'abord une discussion avec son propre chimpanzé pour découvrir ce qu 'il veut dire et pourquoi. Puis chaque humain explique à son chimpanzé que certaines de ses exigences sont destructrices et n 'aboutiront pas et que d 'autres sont raisonnables.

2021 COMMENTA GIRA UQUOTIDIEN

L'humain défend alors les exigences raisonnables du chimpanzé de manière constructive pour trouver une issue favorable. Telle est dans l'idéal la première étape d'une conversation difficile, mais elle est rare, car la plupart des gens ne savent même pas qu'ils ont un chimpanzé et, s'ils le savent, ils le laissent parler plutôt que de laisser l'humain le représenter.

## **LE BON MOYEN**

Avant de décider d'avoir une conversation, demandez-vous s'il ne serait pas préférable de communiquer par lettre ou par mail. Cette méthode présente certes des inconvénients, mais aussi deux avantages évidents.

Le premier est quelle vous donne le temps de construire soigneusement ce que vous avez à dire. Le second est quelle donne le temps à votre interlocuteur de réfléchir et de digérer ce que vous avez dit avant de réagir. Dans certains cas, il est même préférable de passer par l'intermédiaire d'un tiers.

Supposons que vous ayez décidé d'avoir une conversation en tête à tête avec la personne. Voyons quel est le bon moyen de procéder. Demandez-vous comment aborder et analyser la conversation. Avant de commencer, vous devez vous préparer psychologiquement et vous assurer que le bon moyen de mener la conversation est le moyen humain.

### **✓ À RETENIR**

**Se préparer est la meilleure chose à faire pour améliorer ses chances de succès dans une conversation importante.**

## *La présentation et l'emballage de la communication*

La présentation de notre message est essentielle à la réussite de notre entreprise. C'est un peu comme vendre un produit ou offrir un cadeau. La présentation et l'emballage comptent beaucoup. Ils sont même tellement importants que nous allons maintenant prendre le temps d'étudier les différents types d'emballages et de présentation qui sont à notre disposition.

Quand nous communiquons, le message est toujours envoyé dans un emballage. Prenons un exemple. Vous êtes dans un café et vous venez de commander un café. Vous vous levez pour aller chercher une petite cuillère au bar et quand vous retournez vous asseoir, quelqu'un a pris votre place. Vous voudriez bien le lui dire. Le message est simple, mais il y a une multitude de manières de l'emballer. Vous pouvez élever le ton, vous pouvez sourire et parler calmement, vous pouvez vous dresser face à la personne pour imposer votre autorité, vous pouvez lancer un regard amical ou menaçant, vous pouvez dire « S'il vous plaît » ou vous pouvez provoquer l'affrontement et déclarer directement: « C'est ma chaise ». Chacune de ces options correspond à un type d'emballage. Pour faciliter les choses, nous allons diviser les différents types d'emballage en quatre groupes :

- Le langage corporel.
- L'intonation.
- Le choix des mots.
- L'humeur.

### **LE LANGAGE CORPOREL**

Le langage corporel n'a pas de mystère pour nous : chaque jour, chacun de

nous essaie de le décrypter, et les études montrent que les femmes savent mieux que les hommes lire une situation à partir

204 C O M M E N T A G I R A U Q U O T I D I E N

d'indices donnés par le langage corporel. Comme nous l'avons dit dans les chapitres précédents, c'est notre chimpanzé qui lit le langage corporel, et il le fait souvent sans même que l'humain s'en rende compte.

Le langage corporel désigne un message que nous transmettons sans ouvrir la bouche, en utilisant uniquement les expressions du visage, la posture et le mouvement du corps. Voici un exemple : quand une personne veut cesser de vous parler, elle détourne le regard, croise les bras et soupire. Ces trois signaux corporels sont autant de messages très clairs.

Le langage corporel doit toujours être placé dans son contexte et les différences culturelles jouent un rôle immense. Ce sujet a fait l'objet de nombreuses recherches. Nous ne l'aborderons pas plus en détail ici, mais il est important de connaître le langage corporel que nous utilisons, car il influe réellement sur nos relations avec les autres.

Exemples de langage corporel

Se dresser au-dessus de quelqu'un en lui parlant est une attitude généralement très intimidante voire menaçante. Le message risque alors d'être interprété de manière négative. C'est comme envahir l'espace corporel de son interlocuteur. Nous avons tous autour de nous un espace dont nous avons le sentiment qu'il nous appartient, et si quelqu'un s'en approche trop alors qu'il n'est pas le bienvenu, nous nous sentons immédiatement mal à l'aise. Cet espace varie d'une culture et d'une personne à l'autre, mais, en règle générale, nous sommes programmés pour nous sentir à l'aise à distance de bras les uns des autres. Tout rapprochement non souhaité nous met mal à l'aise.

Croiser les bras signifie généralement que nous nous sentons attaqués et que nous sommes sur la défensive. Ce geste peut aussi signifier

LA PLANÈTE COMMUNICATION



que nous sommes surchargés d'informations ou que nous ne sommes pas sûrs de vouloir entendre l'information qui nous est donnée. Mais nous pouvons aussi avoir froid ou croiser les bras par habitude ! L'important est de savoir que, si vous croisez les bras, votre interlocuteur risque de l'interpréter de manière négative.

Quand nous parlons à une personne, nous regardons généralement son visage et son expression nous dit ce qu'elle ressent. Quand nous rencontrons un être cher, nos pupilles se dilatent. Il le voit et se sent plus à l'aise avec nous. Si nous n'aimons pas la personne que nous rencontrons, nos pupilles ont tendance à se rétracter et, si elle le remarque, elle risque de se sentir moins à l'aise.

Nos visages affichent aussi ce que l'on appelle des micro-expressions. Ce sont des expressions du visage qui se produisent dans des états émotionnels très intenses et qui durent moins d'un quart de seconde. Certains affirment pouvoir lire les micro-expressions et dire quand quelqu'un ment. En réalité, les études montrent que les personnes capables de le faire avec un certain succès sont très rares. Toutefois, comme ces micro-expressions sont involontaires, si nous filmons quelqu'un en train de parler, nous pouvons ensuite observer les images au ralenti à la recherche des signes qui semblent indiquer que la personne ment sur chacun des traits de son visage - les lèvres, les yeux, les sourcils, le nez, la bouche et les muscles.

Une chose est certaine : le cerveau sait quand quelqu'un éprouve des émotions fortes telles que la colère, l'ennui ou le stress. Selon certains chercheurs, le langage corporel compte pour plus de la moitié du message envoyé et nous le lisons naturellement. Inutile de prendre des leçons ! L'important est toutefois de ne pas surestimer le langage corporel; même s'il vaut la peine de se demander l'usage que l'on fait de notre corps dans nos échanges avec les autres. Sachant que le langage corporel est généralement un dialogue de chimpanzé à

206 ! C O M M E N T A G I R A U Q U O T I D I E N

chimpanzé, mieux vaut éviter tout malentendu avec le chimpanzé de votre interlocuteur.

## **L'INTONATION**

Environ un tiers de notre communication passe par l'intonation de notre voix, qui peut être découpée en trois aspects : le débit, le volume et l'accentuation.

### **D é b i t**

Le débit de parole peut trahir de nombreux sentiments et émotions : urgence, irritation, enthousiasme, incertitude, etc. Quand quelqu'un parle vite, il réveille le chimpanzé de son interlocuteur, qui interprète alors ce discours rapide en fonction de ce qui se passe autour de lui. A l'inverse, quand vous parlez lentement, le chimpanzé de votre interlocuteur a plus de chances de se détendre et donc de permettre à son humain de réagir. Il est vrai également que nous imitons ce que nous entendons et ce que nous voyons. Si quelqu'un nous parle vite, nous avons plus de chances de lui répondre en parlant vite. Si quelqu'un nous parle lentement, nous avons plus de chances de lui parler lentement.

### **✓ À RETENIR**

**Un débit régulier nous aide à faire passer notre message et aide les autres à écouter.**

### **V o l u m e**

Le volume du discours a le même effet que le débit sur le niveau d'alerte du chimpanzé, qui mime le volume et le ton de son interlocuteur.

J'ai emprunté quelques minutes le petit frère d'un ami pour faire une démonstration impressionnante devant mes étudiants en médecine. J'ai demandé au garçon où il avait passé la journée. Il m'a répondu qu'il était allé au zoo. En discutant de sa visite, j'ai délibérément commencé à hausser le ton. Le garçon de trois ans m'a vite imité et nous avons fini par littéralement nous crier dessus. Il est intéressant de noter qu'à ce stade il avait envahi mon espace corporel pour s'assurer que je l'entendais bien à quelques centimètres de distance! Puis, en quelques phrases, j'ai délibérément baissé le ton jusqu'à murmurer. Comme par magie, il a lui aussi réduit le volume et s'est écarté de moi. Mais quand nous sommes arrivés au murmure, il a à nouveau pénétré dans mon espace pour s'assurer que je l'entendais bien. Et, pour terminer, nous avons repris un volume normal. Il n'avait aucune conscience de ce qui s'était passé.

Pensez-y quand vous parlez à quelqu'un. Vous n'obtiendrez peut-être pas une réaction aussi spectaculaire, mais essayez d'observer les effets que vous pouvez avoir sur son chimpanzé.

Le meilleur moyen de faire en sorte que le chimpanzé de votre interlocuteur reste calme et que son humain écoute est de parler lentement d'une voix normale et posée. Il est important de placer les choses dans leur contexte, comme nous le faisons avec le langage corporel. Il est très énervant de voir une personne parler lentement et calmement de manière délibérée alors qu'elle est énervée. C'est une forme de contrôle passif de son interlocuteur. C'est aussi la garantie de voir surgir son chimpanzé.

Accentuation

L'accentuation est très intéressante. Changer le mot accentué dans une phrase peut complètement changer le sens de la phrase.

# COMMENTA GIRAUQUOTIDIEN

Prenons l'exemple de la phrase « J e pense que vous avez une très belle voix ». Le sens change selon le mot sur lequel est placé l'accent. Voici quatre versions.

### **Quand l'accent est sur... Le sens peut être...**

**JE** pense que vous avez Je suis le seul

une très belle voix. à le penser.

Je **PENSE** que vous avez J'ai des doutes

une très belle voix. mais je pense avoir raison.

Je pense que **VOUS** avez Vous êtes meilleur

une très belle voix. que les autres.

Je pense que vous avez **C'**est votre meilleur

une très belle **VOIX**. atout.

Il suffit de lever ou de baisser la voix à la fin de ces phrases, et le sens peut à nouveau changer. En général, hausser la voix signifie poser une question ou émettre un doute, mais, dans certaines cultures, c'est simplement la règle. En conclusion, quelle que soit la phrase, l'accent doit être replacé dans son contexte.

### **LE CHOIX DES MOTS**

Dans la jungle, le chimpanzé se sert de branches, de ses dents et de ses poings comme armes pour attaquer les autres chimpanzés. En signe d'amitié, il offrira de la nourriture ou prendra soin d'un autre chimpanzé.

Les êtres humains utilisent surtout des mots pour communiquer. Les mots peuvent être un signe d'amitié ou de gentillesse, mais ils peuvent aussi

être la plus redoutable des armes. Ne vous y trompez pas : une attaque verbale entre êtres humains est exactement la même

LA PLANÈTE COMMUNICATION

**209**

chose qu'une attaque physique entre chimpanzés, et les effets peuvent être tout aussi dévastateurs.

Voyons deux exemples d'usages de mots très différents. Le premier est un outil de communication. Le second est une arme dangereuse.

L'outil de communication exige un minimum de réflexion. Si vous voulez tailler du bois, vous ne prendrez pas un tournevis. Choisir les mauvais mots dans une conversation peut avoir de lourdes conséquences.

Pourquoi? Notamment parce que vos paroles sont entendues à la fois par l'humain et par le chimpanzé de votre interlocuteur. L'humain entend la logique du mot utilisé et le chimpanzé son émotion. Les mots véhiculent tous une charge émotionnelle. Quand nous entendons des mots, nous y associons des émotions et notre cerveau libère des substances qui influent sur notre ressenti. Certains mots comme « mort » et « amour » sont lourds d'émotion, tandis que d'autres, comme « pomme » ou « table », ont très peu de charge émotionnelle. Bien sûr, ces réactions sont très personnelles et varient d'une personne à l'autre pour un même mot. Si vous dites à quelqu'un : « Je déteste mon voisin », le mot « déteste » trouvera un écho chez lui mais aussi chez vous, mais les substances libérées dans le cerveau de chacun susciteront des sentiments différents. Si vous aviez dit: « Je n'aime pas trop mon voisin », il se serait produit une toute autre réaction chimique dans votre cerveau et dans celui de votre interlocuteur, et vous auriez donc tous deux éprouvé des sentiments différents. Les mots « détester » et « ne pas trop aimer » suscitent des réactions très différentes. Les mots que vous choisissez suscitent des réactions émotionnelles aussi bien chez vous que chez les autres. Si le chimpanzé n'aime pas les mots qu'il entend, il sortira immédiatement de sa boîte pour donner son opinion.

Les autres ne sont pas toujours la cible de nos paroles. C'est souvent nous-mêmes que nous attaquons verbalement. Si vous

vous promenez en disant: « Je ne sers à rien », nul doute que les substances chimiques transmettront la mauvaise nouvelle ! A vous de choisir.

## Réaction 1

provoquée ;

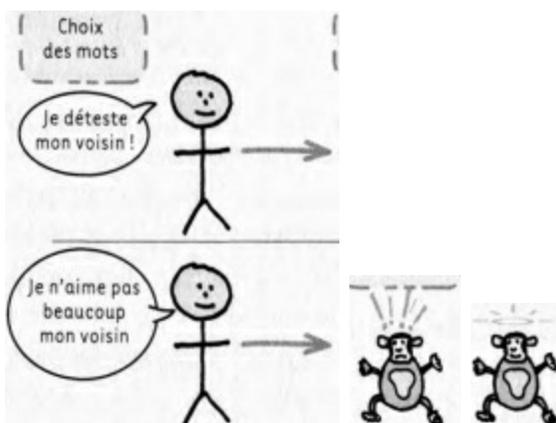
### **Choisissez soigneusement vos mots**

Comment le simple fait de changer un mot peut-il avoir un effet majeur sur votre chimpanzé ? Voyons quelques exemples courants.

Au cours des chapitres précédents, nous avons vu que les verbes « devoir » et « pouvoir » pouvaient avoir des effets radicalement différents sur le sens d'une phrase et les émotions suscitées. Le verbe « devoir » implique une norme ou une attente. Si vous ne répondez pas à cette attente, c'est un échec. Ce verbe est donc typiquement associé à des sentiments comme l'échec, la responsabilité, la culpabilité, la menace et l'inadaptation. Préférez-lui le verbe « pouvoir », qui n'évoque ni sentiments d'échec ni normes fixes. Il est associé à des sentiments d'ouverture, de choix, de possibilité et d'espoir.

## LA PLANÈTE COMMUNICATION

211



## **Devoir Pouvoir**

« *J'aurais dû remporter la course.* » « *J'aurais purement remporté la course.* » **Met la pression sur soi et formalise Laisse la liberté de regarder la**

**l'échec. situation, de réfléchir et d'essayer**

**de faire mieux la fois suivante en se préparant davantage.**

« *Je devrais perdre du poids* » « *Je pourrais perdre du poids* »

« *pour être en bonne santé.* » « *pour être en meilleure santé.* »

**Suscite des sentiments de pression et Véhicule des sentiments d'espoir d'obligation assortis d'un jugement. et d'ouverture.**

« *Tu devrais lui dire* »

« *Tu pourrais lui dire* »

« *que tu es désolé.* » « *que tu es désolé.* »

**Suscite des sentiments de résistance Suscite la réflexion et le choix sans et de culpabilité chez le chimpanzé. hostilité.**

Bien sûr, il y a des circonstances où l'utilisation du verbe « devoir » s'impose et d'autres où le verbe « pouvoir » est déplacé, mais il vaut la peine de peser le pour et le contre au moment de choisir.

Voici deux phrases. Je vous demande d'essayer d'y réfléchir.

• « Je veux que tu me prépares un café. »

• « J'aimerais que tu me prépares un café. »

La première est un ordre. La seconde est une suggestion et une requête qui vous laisse libre de votre choix.

Très peu de chimpanzés aiment qu'on leur dise ce qu'ils doivent faire. Ils aiment pouvoir décider eux-mêmes. Dire: « Je veux que tu... » implique généralement un pouvoir ou une autorité qui vous permettent de donner cet ordre. Mais le chimpanzé de votre interlocuteur peut en éprouver du ressentiment ou de l'hostilité.

COMMENTAIRE AU QUOTIDIEN

Pesez soigneusement vos mots et l'effet que vous allez susciter chez les autres. Si nous prenons le temps de réfléchir et parfois de changer les mots que nous utilisons, nous pouvons influencer sur les réactions de nos interlocuteurs et les sentiments que suscitent chez nous certaines situations.

## **H UN BON CONSEIL**

**Il arrive que l'emploi du « Je veux » convienne, notamment quand nous devons affirmer notre position.**

**Dans certaines circonstances, il faut savoir faire preuve d'assurance. Si, par exemple, vous voulez mettre un terme à une relation et que vous dites : « Je veux rompre, parce que je ne veux plus de cette relation », cela clôt toute discussion, parce que vous avez énoncé un fait.**

**En revanche, si vous essayez d'être poli et que vous dites : « Je voudrais rompre, parce que je ne pense pas qu'on s'entende », vous laissez une porte ouverte à la discussion.**

**Il n'y a pas de règle absolue ; essayez de réfléchir à l'effet que les mots que vous choisissez ont sur vous, sur le message que vous envoyez et sur les autres.**

Le second usage des mots parle de lui-même. Les mots sont une arme dangereuse. Utilisés sciemment pour blesser quelqu'un, ils sont dévastateurs. Mieux vaut y penser avant de faire mal par inadvertance. Les mots sont de véritables armes !

## **L'HUMEUR**

L'humeur d'une personne est un mélange de comportement, de posture, d'attitude et de manière de communiquer avec les autres. Notre chimpanzé s'en charge pour nous. Si nous nous y prenons mal et que nous abordons une personne antipathique ou mal lunée,

LAPLANÈTE COMMUNICATION 213

les conséquences peuvent être graves. Il est très utile de décrypter l'humeur mais, en général, nous n'y réfléchissons pas consciemment tant que nos alarmes ne sonnent pas. L'humeur d'une personne vient à la fois de l'humain et du chimpanzé et peut changer très rapidement.

Chez les enfants et les chiens, il est facile de reconnaître l'humeur. Ils n'ont pas le masque qu'arborent souvent les adultes. Les enfants et les chiens sont ouverts et transparents. Ils n'ont rien à cacher. Quand nous rencontrons un chien, il nous montre rapidement ce qu'il ressent et affiche son humeur. Il peut être amical et détendu ou hostile et agité. Les enfants non plus ne cherchent pas à cacher leur humeur. Nous découvrons très vite comment ils se sentent.

L'humeur qui se dégage d'un adulte et sa manière de communiquer, ou de ne pas communiquer avec nous, trouvent un large écho chez notre chimpanzé. Les chimpanzés doivent savoir quand aborder les autres chimpanzés et quand les éviter.

Il est important de vous interroger sur votre humeur car elle peut très bien contredire un message que vous essayez de faire passer. Posez-vous deux questions très simples :

- « Quel type d'humeur aimerais-je trouver chez une personne à qui je dois parler? »
- « Quel type d'humeur, chez cette même personne, a le plus de chances de me mettre à l'aise et de m'inciter à l'écouter ? »

Ces deux questions sont purement rhétoriques. Il est évident que nous préférons tous rencontrer des personnes heureuses, détendues et agréables, qui s'impliquent et nous écoutent.

L'humeur relève de notre choix. Travailler sa propre humeur, c'est faire l'effort de se surveiller et s'occuper de tout ce qui fait que vous n'êtes pas

là où vous voulez être. Cela signifie souvent donner

214

COMMENT AGIR AU QUOTIDIEN

de l'attention à la gestion de son chimpanzé. Songez à l'humeur que vous offrez aux autres, puis assurez-vous quelle correspond exactement à ce que vous aimeriez quelle soit.

## ✓ À RETENIR

**Travailler son langage corporel, son intonation, le choix de ses mots et son humeur améliore considérablement l'efficacité de votre communication avec les autres.**

Se préparer aux conversations

importantes

Nous pouvons maintenant rassembler les concepts que nous avons abordés dans ce chapitre pour nous préparer à une conversation importante. Voici quelques suggestions étape par étape.

## CH ECK-LIST

- Étape n° 1 : vérifiez que vous vous adressez à la bonne personne en

fonction de vos priorités.

- Étape n° 2 : assurez-vous que c'est le bon moment pour votre

conversation.

- Étape n° 3 : vérifiez que le lieu de la conversation est approprié.

- Étape n° 4 : définissez les priorités de votre chimpanzé et votre

humain.

Vous devez commencer par définir clairement ce que vous attendez de

cette conversation. En d'autres termes : quelles sont vos priorités ? Qu'attendez-vous de cette conversation ?

LAPLANÈTE COMMUNICATION : 215

Le plus important est d'avoir conscience qu'au moment d'entamer la conversation, vous êtes deux, vous et votre chimpanzé, à vouloir parler et que vous risquez d'avoir des priorités très différentes. Votre humain voudra probablement des solutions et votre chimpanzé voudra probablement s'exprimer. Commencez donc par définir les priorités de votre chimpanzé et celles de votre humain.

Étape n° 5 : éliminez les priorités irréalistes de votre chimpanzé. Expliquez-lui qu'il est tout à fait compréhensible et justifié d'être

ému ou énervé, mais que l'exprimer de manière déplacée a peu de chances d'être utile à long terme. Le ressenti d'un chimpanzé est très raisonnable pour un chimpanzé, mais risque de n'être d'aucune utilité. Donc, dites-vous que les sentiments de votre chimpanzé sont normaux, mais identifiez et éliminez les priorités que votre humain juge inacceptables, comme « Je dois gagner » et « Je dois me venger ».

Étape n° 6 : abordez la conversation en mode humain.

Vous devez si nécessaire entraîner votre chimpanzé avant d'entamer la conversation. Assurez-vous que vous êtes en mode humain et que vous employez la méthode humaine de communication.

Étape n° 7 : pensez à présenter la conversation sous le bon emballage. Avant d'entamer la conversation, interrogez-vous sur votre langage corporel, votre intonation, le choix des mots et votre humeur.

Étape n° 8 : aidez votre interlocuteur à gérer son chimpanzé. En début de conversation, il est probable que c'est le chimpanzé de

votre interlocuteur qui va commencer l'échange. Essayez de le laisser s'entraîner et écoutez-le sans intervenir ni réagir. En lui laissant quelques minutes de commentaires probablement désagréables, vous permettez à

son chimpanzé de se calmer. En l'écouter et en

216

COMMENTAIRE AU QUOTIDIEN

entendant ce qu'il a à dire, il est possible que vous changiez d'avis et que vous lui donniez raison sur certains points. Essayez de vous souvenir que nos chimpanzés ne sont pas toujours très agréables. Quand c'est le cas, nous regrettons généralement nos paroles ou nos actes et nous aimerions pouvoir revenir en arrière. Si quelqu'un a laissé parler son chimpanzé et le regrette, à quoi bon lui en vouloir et le lui rappeler. A un moment ou à un autre, vous devez pardonner aux autres d'avoir perdu le contrôle de leur chimpanzé et leur donner la chance de redevenir humains si vous voulez travailler avec eux. Notez que j'ai bien dit SI vous voulez travailler avec eux.

Étape n° 9 : identifier les priorités de votre chimpanzé et de votre interlocuteur.

Une fois que le chimpanzé de votre interlocuteur a retrouvé son calme, son humain peut commencer à travailler avec vous. C'est là que vous pouvez essayer de savoir ce qu'il veut vraiment.

Étape n° 10 : clarifiez vos propres priorités.

À vous d'expliquer ce que vous attendez de cette conversation. Souvenez-vous qu'il est important que votre chimpanzé reste silencieux si vous voulez mettre toutes les chances de votre côté.

Étape n° 11 : définir les intentions de votre interlocuteur. Mieux vaut commencer par les points sur lesquels vous êtes d'accord.

Et vous mettre d'accord sur vos objectifs avant de commencer.

Étape n° 12 : essayez de répondre aux priorités de votre interlocuteur avant les vôtres.

Permettre à votre interlocuteur de gérer ses priorités va vraiment l'aider à vous écouter quand vous voudrez aborder les sujets qui

LA PLANÈTE COMMUNICATION

**217**

vous tiennent à cœur. Sinon, il risque d'avoir du mal à ne pas vous interrompre et d'essayer d'imposer d'abord ses priorités.

Étape n° 13 : essayez de répondre à vos propres priorités.

Étape n° 14: résumez vos points d'accord.

Mieux vaut laisser votre interlocuteur vous dire ce qu'il a compris et ce qu'il accepte. Quand vous avez une conversation importante ou quand vous transmettez un message à quelqu'un, mieux vaut toujours prendre ensuite le temps de s'assurer qu'il l'a bien reçu et bien compris. Le meilleur moyen de le vérifier est de lui demander ce qu'il a compris. Tout le monde peut mal comprendre ou omettre une partie du message. Très souvent, il faut répéter le message pour qu'il soit assimilé. Si le message est très important, vous pouvez vérifier que tout a été bien compris en demandant à la personne de vous expliquer pourquoi vous lui avez transmis ce message et pourquoi c'est important. Vous aurez ainsi une chance de rectifier le tir.

### ✓ À RETENIR

**Ce n'est pas parce que vous avez dit quelque chose à quelqu'un qu'il l'a entendu et compris.**

Étape n° 15 : souriez et remerciez votre interlocuteur.

Faire savoir à votre interlocuteur que vous lui êtes reconnaissant d'avoir eu cette conversation et de vous avoir donné de son temps, n'est pas seulement poli. C'est aussi un signe de respect. Nul ne peut lire dans les pensées, et il nous arrive souvent de blesser les autres, non parce que nous disons mais parce que nous ne disons pas.

## Gérer les conflits non résolus

La meilleure des méthodes n'empêchera pas tous les conflits ni tous les différends. Parfois, quand l'émotion est forte, il peut être utile de faire appel à un tiers. Pour résoudre une dispute ou un conflit, l'idéal est de trouver une personne neutre. Un conflit pour divergence d'opinion se gère généralement en trois étapes, qui sont la négociation, la médiation et l'arbitrage. Les deux dernières impliquent l'intervention d'une tierce personne.

### *La négociation*

C'est la première étape pour démêler la situation. Abordez vous-même la personne et essayez de trouver un terrain d'entente en vous écoutant mutuellement, en respectant vos opinions et en acceptant vos divergences si vous n'arrivez pas à tomber d'accord.

### *La médiation*

Si vous n'arrivez pas à vous mettre d'accord mais que vous voulez trouver une solution, ou si vous avez tous les deux du mal à ne serait-ce que vous trouver dans la même pièce, la médiation s'impose. En général, une personne indépendante, que vous acceptez tous deux, intervient pour vous aider à résoudre vos différends. Le médiateur ne décide pas. Il se contente de faciliter la conversation et offre le meilleur cadre pour vous permettre d'obtenir ce que vous voulez tous les deux. Il a un effet apaisant sur la conversation et sur vos deux chimpanzés !

### *L'arbitrage*

Si vous voulez prendre une décision mais que vous n'arrivez toujours pas à vous mettre d'accord, l'arbitre, que vous acceptez tous les

deux, intervient et vous écoute, puis joue le rôle de juge et donne sa décision finale. Vous vous engagez tous deux à respecter la décision de l'arbitre, que vous soyez d'accord ou non.

### ✓ POUR RÉSUMER

- **Une bonne communication est essentielle à un bon fonctionnement.**
- **Il existe des techniques pour améliorer votre communication, mais leur utilisation exige des compétences.**
- **Les compétences en communication sont comme n'importe quelle autre compétence. Il faut du temps et des efforts pour les acquérir et les développer.**
- **Le carré de la communication place la bonne personne au centre, entourée de quatre angles - le bon moment, le bon endroit, le bon agenda et le bon moyen.**
- **L'emballage de votre message est essentiel à sa bonne réception.**

### PROPOSITION D'EXERCICE

*Exercices de communication et de négociation*

#### **Le choix des mots**

**Faites l'effort conscient de choisir les mots justes pour décrire ce que vous voulez dire. Souvenez-vous que votre chimpanzé risque fort de parler avec emphase et d'utiliser des mots chargés d'émotion. Essayez de modérer vos propos et d'éviter les extrêmes. Par exemple, «Je ne supporte pas cette musique» peut être remplacé par «Je n'aime pas beaucoup cette musique». Ce changement influera moins sur l'émotion de la personne qui écoute et sur l'humeur de la conversation.**

**Essayez de respecter le canevas qui suit - et qui s ' inspire de ce qui a été dit dans ce chapitre - pour entamer une conversation importante ou difficile. Et pensez à peser soigneusement vos mots !**

**Check-list \* •**

- **Vérifiez que vous vous adressez à la bonne personne en fonction de vos priorités.**
- **Assurez-vous que c ' est le bon moment pour avoir cette conversation. • Vérifiez que le lieu de la conversation est approprié.**
- **Définissez les priorités de votre chimpanzé et de votre humain.**
- **Eliminez les priorités irréalistes de votre chimpanzé.**
- **Abordez la conversation en mode humain.**
- **Pensez à présenter la conversation sous le bon emballage.**
- **Aidez votre interlocuteur à gérer son chimpanzé.**
- **Identifiez les priorités de l 'humain et du chimpanzé de votre interlocuteur.**
- **Clarifiez vos propres priorités.**
- **Définissez un terrain d 'entente et un objectif commun.**
- **Essayez de répondre aux priorités de votre interlocuteur avant les vôtres.**
- **Essayez de répondre à vos propres priorités.**
- **Résumez vos points d 'accord.**
- **Souriez et remerciez votre interlocuteur.**

Se préparer à une conversation importante

## Chapitre 10

### L A P L A N È T E D U M O N D E R É E L

Créer un environnement propice

Le monde du chimpanzé • Le monde de l'humain

- Le monde de l'ordinateur

Nous savons maintenant que notre esprit se compose de trois cerveaux - le chimpanzé, l'humain et l'ordinateur - qui perçoivent chacun un monde différent. Il est important de comprendre ces mondes et de travailler avec eux. Il est également très important de rendre ces mondes, ou environnements, propices, car leur impact sur votre capacité à fonctionner et à être heureux est considérable.

Dans les petits gestes de la vie quotidienne, nous jonglons entre trois mondes très différents.

- Votre chimpanzé vit dans la jungle. Il voit le danger partout, il pense en termes de territoire et obéit aux lois de la jungle.
- Votre humain vit dans une société humaine régie par des lois.
- Votre ordinateur analyse ce que perçoit votre chimpanzé et votre humain. Il l'interprète et imagine le monde réel dans lequel vous vivez: une alternance permanente de société humaine et de jungle.

### L A P L A N È T E D U M O N D E R É E L



Les mondes dans lesquels vous vivez présentent trois aspects qui doivent tous être examinés.

- Le premier aspect est de connaître les différences entre le monde du chimpanzé et le monde de l'humain.
- Le deuxième aspect est de faire de ces mondes des environnements hospitaliers dans lesquels tous deux peuvent vivre et satisfaire leurs besoins.
- Le troisième aspect est de fusionner ces deux mondes pour les rendre compatibles l'un avec l'autre - c'est le monde de l'ordinateur.

### Le monde du chimpanzé

Votre chimpanzé croit vivre dans la jungle. Il a donc la mentalité d'un habitant de la jungle. Nous savons qu'il a un fort instinct de territoire et d'appartenance à une troupe. Donc, quand il entre dans la jungle, il recherche ce qui lui est familier pour se sentir en sécurité. Il recherche sa troupe et aime ses habitudes. Il défend férocement son territoire et sa troupe et voit toute intrusion des chimpanzés étrangers à sa troupe comme un danger potentiel. Il passe alors à l'attaque ou s'enfuit si nécessaire.

### *Conflits frontaliers*

Le chimpanzé a besoin de connaître sa parcelle de jungle et ses frontières. Il faut en tenir compte et avoir conscience de son besoin de structure, de familiarité et de réconfort. Toutefois, si sa troupe est puissante, il sera confiant, audacieux et curieux, et moins inquiet de son environnement.

Quand le chimpanzé croit vivre dans la jungle plutôt que dans une société humaine, le risque est qu'il utilise ses besoins à mauvais escient. Les conflits frontaliers autour d'une haie de conifères ou

224

COMMENTAGIRAUQUOTIDIEN

d'un droit de passage peuvent littéralement virer au drame. Essayez de savoir si votre chimpanzé voit le monde dans lequel vous vivez comme une jungle et agit selon les principes de la jungle. Certaines disputes stupides, notamment autour d'une place de stationnement, peuvent très mal tourner si le chimpanzé part du principe que quelqu'un a envahi son territoire.

Quel que soit le conflit frontalier, laissez l'humain le résoudre, en particulier lorsqu'il s'agit d'un conflit en matière d'attributions professionnelles. Si votre chimpanzé pense qu'un autre chimpanzé empiète sur son territoire, laissez votre humain se charger de résoudre le problème. Quand le chimpanzé prend les choses en main, il est hélas guidé par des émotions fortes et il lui arrive souvent de dramatiser.

### *La bonne parcelle de jungle*

Si vous voulez que votre chimpanzé soit heureux dans son environnement, certaines règles s'imposent. Vous ne pouvez pas l'obliger à vivre dans un monde où il ne veut pas vivre. Si vous essayez de le forcer à vivre dans une partie hostile de la jungle, vous devez en accepter les conséquences. Il est très probable qu'il sera anxieux et vous procurera des sentiments de tristesse et de malaise. La jungle est un monde angoissant, mais si votre chimpanzé est content là où il est, il se calmera. Il doit être capable de gérer l'environnement émotionnel dans lequel il vit.

Il y a quelques années, une amie m'a appelé pour me demander conseil au sujet d'une promotion qui lui était proposée. Elle était flattée et enthousiaste, mais ses nouvelles fonctions l'obligeaient à passer beaucoup moins de temps chez elle et élargissaient son domaine de responsabilités. Je n'avais qu'une seule chose à faire : l'interroger et la laisser décider. Ma question portait sur le chimpanzé et la jungle :

LA PLANÈTE DU MONDE RÉEL



« Quelle quantité de stress émotionnel ce changement de poste induit-il au bureau et à la maison, et peux-tu la gérer ? »

Après réflexion, elle a décidé que c'était trop pour elle. Elle a pensé que son chimpanzé ne serait jamais à l'aise avec cette nouvelle situation. La proposition était flatteuse et enthousiasmante, mais ce n'était pas raisonnable. Elle refusa la promotion. Des années plus tard, je lui demandai ce qu'elle pensait de sa décision. Elle me répondit qu'elle était très heureuse de ne pas poursuivre quelque chose qu'à la fin de la journée elle ne pourrait pas gérer émotionnellement. Bien sûr, elle aurait pu accepter le poste puis apprendre à gérer son chimpanzé dans ce nouveau contexte, mais il faut parfois savoir accepter que notre chimpanzé ait ses limites. Vous seul pouvez décider quelles sont ces limites et quel équilibre trouver dans votre vie.

Voici maintenant un autre exemple qui démontre, cette fois-ci, quelque chose de très différent. Un collègue m'a appelé un jour pour me dire à quel point il n'aimait pas le poste qu'il occupait. Son chimpanzé désirait ardemment accéder à un poste supérieur, mais craignait sérieusement de ne pas y arriver. Après en avoir parlé, il apparut clairement que son chimpanzé avait besoin d'aide pour calmer son sentiment d'insécurité et que son humain avait besoin d'aide pour raisonner le chimpanzé et assumer le nouveau poste. Au fil des discussions, le chimpanzé calma ses peurs et s'enthousiasma à la perspective de sa nouvelle vie et de ses nouveaux défis. Mon collègue changea de poste, son chimpanzé s'en réjouit et sa qualité de vie s'en trouva améliorée.

Certaines personnes passent leur vie au « mauvais » endroit. Réaliser que votre style de vie ne correspond pas aux besoins de votre chimpanzé, et y remédier, est l'un des meilleurs moyens d'être en paix avec soi-même. La bonne parcelle de la jungle, c'est l'environnement professionnel et privé où vous vous sentez heureux.

226 : C O M M E N T A G I R A U Q U O T I D I E N

## *Le territoire*

Après avoir trouvé la bonne parcelle de jungle pour votre chimpanzé, vous devez vous demander ce qu'il en attend. Voici quelques suggestions qui le rendront heureux au sein de ce territoire et l'empêcheront d'errer ou de se désespérer.

## **LE BON BUDGET**

Apprendre à vivre selon ses moyens est un excellent moyen d'empêcher son chimpanzé de s'inquiéter. Emprunter de l'argent pour améliorer l'ordinaire est une décision qui se prend avec son chimpanzé. Certaines personnes peuvent supporter d'emprunter de grosses sommes d'argent - toujours avec l'accord de leur chimpanzé. D'autres ne le peuvent pas. Si vous devez constamment être inquiet, ne faites pas d'emprunt. Votre chimpanzé vous dit ce qu'il peut et ne peut pas supporter ; prenez le temps de comprendre ce que vous pouvez et ne pouvez pas gérer émotionnellement.

## **LES BONS AMIS**

Votre chimpanzé se sentira à l'aise avec certaines personnes et pas avec d'autres. Il faut le savoir et s'entourer le plus souvent possible des bonnes personnes.

## **LE BON POSTE**

Même si vous occupez le poste qui vous convient, assurez-vous que votre chimpanzé est constamment rassuré quant à son rôle et à ses responsabilités. Pour bien travailler, il a besoin de se sentir compétent et confiant.

## **LA BONNE ALIMENTATION**

Votre chimpanzé a besoin d'une nourriture émotionnelle. Il a besoin de satisfaction et de tranquillité d'esprit. Ne provoquez pas chez lui une indigestion en lui demandant d'accepter de vivre avec des émotions telles que le stress ou la tristesse.

## **LE BON REPOS**

Si vous n'accordez pas suffisamment de repos à votre chimpanzé, il sera malheureux. Vos émotions sont comme votre corps. Elles ont besoin de repos et de sommeil réparateur. Il est très important que vous accordiez ce répit émotionnel à votre chimpanzé. Vous en ressortirez forcément en meilleure forme.

En résumé, pour que votre chimpanzé soit heureux, il faut le placer dans la bonne parcelle de la jungle et l'entourer des bons éléments. S'il en manque un seul, il sera très mécontent et vous créera des problèmes jusqu'à ce que vous y mettiez bon ordre.

## **Le monde de l'humain**

Votre humain vit dans une société humaine et voit donc le monde comme un lieu où régne la logique et la compassion. Ce monde soutient les faibles et les vulnérables et donne les mêmes chances à tous. Il est peuplé d'humains qui sont respectueux des lois, de l'équité et de la morale et qui connaissent la culpabilité, le remords et le pardon.

Sachant quelles hypothèses il nourrit, il n'est pas étonnant qu'il connaisse la frustration et la désillusion. Les humains n'apprécient pas de devoir vivre dans un monde où beaucoup de chimpanzés n'ont aucune intention de suivre l'une ou l'autre de ces règles. Ils

doivent pourtant l'accepter et apprendre à vivre dans ce monde en empêchant leur chimpanzé de sortir et de prendre le dessus.

### *Les besoins environnementaux humains*

L'une des différences entre le chimpanzé et l'humain est que l'humain

est généralement désireux de se développer, d'apprendre et d'avoir

la possibilité d'être créatif. Les humains ont davantage besoin de stimulation sociale et de défis intellectuels que les chimpanzés, qui sont surtout soucieux de leur survie. Donc, il n'est pas tant question de nourrir l'humain qui est en nous que de le développer et de lui accorder du temps pour sa qualité de vie. Passons en revue les mêmes domaines que pour le chimpanzé et voyons ce qui convient à l'humain qui est en vous. Quel est le bon endroit pour lui? Quel budget, quels amis, quel poste, quelle alimentation et quel repos sont nécessaires pour le faire évoluer? Mais, surtout, quelle stimulation sociale et quels défis intellectuels lui proposez-vous? Pour un humain, l'absence de but dans la vie est destructrice.

### Le monde de l'ordinateur

L'ordinateur reçoit des informations de l'humain et du chimpanzé. Nous savons maintenant qu'il y a conflit entre les deux mondes que le chimpanzé et l'humain veulent et croient habiter. Les différences de valeurs et de comportement sont nettes. Ils ne peuvent pas tous deux avoir raison et être satisfaits en même temps. Si nous vivions dans l'un ou l'autre de ces mondes, nous pourrions nous adapter. Le problème est que nous ne vivons pas entièrement dans l'un ni entièrement dans l'autre. Nous vivons dans le monde réel, qui se situe quelque part entre les deux.

Humain

Société

Règles de vie

en société

Qualité de vie

Humanité

Chimpanzé

Jungle

Règles de vie dans

la jungle

Survie

Instincts primitifs

### **L 'ordinateur reçoit des informations de deux mondes différents**

Quelle que soit la situation, l 'ordinateur enregistre la version du chimpanzé et la version de l 'humain avant d 'en faire la synthèse. Un ordinateur efficace fusionne ces deux mondes et aide la personne à alterner constamment entre le chimpanzé et l 'humain au fil de la journée. Il l 'aide à vivre dans le monde réel de l 'oscillation.

#### **✓ POUR RÉSUMER**

- Le chimpanzé v i t d a n s u n e j u n g l e e t a b e s o i n q u e l ' o n

s'occupe de lui.

- L ' humain vit dans une société et a besoin que l ' on s ' occupe de lui.
- L ' ordinateur fait la synthèse de ces deux mondes et imagine le monde réel.
- Le monde réel est un monde oscillant entre deux mondes parallèles en perpétuelle mutation.
- Vivre dans le monde réel signifie apprendre à survivre et à être heureux.

Kl

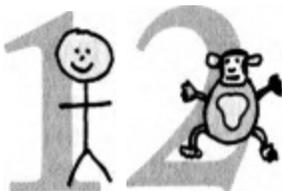
## PROPOSITION D ' EXERCICE

Un objectif précis

Vérifiez que votre humain a chaque jour un objectif précis. Ce n ' est pas nécessairement un objectif majeur. Ce peut être simplement un objec-

230

## COMMENT AGIR AU QUOTIDIEN



**t i f à court terme. L ' im portant est que votre humain sache la direction que doit prendre sa journée. Débutez la journée en vous demandant ce que vous aimeriez avoir fa it d 'ici le soir. L 'objectif de la journée peut être de terminer un travail ou certaines tâches ménagères. Mais il n ' est pas nécessairement lié à un travail. Il peut être de sortir ou de rencontrer des amis. L ' humain adore avoir un objectif, qu ' il soit à court ou à longterme. Il en a besoin pour s 'épanouir.**

## Chapitre 11

### LA LUNE DU STRESS SOUDAIN

Gérer un stress aigu

**L'objectif du stress et la réaction au stress • Un pilote automatique pour gérer le stress soudain • Diffuser le stress • Exemples courants**

#### **de facteurs de stress**

Cette lune va stabiliser la planète du monde réel en traitant le stress aigu ou soudain.

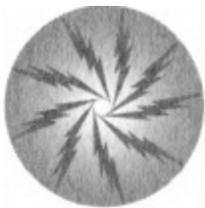
L'objectif du stress

et la réaction au stress

Le stress est une réaction saine mais gênante. C'est le moyen qu'a choisi la nature pour vous dire que quelque chose ne va pas et qu'il faut y remédier. Il se manifeste de nombreuses façons : agressivité, impatience, morosité, anxiété, etc. Ce sont autant de symptômes du stress. Reconnaître que ces symptômes sont la conséquence de certains facteurs de stress est le premier pas vers la fin du stress.

### LA LUNE DU STRESS SOUDAIN

233



En phase de stress, l'organisme libère toutes sortes de substances chimiques, en particulier de l'adrénaline et du cortisol, pour vous mettre en alerte. Le stress peut être physique ou psychologique. La déshydratation est un exemple de stress physique. L'organisme réagit: vous êtes mal à l'aise et vous avez soif. Si vous buvez, la situation se rétablit et le stress disparaît. Il en va de même du stress psychologique. Vous devez chercher un moyen constructif de faire face au stress. Vous avez le choix : le subir ou le gérer. Quel que soit le stress, il existe toujours un moyen de le gérer.

### ✓ À RETENIR

**Ne vous contentez pas de subir le stress, apprenez à le gérer.**

Face à un stress, le chimpanzé est le premier à réagir, car toute information filtre d'abord par lui. Il n'est pas possible de faire autrement, et dans certaines circonstances, cela peut d'ailleurs vous sauver la vie! La première réaction que vous aurez est donc une réaction de chimpanzé. Il est très important de le savoir et de l'accepter. C'est normal et sain, bien que cela soit parfois inutile. Reste à espérer que le fait de savoir que cette réaction vient de votre chimpanzé vous empêchera de vous critiquer, vous.

En phase de stress, le chimpanzé passe en mode 3F ( Fight , Flight, Freeze, ou Combat, Fuite, Immobilisation, voir p. 42), selon la réaction qui lui semble la plus appropriée. A vous d'observer comment votre chimpanzé réagit au stress. Nous sommes tous différents. Un chimpanzé agressif qui fonctionne en mode Combat dirigera son agressivité et son irritabilité liées au stress contre les personnes présentes. Un chimpanzé immobilisé par le stress nie tout simplement que le stress existe et espère que le problème disparaîtra de lui-même. Le chimpanzé qui fuit va éviter le problème, refuser de l'affronter en face et s'enfuir, espérant souvent que quelqu'un va

234 : C O M M E N T A G I R A U Q U O T I D I E N

le résoudre à sa place. Aucune de ces réactions n'est idéale face au stress, même s'il arrive quelles fonctionnent !

Il nous faut donc trouver un moyen d'empêcher le chimpanzé de prendre le dessus. Avant d'agir, au moment où il consulte l'ordinateur, il doit y trouver un pilote automatique, autrement dit un programme performant, à la fois bien rodé et prêt à fonctionner. Souvenez-vous : l'ordinateur est vingt fois plus rapide que le chimpanzé. Donc, si l'ordinateur dispose d'un pilote automatique, le chimpanzé n'aura pas le temps d'agir.

Prend rapidement le  
dessus avec un pilote  
automatique

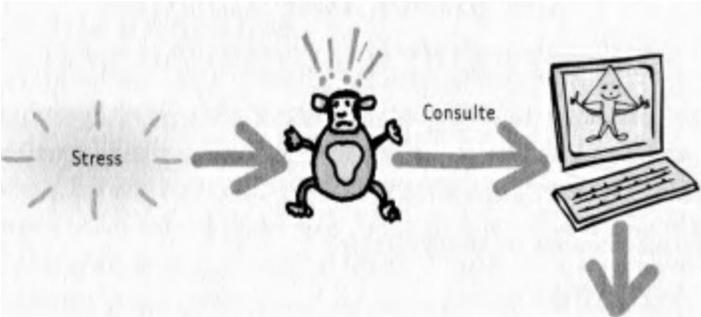
✓ À RETENIR

Le pilote automatique est un outil de gestion du stress aigu.

En cas de stress soudain, pour arrêter votre chimpanzé dans sa course, il faut :

- \* Prendre conscience que la réaction vient du chimpanzé.
- \* Ralentir ses pensées (pour permettre à l'humain d'intervenir).
- \* Prendre du recul.
- \* Relativiser.
- \* Avoir un plan d'action.

LA LUNE DU STRESS SOUDAIN



Si votre pilote automatique reprend ces différents points, il vous aidera à gérer le stress.

Quand nous sommes subitement stressés, nous réagissons avec nos émotions. Parfois, nous avons le temps de réfléchir, parfois non. Voici un projet de pilote automatique qui met en œuvre les grands principes de gestion du stress, quel qu'il soit. A vous ensuite de le modifier selon les besoins et les circonstances.

Un pilote automatique

pour gérer le stress soudain

Voici comment mieux gérer le stress en sept étapes que nous examinerons une à une. Les voici dans l'ordre dans lequel nous les aborderons.

- Reconnaissance et changement.
- La touche pause.
- Prendre du recul.
- L'hélicoptère.
- Le plan.
- Réfléchir puis agir.
- Sourire.

Étape n° 1 : reconnaissance e t c h a n g e m e n t

Vous devez d'abord reconnaître que vous êtes soudain stressé. Ce n'est pas toujours aussi facile qu'il y paraît. Il existe un signe infallible de stress: le chimpanzé vous transmet des sentiments que vous désapprouvez,

quels qu'ils soient - colère, malaise, appréhension, etc. Dès que vous réalisez que vous êtes stressé, vous devez activer l'ordinateur.

236 : C O M M E N T A G I R A U Q U O T I D I E N

Le meilleur moyen de déclencher le pilote automatique est de prévoir un mot ou une action qui réveillent l'ordinateur. Dès que vous ressentez ces sentiments, vous pouvez par exemple prononcer le mot « changement », qui réveillera l'ordinateur et déclenchera un pilote automatique du type : « J'ai l'intention de changer ma réaction immédiate au stress. » Le mot « changement » vous rappelle que vous allez agir différemment cette fois-ci. Vous n'allez pas suivre le chimpanzé et les gremlins. Vous allez choisir de suivre l'humain et les pilotes automatiques.

Étape n° 2 : la t o u c h e pause

Une fois que vous avez réveillé l'ordinateur en prononçant le mot « changement », vous devez empêcher votre chimpanzé de penser et vous octroyer le temps de vous calmer. Le plus facile est d'imaginer que votre ordinateur est équipé d'une grosse touche pause qui oblige le chimpanzé à s'immobiliser, puis de l'actionner quand vous réalisez que le chimpanzé réagit. Vous donnerez ainsi un peu de temps à votre humain pour intervenir dans le processus de décision et de gestion du stress.

### ✓ À RETENIR

**Quand vous voulez arrêter le chimpanzé, ralentissez le rythme de votre pensée. Cette méthode fonctionne dans TOUTES les situations. C'est aussi un excellent moyen de gérer le chimpanzé.**

Étape n° 3 : p r e n d r e d u recul

Prenez si possible du recul par rapport à la situation. Vous avez besoin d'air. Si vous le pouvez, quittez les lieux et ressaisissez-vous. Si vous ne le pouvez pas, essayez de vous détendre et de vous replier dans votre monde intérieur. Par exemple, si quelqu'un a dit quelque

chose qui vous énerve, expliquez-lui que vous avez besoin d'un peu de temps pour réfléchir avant de réagir. N'ayez pas peur de vous montrer ferme.

#### Étape n° 4 : l'h é l i c o p t è r e

Imaginez que vous êtes à bord d'un hélicoptère qui survole la situation. Vous pouvez observer et relativiser ce qui se passe. Imaginez que votre vie est une frise chronologique du début à la fin et voyez où vous en êtes. Demandez-vous : « Quelle importance a cette situation par rapport à l'ensemble de ma vie ? », « Cette situation va-t-elle durer toute ma vie ou est-elle provisoire ? », « Les choses vont-elles changer ? », « Quelles sont les choses vraiment importantes dans ma vie, et celle-ci en fait-elle partie ? Les a-t-elles changées ? »

Souvenez-vous que tout passe. Ce moment sera très vite de l'histoire ancienne. Très peu de choses sont importantes à long terme.

#### Étape n° 5 : le plan d ' a c t i o n

Et maintenant, établissez un plan pour vous débarrasser de votre stress. Et puisque vous voulez penser avec l'humain, commencez par montrer l'exemple ! Demandez-vous ce que vous pouvez faire pour réagir différemment et demandez-vous si c'est utile. Pouvez-vous changer votre vision de la situation ? Est-ce que cela changerait quelque chose ? Puis observez la situation et voyez si elle peut être modifiée. Que pouvez-vous faire concrètement pour changer les choses et quelles sont les choses que vous devez accepter et avec lesquelles vous devez composer ?

Attendez toujours d'avoir fait le point sur vous-même et la situation pour engager l'échange. Puis regardez les personnes impliquées et demandez-vous si elles peuvent vous aider ou si vous pouvez les supporter.

Faites le tri entre ce que vous pouvez et ce que vous ne pouvez pas contrôler. En général, vous pouvez contrôler tout ce qui vous concerne, vous et vos réactions. Vous contrôlez aussi un peu les circonstances. Mais vous ne pouvez pas contrôler les autres. Vous devez vous faire une raison !

Étape n° 6 : réfléchir puis agir

Une fois que vous aurez aménagé un moment et un espace permettant à l'humain de réfléchir, vous pourrez vous poser avant d'agir. Demandez-vous qui vous aimeriez mettre aux commandes. Voulez-vous que ce soit votre chimpanzé ou votre humain qui pense et agisse ? Vous avez le choix. Mettez votre plan en action. Changez ce qui peut être changé et contrôlez ce qui peut être contrôlé. Ne restez pas sans rien faire. Ne soyez pas passif. Rien n'est moins constructif qu'une victime autoproclamée. Si vous n'arrivez vraiment pas à gérer, demandez l'aide d'une personne compétente.

Étape n° 7 : sourire

À la première occasion, souriez ! Selon la gravité de la situation, essayez de voir le bon côté des choses. Et riez de vous si vous avez dramatisé.

### ✓ À RETENIR

**Rire de soi, ou des situations, est l'un de meilleurs moyens de débarrasser le chimpanzé de son stress.**

Naturellement, si la situation est très grave et peut bouleverser votre vie, vous devez vous autoriser à avoir du chagrin et à recevoir le soutien de vos amis. Il n'y a rien de mal à avoir du chagrin ; c'est une réaction très saine face à un drame et à une peine.

LA LUNE DU STRESS SOUDAIN

## *Un exemple pour comprendre*

### *comment mettre en œuvre ces étapes*

Eddie attend le bus pour se rendre à un entretien d'embauche pour un poste qu'il veut vraiment décrocher. Le bus a 30 minutes de retard et il commence à s'angoisser. Le bus finit pas arriver, mais il est plein et ne s'arrête pas. Les taxis sont rares à l'endroit où il se trouve et son mobile ne capte aucun signal. Son chimpanzé devient hystérique et se met en colère. Il prend les rênes et réagit selon sa nature. Il ne fait que remplir son rôle. Mais il n'est vraiment d'aucune utilité. Voyons maintenant étape par étape comment gérer ce stress aigu.

#### Étape n° 1

Eddie comprend que c'est son chimpanzé qui réagit. Il sait que cette réaction est tout à fait normale, mais quelle n'est d'aucune utilité. Intérieurement, il prononce le mot « changement », qui lui rappelle qu'il va changer de comportement réflexe et passer d'une réaction de chimpanzé avec gremlins à une réaction d'humain avec pilotes automatiques.

#### Étape n° 2

Eddie visualise une grosse touche pause dans sa tête et la presse pour ralentir sa pensée et permettre à l'humain d'intervenir.

#### Étape n° 3

Eddie se replie sur ses pensées et prend du recul par rapport à ce qui se passe.

#### Étape n° 4

Il imagine un hélicoptère qui survole la scène et relativise. La situation a

beau être déprimante, il sait que quoi qu'il arrive, la vie

240 : COMMENT AGIR AU QUOTIDIEN

continue. Ce qui se passe aujourd'hui aura peu d'intérêt dans dix ans. De là-haut, il s'interroge : « Est-ce vraiment la fin du monde

si je n'ai pas ce poste ? » La réponse est : « Non, ce n'est pas la fin du monde. » Il sera peut-être très déçu, mais il peut supporter la déception et les conséquences, car c'est un humain et un adulte, pas un chimpanzé ni un enfant. Il sait aussi que tout n'est pas perdu et qu'il ne doit pas laisser son chimpanzé faire du catastrophisme.

#### Étape n° 5

Il passe ensuite en mode humain et se demande : « Que puis-je faire ? » Il répond : « Je peux choisir les émotions que je veux et je peux choisir d'agir en adulte. Laisser parler ses émotions n'aide personne, et surtout pas moi. Je ne peux rien faire dans l'immédiat, je dois l'admettre. Je peux choisir d'accepter la situation plutôt que de me dire sans cesse "E t si", ou "Ç a n 'aurait pas dû arriver", ou, pire encore, "L a vie devrait être juste". »

#### Étape n° 6

Eddie décide de placer son humain aux commandes et décide de changer activement son approche émotionnelle de la situation. Concrètement, il considère ses choix: soit attendre dans l'espoir qu'un autre bus arrive, soit rentrer chez lui et appeler la personne qui a organisé l'entretien.

#### Étape n° 7

Malgré sa déception, il peut s'arranger pour sourire et remercier le ciel que le soleil se lève encore le lendemain. Il se concentre sur la solution, pas sur le problème.

Bien sûr, vous pourriez vouloir réagir ou gérer la situation différemment. Cela n'est qu'un exemple et les possibilités sont infinies. L'essentiel est qu'Eddie a décidé d'agir en humain et

LA LUNEDUSTRESSSOUDAIN! 241

non en chimpanzé et de choisir des émotions positives malgré ce contretemps.

### *La gravité n'empêche pas le choix*

Dans le scénario précédent, la situation n'était pas très grave. Mais que se passe-t-il en cas d'événement dramatique ?

Imaginez un jeune homme qui ressort d'un accident de moto paralysé des jambes. Ce n'est hélas pas une situation si rare. Comment peut-il gérer ce drame ?

Cette fois-ci, quand il est dans l'hélicoptère et qu'il essaie de prendre du recul, ce qu'il voit n'est pas bon. Sa vie a basculé. Il serait totalement déraisonnable de lui dire de prendre du recul et de sourire. Il a besoin de faire le deuil.

Nous réagissons tous différemment à une même situation. En cas de crise grave, il n'y a ni bonne ni mauvaise réaction. Ce qui compte, c'est de comprendre sa réaction et de choisir comment gérer la situation. Les étapes que nous venons de décrire sont utiles en cas de crise mineure et de stress soudain et passager. Mais elles doivent être modifiées en cas de stress majeur et d'accidents graves. Chacun doit pouvoir faire son deuil le temps qu'il lui faut et comme il le veut. Mieux vaut accepter les différentes étapes typiques du deuil. Chacune prend du temps. Mais viendra un moment où vous émergerez de votre chagrin et, à ce moment-là, vous pourrez de nouveau aller de l'avant. Vous atteindrez l'étape où vous devrez affronter la situation et prendre une décision, aussi dure soit-elle. Pour ce jeune homme, la décision sera difficile. Il peut être en colère et s'enfoncer dans l'amertume, ou il peut choisir d'aller de l'avant, malgré les obstacles, profiter de la vie et se réaliser, comme beaucoup de jeunes gens dans cette situation l'ont déjà fait.

242 ; COMMENTA GIRAU QUOTIDIEN

À force de voir des gens souffrir d'événements et de situations terribles, je suis frappé de voir certains choisir de faire de leur mieux, retrouver le sourire et redevenir positifs. Aussi cruel que cela paraisse, vous avez encore le choix entre accepter et mener une vie heureuse ou rester où vous êtes et vous enfoncer dans l'amertume et la colère. Il est généralement plus facile d'être en colère que de faire son deuil, mais la colère n'a jamais aidé personne.

Diffuser le stress

*AMP : le pouvoir d'amplification*

Parfois, il n'est pas facile d'aller de l'avant car votre chimpanzé refuse, et il s'y opposera tant que vous ne l'y aiderez pas et que vous ne le mettrez pas sur une nouvelle voie. Être capable d'aller de l'avant est une sorte de processus en trois étapes, que j'ai qualifié de pouvoir d'amplification, ou AMP, et qui consistent à Accepter, puis à se Mobiliser avec un Plan.

L'A M P est là pour vous aider à gérer quelque chose de désagréable que vous êtes obligé d'accepter. Ce quelque chose peut être une erreur ou un événement que vous déplorez, ou un dommage émotionnel ou corporel.

A ccep te r

Pour accepter quelque chose de désagréable, il est utile de dire ce que l'on a sur le cœur. Ce qui signifie entraîner son chimpanzé à exprimer les émotions que ce désagrément vous a causées. Vous devez le faire aussi souvent qu'il le faut et ne pas réprimer vos émotions. Refouler vos émotions (c'est-à-dire essayer d'enfermer un chimpanzé énervé) est probablement le pire que vous puissiez faire, parce qu'il va revenir vous attaquer, vous et les autres. Ce n'est pas malin. C'est même

LA LUNE DU STRESS SOUDAIN : 243

idiot. Dire ce que l'on a sur le cœur soulage le stress et vous permet de vous détendre. Souvenez-vous de la première « vérité de vie » : « La vie est injuste. » Ne vous contentez pas de le dire, pensez-le.

## Se mobiliser

Décidez du moment où vous pensez avoir suffisamment entraîné votre chimpanzé et où vous voudrez aller de l'avant. Ne vous arrêtez pas tant que vous n'êtes pas prêt. Une fois prêt, demandez-vous ce que vous voulez faire. Vous avez seulement deux choix: rester où vous êtes et alimenter le même problème, ou arrêter les frais et mettre au point un nouveau plan pour aller de l'avant. Là encore, vous avez le choix.

## Plan

Il est indispensable pour se mobiliser. Vous ne pouvez vous mobiliser sans un plan, sans quoi vous reviendrez encore et toujours au même problème et à la même situation, avec les mêmes émotions. Ce plan vous fera avancer et vous évitera d'essayer d'accepter l'inacceptable. Il doit dire comment modifier vos émotions et aborder des questions pratiques.

## *Commencez toujours par le commencement*

Il est très stressant de commencer au mauvais endroit. En revanche, il est très encourageant et très gratifiant de partir de là où vous êtes et de ce que vous avez pour ensuite progresser, car vous pouvez ainsi observer les progrès que vous faites en direction de votre objectif. Pourtant, il n'est pas rare de partir de là où l'on veut aller et de ce que l'on veut avoir, puis d'être démoralisé en voyant à quel point on en est loin. Chaque jour devient alors un jour éloigné de votre objectif. Supposons que vous vous soyez cassé la jambe et que le médecin vous donne trois mois pour retrouver pleinement l'usage de votre

# COMMENTAIRE AU QUOTIDIEN

membre. Si vous acceptez de partir de là où vous êtes et de ce que vous avez, vous direz : « Je fais chaque jour des progrès et la guérison progresse. » L'humain sera aux commandes et votre cerveau libérera des substances positives.

Si vous partez de là où vous voulez être et de ce que vous voulez avoir, vous vous direz : « Je veux être totalement rétabli et ne plus avoir de problème avec ma jambe. » Chaque jour, vous réaliserez à quel point vous êtes loin du compte et votre chimpanzé prendra le contrôle. Votre cerveau libérera des substances négatives qui vous stresseront et les trois mois vous sembleront une éternité.

Si les choses tournent mal ou si vous échouez, la seule solution est de partir de là où vous êtes et de ce que vous avez, et de recommencer.

### *Voyage dans le temps*

La machine à explorer le temps est une méthode originale de gestion du stress. Si vous êtes inquiet ou stressé, imaginez que vous avancez de dix ans et que vous regardez la situation actuelle. Demandez-vous quelle réaction vous auriez aimé avoir et ce que vous aimeriez avoir dit. Demandez-vous aussi si votre stress vous a aidé. Puis revenez dans le présent et agissez comme vous l'entendez.

LA LUNE DU STRESS SOUDAIN ! 245



## Exemples courants

### de facteurs de stress

Le stress est une réaction très personnelle. Nous ne sommes pas tous stressés par les mêmes choses. Ces stress individuels sont presque toujours liés à notre perception de la situation et à nos croyances, qui nous poussent à interpréter la situation comme une menace. C'est ce qui explique les différents niveaux de stress de chacun face à un même problème. L'ironie du sort veut que vous soyez à la fois votre première source de stress et de problèmes, et votre première source de solutions à ces problèmes.

### *Prise de décision*

Au quotidien, l'absence de prise de décision est l'une des causes de stress les plus courantes. Apprendre à prendre des décisions et à s'y tenir n'est pas difficile, du moment que vous reconnaissez que vous êtes l'otage de votre chimpanzé quand vous n'arrivez pas à arrêter un choix et que vous apprenez à vous montrer ferme avec lui. La nuit porte souvent conseil. Souvenez-vous : quand vous devez prendre une décision, si vous possédez toutes les informations, le moment est venu de la prendre. Vous pouvez toujours expliquer à votre chimpanzé qu'il est raisonnable de ne pas vouloir faire d'erreur, mais il n'est pas réaliste de penser qu'il va toujours prendre les meilleures décisions. Vous pouvez aussi lui dire que si les chimpanzés et les enfants ont du mal à assumer les conséquences de leurs choix, les humains adultes le peuvent.

Certains chimpanzés ont particulièrement du mal à prendre des décisions. C'est normal, sauf si le chimpanzé va plus loin et commence à se flageller avec des expressions vaines du type : « Je dois être stupide », ou : « Il y a quelque chose qui cloche chez moi », ou

: COMMENTA GIRAU QUOTIDIEN

toute autre déclaration désobligeante. Heureusement, les humains sont capables de prendre facilement des décisions s'ils savent gérer leurs chimpanzés.

### *Prise de décision : le doux dilemme*

Imaginez que vous ayez deux bonbons devant vous, l'un vert, l'autre jaune, et que vous deviez en choisir un. Votre choix n'a aucune conséquence. Le choix est facile. Il ne vous faudra pas longtemps pour le faire.

Et maintenant, imaginez que l'on vous demande à nouveau de choisir, mais que cette fois-ci votre choix ait des conséquences. Si vous choisissez le bon bonbon, vous recevrez un cadeau de votre choix. Si vous choisissez le mauvais, vous perdrez un objet que vous aimez. Cette fois-ci, le choix est très difficile. La raison est évidente : les conséquences sont lourdes et votre vie risque de s'en trouver changée. Le stress est lié aux conséquences de votre décision, pas à la décision elle-même.

Le problème est que toute logique disparaît à partir du moment où le chimpanzé prend le dessus. Glaner davantage d'information et attendre ne changera rien, car votre choix sera toujours le fruit du hasard. Le chimpanzé ne vous laisse pas choisir car il s'inquiète des conséquences. Il ressasse sans cesse les mêmes conséquences et vous empêche d'aller de l'avant. Par contre, l'humain peut faire un choix raisonné. Il a compris que, ayant toutes les informations en main, il peut faire son choix et cesser de se torturer, puis assumer les conséquences.

Une fois au pied du mur, le chimpanzé fera deux choses. Il vous empêchera de prendre des décisions de peur de mal faire et il aura une vision catastrophiste des conséquences pour vous empêcher

d'agir. Le meilleur moyen de résoudre ce problème est d'établir un plan de prise de décision qui deviendra un pilote automatique.

## **LE SCHÉMA DE LA PRISE DE DÉCISION**

- Pour commencer, réunissez toutes les informations possibles pour prendre votre décision.
- Acceptez que certaines informations ne soient jamais disponibles et que certaines arrivent trop tard - ignorez-les, car vous ne pouvez rien y faire.
- Examinez les conséquences de chaque choix et voyez si l'une d'entre elles est grave - acceptez que les deux choix aient chacun leurs conséquences.
- Dites à votre chimpanzé d'arrêter d'en faire un drame et de relativiser - soyez ferme et réprimez vos émotions.
- Si la situation le permet, essayez de rire de vous-même ou de la situation - c'est mieux que de pleurer.
- Si vous n'arrivez toujours pas à vous décider, il ne doit pas y avoir beaucoup de différence entre les choix, alors lancez une pièce et assumez les conséquences.

### *Essayer de ne rien changer*

Le stress vient souvent du fait que les gens n'acceptent pas que la vie et le monde soient en perpétuelle mutation et que les choses ne restent jamais telles quelles sont.

Les relations sont un bon exemple. Chaque jour, votre relation avec autrui change légèrement, car les circonstances, et vous, avez un peu évolué. Si vous espérez que votre relation reste exactement telle quelle était le jour

de votre rencontre, vous risquez d'être déçu. Nous plaçons souvent des attentes irréalistes dans nos relations et nous n'acceptons pas celles évoluent au fil du temps.

248

COMMENTAIRE AU QUOTIDIEN

Il en va de même dans le travail. Vous ne pouvez pas espérer occuper un poste à vie ou même ne jamais voir évoluer votre poste. Les personnes sont souvent contrariées ou en colère quand elles n'ont pas la sécurité de l'emploi ou qu'elles n'ont pas de poste fixe, alors que c'est très irréaliste.

Votre chimpanzé et son sentiment d'insécurité sont à l'origine de ce besoin d'éléments fixes dans votre vie. Votre humain doit donc l'éduquer. Car si vous espérez que les choses resteront toujours constantes dans votre vie, le moindre changement risque d'être une source de stress. Pour éviter ce stress, vous devez vivre le moment présent, accepter que les changements soient normaux et vous en servir pour plus tard.

### *Méfiez-vous des attentes irréalistes*

En plus d'accepter que rien ne soit statique dans la vie, il faut avoir des attentes réalistes envers les personnes et les événements. Nous avons déjà abordé la question avec le gremlin de l'attente irréaliste. Le stress vient souvent d'attentes fixes concernant ce qui devrait se produire ou devrait être fait. Avoir des attentes réalistes et utiles envers le monde dans lequel vous vivez et envers les personnes avec lesquelles vous le partagez va considérablement réduire vos niveaux de stress.

*E*

## **FAIRE LA DIFFÉRENCE ENTRE LES POUSSINS ET LES OISONS**

**Certains stress n'ont pas lieu d'être. Prenons un exemple. Une poule et ses poussins sont placés dans un poulailler. Un renard est lâché dans la nature. Il rôde autour du poulailler et essaie d'attraper les poussins. La poule sait instinctivement ce qu'elle doit faire. Elle déploie ses ailes et affronte le renard tête baissée en le menaçant de son bec pointu, pendant que ses poussins se mettent à l'abri sous ses ailes. Le renard**

LA LUNE DU STRESS SOUDAIN



**ne parvient pas à capturer les poussins et la poule ne t bon. Tout se termine bien et le renard est retiré.**

**Un peu plus tard, des oisons sont ajoutés au poulailler. Fidèle à son instinct maternel, la poule prend immédiatement la responsabilité de leur protection et les maternelle. Le renard est à nouveau lâché dans la nature. Cette fois-ci, pendant qu ' il rôde autour du poulailler, les oisons essaient à leur tour de se mettre à l 'abri des ailes déployées de la poule. Mais les poussins et les oisons sont trop nombreux et beaucoup se mettent à courir à l 'aveuglette. La poule essaie de leur courir après pour les reprendre sous ses ailes, mais bien sûr elle n 'y parvient pas. A ce stade, réalisant que c 'est sans espoir, elle quitte les poussins et les oisons et s 'enfuit, abandonnant tous les petits.**

**Quelle leçon tirer de cet exemple? Dans la vie, face à n 'importe quel problème, il est très important de faire la distinction entre ce qui relève de votre responsabilité (les poussins) et ce qui relève de la responsabilité des autres (les oisons). Si vous commencez à assumer les problèmes des autres et à en prendre la responsabilité, attendez-vous à être stressé. Vous risquez non seulement de ne pas réussir à les aider, mais aussi de ne pas résoudre vos propres problèmes. Méfiez-vous des oisons !**

**Je ne dis pas que nous ne devons pas aider les autres. Je conseille de veiller à ne pas s 'approprier leurs problèmes. Par exemple, il est déconseillé d 'essayer d 'assumer la responsabilité de quelqu 'un qui a un problème d 'alimentation ou d 'alcool, car c 'est essayer de contrôler l 'incontrôlable, à savoir leur engagement. La règle est: soutenez les autres quand ils s 'aident eux-mêmes.**

**250 : C O M M E N T A G I R A U Q U O T I D I E N**

## ✓ POUR RÉSUMER

- **Ayez des attentes réalistes et gardez en tête certaines évidences : la vie n'est pas juste ; le stress est inévitable ; certaines choses tournent mal.**
- **Le « changement » est un changement de comportement. Il signifie que vous allez changer votre réaction réflexe au stress et passer d'une réaction de chimpanzé et de gremlin à une réaction d'humain et de pilotes automatiques.**
- **Etre proactif signifie regarder devant soi et éviter au maximum les sources de stress évidentes.**
- **L'AMP vous aide à surmonter une situation stressante.**
- **En cas de stress, cherchez activement des solutions pour vous en débarrasser.**
- **Presque toute situation n'est émotionnellement stressante que si vous lui en laissez la possibilité.**

## PROPOSITION D'EXERCICE

*Prévoir le stress*

**Un plan bien rodé**

**Rédigez votre plan d'action en cas de stress aigu. Grâce à votre nouveau plan, essayez de vous entraîner en faisant preuve d'imagination pour prévoir des situations stressantes et votre réaction. Repassez-le dans votre tête et demandez-vous si le résultat sera meilleur.**

**S'entraîner à la perfection**

**En situation de stress, entraînez-vous à ralentir votre pensée pour mieux gérer votre chimpanzé. Par exemple, si quelqu'un dit quelque chose qui**

**vous fait réagir sur le plan émotionnel, essayez de ralentir votre réaction en prononçant le mot «changem ent» et en appuyant**

LA L U N E D U S T R E S S O U D A I N 251

**sur la « touche pause », comme nous l'avons vu dans ce chapitre, puis adoptez une pensée humaine rationnelle et calme. Ralentir vos réactions donnera à l'humain une chance d'intervenir et évitera les réactions impulsives du chimpanzé. Prenez l'habitude de le faire, et un nouveau pilote automatique finira par s'implanter dans votre ordinateur.**

## Chapitre 12

### LA LUNE DU STRESS CHRONIQUE

Gérer le stress durable

**Qu'est-ce que le stress chronique ? • Identifier et surveiller**

**• Prévenir • Gérer • Quand le stress chronique vient de soi • Quand il vient des circonstances • Quand il vient des autres • Et si ça**

**continue? • Capturer un singe**

Cette lune contribuera à stabiliser le monde dans lequel vous vivez en vous montrant comment gérer le stress chronique. Le grand défi que vous propose ce chapitre, c'est de chercher en vous-même des solutions. Prenez la responsabilité de trouver ces solutions à votre stress. Et, pour commencer, regardez-vous et n'accusez pas les autres ou les circonstances.

Qu'est-ce que le stress chronique ?

Quand une personne est stressée depuis longtemps, elle apprend à vivre avec le stress, qui devient chronique. L'organisme peut alors modifier ses systèmes et créer certains dérèglements hormonaux ou

LA LUNE DU STRESS CHRONIQUE i 253



chimiques, ce qui peut nuire à la santé de la personne, affaiblir son système immunitaire et provoquer des maladies. Le stress chronique entraîne aussi assez souvent des dépressions et de l'anxiété. Si vous devez prendre soin de vous, vous devez absolument faire la chasse au stress chronique. Et si vous êtes gravement stressé, vous devriez aller demander l'aide d'un médecin.

### Identifier et surveiller

Les symptômes du stress chronique sont faciles à reconnaître une fois que vous savez où chercher. Voici quelques-uns des symptômes les plus courants :

- Fatigue constante.
- Irritabilité.
- Absence de sens de l'humour.
- Anxiété ou inquiétude sans raison apparente.
- Anxiété ou inquiétude pour des raisons anodines.
- Incapacité à se détendre vraiment.
- Paranoïa.
- Sentiment d'urgence permanent.
- Tristesse ou déprime.
- Incapacité à affronter le travail ou les amis.
- Sentiment que les petites tâches sont insurmontables.

- Sommeil perturbé.

Certains de ces symptômes peuvent cacher autre chose, mais si vous souffrez constamment de l'un ou de l'autre, vous devriez vraiment traiter la cause.

254

COMMENT AGIR AU QUOTIDIEN

Voici maintenant quelques éléments à surveiller pour prévenir le stress chronique :

- Utiliser son temps intelligemment.
- Être sûr de soi.
- Avoir des attentes réalistes.
- Assumer la responsabilité de ce dont vous êtes responsable, et pas plus!
- Affronter les problèmes quand ils se présentent.
- Calmer régulièrement son chimpanzé en le nourrissant.
- Reconnaître une source potentielle de problème.
- Reconnaître ses limites.
- Chercher de l'aide appropriée sans attendre.
- Parler des situations stressantes.

Quand l'un ou l'autre de ces éléments échappent à votre contrôle, vous pouvez être quasiment sûr de voir s'activer un chimpanzé et des gremlins.

Prévenir

De la même manière qu'il existe des moyens de prévenir un stress soudain, il existe des moyens de réduire les risques de stress chronique. Ce stress vient de situations stressantes que nous ne parvenons pas à gérer et que nous commençons à juger normales. Cette « normalité » devient un mode de travail assumé et de gestion du stress, mais elle est destructrice et improductive. En d'autres termes, notre ordinateur est désormais rempli de gremlins de résignation et de mauvaise stratégie d'adaptation.

LA LUNE DU STRESS CHRONIQUE

**255**

Prenons l'exemple d'une personne qui est censée quitter son bureau à 17 heures. Un soir, elle est sur le point de partir quand le chef lui demande si elle peut terminer un travail. Elle accepte et termine à 18 heures. Le lendemain, elle reste jusqu'à 19 heures pour finir son travail. C'est ainsi que ce schéma devient une norme acceptée au lieu de rester une exception.

Le problème est que, si la personne déclare qu'elle préfère rentrer chez elle et finir le lendemain, elle se sent coupable. Son chimpanzé lui dit: «Tu ne peux pas laisser tomber la troupe. Que vont-ils penser ? » Mais nous savons maintenant que votre travail et vos collègues ne sont pas votre vraie troupe. Il est plus important de ramener son chimpanzé à la maison à l'heure pour s'occuper de sa vraie troupe que de travailler pour faire plaisir à ses collègues.

Mais, au moment où il consulte l'ordinateur, le chimpanzé y trouve un gremlin qui lui affirme que l'on compte sur lui pour travailler tard et que c'est acceptable. La pression sur le chimpanzé augmente. Il réalise qu'il s'est piégé lui-même et en éprouve du ressentiment. Naturellement, le stress s'en mêle et tente de dire au chimpanzé de rentrer chez lui, car c'est là qu'est sa place. Le chimpanzé, bien sûr, reste auprès de ce qu'il croit être sa troupe sous le regard vigilant du gremlin.

Le temps passe. Le chimpanzé est continuellement stressé et ne voit pas comment s'en sortir. Avec un peu de recul, on comprend vite qu'il faut intervenir pour faire cesser ce stress qui a commencé parce que la personne n'a pas remédié à un stress soudain.

Pour supprimer le stress chronique, le gremlin doit être remplacé par un pilote automatique et le chimpanzé doit se colleter avec la réalité.

256 : C O M M E N T A G I R A U Q U O T I D I E N

## Gérer

Si vous êtes stressé, le mieux est d'écrire tout ce qui cause ou contribue à votre stress. Essayer de dénouer des situations complexes dans votre tête ne mène généralement à rien, sinon à tourner en rond au lieu de s'attaquer aux éléments spécifiques responsables de votre problème.

### ✓ À RETENIR

**Couchez les problèmes sur le papier et n'essayez pas de les résoudre dans votre tête.**

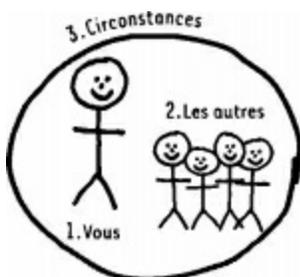
Voici une règle de base : devant n'importe quel problème provoquant un stress, la solution s'articule en trois volets :

- Vos propres perceptions et attitudes face au problème.
- Les circonstances et le contexte.
- Les autres personnes impliquées.

En examinant chacun de ces volets, vous découvrirez certaines des causes initiales du stress, puis vous trouverez des solutions pour y remédier.

### Trois sources de stress

LA LUNE DU STRESS CHRONIQUE ! 257



Si vous vous sentez stressé et que vous n'êtes pas prêt à changer votre comportement ou vos croyances, il est fort probable que vous continuerez à être stressé. Vous devez donc accepter de devoir changer. Vous devez également vous débarrasser de toute excuse et justification. Rien n'explique que vous ne puissiez pas éliminer le stress. Parfois, quoi que vous fassiez, vous ne pouvez pas avoir ce que vous voulez. Vous devez donc l'accepter et vivre avec. Certaines personnes n'y arrivent pas. Elles ont le sentiment qu'elles ont des droits, qu'elles méritent l'équité et que tout leur est dû et elles ne peuvent le surmonter. Le stress émotionnel chronique vient de vos propres attentes et perceptions du monde, des autres et de vous-même. Examinons maintenant ces trois sources potentielles de stress chronique.

Quand le stress chronique vient de soi

Le stress chronique venant de soi est généralement lié à l'activité de certains gremlins, qui sont des comportements inutiles acquis, comme de mauvaises stratégies d'adaptation, ou des croyances destructrices acquises, comme une piètre opinion de soi. Certains problèmes peuvent être réduits par de simples observations. Voici quelques exemples.

### *Créer sa propre souffrance*

Il est très courant de rencontrer des personnes qui créent elles-mêmes leur propre souffrance sans s'en rendre compte. Eddie est désagréable avec ses interlocuteurs. Ensuite, il se plaint de se sentir seul et de n'avoir personne qui se soucie de lui, ce qui le stresse. Il ne se rend pas compte que son propre comportement est la cause de son problème. La règle est pourtant simple : les personnes amicales ont des amis.

258

COMMENT AGIR AU QUOTIDIEN

### *S inventer des excuses*

Sandra se sent stressée car elle essaie d'obtenir un diplôme et ne cesse d'échouer à ses examens. Elle dit que c'est parce qu'elle doit travailler à mi-temps et qu'elle n'a pas de bons professeurs. C'est peut-être en partie vrai, mais elle ne se rend pas compte que ce ne sont que des excuses: elle ne fournit pas le travail nécessaire, et/ou elle n'a pas le niveau et/ou elle ne travaille pas efficacement. Ses excuses l'empêchent d'affronter la source réelle du stress puis de le traiter. Sandra doit commencer par s'interroger sur elle-même et par chasser ses gremlins, et le stress disparaîtra.

### *Le syndrome du champignon*

En poussant, les champignons luttent pour occuper l'espace disponible. L'un d'entre eux prend inévitablement le dessus et devient alors le plus gros champignon. Une fois à maturité, quand vous le cueillez, il laisse un espace vide. Parmi ceux qui restent, le plus gros occupe alors l'espace vacant en poussant. Puis vous le cueillez et l'histoire se répète. Il y a toujours un champignon prêt à occuper un espace laissé vacant.

Certaines personnes souffrent du syndrome du champignon: elles ne cultivent pas des champignons, elles cultivent des soucis. Et si elles n'en ont pas, elles en trouvent. Elles sont incapables de se débarrasser de ce gremlin particulièrement destructeur qui est une habitude destructrice acquise. Elle n'est pas seulement fatigante pour elles. Elle l'est aussi énormément pour leur entourage, car ces personnes n'ont de cesse de se créer des soucis, puis de les présenter aux autres. Hélas, elles ne font généralement que les énerver, et finissent par se sentir seules face à leurs soucis et dans un état de stress chronique.

LA LUNE DU STRESS CHRONIQUE

Prendre conscience que vous souffrez du syndrome du champignon permet de faire taire ce gremlin et de vous en débarrasser, puis de le remplacer par un programme qui rationalise la situation.

Voici quelques exemples de pilotes automatiques utiles pour remplacer votre gremlin :

- Les humains apprennent à vivre avec des soucis, mais ne s'inquiètent pas, car c'est une émotion inutile.
- Les humains savent qu'il faut du temps pour résoudre un problème et qu'il ne sert à rien de s'inquiéter.
- Les soucis s'avèrent le plus souvent anodins avec le recul et se règlent souvent d'eux-mêmes.
- S'inquiéter ne mène jamais à rien.
- S'inquiéter est un choix et vous pouvez choisir de ne pas vous inquiéter.
- Le plus efficace est d'apprendre à relativiser et à rire de soi.
- Se détendre est un excellent moyen de chasser ses inquiétudes.

## **K LES TECHNIQUES DÊ RELAXATION**

**Elles peuvent être très utiles. Il existe différentes méthodes que vous pourrez trouver sur Internet, en librairie ou en interrogeant des amis et des collègues qui s'en sont servis. Prenez la peine de les étudier et de les tester.**

### *Les conflits internes*

Observons l'exemple courant des besoins conflictuels d'une mère qui essaie d'équilibrer travail et vie de famille et se retrouve stressée, car elle a

le sentiment d'échouer dans les deux domaines. La pulsion maternelle de son chimpanzé lutte contre le désir d'accomplis

260 ! C O M M E N T A G I R A U Q U O T I D I E N

sement de son humain. Si elle s'y prend bien, elle n'aura plus besoin de lutter et pourra parfaitement réussir les deux.

Son stress peut être dû à l'une ou l'autre des raisons suivantes :

- Elle n'a pas une vision réaliste de ce qu'elle peut faire dans ces deux domaines de sa vie.
- Elle ne se fait pas aider par les bonnes personnes.
- Elle n'accepte pas de devoir faire des compromis entre les deux.
- Elle se débrouille bien mais elle est incapable de l'accepter, car son humain ou son chimpanzé se complaisent dans la culpabilité.

Tous ces exemples démontrent une chose : le stress chronique vient souvent de soi. Le dernier démontre en particulier que le stress peut avoir de multiples raisons et qu'il est très personnel.

Il est en effet important de commencer par vous regarder vraiment

et de vous demander si vous êtes trop dur avec vous ou si vous prenez soin de vous.

## **K LIMITES ÉMOTIONNELLES : LES ACCEPTER ET LES GÉRER**

**Il y a une limite physique à ce que chacun de nous peut faire et nous**

**l'acceptons. Mais il y a aussi une limite émotionnelle à ce que chacun**

**de nous peut gérer, et nous devrions également l'accepter. Toutefois, de la même manière que nous pouvons nous entraîner à améliorer notre condition physique, nous pouvons entraîner notre moi intérieur pour améliorer notre manière de réagir à nos émotions.**

Quand le stress chronique

vient des circonstances

Quand les événements ont créé une situation stressante, mieux vaut avoir un plan pour les affronter. Comme toujours, commencez par vous-même et vérifiez que vos attentes sont réalistes. Soyez proactif et changez ce que vous pouvez, ou demandez de l'aide. Si tout échoue, passez à l'A M P (voir p. 243). Certaines situations sont difficiles à accepter, mais vous n'avez pas toujours le choix. Par exemple, le mal de dos est un problème difficile, mais accepter que la guérison suive un cours imprévisible est la seule option constructive.

Quand le stress chronique

vient des autres

Certaines personnes peuvent créer dans notre vie un stress chronique de multiples manières. Comme toujours, commencez par observer votre comportement avec les autres, et revoyez le chapitre consacré à la planète Communication (voir p. 191). Vous y trouverez des conseils pour mieux communiquer. Souvenez-vous que le chimpanzé entame les discussions en jouant le tout pour le tout. L'humain, lui, a un plan. Prenez le temps de réfléchir à vos plans et assurez-vous qu'ils se concentrent sur la solution. La plupart des individus sont compréhensifs si vous savez les aborder. Vous devez toutefois accepter que certains ne soient pas aimables et ne se montrent pas coopératifs.

N'oubliez pas de solliciter le soutien de votre troupe. Ses membres peuvent vous apporter un avis objectif et des encouragements. Encore faut-il le leur demander. Quand vous ne parvenez pas à résoudre un différend avec une personne, envisagez la médiation ou le recours

262 : C O M M E N T A G I R A U Q U O T I D I E N

à un tiers neutre. Et si vous ne pouvez vraiment pas vous entendre, montrez-vous pragmatique et essayez d'éviter tout contact.

Et si ça continue ?

Il nous arrive à tous d'être stressés et de mal réagir. Globalement, nous gérons assez mal le stress. Nous sommes tous dans le même bateau. Mais nous pouvons tous apprendre à faire mieux, notamment en évitant tout ce qui ne fait qu'accroître notre stress. Voici quelques exemples.

### *S'auto-flageller et culpabiliser*

Ne vous flagellez jamais si vous gérez mal le stress. C'est une habitude à la fois inutile et nuisible. C'est un gremlin, et comme n'importe quel gremlin, nous pouvons nous en débarrasser. Essayez de sourire, de vous détendre et de retrouver votre enthousiasme. Vous faites de votre mieux, alors acceptez-le. L'autoflagellation et la culpabilité sont deux gremlins très inutiles et très destructeurs. Ils ne sont jamais constructifs. Si vous n'y arrivez pas, sachez que c'est parce que votre chimpanzé vous prend en otage. Ce n'est pas de votre faute !

«

### *Comment » plutôt que « pourquoi »*

Essayez d'arrêter de vous demander « Pourquoi ? », suivi de déclarations gratuites comme : « Pourquoi est-ce que je me sens tout le temps malheureux ? » Les questions en « Pourquoi ? » peuvent être utiles, mais elles se contentent généralement de regarder dans le rétroviseur sans être constructives.

Demandez-vous plutôt : « Comment ? » Ces questions portent sur l'organisation et ont tendance à être constructives. Par exemple :

LA LUNE DU STRESS CHRONIQUE

**263**

« Comment puis-je gérer mes propres sentiments et être heureux ? » est une question constructive et bien meilleure que : « Pourquoi est-ce que je me sens malheureux et stressé ? » « Pourquoi est-ce arrivé ? » peut être remplacé par : « J 'accepte que ce soit arrivé, mais maintenant, comment aller de l 'avant ? »

*Parlez !*

Parler de son stress à ceux qui sont capables d 'écouter et de comprendre (voire d 'apporter des conseils) est un excellent moyen de découvrir la source de son stress. C 'est aussi un grand pas dans la recherche de solutions. Reposez-vous sur la troupe ; elle est là pour ça!

### ***M POUR ÉVACUER LE STRESS CHRONIQUE***

- **Apprendre et utiliser des techniques de relaxation.**
- **Être capable de déléguer et de partager ses problèmes.**
- **Demander de l 'aide à la personne la mieux placée.**
- **Relativiser.**
- **Regarder au-delà du problème à la recherche de solutions.**
- **Être réaliste.**
- **Se souvenir que l 'on est responsable de ses propres sentiments et objectifs.**
- **Partager ses sentiments avec quelqu 'un qui se soucie de vous.**

264 C O M M E N T A G I R A U Q U O T I D I E N

## Gomment capturer un singe

Pour finir, parlons d'une source cachée de stress. Je veux parler du cas où nous nous piégeons nous-mêmes sans en avoir conscience. Pour cela, je vais choisir une analogie qui, je l'espère, vous aidera à comprendre qu'en ne laissant pas quelque chose ou quelqu'un sortir de notre vie, nous sommes parfois nous-mêmes la cause de notre propre détresse.

Il est très difficile d'attraper un singe, car il peut facilement vous distancer, et à moins de pouvoir sauter de branche en branche, vous n'avez aucune chance. Voici donc comment faire.

Commencez par cimenter un vase dans le sol. Puis jetez-y une pierre de la taille du goulot. Il sera impossible de l'en ressortir.

Que va-t-il se passer? Le singe va plonger sa main au fond du vase pour essayer d'attraper la pierre. Bien sûr, la pierre entourée de la main du singe ne passera pas par le goulot ! Mais le singe ne lâchera pas la pierre. La pierre a beau n'avoir aucune valeur pour lui, il n'abandonnera pas et s'obstinera à essayer de l'extraire du vase. Il suffira alors de lancer un filet pour attraper le singe qui a renoncé à sa liberté pour une pierre sans valeur.

Quel est le message ? Si vous vous accrochez à des « pierres sans valeur », vous risquez de finir par y laisser votre liberté. Si vous continuez à laisser le stress dominer votre vie parce que vous vous cramponnez à des choses qui ne sont pas bonnes pour vous, vous devez accepter de renoncer à votre bonheur. Ayez le courage de renoncer à toutes les « pierres inutiles » de votre vie. Ne vous y accrochez pas par peur, par familiarité ou par simple entêtement. Votre liberté et votre bonheur valent beaucoup plus que n'importe quelle pierre.

LA LUNE DU STRESS CHRONIQUE



## ✓ POUR RÉSUMER

- Surveillez régulièrement les signes de stress chronique.
- Gérez le stress chronique et ne l'acceptez pas comme s'il était normal.
- Prenez conscience de vos limites émotionnelles et ne les dépassez pas.
- Mettez au point des méthodes de gestion du stress.
- Ne vous piègez pas en vous accrochant à une pierre sans valeur.

## 0 PROPOSITION D'EXERCICE

*Chassez le stress*

### **Parler à un ami**

**Soyez proactif et parlez à un ami de vos facteurs de stress. Le mieux est d'en dresser la liste par écrit afin de savoir clairement ce qu'ils sont et combien ils sont. Une fois la liste établie, dressez un plan d'action pour chacun d'entre eux et assurez-vous que vous prenez le temps de mettre en oeuvre vos plans. Puis arrangez-vous pour refaire le point avec votre ami !**

### **Quand le stress est lié au style de vie**

**Vérifiez votre style de vie et votre comportement actuels et voyez si vous vous accrochez à des pierres sans valeur. Ces pierres peuvent être des habitudes, des schémas familiaux de travail, des jobs, des loisirs, des lieux ou des relations. C'est tout ce qui vous empêche d'être heureux. Là encore, il est souvent plus efficace d'avoir quelqu'un qui nous écoute que d'essayer d'y arriver seul. Les bons amis nous révèlent souvent des vérités difficiles à accepter.**

Santé, réussite

et bonheur

3

## Chapitre 13

### L A P L A N È T E D E S O M B R E S E T L A C E I N T U R E D ' A S T É R O Ï D E S

Prendre soin de sa santé

**Défaillance et dysfonctionnement • Entretenir**

**sa forme physique • Entretenir sa forme mentale**

**• Récupérer • La ceinture d'astéroïdes**

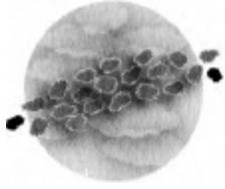
Défaillance et dysfonctionnement

Ce système planétaire s'occupe de santé physique et mentale. Nous allons voir que nous pouvons nous débarrasser des ombres que la maladie et un mauvais entretien font planer sur nos vies.

Permettez-moi d'énoncer une évidence. Si vous êtes malade, vous devez vous soigner, car il est beaucoup plus difficile voire impossible de gérer votre chimpanzé avec une machine qui fonctionne mal.

Qui dit défaillance, dit maladie, donc nécessité de consulter un médecin. La ceinture d'astéroïdes qui entoure la planète représente les défaillances et les maladies physiques et mentales dont vous pouvez souffrir.

L A P L A N È T E D E S O M B R E S E T L A C E I N T U R E D ' A S T É R O Ï D E S



Dans le cas d'un dysfonctionnement, la machine marche bien, mais n'est pas utilisée convenablement ou n'est pas bien entretenue. La planète des ombres représente ce dysfonctionnement. Nous sommes tous dysfonctionnels à des degrés divers ! Dans ce livre, il n'est question que de cela: minimiser ce dysfonctionnement.

D é f a i l l a n c e : D y s f o n c t i o n n e m e n t :

l a m a c h i n e n e f o n c t i o n n e p a s l a m a c h i n e f o n c t i o n n e

**A A**

La personne est m a l a d e : La personne ne f o n c t i o n n e p a s c o r r e c t e m e n t : elle a besoin d'être soignée elle a besoin d'être e n t r e t e n u e

Entretenir sa forme physique

Le sujet est trop vaste pour être traité dans ce livre. Voici toutefois quelques pistes.

L'entretien de la forme physique comprend plusieurs volets : nutrition, régime, poids, exercice et bien-être. Sans entrer davantage dans le détail, voyons ce qui peut provoquer un dysfonctionnement dans l'un ou l'autre de ces domaines. Je vais délibérément grossir le trait pour bien souligner les différences.

Votre chimpanzé et votre humain ont des priorités très différentes dans chacun de ces domaines. En général, l'humain sait ce qu'il veut et prend beaucoup de plaisir à être en forme et à manger raisonnablement. Mais le chimpanzé, lui, préfère ne pas assumer ses respon

270 S A N T É , R É U S S I T É E T B O N H E U R



sabilités, prendre du plaisir, chercher les récompenses immédiates et se moquer des conséquences.

Le chimpanzé a un défaut: il privilégie la médiocrité et la vie facile. Nous n'avons donc pas d'autre choix que de livrer un combat permanent pour essayer de gérer nos chimpanzés.

### *Si vous tournez en rond*

Voici deux règles d'or pour être en forme. La première règle est de ne pas tourner en rond. J'entends par là ne pas partir de vos problèmes pour essayer d'arriver à des solutions. Commencez plutôt par prendre une ardoise blanche et par définir exactement ce que vous voulez. Puis, quand vous tenez votre objectif, demandez-vous comment l'atteindre. Par exemple, expliquez comment vous comptez garder la forme, ce que vous voulez manger et ainsi de suite. Fixez-vous un idéal, puis à partir de là, mettez tout en œuvre pour l'atteindre en supprimant tout ce qui vous en empêche. Tourner en rond est démoralisant, car nous sommes confrontés à nos échecs et aux raisons de ces échecs. Mieux vaut effacer l'ardoise et recommencer avec un plan d'action.

### *Proactif et réceptif*

Les gens qui réussissent sont proactifs. En d'autres termes, ils ont un plan d'action. Ils sont aussi réceptifs, ce qui signifie que si un plan échoue pour une raison quelconque, ils se remobilisent et proposent immédiatement un nouveau plan d'action. Ils sont très résilients et ne baissent pas les bras.

Les gens qui échouent ont tendance à être réactifs. Leurs plans d'action sont une réaction aux problèmes et ils sont constamment sur la défensive. Ils voient la vie comme un combat. Les chimpanzés ont tendance à être réactifs. Ils baissent facilement les bras et prennent

LA PLANÈTE DES OMBRES ET LA CEINTURE D'ASTÉ

ROÏDES

i

271

la voie qui oppose le moins de résistance. Les humains ont tendance à être proactifs. Ils planifient constamment.

## LEÇONS DE REMISE EN FORME

Appliquez ces deux concepts à votre forme physique, prenez conscience de votre chimpanzé et gérez-le. Imaginons que vous cherchiez à être en meilleure forme et à perdre du poids. Commencez par énoncer votre objectif. Puis dressez un plan d'action sans penser aux difficultés. Votre plan d'action doit être réaliste. Vous pouvez par exemple vous inscrire au centre de remise en forme de votre quartier. Sachant que votre chimpanzé risque chaque semaine de se défausser sous mille prétextes, vous devez avoir un plan d'action pour y remédier. Vous pouvez par exemple aller parler à l'animateur à la fin de la première séance pour lui dire à quel point vous êtes impatient de le retrouver la semaine suivante. Ce commentaire calmera votre chimpanzé, qui voudra sauver la face et vous poussera à contrecœur à assister à la séance suivante. Certains plans très simples comme celui-ci peuvent s'avérer très efficaces. Nous verrons ces sujets plus en détail dans le chapitre intitulé « La planète réussite », p. 313.

### Entretenir sa forme mentale

Les humains ont besoin d'être sains d'esprit, et il existe de nombreux moyens de le rester, notamment en se stimulant intellectuellement, en riant et en s'amusant, en ayant un objectif et en se réalisant. Tout cela vous permettra d'avoir un esprit sain tant que vous n'exagérez pas et que vous ne vous stressez pas ! Le rire et l'humour sont les meilleurs stimulants que vous pouvez offrir à votre esprit. Quand la situation prend une tournure imprévue, prenez toujours le parti d'en rire. Apprendre à rire de sa mauvaise fortune et de soi-même est un

SANTÉ . RÉUSSITE ET BONHEUR

comportement acquis, un puissant pilote automatique qui mérite d'être développé.

## Récupérer

La récupération est probablement l'aspect le plus souvent négligé dans l'entretien de notre machine. Si nous imaginons qu'elle s'articule en trois niveaux, nous voyons bien que la plupart d'entre nous ne laissent pas leur organisme récupérer avant de reprendre le cours de leur vie.

Ces trois niveaux de récupération pourraient être les suivants :

- Se détendre.

- \* Se reposer.

- Dormir.

Hélas, la plupart d'entre nous négligent ces trois niveaux. Tout est une question d'équilibre entre travail et loisirs. Votre esprit et votre corps ont besoin de répit pour récupérer du stress quotidien de la vie. Si vous avez l'intention de vous occuper de vous, c'est une priorité.

Se détendre consiste à prendre quelques minutes par jour pour se relaxer et faire une pause. Se reposer, c'est s'arrêter pendant un long moment dans la journée, généralement le soir, loin du travail et du stress, et se relaxer complètement. Dormir se passe d'explication.

Quelles conséquences risque-t-on à ne s'autoriser aucun de ces trois niveaux de récupération au quotidien? La réponse est effrayante. Le sang va affluer vers votre chimpanzé, qui se verra octroyer toute la prise de décision. Pas besoin de beaucoup d'imagination pour prédire ce qui va se passer. Le plus triste est que nous le savons tous. Quand nous sommes fatigués, nous sommes souvent irritables, nous faisons des erreurs idiotes,

nous prenons des décisions précipitées

LA PLANÈTE DES OMBRES ET LA CEINTURE D'ASTÉROÏDES : 273

ou nous avons de brusques changements d'humeur. Face à une telle évidence, il est incroyable que nous négligions un aspect aussi critique de l'entretien de notre corps et de notre esprit. Il est donc vraiment conseillé de prendre le temps d'élaborer un plan d'action pratique pour vous assurer que vous vous détendez, que vous vous reposez et que vous dormez.

### *Récupérer d'une blessure émotionnelle*

Nous savons tous que n'importe quelle blessure physique, comme une fracture, est suivie d'une période de rééducation où vous faites progressivement retravailler vos muscles avant de retrouver toutes vos capacités. C'est la même chose avec une blessure émotionnelle. Après un traumatisme, comme une perte ou une rupture, une période de rééducation émotionnelle s'impose.

Cette période dure généralement entre trois et six mois, pendant lesquels vous traversez des étapes très précises. Acceptez le fait qu'il faut du temps pour se remettre d'une blessure émotionnelle et ne soyez pas trop sévère avec vous-même. Vous retrouverez un fonctionnement normal à votre rythme. Parler de l'événement avec des amis aussi souvent qu'il le faut est une excellente méthode de rééducation. Elle permet au chimpanzé de s'entraîner et d'accepter la blessure et la convalescence. Certaines personnes ont du mal à parler de leurs émotions et à exprimer leurs sentiments. Dans ce cas, le mieux est encore de les coucher sur papier, ou simplement de prendre le temps d'y réfléchir.

### **EI AU MILIEU DE LA NUIT**

**Imaginez que vous vous couchiez un soir en gardant à l'esprit un sujet qui vous inquiète vraiment. Vous vous réveillez au milieu de la nuit et votre esprit commence à s'emballer. A ce stade, l'humain est presque**

**endormi et le chimpanzé contrôle totalement la situation. Votre pensée est irrationnelle et émotionnelle.**

**Le chimpanzé pense et voit les choses en noir et vous tourmente tant que vous êtes « réveillé ». Vous finissez par vous effondrer de sommeil et, au matin, vous vous réveillez, vous vous levez et vous vous demandez pourquoi vous étiez si émotif pendant la nuit.**

**La réponse est simple : pendant la nuit, votre cerveau change de mode de fonctionnement. L'humain ne surveille plus le chimpanzé. Le matin, il est rationnel et relativise. Une fois que vous reprenez un fonctionnement humain, plus rien ne semble aussi grave. Concluons par une leçon à retenir et une règle d'or à suivre.**

**La leçon à retenir est que, à moins d'être un travailleur de nuit, entre 23 heures et 7 heures du matin, vous êtes en mode chimpanzé et vous avez un raisonnement émotionnel et irrationnel. Avant 7 heures du matin, il est rare que vous relativisiez.**

**La règle d'or est donc la suivante: quand vous vous réveillez dans la nuit, toutes vos pensées et tous vos sentiments vous sont dictés par votre chimpanzé. Ils sont souvent perturbants, catastrophistes et exagérés. Sachez que, le matin, vous verrez les choses différemment et vous regretterez probablement d'avoir eu de telles pensées.**

**Essayez de mettre au point un pilote automatique disant que vous n'êtes pas prêt à réfléchir sérieusement pendant la nuit quand le chimpanzé est aux commandes.**

En phase de rééducation, ne prenez que ce que vous pouvez supporter émotionnellement et utilisez des « antalgiques émotionnels ». Exemple : passez du temps avec des amis et des proches qui vous soutiennent, partagez votre douleur avec des amis intimes en leur racontant ce que vous ressentez, acceptez l'aide qui vous est offerte,

**LA PLANÈTE DES OMBRES ET LA CEINTURE D'AST**

ÉROÏDES! 275

soyez gentil avec vous-même et autorisez-vous à gérer la blessure comme bon vous semble.

### ✓ À RETENIR

Parfois, les émotions sont très irrationnelles et vous devez les accepter plutôt que de constamment essayer de les comprendre.

La ceinture d'astéroïdes

Les astéroïdes représentent une défaillance

Gardez à l'esprit que certaines maladies se déguisent sous forme de changements d'humeur. Par exemple, les fluctuations hormonales comme le syndrome prémenstruel (SPM) ou les troubles de la thyroïde peuvent tout à fait être soignés. Il est très difficile d'essayer de gérer son chimpanzé quand on souffre d'un grave SPM ou d'un trouble de la thyroïde. Dans ces moments-là, vous n'êtes pas tout à fait responsable du comportement de votre chimpanzé ! Comme dans toute maladie, la seule responsabilité que vous avez, c'est de demander l'aide d'un professionnel.

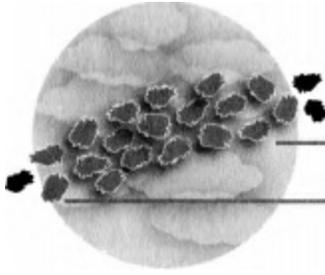
Diabète - Corps physique

Dépression - Cerveau physique

Phobies - Cerveau psychologique

276

SANTÉ, RÉUSSITE ET BONHEUR



## *Maladie mentale*

Les maladies mentales proviennent le plus souvent d'un déséquilibre des neurotransmetteurs. Les neurotransmetteurs impliqués dans de nombreuses maladies mentales sont notamment la sérotonine, la noradrénaline, la dopamine et le Gaba (ou acide gamma-aminobutyrique). Si vous souffrez du moindre signe de maladie mentale, il s'agit très probablement d'un problème de neurotransmetteur qui peut être traité. Hélas, la maladie mentale reste stigmatisée. Vous ne seriez pas embarrassé d'aller consulter un médecin si vous vous étiez cassé la jambe, alors pourquoi être gêné d'avoir un problème de récepteur de sérotonine, que nous appelons dépression ? Les troubles de l'humeur et de l'anxiété et les autres affections mentales doivent être évalués et traités par des spécialistes.

## *Alcool et drogues*

Tous les toxicomanes savent qu'ils ont un problème, et la plupart de ceux qui ont un problème d'alcool admettent que quelque chose ne va pas. Toutefois, ce n'est pas toujours facile à affronter et il est fréquent de vivre dans le déni. J'ai travaillé près de dix ans comme médecin auprès des personnes alcooliques. Les patients me racontaient qu'il y a une différence entre avoir l'habitude de boire et être « alcoolique ». Il est communément admis qu'un « alcoolique » ne peut s'arrêter après le premier verre. C'est bon à savoir. Si vous sentez que vous devez vous freiner après un verre, songez sérieusement à vous faire aider. Hélas, cette maladie dévastatrice est toujours stigmatisée. Mais, heureusement, de nombreux spécialistes sont là pour vous aider. La plupart des drogues, mais aussi l'alcool, affectent non seulement votre humeur mais aussi votre mode de pensée.

LA PLANÈTE DES OMBRES ET LA CEINTURE D'ASTÉROÏDES ! 277

## ✓ POUR RESUMER

- **Le message est simple: il faut prendre soin de son corps et de son esprit.**
- **Entretenez votre santé physique et mentale.**
- **Veillez à avoir suffisamment de moments de récupération: détendez-vous, reposez-vous et dormez.**
- **Si vous êtes malade, il est de votre responsabilité de vous faire aider pour aller mieux.**

## K PROPOSITION D 'EXERCICE

*Occupez-vous de vous*

**Demandez-vous combien de temps vous vous octroyez pour récupérer. Pendant une semaine, tenez un journal où vous notez le temps que vous allouez au quotidien à chacun des trois volets de votre récupération - détente, repos et sommeil. Si vous ne prévoyez pas de temps de récupération, votre chimpanzé sera difficile à contrôler. Une mauvaise gestion de votre récupération se répercutera sur vos relations et sur votre travail. Par contre, une bonne gestion améliorera la qualité de vos relations et votre travail.**

## Chapitre 14

### LA PLANÈTE RÉUSSITE ET SES TROIS LUNES

Les fondements de la réussite

**Définir la réussite • Mesurer la réussite •**

**La réussite peut être partielle • Les trois lunes de la réussite**

• **La lune des carottes**

Définir la réussite

Comment définissez-vous la réussite ? Prenez le temps d'y réfléchir et souvenez-vous que l'humain et le chimpanzé auront probablement des réponses très différentes. En général, les chimpanzés définissent la réussite par l'acquisition de biens matériels, tandis que les humains privilégient les qualités humaines. Votre chimpanzé vous dira par exemple : « Pour moi, être millionnaire est un gage de réussite », et votre humain : « Pour moi, être heureux est un gage de réussite. » Bien sûr, l'humain vous dira aussi qu'avec un million d'euros vous seriez heureux ! Mais ne vous laissez pas influencer et trouvez la définition que votre humain et votre chimpanzé donnent à la réussite. Puis demandez-vous si la réponse de votre chimpanzé est vraiment acceptable.

LA PLANÈTE RÉUSSITE ET SES TROIS LUNES si 279



À quoi bon courir après la réussite telle que la définit votre chimpanzé si c'est pour découvrir, une fois atteinte, que ce n'est pas ce que vous vouliez au départ.

## Mesurer la réussite

Il existe différents moyens de mesurer la réussite. Par exemple, si vous voulez suivre une formation sanctionnée par un examen, vous voudrez naturellement réussir l'examen, mais vous pourrez aussi aborder la réussite sous des angles différents.

Le premier critère de réussite est le succès à l'examen. C'est celui qui a le plus de chances de correspondre à la définition de la réussite du chimpanzé. L'humain peut aussi y adhérer.

Le deuxième critère peut être de suivre, voire simplement d'essayer de suivre la formation. C'est probablement celui qui se rapproche le plus de la définition du succès de l'humain. Pourquoi ? Parce que le bon sens lui dicte que, s'il fait de son mieux, je peux garder la tête haute et assumer les conséquences.

Si vous choisissez la définition de l'humain, à partir du moment où vous essayez, vous ne pouvez pas ne pas réussir. Bien sûr, réussir l'examen serait encore mieux ! Mais si ce n'est pas le cas, cela ne veut pas dire que vous n'avez pas fait de votre mieux (de toute façon, vous ne pouvez pas faire mieux), donc vous pouvez fêter l'aboutissement de votre effort.

Bien sûr, votre chimpanzé insistera sur le fait que c'est un échec. Réfléchissez soigneusement. Vous avez le choix. Si vous souhaitez toujours mesurer votre réussite en fonction du niveau que vous atteignez et si vous n'atteignez pas ce niveau, vous devez en accepter les conséquences émotionnelles. Si vous mesurez la réussite en fonction de l'effort que vous fournissez pour faire de votre mieux,

280

SANTÉ . RÉUSSITE ET BONHEUR

il ne tient qu'à vous de réussir et d'être fier de vous. Vous pouvez ensuite gérer toute déception en adulte.

Avant de vous embarquer dans n'importe quel projet, commencez par donner votre définition de la réussite et demandez-vous ce que elle représente pour vous. Puis faites un choix. La réussite peut être l'objectif ou l'effort, ou les deux. Elle peut être matérielle, spirituelle ou personnelle. Et n'oubliez pas que le chimpanzé et l'humain peuvent avoir une définition radicalement différente de la réussite.

La réussite peut être partielle

Il est également intéressant de souligner que la réussite n'est pas forcément une question de tout ou rien. Il peut y avoir plusieurs niveaux et plusieurs étapes de réussite. Vous pouvez très bien vous satisfaire d'une réussite partielle. Imaginons que vous décidiez de nettoyer votre jardin. Vous vous lancez, mais vous n'arrivez pas à terminer. Rien ne vous empêche de parler de réussite partielle et d'être heureux de ce que vous avez fait.

Les réussites partielles représentent souvent ce qu'il est réaliste d'atteindre. Apprendre à accepter d'avoir fait l'effort, et vous en féliciter, est beaucoup plus constructif que vous reprocher de ne pas avoir atteint une réussite totale. Essayez de savoir quand accepter et célébrer une réussite partielle.

La réussite peut souvent s'organiser et se fêter étape par étape. Votre chimpanzé sait parfaitement s'y prendre soit pour vous pousser à réussir, soit pour remettre à plus tard et vous empêcher d'agir. Prenez-en conscience et gérez-le en organisant votre réussite.

LA PLANÈTE RÉUSSITE ET SES TROIS LUNES

Les trois lunes de la réussite

De nombreux éléments stabilisateurs fondamentaux peuvent vous aider à améliorer vos chances de réussite. Les lunes entourant la planète Réussite en sont trois exemples.

## **La lune régalienn**

Votre royaume

Qui porte la couronne ? Les règles régaliennes

Les conseillers

Les sujets

Le royaume des autres

Etre un sujet

Le royaume commun R e la tio n s p ersonnelles

ou p r ofe ssio nn elle s Quelles sont les règles ?

Ê t e s - v o u s prêt

à r e s p e c t e r les règles ?

La première lune consiste à reconnaître qui est responsable des différents domaines de votre vie puis à agir en conséquence. C 'est l 'un des principaux facteurs de réussite.

Gérer des différences d ' o pinion

Pour bien fonctionner, tout système impliquant des individus doit avoir

une philosophie, des procédures et des « règles » clairement définies. Le monde de l'humain ne pose pas de problème majeur parce que c'est un monde de bon sens. En revanche, le monde du chimpanzé pose de gros problèmes, parce qu'il fonctionne à l'émotion et ne respecte pas toujours les « règles ». Le problème vient des divergences d'opinion sur ce qu'il faut faire et comment le faire. Il suffit de résoudre ces divergences pour arriver à fonctionner. En général, les humains échangent des idées et finissent par se forger

282 S A N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R



une opinion commune. Les chimpanzés, eux, donnent leur opinion, critiquent les autres et cèdent rarement. S'ils doivent le faire, ils contestent et sabotent le projet.

S'ils sont en présence de règles claires et d'un leader désigné, accepté et capable de prendre la décision finale, l'humain et le chimpanzé réussiront à trouver un accord. Les bons leaders écoutent et respectent l'opinion des autres. Vous devez donc établir:

- qui a la responsabilité de n'importe quelle situation dans votre vie, •  
quelles sont les règles,
- si vous êtes prêt à respecter les règles.

Disons que dans toute situation, il y a un monarque. Ce monarque porte la couronne et a le dernier mot au sein d'un royaume défini. Examinons de plus près trois différents types de leadership ou monarques :

- Vous.
- Un autre.
- Un leadership commun.

Votre royaume

## QUI PORTE LA COURONNE?

Dans certaines situations, vous êtes naturellement aux commandes. C'est donc vous le monarque. Par exemple, quand vous êtes chez vous, vous êtes le monarque de votre royaume. Vous décidez qui peut y



entrer et vous décidez des règles. Quand vous entrez chez quelqu'un, vous pénétrez sur son territoire et donc dans son royaume, et il ou elle est le monarque. S'il fait très chaud, vous le diriez poliment et vous demanderiez peut-être s'il est possible d'ouvrir une fenêtre. Vous ne vous lèveriez pas pour ouvrir la fenêtre. Ce serait grossier et déplacé, sauf si vous êtes très proche de cette personne. De la même manière, si quelqu'un vient chez vous, vous ne vous attendez pas à ce qu'il dise : « Je n'aime pas la couleur des murs », qu'il ouvre un pot de peinture et qu'il repeigne les murs d'une autre couleur. La raison est que notre maison est notre royaume. A votre travail, vous avez aussi votre royaume. Vous avez un rôle et des responsabilités. Il est important de savoir exactement ce qu'ils sont pour pouvoir agir en conséquence.

Si quelqu'un entre dans votre royaume et tente de prendre le dessus, votre humain va se fâcher et votre chimpanzé s'agiter. Inévitablement, votre chimpanzé va s'activer, ce qui n'est pas une bonne chose. Prendre possession de votre royaume et vous en occuper peut empêcher votre chimpanzé de s'agiter. Par exemple, si vous ne tolérez pas que l'on vous crie dessus, vous devez l'imposer. Pour agir, vous devez vous affirmer ou avoir les moyens d'éviter le conflit tout en imposant vos droits. En tant que monarque, vous devez fixer des règles, veiller à ce que les personnes pénétrant dans votre royaume connaissent et comprennent les règles et les faire respecter si nécessaire. En tant que monarque, on attend de vous une attitude régaliennne! Faire respecter les règles signifie user de votre droit régalien via votre humain et non via votre chimpanzé.

284 S A N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R

## LES RÈGLES RÉGALIENNES

Les « règles régaliennes » sont les comportements et les attitudes que, en tant que monarque, vous avez décidé de respecter. Elles ne sont pas pour les autres ! Prenez le temps d'y réfléchir avec votre humain et mettez-les en oeuvre. Vos chances de réussite, quoi que vous entrepreniez, n'en seront que meilleures. Les règles sont là pour votre chimpanzé, qui a besoin d'être mis au pas et guidé pour les respecter. Par exemple, vous pouvez fixer comme règle régalienne d'être toujours agréable avec vos interlocuteurs, quelle que soit la manière dont ils vous traitent. C'est une règle louable mais difficile à faire respecter par votre chimpanzé. Là encore, tout est une question de gestion de votre chimpanzé.

## LES CONSEILLERS

Les monarques ne peuvent pas tout savoir. Il leur incombe donc de s'entourer de conseillers spécialisés qui leur apporteront des conseils (et non des ordres). Si vous êtes perdu, ou pas sûr de vous, il est très important de s'adresser à la ou aux personnes capables de vous aider. Pour réussir, il est important de trouver le bon soutien. L'une des

LA PLANÈTE RÉUSSITE ET SESTROISLUNES : 285



différences entre ceux qui réussissent et ceux qui ne réussissent pas est la capacité des premiers à savoir quand ils ont besoin d'aide, puis à trouver la meilleure aide.

Il vous incombe de vérifier que votre conseiller est qualifié pour faire le travail. A-t-il les compétences et la capacité de vous conseiller ou de travailler pour vous ? Examinez ses qualifications, son expérience ou son parcours avant de prendre conseil auprès de lui ou de le laisser vous aider. Une fois que vous avez nommé vos conseillers spécialisés, souvenez-vous qu'il n'est pas très judicieux de rejeter leurs conseils.

N'oubliez pas que c'est vous qui les avez choisis ! Vous ne pouvez pas ensuite leur reprocher de ne pas être à la hauteur de vos attentes. C'est vous qui avez fait un mauvais choix ! Les personnes qui réussissent assument la pleine responsabilité de toutes leurs décisions et cherchent à faire mieux la fois suivante. Elles ne laissent pas leur chimpanzé blâmer les autres.

Supposons que vous vouliez perdre du poids, un scénario très courant de nos jours. Vous portez la couronne et vous êtes responsable de votre plan d'action. Si vous essayez de maigrir, c'est que vous n'avez pas réussi au départ à contrôler votre poids. (Ce n'est pas une accusation, juste une constatation.) Il serait donc sage de demander conseil à un « spécialiste » - soit un diététicien soit simplement un ami qui est déjà passé par là. Attention, si ça ne marche pas et si vous avez le sentiment que vous avez été mal conseillé, vous n'avez pas à les blâmer. C'est vous qui avez décidé de suivre leur conseil. Le message est valable dans de nombreux domaines de votre vie : vous devez apprendre à répondre de vos choix.

## LES SUJETS

Dans votre royaume, ceux qui sont l'équivalent de vos sujets doivent savoir deux choses. La première est que vous êtes le monarque et la

286 ; S A N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R

seconde est qu'il y a des règles à respecter. Votre devoir de monarque est de faire poliment comprendre ces deux points à vos sujets. Il est inutile de reprocher aux autres d'envahir votre monde ou d'agir d'une manière que vous jugez inacceptable si vous n'avez pas annoncé les choses avec suffisamment de fermeté. Sachez aussi que vous aurez plus de chances de faire passer vos messages si vous traitez les autres avec respect, peu importe leur comportement. Assurez-vous toujours que c'est votre humain qui parle et pas votre chimpanzé.

Vos sujets, vous devez aussi vous occuper d'eux et les respecter à tout moment. Plus vous montrerez de respect aux autres, plus vous aurez de chances qu'ils vous en montrent en retour. Toutefois, il y a toujours des chimpanzés en liberté, alors soyez vigilant et prenez conscience qu'il n'est pas judicieux de s'entretenir avec un chimpanzé.

Le royaume des autres

**A**

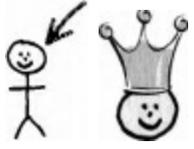
Parfois, ce n'est pas vous qui portez la couronne

ÊTRE UN SUJET

Lorsque ce n'est pas vous qui portez la couronne, il est raisonnable de montrer du respect à celui qui la porte.

Ne pas respecter quelqu'un ou ses décisions finira par rejaillir sur vous et risque fort de compromettre votre propre réussite. Être un sujet ne signifie ni être soumis ni être une « carpette ». C'est une

LA PLANÈTE RÉUSSITE ET SE TROIS LUNES i 287



question de respect. Si vous prenez conscience que quelqu'un d'autre commande et a le dernier mot, il est conseillé de découvrir quelles sont ses règles et de s'y conformer.

Si le système ou la personne sont corrompus, il peut être utile de les combattre, mais il est possible de le faire sans perdre sa propre intégrité. Dans le cas où le système n'est pas corrompu mais où la personne ajuste une opinion différente de la vôtre, si vous continuez à lutter, attendez-vous à subir les conséquences de votre manque de respect. Si c'est un royaume dans lequel vous ne voulez pas être, la seule solution est de le quitter le plus vite possible pour un royaume dont vous respectez le monarque.

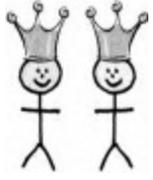
Le royaume commun

## RELATIONS PERSONNELLES OU PROFESSIONNELLES

Dans la vie, nous entretenons deux types de relations - les premières professionnelles et les secondes personnelles. Souvent, elles se chevauchent ou se confondent. C'est un terrain parfois dangereux. Il est très important de prendre conscience de la différence entre ces deux types de relations et de la place de chacune, car franchir les frontières n'est jamais sans conséquence.

Une relation poursuit toujours un objectif. Demandez-vous ce que vous attendez de chacune de vos relations. Demandez-vous aussi ce que l'autre attend de sa relation avec vous. C'est parfois essentiel au succès de votre relation.

288 : S A N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R



Le but d'une relation n'a rien à voir avec la personne elle-même. Quand vous devez travailler avec quelqu'un, rien ne dit que vous devez l'aimer. Être aimable et être intime sont deux choses très différentes. Être aimable signifie être cordial, accessible et sensible; vous pouvez l'être, que vous aimiez la personne ou non. Être intime signifie être ami avec la personne.

Les relations intimes n'ont pas nécessairement de limites. C'est à vous deux de décider de la nature et du degré d'intimité de vos rapports.

Si vous partagez des confidences, la relation est émotionnelle et

le chimpanzé investit beaucoup d'émotions positives. Chacun de vous exprime et partage des idées et des sentiments personnels. La relation vous apporte une satisfaction émotionnelle, et c'est son objectif. Mais elle implique une intimité réciproque. L'autre doit aussi obtenir une satisfaction émotionnelle. Vous vous jugez mutuellement sur des critères éthiques, moraux et émotionnels et votre relation a des frontières flexibles qui évoluent avec le temps.

Les relations professionnelles ont nécessairement des limites, en particulier les relations humaines. La confidentialité est essentielle

et les rapports sont dépourvus de jugement émotionnel, ainsi que de priorité émotionnelle, car ils sont basés sur des obligations et des responsabilités professionnelles.

Quand les relations professionnelles franchissent les limites des relations personnelles, c'est que nos chimpanzés, et parfois nos humains, oublient les frontières et commencent à envisager que l'autre puisse remplir des besoins plus personnels. Mieux vaut comprendre que ce sont des besoins affectifs et s'adresser à une personne extérieure à votre univers professionnel pour les satisfaire. En d'autres termes, évitez d'essayer de satisfaire vos besoins affectifs avec un collègue de travail. De même, ne

faites pas intervenir des

LA PLANÈTE RÉUSSITE ET SESTROISLUNES! 289

émotions négatives personnelles, comme la frustration ou la colère, dans une relation professionnelle.

Pour garder de bonnes relations, posez-vous la question suivante : « Qu'est-ce que j'attends de cette relation et qu'attend l'autre? » Assurez-vous que vos attentes coïncident avec ce type de relation, qu'elle soit professionnelle ou personnelle.

## **LES RELATIONS PERSONNELLES**

Qui dit relation personnelle avec quelqu'un dit relation à la fois avec son humain et avec son chimpanzé. Réfléchissez soigneusement avant de vous engager ! Ensuite, chaque relation personnelle repose sur la décision quotidienne de continuer. En matière de relations, personne ne peut vous contraindre. C'est uniquement un choix.

Quand vous entamez une relation intime avec quelqu'un, il est important de prendre conscience qu'une partie de la relation se situe dans un royaume commun où les décisions sont nécessairement communes. Le reste de la relation ne se trouve pas dans le royaume commun et a besoin de décisions individuelles. Dans un couple, les deux personnes se sont engagées l'une envers l'autre, mais nul ne possède l'autre et ne peut dicter à l'autre les règles de vie personnelle. Chacun reste le monarque de son royaume et a son mot à dire sur ce qu'il veut faire et comment il veut agir.

L'un des partenaires peut décider qu'il veut passer tous ses week-ends avec des amis et ne pas vouloir céder. C'est sa prérogative. Il a le droit d'en décider ainsi. Son partenaire a lui aussi le droit de dire : « Pour moi, c'est inacceptable et si tu décides de partir tous les week-ends, la conséquence est que je ne veux plus de cette relation. » Mais il peut aussi décider d'accepter qu'il préfère partir tous les week-ends avec des amis plutôt que de rompre. Dans ce cas, il ne pourra s'en

290 ! S A N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R

plaindre plus tard, car il était clair dès le début que c 'étaient les conditions de la poursuite de leur relation.

Dans les couples, il arrive que l 'un des partenaires impose des règles à l 'autre, puis se fâche quand les règles ne sont pas respectées. Mais il a endossé la couronne dans le royaume d 'un autre. Imposer des règles à quelqu 'un dans son royaume est une forme d 'agression passive. Il faut replacer la couronne sur la tête de la bonne personne en prenant conscience de ce qui s 'est passé et laisser chacun décider de la vie qu 'il veut mener.

Dans un couple, il y a royaume commun quand il y a décision commune, comme l 'achat d 'une maison à deux. Là, tous deux ont la responsabilité de la maison, et personne ne porte la couronne. Ils la partagent.

## LES ÉQUIPES

Les équipes fonctionnent soit avec un leader qui porte la couronne, soit avec une décision collective et démocratique. Ce sont les deux extrémités d 'un même spectre. Pour que les groupes fonctionnent bien, il est important de savoir qui porte la couronne, si quelqu 'un la porte, et qui édicte les règles. Dans les royaumes communs, les groupes démocratiques se mettent d 'accord non sur un monarque mais sur un gouvernement.

La lune E P R E représente la préparation à une tâche. Elle comporte quatre volets qui augmenteront vos chances de réussite et qui sont collectivement connus sous le nom de principe E P R E :

- Engagement.
- Possession.
- Responsabilité.

• Excellence.

LA PLANÈTE RÉUSSITE ET SES TROIS LUNES 291

## *Le premier volet est l'engagement*

Quand vous entreprenez sérieusement quelque chose, vous devez commencer par vérifier que vous pouvez réellement réaliser ce que vous vous envisagez de faire. Il est inutile de commencer si vous ne vous êtes pas sérieusement demandé si vous êtes capable de relever le défi. La solution? Passer par le « filtre de l'engagement ». Il est important que vous et votre chimpanzé preniez tous les deux le temps de le faire, car si l'un de vous seulement décide de relever le défi, ça ne fonctionne pas. La première erreur possible consiste donc à laisser l'humain, ou le chimpanzé, parler au nom de l'autre. Voici deux exemples.

### EMMA ET LE JOGGING

Emma décide de faire du sport et s'inscrit dans un club de jogging. Quand elle prend sa décision, elle est bien au chaud à l'intérieur. Son humain dit : « C'est plein de bon sens. Courir deux fois par semaine avec le club va me permettre d'être en forme. » Son chimpanzé est d'accord et dit : « Super, je vais vraiment aimer le sentiment d'être en forme. » Mais l'hiver, le chimpanzé, dans toute son inconstance, change d'avis. L'humain continue de dire : « Je veux aller courir pour être en forme », mais le chimpanzé ne veut rien entendre.

Emma a fait une grossière erreur en imaginant pouvoir l'emporter sur le chimpanzé en plein hiver par la seule force de la volonté. Vous ne pouvez entamer un bras de fer avec le chimpanzé ! S'il ne veut pas faire quelque chose, la volonté ne suffit pas. Si Emma connaissait vraiment son chimpanzé, elle pourrait faire preuve d'honnêteté et savoir qu'en hiver le sentiment d'être en forme ne suffira pas, émotionnellement, pour que son chimpanzé s'engage à courir dans des conditions difficiles. Bien sûr, Emma pourrait élaborer des plans d'action pour convaincre son chimpanzé, notamment en courant

292 : S A N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R

avec des amis. Mais, en réalité, il est peu probable qu'elle y parvienne parce que le chimpanzé rejettera ses plans. Elle a plutôt intérêt à trouver d'autres moyens d'être en forme - un moyen que tolérera son chimpanzé.

Notez une chose : Emma peut avoir cru que le chimpanzé adhérerait à la décision puisqu'il a déclaré : « Je vais vraiment aimer le sentiment d'être en forme. » Toutefois, les sentiments viennent du chimpanzé et peuvent être très fugaces et variables. Ils sont utiles par moments pour nous guider, mais ils ne sont pas utiles pour élaborer des plans d'action. Pour mieux anticiper, Emma aurait dû demander ce que ressentirait le chimpanzé une fois l'hiver venu.

Les sentiments du chimpanzé fluctuent.

Ce ne sont pas de bonnes bases pour l'avenir !

J O H N E T L E F O O T

John décide de créer un club de football amateur. Il adore le foot et a toujours rêvé de diriger un club. Son chimpanzé est très excité et déterminé à ce que ça fonctionne. Il sait que l'humain a l'envie et la capacité de le faire, alors il annonce à la municipalité qu'il a des projets et lui demande son soutien. Tout a l'air d'aller bien et le projet pourrait marcher.

L A

P L A N È T E

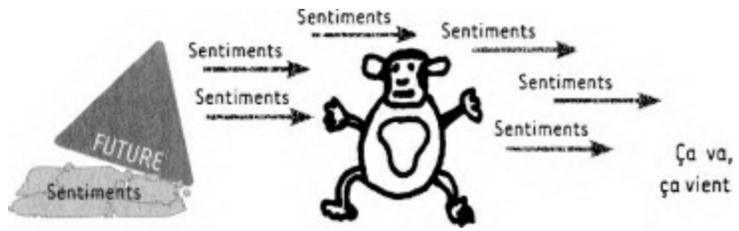
R É U S S I T E

E T

S E S

TROIS

LUNES I 293



Où est le problème alors? Le problème est que ce projet est mené par un chimpanzé. Le chimpanzé de John va probablement garder son enthousiasme et son énergie pour aller de l'avant, mais l'humain est-il impliqué avec sincérité et logique? Ce projet risque de manquer d'une chose : d'un plan concret.

L'autre problème est que l'aventure a véritablement besoin de l'engagement d'autres personnes. Aussi intelligent soit-il, John ne peut entreprendre seul son projet : il a besoin de temps et d'argent. A-t-il vraiment réfléchi au temps et aux moyens nécessaires ? Bien sûr, nous ne voulons pas gâcher son enthousiasme, mais il n'ira pas loin sans un solide plan pour le soutenir.

L'humain a besoin de raisons logiques pour s'embarquer et d'étudier ce qu'il lui faut pour réussir, sinon le rêve pourrait virer au cauchemar. Quand il aura l'engagement ferme et le soutien financier des autres, il aura une base solide pour progresser et son chimpanzé lui donnera l'énergie de mener à bien son projet.

Ces deux exemples démontrent le besoin de s'interroger sur les engagements que peuvent prendre l'humain et le chimpanzé. Inutile que l'humain « réussisse » si le chimpanzé n'est pas heureux, et vice versa. Il faut trouver un équilibre. Les personnes qui misent tout sur leur travail et réussissent très bien ne sont pas forcément heureuses, car elles sont coupées de leurs amis et de leur famille. La réussite a un prix. Êtes-vous capable d'accepter physiquement et émotionnellement? Le chimpanzé doit vous faire savoir ce qu'il ressent et l'humain doit vous faire savoir si c'est réalisable. Ils doivent coopérer afin d'améliorer considérablement les chances de réussite.

## **MOTIVATION OU ENGAGEMENT?**

La motivation émane du chimpanzé. C'est un sentiment qui repose sur l

'émotion. Elle naît généralement quand il y a une grande

SANTÉ , RÉUSSITE ET BONHEUR

récompense à la clé ou quand vous souffrez tellement que vous voulez du changement. La motivation est utile pour nous faire avancer, mais elle n'est pas indispensable à la réussite. Il n'est pas réaliste de vouloir « se sentir motivé » chaque jour, quoi que l'on fasse. Le problème de la motivation est quelle vient des sentiments du chimpanzé et que ces derniers peuvent changer très rapidement.

L'engagement, par contre, vient de l'humain et ne dépend pas des sentiments. Il signifie suivre un plan d'action même si vous n'en avez pas envie ce jour-là. Par exemple, un chirurgien ne peut pas dire au beau milieu d'une opération: « Vous savez, je ne me sens pas assez motivé pour continuer, alors je vais m'arrêter ! » Peu importe sa motivation, c'est par engagement qu'il termine l'opération.

### ✓ À RETENIR

**Quand vous décidez de faire quelque chose, souvenez-vous que c'est votre engagement et non votre motivation qui compte.**

## COMPRENDRE LE FILTRE DE L'ENGAGEMENT

Pour mesurer concrètement votre engagement, utilisez le « filtre de l'engagement ». Il s'agit d'une liste de questions. Le filtre se compose

de deux volets. Le premier consiste à savoir ce dont vous aurez besoin pour mener à bien votre projet. Le second consiste à préparer des solutions pour surmonter tout ce qui peut vous empêcher de réussir.

Premier volet : quels sont les besoins pour mon projet ?

Ils peuvent être divisés en trois catégories :

- Les besoins essentiels.
- Les besoins importants.

- Les besoins souhaitables.

LA PLANÈTE RÉUSSITE ET SESTROISLUNES! 29S

Les besoins essentiels. Ce sont les éléments indispensables à la réussite de votre projet. Par exemple, si vous voulez monter une entreprise, vous devez pouvoir disposer d'une certaine somme d'argent. Si vous voulez devenir chanteur d'opéra, vous devez avoir une belle voix. Si vous voulez bien courir, vous devez vous entraîner régulièrement. Les besoins essentiels sont aussi bien physiques qu'émotionnels, d'où la nécessité de faire deux listes pour chacun de vos projets. La première pour vous, l'humain, et la seconde pour le chimpanzé. L'humain s'occupe des aspects pratiques et des faits, et le chimpanzé des sentiments et des compétences émotionnelles nécessaires.

Les besoins importants. Ce sont les éléments qui auront réellement une influence sur l'issue de votre projet et qui doivent donc être pris en considération. Par exemple, si vous voulez jardiner, il sera utile d'avoir un certain nombre d'outils et pas seulement un ou deux. Si vous voulez préparer un examen, avoir un endroit calme pour étudier vous aidera considérablement. Si vous voulez une bonne relation avec quelqu'un, prendre le temps de la développer augmentera considérablement vos chances de réussite.

Les besoins souhaitables. Ce sont ces éléments qui peuvent ou ne peuvent pas aider, mais qui rendent la vie plus agréable. Par exemple, si vous voulez passer une bonne soirée, ce serait bien d'avoir un peu d'argent à dépenser. Si vous voulez perdre du poids, avoir un ami qui vous encourage peut vous aider. Si vous voulez vous amuser, il est agréable de vous retrouver entre amis de temps à autre.

Vous devez vous interroger pour chacune de ces catégories, car la situation est différente pour chacun d'entre nous. Tout dépend de ce que pensent votre humain et votre chimpanzé. D'une personne à l'autre, un même critère peut entrer dans une catégorie différente. Par exemple, l'un peut penser qu'il est essentiel d'être très intelligent pour apprendre une langue, tandis qu'un autre peut penser que c'est

296 SANTÉ . RÉUSSITE ET BONHEUR

seulement souhaitable et que tout le monde peut apprendre quelle que soit son intelligence.

Comme nous pouvons tous nous tromper, il est conseillé de lire votre liste à un ami qui peut vous aider à vérifier que chaque chose est placée dans la bonne catégorie.

Second v o le t: q ue lle s d iffic u lté s risquez-vous d 'a ffro n te r?

Ces difficultés peuvent être classées en trois catégories :

- Les obstacles.
- Les barrières.
- Les pièges.

Vous devez réfléchir à ce que vous allez devoir surmonter pour mener à bien vos projets. Diviser les difficultés en trois catégories vous aide à les voir en termes pratiques d 'un point de vue humain, puis en termes émotionnels d 'un point de vue chimpanzé.

Les obstacles. Ce sont les difficultés que vous ne pouvez contourner et que vous devez franchir. Ce sont toutes ces choses désagréables ou difficiles qui font partie de tout ce que vous entreprenez. Vous devez savoir ce quelles sont, puis trouver une stratégie d 'adaptation et les affronter. Les mauvaises stratégies d 'adaptation les ignorent, les fuient ou les combattent, alors quelles peuvent vraiment compromettre vos chances de réussite.

Ne pas étudier les problèmes potentiels avant de se lancer est la garantie d 'échouer. Voici quelques exemples :

- Si vous voulez perdre du poids, vous devez changer vos habitudes

alimentaires.

- Si vous voulez être en forme, vous devez faire de l'exercice.

L A P L A N È T E R É U S S I T E E T S E S T R O I S L U N E S ; 297

- Si vous voulez réussir à travailler avec les autres, vous devez apprendre à gérer leur chimpanzé.

Vous n'avez pas le choix: vous devez apprendre à franchir ces obstacles.

Les barrières. Ce sont des éléments que vous pouvez contourner si vous les anticipez. Il ne s'agit pas d'ignorer la difficulté, mais de vous en débarrasser. Les obstacles ne peuvent être supprimés; les barrières, si. Il est donc important de reconnaître la différence, puis de supprimer les barrières. Par exemple, la gestion d'un problème dont vous n'avez pas l'expérience ni la compétence peut souvent être déléguée à une personne qui possède ces qualités. Vouloir partir en vacances avec peu de moyens implique de choisir une destination abordable, pas de renoncer à ses vacances.

Les pièges. Ce sont les domaines qui pourraient facilement causer votre perte si vous ne les dénchiez pas. Exemples : s'épuiser émotionnellement avant de prendre conscience du besoin de s'accorder un répit; entamer une conversation difficile sans y être préparé; ou décider de manger sain mais garder des aliments de mauvaise qualité en réserve à maison ! Boire trop d'alcool est aussi un piège. C'est comme utiliser l'alcool pour gérer l'anxiété. Il peut être évité en gérant mieux l'anxiété.

## **LES QUESTIONS DU FILTRE DE L'ENGAGEMENT**

Voici une série de questions auxquelles vous pouvez répondre pour couvrir les deux volets du filtre de l'engagement. Pour vous, c'est la garantie que vous êtes pleinement préparé à réaliser votre rêve.

Est-ce vraiment un rêve ?

- À quel point est-ce important pour vous et votre chimpanzé ?
- Vous et votre chimpanzé voulez-vous réellement le réaliser ?

298 !SANTÉ, RÉUSSITE ET BONHEUR

- Quel est l'intérêt de réaliser votre rêve ?

- Le jeu en vaut-il la chandelle ?

Les plans d'action et les besoins pour réaliser le rêve

- Quels plans d'action avez-vous élaborés pour l'atteindre ?

- Qu'avez-vous essayé dans le passé ?

- Si vous avez échoué dans le passé, pourquoi ?

- Qu'allez-vous faire de différent cette fois-ci ?

- Quelles nouvelles stratégies avez-vous pour l'avenir ?

- Qu'est-ce qui a fonctionné dans le passé ?

- Vous êtes-vous assuré que vos projets étaient infaillibles en laissant quelqu'un d'autre les vérifier avec vous ?

- Quels sont les besoins essentiels, importants et souhaitables de

l'humain et du chimpanzé pour que ce plan d'action marche ?

- Les besoins essentiels sont-ils en place avant de commencer ?

Obstacles, barrières et pièges

- Avez-vous fait une liste des obstacles que vous devez franchir ?

- Avez-vous une stratégie pour franchir chaque obstacle ?

- Que devrez-vous sacrifier ?

- Quels sont vos plans pour gérer les échecs ?

- Quel stress allez-vous subir en essayant de réaliser ce rêve ?
- Quelles barrières pensez-vous devoir contourner ou négocier ?
- Quels sont vos plans d'action pour éviter ou contourner chaque barrière ?
- Quels pièges pourriez-vous devoir éviter ?
- Comment saurez-vous reconnaître les pièges quand vous les approcherez ?

LA PLANÈTE RÉUSSITE ET SES TROIS LUNES i 299

• Si vous ne réalisez pas votre rêve, comment vous sentirez-vous et comment gérerez-vous cela ?

Qu'est-ce qui vous fera tenir si vous ne pouvez pas le faire ?  
Comment gérerez-vous l'échec si vous n'atteignez pas votre

objectif ?

• Qui va vous aider à gérer les problèmes que vous risquez d'affronter ?

• La personne sait-elle clairement pourquoi et comment elle peut vous aider ?

• Comment mesurerez-vous vos progrès ?

• Êtes-vous prêt à apprendre de nouvelles stratégies ?

• Êtes-vous prêt à changer votre approche ?

Les questions à vous poser si vous décidez que vous voulez abandonner votre rêve

• Pourquoi voulez-vous abandonner ?

• Pouvez-vous changer quoi que ce soit avant d'abandonner ?

• Pouvez-vous trouver une approche différente ?

• À qui en avez-vous parlé ?

• Quels sont les avantages d'abandonner votre rêve ?

• Quels sont les inconvénients d'abandonner votre rêve ?

• Quels sont vos projets après avoir abandonné votre rêve ?

Quelques suggestions pour poursuivre votre engagement •  
Ayez une vision réaliste de vos ressources - le temps et l'argent ne  
sont pas élastiques.

- La gestion du temps est une compétence qui vaut la peine d'être apprise.

300 : S A N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R

- Soyez productif et pas seulement efficace.
- Fixez vos priorités et ne vous laissez pas distraire.
- Faire une chose à la fois, quand c 'est possible, est le meilleur moyen d 'y consacrer toute son attention.
- Evitez les personnes négatives ou, du moins, dites-leur (gentiment) ce quelles font et, si elles ne peuvent pas s 'arrêter, ne les impliquez pas.
- Écoutez activement les conseils et, au besoin, sollicitez-les.
- Il n 'y a rien de tel que l 'indécision pour saper notre énergie. Donc, une fois que vous avez recueilli toutes les informations, prenez une décision et tenez-vous-y.

### ✓ À RETENIR

**Le meilleur moyen de réussir est de fonctionner au mieux d 'un point de vue pratique et émotionnel.**

### *M LA QUESTION DU MILLION D 'EUROS*

**Soyez discipliné et pas seulement organisé. Tout le monde peut s 'organiser en établissant un plan d 'action. Mais très peu de personnes peuvent mettre en œuvre un plan d 'action si elles n 'ont aucune autodiscipline. Si vous sentez que vous piétinez ou si vous trouvez des excuses pour ne pas faire ce que vous avez à faire, posez-vous la question du million d 'euros. Si on vous donne un million d 'euros pour finir avant la fin de la journée, pourriez-vous le faire? Si la réponse est oui, cela signifie que c 'est possible et que si vous n 'avez pas terminé avant la fin de la journée, toutes les raisons que vous donnerez ne seront qu 'une excuse de votre indiscipline. Et l 'on pourrait en conclure que vous ne voulez pas sérieusement réaliser votre rêve.**

LA PLANÈTE RÉUSSITE ET SESTROISLUNES



## QUAND SURVIENT LE DÉCOURAGEMENT EN T

Il nous arrive à tous d'être découragés et d'avoir envie d'abandonner nos rêves. Quand c'est le cas, il peut être utile d'essayer l'injonction paradoxale, qui consiste globalement à dire le contraire de ce que vous voulez. Vous vous dites que ce n'est pas grave de se détourner de son rêve, que vous n'avez pas besoin de réaliser votre rêve, que c'est votre choix, et donc que vous abandonnez. Il est surprenant de voir à quelle fréquence le chimpanzé, qui nous dit vouloir abandonner, change soudain d'avis, affirme n'avoir aucunement l'intention d'abandonner et poursuit à nouveau son rêve. Il prend conscience que ce rêve est encore vivant, qu'il y croit vraiment et qu'il n'a aucune intention d'abandonner. Le chimpanzé voulait juste pousser un cri, ce qui est très normal pour un chimpanzé. Souvenez-vous toujours qu'il est parfaitement normal et acceptable d'exprimer de temps à autre ce que l'on a sur le cœur. Entraînez sagement votre chimpanzé.

### *Le deuxième volet est la possession*

Le deuxième domaine du principe E P R E est la possession. Imaginons que vous travailliez dans une usine et que la propriétaire attend beaucoup de vous. Nous partirons du principe que vous êtes quelqu'un d'exigeant et de consciencieux qui s'investit beaucoup dans son travail.

Un jour, la propriétaire décide de prendre sa retraite et vous convoque dans son bureau. Elle dit qu'elle a décidé de vous laisser l'usine. Vous en êtes désormais propriétaire. Quel travail pensez-vous fournir, maintenant que vous êtes propriétaire et que tous les bénéfices vous reviennent? La plupart d'entre nous travailleraient plus longtemps et se consacraient totalement à l'entreprise.

La possession stimule l'humain et le chimpanzé, car elle réserve toutes sortes de récompenses. En général, les êtres humains aiment

302 : S A N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R

posséder. Ils prennent alors les choses plus sérieusement et plus personnellement et investissent l'énergie du chimpanzé et de l'humain dans l'aventure.

Pour améliorer vos chances de réussite, vous devez donc être propriétaire de vos plans d'action car ce n'est pas pareil que de suivre les plans d'un autre, aussi bons soient-ils - sauf si vous y adhérez pleinement. Être propriétaire de son plan d'action signifie l'avoir forgé soi-même, avoir eu son mot à dire, ou avoir pensé qu'il vous convenait parfaitement et que vous ne feriez pas mieux. S'il y a des parties du plan que vous ne vous appropriez pas, c'est-à-dire auxquelles vous n'adhérez pas, vos chances de réussite risquent de diminuer.

Que se passe-t-il si vous ne vous les appropriez pas? Voici un diagramme montrant la différence en cas de possession et de non-possession, et les résultats les plus probables. En général, quand vous ne vous appropriez pas votre plan, le chimpanzé interfère et diminue les chances de succès.

Possession

(contrôle)

Fierté

---- ► créative

—

Bon

fonctionnement ---- ►

Grandes

chances

de succès

Pas de

possession

(pas de

contrôle)

\*

i Anxiété

Agressivité

---- j».

Dysfonction

nement ---- ►

Interruption

Faibles

chances

de succès

**Avoir un plan d'action et se l'approprier**

**est une question d'organisation**

LA PLANÈTE RÉUSSITE ET SESTROISLUNES ! 303

Dans le principe E P R E , la responsabilité crée l'obligation. S'approprier un plan est un grand pas vers la réussite. Si le plan a été soigneusement préparé, il ne reste plus qu'à le mettre en œuvre, ce qui signifie en assumer la responsabilité et se discipliner. C'est là que la plupart des gens échouent, parce que leur chimpanzé commence à user de sentiments, ce qui les empêche de se discipliner et de faire ce qu'ils savent devoir faire. Il est facile d'être organisé. La plupart des étudiants vous diront qu'ils excellent dans l'art d'établir un programme de révision avant les examens. Ils sont capables de prévoir dans les moindres détails comment et quand ils vont étudier. Mais la plupart sont ensuite incapables de se discipliner et de mettre en œuvre leur programme de révision. Chaque semaine, ils ajustent leur programme jusqu'à ce que le temps de travail qu'ils espéraient avoir se réduise à quelques jours voire quelques heures. Il est de leur responsabilité de gérer le chimpanzé et ses sentiments et de se mettre au travail sans chercher d'excuse.

Si vous assumez la responsabilité de votre plan, vous avez l'obligation de vous y tenir. Pour augmenter vos chances de réussite, référez-en à quelqu'un et tenez-le au courant de l'avancée de votre plan. C'est un important facteur de réussite. Devoir respecter des délais et en référer à quelqu'un oblige l'humain et le chimpanzé à agir. Quand vous avez une obligation, ne serait-ce qu'envers vous-même, vous suivrez l'évolution de la situation. Vous interviendrez vite si les choses n'évoluent pas suivant le plan d'action. La responsabilité peut donc être vue comme une obligation de régularité.

Le troisième volet est la responsabilité

✓ À RETENIR

**Prendre la responsabilité de mettre en œuvre un plan d'action oblige à se discipliner.**

304 ! S A N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R

Nous venons de voir que vos chances de réussite augmentent si vous avez:

- Un engagement total.
- Un plan dont vous prenez possession.
- Une responsabilité assumée.

Le quatrième aspect du principe E P R E visant à augmenter les chances de succès consiste à se fixer des objectifs ambitieux mais accessibles. Quoi que vous entrepreniez, vous ne pouvez pas faire mieux que votre maximum. Tant que vous essayez, malgré les erreurs et les défaillances occasionnelles et non intentionnelles, vous faites de votre mieux. Il est important d'accepter ce principe.

Si vous définissez un niveau d'excellence que ne parvenez pas à atteindre, vous risquez de vous sentir découragé et en échec. Vous avez fait le choix de fixer la barre à un niveau d'excellence précis. Il n'y a pas de mal à cela, mais votre chimpanzé peut très mal le vivre s'il ne parvient pas à gérer l'exigence d'excellence, ou l'échec.

Vous avez une autre solution. Vous pouvez viser l'excellence personnelle, qui consiste à faire de votre mieux, quel que soit le niveau que vous atteignez. L'excellence personnelle est toujours accessible. Vous pouvez certes être déçu par le niveau que vous atteignez, mais au moins vous pouvez garder la tête haute et vous dire que c'est votre maximum. Le chimpanzé finira probablement par l'accepter. (Ce concept est abordé plus en détail dans le chapitre intitulé « La lune de la confiance », p. 367.)

Le quatrième volet est l'excellence

### ✓ À RETENIR

**L'excellence personnelle consiste à faire de son mieux.**

LA PLANÈTE RÉUSSITE ET SES TROIS LUNES : 305

La lune des carottes

## **Manier la carotte, pas le bâton • Les types de carottes**

### **• Identifier le bâton**

Manier la carotte, pas le bâton

Nous avons tous en tête l'image de l'âne que l'on fait avancer en maniant la carotte ou le bâton. Comme les ânes, les humains et les chimpanzés n'aiment pas les punitions (bâtons). Les frapper avec un bâton les fera bouger, mais fera deux des êtres malheureux et rebelles qui ne donneront probablement pas le meilleur d'eux-mêmes. En revanche, les chimpanzés aiment manger des carottes, mais elles doivent être grosses pour qu'ils bougent.

Imaginons que nous soyons dans la jungle à regarder Mitch le chimpanzé dresser des plans d'action pour devenir le mâle alpha. Il « réfléchit » aux moyens d'y parvenir. Il vit dans la jungle. Ce sont donc les lois de la jungle qui priment. Il décide de crier, de frapper le sol avec un bâton et d'attaquer tout chimpanzé qui passe par là avec son bâton ou avec ses poings. Si Mitch devient le mâle alpha, il usera de son autorité en frappant tout chimpanzé qui sort du rang. Et s'il ne devient pas le mâle alpha, il se cachera, fera profil bas, et attendra de pouvoir à nouveau tenter sa chance.

Pas besoin d'avoir beaucoup d'imagination pour transposer ce scénario dans un bureau ou n'importe quel environnement profes-

306 SA N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R



sionnel. Ce cas de figure est on ne peut plus courant. Imaginons une personne déterminée à satisfaire son ambition par la force, la menace et la domination sur les autres pour qu'ils restent dans le rang. S'il est promu, il pensera qu'en maltraitant son personnel, ce dernier ne se rebellera, mais travaillera plus dur.

Heureusement, il y a une alternative.

Dans la société humaine, nous n'avons pas de bâtons. Le leader idéal est la personne qui fait évoluer le groupe et l'entourage. Il part du principe que les gens font de leur mieux, et que s'ils ne le font pas, c'est qu'ils ont besoin d'aide et de conseils. Nous préférons être encouragés, soutenus et récompensés, plutôt que maltraités. Bien sûr, il faut fixer des objectifs et être clair sur les conséquences en cas d'échec. Mais si quelqu'un n'a pas réussi à atteindre l'objectif en ayant pourtant fait de son mieux et obtenu tout le soutien possible, il peut en accepter les conséquences, aussi désagréables soient-elles, sans pour autant recevoir des coups de bâton. Dans la société humaine, il n'y a pas de place pour le bâton. Seuls comptent les objectifs et les conséquences en cas d'échec, que les humains adultes apprennent à gérer.

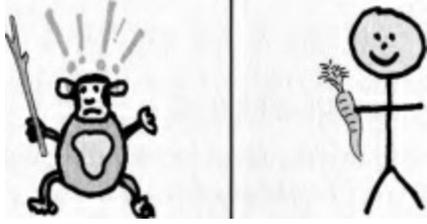
Violence

Menace

Compassion

Encouragement

L A P L A N È T E R É U S S I T E E T S E S T R O I S L U N E S



Il faut donc fixer des objectifs et utiliser des carottes pour les atteindre. Si vous ne parvenez pas à les atteindre malgré tout le soutien possible, vous devez en accepter les conséquences.

### ✓ À RETENIR

**Dans une société civilisée, le bâton est remplacé par des carottes, des objectifs et des conséquences.**

Pourquoi la lune des carottes est-elle un élément stabilisateur si important de la planète Réussite? Votre chimpanzé travaillera peut-être mieux en étant violent et en réagissant à la violence, mais les dommages émotionnels peuvent être dévastateurs. Chaque jour, les chimpanzés des autres voire notre propre chimpanzé nous font souffrir. En réalité, les humains travaillent mieux quand leur travail est reconnu et apprécié. Ils aiment réussir et être constructifs. Les chimpanzés, eux, aiment être bien traités par les autres membres de la troupe et avoir le sentiment de faire partie de la troupe. Alors si vous souhaitez tirer le meilleur de vous-même, vous devez vous assurer que vous obtenez plein de carottes !

### *Les types de carottes*

Il en existe de nombreux types. Il est conseillé de les essayer tous pour pouvoir découvrir quelles carottes vous préférez et avoir ainsi une chance de les obtenir. À vous de cultiver vos propres carottes !

### **LES RÉCOM PENSES**

Ce sont toutes ces choses matérielles, comme des places pour un match de foot, des vêtements neufs, des barres de chocolat, un dîner au restaurant ou une voiture, qui représentent pour vous une récompense et vous font plaisir. Associer une récompense au

308 S A N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R

travail que vous avez à faire est un très bon moyen de mettre votre chimpanzé de votre côté. Gardez toujours quelques récompenses en réserve pour motiver votre chimpanzé et engager votre humain à poursuivre son effort.

## **LES CÉLÉBRATIONS**

Il est important de regarder en arrière et de fêter ce que vous avez fait. Réfléchir au travail et aux efforts que vous avez fournis augmentera vos chances de réussite. Vous et votre chimpanzé avez besoin de prendre conscience et de vous féliciter de ce que vous avez fait, ou même essayé de faire.

## **LA RECONN AISSANCE**

Le plus souvent, les humains ne recherchent pas la reconnaissance d 'autrui mais leur propre satisfaction, contrairement aux chimpanzés qui, eux, ont le plus souvent besoin de reconnaissance et peuvent éprouver de l 'amertume et de la colère si vous les en privez. Demandez-vous de qui vous aimeriez obtenir la reconnaissance ou les compliments et assurez-vous que cette personne comprend ce que son avis représente pour vous. C 'est un bon moyen de surveiller et de nourrir votre chimpanzé.

## **L'ENCOURAGEM ENT**

De temps à autre, votre chimpanzé a besoin d 'encouragement, ce qui n 'a rien de déraisonnable. L 'encouragement est une très bonne carotte qui met votre chimpanzé dans de bonnes dispositions quand il en a besoin. N 'oubliez pas que les membres de votre entourage ne sont pas télépathes. Vous devriez peut-être leur dire que vous aimeriez être encouragé. Il nous arrive à tous d 'oublier de le faire. Le meilleur des encouragements est de regarder le fruit de nos efforts.



## LE SOUTIEN

Obtenir le soutien de la (ou des) bonne(s) personne(s) est bénéfique pour le moral. Le ralliement de la troupe derrière un chimpanzé ou un humain en détresse est une excellente carotte. N'ayez pas peur de demander du soutien ou de l'aide. C'est l'une des raisons d'être de la troupe. Ne faites pas la bêtise de vous priver de son soutien. Ce n'est pas vraiment sage. C'est même stupide ! Et c'est moins un signe d'indépendance qu'un signe d'entêtement. Si un ami avait des ennuis, vous n'hésiteriez pas à l'aider. Ne privez pas vos amis de la chance de vous témoigner leur amitié si vous en avez besoin.

### *Identifier le bâton*

Toute forme de menace, de punition ou d'attaque est un bâton, qui peut être aussi bien physique que psychologique.

## L'AUTOFLAGELLATION

Il est plus destructeur de s'infliger soi-même le bâton que de voir les autres vous l'infliger. L'autoflagellation est inutile et nuisible. C'est aussi un choix. Rien ne vous y oblige. Demandez-vous ce que cela vous apporte et si c'est bien ainsi que vous voulez vous traiter ou si vous ne préférez pas être plus objectif et réfléchir aux moyens d'améliorer ou d'accepter ce que vous êtes avec le sourire. S'attaquer et se rabaisser n'aide en rien. Mieux vaut se détendre et s'encourager.

## CULPABILITÉ, REPROCHES ET REGRETS

Le bâton peut aussi prendre des airs de culpabilité, de reproches et de regrets. Bien sûr, ces émotions ont une utilité. Elles sont là pour nous prévenir que nous avons fait une erreur et que nous devons les réparer de notre mieux et en tirer les leçons. Toutefois, une fois que nous avons reconnu nos erreurs, montré du remords et réparé les dégâts, ces émotions

negatives n 'ont plus lieu d 'être et ne servent

310

SAN T É , RÉ U S SITE ET BONHEUR

plus à rien. Vivre avec la culpabilité, les reproches ou les regrets est un bâton terrible qui réduit à néant toute chance de bonheur ou de vie constructive. C'est aussi un outil d'apitoiement sur soi qui nous évite d'assumer notre vie. Vérifiez soigneusement que vous ne les utilisez pas contre vous et demandez-vous à quoi elles servent.

## **LE BÂTON DU RAPPEL ABUSIF**

Le pire des bâtons est de rappeler sans cesse ses écarts de conduite à quelqu'un qui a clairement montré du remords et a changé. Cette forme d'agression passive est abusive.

### **✓ POUR RÉSUMER**

- **Définissez ce que vous entendez par réussite et tenez-vous-y.**
- **Portez la couronne quand il le faut.**
- **Respectez la couronne quand quelqu'un d'autre la porte.**
- **L'engagement est le principal aspect du principe EPRE.**
- **Assumez la propriété et la responsabilité de votre vie.**
- **Visez l'excellence personnelle.**
- **Faites pousser des carottes et débarrassez-vous des bâtons.**

### **PROPOSITION D'EXERCICE**

*Transformez l'échec en réussite*

**Pensez à un projet ou à une tâche que vous n'avez pas accompli dans le passé mais que vous voudriez réussir dans l'avenir. Passez-vous au filtre de l'engagement en répondant à toutes les questions. Puis appropriez-vous un plan d'action et assumez-en la responsabilité. Essayez de suivre toutes les recommandations données dans ce chapitre en mettant l'**

**accent sur celles qui vous correspondent.**

## Chapitre 15

### LES SEPT ROUAGES

### DE LA PLANÈTE RÉUSSITE

Organiser sa réussite

**La machine à rêves • Le rêve • Les premières pierres -Le filtre  
de l'engagement • Le plan d'action • De l'huile dans les rouages  
•L'audit ■ Les résultats**

La machine à rêves :

un plan de réussite

La réussite peut arriver sans plan d'action. Toutefois, un plan structuré améliore vos chances et vous permet d'être sûr d'avoir tout fait pour réaliser votre rêve. Souvenez-vous que la vie n'est pas juste et que, même en faisant votre maximum, il se peut que vous ne réussissiez pas.

La machine à rêves est une approche méthodique permettant d'optimiser vos chances d'accomplir votre rêve. J'ai souvent utilisé ce modèle pour résoudre différentes situations et aider des professionnels de différentes disciplines à réaliser leur rêve. Il intègre

LES SEPT ROUAGES DE LA PLANÈTE RÉUSSITE 313



certains aspects des lunes stabilisatrices et possède sept rouages différents. Chaque rouage conduit au suivant et, après avoir tourné le septième, vous aurez peut-être la chance de réaliser votre rêve !

1

3

Avant de commencer à actionner les rouages, souvenez-vous que vous êtes deux à planifier ce voyage : vous et votre chimpanzé. Vous devez donc tenir compte de lui quand vous faites vos projets et satisfaire ses besoins, notamment en matière de sécurité et de récompenses si vous voulez qu'il reste de votre côté. Si le chimpanzé n'interfère pas, vous mettrez toutes les chances de votre côté. Si vous vous occupez de lui, il pourrait même vous aider. Si vous le voyez comme un enfant peu endurant, facilement distrait, indiscipliné, désorganisé et constamment à la recherche de récompenses immédiates, vous n'êtes pas loin de la vérité !

314

SANTÉ, RÉUSSITE ET BONHEUR

## Rouage n° 1 : le rêve

### La différence entre le rêve et l'objectif

La machine à rêves fait une distinction majeure entre les « rêves » et les « objectifs ». N'allez pas plus loin tant que vous n'avez pas compris la différence et que vous pouvez identifier vos propres rêves.

Un rêve est une chose que vous voulez voir se produire, mais que vous ne maîtrisez pas entièrement. Il dépend aussi de facteurs extérieurs et vous ne pouvez pas garantir qu'il se réalisera. C'est juste un souhait. Un objectif est une chose que vous pouvez fixer et atteindre car il dépend entièrement de vous. Il augmente vos chances de voir votre rêve se réaliser.

Voici quelques exemples de rêves et d'objectifs qui les nourrissent. Il vous sera facile d'y ajouter des objectifs.

**RÊVE: VOULOIR QU'UNE PERSONNE QUE VOUS AIMEZ VOUS AIME**  
**Objectifs nourrissant votre rêve**

- \* Demander ce qui la rend heureuse (et agir en conséquence !).
- \* Demander ce qui lui déplaît (et l'éviter).
- \* Lui offrir un sourire sincère.
- \* Être heureux et encourageant.
- \* Lui dire ce que vous appréciez chez elle.
- \* Respecter son espace et respecter la personne.

LE S S E P T R O U A G E S D E L A P L A N È T E R É U S S I T E



## **RÊVE: VOULOIR REMPORTER UNE COURSE**

Objets nous rassurent le rêve

- Entraînement régulier.
- Bonne alimentation.
- Bonne attitude mentale.

## **RÊVE : VOULOIR AVOIR CONFIANCE EN VOUS**

Objets nous rassurent le rêve

- Prendre le temps d'apprendre à savoir quand votre chimpanzé est en action.
- Prendre le temps de vous entraîner à gérer votre chimpanzé sur des questions de confiance.

## **ATTENTION**

**Vous ne pouvez avoir la garantie d'avoir toujours confiance en vous, car c'est une compétence qui dépend de la gestion de votre chimpanzé.**

## **RÊVE - VOULOIR BIEN DORMIR**

Objets nous rassurent le rêve

- Adopter une hygiène du sommeil et s'y tenir.
- Découvrir ses besoins en sommeil et être réaliste.

N.B. : Vous ne pouvez être sûr de bien dormir, car vous êtes soumis à votre horloge biologique et vous pouvez être réveillé par des facteurs extérieurs.

**RÊVE : VOULOIR D'ÉCROCHER UN POSTE PENDANT UN  
ENTRETIEN** Objectifs nous rissent le rêve

- Se préparer à l'entretien.

316 iSANTÉ, RÉUSSITE ET BONHEUR

- S'assurer que vous connaissez le profil du poste.
- Avoir une tenue appropriée.
- Pratiquer des techniques d'entretien.

## **H ATTENTION**

**Votre réussite peut dépendre des attentes du recruteur et de la présence d'un meilleur candidat.**

### **✓ À RETENIR**

**Les objectifs doivent être réalistes et accessibles.**

*Pourquoi la distinction entre les rêves et les objectifs*

*est-elle si importante ?*

Quand le cerveau reconnaît qu'il n'a pas pleinement le contrôle de la situation, le sang afflue vers le chimpanzé, ce qui provoque un sentiment de malaise et de menace, avec pour conséquence que votre chimpanzé contrôle désormais la réflexion et les plans d'action. En revanche, si le cerveau sait qu'il a pleinement le contrôle d'une situation, le chimpanzé se détend et le sang afflue vers l'humain, provoquant une sensation de calme et un sentiment d'opportunité. L'humain peut alors penser et faire des projets.

Ne transformez pas vos rêves en objectifs, au risque de réveiller votre chimpanzé. Vous devez voir un rêve comme une possibilité mais accepter qu'il ne se produise pas. Sinon, ce serait comme lancer un dé en se disant que l'on veut faire un double six, et s'énerver si ce n'est pas le cas. Si vous acceptez que le dé puisse tomber sur n'importe quelle face, vous aurez plus de chances d'accepter le résultat avec le sourire. Et si vous atteignez tous les objectifs nécessaires pour



donner au rêve les meilleures chances de réussir, vous pouvez avoir la satisfaction d 'avoir fait de votre mieux.

Les rêves envoient le sang ou chimpanzé.

Les objectifs envoient le sang à l'humain.

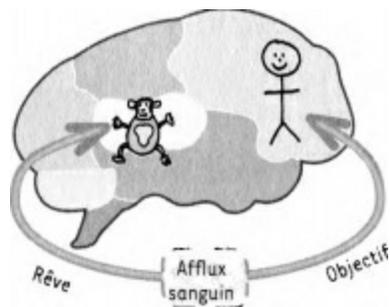
Viser les étoiles, pas la lune

Il est prouvé que nous avons besoin de rêver grand et de fixer des objectifs extrêmement ambitieux si nous voulons augmenter nos chances de réussir. Ne visez pas la lune, visez les étoiles. La « lune » est un objectif que vous pouvez atteindre au prix de certains efforts. Les « étoiles » sont un objectif que vous pourriez atteindre au prix de gros efforts et qu 'il serait fantastique d 'atteindre. Si vous visez la lune, votre chimpanzé peut être content de lui. En revanche, si vous visez plus haut, en direction des étoiles, votre chimpanzé et votre humain mettront leur enthousiasme au service de ce défi majeur. Assurez-vous que vos rêves vous enthousiasment; vous aurez plus de chances de les atteindre. Et si vous manquez les étoiles, vous décrocherez au moins la lune !

E

QUELLE TÂCHE POUR LE ROUAGE N° 1 : LE RÊVE Définissez votre rêve.

318 i S A N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R



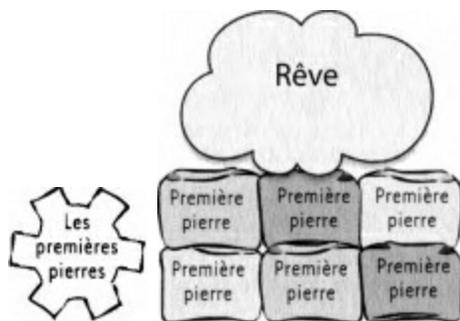
## Rouage n° % : les premières pierres

Les premières pierres sont les paramètres sur lesquels vous pouvez agir pour réaliser votre rêve. Par exemple, si vous voulez faire une course, les trois premières pierres seront votre vitesse, votre poids et la distance parcourue chaque semaine, plus beaucoup d'autres premières pierres qu'il serait important d'essayer d'obtenir.

### **Un rêve repose sur des premières pierres**

Chaque première pierre peut correspondre à un objectif que vous pouvez mesurer et atteindre. Ainsi, par exemple, vous pouvez réduire ou augmenter votre poids jusqu'à un seuil optimal. Ces objectifs précis dépendent de vous et, si vous les atteignez, vous aurez plus de chances de réaliser votre rêve. Il est utile de faire la distinction entre les objectifs utiles pour atteindre le but final (objectifs cibles) et ceux qui vous font plaisir et que vous surveillez (objectifs de suivi).

## LES SEPT ROUAGES DE LA PLANÈTE RÉUSSITE : 319



Vous pourriez être au poids voulu et vouloir y rester, ou vous pourriez vouloir réduire votre poids. Les objectifs cibles sont là où se trouve votre intérêt. Mieux vaut choisir un ou deux objectifs cibles sur une période donnée, les autres premières pierres restant des objectifs de suivi. Ne vous dispersez pas. Vous devez vous concentrer sur une chose à la fois et l'atteindre. Plus vous vous éparpillerez, plus vous augmenterez vos risques d'échouer.

### **Concentrez-vous sur un ou deux objectifs cibles**

#### **✓ À RETENIR**

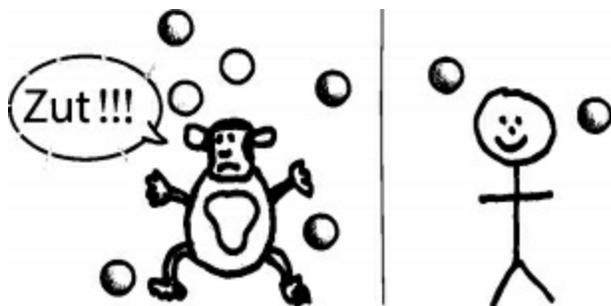
**Moins vous multipliez les tâches, plus vous avez de chances de réussir.**

Quand vos objectifs cibles sont atteints, vous pouvez les faire passer en objectifs de suivi et choisir un autre objectif de suivi comme objectif cible.

### **H QUELLES TÂCHES POUR LE ROUAGE N° 2 : LES PREMIÈRES PIERRES**

- **Notez par écrit les premières pierres qui vont nourrir votre rêve.**
- **Donnez à chaque pierre un objectif mesurable.**
- **Faites la distinction entre les objectifs de suivi et les objectifs cibles.**
- **Fixez de nouvelles normes et un agenda pour les objectifs cibles.**

320 S A N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R



## Rouage n° 3 : le filtre de l'engagement

Le filtre de l'engagement fait partie de la lune EPR E. Il est là pour vous assurer que vous êtes conscient de ce qui est nécessaire pour réaliser votre rêve, pour vous confronter à la réalité et pour vous préparer. Nous utiliserons la check-list qui a été fournie.

Souvenez-vous que votre chimpanzé participera à vos plans d'action. Essayez d'anticiper et de savoir ce qui est susceptible de l'énerver. Pensez en particulier aux excuses qu'il risque d'essayer d'utiliser pour vous empêcher de progresser. Prenez le temps d'y réfléchir et de vous demander comment les gérer.

### S QUELLES TÂCHES POUR LE ROUAGE N° 3 : LE FILTRE DE L'ENGAGEMENT

- Dressez la liste des besoins essentiels, importants et souhaitables pour réaliser votre rêve.
- Dressez la liste de tous les obstacles, barrières et pièges qui peuvent empêcher votre rêve de se réaliser et mettez au point des plans d'action pour les gérer.

### LES SEPT ROUAGES DE LA PLANÈTE RÉUSSITE :

321



## Rouage n° 4 : le plan d'action

Abraham Lincoln a dit : « Si vous avez huit heures pour abattre un arbre, passez-en six à aiguiser votre hache. » Maintenant que vous avez vos premières pierres et que vous savez exactement ce à quoi vous devez travailler, il ne vous reste plus qu'à intégrer le tout dans un plan réaliste et réalisable dans le temps qui vous est imparti.

### ✓ À RETENIR

Plus vous préparez votre plan d'action, plus vous avez de chances de réussir.

Le mieux est de construire votre plan d'action par étapes afin de pouvoir mesurer votre progression. Définissez exactement comment mesurer chaque objectif afin de pouvoir suivre vos progrès. Ces étapes exigent un agenda réaliste. Vous devez savoir exactement où vous avez l'intention d'être à différents moments. Soyez réaliste, sinon vous irez tout droit à l'échec et vous vous décevrez.

JJ i JJ CfJ O j fsj |T 10 m ai 20 ju in 2 a o ût 5 seD t

P 2 0 o c t . 12 d é c .

**y y y y y**

322 S A N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R



## M QUELLES TÂCHES POUR LE ROUAGE N° 4 : LE PLAN D 'ACTION

- Dressez un plan par étapes composé d ' objectifs mesurables.
- Fixez un agenda pour chaque étape et chaque objectif.
- Choisissez deux objectifs cibles.

## Rouage n° 5 : de l 'huile dans les rouages

Il est important de faire des choses qui vous rendent heureux, qui vous motivent et dans lesquelles vous vous impliquez. Vous n 'avez pas besoin d 'être heureux, mais ça aide.

## Escalader une montagne

Vous pouvez très bien voir votre voyage vers la réussite comme

l 'escalade d 'une montagne. Si votre rêve est d 'atteindre le sommet

de la montagne, vous devez découper votre escalade en une série de camps réalistes, qui représentent les différentes étapes de votre plan. Vous pouvez ensuite grimper de camp en camp. Certains facteurs peuvent augmenter les chances de succès de votre escalade.

## REGARDEZ VERS LE BAS ET FÊTEZ LE CHEMIN PARCOURU !

Quand vous atteignez un camp (ou objectif), n 'oubliez pas de fêter le chemin parcouru.

Il est très important de mesurer votre réussite et de vous récompenser quand vous avez atteint les objectifs de chaque étape.

LES SEPT ROUAGES DF . LA PLANÈTE RÉUSSITE : 3 2 3



Camp

## **Fêtez chaque étape franchie pour accéder au sommet**

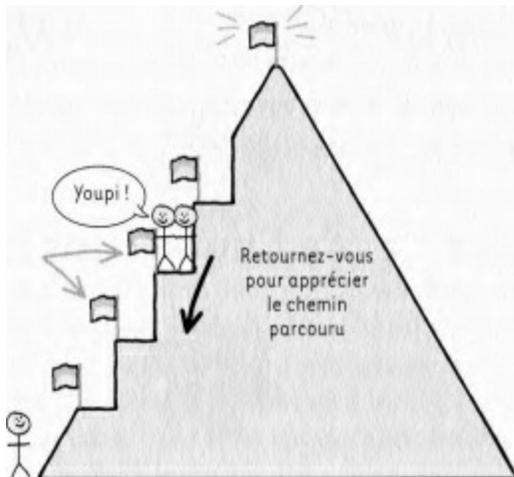
### **SURVEILLEZ VOS PROGRÈS SUR UN TABLEAU BIEN EN VUE**

Il est très important de mesurer la progression de vos objectifs cibles et de l'afficher bien en vue pour rappeler à votre chimpanzé ce que vous faites. Les chimpanzés aiment gagner. Ils aiment aussi le faire savoir. Voir la courbe de sa progression affichée au mur a un impact psychologique fort. Par exemple, si vous essayez de perdre du poids, vous pouvez placarder votre courbe sur la porte du réfrigérateur.

### **Progression**

Les rappels de motivation comme les affiches ou les messages personnels sont eux aussi très utiles. Ils peuvent notamment empêcher votre chimpanzé de vous prendre en otage.

324 ; S A N T E , R É U S S I T E E T B O N H E U R



- Quand vous atteignez un camp, regardez toujours en arrière pour voir jusqu' où vous êtes allé ; essayez de ne pas regarder en direction du sommet de la montagne. Vous risquez de vous décourager.
- Si vous levez la tête, regardez uniquement le camp suivant.
- Escaladez la montagne avec un ami si c' est possible.
- Si vous faites le chemin seul, prévenez au moins un ami quand vous avez atteint un camp pour partager avec lui votre réussite.

Une fois que vous êtes lancé, l' objectif s' avère généralement moins difficile à atteindre que vous ne le pensiez. Les petites étapes peuvent vous encourager à poursuivre votre effort. Par exemple, supposons que votre maison soit en désordre et que vous vouliez la ranger. La tâche semble insurmontable. Votre chimpanzé regarde la maison et voit une montagne à gravir. Il se met alors en mode Immobilisation et refuse d' agir, avançant des excuses ou disant simplement: « C' est trop », ou « Je ne veux pas m' embêter ». Il se sent débordé.

L' humain peut alors former un premier camp et dire au chimpanzé : « Nous allons d' abord ranger une petite partie de la maison ou peut-être une pièce, voire juste une table ou le bureau. » Assurez- vous que la tâche est minime et réalisable en peu de temps. Votre chimpanzé sera content de le faire, parce que c' est rapide et les résultats sont immédiats - on sait maintenant que les chimpanzés aiment les gratifications immédiates.

Ne regardez pas autour de vous. Vous verriez tout ce qui reste à faire (ce serait comme regarder le sommet de la montagne) et cela ne ferait que vous décourager. Réjouissez-vous et fêtez ce premier pas, puis formez un autre camp facile à atteindre. Rangez la maison par petites étapes en fêtant chacune d' entre elles. Vous ne rangerez peut-être pas tout, mais vous progresserez. Souvenez-vous qu' un succès partiel vaut mieux que pas de

succès du tout.

LES SEPT ROUAGES DE LA PLANÈTE RÉUSSITE 325

Étudier, c'est aussi un peu comme gravir une montagne. Il y a tant de choses à apprendre. Votre chimpanzé risque fort de déployer toutes sortes de distractions, d'excuses et autres sentiments d'épuisement pour essayer de vous arrêter avant que vous ayez ouvert un livre ou un ordinateur. Pour faire simple, votre chimpanzé regarde le sommet de la montagne et se désengage parce qu'il sait ce qui l'attend. Là encore, prévoyez une première étape dans un camp facile d'accès. Par exemple, au lieu de dire : « Ce soir je vais étudier pendant trois heures », ce qui est énorme pour n'importe quel chimpanzé, dites « Je vais étudier quinze minutes par jour, puis je m'arrête. Et si je décide de continuer, je continuerai, mais si je veux arrêter, ce sera déjà mieux que rien. » Au quotidien, quinze minutes, ce n'est pas énorme. N'importe quel chimpanzé serait d'accord. Il est important que ce petit temps de travail soit quotidien et que vous soyez ferme là-dessus. Si vous pensez que quinze minutes, c'est trop, essayez de vous en tenir à dix ! Mais ne vous engagez pas sur une heure par soir. C'est trop long pour le chimpanzé. Il ne s'y tiendra pas, ce qui risque de vous décourager. Mais là encore, c'est à vous de trouver la formule qui vous convient.

Ces suggestions satisferont la plupart des chimpanzés, mais vous devez déterminer ce que votre chimpanzé est prêt à accepter et quelle sera sa réaction à votre plan. Vous devez toujours en discuter avec votre chimpanzé ! N'oubliez pas que, quand vous avez fait vos quinze minutes, vous devez fêter cela ou du moins vous féliciter.

### ***M QUELLES TÂCHES POUR LE ROUAGE N° 5 : DE L' HUILE DANS LES ROUAGES***

- **Avant de commencer, prévoyez une récompense et une fête à chaque objectif et à chaque étape atteints.**
- **Dressez une courbe de votre progression et affichez-la bien en évidence.**

326 SANTÉ, RÉUSSITE ET BONHEUR

- **Affichez des notes de rappel et d ' encouragement pour maintenir votre chimpanzé sur sa lancée.**
- **Partagez votre voyage avec un ami - quelqu ' un qui escalade la montagne avec vous, qui est aussi impliqué que vous, ou qui vous encourage.**

Rouage n ° 6 : l 'audit

1 L 'audit v .

Le rouage de l 'audit suit les progrès de votre rêve et vérifie qu 'il est en bonne voie. Un audit consiste à observer ce qui fonctionne

et ce qui ne fonctionne pas afin de conserver ce qui fonctionne et de changer ce qui ne fonctionne pas après avoir trouvé les raisons de son mauvais fonctionnement. Vous pouvez vérifier si vous avez atteint les objectifs cibles et les changer en objectifs de suivi, puis choisir des objectifs de suivi et en faire des objectifs cibles.

Faire un audit de ses progrès, c 'est comme se regarder avec honnêteté dans un miroir. Le mieux est encore de faire appel à un référent, un ami dont vous respectez l 'opinion et qui vous dira la vérité, même si elle est difficile à entendre.

Repensez à vos objectifs et demandez-vous s 'ils sont toujours

valables ou si vous devez les réviser. S 'ils s 'avèrent trop ambitieux

et nuisent à votre bonheur ou à votre bien-être, et si vous ne voyez aucune solution à ce problème, essayez de vous faire aider ou changez d 'objectifs. Reconnaître que vous faites fausse route et que vous vous y prenez mal est une compétence à part entière. Un audit doit être

**LES SEPT ROUAGES DE LA PLANÈTE RÉUSSITE ! 327**

positif et réaliste. Ne soyez pas négatif. Son seul objectif est de vous aider à voir si des changements sont nécessaires. L'un des facteurs clés d'un bon audit est la flexibilité de votre réflexion et de votre plan d'action initial.

### *Une pensée efficace*

Pour être efficace, la pensée doit être flexible et adaptable. Dans la vie, les personnes qui réussissent ont tendance à réfléchir aux problèmes avec leur humanité. Elles se demandent d'abord : « Qu'ai-je fait, ou que fais-je, pour contribuer à ce problème ? » Puis : « Dois-je changer de comportement ou de croyance pour le résoudre ? » Après s'être observées et avoir observé ce qu'elles pouvaient changer, elles examinent les circonstances dans lesquelles le problème est apparu. Puis elles demandent : « Dois-je changer les circonstances pour mieux résoudre le problème ? » Et après avoir essayé de changer les circonstances, elles observent les autres et se demandent : « En quoi les autres contribuent-ils au problème et comment puis-je les aider ? »

### **Réfléchir à un problème**

Moi 1

Les circonstances

2

— , “ “ ”

Les autres

3

**A**

Les autres J

Les circonstances 2

(Moi)\*

3

\* mais ce n'est pas ma faute...

328 S A N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R



T r o u v e r l a s o u r c e d ' u n p r o b l è m e

Pensée

humaine

Est-ce

moi ?

PUIS

Est-ce les

circonstances ?

PUIS

Est-ce

les autres ?

Pensée

chimpanzé

C 'est la faute

des autres !

PUIS PUIS

Ce sont les

circonstances !

Ce n'est pas

moi !

Les personnes qui réussissent moins bien ont tendance à laisser leur chimpanzé réfléchir et résoudre les problèmes. L'émotion prend alors le dessus et la réflexion suit le schéma suivant.

Pour commencer, le chimpanzé porte son regard sur les autres et dit :« Que font les autres pour créer ce problème et comment puis-je

m'assurer qu'ils savent qu'ils ont tort? » Puis il se dit: « Quelles sont les circonstances qui sont à l'origine de ce problème et pourquoi est-ce

si injuste ? » Ensuite seulement, il essaie de résoudre le problème.

S'il lui arrive d'envisager sa propre contribution au problème, il la rejette en justifiant toute erreur de sa part par les actions des autres ou les circonstances. Il réécrit l'histoire, comme nous allons le voir maintenant.

### *Réécrire l'histoire*

Le chimpanzé analyse les situations en regardant en arrière et en réécrivant l'histoire pour se donner le beau rôle et justifier ses actions et paraître irréprochable. Ce penchant bien connu sert ses propres intérêts.

Pour vous aider à y voir plus clair, prenons un exemple.

LES SEPT ROUAGES DE LA PLANÈTE RÉUSSITE | 329



## LES RÉSULTATS D'EXAMEN

Revenons à l'école (en supposant que vous n'y êtes plus !). Vous venez de passer un examen. Le sujet était difficile et le résultat s'avère décevant.

Le chimpanzé commence par accuser les autres. Le professeur n'était pas bon, il n'a pas bouclé le programme, il ne tenait pas sa classe, les autres élèves étaient indisciplinés et l'empêchaient d'apprendre, ses parents ne le soutenaient pas assez, et ainsi de suite. Après avoir accusé les autres, le chimpanzé passe aux circonstances. L'examen était plus difficile cette année, personne n'a eu une bonne note, ça n'avait rien à voir avec les années précédentes, il a déménagé quelques mois avant l'examen et il lui était impossible de travailler, et ainsi de suite. Enfin, dans un ultime effort pour servir ses propres intérêts, le chimpanzé s'absout de toute responsabilité. Il marchait des kilomètres pour aller à l'école et il était toujours fatigué, son cochon d'Inde est mort pendant les examens, il n'a jamais reçu un enseignement qui lui convenait, s'il avait voulu il aurait pu obtenir une bonne note, mais il avait plein d'autres centres d'intérêt.

Certaines de ces raisons peuvent ne pas être des excuses, mais des faits. Toutefois, il est très improbable qu'elles l'aient empêché d'avoir une bonne note.

Voyons comment l'humain aborde la même situation. L'humain commence par lui-même et dit: « Je suis déçu de mes résultats mais j'ai fait de mon mieux », ou : « C'est de ma faute, car je n'étais pas assez organisé ni assez sérieux pour réussir. » L'humain peut poursuivre en parlant des circonstances et des autres, mais il a déjà donné la vraie raison de ses mauvais résultats, qui n'est autre que lui-même.

Essayez de vous demander comment vous abordez les déceptions ou les échecs. Les personnes qui assument leurs responsabilités et s'interrogent d'abord sur eux-mêmes en cas d'échec auront plus de

330 SANTÉ, RÉUSSITE ET BONHEUR

chances d'y remédier et d'améliorer la situation. Celles qui accusent les autres et les circonstances ne s'améliorent que rarement et ont tendance à ne pas tirer les leçons de leurs erreurs.

Voyons maintenant ce qui serait arrivé si, à notre grande surprise, nous avions réussi l'examen. Le chimpanzé se serait totalement attribué la réussite et aurait renversé la situation. Il aurait dit, c'est « moi » d'abord, puis les circonstances et enfin les autres. Souvent, le chimpanzé s'arrête à : « M oi d 'abord ! » L'humain inverse lui aussi la situation. Il reconnaît le rôle que les autres et les circonstances ont joué dans la réussite, avant de se montrer modestement fier de ce qu'il a fait.

Notre manière d'affronter la réussite, l'échec et les déceptions de notre vie devient vite une habitude et peut prendre les traits d'un gremlin ou d'un pilote automatique. Interrogez-vous sur votre manière à vous de raisonner et demandez-vous si ce serait bien de changer.

## **L'ERREUR D'ATTRIBUTION**

Pour clore le sujet, voyons un dernier point. Quand notre chimpanzé voit quelqu'un échouer à l'examen, il le juge immédiatement responsable. Quelle différence quand c'est nous qui échouons! Le chimpanzé raisonne donc ainsi : « Si je fais une erreur, il y a une bonne raison. Les gens devraient comprendre, car je suis fondamentalement innocent. » En revanche, si les autres font la même erreur, il se dit: « C'est leur faute et ils devraient en assumer les conséquences. » En d'autres termes, notre chimpanzé nous excuse quand nous nous trompons, mais accuse les autres quand ils font exactement la même erreur que nous.

L'erreur d'attribution est un comportement acquis. C'est donc encore un gremlin présent dans l'ordinateur de beaucoup de monde. Si vous

le repérez, supprimez-le et remplacez-le par un pilote automatique qui n'est pas pour vous et contre les autres.

En résumé, nous réécrivons l'histoire pour nous assurer quelle nous montre sous un beau jour. Nous avons tendance à n'écouter que ce que nous voulons entendre et à ne nous souvenir que de ce dont nous voulons nous souvenir. Notre mémoire des événements est une réécriture qui reflète rarement la vérité. Quand nous racontons une histoire, nous la retouchons jusqu'à ce quelle soit « bien » ! L'effet produit sur les autres est très important. Réécrire l'histoire diminue généralement nos chances d'apprendre et donc de réussir.

## **FAIRE TOUJOURS LA LUMIÈRE AVANT D'ALLER EN JUSTICE**

Il faut parfois faire toute la lumière sur ce qui se passe. Si vous voulez savoir si vous travaillez efficacement, asseyez-vous devant une feuille de papier et prétendez aller en justice pour faire la lumière sur la situation. Notez toutes les preuves (pas de sentiments ni de « peut-être que », seulement des faits) à la fois à charge et à décharge et les raisons de votre comportement. C'est un exercice très efficace pour découvrir la vérité ! Il est très utile dans de nombreux domaines, pas seulement dans le domaine de la réussite et de l'audit. Hélas, le tribunal peut vous juger coupable, ce qui exigera du changement !

## **LES TÂCHES POUR LE ROUAGE N° 6 : L'AUDIT**

- **Faites-vous aider dans vos analyses par un référent fiable.**
- **Vérifiez régulièrement que vos objectifs sont réalistes et faites preuve de flexibilité si vous devez en changer.**
- **Vérifiez que c'est l'humain qui réfléchit et pas le chimpanzé.**
- **Assurez-vous que le problème est résolu par l'humain.**

- **Ne réécrivez pas l ' histoire et ne vous bercez pas d ' illusions.**
- **Faites toute la lumière sur la situation et rendez-vous au tribunal !**

332 : S A N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R

## Rouage n° 7 : les résultats

Au fil de votre voyage vers l'accomplissement de votre rêve, il est inévitable que certaines choses aillent bien et d'autres moins. L'idéal est d'avoir des plans d'action pour gérer les différents résultats. Observons trois types de résultat: la réussite, la réussite partielle et l'échec, puis demandons-nous comment les gérer ou les voir différemment.

### La réussite

La réussite est manifestement une excellente chose, et c'est aussi notre objectif, mais elle présente des pièges dont il faut prendre conscience après un succès.

Le premier risque est la complaisance. Après un grand succès, le chimpanzé a tendance à oublier assez rapidement tout ce qu'il a fallu faire pour y parvenir. Ainsi, très souvent, les personnes qui réussissent ne poursuivent pas sur la voie de la réussite, parce qu'elles cessent de faire ce qu'elles ont fait pour réussir. Vous devez être vigilant. Nous devenons complaisants quand nous prenons trop confiance en nous et quand nous commençons à croire en nos propres qualités. La réussite est avant tout le fruit du travail, et il y a peu voire pas d'autre moyen.

La réussite peut aussi générer de la peur : la peur de ne pas être capable de répéter ce que vous avez réalisé et de voir la situation mal tourner. Se focaliser sur cette peur ne vous aidera pas. En revanche,

**LES SEPT ROUAGES DE LA PLANÈTE RÉUSSITE ! 333**



se focaliser sur ce que vous devez faire vous aidera ! Le message est : « Gérez votre chimpanzé. » Il est vraiment important de regarder chaque événement un par un et de se souvenir que vous repartez à zéro pour l'événement suivant. Empêchez votre chimpanzé de comparer les événements passés aux événements à venir, au risque de provoquer de l'anxiété. A chaque nouvelle situation, faites de votre mieux et exploitez au maximum vos capacités. Le résultat suivra.

Après un succès, il est fréquent de ressentir un vide émotionnel ou d'éprouver un sentiment de déprime. Après tant de temps et d'efforts consacrés à poursuivre un objectif, on éprouve une sorte de déception accompagnée d'une perte de concentration. Cette expérience est très courante. Votre esprit demande juste un répit dans la bataille. Chacun réagit à sa façon au succès. Si vous éprouvez un vide émotionnel, rassurez-vous, c'est une expérience normale. Accordez-vous un moment de répit pour vous remettre en selle assez rapidement. Il est donc important de prévoir comment gérer et fêter le succès. Ayez une habitude ou un plan d'action prêt à mettre en œuvre pour le moment où s'achève un projet sur lequel vous avez travaillé un long moment. Fixer un autre objectif ou prévoir une récompense pour faire plaisir au chimpanzé est souvent efficace. Dans ces moments-là, n'ignorez pas ses besoins.

### *La réussite partielle*

Votre chimpanzé pense généralement en noir et blanc, comme les enfants. En revanche, l'humain en vous, et la plupart des adultes, ont tendance à voir les nuances de gris. Le succès peut être vu ainsi. Si vous n'avez pas réussi à cent pour cent, mais que vous avez quand même obtenu un certain succès, célébrez votre réussite partielle. Chercher la réussite partielle n'est généralement pas une bonne idée. Votre chimpanzé risque de s'en désintéresser et votre désir de réussir de diminuer. Mieux vaut accepter le succès, aussi petit soit-il. Vous



avez le choix. L'autre solution est de voir le résultat comme un échec, puis d'en accepter les conséquences émotionnelles.

### *L'échec*

Essayez de voir l'échec comme un défi. C'est l'occasion de s'améliorer et de développer sa compétence à résoudre les problèmes.

L'échec a des conséquences pour notre estime de soi et notre amour-propre. Le chimpanzé le voit comme un événement catastrophique et dramatisé. Il le considère souvent comme une preuve de sa nullité et de son inutilité : tout le monde est désormais conscient de cette évidence et il ne peut rien y faire. Pour les humains, l'échec est relatif. Ils admettent que l'on ne puisse pas toujours gagner et que les choses tournent parfois mal. Ils voient l'échec comme un apprentissage et l'acceptent. L'échec peut donc être perçu de deux manières très différentes. Comment le gérez-vous, et pourquoi certaines personnes ne souffrent-elles pas d'un tel conflit?

La réponse se trouve généralement dans l'importance que vous accordez à l'échec et dans l'impact que cet échec a sur vous. Prenez la peine d'y réfléchir.

### ✓ À RETENIR

**Dans la vie, rien n'a plus importance que celle que vous voulez bien lui accorder.**

Prenons un exemple pour illustrer la différence entre une réaction humaine et une réaction de chimpanzé. La plupart d'entre nous ont passé leur permis de conduire quand ils étaient encore assez jeunes. A cet âge, rater l'examen peut avoir des effets assez dévastateurs. Il est extrêmement important de le réussir du premier coup. L'estime de soi s'en ressent. Pourtant, des années plus tard, quand les gens

LES SEPT TROUAGES DE LA PLANÈTE RÉUSSITE

335

reparlent de leur permis de conduire, ils rient souvent de leurs tentatives avortées. L'échec du premier passage ne leur semble pas important. C'est surtout un désagrément qui n'a rien à voir avec l'estime de soi, ni probablement avec leur talent de conducteur !

Hélas, relativiser demande du temps , mais vous sachez que vous gagnerez du temps en prenant du recul sur les événements. Essayez de voir quels enseignements vous pouvez tirer de vos erreurs ou de vos déceptions et ne les prenez pas trop au sérieux.

Pourquoi relativiser demande-t-il du temps? Parce que si votre humain peut surmonter l'échec assez rapidement, votre chimpanzé n'est pas programmé pour ça. Il possède un modèle bien connu de gestion de l'échec et de la perte que l'on retrouve chez presque tout le monde et que l'on appelle généralement « période de deuil ». En général, nous l'associons à la mort d'un proche. Mais cette phase se déroule aussi dans le cas de n'importe quelle perte et de tout ce qui est perçu comme un échec. C'est ainsi que le chimpanzé gère un événement émotionnellement très fort et difficile à accepter. Toute mauvaise nouvelle peut donc être suivie d'une période de deuil, qui se déroule en plusieurs étapes. En cas d'échec, votre chimpanzé risque fort de passer par toutes ou presque toutes ces étapes. Maintenant que vous savez qu'il est normal de réagir à un échec, vous allez pouvoir aider votre chimpanzé à traverser cette épreuve. C'est mince, mais c'est mieux que rien.

### *Le chimpanzé doit faire son deuil*

En général, la période de deuil se déroule selon les étapes suivantes : • Le déni: ne pas accepter que l'événement s'est produit.

• L'aspiration : avoir envie que l'événement ne se soit pas produit et espérer un retour à la situation antérieure.



- La négociation', essayer de changer l'issue de l'événement, en commençant souvent par dire : « Si seulement », ou « Si je fais ceci » (le chimpanzé veut constamment revenir en arrière et changer les choses, alors que l'humain accepte que l'on ne puisse pas changer ce qui s'est produit).
- La colère : la frustration et les reproches accompagnent souvent la colère, et pour que l'événement paraisse moins douloureux, il faut trouver une sorte d'explication.
- La désorganisation : la vérité est acceptée et gérée. Un sentiment de déprime s'accompagne de toutes sortes d'émotions désagréables et d'une sensation de vide. C'est le vrai deuil.
- La réorganisation : vous commencez à accepter ce qui s'est passé ou du moins à apprendre à vivre avec, et vous faites des projets pour aller de l'avant.

L'échec d'une relation passe par les mêmes étapes. Il est important de laisser votre chimpanzé traverser ces phases. Sinon, vous risquez de rester bloqué et le deuil peut alors être plus long que la normale. Nous sommes tous différents, mais il faut généralement trois mois pour passer la phase aiguë et jusqu'à un an pour fonctionner à nouveau, voire plus selon la gravité de l'événement et l'importance qu'il revêt pour vous. Il n'est pas raisonnable d'espérer ne pas avoir de réaction émotionnelle à un échec. Savoir ce qui vous attend vous permet de prendre conscience de votre réaction et de mieux la gérer. Ensuite, vous pouvez relativiser tout échec et avancer à partir des leçons que vous avez tirées de cet échec. L'échec fait partie des expériences normales de la vie. Il est à la fois normal et acceptable de réagir.

## **KI VOS TÂCHÉS POUR LE ROUAGE N° 7 : LES RÉSULTATS**

- **Mesurez le succès selon des critères relatifs et, quand c ' est possible, fêtez les réussites partielles.**

LE S E P T R O U A G E S D E LA P L A N È T E R É U S S I T E i 3 3 7

- Gérez les échecs de manière constructive et voyez-les comme des occasions d' apprendre et de vous améliorer.
- Essayez de développer votre capacité à relativiser tous les événements de la vie.
- Si votre chimpanzé a du chagrin, laissez-le s'exprimer. Il est parfaitement raisonnable d' avoir du chagrin.

### ✓ POUR RÉSUMER

- Il y a une différence entre rêve et objectif.
- Pour réussir, vous aurez besoin d' organisation et de structure.
- Mettre de l' huile dans les rouages améliorera considérablement vos chances de réussite.
- Un audit régulier vous aidera à rester sur la bonne voie.
- Gérer les résultats fait partie du programme.

### KI PROPOSITION D'EXERCICE

*Réalisez votre rêve en vous aidant de ce chapitre*

**Définissez votre rêve et prenez le temps de mettre au point un plan structuré, comme nous l' avons vu dans ce chapitre, de préférence avec un ami. Suivez chaque étape en effectuant les exercices pour chaque rouage. Une fois lancée la phase de mise en application de votre plan, gardez toujours en mémoire les raisons pour lesquelles vous voulez que votre rêve se réalise et ce que représenterait pour vous votre réussite.**

## Chapitre 16

### L A P L A N È T E B O N H E U R

Être heureux

Qu'est-ce que le bonheur ? • Trois états d'esprit •

En route pour le bonheur • L'approche du bonheur

• Les promoteurs de bonheur : actionner le pilote automatique

Le bonheur est un choix, mais il est irréaliste de vouloir être heureux tout le temps. Nul ne peut échapper aux difficultés et aux échecs et il est naturel d'avoir des hauts et des bas, mais vous pouvez retrouver le bonheur en y travaillant.

Qu'est-ce que le bonheur ?

Vous devez décider de la signification que vous donnez au bonheur car elle est différente pour chacun d'entre nous. Votre première mission consiste donc à prendre le temps de définir ce qui vous rend heureux. Vous saurez au moins ce que vous cherchez. Le cerveau ne libère pas les mêmes substances chimiques selon qu'il est anxieux, détendu ou heureux. Avant d'aborder le bonheur proprement dit, nous allons examiner ces trois états d'esprit.

### L A P L A N È T E B O N H E U R

339



## **Les trois états d'esprit**

**(communs à l'humain et au chimpanzé)**

État positif

Vous a jo u te z de la

q u a lité à votre vie

État neutre

S o u la g e m e n t de

sa v o ir que to u t va

bien, c o n t e n t e m e n t

État négatif

An xié té, s o u c i s et

inquiétude

Chasser l'état d' e sprit négatif

L'anxiété, les soucis et l'inquiétude nous mettent tous dans un état d'esprit négatif. C'est généralement parce que les quatre systèmes planétaires fonctionnels (la planète divisée, la planète des autres, la planète communication et la planète du monde réel) ne s'articulent pas harmonieusement. De ce fait, vous ne réalisez pas ce qui est fondamental pour détendre et satisfaire le chimpanzé et l'humain.

**Nos quatre planètes ont besoin d'une attention constante**

SANTÉ, RÉUSSITE ET BONHEUR



Pour sortir de cet état d'esprit négatif, il faut que les quatre systèmes planétaires fonctionnels tournent correctement. Nous souffrons tous d'un certain dysfonctionnement. A nous de le minimiser et de le contenir afin de pouvoir avancer et mettre notre énergie au service de l'amélioration de notre qualité de vie. Voici quelques exemples de mesures à prendre.

- Reconnaître, nourrir et gérer son chimpanzé.
- Prendre conscience de la nécessité de s'occuper de son humain et de le développer.
- Avoir un ordinateur en parfait état de fonctionnement, avec pilotes automatiques, sans gremlins, avec gobelins sous contrôle et avec une pierre de vie mûrement réfléchie.
- Gérer les autres dans votre propre monde.
- Avoir une troupe en pleine possession de ses moyens.
- Bien communiquer.
- Créer une jungle accueillante pour votre chimpanzé.
- Avoir une vision du monde réel.
- Etre capable de gérer le stress soudain et chronique.

Veillez à satisfaire les besoins physiques et émotionnels courants de votre chimpanzé et de votre humain. Voici quelques-uns des besoins du chimpanzé :

- Une troupe.
- Du sexe.

- De la nourriture.
- Le pouvoir.
- Satisfaire son ego.
- Un territoire.

L A P L A N È T E B O N H E U R i **341**

- La sécurité.
- De la curiosité.

L'humain a plus ou moins les mêmes besoins courants que le chimpanzé, auxquels s'ajoutent notamment:

- Un rôle ou un objectif dans la vie.
- Des âmes sœurs.
- Une stimulation intellectuelle.

Qui peut prétendre ne jamais être négatif? C'est normal de l'être de temps à autre. Mais ce qu'il faut, c'est combattre rapidement cet état d'esprit et se dire qu'il n'est pas normal de s'y enfermer.

### *Un état d'esprit neutre*

Les quatre premières planètes tournent en harmonie et vous êtes content, mais cela ne signifie pas que vous êtes heureux. Pour certains, « satisfait » est synonyme d'« heureux », mais pour la plupart d'entre nous, le bonheur, c'est quelque chose de plus.

### *Un état d'esprit positif*

Vous ne vous contentez pas du minimum vital, vous ajoutez des plus et de la qualité à votre vie. Vous ressentez du bien-être et votre vie paraît riche, productive et épanouissante. Pour beaucoup, ce sont les attributs du bonheur.

Exemples d'ajouts du chimpanzé

- Du plaisir.

• Des expériences nouvelles.

■ Des activités agréables.

342

SANTÉ, RÉUSSITE ET BONHEUR

- Des liens sociaux.
- Des gourmandises.
- Des récompenses.
- Une stimulation mentale.

Exem ples d 'a jo u ts d e l'h u m a in

- Rire.
- Avoir des activités satisfaisantes.
- Accomplir des performances.
- Les comportements altruistes.
- Des projets d 'avenir.
- D u divertissement.
- Le souvenir des bonnes choses - possédées et réalisées.

En route pour le bonheur

Pour être heureux et positif, vous devez ajouter des petits plus dans votre vie et y apporter de la qualité. Vous devez mettre toutes les chances de votre côté pour devenir heureux. Dans les listes ci-contre,, vous trouverez des exemples de petits plus pour votre chimpanzé et votre humain. Faites votre choix et ajoutez-y vos propres idées. Puis efforcez-vous activement d 'essayer de les réaliser. Le bonheur a un prix. Il demande généralement un effort.

Le bonheur peut se concevoir en termes d '« avoir » et d '« être » - deux

aspects qui ne font que refléter la différence entre « ce que vous avez » et « qui vous êtes ».

LA PLANÈTE BONHEUR I 343

## «Avoir»

Dans son aspect matériel, « avoir » englobe les réalisations et les possessions. Ses aspects émotionnels, physiques et intellectuels sont moins tangibles. Par exemple, l'aspect émotionnel peut inclure le besoin d'être aimé ou d'être respecté par les autres. L'aspect physique ne couvre pas simplement la bonne santé, mais aussi des sentiments de bien-être. Les aspects intellectuels comprennent une vie d'épanouissement qui incite votre cerveau à réfléchir et qui le stimule de manière agréable.

La liste des « a v o i r »

- Des réalisations.
- Des possessions.
- De l'émotion.
- Des qualités physiques (santé, bien-être...).
- Des qualités intellectuelles (réflexion, stimulation du cerveau...).

Les « fondamentaux » de la survie recoupent parfois les « plus » de la qualité. Les listes de l'humain et du chimpanzé ont de nombreux points communs. L'important est de prendre le temps de définir ce dont vous avez besoin pour être heureux puis de faire que cela se réalise.

## LE RISQUE DES RÉALISATIONS

L'humain a besoin de réalisations. Nous aimons savoir que nous avons fait quelque chose de constructif ou réussi quelque chose dont nous pouvons être fiers. Mais ces réalisations peuvent poser un problème.

Quand nous cherchons à réaliser quelque chose, à obtenir une promotion par exemple, nous pensons que, lorsque nous aurons

344 !SANTÉ, RÉUSSITE ET BONHEUR

réussi, nous serons fiers, et pour longtemps. Hélas, il est très courant, une fois la promotion obtenue, de dénigrer son succès au lieu de le fêter, puis de courir après autre chose.

J'ai souvent observé ce phénomène chez les sportifs de haut niveau qui cherchent à battre le record mondial. Une fois leur but atteint, ils s'empressent très souvent de déprécier leur exploit et de dire par exemple : « Oui, mais ce n'est pas un très bon record, c'est juste un tout petit record mondial ! »

Le problème est que nos chimpanzés ne sont jamais satisfaits. Quoi que nous réussissions et que nous fassions, ils le jugent sans valeur. Nous devons veiller attentivement à ne pas laisser notre chimpanzé déprécier nos efforts et nos réalisations. Quand vous réussissez quelque chose, peu importe le peu d'importance qu'y accorde votre chimpanzé, fêtez-le et félicitez-vous. Vous aurez beaucoup plus de chances d'être heureux qu'en laissant votre chimpanzé dénigrer votre succès.

## LE RISQUE DES POSSESSIONS

Les possessions sont comme les succès. Il a été démontré que le bonheur de posséder est de courte durée. Certaines personnes pensent qu'elles seraient toujours heureuses si elles gagnaient au loto. Il a été constaté qu'après une période d'adaptation, les gagnants du loto retrouvent toujours leur niveau de bonheur antérieur. Gagner au loto, c'est comme posséder quelque chose de nouveau; au bout d'un certain temps, sa valeur diminue à vos yeux. N'oubliez pas de chérir vos biens les plus précieux avant qu'ils ne disparaissent.

Conflits entre l'humain et le chimpanzé en matière de bonheur

Il est très important de repérer le moindre conflit entre les besoins

de l'humain et les besoins du chimpanzé, en particulier les conflits

# LA PLANÈTE BONHEUR i 345

d'ordre émotionnel, physique et intellectuel. Très souvent, les besoins du chimpanzé et de l'humain ne coïncident pas.

Certains conflits sont toutefois faciles à régler. Par exemple, le sport peut à la fois satisfaire les comportements agressifs et territoriaux du chimpanzé et être socialement acceptable et agréable pour l'humain. Il faut pouvoir évacuer son agressivité, sans quoi elle peut se transformer en violence malsaine.

Parfois, quand le chimpanzé et l'humain ne sont pas d'accord, il faut trouver un compromis. Par exemple, il n'est pas rare dans un couple que les besoins sexuels ne coïncident pas. Il est alors souhaitable que les deux partenaires se respectent, comme l'exige leur humain. Il n'en reste pas moins qu'ils ont aussi besoin de satisfaire leur désir. Ce problème peut être explosif s'il n'est pas traité, et le meilleur moyen de le faire est de faire preuve d'honnêteté et d'aborder le problème ensemble pour trouver des solutions acceptables. Il est dangereux d'ignorer un fort besoin du chimpanzé. Le risque est de le voir s'agiter et vous entraîner sur un terrain où vous ne voulez pas aller.

Le bonheur repose sur la compréhension des besoins de votre humain et de votre chimpanzé. A vous de veiller à ce qu'ils soient pris en compte et à les rendre compatibles.

## TROUVER LE BON PARTENAIRE

Qui ne veut pas ou n'a pas besoin d'un partenaire pour partager sa vie? Le problème, pour faire simple, est que notre chimpanzé et notre humain ne cherchent pas la même chose en lui.

Le chimpanzé verra uniquement en lui la possibilité de former une alliance en vue de sécuriser un territoire, de fonder une famille et d'assurer la naissance de la génération suivante. Il est programmé pour ces

rôles et cherche chez son partenaire les aspects physiques et émotionnels qui correspondent à ses priorités.

346 : S A N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R

L'humain, de son côté, recherche une véritable âme sœur ou un compagnon et attend de son partenaire des valeurs humaines. Hélas, la plupart des gens entament une relation soit avec leur chimpanzé soit avec leur humain, mais pas avec les deux.

Vous devez être sûr d'apprécier le chimpanzé et l'humain de votre partenaire. Méfiez-vous des émotions fortes de votre propre chimpanzé, car elles peuvent être très changeantes, aussi vraies qu'elles paraissent sur le moment. Laissez-vous aller à vos sentiments mais ne vous fiez pas uniquement à eux.

À vous de découvrir à quoi ressemblent le chimpanzé et l'humain de vos interlocuteurs. Une fois que vous l'avez fait, l'idéal est de tracer trois colonnes. Dans la première, notez tous les bons côtés de leur chimpanzé et de leur humain. Dans la deuxième, notez tous les côtés que vous jugez moyens mais qui ne vous dérangent pas vraiment. Notez bien que j'ai dit « tous les côtés que vous jugez moyens mais qui ne vous dérangent pas vraiment », et non pas « tous les côtés que vous jugez moyens mais que vous pensez pouvoir changer chez elles/eux ». Les chances de les changer sont extrêmement faibles! (extrêmement faibles signifie extrêmement faibles). Les points de la deuxième colonne doivent être des points qui ne vous gênent vraiment pas. La troisième colonne est consacrée aux aspects de leur humain ou de leur chimpanzé que vous n'aimez pas et que vous avez du mal à accepter.

Bons Aspects Difficiles

aspects moyens à accepter

• -v -

- N^

— - -

- X . ^

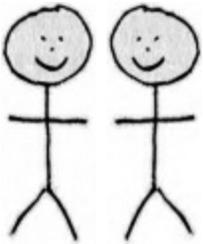
.. f

■

— •

- x.

LA PLANÈTE BONHEUR 347



Et maintenant, réfléchissons. Vous pouvez vivre avec les bons points de n'importe qui. Donc ne tenez pas compte de la première colonne et ne vous focalisez pas dessus, car elle risque d'occulter les mauvais côtés et de vous attacher à une personne qui peut s'avérer émotionnellement nuisible. La deuxième colonne contient les côtés avec lesquels vous pouvez vivre. Elle signifie que vous l'acceptez comme elle est. Ignorez-la également. Reste la troisième colonne. Noter la moindre chose dans cette colonne, c'est dire en réalité que vous ne pouvez pas vivre avec cette personne. C'est dur, mais l'expérience montre que, dans un couple, la moindre ligne inscrite dans la dernière colonne peut empêcher toute relation durable.

Ce défaut inacceptable à vos yeux peut agir comme une goutte de poison. Peu importe qu'un plat soit appétissant et ait l'air délicieux. Si vous y ajoutez ne serait-ce qu'une goutte de poison, il n'est plus comestible et devient mortel. Il en va de même des relations, des environnements et des emplois. Méfiez-vous de la goutte de poison que représente une différence inconciliable ou inacceptable. Ne soyez pas surpris si vous tombez malade en mangeant le plat ! Et ne soyez pas surpris si vous souffrez émotionnellement de la moindre goutte de poison dans votre vie. Réfléchissez soigneusement avant d'entamer une relation. Ne regardez pas les deux premières colonnes. Elles ne sont pas révélatrices d'une véritable compatibilité. Regardez la dernière colonne et soyez honnête avec vous-même. Trouver le bon partenaire n'est pas facile, mais la quête en vaut la peine. Votre stabilité émotionnelle sera votre atout. A vous ensuite de fréquenter les bons endroits pour en récolter les fruits.

## S'ÉPANOUIR DANS SES RELATIONS

Il est toujours possible de rendre une relation encore plus épanouissante. Voici quelques suggestions pour améliorer votre propre approche relationnelle.

Demandez-vous si vous avez une vision réaliste de ce qu'une personne, que ce soit un ami ou un partenaire, peut vous apporter. Il n'est pas réaliste de croire qu'une même personne peut répondre à tous vos besoins et qu'un même ami ou partenaire peut vous apporter tout ce que vous voulez. Une relation est toujours plus saine quand elle est entourée d'amis ou de parents.

Choisissez vos amis sur la base non seulement de ce que vous pouvez leur apporter, mais aussi de ce qu'ils peuvent vous offrir. L'ami ou le partenaire idéal est quelqu'un qui :

- \* Vous fait vous sentir bien.
- \* Vous aide à évoluer en tant que personne.
- \* Révèle le meilleur en vous.
- \* Vous fait passer avant lui.
- \* Vous accepte tel que vous êtes.

La réciprocité est vraie. Vous feriez la même chose pour un ami. S'il arrive qu'un partenaire nous blesse ou nous déçoive, le meilleur moyen de sauver la relation est de le surmonter et de se montrer compréhensif.

Si vous avez pardonné à un ami plein de remords, l'incident est

clos. Pardonner, ce n'est pas garder en mémoire son incartade et

l'utiliser plus tard dès que cela vous arrange. Si c'est ce que vous faites, pardonner n'est pas le mot qui convient. Le mot qui s'impose est tourmenter. Soit vous pardonnez et vous ne lui rappelez pas les faits, soit vous laissez tomber et vous le laissez trouver quelqu'un d'autre qui ne le tourmentera pas. (Notez que pardonner ne signifie pas oublier. Cela

signifie simplement ne pas se servir de l'incident comme d'une arme. Il est parfois sage de se souvenir d'un événement ou d'un comportement s'il se répète sans cesse et si vous pensez qu'il est temps de passer à autre chose !)

LA PLANÈTE BONHEUR 349

## LA CESSION

Nos chimpanzés ont un partenaire en tête avant même de le rencontrer. Conséquence : ils voient souvent chez leur interlocuteur ce qu'ils veulent voir plutôt que de voir ce qu'ils ont devant eux, ce qui génère beaucoup de stress chez le chimpanzé, qui cherche continuellement à faire de cette personne la « bonne personne ». D'où la difficulté de rompre avec un partenaire qui s'avère ne pas être le bon.

Si vous êtes bloqué dans cette situation, le mieux est de vous livrer à l'exercice de la « cession ». Imaginez que vous cédiez votre partenaire à une personne et que vous deviez faire de lui une description absolument sincère, sans omettre aucun de ses défauts. Dites-lui tout haut ce qu'elle doit attendre de la relation. Énumérez les bons côtés puis les mauvais côtés, sans rien cacher. Imaginez que si vous mentez, la personne peut vous traîner en justice !

Il se peut alors que vous réalisiez que la personne a peu de chances de prendre votre partenaire et que vous vous demandiez vous-même pourquoi vous n'arrivez pas à le quitter. J'ai souvent utilisé cet exercice avec des personnes qui souffraient d'une relation vouée à l'échec et qui ont ainsi pu voir leur situation sous un nouvel angle.

«

*Etre », c'est être celui que vous êtes*

Quand vous vous demandez « qui vous êtes » et comment faire votre bonheur, un certain nombre d'aspects sont à prendre en compte. Nous dirons que c'est la liste des « être », à savoir :

- L'image de soi.
- L'amour-propre.

- L'estime de soi.

- La confiance en soi.

350 S A N T É . R É U S S I T E ET B O N H E U R

Pour comprendre votre perception de vous-même, il est indispensable de prendre conscience de la différence entre la perception de votre chimpanzé et la perception de votre humain. Elles sont généralement à des années lumière l'une de l'autre. Vous devez choisir votre camp.

Un bref rappel du mode de pensée du chimpanzé vous aidera à comprendre pourquoi tant de personnes entretiennent de si mauvaises relations avec elles-mêmes ! Le chimpanzé est un être vulnérable essayant à tout prix de se faire accepter par la troupe et de l'impressionner. Cet aspect est permanent et ne changera jamais. En général, le chimpanzé est très critique envers lui-même et manque de confiance dans ses propres capacités. Il est intolérant envers tous ses défauts et ses erreurs et pense que les autres sont constamment en train de le juger et voient ses moindres défauts.

Le mode de pensée de l'humain est tout autre. L'humain est conscient que, malgré leurs capacités et leurs physiques différents, les êtres humains sont tous égaux. Il sait aussi que la vie, ce n'est pas essayer d'impressionner les autres et de les rendre heureux pour s'en faire aimer. Il pense que vous faites de votre mieux et que les valeurs importantes dans la vie ne reposent pas sur le physique, la réussite ou les possessions, mais sur des valeurs comme l'honnêteté, la gentillesse et la considération.

Quand vous devez faire votre évaluation, votre chimpanzé et vous arriverez à des conclusions très différentes, car vos critères et vos valeurs sont très différents. Donc, avant de vous lancer, vous devez absolument vous assurer que votre pierre de vie comporte les valeurs avec lesquelles vous voulez vraiment être évalué. Puis évaluez-vous vous-même et les autres selon ces valeurs et ne laissez pas votre chimpanzé vous prendre en otage. Par exemple, si vous placez

joyeux, amical et honnête en tête de liste, évaluez-vous selon ces valeurs humaines.

## L'IMAGE DE SOI

C'est votre vision de votre personnalité et de votre présence.

L'humain donnera un point de vue impartial et verra en vous les bons et les mauvais côtés. Mais il décidera de la personne que vous êtes au regard des valeurs humaines telles que la compassion, l'honnêteté et l'altruisme.

Le chimpanzé définira qui vous êtes sur la base de votre apparence physique et de vos réalisations. Attention, le chimpanzé change très vite d'avis et se montre très subjectif. Tantôt il pense que vous êtes la personne la plus formidable et que vous avez un physique étonnant, tantôt il pense que vous êtes la créature la plus horrible de la planète.

Si vous basez votre image de soi sur ce que le chimpanzé juge important, vous avez peu de chances d'être durablement heureux et toutes les chances de plonger régulièrement dans la tourmente émotionnelle. Une vraie image de soi repose sur votre adhésion à vos valeurs.

Donc, l'image de soi dépend de votre choix entre les valeurs du chimpanzé et les valeurs de l'humain. C'est un choix, et il affectera

352 S A N T É , R É U S S I T É E T B O N H E U R



totallement votre bonheur. Arrêtez-vous un instant, assurez-vous que vous comprenez tout ce qui a été dit sur l'image de soi et faites votre choix.

## L'AMOUR-PROPRE

C'est la valeur que vous vous donnez en tant que personne. Là encore, il faut savoir que l'humain et le chimpanzé la mesureront selon des critères très différents. A vous de choisir ce que recouvre votre valeur. Si, par exemple, vous décidez de juger que c'est d'être une personne heureuse qui fait plaisir aux autres en étant simplement agréable et souriant, vous avez une chance de vous voir comme un membre très précieux de la société. Votre bonheur s'en trouvera accru, car même le chimpanzé appréciera.

En revanche, si vous mesurez votre valeur à votre intelligence et à votre travail, votre amour-propre risque de fluctuer de jour en jour au rythme des hésitations de votre chimpanzé. Donc, sachez faire un choix entre les critères du chimpanzé et ceux de l'humain.

## L'ESTIME DE SOI

C'est votre manière de vous comparer aux autres. Là encore, c'est le même refrain : vous utilisez soit des critères chimpanzés soit des critères humains pour vous comparer.

L'humain dira probablement que nous avons tous la même valeur. Nos compétences et nos facultés diffèrent, mais les êtres humains sont généralement considérés comme tous égaux.

Le chimpanzé dira que nous sommes tous différents et que certains valent plus que les autres - en matière de pouvoir, de physique et de possessions. Les études ont montré que votre manière de vous comparer aux autres a un impact majeur sur vos niveaux de bonheur. Donc, si vous devez vous comparer aux autres, faites-le à partir de critères humains et non de

critères chimpanzés.

LA PLANÈTE BONHEUR 353

## LA CONFIANCE EN SOI

C'est ce que vous pensez être capable de faire. C'est une partie tellement importante de notre vie qu'elle est représentée par une lune stabilisatrice de la planète bonheur. Nous étudierons la question en détail dans le chapitre intitulé « La lune de confiance », p. 367.

Tous ces modes d'autoévaluation présentent un point commun : vous avez le choix entre le chimpanzé et son système de valeur, et l'humain et son système de valeur. Les résultats et les niveaux de bonheur seront très différents. Le bonheur dépend en grande partie de votre propre système de croyances et vos valeurs. Vous devez donc revenir à la pierre de vie. Il est essentiel de connaître vos valeurs absolues sur la vie et les gens avant de commencer à essayer de savoir qui vous êtes. Une fois que vous aurez mis de l'ordre dans votre propre maison, vous serez à l'aise avec vous-même et il est probable que vos niveaux de bonheur augmenteront considérablement.

### L'approche du bonheur

Pour avoir les meilleures chances d'être heureux, vous devez adopter une bonne approche de la vie, et de vous-même.

Certaines personnes ont naturellement une approche positive et optimiste de la vie. Leurs croyances et leur attitude les amènent à toujours voir le meilleur de toute situation. Elles font de leur mieux et, si la situation ne tourne pas bien, elles font leur deuil puis vont de l'avant. Cette approche s'apprend et se cultive. C'est un état d'esprit. Elle dépend aussi de ce que vous jugez normal pour vous. Penser que le bonheur n'est pas pour vous devient vite une prophétie autoréalisatrice. Le bonheur devient alors hors d'atteinte. Les gens heureux semblent avoir en commun un certain nombre d'approches de la vie. En voici quelques-unes que vous pourriez envisager d'adopter.

354 S A N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R

- Avoir une approche réaliste mais positive de la vie est un comportement qui peut s'acquérir. Quand la situation ne tourne pas comme prévu, essayez de prendre l'habitude de chercher des solutions plutôt que de ressasser les problèmes. C'est un pilote automatique qu'il est très utile d'avoir dans son ordinateur.

- Vos pensées et votre approche de la vie relèvent de votre choix.

C'est vous qui choisissez à quel point une situation vous tracasse. Réfléchissez-y. C'est vous qui décidez ce qui est important dans votre vie et ce qui ne l'est pas. Si vous ne voulez pas qu'un événement soit important, il n'a pas à l'être.

- Demandez-vous combien de temps vous voulez ruminer ou ressasser un événement désagréable et combien de temps vous voulez rester dans cet état d'esprit. Demandez-vous aussi quel bien cela vous fait.

- Un bon moyen d'être heureux est d'apprendre à rire de soi-même et de garder le sens de l'humour tant que vous le pouvez. Là encore, c'est un pilote automatique dans l'ordinateur des gens heureux. C'est un comportement qui peut s'acquérir. Si vous vous prenez trop au sérieux, votre bonheur peut en pâtir.

- Dans la vie, soyez toujours proactif, surtout dans vos relations aux autres. Essayez de ne pas réagir aux humeurs et aux envies d'autrui. Sachez ce que vous voulez, puis négociez, mais ne devenez pas une victime passive.

- Essayez de traiter la cause d'une situation, pas le symptôme. Parfois, il suffit de dire ce que l'on a sur le cœur (en laissant son chimpanzé pousser un cri en toute sécurité). Mais le simple fait de crier ne résout pas le problème à l'origine des symptômes. À long terme, il est très utile de résoudre le problème. Les gens heureux trouvent et traitent la cause !

LAPLANÈTE BONHEUR 355

## *La liste des bonheurs*

Je suis toujours surpris quand quelqu'un me dit qu'il n'est pas heureux mais ne peut pas me dire ce qui pourrait faire son bonheur. Il n'est pas sorcier de trouver quelques petites choses toutes simples pour mettre du bonheur dans sa vie. Si vous voulez améliorer vos chances d'être heureux, il est évident qu'il faut savoir exactement ce qui vous rend heureux et le faire. Si vous ne savez pas vous occuper de vous et de votre propre bonheur, dressez votre propre liste des bonheurs. Vous pourrez vous y reporter et vous aménager des petits plaisirs. La liste des bonheurs se divise en deux parties :

- La liste des bonheurs immédiats.
- La liste des bonheurs différés.

Sur ma liste des bonheurs immédiats, il peut y avoir des choses comme boire un café, appeler un ami, sortir le chien, faire des projets, recenser ses bonnes actions, s'asseoir et prendre une profonde inspiration ! Je peux choisir de les faire plus ou moins à tout moment. Le simple fait de m'installer confortablement et de penser à ces bonnes choses peut me rendre heureux. À tout moment, je peux faire l'effort de me sentir mieux et, souvent, l'effort est minime. Essayez de citer dix petites choses en votre pouvoir pour vous sentir plus heureux. Puis demandez-vous si vous les avez faites récemment.

Votre liste des plaisirs différés peut comprendre des choses comme passer une soirée entre amis, sortir au restaurant, partir en vacances, faire du sport, etc.

Vous devez prendre le temps de planifier des plaisirs afin d'avoir des raisons de vous réjouir. C'est souvent essentiel à notre bonheur. Vous pouvez très bien vous sentir bien, mais votre chimpanzé voudra toujours

avoir de quoi se réjouir, alors nourrissez-le en lui parlant des événements à venir. Les perspectives réjouissantes l'aideront à

356 : S A N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R

traverser les moments plus difficiles. Les gens heureux ont tendance à prévoir des plaisirs dont ils se réjouissent à l'avance. Pour eux, ces moments de bonheur sont sacrés. Rien ne peut les empêcher de se produire.

Gardez ces listes à portée de main pour pouvoir vous y référer et être plus heureux. Et essayez de faire correspondre vos listes à vos valeurs. Par exemple, si vous jugez important d'être en bonne santé et actif, mieux vaut vouloir « faire une balade » ou « manger sain » plutôt que « manger toute une tablette de chocolat ».

### *L'audit du bonheur et le jumeau virtuel*

Voici un exercice qui peut être utile pour surveiller de près son bonheur. Tenez un journal où vous notez tout ce qui vous rend heureux et tout ce qui vous empêche d'être heureux. Vous verrez ainsi clairement comment faire mieux et mieux vous occuper de vous. Puis prodiguez-vous des conseils francs et sincères. Comment? En vous inventant un jumeau virtuel.

Imaginez que vous avez un jumeau. Il est votre meilleur ami. Il vous aime et veille sur vous. Donnez-lui un nom. Puis imaginez que vous êtes ce jumeau. Si vous l'avez appelé Sam, vous devenez Sam. Vous pouvez alors vous donner des conseils et énoncer quelques vérités sur ce que vous devriez ou ne devriez pas faire dans certaines situations, dans votre vie et face à vos problèmes.

LA PLANÈTE BONHEUR 357



J'ai souvent utilisé cet exercice avec des personnes prisonnières de toutes sortes de problèmes. Quand elles s'imaginent être le jumeau, elles se donnent d'excellents conseils, ce qui n'est pas vraiment surprenant puisque nul ne vous connaît mieux que vous-même! Parfois, il suffit juste d'avoir le courage de se dire quelques vérités, comme « Arrête d'être mesquin ! », « Cesse d'être dur avec toi-même », « Tu es quelqu'un de bien et tu as fait de ton mieux », « Tu as besoin d'un petit coup de pied aux fesses », « Souris et récompense-toi », etc. Si vous pouvez y ajouter une touche d'humour, c'est encore mieux!

Les promoteurs de bonheur :

actionner le pilote automatique

Instaurer des pilotes automatiques, des croyances et des comportements nouveaux propices au bonheur est un exercice qui a besoin d'être renforcé régulièrement. Prenez le temps de réfléchir à vos habitudes et à vos pensées destructrices. Vous dénicherez ainsi vos gremlins. Abordons quelques sujets courants qui concernent beaucoup d'entre nous.

*Combat ou style de vie*

Qui dit combat dit beaucoup d'efforts et d'énergie dépensés pour gagner. Qui dit style de vie dit se détendre et être à la hauteur de ses attentes sans se forcer.

Essayez de ne pas voir tout ce que vous faites comme un combat mais comme un style de vie. Par exemple, il est plus difficile d'essayer de faire un régime et de manger moins si vous voyez cela comme un combat pour maigrir que si vous vous dites simplement que les petites portions sont des portions normales (et les grosses portions

SANTÉ, RÉUSSITE ET BONHEUR

des portions excessives). Autre exemple: croire que le bonheur est un combat plutôt que se détendre et considérer le bonheur comme normal pour vous. Le gremlin croit que le bonheur est un combat ; le pilote automatique croit que le bonheur est un style de vie.

## **Remplacer les gremlins par des pilotes automatiques accroît le bonheur**

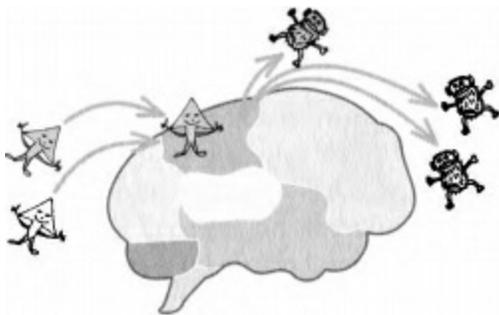
La pensée dichotomique

Voir la vie en noir et blanc, comme si c 'était tout ou rien, gagner ou perdre, un succès ou un échec, est un mode de pensée dichotomique. Tout est vu sous l 'angle de deux options. Ce type de pensée est une habitude, un gremlin à la fois inflexible et générateur de tristesse. Remplacez le gremlin par un pilote automatique qui est flexible et perçoit les nuances de gris, et vous aurez plus de chances d 'être heureux.

Les roses ont des épines

Si la vie peut être un tapis de roses, prenez garde à ses épines. Méfiez-vous de toutes les choses qui peuvent vous rendre malheureux et évitez-les activement quand vous le pouvez. Un bon moyen d 'être heureux est d 'éviter tout ce qui suscite en vous des sentiments indésirables. E t si vous ne pouvez pas les éviter, prévoyez un plan

LA P L A N È T E B O N H E U R ! 359



d'action pour les gérer; ne soyez pas démuni face aux épines. Le gremlin ignore la réalité tandis que le pilote automatique se prépare pour l'affronter.

### *Le gremlin de la boule de cristal*

#### *et la montagne enneigée*

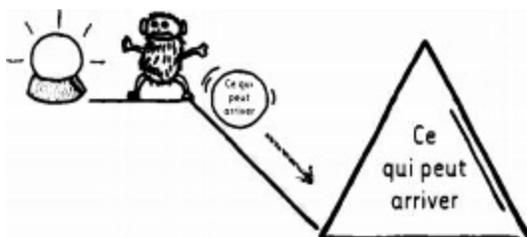
Consulter sa boule de cristal, c'est regarder l'avenir et essayer de prédire ce qui va se passer. C'est généralement une source de problèmes qui est le plus souvent source de chagrin.

Pour commencer, le gremlin de la boule de cristal regarde l'avenir et voit tout en noir, car les boules de cristal montrent rarement un avenir radieux. Puis il fait une boule de neige de « ce qui risque de se passer » et lui fait dévaler la pente enneigée. En dévalant la pente, la boule de neige recueille de plus en plus de neige jusqu'à former une montagne de « ce qui risque de se passer ». Vous vous trouvez alors piégé avec une montagne, vous inquiétant de tout « ce qui risque de se passer ».

Brisez la boule de cristal, chassez le gremlin et remplacez-le par un pilote automatique qui prévoit de « traverser chaque pont à mesure que j'en trouve un » - sous-entendu: « Je ne fais pas des boules de neige en essayant de deviner ce qui va se passer. Je gère les situations à mesure quelles se présentent. »

360

SANTÉ, RÉUSSITE ET BONHEUR



Très souvent, tout se passe bien et vous vous êtes tracassé pour rien. Si vous êtes coutumier du fait, quand comptez-vous apprendre à arrêter ?

### *Les confins de l'univers*

À ce jour, nul ne sait où prend fin l'univers. Vous pouvez passer votre vie à y réfléchir ou accepter que nul ne le sache. Si vous avez des soucis que nul ne peut changer ni comprendre, acceptez-les et cessez de les entretenir ; vous pouvez choisir de ne PAS avoir des pensées qui ne vous aident en rien ou auxquelles vous n'avez pas de réponse. Le gremlin dépense de l'énergie sur des choses qui ne peuvent être changées ni comprises. Le pilote automatique les accepte et passe à autre chose.

### *Sortez votre main du feu*

Si vous mettez votre main dans le feu et que vous vous plaignez que ça brûle, la solution est simple : ne demandez pas à quelqu'un d'autre d'éteindre le feu, sortez votre main du feu.

Dans la vie, vous avez presque toujours le choix de ce que vous voulez pour vous. Donc, évitez de vous mettre ou de rester dans des situations qui vous rendent malheureux et de vous plaindre. Si vous n'aimez pas les règles en vigueur dans le monde d'un autre, ne restez pas. Si vous n'avez pas le travail, la maison, le partenaire ou les amis qui vous conviennent, changez-en. Le gremlin vit avec des choses qui ne le satisfont pas et se plaint. Le pilote automatique change pour être heureux.

LA PLANÈTE BONHEUR ! 361

*Les promoteurs de bonheur: le bon sens*

## **LES DEUX FAUX JUMEAUX**

**« B E S O I N » ET « V O U L O I R »**

**A A**

Ce dont vous avez besoin n'est pas nécessairement ce que vous voulez, et ce que vous voulez n'est pas nécessairement ce dont vous avez besoin. Apprenez à déceler la différence entre ces deux faux jumeaux.

## **VOUS NE POUVEZ PAS VIVRE AVEC UN TIGRE**

Si vous aimez les chats, vous pouvez admirer les tigres. Mais, malgré sa beauté, le tigre est un animal dangereux et vous ne pourrez jamais lui faire partager votre maison. C'est un animal sauvage.

Il en va de même avec certaines personnes. Vous pouvez les admirer, en être amoureux ou leur vouer un véritable culte, mais vous ne pourrez jamais partager votre vie avec elles. Elles sont dangereuses et véritablement nuisibles. Si vous parvenez à prendre conscience qu'elles sont impossibles à vivre, contentez-vous de les admirer dans la nature, pas chez vous. Si vous voulez être heureux, prenez un chat apprivoisé qui cadre avec votre intérieur.

**362 S A N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R**



## **MAUVAISE HYGIÈNE DE VIE: OÙ EST LA SU RPRISE?**

« Dites-moi ce que vous mangez, je vous dirai qui vous êtes ». Il y a du vrai dans cet adage. Si vous ne faites pas attention à vous, est-il surprenant que vous vous sentiez mal ? De même, si vous ne faites pas attention à votre bonheur, est-il choquant que vous vous sentiez malheureux?

## **PARFOIS, PERSONN E N'EST D'ACCORD AVEC VOUS**

Le bonheur, c 'est plus être en phase avec soi-même qu 'être en phase avec les autres.

## **FAN OU C R ITIQ U E?**

Dans la vie, nous avons tous des gens qui nous critiquent. Nous avons aussi nos fans qui nous aiment malgré nos défauts. Les gens malheureux sont souvent les plus critiques envers eux-mêmes. Ils se critiquent sans cesse et ne s 'aiment pas. Les gens heureux apprennent à être leur plus grand fan. Ils s 'acceptent tels qu 'ils sont et se soutiennent. C 'est un choix. Soyez heureux en vous aimant vous, vos défauts et tout le reste.

## **✓ POUR RÉSUMER**

- **Le bonheur est un choix.**
- **Pour augmenter vos chances de bonheur, vous devez avoir un plan d ' action et le mettre en œuvre.**
- **Sachez ce qui vous rend heureux, vous et votre chimpanzé.**
- **Ajouter des petits plus ne fera qu 'accroître votre bonheur.**
- **Développez votre « avoir » et votre « être ».**
- **Définissez une approche du bonheur et une liste des bonheurs.**

- **Instaurez des promoteurs de bonheur.**

LA PLANÈTE BONHEUR ! 363

## ***M PROPOSITION D 'EXERCICE***

*Mesurez vos efforts pour accéder au bonheur*

**Le bonheur est si important pour nous que ce chapitre est la planète qui va contribuer à faire briller notre soleil dans notre univers psychologique. Prenez le temps qu ' il fa u t pour mettre en œuvre toutes les recommandations. Examinez chaque point en veillant to u t particulièrement à ceux qui vous parlent. Ne vous précipitez pas, réfléchissez à chacun au jour le jour. Souvenez-vous que développer son bonheur, c 'est comme développer ses compétences émotionnelles. Cela de mande des efforts et du temps, mais vous y arriverez.**

**Tenez chaque jour votre journal et notez en quelques lignes les choses ou les pensées qui vous ont procuré du bonheur. Notez également la quantité d ' efforts que vous avez fa it pour atteindre le bonheur ce jo u r- là. Une ou deux semaines vous suffiront pour réaliser le peu d 'efforts qu ' il vous aura fallu pour assurer votre propre bonheur.**

## Chapitre 17

### LA LUNE DE LA CONFIANCE

Avoir confiance en soi

**Deux options de confiance • Questions majeures pour mieux comprendre le concept • La confiance et le rapport à soi**

La sécurité et la confiance stabilisent le bonheur. Il est donc important de les établir.

Deux options de confiance

Il est temps de faire un choix qui va déterminer votre confiance

en vous en toute situation. Lisez ce chapitre attentivement et imprégnez-vous du raisonnement. Si vous décidez de changer de point de vue, vous y puiserez de la confiance pour tout ce que vous faites.

La plupart des gens se disent: « Plus je crois pouvoir faire quelque chose, plus je suis confiant. » Le raisonnement est le suivant:

\* Qu'est-ce que je veux faire ?

\* En suis-je capable?

LALUNKDKLACONFIANCE365



- Ma confiance se mesure à l'aune de ce que je crois être ma capacité à atteindre mon objectif.

Ce raisonnement semble juste, mais il se traduit par des niveaux de confiance variables. Alors comment accroître sa confiance ?

Suivant ce raisonnement, il n'y a que deux moyens : soit améliorer sa capacité à faire quelque chose, soit se faire un lavage de cerveau pour croire qu'on peut le faire, même si on ne le peut pas.

La plupart des gens utilisent l'un ou l'autre de ces raisonnements par défaut, car leur chimpanzé les prend en otage et leur fait croire qu'il n'y a pas d'autre solution pour gagner en confiance. Il existe pourtant un autre moyen de raisonner que seule une petite minorité de gens utilisent. C'est la méthode humaine, et elle offre des niveaux de confiance qui affichent cent pour cent en permanence, quoi qu'ils fassent. Comment ça marche ?

Le chimpanzé dit: « Ma confiance repose sur ce que je crois être ma capacité à atteindre certains niveaux que je dois atteindre et, si je ne les atteins pas, je n'assume pas les conséquences. L'humain, quant à lui, dit : « Ma confiance repose sur la certitude que je fais de mon mieux pour atteindre certains niveaux que j'aimerais atteindre et, en tant qu'adulte, si je ne les atteins pas, j'assume toujours les conséquences. »

Vous avez donc le choix de baser votre confiance sur ce que vous croyez être vos capacités ou sur la certitude de faire de votre mieux. Vous ne pouvez jamais garantir à cent pour cent ce que vous allez réussir à faire. Donc, si vous le faites, le sang afflue vers votre chimpanzé qui se sent mal à l'aise, car il a toujours peur de l'échec. En revanche, vous pouvez garantir que vous ferez de votre mieux. Donc, si vous choisissez de baser votre confiance sur la certitude que vous ferez de votre mieux, vous contrôlez la situation et le sang afflue vers votre humain. La vie vous paraît alors pleine d'opportunités et vous en assumez les conséquences.

366

SA NT É . RÉU SSITE ET BONHEUR

L'état normal de l'humain est donc la confiance, car vous pouvez toujours faire de votre mieux et en assumer les conséquences. Il n'y a donc aucune crainte à avoir. L'état normal du chimpanzé est une confiance fluctuante qui repose sur les risques d'échec et la peur.

### *La conférence de Liz*

Illustrons ce propos au travers de l'exemple de Liz, qui doit parler de son travail devant cent de ses collègues. Son chimpanzé commence par décider ce qu'il veut atteindre. Il veut réussir sa conférence et être vu comme un bon orateur. Incapable de contrôler ni l'un ni l'autre à cent pour cent, le chimpanzé perçoit un danger et envisage les conséquences d'un échec. Ayant basé sa confiance sur le fait qu'il allait réussir sa conférence et impressionner son auditoire, il manque cruellement de confiance et cherche à voir tout ce qui pourrait mal tourner.

En revanche, l'humain de Liz a décidé de baser sa confiance sur la certitude de faire de son mieux. Son objectif est donc de faire de son mieux. Elle ne peut contrôler ni la qualité de la conférence ni l'opinion de son l'auditoire, mais, en adulte, elle en assume les conséquences.

### **Résultat**

I

l

Je fais démon

mieux

Bon

( 3 )

L 'humain

Moyen

T

assume les

conséquences

Mauvais

r '

Liz sait qu 'elle fera vraiment de son mieux, même si, au moment venu, les choses tournent mal et si la conférence n 'est pas parfaite. Elle fera ce quelle peut faire de mieux au moment où elle le fait.

LA L U N E D E LA C O N F I A N C E ! 367

Elle ne pourra pas faire mieux. Elle atteindra donc vraiment son objectif - « faire de son mieux » - , et tout le reste sera un bonus. Cette approche lui permet de se détendre et de voir la conférence comme une chance. Elle est sûre à cent pour cent de faire de son mieux et elle sait quelle peut récompenser ses efforts plutôt que de simplement célébrer son succès.

Questions majeures pour mieux

comprendre le concept

*Et si j'avais pu faire mieux ?*

Soyons logique. Vous ne pouvez pas faire plus que faire de votre mieux. Faire de son mieux signifie que, au moment où vous avez essayé, vous avez tout donné. Certaines choses se sont bien passées et d'autres non. Si vous aviez eu une seconde chance, vous auriez peut-être fait mieux. Mais faire de son mieux ne signifie pas atteindre son maximum, et les deux ne vont pas toujours de pair.

*Et si je n'y arrive pas ?*

Quoi que vous décidiez d'utiliser comme base de confiance, vous devrez assumer les conséquences du résultat. C'est à la portée de tout humain mais très difficile pour un chimpanzé et un enfant. Vous devez donc apprendre à gérer la déception voire l'échec.

## **POURQUOI CHOISIR L'HUMAIN COMME BASE DE CONFIANCE**

**E?** Si vous choisissez d'écouter l'humain, quand vous aurez fini, vous

pourrez garder la tête haute, sourire et dire : « Je n'aurais pas pu faire mieux, car j'ai fait de mon mieux à ce moment-là, avec tous mes

SANTÉ, RÉUSSITE ET BONHEUR

défauts. » Vous aurez également plus de chances d'obtenir de bons résultats si vous êtes souriant et détendu que si vous êtes anxieux et que vous manquez de confiance.

*Et si je ne fais pas de mon mieux ?*

Ne pas faire de son mieux c'est, par exemple, ne pas être honnête, traîner délibérément des pieds, être indifférent ou être sournois. C'est rare. Mais il n'est pas rare d'être désorganisé ou indiscipliné, ce qui est différent. Ne pas faire de son mieux, c'est ne pas essayer.

Prenons un exemple pour illustrer ce point très important. Dans un parc, vous voyez un enfant tomber d'un arbre. Vous vous précipitez et vous l'aidez à se relever. Il est clairement sous le choc et vous lui demandez s'il va bien. Sa cheville lui fait mal. Vous appelez une ambulance. Cette décision semble raisonnable. Vous faites ce que vous pensez juste et vous gérez au mieux la situation. Mais l'opérateur téléphonique vous dit que ce n'est pas une urgence et que l'enfant peut marcher jusqu'à l'hôpital le plus proche. Vous l'aidez à aller jusque-là, il est pris en charge par l'équipe médicale et les parents arrivent. Le médecin vous annonce que l'enfant s'est cassé la cheville - probablement parce que vous l'avez aidé à se relever après sa chute.

Quel cauchemar ! Vous vous repassez le scénario et vous vous dites : « Ai-je bien géré la situation ? » La réponse est clairement non. Mais

à la question : « Ai-je fait de mon mieux sur le moment avec les capacités que j'avais ? », la réponse est oui. Mais ai-je vraiment fait de mon mieux ? La réponse est là encore oui, car vous avez essayé de faire de votre mieux. Si vous aviez laissé l'enfant, sachant qu'il avait besoin de votre aide, vous n'auriez pas fait de votre mieux.

*Adam, le permis de conduire et la confiance* Adam est sur le point de passer son permis de conduire. Son ami lui

demande s'il a confiance en lui.

Adam a le choix. Il peut choisir où placer sa confiance : soit dans sa capacité à réussir son permis, soit dans sa capacité à faire de son mieux au moment de l'examen.

S'il choisit la première option, son chimpanzé va commencer à étudier les conséquences d'un échec et à douter de sa capacité à réussir son permis. Il risque fort de devenir nerveux et d'éprouver toutes sortes de sentiments désagréables. Le chimpanzé prendra le contrôle alors que ce n'est pas le moment. Ses niveaux de confiance seront bas, voire à zéro. L'expérience sera entièrement désagréable.

S'il choisit la seconde option et écoute l'humain, il se dira: « Je ne me concentre pas sur le résultat ou les conséquences mais sur ce que j'ai à faire. Je ferai de mon mieux au moment où je passerai le permis. Que ça se passe bien ou mal, quoi qu'il arrive, je l'assumerai parce que je n'ai pas le choix. Je me comporte en adulte et je peux assumer les conséquences ! »

Pouvoir laissé

au chimpanzé

Confiance

fluctuante

Confiance

basée sur

le meilleur

\*

Priorité aux

autres

Anxiété

et peur

Confiance

basée sur

la capacité

— Priorité au

meilleur

Détendu et Confiance à

heureux 100 %

Pouvoir laissé

à l'humain

370 : S A N T É . R É U S S I T E E T B O N H E U R



Il passe le permis en se disant: « Je sais que je vais faire de mon mieux sur le moment. » Il repose sa confiance sur la certitude de faire de son mieux. Il a confiance à cent pour cent car il va vraiment faire de son mieux, et c'est tout ce qu'il attend de lui. Il est heureux de pouvoir dire : « J'ai fait de mon mieux et je ne peux pas faire plus. Je peux donc garder la tête haute. » L'humain a parlé !

La confiance en soi

et le rapport à soi

### *La confiance en soi*

Il est courant qu'une image irréaliste de soi rende les gens très malheureux. Par exemple, certaines personnes me disent qu'elles manquent de confiance en elles, car elles ont peur de dire quelque chose de stupide ou de faire quelque chose de mal qui risque de les humilier. Pourquoi avoir de telles peurs ?

Croire que vous êtes censé être parfait est une très bonne raison d'avoir de telles peurs. C'est un effroyable gremlin. Il vous est impossible d'être à la hauteur et chacun de vos gestes vous terrifie. Vous vivez avec l'idée que vous ne devez faire absolument aucune erreur. Essayer d'être à la hauteur de cet être mythique vous donne une image de vous totalement inadéquate. En réalité, chaque être humain fait continuellement des erreurs, voire parfois des bêtises, tout au long de sa vie. Accepter d'être un être humain avec tous ses défauts et toutes ses failles est un grand soulagement. Cela signifie qu'il est normal de faire des erreurs. Apprendre à rire de soi quand on fait une bêtise ou quand on dit quelque chose de travers fait partie de la vie et de l'humain. Personne n'est parfait !  
Admettez vos

LA LUNE DE LA CONFIANCE



erreurs et vos échecs, mais faites-le avec le sourire. Et n'ayez pas peur de dire : « Je ne sais pas. »

Allez encore plus loin et demandez-vous ce que cette croyance du « Je ne me moque jamais de moi », ou du « Je suis parfait » signifie pour le chimpanzé qui est en vous. Chaque matin, en partant de chez vous, quand vous dites à votre chimpanzé : « Nous devons être parfaits aujourd'hui encore », vous le stressez. Il n'a pas besoin de cette torture psychologique. Pensez-y avant que l'association pour la défense des animaux ne vienne à juste titre vous rappeler à l'ordre !

Inutile de chercher à vous conformer à un modèle totalement inadapté comme Monsieur Univers, Miss Monde ou encore Einstein. Essayez d'être vous-même, car mieux vaut être « séduisant » que « magnifique » ou « intelligent ».

### *La perte de la confiance en soi en cas de choc*

Chacun de nous cherche un partenaire à un moment ou à un autre de sa vie. Ce besoin est si fort qu'il est impossible de l'ignorer. Le problème est que nous essayons souvent de nous lier à la mauvaise personne. Quand c'est le cas, nous sommes bouleversés lorsque cette relation prend fin, que ce soit nous ou notre partenaire qui y mettons un terme.

Si c'est notre partenaire, nous perdons confiance en nous. Cette expérience extrêmement douloureuse est hélas une conséquence naturelle du rejet et de la perte. Il semble qu'il faille à notre chimpanzé environ trois mois pour se remettre d'une telle épreuve et faire son deuil. Nous ne pouvons pas écourter cette période. En revanche, nous pouvons la prolonger en ne faisant pas notre deuil. Il est normal de perdre momentanément sa confiance en soi, mais elle revient. Soyez gentil avec vous-même sans pour autant vous apitoyer sur votre sort.

372 : S A N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R

## ✓ POUR RÉSUMER

- La confiance repose sur l'un ou l'autre de ces deux raisonnements : le raisonnement humain ou le raisonnement du chimpanzé.
- Vous pouvez choisir de baser votre confiance sur l'idée de « faire de votre mieux ».
- « Faire de son mieux » est la garantie d'une confiance à cent pour cent.
- Pour avoir confiance en soi, il faut avoir des attentes réalistes envers soi-même.

## LA PROPOSITION D'EXERCICE

*Faites naître la confiance*

**Un choix est un choix**

**La prochaine fois que vous manquerez de confiance en vous, souvenez-vous que c'est votre choix. Vous avez choisi d'être un enfant ou un chimpanzé et de vous inquiéter des niveaux atteints et des conséquences, que ce choix soit conscient ou non. Souvenez-vous que vous pouvez choisir d'être un humain adulte, et décider de faire de votre mieux et de faire face aux conséquences. Vérifiez mentalement que vous essayez d'être à la hauteur d'une certaine image de vous-même, ce qui pourrait contribuer à cette situation.**

**Dans les moments où vous percevez un manque de confiance en vous, prenez le temps de vérifier l'option que vous choisissez.**

## Chapitre 18

### LA LUNE DE LA SÉCURITÉ

Renforcer sa sécurité

**L'humain, le chimpanzé et la sécurité • La vérité sur**

**le risque et la sécurité • Comment aider**

**concrètement le chimpanzé**

L'humain, le chimpanzé et la sécurité

La sécurité est le besoin de se sentir à l'abri dans notre environnement et notre troupe. Ce sentiment fera le bonheur de votre chimpanzé, qui compte toujours sur son environnement externe pour sa sécurité, alors que l'humain compte sur ses croyances internes.

Votre chimpanzé cherchera en permanence la sécurité et essaiera d'éliminer toute forme de risque ou de vulnérabilité de votre vie, car il croit que c'est possible. Bien sûr, il n'est pas possible de supprimer tout risque, mais votre chimpanzé essaiera tout de même en visant la stabilité de son monde et en se cramponnant à ce qui lui est familier.

L'humain en vous est beaucoup plus aventureux. Il admet que rien ne soit constant, il sait que la familiarité est à double tranchant et

LA LUNE DE LA SÉCURITÉ



il accepte que la vulnérabilité et le risque fassent partie de la vie de tous les jours et ne puissent pas être totalement éliminés.

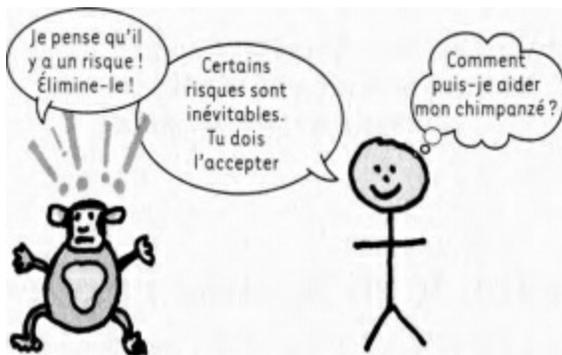
Cette différence oblige à trouver des compromis et un plan d'action pour les questions de sécurité. Le chimpanzé a l'avantage de vous faire prendre conscience du danger, mais l'humain doit prendre le dessus et expliquer au chimpanzé la réalité de la vie. Il doit aussi accepter que vous ne fassiez pas vivre à votre chimpanzé des émotions qu'il ne peut supporter. Chaque chimpanzé est différent. A vous de découvrir quels sont les besoins exacts du vôtre en matière de sécurité et quel est son seuil de tolérance au risque et au changement.

À partir de là, vous devez essayer de découvrir la vérité concernant la sécurité et le risque telle que la voit l'humain, puis aider concrètement le chimpanzé à se sentir plus en sécurité.

La vérité sur le risque et la sécurité

L'humain a conscience de certaines vérités que le chimpanzé peut avoir du mal à accepter. En voici quelques-unes.

SANTÉ, RÉUSSITE ET BONHEUR



## SÉCURITÉ ET CHANGEMENT

- La sécurité est relative.
- Nous ne sommes jamais totalement en sécurité dans la vie, car la vie elle-même est éphémère.
- Nous vivons dans un monde en perpétuelle mutation et il ne peut en être autrement.

## RISQUE

- Il y a un risque inhérent à tout ce que nous faisons.
- Nous devons accepter que le risque fasse partie de la vie.
- Nous ne pouvons pas contrôler tous les risques.
- Nous pouvons contrôler certains risques.

## VULNÉRABILITÉ ET PEURS

- Il est sage de affronter ses peurs et de s'en occuper.
- Nous devons accepter que la vulnérabilité fasse partie de notre vie de tous les jours.

Comment aider concrètement

le chimpanzé

## ACCEPTER LA VÉRITÉ

Si nous pouvons amener notre chimpanzé à accepter la vérité concernant le risque, la vulnérabilité et la sécurité, il sera considérablement plus

calme. Vous devez donc prendre le temps de réfléchir à cette vérité et vous assurer que vous l'avez clairement enregistrée dans votre ordinateur. Voici quelques exemples de « vérités » fréquentes.

LA L U N E D E LA S É C U R I T É 377

Mon partenaire peut me quitter pour un(e) d'autre (vous devez affronter ce risque s'il vous dérange)

Je dois l'accepter et profiter du temps que nous passons ensemble. Si je suis heureux et constructif, il y a moins de chances qu'il (ou elle) me quitte et nous passerons d'excellents moments. M'inquiéter n'aidera en rien et, si ça arrive, je ferai face.

Je risque de tomber malade

Si c'est le cas, je chercherai de l'aide auprès d'une personne compétente puis j'affronterai la maladie. Si et seulement si cela se produit, je consacrerai mon énergie à y réfléchir. Il n'est pas raisonnable de s'inquiéter à l'avance.

J'ai peur de perdre ce qui compte pour moi

Rien ne dure toujours. La vie et les gens sont en perpétuel état de flux. C'est ainsi et je dois profiter de la vie.

Après avoir noté vos inquiétudes, notez les vérités qui les accompagnent. Si vous n'écoutez pas ces vérités, le chimpanzé sera constamment perturbé ou dramatisera de nombreux risques mineurs et cherchera une sécurité qui n'existe pas. Toutefois, l'humain doit accepter que le chimpanzé ne soit pas fait pour se sentir en sécurité et ait constamment besoin d'attention.

### ✓ À RETENIR

**Il est normal que le chimpanzé se sente parfois en insécurité. Vous devez donc vous y attendre, l'accepter puis vous en occuper.**

378 : S A N T É , R É U S S I T E E T B O N H E U R

## SE REPOSER SUR LA TROUPE

Pour la plupart des chimpanzés, la troupe est le premier facteur de sécurité. Quand nous partageons nos soucis, nos inquiétudes, ou quand nous vivons nos expériences avec d'autres, il est surprenant de voir à quel point nous les gérons bien. Si nous essayons de les affronter seuls, il nous arrive d'être très perturbés et de dramatiser. Si vous avez des difficultés à faire face à un problème, pensez à demander le soutien d'un membre de la troupe, ou d'un professionnel. L'une des forces de la troupe est que ses membres œuvrent les uns pour les autres. En cas d'insécurité, reposez-vous sur votre troupe.

## CONFIER SA SÉCURITÉ

Il est généralement déconseillé de déléguer sa sécurité. Il est vrai que la plupart des partenaires sont fiables et que l'une des joies de l'existence est le partage. Mais confier sa sécurité à son partenaire ou à tout autre individu, c'est la catastrophe assurée. Quand nous plaçons notre bien-être entre les mains d'un tiers, nous avons tendance à restreindre le champ des possibles sans en avoir le choix. Quand c'est possible, essayez de séparer votre dépendance physique de votre sécurité émotionnelle : ce sont deux choses différentes.

Toutefois, dans certaines situations, il peut être sage de confier sa sécurité à un tiers. Par exemple, quand nous tombons amoureux, notre chimpanzé devient difficile à contrôler. Notre cerveau libère toutes sortes de substances chimiques qui diminuent fondamentalement notre capacité à réfléchir clairement. Notre jugement s'en trouve faussé, ce qui constitue un risque. Quand vous êtes amoureux, souvenez-vous que vous n'êtes pas tout à fait impartial; en réalité, vous avez l'esprit dérangé ! Écoutez vos meilleurs amis, qui ne sont pas aussi aveugles que vous !

Essayez de puiser votre sécurité à l'intérieur de vous en basant la paix de votre esprit sur des croyances, et laissez votre humain vous guider.

## LE RÉCONFORT

Quand votre chimpanzé se sent en insécurité, soyez pragmatique et essayez dès que possible de vous rassurer. Par exemple, si vous vous sentez en insécurité au travail, cherchez à définir exactement votre rôle, ses limites, qui sont vos supérieurs, ce qu'ils attendent de vous et sur quels critères vous serez évalué. Vous pouvez également leur demander ce qu'ils pensent de vous et comment remédier à vos points faibles. Votre pragmatisme rassurera votre chimpanzé. Un chimpanzé qui vit avec des données inconnues et des peurs qui pourraient être réglées est un chimpanzé qui vit inutilement en insécurité et qui est malheureux.

Dans toute relation, vous avez aussi besoin de vous rassurer en vérifiant de temps à autre où vous en êtes et comment va cette relation.

Il est conseillé de chercher le réconfort au moment où vous en avez besoin. Toutefois, si le chimpanzé cherche constamment à se rassurer, il est probable que sa peur soit latente ou qu'il faille lui rappeler quelques vérités. N'hésitez pas à rassurer le chimpanzé de votre partenaire sans qu'il ne vous le demande. C'est le meilleur moyen pour qu'il se sente en sécurité !

## LA ROUTINE QUI RASSURE

Si votre chimpanzé ressent une insécurité, instaurer une routine familière peut faire des merveilles pour l'apaiser. Si vous devez changer de routine, il peut être utile de rappeler à un chimpanzé en insécurité qu'une fois que la nouvelle routine lui sera familière, ses

peurs disparaîtront. En attendant, il est naturel qu'il éprouve une certaine appréhension.

## UN AVENIR SÛR

Regarder l'avenir et faire des projets pour gérer nos problèmes ou nos peurs peut être un exercice constructif. Notez que l'on parle de faire des projets pour gérer nos problèmes ou nos peurs, et pas seulement d'identifier nos peurs sans les gérer. Chercher et affronter ses peurs peut être un exercice salutaire et se fait souvent avec un ami ou un professionnel. Trouver comment s'en sortir et éliminer le danger ou la menace apporte une grande sécurité au chimpanzé.

Réussir à offrir ce que l'on attend de vous, ou savoir que quelqu'un va vous y aider, va considérablement apaiser les peurs de votre chimpanzé. L'important est que vous affrontiez vos peurs réelles comme l'argent, le travail, le logement et ainsi de suite, et que vous fassiez preuve d'un grand pragmatisme. Ne pas affronter ses peurs suscite chez lui un stress immense et des sentiments d'appréhension.

## PEURS SPÉCIFIQUES ET RÉELLES

L'insécurité est parfois une question de vie ou de mort, de douleur ou de blessure. Ce sont des peurs réelles qui méritent toute notre attention. Il est inutile de s'y attarder, mais il suffit souvent de leur accorder un peu de temps de réflexion constructif pour les apaiser.

Quand vous examinez ces peurs, demandez-vous ce qui échappe à votre contrôle et ce qui est sous votre contrôle. Votre chimpanzé voudra contrôler l'incontrôlable et sera très perturbé s'il n'y parvient pas. L'humain, lui, accepte que certaines situations échappent à notre contrôle et admet de devoir les accepter ou les gérer à mesure qu'elles se présentent.

## ✓ POUR RÉSUMER

- La sécurité est l'un des principaux facteurs stabilisateurs du bonheur.
- Le chimpanzé poursuit souvent une quête irréaliste de sécurité.
- Les chimpanzés normaux et sains ont des peurs et des inquiétudes concernant la sécurité et la vulnérabilité.
- L'humain doit placer un pilote automatique dans l'ordinateur pour calmer le chimpanzé.

## S PROPOSITION D'EXERCICE

*Rassurer le chimpanzé sur sa sécurité*

**Prenez le temps de vous interroger sur votre sécurité et de rassurer votre chimpanzé. Dressez la liste des questions qui vous inquiètent et séparez ce que vous pouvez contrôler de ce que vous ne pouvez contrôler. Puis établissez des plans d'action sur les sujets que vous pouvez contrôler.**

**Enfin, prenez la liste des points que vous ne pouvez pas contrôler et demandez-vous si vous êtes prêt à les accepter. Vous n'avez vraiment pas le choix. Pour cesser de vous inquiéter, vous devez changer de point de vue et vous demander si vous êtes prêt à évoluer.**

## C o n c l u s i o n

### **R E G A R D E R D E V A N T S O I**

Le soleil se lève

Maintenant que vous venez de parcourir votre univers psychologique, vous avez une vision globale de tous les domaines sur lesquels vous pouvez travailler. Le modèle du chimpanzé vous aidera à vous épanouir et à améliorer votre qualité de vie et changera considérablement votre vie et celle de ceux qui vous entourent. Les récompenses sont immenses.

Ce modèle a été utilisé par de nombreuses personnes qui ont pris le temps d'acquiescer et d'entretenir des compétences émotionnelles. Utilisées avec régularité, ces méthodes ont changé leur vie. Je vous souhaite sincèrement de vivre la même expérience.

Les changements demandent du temps et des efforts. Ils se produisent généralement progressivement. Si vous ne les voyez pas, les autres les remarqueront. En cas d'échec, ne vous découragez pas. Tirez-en les leçons et fêtez chacun de vos succès. Et souvenez-vous : vous avez toujours le choix. Les choix que vous faites, notamment dans la gestion de votre vie, décideront de votre succès et de votre bonheur. La question est donc : qu'allez-vous faire aujourd'hui qui vous apportera plus de bonheur et de succès ?

CONCLUSION : 383

Votre chimpanzé est et sera toujours un être plein de vie et d'énergie. Vous devez l'accepter et vivre avec. Il n'est ni bon ni mauvais, c'est un chimpanzé. C'est de lui que viennent toutes vos émotions. Il peut être votre meilleur ami et votre pire ennemi. C'est le paradoxe du chimpanzé.

Merci d'avoir lu ce livre et d'avoir fait ce voyage en ma compagnie. Je vous souhaite tout le bonheur possible en regardant votre soleil

se lever.

## Annexes

## Annexe A

### La conscience psychologique globale

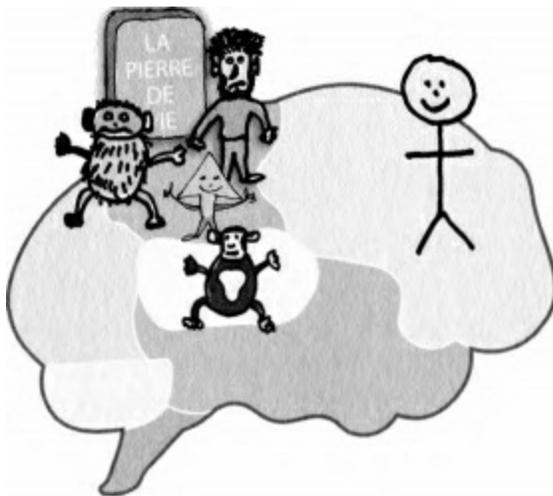
L'illustration ci-dessous représente la conscience psychologique et ses six composants opérationnels - l'humain, le chimpanzé et l'ordinateur, avec ses gobelins, ses gremlins, ses pilotes automatiques et sa pierre de vie.

## Annexe B

### L'univers psychologique global

Le diagramme ci-contre donne une vision globale de l'univers psychologique. De nombreuses planètes ont des lunes qui ont sur elles une influence stabilisatrice. C'est pourquoi il est aussi important de s'occuper des lunes que des planètes elles-mêmes.

386 : ANNEXES



Épanouissement

Le soleil

m m

Personnalité

et émotions

Relations

Communication

Santé

Entretien

et bien-être

Réussite

Responsabilité

Encouragement

Bonheur

Confiance

Sécurité

/ I

**iS i i**

La planète

divisée

La lune

directrice

La planète

des autres

La lune de la troupe

La planète

communi

cation

**XI v 'K**

0 &

La planète des ombres

et la ceinture d'astéroïdes

La planète .

réussite

('

La lune régalienn

i La lune des carottes

La lune £PRE

La planète

bonheur

La lune de la

sécurité

r

' ■ La lune de

confiance



## Remerciements

Tant de personnes ont contribué, à des degrés divers, à l'écriture de ce livre, que ce soit directement ou indirectement, qu'il me faudrait un chapitre entier pour toutes les citer. Je préfère donc adresser un merci général à toutes celles qui m'ont aidé plutôt que de risquer d'en oublier une. Un grand merci à mes amis, à mes collègues, à mes patients et à mes étudiants.

Je tiens toutefois à citer trois personnes qui m'ont aidé sans relâche. Ruth Banner, ma nièce, a lu et relu le livre mois après mois et m'a fait part de ses inestimables suggestions et remarques tout au long du projet. Jeff Battista, graphiste, a patiemment dessiné et redessiné les graphiques et m'a aidé à définir la meilleure manière d'illustrer mes idées. Quant à Susanna Abbott, mon éditrice, elle m'a encouragé et guidé, supportant avec patience les explosions de mon chimpanzé à travers le champ de mine que représente la publication de ce livre.

Enfin, je tiens à dédier ce livre aux chimpanzés et autres grands singes qui liront un jour ce livre et qui réaliseront, pour le meilleur et pour le pire, qu'ils ont un humain en eux !

## Table des matières

## INTRODUCTION : LE VOYAGE

.....7

Comment va se dérouler le voyage..... 8

NI

A la découverte

de votre conscience intérieure

## 1. LA CONSCIENCE PSYCHOLOGIQUE

..... 13

Présentation du chimpanzé..... 14

Le chimpanzé qui sommeille en vous..... 17

La troisième partie de la conscience psychologique.....19

## 2. LA PLANÈTE DIVISÉE (I

)..... 23

Deux modes de pensée différents..... 24

John et le stationnement

t.....

25

Le commentaire de Sarah

.....2

Pourquoi suis-je parfois si irrationnel ?

.....27

Comprendre le chimpanzé : le raisonnement émotionnel..... 28

Le raisonnement émotionnel repose sur l'impression et le ressenti.....28

Quelques caractéristiques de la pensée émotionnelle.....29

Opinion hâtive

.....  
29

Noir et blanc

.....  
30

Paranoïa

.....  
30

Catastrophisme

.....  
Irrationnalité

.....  
51

Emotivité

.....  
32

**T A B L E D E S M A T I È R E S ! 393**

Pour prendre des décisions, le chimpanzé s'appuie sur le « raisonnement émotionnel » ... 33

Comprendre l'humain : le raisonnement logique..... 33

La base du raisonnement logique, ce sont les faits et la vérité .....33

Quelques caractéristiques du raisonnement logique .....34

*Factuel*

.....  
34

*Rationnel*

.....  
34

*Contexte et recul*

.....  
35

*Nuance et impartialité*

.....  
35

Pour prendre des décisions, les humains s'appuient sur le « raisonnement logique » .....36

Des priorités différentes.....37

Le but et la priorité du chimpanzé sont la survie ..... 37

Comprendre les priorités du chimpanzé

..... 37

*Perpétuation de l'espèce et survie*

..... 37

*Au tres objectifs*

.....  
39

*Comprendre les priorités de l'humain*

..... 39

*Priorités personnelles*

.....  
39

*Priorités sociales*

.....  
40

*Au tres objectifs*

.....  
40

*Des fonctionnements différents..... 41*

*Comprendre le chimpanzé : le centre de la jungle*

..... 41

*Quelques caractéristiques opérationnelles du centre de la jungle..... 42*

*Instincts*

.....  
42

Beso in s .....

.....  
45

V ulnérabilité

.....  
47

M âles e t fem elles

.....  
45

C om prendre l'h u m a in : le c e n tre de l ' h u m a n ité

..... 51

C a ra c té ris tiq u e s o p é ra tio n n e lle s du ce n tre de l ' h u m a n ité

..... 52

H on nêteté

.....  
52

Com passion

.....  
52

394 ANNE X ES

Conscience

53

Respect des lois

53

Contrôle de soi

Raison d'être

Réussite et satisfaction

54

Deux personnalités différentes

54

3. LA PLANÈTE DIVISÉE (II)

57

Etape n°1: savoir qui tient les rênes

57

Pensées typiques du chimpanzé

58

« Etsi? »

59

« Jesensque » ou « Mais jenesenspasque »

59

Étape n°2: le processus de réception de l'information  
..... 60

Toute information va d'abord au chimpanzé  
.....60

Pourquoi ne pouvons-nous pas reprendre le pouvoir au chimpanzé? .....61

Amy et la violence au volant  
t..... 63

Amy et la violence au volant revisitée  
.....64

Conflit interne: la lutte de pouvoir entre l'humain et le chimpanzé ..... 65

Le chauffeur de taxi et le chimpanzé  
..... 66

Café et gâteau  
.....

La vie sexuelle du chimpanzé inconstant  
t..... 68

Étape n°3: gérer le chimpanzé et développer l'humain  
.....69

Les besoins de votre chimpanzé sont immuables, pas son comportement..... 69

Nourrir puis gérer  
.....

Nourrir son chimpanzé  
.....

*Besoin de territoire*

---

71

*Instinct parental*

---

Les compliments et la reconnaissance nourrissent le chimpanzé..... 74

TABLE DES MATIÈRES ! 395

Entraîner son chimpanzé

.....  
75

Enfermer son chimpanzé

.....  
77

La déformation de John

.....  
77

John en ferme le chimpanzé

.....  
78

Andy et son rendez-vous chez le dentiste

.....  
80

Andy entraîne son chimpanzé

.....  
80

Andy en ferme son chimpanzé

.....  
81

Dois-je tous les jours entraîner mon chimpanzé ?

.....  
83

Gérer la pensée émotionnelle du chimpanzé

.....  
83

Les bananes

.....  
La banane -distraction

.....  
8

La banane-récompense

---

86

Développement de l'humain

---

4. LA LUNE DIRECTRICE (I)

---

..... 91

L'ordinateur: quelques données fondamentales.....91

Quelle est la fonction de l'ordinateur?

---

.....91

Comment l'information entre-t-elle dans l'ordinateur?

---

..... 92

Les ordinateurs des hommes et des femmes sont-ils semblables?  
..... 92

Quelle est la rapidité de l'ordinateur?

---

..... 93

Que contient l'ordinateur?

---

.....94

Le fonctionnement détaillé de l'ordinateur..... 94

Automatisme

---

*pilotes automatiques*

---

*Gobelins et grem-lins*

---

L'ordinateur, source de référence..... 101

Les références : pilotes automatiques et gremlins  
..... 101

La pierre de vie..... 104

396 ANNEXES

V é r i t é s d e v i e

.....  
104

V a l e u

rs.....  
107

Force de v i e

.....  
107

L 'é t a t d 'e s p r i t..... 108

5. LA LUNE DIRECTRICE (II).....113

Identifier les gremlins et les remplacer

par des pilotes automatiques.....113

R e m p l a c e r l e s g r e m l i n s p a r d e s p i l o t e s a u t o m a t i q u e s  
..... 115

Dénicher se s g r e m l i n s

.....  
115

Supprim er se s g r e m l i n s

.....  
116

Vous devez d é c i d e r d e v o t r e « v é r i t é »

..... 118

R e m p l a c e r v o s g r e m l i n s

..... 120

Un gremlin appelé « DEVRAIT »  
..... 122

La danse des gremlins  
.....  
125

Empêcher l'apparition d'autres gremlins dans l'ordinateur.....125

Améliorer la pierre de vie.....128

Définir son état d'esprit et vivre en conséquence..... 129

6. PERSONNALITÉ ET CONSCIENCE..... 133

L'ordinateur communique avec le chimpanzé et l'humain..... 133

Le chimpanzé, l'humain et l'ordinateur traitent les informations..... 134

Le pianiste  
.....

Le dédithématique  
.....

Modifier le programme.....137

1. L'humain intervient.....

2. Une jambe cassée et des vacances gâchées..... 138

TABLE DES MATIÈRES 397

3. Reprogrammer l'ordinateur  
..... 139

Votre personnalité.....142

La personnalité évolue au fil des ans  
..... 144

L'inné et l'acquis

.....  
144

L'inné

.....  
145

L'acquis

.....  
145

Autres facteurs contribuant à votre personnalité  
..... 146

Alors, qui êtes-vous?..... 147

Changer et faire évoluer sa personnalité.....149

II

Comment agir au quotidien

7. LA PLANÈTE DES AUTRES

..... 155

Comprendre l'esprit et la personnalité des autres

dans votre monde.....156

D iffé re n ts ce rve a u x p h y s i q u e s  
.....157

Un père en c o lè re

.....  
157

A tte n tio n , d a n g e r !

.....  
158

Q u 'e s t - c e q u 'u n t r o u b l e d e l a p e r s o n n a l i t é ?

..... 160

E t a t s d 'e s p r i t à p a r

t.....

B l a n c h e - N e i g e

.....  
160

Le m â l e A l p h a

.....  
163

À la rencontre des autres.....165

P r e m i è r e s i m p r e s s i o n s

.....  
167

La d i f f é r e n c e e n t r e l ' h u m a i n e t l e c h i m p a n z é d a n s l ' u s a g e d e  
l a p r e u v e ..... 169

P o u r q u o i v o u l o i r c o m p r e n d r e l e s a u t r e s ?

398 A N N E X E S

A voir des attentés réalistes  
..... 172

Si vous voulez une peinture, cherchez un artiste  
..... 173

Les chats ne parlent pas  
.....  
174

La règle des « un sur cinq »  
..... 175

8. LA LUNE DE LA TROUPE  
.....177

L'objectif de la troupe..... 177

Qu'est-ce qu'une troupe?  
.....17

Pourquoi avons-nous besoin d'une troupe?  
.....178

Le chimpanzé a besoin d'une troupe  
..... 178

L'humain veut une troupe  
.....18

Effet pervers  
.....  
180

Garder le contrôle de l'instinct de troupe  
..... 182

Le choix de la troupe..... 183

Le choix du champion zé de qui a-t-il besoin dans la troupe ?  
..... 183

Le choix de l'humain : qui veut-il dans la troupe ?  
..... 184

Bon ou mauvais choix  
.....

S'occuper de la troupe et des rôles de chacun..... 186

Le couple et la troupe..... 188

9. LA PLANÈTE COMMUNICATION  
..... 191

Quatre modes de communication..... 191

Le carré de la communication.....193

Le « circuit de l'éternelle mauvaise personne »  
.....193

Sûr de soi ou agressif?  
.....

194

Les angles du carré  
.....

Le bon moment  
t.....

197

**T A B L E D E S M A T I È R E S I 399**

Le bon e n d ro it

.....  
197

Le bon a g e n d a

.....  
197

Vous avez le c h o ix

.....  
202

Le bon m oyen

.....  
203

La p r é s e n t a t i o n e t l ' e m b a l l a g e d e l a c o m m u n i c a t i o n

.....204

Le langage corporel

.....  
204

L ' i n t o n a t i o n

.....  
207

Le choix des m o t s

.....  
209

L ' h u m e u r

.....  
213

[Se préparer aux conversations importantes.....215](#)

[Check-list](#)

.....  
[215](#)

[Gérer les conflits non résolus.....219](#)

[La négociation](#)

.....  
[219](#)

[La médiation](#)

.....  
[219](#)

[L'arbitrage](#)

.....  
[219](#)

[10. LA PLANÈTE DU MONDE RÉEL.....](#)

[223](#)

[Le monde du chimpanzé..... 224](#)

[Conflits frontaliers](#)

.....  
[224](#)

[La bonne parcelle de jungle](#)

..... [225](#)

[Le territoire](#)

.....  
[Le bon budget](#)

.....

227

Les bons amis

---

227

Le bon poste

---

227

La bonne alimentation

---

228

Le bon repos

---

228

Le monde de l'humain.....228

Les besoins environnementaux humains.....229

400 A N N E X E S

Le monde de l'ordinateur 229

## 11. LA LUNE DU STRESS SOUDAIN

..... 233

L'objectif du stress et la réaction au stress..... 233

Un pilote automatique pour gérer le stress soudain..... 236

Un exemple pour comprendre comment mettre en œuvre ces étapes .....240

La gravité n'empêche pas le choix..... 242

Diffuser le stress..... 243

AMP: le pouvoir d'amplification.....243

Commencez toujours par le commencement..... 244

Voyage dans le temps

.....

Exemples courants de facteurs de stress.....246

Prise de décision

.....

Prise de décision : le doux dilemme.....247

Le schéma de la prise de décision..... 248

Essayer de ne rien c h a n g e  
r.....24

M é f i e z -v o u s des a t t e n t e s irr é a l i s t e s  
.....249

## 12. L A L U N E D U S T R E S S C H R O N I Q U E .....253

Qu ' e s t - c e q u e le s t r e s s c h r o n i q u e ? .....253

Identifier et surveiller..... 254

Prévenir.....255

G é r e r..... 257

Quand le stress chronique vient de soi.....258

Créer sa p r o p r e s o u f f r a n c e  
.....258

S ' i n v e n t e r des e x c u s e s  
.....

259

## T A B L E D E S M A T I È R E S

**401**

Le syndrome du champignon..... 259

Les conflits internes.....

Quand le stress chronique vient des circonstances.....262

Quand le stress chronique vient des autres.....262

Et si ça continue ? .....263

S'auto flageller et culpabiliser.....263

« Comment » plutôt que « pourquoi ».....263

Parlez !.....  
264

Comment capturer un singe.....265

III

Santé, réussite et bonheur

### 13. LA PLANÈTE DES OMBRES ET LA CEINTURE

D'ASTÉROÏDES..... 269

Défaillance et dysfonctionnement.....269

Entretenir sa forme physique.....270

Si vous tournez en rond

.....  
Proactif et réceptif

tif.....

271

*Leçons de remise en forme*

..... 272

Entretenir sa forme mentale..... 272

Récupérer..... 273

Récupérer d'une blessure émotionnelle

..... 274

La ceinture d'astéroïdes..... 276

Les astéroïdes représentent une défiance

..... 276

402

A N N E X E S

M a l a d i e m e n t a l e

---

A l c o o l e t d r o g u e s

---

277

14. L A P L A N È T E R É U S S I T E E T S E S T R O I S L U N E S

..... 279

Définir la réussite.....279

Mesurer la réussite.....280

La réussite peut être partielle.....281

Les trois lunes de la réussite.....282

Gérer des d i f f é r e n c e s d ' o p i n i o n  
..... 282

V o t r e r o y a u m e

---

283

*Qui po r t e l a c o u r o n n e ?*

---

283

*Les r è g l e s r é g a l i e n n e s*

---

285

*Les c o n s e i l l e r s*

---

285

Les s u j e t s

.....  
286

Le ro ya u m e des a u t r e s

.....  
287

Être un s u j e t

.....  
287

Le ro ya u m e c o m m u n

.....  
288

Relations p erson nelles ou p ro fessio n n elles

..... 288

Les relation s p e rso n n e lle s

..... 290

Les é q u ip e s

.....  
291

Le p r e m i e r v o l e t e s t l ' e n g a g e m e n t

..... 292

Emma e t le j o g g i n g

.....  
292

John e t le f o o t

.....  
293

Motivation ou engagement ?  
..... 294

Comprendre le filtre de l'engagement  
..... 295

Les questions du filtre de l'engagement  
..... 298

Quand survient le découragement  
..... 302

Le deuxième volet est la possession  
..... 302

T A B L E D E S M A T I È R E S 403

<u>Le tro is iè m e v o l e t e s t l a r e s p o n s a b i l i t é</u>	304
<u>Le q u a t r i è m e v o l e t e s t l ' e x c e l l e n c e</u>	305
<u>La l u n e d e s c a r o t t e s</u>	306
<u>M a n i e r l a c a r o t t e , p a s l e b â t o n</u>	306
<u>Les t y p e s d e c a r o t t e s</u>	
<u>Les r é c o m p e n s e s</u>	
308	
<u>Les c é l é b r a t i o n s</u>	
309	
<u>La r e c o n n a i s s a n c e</u>	
309	
<u>L' e n c o u r a g e m e n t</u>	
309	
<u>Le s o u t i e n</u>	
310	
<u>I d e n t i f i e r l e b â t o n</u>	

L 'a u t o f l a g e l l a t i o n

.....  
310

Culpabilité, reproches e t r e g r e t s

..... 310

Le bâton du rappel a b u s i f

..... 311

15. LES SEPT ROUAGES DE LA PLANÈTE RÉU SSITE..... 313

La machine à rêves : un plan de réussite..... 313

Rouage n° 1 : le rêve..... 315

La d i f f é r e n c e e n t r e le rêve e t l ' o b j e c t i f

..... 315

R ê v e : v o u l o i r q u ' u n e p e r s o n n e q u e v o u s a i m e z v o u s a i m e

..... 315

rêve : v o u l o i r r e m p o r t e r u n e c o u r s e

..... 316

R ê v e : v o u l o i r a v o i r c o n f i a n c e e n v o u s

..... 316

Rêve —v o u l o i r b i e n d o r m i r

..... 316

Rêve : v o u l o i r d é c r o c h e r u n p o s t e p e n d a n t u n e n t r e t i e n

..... 316

P o u r q u o i l a d i s t i n c t i o n e n t r e l e s r ê v e s e t l e s o b j e c t i f s e s t - e l l e s i i m p o r t a n t e ? ..... 317

V iser les é to ile s , pa s la lu n e  
..... 318

Rouage n° 2 : les premières pierres..... 319

Rouage n° 3 : le filtre de l'engagement.....321

404 i A N N E X E S

Rouage n° 4 : le plan d'action..... 322

Rouage n° 5 : de l'huile dans les rouages..... 323

E scalade r une m o n ta g n e  
.....323

Regardez vers le bas e t fêtez le chem in p a rc o u ru !  
.....323

Surveillez vos progrès su r un tableau bien en vue  
..... 324

Rouage n° 6 : l'audit..... 327

Une pensée e ff ic a c e  
.....

R écrire l ' h is to ir e  
.....  
329

Les ré su lta ts d 'exa m en  
.....  
330

l'Erreur d 'a ttrib u tio n  
.....  
331

Faire to u te la lum ière a van t d 'a ller en ju s t ic e  
..... 332

Rouage n° 7 : les résultats..... 333

La ré u s s ite

---

[333](#)

[La réussite partielle](#)

---

[L'échec](#)

---

[335](#)

[Le chimpanzé doit faire son deuil.....](#) [336](#)

[16. LA PLANÈTE BONHEUR](#)  
[.....](#) [339](#)

[Qu'est-ce que le bonheur?.....](#) [339](#)

[Chasser l'état d'esprit négatif](#)  
[.....](#) [340](#)

[Un état d'esprit neutre](#)

---

[342](#)

[Un état d'esprit positif](#)

---

[342](#)

[En route pour le bonheur.....](#) [343](#)

[«Avoir»](#)

---

[344](#)

[Le risque des réalisations](#)  
[.....](#) [344](#)

*Le risque d'espoir*  
..... 345

*Trouver le bon partenaire*  
..... 346

*S'épanouir dans ses relations*  
..... 348

T A B L E D E S M A T I È R E S : 405

La c e s s i o n

.....  
350

« Etre », c ' e s t ê t r e c e l u i q u e v o u s ê t e s

..... 350

L' i m a g e d e s o i

.....  
352

L' a m o u r - p r o p r e

.....  
353

L' e s t i m e d e s o i

.....  
353

La c o n f i a n c e e n s o i

.....  
354

L ' a p p r o c h e d u b o n h e u r .....354

La l i s t e d e s b o n h e u r s

.....  
L ' a u d i t d u b o n h e u r e t l e j u m e a u v i r t u e

l.....357

Les promoteurs de bonheur :

actionner le pilote automatique.....358

C o m b a t o u s t y l e d e v i e

.....  
358

La pensée d i c h o t o m i q u e

.....  
359

Les roses o n t des é p i n e s

.....  
359

Le g r e m l i n de la b o u l e de c r i s t a l e t la m o n t a g n e e n n e i g é e

.....360

Les c o n f i n s de l' u n i v e r s

.....  
361

Sortez v o t r e m a i n d u f e u

.....  
361

Les p r o m o t e u r s de b o n h e u r : le b o n s e n s

.....362

Les d e u x f a u x j u m e a u x « B e s o i n » e t « V o u l o i r »

..... 362

V o u s n e p o u v e z p a s v i v r e a v e c u n t i g r e

..... 362

M a u v a i s e h y g i è n e d e v i e : o ù e s t l a s u r p r i s e ?

..... 363

P a r f o i s , p e r s o n n e n ' e s t d ' a c c o r d a v e c v o u s

..... 363

*Fan ou critique?*

---

363

## 17. LA LUNE DE LA CONFIANCE

..... 365

Deux options de confiance

..... 365

La conférence de

Liz.....367

Questions majeures pour mieux comprendre le concept

t.....368

Et si j'avais pu faire

mieux?.....368

Et si je n'y arrive p

as?..... 368

Pourquoi choisir l'humain comme base de confiance ?

..... 568

Et si je ne fais pas de mon

mieux?..... 369

Adam, le permis de conduire et la

confiance..... 370

La confiance en soi et le rapport à soi..... 37

1

La confiance en

soi.....371

La perte de la confiance en soi en cas d

l'échec.....372

18. L'ALUNE DE LA SÉCURITÉ  
..... 375

L'humain, le chimpanzé et la sécurité  
.....375

La vérité sur le risque et la sécurité .....  
376

Sécurité et changement  
.....  
577

Risque  
.....  
577

Vulnérabilité et peurs  
.....  
577

Comment aider concrètement le chimpanzé  
..... 377

Accepter la vérité  
.....  
577

se reposer sur La troupe  
.....  
579

Confier sa sécurité

---

579

Le R é c o n f o r t

---

580

La routine qui ra s s u r e

---

580

Un avenir s û r .

---

581

Peurs sp é c i f i q u e s e t r é e l l e s

---

581

CONCLUSION : REGARDER DEVANT SOI 383

Annexes

[Annexe A ..... 386](#)

[La conscience psychologique globale  
..... 386](#)

[Annexe B ..... 386](#)

[L'univers psychologique global  
l..... 386](#)

[Remerciements..... 388](#)

408

LE PARADOXE DU CHIMPANZÉ

## A propos de l'auteur

Steve Peters est un psychiatre consultant. Diplômé de mathématique et de médecine, de formation médicale et de médecine du sport, d'éducation et de psychiatrie, il travaille depuis plus de vingt ans dans le domaine de la psychiatrie clinique. Il enseigne depuis 1994 à la Sheffield University, où il est l'un des doyens de la faculté de médecine. Il est aussi membre du jury d'examen du Royal College.

Steve Peters travaille également dans le sport de haute compétition, notamment depuis 2001 auprès de l'équipe cycliste britannique et maintenant auprès de la Sky ProCycling Team. Ses techniques de gestion mentale ne sont pas étrangères aux résultats des cyclistes britanniques et aux quatorze médailles, dont huit médailles d'or, remportées aux Jeux Olympiques de Pékin. Il est également intervenu dans douze autres disciplines olympiques, dont le taekwondo et le canoë, ainsi qu'auprès des équipes de rugby et de football.

Steve Peters collabore aussi régulièrement avec des chefs d'entreprise, des cadres supérieurs, des employés d'hôpital, des particuliers et des étudiants. Il les aide à comprendre pourquoi ils pensent et agissent comme ils le font et comment gérer leur mental en vue d'optimiser leurs performances dans leur vie professionnelle comme dans leur vie privée.

Le Paradoxe du Chimpanzé peut aider chacun de nous. Dans ce livre, Steve Peters s'adresse pour la première fois à un public plus large dans l'espoir que tous ses lecteurs en tireront profit.

À P R O P O S D E L 'A U T E U R ! 409

Achévé d'imprimer en janvier 2013 sur les presses de G G P en  
Allemagne.

41.2502.7/01

ISB N : 978.2.501.08303.4

Dépôt légal : février 2013