



LES MANUELS PRATIQUES

Pour UN BONHEUR MÉRITÉ

Catalogue et points de vente
www.unbonheurmerite.com

Je ne dis plus de
MAL DE MOI



« Mais quel con ! » Les sentences humiliantes que je me jette à la figure parsèment ma journée, se déclinant sur plusieurs thèmes. Mon quotidien m'en offre une multitude d'opportunités, du verre échappé qui se brise au sol à l'oubli de mes clés de voiture dans mon bureau déjà fermé.

La disproportion entre la gravité de l'élément déclencheur et la véhémence provoquée est remarquable. Ces invectives ne fusent de ma bouche que pour des raisons anodines. Le réflexe ne se déclenche curieusement pas dans le cas contraire, prétexte à une démonstration de responsabilité et d'efficacité.

Je me traite ainsi depuis toujours. Le comportement est devenu normalité aussi bien pour moi que pour mon entourage...

UN BONHEUR MERITE,

39 attitudes TOXIQUES à reconsidérer.

(4 – Je parle mal de moi, extrait)

Table

Avant-propos	9
JE FAIS UN ÉTAT DES LIEUX	21
J'observe mon entourage	21
Je tourne mon regard vers moi	23
1 - Je m'observe, je m'écoute	25
2 - J'accepte	27
3 - Je commence mon tableau	27
On fait une pause... ..	29
MA SPIRALE DE CONSCIENCE	33
Le processus	33
Premier palier	40
1 - Je ressens	40
2 - Je m'ouvre à l'information.....	41
Deuxième palier	42
1 - Je ressens	42
2 - Je m'ouvre à l'information.....	43

Dernier palier	43
1 - Je ressens	43
2 - Je m'ouvre à l'information	43
JE ME DETACHE DU COMPORTEMENT.	47
La clé	47
Le processus	51
1 - Mes moyens de l'époque	57
2 - Je me pardonne	58
3 - Je prends la mesure du traumatisme	60
4 - Mon intérêt à dire du mal de moi	63
On fait une pause... ..	73
5 - Inventaire de mes moyens actuels	75
6 - Je renforce mes moyens actuels	77
7 - Je décide d'un nouveau comportement	79
EPILOGUE	83

JE FAIS UN ÉTAT DES LIEUX

J'observe mon entourage

À partir d'aujourd'hui, soyez attentif à la façon dont les personnes de votre entourage parlent d'elles dans les petites circonstances du quotidien.

Certaines réagissent violemment à leur façon d'être ou à une maladresse qu'elles jugent avoir commise. D'innombrables situations leur permettent « *d'ouvrir les vannes* ». Une vient de se couper, l'autre de laisser tomber un objet ou d'appuyer sur la mauvaise touche de son ordinateur, une autre de laisser déborder ou brûler sa casserole sur le feu.

Son réflexe ne vous paraît-il pas démesuré, incontrôlé, irraisonné ?

Si elles se limitent à jurer, d'autres franchissent allègrement la ligne rouge en s'en prenant directement à elles. « *Mais quelle quiche !* », « *mais quel con !* », « *P... que je suis nul !* ». Non seulement elles viennent de vivre une expérience qui leur a fait vivre des émotions désagréables, mais elles en rajoutent en s'affligeant à haute voix sans que personne ne les pousse à le faire.

Quand vous en prendrez conscience, vous serez probablement surpris par la banalité du comportement. Car il s'agit sous vos yeux depuis toujours,

camouflé derrière le manque de réaction d'un inconscient collectif qui peut même en confondre les symptômes avec une forme d'humilité.

Maintenant que vous avez repéré la scène, portez votre attention sur son acteur et observez avec bienveillance ce que vous ressentez de lui. Faites-le sans vous juger. La vie étale sous vos yeux une multitude d'exemples de la façon dont l'autre vit l'expérience pour vous aider à « voir ». Car le plus souvent, votre inconscient¹ et votre ego² ne vous permettent pas de porter un regard aussi objectif sur vous. Profitez de ce poste d'observateur tant que vous restez bienveillant, il vous est offert pour que vous en tiriez un enseignement. La façon dont l'autre répond à l'expérience a un message à vous transmettre.

Cette personne qui vient de s'insulter en public paraît-elle en paix, satisfaite d'elle et de sa vie ? Son comportement semble-t-il la propulser vers un avenir meilleur ou l'enliser dans des zones obscures de sa personnalité ? Réservez ces premières impressions et passez à un autre niveau de perception. N'avez-vous pas l'impression, malgré tout, que la punition qu'elle s'inflige la soulage ?

Si vous répondez « oui » à cette question, vous mettez à jour l'axe principal de votre exploration. Car cette personne n'est ni sotte, ni masochiste.

Bien que ce comportement ait tout d'une flagellation, une part d'elle y trouve un bénéfice³ supérieur aux inconvénients. Cet intérêt, soigneusement gardé inconscient, lui permettra de considérer le comportement « *plus fort qu'elle* » justifiant de ne rien faire pour le changer.

Pourtant, elle est seule responsable de sa vie, de ce qu'elle veut en faire et de sa décision de désamorcer ou pas ce comportement hautement humiliant.

Vous la connaissez. Elle fait partie de votre cercle intime, amical ou professionnel et vous savez qu'elle mérite mieux. Maintenant, arrêtez de lire et imaginez. Le regard que vous portez sur elle est bienveillant. Mais êtes-vous sûr que celui des autres le soit autant quand vous vous insultez devant eux ?

¹ « Inconscient, rôle et pièges ». « Un bonheur MÉRITE, 39 attitudes TOXIQUES à reconsidérer ».

² « Ego, l'ami encombrant ». « Un bonheur MÉRITE, 39 attitudes TOXIQUES à reconsidérer ».

³ « La méthode de désamorçage ». « Un bonheur MÉRITE, 39 attitudes TOXIQUES à reconsidérer ».

Je tourne mon regard vers moi

Votre entourage a dévoilé les incohérences du mélodrame qui se joue chaque fois qu'une personne dit du mal d'elle. Je vous invite maintenant à

MA SPIRALE DE CONSCIENCE

Le processus

Vous allez effectuer une plongée dans un espace dont vous n'avez pas vraiment idée et dans lequel vous n'avez naturellement pas envie d'aller. Faute d'avoir su ou pu gérer des expériences traumatiques ou douloureuses, vous les avez enfouies dans votre inconscient pour éviter tout contact avec les émotions qu'elles réveilleraient. Le problème est que ce statu quo apparemment confortable parsème votre vie de chausse-trappes impossibles à éviter. Chaque fois qu'une circonstance stimule ce qui est enfoui dans votre inconscient, c'est l'émotion originelle à laquelle vous l'avez associée qui prend les commandes. Vous agissez en décalage avec votre réalité parce que, par mesure de « *sécurité* », vous répondez d'abord au traumatisme¹ « *oublié* ».

Sur cette articulation « *expérience insupportable/ réponse inappropriée* » se sont construits des comportements répétitifs qui répondent à votre place à de trop nombreuses circonstances de votre vie. Aucune volonté, aussi déterminée soit-elle, ne peut durablement enrayer ce réflexe. Le diable sort systématiquement de sa boîte chaque fois que le bouton est pressé et vous n'êtes plus aux commandes de votre vie.

À l'origine d'un comportement toxique se trouve le plus souvent une expérience suffisamment douloureuse pour qu'il ait semblé vital de l'oublier. Le but de votre travail est d'abord de revenir à son contact pour prendre conscience qu'elle n'avait rien de « mortelle ».

Dans un deuxième temps, vous accepterez qu'avec les moyens dont vous disposiez à l'époque vous ne pouviez lui trouver meilleure réponse. Vous deviendrez bienveillant avec vous et vous pardonnerez.

Dans un troisième temps, vous lui apporterez les meilleures réponses que vous êtes en mesure de produire avec vos moyens actuels.

1 - *Se rendre compte que le traumatisme n'avait rien de mortel.*

2 - *Accepter que vous n'avez pu mieux y répondre à l'époque et vous pardonner.*

3 - *Lui apporter les réponses que vos moyens actuels permettent*

Les deux seuls outils dont vous ayez besoin pour amorcer votre spirale de conscience sont votre mental et vos émotions. Quand votre détermination vous mettra en route, elle va d'abord activer votre capacité à raisonner. Mais il vous faut, d'ores

et déjà, accepter les limites d'un outil qui ne peut utiliser que ce dont vous êtes conscient et lâcher-prise quant à la possible subjectivité de ces propos. Le mental est incapable d'accéder à l'inconscient dans lequel sont blotties vos véritables souffrances. Il peut même se montrer particulièrement manipulateur pour vous empêcher d'y accéder.

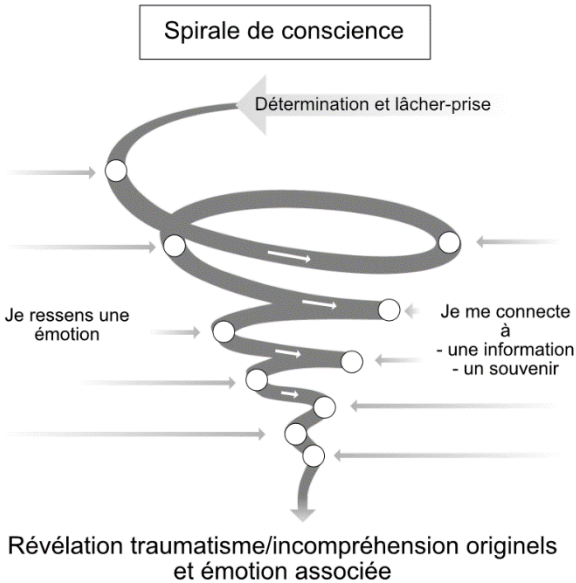
***Exemple** : Paul est devant son ordinateur avec un ami et tente depuis un bon quart d'heure d'obtenir de lui ce qu'il en attend. L'appui sur une touche dont il ne connaît pas la fonction fait disparaître une partie de son travail lui faisant lâcher un tonitruant « Mais quel con ! ». Lorsque son ami tente de l'apaiser en lui expliquant que personne ne maîtrise suffisamment l'informatique pour ne jamais faire d'erreur et que l'incident n'est probablement pas dramatique au point de s'insulter, Paul s'arcboutera à son choix en le justifiant par un raisonnement du type : « Mais ça fait des années que je fais erreur sur erreur ! Je suis objectif quand je dis ça ! ». Comme il a besoin de justifier jusqu'à l'outrance son comportement, il ne manquera pas de rajouter un « je ne suis qu'une daube ! » qui tentera de clore la discussion en bâilonnant définitivement son interlocuteur.*

L'unique façon de traverser le voile est de prêter attention à ce que vous ressentez. Si le mental et ses raisonnements peuvent bloquer votre progression ou pour le moins vous envoyer dans de mauvaises

directions, vos émotions ont quant à elles deux qualités essentielles.

Ce que vous ressentez est indiscutable. Votre mental, même s'il tente souvent de le juger pour le dévaloriser et préserver sa stratégie, ne peut lui retirer ce pouvoir. Quand vous vivez une émotion, vous savez intimement qu'elle vous dit la vérité.

Sa deuxième vertu est sa puissance. Elle est telle qu'elle peut balayer n'importe lequel des raisonnements qui tentent de vous protéger de la conscience de votre traumatisme. Elle seule a le pouvoir de jeter une passerelle jusqu'à lui à travers votre inconscient.



Amorcer votre spirale de conscience commence donc par être attentif à ce que vous ressentez, puis aux informations qui en remontent. Ne vous attendez pas à être débordé, les débuts sont difficiles. Le monde dans lequel vous vivez, les injonctions assénées par la société et vos parents, vos jugements, sont autant de puissants obstacles qui obstruent le canal. Il vous faudra patience et persévérance pour l'élargir peu à peu jusqu'à en profiter pleinement.

La progression n'est ensuite qu'une suite d'émotions réveillées qui mènent à des informations qui donnent accès à d'autres émotions. L'exercice devient naturel avec le temps. Mais au-delà des renseignements qu'il offre, il participe déjà à votre guérison en vous apaisant. Il apporte cette sensation de vous connecter à votre véritable « *moi* », le bonheur d'être à votre écoute et de vous respecter.

Le processus s'apparente à une spirale. Chaque fois que vous prenez possession d'une information, vous vous connectez à ce que vous en ressentez pour accéder à un autre palier qui vous reconnecte à une nouvelle information, et ainsi de suite...

Difficultés de l'étape

1 - Vous serez tenté de mettre fin à la descente dès le premier palier franchi. Ego et inconscient ont intérêt à vous convaincre que « *ça y est !* », vous avez suffisamment compris et pouvez cesser la quête.

Votre détermination reste donc essentielle à votre progression. Ne vous inquiétez pas. Vous saurez sans nul doute possible quand vous serez en contact avec le traumatisme ou l'incompréhension qui ont généré le comportement dont vous voulez vous débarrasser.

2 - Si vous entreprenez cette descente, vous devrez inévitablement vivre des émotions intenses que nos sociétés et cultures occidentales nous poussent à ne pas prendre en considération voire, à fuir. Comme tout corps vivant, elles développent des stratégies pour se protéger. Elles les entourent d'un halo suffisamment négatif et effrayant pour donner à notre ego le prétexte qui les gardera à distance. Écoutez la banalité du propos : « *Je n'ai pas envie de me prendre la tête, je préfère positiver* ». Il est vrai qu'en nous rapprochant de nos besoins et de nos aspirations, l'émotion complique l'établissement de relations stables construites sur des façons de penser et fonctionner identiques.

Par la même occasion, nous en éloigner protège le credo fédérant que nos sociétés claironnent de toute la puissance de leurs médias ; « *Notre bonheur dépendrait d'abord de notre statut social et de notre capacité à posséder des biens matériels* ».

Vous avez donc probablement peur de vos émotions et il est vrai qu'elles rapprochent quelquefois

douloureusement du sentiment de pouvoir en « mourir ». Mais ce n'est qu'une illusion. L'émotion n'a rien de mortel. Elle est un cadeau extraordinaire qui vous garantit l'accès à votre vérité. Vous seule pouvez prendre soin de vous en dépassant les peurs qui vous privent de votre vie. Rester en contact avec ce que vous ressentez vous garantit de ne pas vous en couper. Un être humain déconnecté de ses émotions ou de ce qu'il ressent n'est pas qu'en « mode survie ». Sans accès à l'empathie et à la compassion, il devient aussi dangereux pour lui que pour les autres.

Prenez donc votre courage à deux mains et jetez-vous à l'eau. Même si vous ne le comprenez pas dans l'instant, vous constaterez qu'il est essentiel de laisser vivre vos émotions pour qu'elles accomplissent leur travail de transformation. Dès que vous les laisserez éclore, vous sentirez que chacune d'elle vous libère d'un fardeau qui n'était que chimère. Ne craignez plus vos larmes. Aucune n'est mortelle. Toutes vous reconnectent à votre vérité et à votre vie.

¹ Traumatisme : événement qui est la cause d'une émotion violente qui influe sur la personnalité du sujet et qui entraîne des troubles durables.

Premier palier

1 - Je ressens

Maintenant que vous n'êtes plus dans le déni ou la fuite, cherchez à contacter ce que vous ressentez chaque fois que vous vous entendez manifester le comportement. Arrêtez-vous et isolez-vous si vous le pouvez. Lâchez votre mental, faites le vide et ne cherchez pas à comprendre. Centrez-vous sur ce que vous ressentez.

***Exemple :** Vous sentez-vous en colère après vous, une situation ou quelque chose ? Vous sentez-vous impuissant ? Êtes-vous malheureux, triste de vous voir vous comporter ainsi ? Quand ces mots sortent de votre bouche, vous soulagent-ils d'une quelconque façon ? Avez-vous l'impression de relâcher une forme de pression ? Vous sentez-vous victime de vous-même, prisonnier du comportement ? Avez-vous l'impression de ne pas contrôler les mots qui fusent ou que c'est « plus fort que vous » ? Vous sentez-vous coupable d'avoir mal fait quelque chose ?*

Maintenant, reprenez votre tableau. A côté des quatre premières colonnes, ajoutez une cinquième pour noter les émotions ressenties quand vous avez prononcé ces mots ou juste après. Dans la sixième, associez leur une intensité de 1 à 3.

Difficulté de l'étape

Méfiez-vous toujours de vos « raisonnements » ou des excuses que vous pouvez vous trouver. Ne laissez pas le mental prendre le contrôle des opérations.

2 - Je m'ouvre à l'information

Une fois de plus ouvrez votre cœur, évitez de chercher à comprendre. Accordez de l'attention à chaque bribe de pensée et seule face à « vous-m' aime » prenez le temps d'observer ce qui vient au contact de cette émotion. Sortez dans la nature. Mettez-vous en paix pour la rapprocher de vos souvenirs. Laissez-vous habiter par ce que vous percevez et laissez venir à vous la conscience d'une origine. Ne cherchez pas avec votre tête ou si vous le faites, assujettissez-le à ce que vous ressentez. Ne vous inquiétez pas si rien ne vient. Il faut quelquefois du temps pour la laisser émerger. Soyez indulgent avec vous-même et patient. Après tout, cela fait des années que vous vous infligez ce traitement et n'êtes plus à quelques semaines près. Étendez-votre quête à vos souvenirs. Revenez à votre histoire et celle de votre famille. Posez des questions à vos parents s'ils sont toujours là, si ce n'est plus le cas à vos proches.

Exemples : *Mon père ou/ et ma mère ne m'a jamais fait de compliment. J'ai vécu cette expérience dans laquelle je me suis senti.e profondément impuissant.e. J'ai été confronté.e à un échec brutal. On m'a souvent rabaissé.e. Mes amis ne m'écoutent pas quand je parle. Je me sens mal aimé.e par ma mère, je crois que c'est parce que je n'ai pas assez de valeur. On ne m'écoutait pas quand je parlais avec mes ami.es étudiant.es...*

Rajoutez une colonne à votre tableau pour noter la ou les origines identifiées/possibles du comportement.

¹ Le mot français conscience vient du latin conscientia qui est formé de cum qui signifie « avec », et de scientia pour « science ». Être conscient lorsque nous agissons, éprouvons quelque chose, réfléchissons, etc., c'est ainsi posséder simultanément une connaissance de ces actes, sensations, réflexions. www.maphilo.net/conscience-cours.html

Deuxième palier

1 - Je ressens

Je viens de découvrir une piste qui m'était jusqu'à présent inaccessible. J'y progresse en cherchant ce que je ressens de l'information à laquelle je viens d'accéder.

Exemple : *Je me sens transparent.e quand on ne m'écoute pas. Je m'en veux quand je juge avoir raté mon plat. Je suis malheureux où en colère...*

JE COLLECTE MES INFORMATIONS

MA SPIRALE DE CONSCIENCE

Mes mots Exemples :	Int Le contexte Exemples :	Sphère	Ce que je ressens Exemples :	Int	Information obtenue Exemples :	Ce que je ressens Exemples :	Int	Information obtenue Exemples :	Etc.
Mais quelle quiche !	1 Devant mon ordi	Privée	Impuissance Colère	2 1	2 Je ne suis pas compétent 1 Quelqu'un m'a rabaisé.e	Tristesse Colère ...	2 1	2 Papa ne me faisait 1 jamais de compliment	...
P... que je suis nul.le	3 J'ai fait tomber une assiette	Privée	Tristesse Colère Impuissance Incompétence	3 1 2	3 Je me sens victime de moi 1 On ne m'a jamais valorisé 2 On m'a enfermé 2 Enfermement ! ?	Tristesse Colère Colère Colère Colère	3 1 2	3 Quelque chose me fait mal 1 Papa disait du mal de moi 2 Jamais pris en considération Prisonnier de mon enfance Abandon parental	...
Je n'ai pas le niveau	2 Je rate la mission confiée	Publique	Colère Culpabilité Injustice	2 3 1	2 On ne m'a pas aidé 3 Je me punis en m'insultant 1 On ne m'a pas aidé	Colère Je ne vau pas mieux Colère	3 2	3 Je ne mérite pas d'être aimé 2 Aucun ami.e n'a su m'aider	...
Etc.	Etc.		Etc.		Etc.	Etc.		Etc.	...

MON INTÉRÊT À DIRE DU MAL DE MOI

Quand je dis du mal de moi : Exemples	Réponses Exemples	Lien avec question	Questions subsidiaires	Réponses Exemples	Lien avec question	Résultat
1. Ai-je l'impression de manquer de valeur ?	Oui	N°1	Ce jugement me conforte dans la place que je me donne ? Est-ce que cela me soulage d'une culpabilité ?	Oui	N°12	Conséquence du traumatisme Mon intérêt
2. Ai-je honte de moi ?	Oui	N°1				
3. M'insulter me soulage-t-il ?	Oui		Ce jugement me conforte dans la place que je me donne ? De ne pas avoir réussi ?	Oui	N°11, 12	Mon intérêt
4. Ai-je l'impression de me punir ?	Non					
5. Est-ce que je le mérite ?	Oui		L'adhésion de mon entourage me rassure-t-elle ? Ce rôle reconnu par mon entourage me rassure-t-il ?	Oui	N°7	Mon intérêt
6. Est-ce que je me sens coupable de quelque chose ?	Oui					
7. Est-ce un tribunal extérieur qui m'a jugé ?	Non		La conscience de mon traumatisme ?	Oui		Conséquence du traumatisme Mon intérêt
8. Est-ce que je fais quelque chose ?	Oui	N°2				
9. Est-ce que je me sens impuissant ?	Oui	N°1	Est-ce que me nourrir de ce contrôle me rassure ? L'adhésion de mon entourage me rassure-t-elle ?	Oui		Conséquence du traumatisme Mon intérêt
10. Ai-je l'impression d'avoir une forme de contrôle sur la situation ?	Oui					
11. Ai-je l'impression d'exister quand je m'insulte ?	Oui		Ce rôle reconnu par mon entourage me rassure-t-il ?	Oui	N°12	Mon intérêt
12. Est-ce que je me sens victime de moi-même ?	Oui					
13. Etc.					N°4	Mon intérêt

Ce tableau est votre outil de travail. Vous aurez à y revenir de nombreuses fois pour affiner vos ressentis et réponses jusqu'à accéder à des certitudes. Soyez attentif à ne pas vous enfermer dans les exemples pour y insérer la réalité de ce qui vient à vous.

Prenez en soin et félicitez-vous, il est le fruit d'un travail courageux.

La culpabilité, le jugement, le rôle de victime, sont des thèmes qui justifient un développement dans d'autres manuels pratiques.

EPILOGUE

Ce manuel vous a accompagné en vous proposant une méthodologie jusqu'à la ligne d'arrivée. Mais si la plupart des traumatismes auxquels nous sommes soumis.e se ressemblent, notre façon d'y réagir nous appartient, aussi différente que cette sensibilité qui fait de nous des univers incroyablement singuliers.

Aucun manuel ou guide ne peut apporter de solution universelle et pour parcourir certaines étapes, vous devrez accéder à d'autres ressources. Il en existe une multitude en dehors des vôtres et vous pouvez facilement trouver celles qui viendront alimenter votre progression. Une littérature abondante est à votre disposition pour vous aider à affiner votre perception de votre problématique ou proposer un complément d'éclairage. Si vous cherchez ces solutions honnêtement et en ouvrant votre cœur, ne doutez pas qu'elles viendront à votre rencontre.

« **Un bonheur MÉRITÉ, 39 attitudes TOXIQUES à reconsidérer** » est l'ouvrage de référence de cette série. Nicola ANDRE y développe de nombreux aspects qui ne sont que « *survolés* » dans ce manuel pour faciliter sa lecture et son utilisation. Vous pourrez y découvrir comment l'auteur a vécu, compris et désamorcé, l'auto-maltraitance

verbale qu'il s'infligeait depuis des décennies, parmi 39 autres attitudes toxiques. En dessinant les interactions existant entre « *je dis du mal de moi* », « *je me juge* », « *je me sens coupable* », « *je n'ai pas compris la puissance* » et quelques autres, le livre offre une vision d'ensemble qui permet d'initier d'autres compréhensions.

Dans la mesure de ses disponibilités, il vous répondra si vous le contactez via le site de notre maison d'édition :

<http://www.unbonheurmerite.com/>
