

Nicola ANDRÉ

# UN BONHEUR MÉRITÉ

39 attitudes TOXIQUES  
à reconsidérer



## Table

Avant-propos .....	13
Sur la ligne de départ .....	21
Un nouvel arrivant .....	27
<b>PRÉALABLES</b> .....	33
La LOI de l'équilibre .....	34
La FIDÉLITÉ à soi-même.....	38
L'AMOUR de l'autre .....	39
L'INCONSCIENT, rôle et pièges.....	43
EGO, l'ami encombrant.....	45
MANŒUVRES face aux comportements.....	47
1 – Premier réflexe, NIER l'obstacle .....	50
2 – Second réflexe, REFUSER l'obstacle.....	51
3 – Dernier réflexe, ESQUIVER l'obstacle .....	52
La MÉTHODE de désamorçage .....	55
<b>Les origines dans ma petite enfance</b> .....	59
Le moteur du guerrier .....	61
<b>Les conséquences pour moi et les autres</b>	
1. Je me malmène sans limite .....	64
2. Je mate les filles .....	67
3. Je demande tout le temps pardon .....	69
4. Je parle mal de moi.....	71
5. Je n'ai pas compris la puissance.....	72
6. Je juge les autres.....	75
7. Je me juge.....	78
8. Je prête des intentions à la personne que j'aime .....	81
9. Je prends de la place.....	84
10. J'accepte d'être trompé .....	86
11. Je dois être efficace.....	88

12. Je catégorise les hommes.....	91
13. Je compense avec la nourriture.....	93
14. Je me sens coupable .....	96
15. Je suis une victime .....	101
16. Je ne sais pas aimer .....	107
17. Je me sers de ma souffrance.....	110
18. Je carbure au stress .....	114
19. Je manipule avec humour .....	116
20. Je ne supporte pas la frustration.....	118
21. Je me sens en échec .....	121
22. Je suis spécialiste du « <i>Oui, mais...</i> ».....	124
23. Je dois tout contrôler.....	127
<b>Les origines dans mon adolescence .....</b>	<b>131</b>
Les injonctions parentales.....	133
<b>Les conséquences pour moi et les autres</b>	
24. Je cohabite mal avec les enfants .....	136
25. Je m'en prends à papa et maman.....	137
26. Je relationne mal avec mon frère.....	141
27. Je suis accro au sexe .....	144
28. Je ne suis pas fier d'être un homme.....	147
29. J'ai un problème avec les femmes .....	150
30. Je suis impatient .....	155
31. Je dois avoir raison.....	157
32. Je suis un meneur fragile.....	159
33. J'ai peur de l'homosexualité .....	163
34. Je nourris mal mon ego .....	166
35. Je suis un sauveur.....	170
36. Je veux rester un enfant .....	173
37. J'ai peur de vieillir .....	176

<b>Les origines dans l'histoire de mes parents</b> .....	179
Corollaires de l'inconscient parental .....	181
<b>Les conséquences pour moi et les autres</b>	
38. Je reproduis les scénarii parentaux.....	183
39. Je ne m'intègre pas.....	187
<b>LES CLÉS DU CHANGEMENT</b> ✓ .....	191
1. Pardonner.....	193
2. S'aimer .....	196
3. Comprendre.....	199
4. Intégrer.....	200
<b>UN BONHEUR MÉRITÉ</b> .....	203
Avons-nous parlé de spiritualité ?.....	208
Remerciements .....	211
<b>RESSOURCES ANNEXES</b> .....	213
1. Vous êtes fusionnel, ça se soigne .....	214
2. Vous avez trop souvent fui .....	215
3. La plus périlleuse des missions.....	216
4. Gare au tout premier « <i>Boy's club</i> ».....	217
5. Vous sentez-vous puissants ou impuissants ? .....	218
6. Séparation, le séisme restructeur .....	220
7. Deuil, l'ultime épreuve.....	221
8. Sexualité, le phantasme presque tout puissant.....	222
9. Sexe, notre trop brève connexion à l'universel .....	223
10. Première puissance mondiale.....	224
11. L'efficacité, super pouvoir masculin ? .....	225
12. Votre performance ? Mauvaise programmation .....	227
13. L'échec, essentiel à votre évolution.....	229
14. L'humour, arme de destruction massive .....	230
15. Vous allez grandir en homme .....	232
16. Votre élégance .....	234

17. STOP ! Vous, que faites-vous ? .....	235
18. Vous allez vieillir en homme .....	236
19. La foi ne suffit pas .....	238
20. L'impasse d'une toute-puissance masculine .....	239
21. Prince et princesse, la plus belle des histoires ? .....	241
22. La plus efficace création de l'Univers .....	242
23. Père était très autoritaire .....	245
24. Vous êtes « <i>cool</i> », mais êtes-vous heureux ? .....	247
25. Ne soyez plus bourreau, acceptez votre peur .....	248
26. Laissez l'Everest aux petits grimpeurs .....	250
27. La quête de la trajectoire .....	253

#### RESSOURCES WIKIPEDIA

28. L'exode des pieds-noirs .....	259
29. Le Pouvoir du moment présent .....	262
30. L'humilité .....	262
31. Syndrome de l'imposteur .....	262

#### AUTRE RESSOURCE

32. Cabinet « <i>MG accompagnement</i> » .....	263
--	-----

## Un nouvel arrivant

Un point zéro m'a vu débarquer d'on ne sait où, pour une destination tout aussi mystérieuse.

Je suis un de ces voyageurs qui ne sait pas encore qu'il sera le héros de sa vie et qu'en se mettant en marche il participera à faire avancer le monde. Tout est devant moi. Tout est à apprendre. En premier lieu, je ne devrai jamais quitter des yeux un compagnon de route indispensable à ma progression. Si je veux grandir, il me faudra du courage. Car si j'arrive le cœur grand ouvert prêt à vivre mon paradis sur terre, la réalité me réveille vite avec un petit goût d'amertume.

---

*« Si je veux grandir, il me faudra du courage. »*

---

Aux premières difficultés, je ne lâche pas mon rêve, serre la main de mon camarade et fonce. J'ai du courage à revendre et mon énergie me semble illimitée. Pourtant, un doute s'installe au seuil de la quarantaine. Je perçois qu'une jauge baisse sans bien comprendre laquelle. Mais sans rien de significatif, je garde la cadence. Compagnons de route, êtres aimés et aimants, me permettent de refaire le plein et je repars chaque fois de plus belle. Pourtant une aiguille est bien attirée par le rouge. D'année en année, elle me confirme que mon énergie diminue et que ma bravoure ne suffira pas. Pour garantir ma progression, il va me falloir gérer mes forces avec davantage de discernement.

Nous sommes tous engagés dans cette extraordinaire aventure pour apporter au monde notre incomparable contribution. S'il est peu probable d'un jour en saisir toutes les règles, il semble cohérent d'en appréhender quelques-unes pour en tirer le meilleur parti. S'il fallait définir des priorités, la première serait de choisir les vêtements les plus adaptés à cette véritable course de fond, la seconde de comprendre comment éviter les errements aussi épuisants qu'inutiles.

En matière de tenue, l'armure fondue dans le creuset de mes premières années n'a pas été idéale. Elle a certes joué son rôle en me protégeant de quelques coups. Mais elle fait encore de moi un « *Don Quichotte* » combattant des moulins à vent auxquels je prête toujours des silhouettes menaçantes. De cette histoire pleine d'imaginaire ne subsiste que la réalité d'une cuirasse portée tous les jours, au prix d'efforts dispendieux, le long de parcours souvent erratiques. En ramenant mes fantômes à la surface pour en relativiser la menace, je me suis autorisé à la démanteler. Chaque pièce ôtée a mis à jour une partie de mon être recroquevillé dans le froid et la solitude. Au fil des ans, la peur et la colère des combats ont fini par se dissiper sous le soleil de ma nouvelle bienveillance.

Mes itinéraires, quant à eux, n'ont pas profité de beaucoup de discernement. Nombre d'entre eux m'ont envoyé dans des impasses. Aujourd'hui, je m'égare moins. Je suis adulte, libre et responsable des choix qui m'engagent. Je me sers de chaque expérience, des plus agréables aux plus difficiles, pour mieux appréhender la qualité de ma trajectoire et chaque fois, la réajuster.

Ce livre dévoile quelques mécanismes inconscients dont j'ai été le jouet, mais que j'ai surtout participé à entretenir. Il explique pourquoi je me suis forgé une armure dantesque et fourvoyé dans de véritables culs-de-sac. Il propose d'établir un lien entre les comportements qui ont pollué ma vie et les contextes de mon enfance.

Il est possible de le lire par l'une ou l'autre de ces entrées. Reconnaître un bout de mon histoire dans la vôtre permet d'aller voir ses conséquences, identifier une de vos attitudes d'aller en découvrir l'origine dans mon parcours. À vous de créer le meilleur chemin pour chercher l'écho qui résonnera en vous. Il ouvrira la perspective du coup de ciseau porté au bon endroit pour que tombe un bout d'armure ou s'éclaire l'entrée d'un chemin jusqu'alors invisible.

Mon histoire n'est pas plus passionnante, extraordinaire ou dramatique qu'une autre. Elle est commune comme le sont les

comportements et problèmes qui assombrissent la vie de nombre d'entre nous. Pourtant, nous acceptons souvent leur inconfortable cohabitation pour éviter le travail nécessaire à leur transformation. Prêts à tous les stratagèmes pour ne pas nous reconnecter à nos traumatismes originaux et aux souffrances associées, nous préférons entretenir un Alzheimer délibéré, auto-verrouillé et suffisamment efficace pour nous permettre de supporter jusqu'à l'insupportable.

---

*« Prêts à tous les stratagèmes pour ne pas recontacter nos traumatismes originaux, nous entretenons un Alzheimer délibéré, auto-verrouillé et suffisamment efficace pour supporter jusqu'à l'insupportable. »*

---

Mais nous avons souffert, c'est une réalité. Enfants sans défense, la naïveté de nos cœurs grands ouverts a rendu éminemment cruelles nos premières désillusions. Le nier ou tenter de l'enfouir est illusoire. Les bulles nauséabondes de ce passé fondateur remontent toujours polluer nos vies et celles de nos proches.

Nous sommes nombreux à attendre les limites du tolérable pour nous décider à plonger, ou juste mettre le bout du pied, là où nous n'avons pas du tout envie d'aller. Pourtant le résultat est toujours le même. Une fois à l'eau, il devient évident que nous aurions dû nous y jeter plus tôt.

Alors, pourquoi attendre ? Pourquoi vous infliger une vie inconfortable de compromissions qui limitent votre capacité à aimer et être aimé ? Pourquoi supporter les chocs assésés par une vie qui sans cesse essaiera de vous faire passer à l'acte pour vous libérer ? Il est temps d'accepter ce sur quoi vous vous êtes construit. Vous avez fait ce que vous avez pu avec vos ressources d'enfant. Vous devez l'accepter et ne pas vous juger. La bonne nouvelle est que vous en étiez l'architecte et l'êtes toujours, mais aujourd'hui avec des moyens incomparablement plus importants.



En faisant l'état des lieux, en cherchant d'autres éclairages, vous avez tout pouvoir de redéfinir votre trajectoire. Des efforts et du courage seront nécessaires, mais l'investissement offre un rendement garanti, le meilleur et le plus performant en matière de mieux-être. Inutile d'être grand chef d'entreprise ou premier sur n'importe lequel des podiums qui vous sont proposés. Le seul acte qui fait de vous le héros de votre vie est de comprendre qui vous êtes, étymologiquement de le prendre avec vous. À lui seul, il démultiplie votre capacité à transformer une vie d'épreuves en parcours plus paisible.

Un rappel est essentiel avant de rapprocher mon histoire de la vôtre. Vous devez clairement vous dissocier de ce que vous avez vécu. Les traumatismes et les problématiques qu'ils ont générés font partie de votre histoire, pas de vous. Vous n'êtes pas votre histoire. Vous avez la faculté de vous recréer chaque jour comme vous le faites à l'instant, penché sur ces pages. Les origines ne sont que des expériences, les problématiques les conséquences de réponses faites avec les moyens du moment.

La compréhension de ce qui les relie vous rapproche d'un paradis qui n'est certes plus celui de votre enfance. Vous êtes adulte, adapté à ce monde en mouvement et vous cultivez d'autres aspirations. Mais vous avez aujourd'hui le pouvoir de développer la conscience qui révélera vos besoins réels et largement les moyens de les satisfaire pour accéder à votre bonheur mérité.

Le plus merveilleux de cette aventure apparemment si personnelle est qu'elle ne l'est pas du tout. Il n'y a rien d'égoïste à vous occuper de vous. En construisant votre vie, vous construisez le monde. La valeur de l'exemple et les interactions que vous entretenez en sont les puissants vecteurs. Votre choix d'avancer ou pas sur le chemin est un déterminant de l'évolution de l'humanité.

Maintenant, si vous voulez devenir le héros de votre vie et participer au grand projet, laissez l'Everest aux « *petits* » grimpeurs<sup>(R26)</sup> et entamez la seule ascension qui vaille, celle de votre existence.

## L'INCONSCIENT, rôle et pièges

L'inconscient sert d'oubliettes à un mécanisme de protection qui veille sur notre tranquillité. Si sa nature et son fonctionnement restent obscurs pour la plupart d'entre nous, son principal piège l'est davantage puisque son confort équivoque en fait notre plus récurrent fournisseur d'expériences désagréables. Justifiée en son temps pour sortir de crises ingérables, son existence devient handicapante avec le temps. Elle génère des comportements incontrôlables qui sabordent notre aspiration à diriger nos vies.

Ce mécanisme de protection s'appuie sur un postulat ambigu. « *Ce que nous ne savons pas ne pourrait nous faire souffrir* ». Chaque fois que l'être est confronté à une agression ou un danger semblant mettre en péril son existence physique ou psychologique, chaque fois qu'il n'arrive pas à trouver de solution pour s'y soustraire et que sa cohérence lui paraît gravement menacée, il tente de faire disparaître le traumatisme et les émotions associées en niant leur existence.

Il n'existe aucune échelle de valeurs pour mesurer la violence d'une épreuve. Elle dépend du contexte et de la personne qui la traverse. Une simple claque peut passer inaperçue ou blesser suffisamment pour exiger d'en effacer le souvenir. L'importance de l'élément déclencheur est subjective, seul le désarroi généré a une réalité. Plus il est profond, plus le mécanisme de protection réagit. La sensibilité de chacun a donc une responsabilité centrale dans la perception du choc, la complexité et la puissance du processus qui nous en protège.

Les émotions qu'elle génère sont si délicates à gérer que le réflexe social tend à l'étouffer. Le piège est redoutable pour les hommes soumis depuis leur enfance à des injonctions qui les poussent à y sauter gaillardement. Pourtant l'erreur est lourde de conséquences. En nous permettant de percevoir et d'exploiter l'expérience de façon unique, notre sensibilité nous différencie. Elle est l'outil le plus efficace pour mesurer les difficultés générées par nos comportements avant d'aborder leur

désamorçage. L'approche uniquement gouvernée par un mental soumis aux jeux de l'ego, à notre éducation et à nos peurs, aboutit difficilement sans elle.

Le piège tendu par l'inconscient tient à un tour de passe-passe. Alors que le lien « *traumatisme / conscience du traumatisme / réponse au traumatisme* » reste actif, la sécurité fait sauter le second maillon. Sans lui, nombre de nos comportements deviennent incohérents. Chaque fois qu'une expérience du présent réveille une blessure du passé, c'est à elle que nous répondons de façon d'autant plus incontrôlable que nous sommes incapables de voir l'erreur d'aiguillage. Nous tentons de vivre notre présent alors que nous restons des « *marionnettes* » suspendues et contrôlées par nos émotions passées. De l'aberration naît la frustration de ne pas pleinement exprimer qui nous sommes.

---

*« Nous tentons de vivre notre présent  
alors que nous restons des marionnettes suspendues  
et contrôlées par nos émotions passées. »*

---

La situation s'aggrave si nous jetons le tout dans les mêmes oubliettes. L'obstination à ne pas vouloir reconstituer le chaînon manquant pousse à une violence d'autant plus désespérée que le combat est perdu d'avance. L'emprise de l'inconscient est totale tant qu'il le reste. Pour s'en libérer, il n'existe d'autre possibilité que de détendre ses liens en l'éclairant ou plus tragiquement, de les rompre en touchant à sa vie.

Cette mise en lumière demande du courage et un engagement total car elle doit dépasser la peur de mettre à jour ses failles les plus profondes. Pourtant, il n'est d'autre choix qu'abandonner le confort douteux de l'inconscient pour retrouver sa liberté et le plus puissant outil d'exploration pour y parvenir est l'émotion. Le mental et l'ego manipulent difficilement son authenticité et elle a le pouvoir unique de traverser nos protections. La vivre reconnecte aux émotions originelles

pour lancer la passerelle jusqu'au traumatisme oublié. Face à lui, la découverte la plus remarquable sera de constater qu'enfoui et coupé de tout discernement, il a pris des proportions fantasmagoriques. Sa mise à nu brise son pouvoir et relativise l'utilité des comportements mis en place pour y répondre.

Se reconfronter à son impuissance face aux traumatismes originels demande donc le plus grand des courages. Démasquer l'inconscient est l'acte le plus fondateur d'une existence et peu d'autres justifient autant de se décerner le titre de « *héros de sa vie* ».

### EGO, l'ami encombrant

Amener l'ego à la lumière est un long chemin sur lequel il garde longtemps une connotation négative. Ce mal-aimé se voit affligé d'une incompréhension persistante jusque dans les prémices avancées de la conscience.

Ego est un mot latin traduit par « *je* » ou « *moi* ». Il porte sur ses épaules la conscience de notre existence par différenciation avec tout ce que nous ne sommes pas. L'espèce humaine est probablement la seule à profiter de cet extraordinaire cadeau, mais aussi à en vivre la terrifiante perspective. Cette conscience la met en relation avec le fait que son existence cessera sous la seule forme qu'elle lui connaît. Faire cohabiter dans sa psyché des concepts d'apparence aussi inconciliables que « *je* » et « *mort* » relève d'une gageure qui génère des réflexes de survie pouvant aller jusqu'à la violence.

---

*Faire cohabiter dans sa psyché  
des concepts d'apparence aussi inconciliables  
que « je » et « mort » relève de la gageure*

---

L'impossible défi est un moteur de l'humanité et il produit deux types de comportements. Le premier n'en comprend qu'un, passif. Il se réduit à enfouir le plus profondément possible notre terreur de la mort en espérant ne la voir réappa-

Alors qu'on percevait généralement de moi une armure vide aux postures parfois odieuses, elle est arrivée les bras chargés des deux plus importants cadeaux de ma vie. Le premier était de m'y voir terré tout au fond, le second de m'offrir le plus précis et aimant des miroirs pour m'aider à changer.

J'en avais un besoin urgent. Je devais transformer mon référentiel et mes moyens de le faire seul étaient limités. En m'observant à travers mon «*Alzheimer délibéré*», je ne distinguais qu'une silhouette aux contours floutés. N'accordant que peu de confiance à mon discernement, j'avais tendance à surestimer le regard des autres, tant qu'ils ne me prêtaient pas trop de qualités.

Avec l'arrivée de ma future épouse, la donne change. Elle sait capter ce que je cache ou n'ose montrer. Elle m'oppose sa détermination à se respecter et me tend un miroir devant lequel j'aspire à me dévoiler. Ses reflets sont suffisamment teintés d'amour pour que j'accepte la réalité de ce que je porte en moi, du plus beau au plus inavouable, et je ne peux plus nier.

Sans être la meilleure des motivations, la honte et la peur de la perdre me mettent en marche. Elles me servent d'aiguillons le temps de comprendre que je dois d'abord m'engager pour moi. L'amour est déjà le puissant moteur de mon changement et il me propulse vers les sommets que j'ai choisi d'entreprendre. Accompagné de cette éclaireuse magnifique, débordant de courage et d'énergie, je suis prêt à commencer l'ascension.

Mais...

## 2 – Second réflexe, REFUSER l'obstacle

À ce premier pas succède un solide coup de frein. Mon inconscient perçoit toujours la destination comme éminemment dangereuse. Je préfère me persuader que je peux mettre fin à mes comportements indésirables par la seule force de ma volonté. Je déploie donc une énergie colossale pour tenter de les endiguer dans un combat que je pense gagné d'avance. Je me surveille dans chaque instant de ma vie pour les identifier

et les stopper. Mais la hantise de faire souffrir mon épouse et ma honte restent de piètres moteurs incapables d'apporter la victoire. Pendant que mon combat s'enferme dans l'obstination, les difficultés s'accumulent dans mon couple.

Ma stratégie d'évitement ne fonctionne pas. Ma volonté, ma raison et mon courage sont impuissants à mettre fin à ce dont je ne veux plus dans ma vie. À plus de quarante ans, je découvre consterné que ce n'est pas moi qui la dirige. Mon inconscient est le plus fort tant qu'il le reste. Peur toujours intacte mais acculé, j'abandonne l'idée même de combat. Je comprends qu'il va me falloir ouvrir mon cœur pour me rappeler sur quoi je suis construit, ce que j'ai vécu et surtout senti.

Mais...

### 3 – Dernier réflexe, ESQUIVER l'obstacle

Quand je me résigne à baisser les armes, mon inconscient garde toujours ses secrets et mes comportements sont installés depuis des décennies. Mon ego les croit vitaux et il ne va pas laisser faire. Sa priorité absolue est de protéger mon édifice et il va déployer toutes les manœuvres possibles pour éviter d'aller au contact de souffrances qui le déstabiliseraient. Les stratégies que je vais déployer pour y parvenir seront autrement plus difficiles à identifier, reconnaître et désamorcer que les réflexes génériques décrits précédemment. Ce livre tente de décrire l'aventure.

Elle a commencé par leur identification. Ce type de «*travail*» peut s'initier à l'occasion de séances de psychothérapie. Il ne s'agit pas de se lancer dans un chantier interminable mais d'apprendre à se centrer et utiliser l'émotion avant le mental. Une fois intégré ce processus de compréhension, il devient possible de s'émanciper du thérapeute, le quotidien fournit son lot d'informations. Une lecture, l'écoute d'une personne référente ou des mots anodins pour tout autre que vous, un message délivré par la numérologie, la tarologie, ou même cette publicité au coin de la rue peuvent éclairer vos ré-

laisse apparaître une nouvelle sensation. Pour la première fois de ma vie, je prends soin de moi et m'offre un peu de douceur. Le mieux-être est immédiat et je cultive cette nouvelle façon d'être jusqu'à totalement désamorcer le comportement.

Je sais que je méritais ni de m'affliger de la sorte ni de m'interdire les présents de la vie. Pourtant, j'y ai englouti une part conséquente de mon énergie. Mais ma nouvelle bienveillance m'empêche de me juger, j'ai fait ce que j'ai pu avec les moyens du moment. J'ai repris la main d'abord en assumant la responsabilité de mon comportement, puis en décidant de le transformer parce qu'il me paraissait toxique. Aujourd'hui, je suis davantage au contact de ma valeur et je ne pourrai plus jamais me rabaisser en me jugeant.

En déverrouillant la porte derrière laquelle je m'étais enfermé, je trouve sur le palier les deux magnifiques cadeaux qui m'attendaient. L'amour de ma famille est toujours là et je peux enfin l'accepter. Mais surtout, je vais pouvoir déposer le plus fondamental bénéfice de mon travail sur le plateau de la balance. L'amour que je commence à me porter<sup>10</sup> va définitivement la faire pencher du bon côté.

Ma course folle dans la petite cage vient de prendre fin.

<sup>(R 10)</sup> Première puissance mondiale

## 8. Je prête des intentions à la personne que j'aime

Je mets dans la bouche de mon épouse des mots qu'elle n'a pas prononcés. L'expression d'une nécessité à réaliser une tâche se transforme en demande d'exécution immédiate. J'entends du mécontentement quand elle me demande simplement « *as-tu fini ?* ». Je perçois du jugement derrière des questions qui tentent de mieux me comprendre. Je pervertis l'échange en imaginant qu'elle attend autre chose de moi au-delà de ce qu'elle exprime.

Mon épouse contient difficilement son agacement face à la déformation récurrente de ses propos. Mon mode réactionnel



brouille notre compréhension et nos conversations échouent souvent dans des culs-de-sac qui nous laissent dos à dos.

Le détournement de l'échange verbal, axe essentiel de notre communication, génère des difficultés qui interdisent à la relation tout équilibre durable.

### **Pourquoi ?**

Je suis coutumier d'un jugement dont j'ai fait depuis longtemps mon arme de prédilection. Une de ses origines se trouve dans le mode relationnel auquel j'ai dû m'adapter petit. Mon enfance en étant saturée, j'ai vite compris l'intérêt de me placer du bon côté du gourdin et comme pour mes parents, le jugement fonctionne chez moi en tâche de fond. L'outil me permet de nourrir mon ego et je l'utilise autant contre moi que contre les autres. Mais je suis bien placé pour connaître la souffrance de me trouver du mauvais côté du bâton quand ce n'est pas moi qui le tient. Dans un contexte aussi agressif, chercher derrière quel mot viendra le prochain coup se mue en atavisme me rendant sourd aux manifestations d'amour ou de bienveillance qu'il pourrait exprimer.

Adulte, je reste prisonnier de ma hantise. Utiliser le jugement à outrance ne gomme en rien ma peur enfantine d'en être victime. Je pourrais avoir mal fait quelque chose qui justifierait de ne plus être aimé. Pétri de culpabilité, je cherche continuellement comme je le faisais petit le jugement qui en serait le signe annonciateur. Je suis d'autant plus aux aguets que l'affection de la personne m'est chère et le comportement atteint donc des paroxysmes avec mon épouse.

Malgré sa patience et son amour pour moi, se voir régulièrement affublée d'intentions qu'elle n'a pas lui est difficilement supportable.

### **Au-delà des premiers réflexes...**

Je ne vis plus dans le confinement familial de mon enfance et mon regard d'adulte en a accepté la toxicité. Mes parents n'ont jamais considéré la vie accueillante et dans ce contexte, créer un havre de paix était utopique. Ils m'ont aimé du mieux qu'ils pouvait<sup>1</sup> et le cadeau était déjà conséquent. Mais ce monde chaotique les mettait en permanence à l'affût d'où viendrait le prochain coup.

Je comprends l'origine du comportement et appréhende que des relations bienveillantes puissent exister. Les mots ont pour vocation d'être sincères. Mais je ne parviens pas à désamorcer le réflexe. Je suis affectivement trop dépendant de mon épouse et j'ai laissé s'installer la terreur qu'elle m'abandonne comme maman. Quoi que je fasse, chacun de ses mots la réactive. Pour l'apaiser, je n'ai d'autre choix que me sevrer moi-même en trouvant un amour plus nourrissant et sécurisant que le sien.

Il me faut des années avant de commencer à aimer<sup>2</sup> « *qui je suis* ». Mais dès le début de cette quête d'autonomie, je vérifie que cet amour est le plus fiable et inconditionnel qui puisse exister.

La peur que derrière chaque mot de mon épouse se cache une raison de ne plus être aimé reste longtemps présente, freinant le désamorçage du comportement. Mais j'y parviens peu à peu, d'abord en écoutant attentivement ce qu'elle exprime sans lui prêter d'intentions, puis rapidement en lui en attribuant de bonnes par défaut. Car si quelqu'un veut mon bonheur, c'est bien elle. Elle le montre depuis le premier jour, patiente malgré mes scénarii invasifs. Elle sait que le traumatisme originel de l'abandon maternel et la toxicité de ma famille d'origine ne pourront jamais ne pas avoir été. Mais elle l'accepte tant que je tente tous les jours de mieux comprendre les mots qu'elle m'envoie.

## 9. Je prends de la place

Bien que j'envahisse aujourd'hui tous les échanges auxquels je participe, la timidité est omniprésente dans ma vie d'adolescent et de jeune adulte. Je rougis devant les femmes et balbutie invariablement dans les situations qui me renvoient au doute de ma valeur.

Cette timidité me paraissant handicapante, je n'ai aucun mal à trouver une réponse à ma préoccupation de m'en débarrasser quand je cherche mon premier emploi. Je me lance dans une carrière commerciale qui la balaye en peu de temps, peurs et suées froides comprises.

Le résultat est spectaculaire. Quelques années plus tard, je suis à la tête de mon petit groupe informatique, me suis réinstallé dans mon village d'origine avec maison, piscine et salle de cinéma, une voiture de sport tonitruante et un statut social unique dans ma commune agricole. Toujours habillé de noir et fumant de gros cigares, mon attitude en public est caricaturale. J'écoute peu et ce que les autres expriment ne retient mon attention que lorsque j'y trouve un intérêt. Quand je prends la parole ou le plus souvent la coupe, je ne la lâche pas, assénant mes vérités et enfermant mes opposants dans la catégorie de ceux qui ne comprennent pas.

### Pourquoi ?

Oser une telle mise en avant demande des certitudes et je n'en ai qu'une, programmée depuis l'enfance. Ma place est « *tout là-haut* » et je ne dois pas la lâcher pour exister. Mon abandon maternel m'a suffisamment traumatisé pour que j'évite à tout prix de vivre quoi que ce soit d'approchant. La peur de perdre mon statut dès que je l'élève exerce une pression constante qui suralimente mon comportement. Mais malgré la place prise et l'arrogance étalée, je ne suis qu'en mode survie.

Je me suis doté d'une armure rutilante parée des plus ostentatoires attributs du pouvoir. L'ensemble, pesant, ne m'ap-

porte que des plaisirs superficiels dont je me contente. Je n'existe qu'au combat, seul capable de me laisser miroiter mon maintien sur l'hypothétique trône. Dans mes entreprises, la signature des grands contrats ne s'apparente plus à des batailles, mais à de véritables campagnes impliquant stratégies et manœuvres complexes. Les clients signés doivent être d'importance et les montants sur la dernière page gavés de zéros. Leur seul objectif est le fugace frisson de la victoire qui maintiendra sous perfusion mon sentiment d'exister.

La posture pèse à peine moins sur ma vie personnelle. Elle s'immisce dans les détails, allant jusqu'à la démonstration du meilleur rangement de valise dans la voiture au moment du départ.

Ma survie en dépendant, je ne peux prendre l'autre en considération. Même mon amour pour mon épouse est impuissant à bloquer mon envahissement permanent. Le comportement handicape chaque moment de bonheur avant qu'il ne s'initie, interdisant un quelconque bien-être...

Il est vital de me mettre en avant pour contrôler ou mieux, vaincre.

### **Au-delà des premiers réflexes...**

Ma vie parée d'atours apparemment enviabiles n'est qu'un champ de bataille sur lequel construire quoi que ce soit de pérenne est utopique. Le couple que je forme avec mon ancienne compagne en est la manifestation, parodie sans partage ni amour et prétexte à l'expression hors contrôle de nos scénarii respectifs. J'accepte qu'elle me trompe et nous menons une vie sans enrichissement personnel. Ma relation aux enfants est vaine et je n'ai que mon statut professionnel pour nourrir mon sentiment d'exister. Mais j'ai beau m'y accrocher bec et ongles, il s'effondre et entraîne tout l'édifice dans sa chute.

J'ai exploité l'expérience jusqu'au bout et n'ai aucun mal à lui tourner le dos. J'ouvre les yeux et prends le temps d'observer autour de moi, attentif au rayon de lumière qui me mon-

trera une autre direction. Ce regard inédit révèle l'existence de mes frères humains. En les découvrant, l'envie grandit de m'en rapprocher et d'apprendre d'eux. Dès que je leur cède un peu de place, l'incroyable richesse de l'humanité commence à ensemençer la terre stérile sur laquelle je survis.

Le flux ne reste pas longtemps unidirectionnel. La vie renaît et je lâche mon égocentrisme forcené pour commencer à me préoccuper d'eux. Les fruits que j'en récolte sont magnifiques. L'empathie, la compassion et le bonheur de ne plus me sentir seul me nourrissent comme jamais. Leurs bénéfiques sont sans comparaison avec ceux de mon passé et mon cœur vibre. Je cesse définitivement le combat et me débarrasse au mieux de l'armure pour progresser plus vite. Quel que soit le temps nécessaire, je vais trouver ma juste place sans la prendre aux autres.

Ce petit pas en arrière reste un des plus magnifiques cadeaux que je me sois fait.

## 10. J'accepte d'être trompé

Je vis pendant seize ans avec la même compagne avant de rencontrer mon épouse. Nos partages se limitent à des plaisirs superficiels, inviter des amis, voyager peu, avoir des relations intimes. Égocentré sur mes besoins, je limite au minimum mon investissement pour donner le change et préserver la relation.

Mon atavisme fusionnel<sup>(81)</sup> exige des contacts physiques et la sexualité tient sa place. Inconsciemment portée par ma quête d'amour et d'absolu, l'expérience laisse miroiter une connexion de portée universelle que je suis loin de vivre. Mais je reste cramponné à cet espoir et l'infidélité m'est inconcevable.

J'accepte pourtant que ma compagne ait des relations en dehors du couple. Déconnecté de ce que j'en ressens, je parviens même à le cautionner, transformant mon choix en preuve d'amour qui la laisse vivre sa liberté et ses envies.

## Les injonctions parentales

En changeant de vie à quarante ans, je pense m'être définitivement débarrassé de l'influence de mes parents et conduire librement ma vie. Mais ce n'est qu'une illusion. Aux côtés de nombreux comportements inconscients se cachent d'autres passagers clandestins originaires de mon enfance. Je ne le sais pas, mais je ne fais que codiriger ma vie avec eux et ils ont souvent le dernier mot.

Ma volonté doit cohabiter avec les injonctions d'êtres dont, enfant, je ne peux mettre en cause la parole. Papa et maman ont gravé en moi des croyances qui influencent une grande part de mes pensées, paroles et actions. Leurs directives, verrouillées par la fidélité inconsciente que je leur porte, ont une puissance considérable.

---

*« Papa et maman ont gravé en moi des croyances  
qui influencent une grande part  
de mes pensées, paroles et actions. »*

---

Certaines sont communes aux deux. Tu es le centre du monde, tu mérites le meilleur, notre famille est supérieure, la vie est un combat sans but ni sens, on ne peut avoir le beurre et l'argent du beurre, l'amour est accessoire et il se mérite. D'autres sont exclusivement paternelles. Qu'elles soient exprimées ou suggérées, elles ont une autorité mâle qui fait naturellement écho en moi et les femmes en sont la principale cible. Ce sont des « *chieuses* » bonnes à faire des enfants et à s'occuper de la maison. Elles sont moins intelligentes, inférieures et autres sentences. La place laissée à maman ne l'autorise donc pas à affirmer grand-chose en son nom ou celui de son genre.

Nous n'avons clairement pas d'autre option que reconsidérer la pertinence de nos croyances pour nous assurer que nous avançons vers des objectifs qui nous correspondent. Mais leur lien avec ces injonctions oubliées est difficile à débusquer et doit d'abord s'affranchir d'un obstacle conséquent.

Nos parents nous ont donné la vie et le meilleur d'eux-mêmes avec leur conscience du moment. Cet acte est supposé les nourrir suffisamment pour ne rien attendre en retour. La reconnaissance que nous leur portons ne doit pas nous enchaîner à eux. La seule loyauté dont nous ayons à nous préoccuper est celle que nous nous devons. Pourtant, toucher à une injonction parentale a le goût de la désobéissance et la culpabilité complique l'opération.

---

*« La seule loyauté dont nous ayons  
à nous préoccuper est celle  
que nous nous devons. »*

---

La fidélité filiale est une souche difficile à arracher. Le faire demande détermination, honnêteté et discernement. Car bien que le chemin s'initie souvent dans le ressentiment, ce sont les valeurs transmises que nous avons à reconsidérer, pas leur message. La tâche est ardue si le parent est encore présent, persistant à vouloir les imposer. Mais si l'attitude pèse sur la confiance que nous lui portons, elle n'a pas à remettre en question son amour. Quelle qu'ait été ou soit encore son attitude, il fait ce qu'il peut dans son contexte<sup>vi</sup> comme nous le faisons dans le nôtre.

---

*« Ce sont les valeurs transmises  
que nous avons à reconsidérer,  
pas leur message. »*

---

Il sera toujours plus facile de se libérer des injonctions parentales dans l'amour plutôt que la colère. Passer par elle peut donner le courage de trancher le lien, mais il est essentiel de revenir à lui une fois libéré. Malgré les difficultés de notre enfance, ce sentiment est le ciment d'une famille fondatrice de notre existence et des nouveaux choix que nous sommes occupés à poser.

Renier ses racines sera toujours plus néfaste à la progression que les accepter en apprenant à pardonner<sup>1</sup>.

---

*« Renier ses racines sera  
toujours plus néfaste à la progression  
que les accepter en apprenant à pardonner. »*

---



Le chemin sera long pour me libérer de la chimère et mon amour pour mon épouse en sera une fois de plus le vecteur. Chaque expérience, difficulté, moment de bonheur partagé, lui donne au fil des ans davantage de valeur. Le sentiment devient plus essentiel à ma vie que les ressorts d'une physiologie dont je vais finalement me détacher.

Aujourd'hui encore, un simple « *je t'aime* » vécu dans son intensité ou la seule connexion à son regard peuvent me faire réagir physiquement et je ne me prive pas de le vivre. Mais avoir compris à quelle partie de l'expérience accorder le plus d'importance m'apporte un extraordinaire sentiment de liberté.

<sup>(R8)</sup> Sexualité, le phantasme presque tout puissant.

<sup>(R9)</sup> Sexe, notre trop brève connexion à l'universel

## 28. Je ne suis pas fier d'être un homme

J'ai beaucoup de souvenirs désagréables parmi les rares de mon enfance. Malgré le trône sur lequel mes parents m'ont installé, j'ai gardé ma capacité à m'émouvoir et un domaine m'affecte en particulier. Mon père me propose très tôt une relation aux femmes et à la sexualité qui me met mal à l'aise.

Je me remémore les innombrables tontons pieds-noirs qui viennent évoquer à la maison leur paradis perdu à coup d'anisette et de merguez. Un de leur exutoire favori est la femme pourtant remarquablement absente de ces réunions. Ils viennent d'une société nord-africaine qui les tient à l'écart et sans en vivre les extrémités, les comportements mâles de la communauté en sont imprégnés. Le cantonnement à la cuisine de mes tatas d'adoption et de maman pendant que les hommes profitent de salons plus évocateurs de salace que de grandeur d'âme me gêne. J'entends la modération des discours quand elles apparaissent couscous en main pour servir le repas dominical et si je n'en comprends pas la raison, je me rappelle clairement ne pas aimer ça.

Le souvenir plus indélébile de papa me proposant une promenade voyeuriste sur une plage naturiste me marque. Comment dire « *non* » à douze ans ? Comment empêcher la honte de se graver en moi, comme au souvenir de sa grasse rigolade au sujet d'un de ses amis adepte de zoophilie ?

Les comportements de mes référents mâles plantent très tôt une vilaine petite graine en moi. Je ne suis qu'un petit garçon, mais j'ai déjà honte de l'homme que je pourrais devenir.

### **Pourquoi ?**

J'aspire à davantage de grandeur malgré ma conscience limitée d'enfant. Je ne vois rien de digne dans ces attitudes qui me perturbent et pèseront plus tard dans ma décision d'abandonner l'héritage familial.

Je ne m'explique pas comment je peux disposer à cet âge d'un référentiel à ce point en désaccord. Peut-être suis-je né avec, ou ma nature m'a permis de le construire tôt et indépendamment de mon référent masculin !? Quoi qu'il en soit, je dois vivre quotidiennement une réalité difficile à gérer. Elle ne tient pas tant à la contrainte d'expériences que je n'ai pas envie de vivre qu'à celle de leur trouver des réactions appropriées. Mon être rejette l'exemple d'un père que mon cœur d'enfant ne peut remettre en cause. Écartelé entre ce que je ressens et ma fidélité, sans autonomie ni conscience, j'ai le plus grand mal à ne pas boguer face au dilemme. Je n'arrive qu'à godiller, adhérant le plus superficiellement possible au modèle paternel, essayant de trouver refuge auprès du féminin. Mais ayant depuis longtemps enfermé maman pour la punir d'avoir été mon bourreau, mon élan se heurte à la porte que j'ai moi-même cadenassée.

Je suis un enfant seul qui ne peut se blottir dans les bras d'aucun de ses parents. Sans moyen de briser cette solitude, je cherche refuge dans une autre dimension. Une relation fantasmée de douceur et de tendresse éperdument projetée sur le féminin sera mon réconfort. Elle n'appartiendra qu'à moi et restera imperméable aux aléas du réel.

J'ai donc les plus grandes difficultés à aborder ma relation adulte au féminin autrement que dans une quête fusionnelle <sup>(R1)</sup>. D'un défaut de conscience paternel sont nées des pathologies handicapantes aux femmes, aux hommes et à moi-même.

### **Au-delà des premiers réflexes...**

Une de mes tantes me dit un jour sans plus d'explications : « *Je ne comprends pas ce que tu fais dans cette famille* ». La remarque m'intrigue et à défaut de réponse certifiée, le travail que j'ai entrepris me suggère quelques pistes.

À peine arrivé, je ne peux avoir été placé sur un piédestal par un hasard qui n'existe pas ou parce que je l'aurais mérité. Peut-être suis-je né porteur d'une quête d'élévation dans la famille mettant à ma disposition les meilleurs outils pour la vivre. Mon trône n'en serait que le symbole et l'idéal point de départ. Avec le recul, ma configuration « *scorpion, ascendant scorpion* » serait aussi la plus adaptée à relever le défi. Elle m'apporte la capacité de démonter les plus obscurs rouages et si nécessaire, mourir à qui je suis pour en renaître différent.

Ces hypothèses le resteront. Mais leurs perspectives m'évitent de me sentir accablé par le sort et m'aident à avancer sur un chemin parsemé de cailloux quelquefois bien pointus.

J'ai du pain sur la planche, un univers brut d'émotions et d'énergies à façonner pour me révéler. Les valeurs que je porte me font vibrer et me montrent la direction. Je me nourris du bonheur de me voir dépasser les difficultés une à une et reconstruis peu à peu ma fierté d'être un homme. Ma seule prétention est de le vivre pleinement. Mais je rêve aussi d'avancer un jour parmi une multitude masculine acceptant sa splendeur.

Si la quête vous tente, cessez de suivre, ne laissez plus faire, devenez acteur. Quelque chose de grand en vous attend que vous le révéliez. La vie vous a déjà fourni quelques outils et vous garantit les autres aussi loin que vous décidiez d'aller.

Coopérez et partagez. Grandissez pour aider à faire grandir. Faites la promotion de l'amour et du beau. Respectez le féminin pour honorer votre masculin. Donnez cette impulsion dans le dos de votre enfant et faites ce qu'il faut pour déposer davantage de bijoux que de cailloux dans son sac à dos.

Les interactions que vous entretenez avec votre environnement sont infinies. Vous seul décidez de celles qui ne vous conviennent pas et les changer sera quelquefois difficile. Pourtant arrive le moment où les bénéfiques surpassent les coûts. C'est l'instant magique qui voit votre vie basculer, car avancer ne réclame plus d'effort. Le bonheur et l'envie de progresser vers l'exaltant sentiment de votre gloire l'ont remplacé. Vous éclairez votre vie et prenez votre place d'homme. Par la valeur de votre exemple, vous illuminez le monde et peu d'actes vous rendront aussi fier.

<sup>(R15)</sup> Vous, que faites-vous ?

## 29. J'ai un problème avec les femmes

La femme est pour moi un être magique entre l'elfe et l'ange. Elle a l'incroyable pouvoir de mettre au monde notre humanité aux prix de souffrances qui semblent surhumaines et qu'elle accepte en toute humilité. Au cas où la mission ne serait pas suffisamment universelle, elle assure tout au long de nos vies son prolongement bienveillant en nimbant d'un amour indéfectible le lien qui nous lie à elle. La tendresse, la compassion et l'ouverture teintent si naturellement son interaction au monde que les mots qui les évoquent ont pris son genre. Valeurs essentielles à la paix, elles contrebalancent l'énergie masculine pour apporter son équilibre à l'humanité.

Mes attentes vis-à-vis d'êtres auréolés de tant de vertus me placent en situation d'infériorité. Pendant mon adolescence, ma timidité atteint des sommets et mon traumatisme d'enfant abandonné amplifie le syndrome. Maman a jugé que je n'avais pas suffisamment de valeur pour me garder et il est peu probable qu'une autre fasse différemment. J'avance donc, écarte-

## 1. Pardonner

Vous avez chuté bien des fois et avez beaucoup appris. Cet étrange combat sans armure ni épée a révélé les épreuves jusqu'alors occultées et votre courage à les affronter. Alors que votre culpabilité et votre jugement s'y opposaient, ce nouveau regard laisse naître la tentation du pardon. Aussi éphémère soit-il, le souffle vous traverse laissant dans son sillage un extraordinaire sentiment de mieux-être. Vous percevez son formidable pouvoir de guérison et à quel point il pourrait devenir moteur de votre quête.

Mais « *se pardonner* » reste interdit par nos sociétés et religions qui s'en arrogent le droit en codifiant son attribution par des juges, ecclésiastiques et autres considérations morales. Elles ne nous laissent que le droit de l'accorder aux autres. Vous allez donc vous en servir pour vous le réapproprier entièrement et les premiers sur la liste des potentiels bénéficiaires sont vos parents.

Accepter qu'ils aient vécu avant vous la plupart de vos expériences sera difficile. Pourtant, si ce ne sont exactement les mêmes, leurs aspirations se sont aussi heurtées à des obstacles. Les forces qui stimulent notre évolution les ont mis sur des trajectoires similaires. Injonctions et pressions les ont poussés sur des voies qui n'étaient pas les leurs. Vos parents ont cherché l'amour, se sont unis pour vous donner la vie. Comme vous, ils ont mis leur cœur dans des batailles qu'ils n'ont pas gagnées et se sont confrontés au sentiment de leur impuissance. Ils ont vécu des traumatismes aux conséquences difficilement imaginables et en sont sortis avec le sentiment d'avoir fait du mieux qu'ils pouvaient, avec leurs moyens du moment.

Vous avez exactement la même perception de votre parcours. Vous en vouloir, comme à eux, de n'avoir fait d'autres choix est vain. Ce que vous êtes ne serait pas hors les chemins que vous et eux avez empruntés. Acceptez votre présent. En route, vous comprendrez la beauté de l'itinéraire et l'idéale

exactitude de votre place pour faire le pas suivant. Gardez au cœur que vous tentez quotidiennement de donner le meilleur de vous et acceptez que vos parents aient fait de même. Vous pouvez leur être reconnaissant de s'être battus pour préserver l'amour malgré les difficultés. N'en doutez pas, ce sentiment leur a été essentiel comme à l'ensemble de notre humanité. Laissez grandir l'empathie, faites place à la compassion et pardonnez-leur.

---

*« Gardez au cœur que vous tentez  
quotidiennement de donner le meilleur de vous  
et acceptez que vos parents aient fait de même. »*

---

Mais si vous le faites d'avoir traversé des épreuves similaires aux vôtres, animés de la même volonté, vous devez faire de même pour vous. Vous le méritez tout autant et en avez fondamentalement besoin pour avancer.

Aussi bien dans notre sphère personnelle qu'à l'échelle planétaire, la portée du pardon sur la relation humaine est difficilement concevable. Pardonner, c'est ne plus s'arc-bouter à l'incompréhension de l'autre et ce qu'il a vécu pour l'amener où il en est. C'est désamorcer les conflits et les prises de pouvoir. C'est couper l'herbe sous le pied à l'exclusion et à la haine, ouvrir grand les vannes au flux vital de l'amour. Pardonner, c'est mettre fin à la liste innombrable des comportements qui freinent l'évolution de notre humanité.

Toutefois, restez attentif à ne pas basculer dans l'excès inverse. Amour et rigueur restent les piliers de ce monde. Se servir du pardon pour éviter d'assumer ses pensées, paroles et actes ne sera productif pour personne. Son pouvoir doit se limiter à désamorcer la condamnation et à se libérer de la culpabilité. Prendre la pleine responsabilité de sa vie reste indispensable.

Cet acte semble peu à l'échelle de l'humanité, mais il est essentiel à sa progression. La valeur de l'exemple a une propa-

gation plus constante que n'importe quelle pandémie et aucun savant ne voudra ni ne pourra la stopper. Ce que vous montrerez de vous à votre famille, vos voisins et collègues, est une ressource que vous mettez à leur disposition. Ils sont certes libres de l'exploiter comme ils l'entendent. Mais quoiqu'ils en fassent, vous aurez eu le mérite de la créer et en serez toujours fier.

---

*« La valeur de l'exemple a une propagation  
plus constante et durable  
que n'importe quelle pandémie. »*

---

Un jour peut-être le pardon et la responsabilité de chacun changeront la face du monde pour le rapprocher du paradis dont vous rêvez. Mais ce qui est certain, c'est qu'il ne tient qu'à vous d'en devenir un des « *patients zéros* ».