



desclée
de
brouwer

Psychologie

Thomas
Wallenhorst

Le meilleur est en moi

*À la recherche
de mes compétences*

Le meilleur est en moi

Du même auteur

L'alcool-dépendance, un chemin de croissance, Ellipses, 2006. Traduit en espagnol.

Développer son intelligence, Ellipses, 2009.

Collaborations

« Psychologie et pathologies psychiques du vieillissement », in *La vieillesse*, vol. 2, Ellipses, 2010.

Thomas Wallenhorst

Le meilleur est en moi

À la recherche de mes compétences

Desclée de Brouwer

Tous droits de traduction,
d'adaptation et de reproduction
réservés pour tous pays.
© 2015, Groupe Artège
Éditions Desclée de Brouwer
10, rue Mercoeur - 75011 Paris
9, espace Méditerranée - 66000
Perpignan
www.editionsddb.fr

ISBN : 978-2-220-06575-5

ISBN pdf : 978-2-220-07737-6

Rien n'est grave si ce n'est de perdre l'amour.

Frère Roger de Taizé (1915-2005)

Introduction

Il est rare d'écrire sur ce qui est positif dans l'être humain. Celui-ci est plus souvent décrit par ses manques ou ses dysfonctionnements. D'ailleurs, l'homme a naturellement tendance à se souvenir davantage des événements négatifs qui l'ont affecté que des faits positifs. De tels événements laissent des traces dans le psychisme, sources de malaises et d'inconfort, et font douter de la capacité à réussir. Or les qualités et les points forts sont des ressources invisibles, qui ne demandent qu'à s'exprimer comme, dans une mine, on doit creuser sous la terre pour en extraire les richesses.

N'y aurait-il pas, dans les tendances inconscientes de l'homme et à côté de ses pulsions destructrices, des prédispositions susceptibles de favoriser la vie, se manifestant par une volonté de construire le quotidien, de développer des compétences personnelles, de favoriser la vie relationnelle?...

L'histoire montre que cohabitent dans l'homme autant de tendances destructrices que constructives. Chaque individu est donc amené à se positionner : va-t-il favoriser ses tendances égocentriques et satisfaire certains besoins au premier degré ? s'isoler des autres et se replier sur lui-même ? Ou va-t-il choisir de prendre conscience du positif qu'il porte au meilleur de lui, de s'en laisser imprégner, afin que ce positif prenne de plus en plus de place dans sa vie, et l'aide à déterminer ses choix jour après jour ?

André Rochais, fondateur de l'organisme Personnalité et Relation humaines (PRH) (30), a souligné qu'il y a en chacun un dynamisme

qui le pousse à développer ses potentialités, à grandir et à avancer. C'est en prenant au sérieux ce qu'il porte en lui-même, en le déployant et en l'expérimentant dans des actions concrètes qu'il va acquérir de nouvelles compétences pour sa vie, à la fois pour lui-même mais dans une interaction avec les autres.

Les humains se distinguent par leur attitude devant la vie, qui se forme chez l'enfant pendant ses premières années et demeure stable par la suite. On peut en distinguer trois types.

Certains développent une attitude positive, ce seront des optimistes : ils sont capables d'accueillir les événements en restant détendus. En cas de difficultés, ils savent faire la part des choses, ils tournent la page facilement après un échec dans la mesure où ils apprennent de leurs erreurs, ils ne se découragent pas, ils continuent à avancer.

Les seconds ont une attitude générale plutôt négative, ce sont des pessimistes. Ils remarquent surtout des éléments négatifs chez les autres, dont ils soulignent les manquements, ou dans les événements du quotidien ; ils ont de la difficulté à se projeter dans l'avenir de manière positive, augmentent leur ressenti subjectif occasionné par une difficulté en dramatisant, et se découragent facilement.

Et les derniers ont une attitude générale plutôt neutre devant la vie : ils sont plutôt observateurs, ils voudraient que les autres leur prouvent d'abord s'ils peuvent leur faire confiance ou non. Sceptiques, ils évaluent le pour et le contre d'une action avant de s'y engager, ils ne se passionnent pas facilement pour une cause, mais ne rejettent pas facilement les propositions ni les personnes non plus. Ils sont plutôt mesurés dans leur approche de la vie.

Il faut d'ailleurs distinguer les événements extérieurs de la vie intérieure. Les premiers marquent le quotidien. C'est face à eux que le sujet se positionne en les approuvant ou en les désapprouvant : chacun est obligé de les intégrer dans son parcours personnel. Il se projette dans l'avenir en faisant des projets à court, moyen et long terme, il prépare ce qu'il souhaite réaliser avec plus ou moins de

précision et de stratégie. Certains ont tendance à anticiper des projets à long terme, d'autres en revanche agissent plutôt en gérant leur quotidien à court terme. Chacun y réagit par son ressenti émotionnel, en fonction de son histoire, en mobilisant son expérience, en mettant en œuvre sa réflexion et son analyse. De cette manière, un espace se forme à l'intérieur de soi-même, ce que l'on appelle la vie intérieure.

C'est là que l'individu ressent ses sentiments et émotions ; il peut les intégrer davantage en analysant leur contenu, ce qui sera la base pour réfléchir sur lui-même. Il fait appel à la mémoire de son expérience passée, se sert de ses réussites car il est normal de vouloir renouveler cette expérience, mais il intègre aussi les expériences douloureuses, difficiles, où il s'est trouvé en échec, pour ne pas recommencer et améliorer ses performances grâce à la compréhension de ses erreurs.

Au cœur de sa vie intérieure, il a accès à ce qui est le plus précieux pour lui, ce en quoi il croit, ce sur quoi il fonde son existence. Il s'agit de son trésor, toujours disponible, qui constitue une ressource intérieure capable de dynamiser son existence : ce sera un soutien, même dans les épreuves les plus graves. Ce trésor est constitué à la fois d'un donné inné où chaque humain est unique, mais aussi dans l'interaction entre ce qu'il reçoit de l'éducation de la part de ses parents où il intègre des principes et des valeurs, et ce qu'il perçoit comme juste pour lui-même et ce qui est susceptible de donner une direction à sa vie. Cette interaction se fait au-dedans de lui-même, sans qu'il en soit pleinement conscient. Il peut ressentir une densité de la vie, une justesse, une force intérieure, un goût de vivre de manière plus intense et plus vrai lors d'événements clés ; ces moments ne sont pas si rares, mais l'être humain ne se soucie pas souvent d'en prendre conscience, de se préciser leur contenu et de les intégrer dans son expérience. Or le trésor dont ils sont de simples émanations ne demande qu'à être découvert pour animer davantage l'existence. Chacun peut décider de s'intéresser à ce qui vit au

profond de lui pour en prendre connaissance et l'autoriser à dynamiser sa vie.

Il vivra ainsi à partir de ce qui est le meilleur de lui-même.

I

Se connaître soi-même

Je me connais

Il arrive couramment d'entendre quelqu'un affirmer : « Je me connais. » Les personnes veulent dire qu'elles connaissent leurs réactions dans telle ou telle situation ; elles ont une expérience de leurs habitudes, elles savent comment se déroule leur vie ordinaire, familiale, professionnelle, sociale, et elles connaissent leur histoire personnelle. Elles ont appris à faire face à différentes contraintes et elles savent comment réagir en fonction du contexte. Il est ainsi possible de se connaître à un niveau intellectuel, c'est-à-dire de savoir comment se déroule le quotidien, dans quel ordre chacun agit au fil de la journée, comment il traite les problèmes courants et qui est susceptible de le mettre en difficulté. Il serait plus juste de dire dans ce cas : « Je sais beaucoup de choses sur moi », ou : « Je sais ce qui me permet d'organiser ma vie convenablement et confortablement sans être trop bouleversé. »

CONSENTIR À ÊTRE SOI-MÊME

Je voudrais donner un autre exemple de la connaissance de soi. Le soir du 31 juillet 2010, j'écoutais une interview d'Isabelle Huppert sur France Culture. Parlant de son travail, elle disait que les gens

pensent habituellement que les acteurs jouent des personnages qui leur sont proposés par des écrivains ou des metteurs en scène. Or, pour elle, un acteur doit être toujours lui-même quand il incarne un personnage. Il y entre en s'y investissant lui-même, en puisant dans ses ressources émotionnelles pour aller au-delà de ce qui est caché consciemment, de ce qui touche à des tabous, des non-dits, le subconscient. C'est alors qu'un comédien devient convaincant et admirable : il rend le personnage accessible au spectateur qui peut y entrer à son tour et le suivre émotionnellement. Un bon acteur ne joue pas le personnage créé par quelqu'un d'autre, il crée un personnage qui est composé d'aspects de lui-même : il est sans cesse en train d'inventer quelque chose de nouveau. Cette capacité – développée de manière artistique et, on peut dire, exceptionnelle chez les acteurs –, est possible en chacun d'entre nous, de manière différente, en suivant ses propres émotions, sentiments et sensations. Cela demande de s'accueillir soi-même dans des aspects différents pour aller à la rencontre de la nouveauté : ne pas rejeter des côtés que l'on n'aime pas chez soi, ne pas avoir peur de son propre positif non plus qui dérange dans la mesure où il invite à changer.

La connaissance de soi concerne forcément la vie qui est en chacun de nous : nous sommes des êtres vivants. Quand André Rochais a commencé à chercher où il devait toucher l'être humain pour déclencher une croissance, il a eu l'intuition qu'il y avait un potentiel, un « trésor » gisant dans les fondations de chacun, qu'il suffit de découvrir pour le développer. Ce trésor existe et il est vivant, et pour cette raison, il a appelé cette réalité profonde de l'homme son « être ». Chaque personne a ses « couleurs » qui lui donnent son identité, qui l'invitent à agir dans la société de manière concrète et personnalisée, non pas en étant isolée mais dans une complémentarité avec d'autres. C'est à partir de l'être qu'est déclenchée une dynamique de croissance qui habite et anime toute la personne.