

LAURIE HAWKES

Petit traité de lucidité sur soi-même et sur les autres



PAYOT

Présentation

Un chef qui ne reconnaît pas notre travail. Un ami « à la vie à la mort » qui n'est pas là quand on a besoin de lui. Un mari peu attentionné. Quand la vie ne nous satisfait pas, nous pensons qu'elle est mal faite. Quand les autres ne répondent pas à nos attentes, nous leur en voulons. Mais n'est-ce pas que nous attendons trop d'eux ? Plutôt que d'aller de déception en déception, ou de reproche en reproche, n'est-il pas plus constructif de faire preuve de lucidité ?

Laurie Hawkes vous explique comment faire la part des choses. Avec elle, vous allez accepter un peu plus que vous ne vivez pas dans un monde parfait, développer une intelligence des situations et vous concentrer sur l'essentiel. Être lucide, c'est aussi se sentir en paix, avec soi comme avec les autres, et ouvert à la vie.

Laurie Hawkes, psychologue clinicienne, est cofondatrice de l'École d'analyse transactionnelle de Paris. Elle a notamment publié *La Force des introvertis*.

**Petit traité de lucidité
sur soi-même
et sur les autres**

DU MÊME AUTEUR

La Force des introvertis (Eyrolles)

Une danse borderline (Eyrolles)

La Peur de l'autre (Eyrolles)

50 exercices d'estime de soi (Eyrolles)

Le Grand Livre de l'analyse transactionnelle (Eyrolles)

Le Cours de notre vie (Desclée de Brouwer)

LAURIE HAWKES

**Petit traité de lucidité
sur soi-même
et sur les autres**

PAYOT

Retrouvez l'ensemble des parutions
des Éditions Payot & Rivages sur
payot-rivages.fr

Conception Graphique : Sara Deux
© Payot & Rivages, 2014
106, boulevard Saint-Germain, 75006 Paris
ISBN : 978-2-228-91139-9

À Sheila Hawkes,
qui m'a si judicieusement
poussée dans cette voie.

INTRODUCTION

Qui n'a pas envie d'être plus lucide ? On saurait ce qui se passe réellement, sous la surface parfois trompeuse. On ne se ferait jamais avoir. On ne serait pas dupe des menteurs, des manipulateurs, des pervers narcissiques... C'est un aspect de la lucidité, certes.

Celui que je vous propose d'examiner dans ces pages est un peu différent : il s'agit d'être lucide par rapport à vous-même, par rapport à votre propre fonctionnement psychologique.

C'est que nous avons tendance à nous « mentir », à nous « tromper », et de fait à nous piéger. À force de nous penser en victimes de notre histoire, des autres ou de la vie, nous ne nous donnons pas les moyens d'avancer. Pas exprès, bien sûr. Pas consciemment. Mais comme vous le savez, nous avons un inconscient – bref, il se passe en nous des choses que nous nous cachons à nous-mêmes.

Et dont nous souffrons. Par exemple, nous avons des attentes plus ou moins conscientes et quand elles sont déçues, nous avons l'impression que le monde entier nous laisse tomber. Ces attentes qui nous gâchent la vie, nous nous en

fabriquons quotidiennement, nous-mêmes, à la chaîne.

Nous nous berçons d'illusions avec des visées trop élevées (« j'épouserai un prince/une princesse et je serai heureux pour toujours »), parfois idéalistes (« je vais sauver le monde, il n'y aura plus de guerres »). Ou au contraire, nous préférons être pessimistes (« je n'arriverai jamais à rien »), plutôt que de risquer d'être déçus. De telles attentes nous exposent à la déception, à la désillusion, à la dépendance, voire au désespoir.

Il va nous falloir adopter une vision et des attentes plus lucides et plus réalistes pour pouvoir bien profiter des joies réelles de l'existence ! Être dans le vrai monde, avec son vrai soi imparfait, face à d'autres gens imparfaits. Mais ni nous, ni l'autre ne sommes bons à jeter (à de rares exceptions près...) !

Pour arrêter de se faire du mal, et même pour se faire du bien, il faut d'abord se comprendre et s'accepter. Alors sommes-nous prêts à regarder les choses en face, à cesser de nous leurrer, de nous complaire dans des idées fausses sur nous-mêmes ou sur les autres ? Attention, par exemple, à la tentation de rejeter tous nos ennuis sur les autres ! Voilà qui est certes déculpabilisant... Et tellement plus facile que de se remettre en cause. Juger l'autre, voire le haïr, nous évite d'avoir à supporter un aspect de nous-mêmes que nous estimons indésirable et de reconnaître que nous

sommes peut-être aussi responsables de notre malheur.

Pour prendre notre destin en main, nous devons nous assumer et changer ce que nous pouvons changer – personne d'autre ne peut le faire pour nous. C'est ce travail sur vous que je vous propose ici, à l'aide d'outils qui remettent en lien direct avec la réalité. La théorie de l'analyse transactionnelle (AT) sur laquelle je m'appuie en thérapie comporte un certain nombre de concepts très forts pour prendre le bon recul sur soi. Avec cette méthode née dans les années soixante aux États-Unis, son créateur, le psychiatre Éric Berne, a voulu proposer une psychothérapie plus rapide et abordable que la psychanalyse à laquelle il se formait. C'est pourquoi l'AT est si accessible, tout en permettant un vrai travail en profondeur et un vrai déclic dans une vie.

Dans ce livre, nous ouvrirons notamment les yeux sur les rôles auxquels nous nous cantonnons sans nous en rendre compte : en restant dans notre « partie Enfant » qui nous fait nous comporter comme si nous étions encore « petits » et les autres « grands » ; ou bien dans notre « partie Parent » qui nous pousse à prendre les commandes et à vouloir tout régenter. Ces rôles que nous jouons sans nous en rendre compte nous aveuglent et nous enferment. Toujours inconsciemment, nous nous imposons littéralement un scénario de vie, cette histoire qu'on se raconte à soi-même : « Je

suis trop gentil et je me fais souvent avoir », « Je ne suis pas le genre de femme qu'on épouse »... Si je m'attends à n'avoir que des ennuis dans la vie, il y a des chances que j'en trouve. Si je m'attends à ce que tout me soit donné tout cuit sans que j'aie à lever le petit doigt, je risque fort d'être déçu. Si je m'attends à ce que les gens réagissent d'une certaine façon alors qu'ils fonctionnent autrement, je me prépare à bien des déconvenues...

Être lucide, c'est donc lever le voile sur nos attentes, celles dont nous n'avons pas vraiment conscience, pour déjouer les « pièges de la vie » – que nous nous tendons à nous-mêmes en réalité. C'est déchirer le rideau d'illusions qui nous sépare de la vraie vie et de l'action, qui nous maintient dans une passivité de victime qui aimerait que les choses changent mais qui ne fait rien pour.

Car nous pouvons vraiment changer énormément notre histoire, j'en suis convaincue, j'ai été témoin encore et encore de telles transformations. Quelqu'un qui se déteste peut arriver à la sérénité, à aimer la vie, à aimer *sa* vie. La lucidité n'est qu'une des clés sur ce chemin du changement, mais quelle clé ! Elle nous ouvre les yeux, nous montre les voies possibles. Ensuite, reste à vous permettre d'emprunter celles qui vous libèrent...

CHAPITRE 1

Personne ne veut consciemment se gâcher la vie, et pourtant...

Évidemment, personne ne veut consciemment se gâcher la vie. Et pourtant... la plupart d'entre nous faisons des choses qui nous empêchent d'être heureux et de profiter de l'existence. Ou nous avons une façon de voir les situations qui donne l'air moche à ce qui nous arrive (pour les chercheurs en neuropsychologie, cela fait partie du « biais cognitif négatif »). Après cela, on a tendance à se dire : « Eh oui, c'est toujours comme ça dans la vie », ou bien « Avec moi c'est toujours pareil, je n'ai vraiment pas de chance ».

Des déceptions si banales...

« Mais à quoi tu t'attendais ? »

Un jour d'anniversaire... Deux jolies cartes dans la boîte aux lettres, cinq SMS, autant de courriels et quelques appels, les parents et l'amie d'enfance... Certains seront tout heureux avec

cela, d'autres seront très déçus. Comment peut-on être déçu avec une quinzaine de signes d'attention ? Simple : on est déçu si on s'attendait à mieux !

Jean-Pierre et Max ne se sont pas vus depuis deux ans, alors qu'ils faisaient tant de choses ensemble presque chaque week-end. Leurs femmes et leurs enfants étaient devenus amis aussi, ils formaient une sorte de tribu. Mais un jour, pour démarrer un projet professionnel important, Max a voulu emprunter une somme assez importante à son meilleur ami. Comme ils se connaissaient depuis longtemps, il était sûr de trouver une oreille compréhensive ; n'avait-il pas toujours fait preuve d'une honnêteté à toute épreuve ? Mais Jean-Pierre avait bien appris qu'il valait mieux ne pas mêler amitié et argent. Il a refusé, gentiment, et Max n'a pas supporté. Pour lui, un ami devait faire confiance, en tout, aveuglément, sinon ce n'est pas un ami. Depuis, il ne voit plus Jean-Pierre, qui l'a « laissé tomber », selon lui.

Mado est toujours déçue en amitié. Elle espère chaque fois avoir enfin trouvé une amie qui serait un peu comme elle, responsable, intéressée par autrui. Mais elle s'attend à ce que les choses tournent mal, parce qu'elles ont toujours tourné mal – et jusqu'à présent, cela ne rate jamais, tôt ou tard l'amie se révèle peu fiable : elle devient envahissante, exigeante, elle demande bien plus qu'elle ne donne... Du coup, Mado continue de

vivre sans amies proches. Prévoyant le pire, à présent elle n'essaie même plus d'en trouver et préfère se contenter de l'amitié de son mari.

Marina n'avait pas envie d'aller à cette soirée, elle était sûre de s'y ennuyer. Il n'y a jamais personne d'intéressant dans ce genre de rassemblements, de toute façon, grommelait-elle en chemin. Elle arriva de mauvaise humeur, se laissa présenter à quelques personnes et marmonna des salutations réticentes. Face à sa mine rébarbative, peu d'invités vinrent lui parler. Elle partit au bout d'une heure, tant elle s'ennuyait en effet, seule dans son coin, et se jura de ne pas recommencer !

On le voit, il y a un lien entre ce à quoi on s'attend de la part des autres, et la qualité que nous trouvons à notre vie. Une « bonne vie » – celle qui satisfait nos attentes, où l'on reçoit autant, voire plus, que ce que l'on espérait. Une vie « moche » (pour ne pas utiliser le VDM¹ qu'affectionnent les plus jeunes) : celle où l'on est régulièrement déçu, ou bien celle où l'on confirme qu'il n'y a rien de bon à attendre des autres et de la vie.

Commençons par répertorier les attentes les plus répandues, et qui aident à bien vivre – tant qu'elles restent raisonnables !

1. « Vie de merde » !

**Ce que nous croyons indispensable
à notre bonheur peut causer
notre malheur**

Vous connaissez le principe zen : accueillir chaque instant tel qu'il se présente, sans juger, sans prévoir ? C'est une belle idée, mais pas facile à appliquer, sans un entraînement conséquent. La plupart d'entre nous sommes très souvent dans l'expectative – avec des attentes, donc. Attentes générales par rapport à l'existence, attentes optimistes ou pessimistes. Des attentes qui portent beaucoup sur les autres, car notre monde est essentiellement fait de relations. On attend du respect, de l'amour, de la reconnaissance, de l'appréciation, de la générosité... Sans ces ingrédients, en doses différentes selon nos besoins individuels, nous risquons d'être malheureux. Pour être lucides, donc, prenons conscience de nos attentes. Des attentes normales tant qu'elles restent raisonnables.

J'EXISTE !

Quoi de plus désagréable que de croiser des gens qui semblent ne pas vous voir ? Qui ne vous saluent pas, voire vous bousculent ? On se sent invisible. Car notre attente est que nos voisins, nos connaissances manifestent leur conscience

de notre existence, de notre présence, éventuellement de notre importance.

Par exemple, au sein de la famille, vous pouvez avoir l'impression d'être pris pour quantité négligeable. Tout le monde discute à table mais quand vous exprimez votre avis, c'est comme si vous n'aviez rien dit, que votre opinion comptait pour du beurre. À défaut de hurler « Mais enfin, je suis là, j'existe ! », vous avez besoin, et c'est normal, d'être pris en compte.

De même sur le plan professionnel, rien de plus normal et de plus sain que d'attendre de votre supérieur qu'il reconnaisse la qualité de votre travail ! C'est d'ailleurs la marque d'un bon manager que de savoir offrir cela à ses collaborateurs. Recevoir de tels retours nous nourrit psychologiquement, tout en nous permettant à la fois d'apprendre et de nous améliorer. Hélas, nombre de personnes pratiquent le « Tant que je ne vous dis rien, c'est que ça va ». Mais cela ne nous aide pas à nous développer !

C'est un principe de base en analyse transactionnelle : nous avons tous besoin de signes de reconnaissance. C'est-à-dire de manifestations montrant que l'autre nous voit, qu'il tient compte de notre existence, de notre présence, de notre individualité.