

CHANGER, UN PAS VERS LE BONHEUR!

L'été dernier, nous avons fêté le premier anniversaire de ma cadette. Quelques membres de nos familles respectives étaient présents. Les convives s'étaient naturellement divisés en deux groupes. Les femmes d'une part à l'intérieur de la résidence discutant décoration et magasinage. D'autre part, les hommes dehors buvant de la bière et discutant fortement de politique. En tout cas, c'était une discussion animée.



Pour ma part, je courrais dans tous les sens afin de préparer le souper. J'ai un petit moment d'accalmie lorsque je m'installe seul au barbecue. Face à face avec mes steaks, je repensais à la cérémonie lorsque Carl, un ami vient me rejoindre. Carl vit des moments difficiles et il a de la difficulté à remonter la pente. Il ne veut surtout pas que j'aborde le sujet. Il me parle plutôt de sa nouvelle voiture et de la jolie femme qu'il a rencontrée il y a quelques jours.



Discussion avec mon ami Carl

- Carl, cela fait 25 ans que l'on se connaît, je le sais très bien que tu as quelque chose qui ne va pas. Arrête de tourner autour du pot et parle. Qu'est-ce qu'il y a?
- Je ne sais pas trop, j'ai l'impression que je porte un boulet qui m'empêche d'avancer.
- De quoi est fait ton boulet Carl?
- Arrête de faire le nono, tu le sais bien.
- Ouais, de ta relation avec ton père, ton choix de carrière et ta séparation.
- Pas mal ça pour un psy! Tu ne peux pas être le mien?
- Voyons Carl, tu sais bien que non, mais je connais quelqu'un à qui je pourrai te référer si tu veux.
- Je ne sais pas trop.
- Carl, tu essaies d'oublier ton passé pour te sentir mieux, mais cela ne semble pas trop fonctionner. Même que chaque fois qu'on se voit, tu m'en parles et c'est correct. Pour te libérer et être capable de bien vivre le moment présent, je te suggère d'y faire face. Passer au travers et non par-dessus, tu vois.
- OK! Laisse-moi les steaks et va me chercher les coordonnées du psy en question, je vais appeler demain.

Plusieurs personnes ressemblent à Carl, c'est-à-dire qu'elles font ce qu'on nomme de *la Ruminantion du passé*.

Vous en connaissez assurément!

Concrètement, il s'agit d'une manière de pensée qui amène la personne à se concentrer sur les événements douloureux du passé.



Qui plus est, elles peuvent avoir tendance à s'apitoyer sur leur sort, ressentir de la culpabilité et de la honte pour des

événements antérieurs hors de leur contrôle. Elles peuvent aussi s'enfermer dans la passivité, ne croyant pas être en mesure de modifier leur vie pour l'améliorer. Dépression et tristesse sont alors au rendez-vous.

Comme Carl, nous avons tous vécu des événements difficiles ayant eu un impact dans notre vie : moquerie, abus, décès, événements blessants, changement professionnel, etc. Il est normal d'y repenser. Parfois, il est nécessaire de faire un bref retour dans notre histoire afin de nous libérer de nos chaînes et d'apprendre ce dont certaines expériences nous ont apporté. Je sais qu'une démarche en ce sens, peut être effrayante, car elle apporte des changements.



Changer, se transformer, apportent inévitablement un déséquilibre et un inconfort. Cependant, tout comme la chenille qui se transforme en papillon, ce processus permet de grandir. Ainsi, ces souvenirs douloureux occuperont moins de place dans notre présent et nous serons plus heureux.

Heureusement, nous vivons toujours dans un processus de changement. Habituellement, nous utilisons nos ressources personnelles et environnementales afin de vivre ces transitions. Parfois, cela est trop difficile comme dans le cas Carl. Un psychologue, un livre ou une personne de confiance peut vous accompagner dans votre démarche.

Bonne route!

Sébastien Mailhot M.A. Psychologue



4408, rue Le Monelier
C.P. 108
Québec, QC
Tél. : 418 262-0010
courrier@2psys.com

Lectures recommandées :

Pour une multitude de documents du même auteur :
www.2psys.com



Légaré, M., Mailhot, S. (2009).
Soyez heureux : Pensez autrement!,
Édition 2psys.