

Introduction

Ce livre vient sans doute de manière un peu subversive vous inviter à prendre la vie du bon côté, alors que la crise est sur toutes les lèvres et la désespérance étalée partout dans la presse. Commençons par une histoire vraie. Au cours de l'été 2009, je me suis retrouvée confrontée à une succession de contrariétés – c'est un euphémisme – avec, par ordre d'entrée en scène : un souci préoccupant sur l'avion que je devais prendre dans un aéroport en direction de l'Asie, la crise apocalyptique d'une adolescente pleine de promesses, une tentative d'effraction chez moi d'une rare brutalité, la fin de mon disque dur, l'inéluctable agonie de mon chauffe-eau et, bouquet final, un incendie grave. Au terme de cette période estivale agitée, Stéphanie Ricordel me disait : « J'ai pensé à toi pour écrire *50 exercices pour prendre la vie du bon côté*. » Imaginez mon éclat de rire ! Depuis, Ève Sorin et Fanny Morquin ont pris le relais pour cette gymnastique de la bonne humeur qu'elles ont su maintenir avec un sérieux indispensable.

Prendre la vie du bon côté, pourquoi pas ? Mais où est-il, ce fameux bon côté ? Eh bien, vous le découvrirez de page en page, car la réponse vous appartient en propre. Voilà d'ailleurs une première clé : prendre du recul face à ce bonheur obligatoire et formaté que la société exige de vous à cor et à cri. L'enjeu est considérable : il s'agit de vous concocter des solutions

sur mesure. De ce fait, celles-ci seront durables et respectueuses de votre personnalité.

Prendre la vie du bon côté ne signifie pas accepter béatement ce qu'elle place sur notre chemin, dans une sorte d'admiration naïve et immature. C'est plutôt porter un regard lucide sur les événements, regard soutenu par une ferme volonté de ne pas se laisser abattre. Certes, cette généreuse ambition est plus facile à écrire qu'à vivre au quotidien, mais c'est justement l'objet de ce livre.

Quel que soit l'exercice que vous choisirez de faire, sachez qu'il n'y a jamais de bonnes et de mauvaises réponses. Vous ne trouverez que des réponses adaptées ou non à votre situation ou à votre état intérieur. Nous ne sommes pas ici dans le jugement, de soi ou d'autrui, mais délibérément dans l'écoute de soi et de son environnement.

Je vous invite à faire ces exercices seul, tranquillement. Cela vous évitera notamment de succomber à la tentation de la « désirabilité sociale », autrement dit de répondre ce que vous pensez que l'on aimerait lire à propos de vous. Plus vous serez sincère, plus efficace sera l'usage de ce livre !

En prenant la vie du bon côté, si je ne peux vous garantir que le bonheur sera au bout du parcours, je peux au moins vous assurer qu'il sera présent tout au long du chemin.

Je terminerais en vous donnant la fin de l'histoire de l'été 2009 :

- à l'aéroport, un avion nous a finalement conduits à bon port ;
- l'adolescente recadrée ne remettait pas en cause notre amour, mais les règles de vie en famille (c'est plutôt bon signe à son âge !)

- j'ai eu la preuve qu'une construction peut résister aux malotrus les plus déterminés ;
- je me suis félicitée de faire régulièrement une copie de mon disque dur ;
- j'ai eu la chance de rencontrer un artisan fiable qui a installé un nouveau chauffe-eau et que je peux appeler à tout moment si j'ai d'autres ennuis ;
- l'incendie n'a coûté la vie à personne. La peine éprouvée en voyant nos efforts partir en fumée est réelle, mais cette épreuve nous a montré à quel point la famille était « tricotée serrée ¹ ». Cela apporte du baume au cœur...

1. Expression que je dois à mes amis québécois.

1



Mieux se connaître

Si, pour tout voir en rose, il suffisait de confier sa vie à autrui ou au destin, cela se saurait ! Mieux vaut donc compter sur soi-même...

Vous allez donc commencer par approfondir votre connaissance de vous-même, en faisant un petit tour du côté de votre passé, des faits saillants de votre existence, et en analysant votre rapport aux autres, à l'argent et à la façon dont vous réagissez dans diverses circonstances. À vous de jouer !

Exercice n° 1 • La machine à remonter le temps

Notre histoire représente à la fois une ressource incroyable, car nous retenons de notre passé des valeurs et des souvenirs qui nous rendent forts, et un fardeau parfois, quand notre éducation ou des accidents de la vie ont laissé des traces douloureuses.

Prenez une ou deux minutes pour repenser à votre enfance en fermant les yeux, puis suivez les consignes ci-dessous.



1. Lisez le texte suivant.

« Je me souviens que mon oncle avait une 11 CV immatriculée 7070 RL2.
Je me souviens que j'allais chercher du lait dans un bidon en fer-blanc tout cabossé.
Je me souviens que Stendhal aimait les épinards.
Je me souviens des soldats de plomb, vraiment de plomb, et des soldats en terre.
Je me souviens que Louis Malle a commencé sa carrière en tournant *Le Monde du silence* avec le commandant Cousteau.
Je me souviens quand j'attendais que la cloche sonne la fin de la classe.
Je me souviens quand j'étais louveteau, mais j'ai oublié le nom de ma patrouille¹. »

2. À la manière de Georges Perec, écrivez sous forme de phrases courtes vos propres souvenirs, souvenirs qui touchent à tout : du cinéma à la famille, de l'école à l'actualité... Vous pouvez, comme dans la sélection ci-dessus, consigner surtout des souvenirs heureux, mais vous pouvez tout aussi bien vous rendre compte que remontent à la surface des épisodes moins souriants. Tout est possible, car la mémoire se nourrit de nos émotions et celles-ci peuvent aller autant vers la joie que vers la tristesse, la peur ou la colère...

1. Georges Perec, *Je me souviens*, Hachette Littératures, 1998.

Je me souviens _____

Je me souviens _____

Je me souviens _____

Je me souviens _____

Je me souviens _____

Je me souviens _____

3. Êtes-vous surpris des souvenirs qui sont remontés à la surface le plus spontanément ?

4. Ces réminiscences ont-elles des points communs (un lien avec votre mère par exemple, ou un professeur, ou un sujet d'actualité qui vous aurait marqué ou aurait particulièrement touché votre entourage) ?

Commentaire

Le premier pas pour apprendre à croire en vous ou pour renforcer cette confiance est de faire un tour du côté de vos racines, de vos ancêtres ou des personnes qui ont joué une figure de référence pour vous. Vous saurez ainsi ce qui vous donne de l'assurance et ce qui, au contraire, vous rend vulnérable. Par exemple, une personne se souvenant que son père lui disait : « De toute façon, tu t'en sortiras toujours » aura tendance à croire qu'elle est capable de surmonter les épreuves. À l'inverse, imaginons quelqu'un arrivé en France suite à un conflit dans son propre pays. Cela pourrait construire chez cet individu une sensation de manque et un déracinement qui le fragiliseront.

Exercice n°2 • Identifiez vos motivations !

Le mot « motivation » vous énerve tant il est plus facile à écrire qu'à mettre en œuvre ? Vous n'êtes pas le seul ! Ce terme, antienne du management, insupporte les personnes au moral en berne à qui l'on répète à tour de bras : « Allez, il faut te motiver, un peu ! » La motivation est pourtant tout autre chose qu'un stimulus extérieur plus ou moins artificiel.