



LES MANUELS PRATIQUES

Pour UN BONHEUR MÉRITÉ

Catalogue et points de vente
www.unbonheurmerite.com

Plus jamais
VICTIME !



...

Je montre depuis quelques années ma détermination et mon courage à explorer mes peurs et failles les plus profondes. Je semble ne jamais reculer devant l'obstacle, mais la réalité est plus nuancée. Je réagis toujours de la même façon à la révélation de mes comportements toxiques : Il me faut du temps pour lâcher mes manœuvres d'évitement.

Une posture va en nécessiter davantage que d'autres. Quand prend forme l'éventualité que je puisse me comporter en victime, mon orgueil en balaye aussitôt l'idée aussi peu flattense qu'incompatible avec l'image que j'ai de moi. Je vais longtemps nier la posture malgré ses séquelles. Au-delà d'une emprise souterraine rendant son accès difficile, l'accepter présenterait en effet l'inconvénient majeur de m'en interdire les bénéfices.

...

UN BONHEUR MERITE,

39 attitudes TOXIQUES à reconsidérer.

(15 – Je suis une victime)

Table

Avant-propos	9
JE FAIS UN ÉTAT DES LIEUX	21
J'observe mon entourage	21
Je tourne mon regard vers moi	26
1 - Je m'observe, je m'écoute	27
2 - J'accepte	30
3 - Je commence mon tableau	30
On fait une pause... ..	32
MA SPIRALE DE CONSCIENCE	36
Le processus	36
Premier palier	43
1 - Je ressens	43
2 - Je m'ouvre à l'information.....	44
Deuxième palier	45
1 - Je ressens	45
2 - Je m'ouvre à l'information.....	46

Dernier palier	48
1 - Je ressens	48
2 - Je m'ouvre à l'information	48
JE ME DETACHE DU COMPORTEMENT.	50
La clé	50
Le processus	55
1 – Mes moyens de l'époque	61
2 - Je me pardonne	62
3 - Je prends la mesure du traumatisme	64
4 - Mon intérêt à jouer les victimes	67
On fait une pause	76
5 - Inventaire de mes moyens actuels	77
6 – Je renforce mes moyens actuels	79
7 - Je décide d'un nouveau comportement	81
EPILOGUE	85

JE FAIS UN ÉTAT DES LIEUX

J'observe mon entourage

À partir d'aujourd'hui, soyez attentif à ce que vous voyez et entendez de vos proches et collègues dans leur quotidien. Pour faciliter votre observation, dissociez les postures de « *victime passive* » et « *victime agressive* » sans oublier que l'une et l'autre prennent soin d'en être aussi peu conscientes que possible pour mieux jouer leur rôle et le rendre plus crédible.

Vous identifierez facilement les adeptes de la première. Ils passent leur temps à se plaindre ou à geindre. N'importe quelle discussion est prétexte à tenter de consolider leur statut. Ils attirent l'attention en se déclarant victimes des hommes politiques, du coût de la vie, des voisins bruyants, de leur santé défaillante, des jeunes trop bruyants ou de la météo. Bref, les autres ou des facteurs extérieurs sont seuls responsables de leurs malheurs. Vous remarquerez aussi leur utilisation du « *Oui, mais...* »⁴ chaque fois qu'une discussion prend une tournure positive. Ils essaient de l'enrayer avant qu'elle ne devienne trop optimiste et rende leur tâche plus complexe. Ici, l'exploitation du statut n'a pas de connotation agressive. Seule la personne pâtit de sa posture. Elle se dévalorise et fait d'elle un parte-

naire peu attrayant quelle que soit la relation. Nous la qualifierons de « *victime passive* ».

D'autres profitent du statut pour déployer des comportements plus ou moins agressifs et détectables. En général, ils prennent davantage soin de rester inconscients de leur stratagème pour ne pas réveiller leur culpabilité de commettre des actes inacceptables en d'autres circonstances. Cette posture est probablement l'exemple de perversité le plus fréquemment rencontré. Soit la capacité à exploiter le manque de conscience collectif en se cachant derrière un rôle de victime pour déployer des comportements de bourreau.

Exemple : *Il est violent, possessif, manipulateur (etc.), mais c'est parce qu'il souffre trop...*

Mais si certains exhibent ouvertement leur statut de victime (plaintes, pleurs, etc...) pour justifier leur agressivité, d'autres avancent masqués. L'opinion qu'ils ont d'eux leur interdit d'afficher un comportement de « *victime passive* » jugé caricatural et rabaissant. Ils n'en utilisent pas moins le même moteur qui en devient plus difficile à détecter puisqu'ils se le cachent autant qu'à leur entourage.

Pourtant, en reprenant votre poste d'observation, il n'est pas difficile d'en identifier dans des circonstances malheureusement courantes. Observez ces maris qui, tout en semblant garder leur

dignité, déploient une violence dissimulée à l'égard de leur compagne avec comme seule justification l'impossibilité de gérer la souffrance qu'elle leur infligerait. Même la justice, peu formée aux méandres de l'esprit humain, se laisse prendre par la manœuvre, lui accordant trop souvent des circonstances atténuantes.

Nous qualifierons la posture de « *victime agressive* ».

Exemple : *Je me sens rejeté par mes amis ; je me donne le droit de le leur faire payer. Il fait du bruit à minuit dans l'appartement d'à côté ; je m'autorise à en faire à six heures du matin. Je souffre de la distance que je la crois mettre entre nous ; je garde la tête haute mais m'accorde le droit de lui envoyer de petites « piques » avec juste ce qu'il faut d'agressivité pour ne pas provoquer la réaction de l'entourage. Elle me quitte ; je vais tenter de tout lui prendre parce que la société me le permet sous couvert d'être celui qui souffre. Etc.*

Quand vous prendrez conscience de ces comportements résultants quelquefois d'un « *savant* » dosage des deux postures, vous serez surpris par leur banalité. Ils s'agitent sous vos yeux depuis toujours, camouflés par leur effet de masse, profitant de la passivité d'un inconscient collectif qui peut même confondre les symptômes de la « *victime passive* » 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 se victimise, laisse percer son agressivité ou devient violent, 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 sa posture la « nourrit » ?

Si vous répondez « oui » à cette question, vous mettez à jour l'axe principal de votre exploration. Car ces personnes ne sont ni sottes, ni masochistes. Elles ne sont pas davantage nées méchantes ou violentes. Comme tout être humain, elles avancent vers ce qui leur semble être leur meilleur intérêt.

Bien que le comportement de la « *victime passive* » ressemble à une éternelle auto-flagellation, une part d'elle croit y trouver un bénéfice³ supérieur aux inconvénients. Celui de la « *victime agressive* », plus occulte et complexe, répond aux mêmes motivations. Cet intérêt, soigneusement gardé inconscient, leur permet de considérer le comportement « *plus fort qu'elles* » justifiant ainsi de ne rien faire pour le changer.

Pourtant, ces personnes sont seules responsables de leur vie, de ce qu'elles veulent en faire et de leur décision de désamorcer ou pas une posture hautement handicapante pour elles et leurs relations.

Vous les connaissez. Elles font partie de votre cercle intime, amical ou professionnel et vous savez qu'elles méritent mieux. Maintenant, arrêtez de lire et imaginez. Le regard que vous leur portez est bienveillant. Mais êtes-vous sûr que celui des autres le soit autant quand vous manifestez les mêmes comportements ?

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

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

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

⁴ « Je suis spécialiste du « Oui, mais... » ». « Un bonheur MÉRITÉ, 39 attitudes TOXIQUES à reconsidérer ».

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.

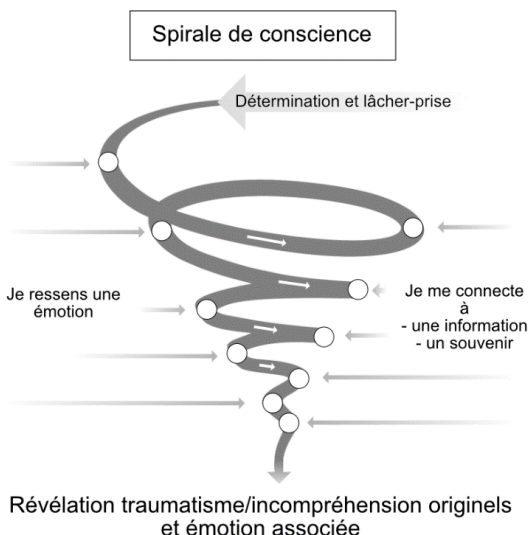
***Exemple :** John livre un dossier sur lequel il a travaillé avec son équipe depuis deux semaines. Il y a mis toute son énergie et ses compétences en fédérant au mieux les ressources de chacun. À sa lecture, la direction le convoque pour mettre en avant les failles de l'étude. John le vit très mal et fait le choix de se positionner en victime de son équipe. Il ne se prive pas de revenir vers elle pour l'inonder de reproches. Il a fait de son mieux mais certainement pas eux. Quand Marie lui fait remarquer qu'ils ont travaillé jour et nuit pour donner le meilleur d'eux-mêmes, John ne l'entend pas, refuse de prendre sa responsabilité de chef d'équipe et les accuse de « plomber » sa carrière. Lorsque son équipe tente de se défendre, il s'arcboute à sa posture en la justifiant par un raisonnement du type : « Je suis bien obligé de m'appuyer sur vous, je ne peux pas tout faire seul ! » sans manquer de se sentir parfaitement objectif en le disant. Comme il a besoin de décharger la colère induite par son choix, il ira jusqu'à faire planer des menaces sur la carrière de chacun au regard de ses compétences.*

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 où 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...

Difficulté.s 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 leurs 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 clairoignent 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 voyez 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 :** Suis-je en colère après cette situation ? Est-ce que je me sens impuissant, malheureux, triste, honteux de me voir me comporter ainsi ? Est-ce que cette posture me soulage d'une quelconque façon ? Ai-je l'impression de relâcher une forme de pression ? Est-ce que je me sens prisonnier de mon comportement ? Ai-je l'impression de ne pas contrôler les mots qui fusent ou que c'est « plus fort que moi » ?*

Maintenant, reprenez votre tableau. A côté des trois premières colonnes, ajoutez une quatrième pour noter les émotions ressenties quand vous avez manifesté le comportement ou juste après. Dans la cinquième, associez leur une intensité de 1 à 3.

Difficulté.s 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.

Si ces ressentis sont désagréables malgré mes arguments prétextes, c'est que quelque chose ne va pas. Je m'en sers pour chercher une autre raison au comportement.

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 bricbe 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 :** Mes parents étaient exigeants, quelqu'un prend ma place, personne ne me voit, il était toujours devant moi dans ma famille, je me sens fragile face à la vie, quelque chose m'a durement blessé, etc.*

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.

JE COLLECTE MES INFORMATIONS

MA SPIRALE DE CONSCIENCE

Manifestation comportement	Argument prétexte	Contexte	Je ressens	Int	Information obtenue	Je ressens	Int	Information obtenue	Je ressens	Etc.
Exemples : "Je n'arrive pas à réussir." On n'empêche de réussir On ne voit pas mes qualités	Ex. : Public	Impuissance Colère	3 2 1	3 2 1	Exemples : Mes parents étaient exigeants	Impuissance Honte Rejet	2 3	Exemples : Maman m'a toujours jugé	Tristesse Manque d'amour	...
J'agresse ma collègue	Elle passe toujours devant moi Elle envahit mon bureau Elle ne me comprend pas	Public	Colère Impuissance	2 2	Quelqu'un prend ma place	Tristesse Injustice	3	Je n'existe pas	Désespoir Manque d'amour	
"Mon talent n'est pas reconnu"	Les agents sont incompétents	Privé et public	Colère Impuissance	2 2	Personne ne me voit	Tristesse Colère	2 1			
"Mon frère réussit et pas moi"	Il est plus intelligent, chanceux etc.	Public et privé	Impuissance Tristesse Colère	3 2 1	Toujours devant moi dans la famille	Colère	2	Papa le préfère	Manque d'amour Tristesse	
Je me plains de ma santé	J'ai vraiment des problèmes	Public	Impuissance	1	Je me sens fragile face à la vie	Impuissance Tristesse	3 2	Ignoré dans ma famille	Manque d'amour	
Je me comporte en guerrier prédateur	La vie est dure, je ne peux pas lui faire confiance	Public	Colère Doute Ça me rassure	3 2 2	Quelque chose m'a durement blessé	Impuissance Tristesse	2 3	J'ai vécu un traumatisme d'abandon	Tristesse Manque d'amour Rejet Etc.	
Etc.	Etc.	Etc.	Etc.	2	Etc.	Etc.		Etc.		

MON INTÉRÊT À JOUER LES VICTIMES

Exemples	Quand je me plains ou agresse au nom de ma souffrance :	Réponses Exemples	Lien avec question	Questions subsidiaires	Réponses Exemples	Lien avec question	Résultat
1. Ai-je l'impression de manquer de valeur ?		Oui	N°9				Conséquence du traumatisme
2. Est-ce que je me sens triste ?		Oui	N°12				Conséquence du traumatisme
3. Cela me soulage-t-il ?		Oui	N°1	Ce rôle me conforte dans la place que je me donne ?	Oui	N°12	Mon intérêt
4. Ais-je l'impression de me punir ?		Non	N°1				Conséquence du traumatisme
5. Est-ce que je le mérite ?		Oui	N°1	Ce jugement conforte-t-il la place que je me donne ?	Oui	N°3, 12	Mon intérêt
6. Est-ce que je me sens coupable de quelque chose ?		Oui		Du mal que je fais aux autres ?	Oui	N°13	But de l'expérience
7. M'a-t-on jugé.e ?		Oui		Est-ce une autorité (papa, maman, etc)	Oui		Origine du traumatisme
8. Est-ce que je fais quelque chose ?		Oui	N°2	La conscience de mon traumatisme ?	Oui		Conséquence du traumatisme
9. Est-ce que je me sens impuissant ?		Oui	N°1				Conséquence du traumatisme
10. Ai-je l'impression d'avoir une forme de contrôle sur la situation ?		Oui		Est-ce que me nourrir de ce contrôle me rassure ?	Oui	N°12	Mon intérêt
11. Ai-je l'impression d'exister ?		Oui		La compassion de mon entourage me nourrit-elle ?	Oui	N°4	Mon intérêt
12. Est-ce que je me sens victime de moi-même ?		Oui		Ce rôle reconnu par mon entourage me rassure-t-il ?	Oui	N°2	Mon intérêt
13. Est-ce que j'en ai plus ou moins honte ?		Oui		Est ce que je veux continuer à être agressif ?	Non		But de l'expérience
14. Etc.							

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 et le jugement sont des thèmes qui ont justifié l'écriture 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, parmi 39 autres attitudes toxiques, comment l'auteur a manifesté,

compris et désamorcé, un comportement de victime particulièrement dissimulé derrière une façade de conquérant. En dessinant les interactions existant entre « *je dis du mal de moi* », « *je me juge* », « *je demande tout le temps pardon* » et quelques autres, le livre offre une vision d'ensemble qui permet d'initier d'autres compréhensions.

*Dans la mesure de ses disponibilités,
l'auteur aura plaisir à vous répondre
si vous le contactez via
le site de notre maison d'édition :
<http://www.unbonheurmerite.com/>*
