

LES CONFIDENCES DU MOI

PAR THIERRY JANSSEN

DERRIÈRE CHACUNE DE NOS AFFIRMATIONS NÉGATIVES IL Y A UNE PEUR.

L'autre jour, dans le métro parisien, j'ai surpris une conversation entre deux jeunes femmes. Vous allez me dire que cela ne se fait pas. Je le sais mais n'ai pas pu résister car le débat qu'elles avaient engagé était passionnant. Je vous raconte (en prenant soin de changer les prénoms de ces deux personnes ; discrétion oblige, bien sûr). Sandra et Noémie étaient donc en train de discuter à propos d'un appel téléphonique que Noémie aurait dû faire à son petit ami avec lequel elle s'était disputée la veille au soir. « Je ne l'appellerai pas, déclara-t-elle énervée. De toute façon, cela ne servirait à rien car il ne voudrait pas m'écouter. Et puis, même si il m'écoutait, il ne comprendrait pas ce que j'ai à lui dire. C'est un con, un point c'est tout. Je ne veux plus jamais entendre parler de lui ! » Habitué à scruter le regard d'autrui lors de mes consultations, j'avais beaucoup de mal à croire le discours de Noémie. Sandra partageait mon avis. « Je ne te crois pas, tu crèves d'envie de l'appeler mais tu n'oses pas. Voilà la vérité ! », dit-elle à son amie de plus en plus courroucée. Sandra avait raison : Noémie avait peur d'appeler son petit ami. Car elle craignait qu'il ne l'écoute pas ou, bien pire, qu'il ne comprenne pas ce qu'elle avait à lui dire. Face à l'insistance de Sandra, Noémie s'enferma dans sa négativité. Les yeux remplis de larmes, elle répéta qu'elle n'appellerait pas cet « enfoiré » et que de toute façon elle ne l'avait jamais aimé. Si seulement j'avais pu lui proposer mon « exercice des trois colonnes » – une méthode simple pour prendre conscience des peurs qui se cachent derrière nos affirmations négatives, contacter les frustrations et les besoins masqués par ces peurs, éprouver la colère engendrée par ces frustrations et utiliser l'énergie de cette rage d'une manière constructive pour obtenir que ce nous désirons vraiment. La première fois que j'ai eu recours à cet exercice, ce fut pour moi-même. Je venais d'envoyer le manuscrit de mon premier livre *Le Travail d'une vie* à un éditeur.

Chirurgien devenu psychologue thérapeute spécialisé dans l'accompagnement des patients atteints de maladies physiques. Dernier ouvrage : Confidences d'un homme en quête de cohérence (Les Liens qui libèrent, 2012).



Ce dernier m'avait promis une réponse rapide. Pourtant, après un mois, j'étais toujours sans nouvelles de sa part. Plus le temps passait, plus je m'enfonçais dans de sombres pensées. Je devenais négatif voire dépressif. Des amis bien intentionnés me conseillèrent d'appeler l'éditeur. Je refusai, affirmant que cela ne servirait à rien, que sa réponse serait négative et que j'aurais mieux fait de ne jamais lui envoyer mon texte car je n'étais pas doué pour exprimer mes idées par écrit. Ma descente aux enfers se prolongea durant deux longs mois. Des mois passés à me faire du tort et à gâcher la vie de mon entourage. Jusqu'au jour où j'ai pris une feuille de papier, **j'y ai tracé deux grands traits verticaux délimitant trois colonnes en haut desquelles j'ai écrit « affirmations négatives », « peurs cachées et non avouées », « besoins et colère inhibée »**. Je réalisai alors que je préférais ne pas appeler l'éditeur plutôt que d'avoir à affronter son appréciation négative. Je pris conscience de mon besoin d'être lu et compris à travers mes écrits. Je contactai ma colère et je sentis une force que je ne soupçonnais pas en moi. Peu m'importait d'entendre un éventuel refus, j'avais suffisamment de rage pour trouver un autre éditeur si nécessaire. Ma négativité m'avait protégé de ce que je redoutais mais, en même temps, elle m'avait empêché d'obtenir ce que je souhaitais. Cela me parut absurde. J'appelai donc l'éditeur pour m'entendre dire qu'il était prêt à publier mon texte ! Je vous recommande de mémoriser cette équation : négativité = peur + frustration + colère. Lorsque cette rage n'est pas utilisée au service de nos besoins, nous devenons tristes, nous nous sentons impuissants et nous risquons la dépression. Essayez, vous verrez...