



LE PASSAGE
DE L'ANXIÉTÉ PARALYSANTE
À
L'ÉTAT D'ÊTRE BIEN DANS SA PEAU ET EN
GOÛT DE VIVRE

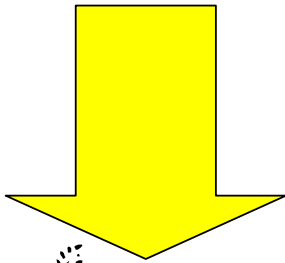
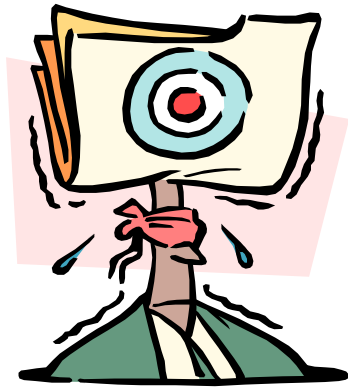
essai

Jules Bureau

décembre 2004
révisé octobre 2008



DU STRESS, DE L'ANXIÉTÉ MORBIDE, DE LA
TENSION



À ÊTRE BIEN DANS SA PEAU, EN DÉTENTE ET EN
GOÛT DE VIVRE

Première partie

La condition humaine et l'anxiété

Nous sommes tous menacés par le non-être : la mort, l'isolement, les maladies, les rejets, les pertes de considération et toutes les souffrances et les misères qui réduisent notre vitalité. Afin de nous protéger de ces dangers qui menacent notre existence ou qui peuvent détruire les valeurs que nous identifions comme notre existence même, nous ressentons de l'anxiété¹. L'anxiété est donc l'expérience vivante de s'affirmer soi-même contre le néant à savoir contre ce qui peut réduire ou détruire l'être par la violence, l'insignifiance, la fatigue, l'ennui et ultimement la mort. **Nous souffrons tous à des degrés variables de l'anxiété.** Comme toute émotion humaine, l'anxiété est donc radicalement positive si elle demeure à l'intérieur de ses limites qui sont de protéger notre existence comme individu, de soutenir notre identité, de nous rendre vigilant sur ce qui nous menace. Négocier les contingences de notre mort, intégrer les souffrances de l'isolement qui accompagnent le développement de toute individualité, rencontrer les conséquences de notre liberté, la fragilité de notre corporéité et nous pacifier avec ces données de notre existence suscitent des occasions d'anxiété. Cette anxiété bien normale ne peut pas être évitée sinon au prix de devenir apathique, amorphe et d'éteindre ainsi toutes nos sensibilités et notre imagination. C'est l'*Angst der Kreatur*², l'angoisse de la créature. Nous devons la rencontrer et la prendre courageusement avec nous tout en tentant de lui laisser ses authentiques limites, sans plus. Retenons que l'anxiété par sa nature même est notre meilleur professeur pour vivre³. Chaque fois qu'une nouvelle possibilité émerge, l'anxiété y sera aussi et la personne pourra devenir un peu plus ce qu'elle est.

En termes techniques, l'anxiété est l'émotion de l'identité, l'émotion reliée à l'identité. Elle est existentielle ou névrotique, appropriée ou exagérée. Lorsqu'elle est existentielle, l'anxiété est appropriée à notre condition humaine; si elle est névrotique, elle est exagérée et ses frontières dépassent le soin raisonnable pour la bonne conduite de notre vie. Ainsi dédramatiser l'anxiété, c'est réaliser que tous nous sommes anxieux, que tous nous ressentons l'anxiété à cause de la négociation que nous devons faire de nos données existentielles (finitude, solitude, liberté, culpabilité, corporéité). L'anxiété est aussi cette appréhension polyvalente qui engendre tous les

¹ Pour la première partie de ce travail, je me suis inspiré de plusieurs des thèmes développés par Rollo May dans son livre, thèse de son doctorat, réédité en 1977 : *The meaning of anxiety*, (New York : W.W. Norton, 425 p.) Les travaux de Kierkegaard (1941) et ceux de Tillich. P. (1952) m'ont aussi beaucoup influencé.

² Voir Kierkegaard 1941

³ Voir Kierkegaard 1941

symptômes de fuite des autres, d'isolement et des autres misères de notre vie tout autant qu'elle suscite le développement de l'amour, de la liberté, du désir et de bien d'autres caractéristiques de notre humanité. La personne humaine est la seule créature consciente de son être et consciente aussi qu'à tout moment, elle peut le perdre⁴.

La personne est toujours aux prises avec l'anxiété soit d'aller vers le devant en devenant de plus en plus un individu, soit de reculer, de régresser et de perdre son individualité⁵. L'homme primitif a profité de son anxiété devant les animaux et les événements destructeurs pour développer son intelligence, sa capacité de penser et son habilité à utiliser des symboles et à créer des outils, des armes pour étendre sa protection. De là son anxiété pour lui fut créatrice.

Aujourd'hui la pire menace qui suscite notre anxiété est celle de l'insignifiance. Nous sommes tous anxieux à un niveau ou l'autre de devenir des insignifiants, des « naïseux ». Nous sommes des proies à de graves dommages à l'estime de soi, surtout par l'ostracisme des groupes d'appartenance. De là les sources contemporaines de notre anxiété sont bien spécifiques : la peur de « perdre » dans le climat de la compétition omniprésente que nous vivons les uns avec les autres, la crainte de ne pas être voulu (estimé, aimé) par les autres et par conséquent, d'être isolé ou exclus de la communauté. Ce sont de grandes occasions d'anxiété que chacun particularise à sa façon : dans ses amours, dans son travail, dans ses relations avec les autres et de bien d'autres manières⁶. Par exemple un des besoins humains les plus pressants et les plus vifs est celui d'être enraciné dans un foyer (une maison) et dans une vocation (une mission à faire, à être) et d'être membre d'une communauté. Imaginer alors l'anxiété suscitée par la menace à ceux-ci : une crainte de l'isolement destructeur, une peur de l'absence de repères pour la conduite de notre vie.

« *La santé mentale n'est pas de vivre sans anxiété.*⁷ » Espérer pouvoir vivre sans anxiété surtout de nos jours de remises en question, de quête de sens et même de danger de terrorisme est illogique et absurde. C'est une mauvaise interprétation de la réalité. La plus grande conscience contemporaine de nos identités est aussi source d'anxiété. Plus que jamais nous avons à nous individualiser et nous sommes vraiment seul pour le faire.

⁴ Kierkegaard 1941

⁵ Otto Rank (voir May 1977)

⁶ Et répétons-le, notre anxiété est bien « normale », compréhensible et il nous importe de l'accepter pour la transcender. Ce n'est pas parce que nous sommes faible, peureux, inadéquat que nous sommes anxieux mais ce sont les bousculades de la vie agissant sur notre humanité qui nous font vivre ces anxiétés. Que ce constat est soulageant pour qui est consciemment anxieux!

⁷ écrit Rollo May (1977 : deuxième édition préface).

Personne ne peut nous remplacer pour devenir ce que nous sommes comme individu. Toutes ces situations sont anxiogènes. Nos prises de position sont prégnantes pour la suite de notre vie et en même temps, sources d'anxiété.

Si nous ne pouvons pas éliminer toute anxiété, nous pouvons toutefois la réduire à un niveau acceptable et ensuite s'en servir pour élargir chacun sa conscience et sa vigilance, pour chacun aussi se donner du goût de vivre et chercher à être bien dans sa peau. L'anxiété est comme la fièvre du corps; elle indique qu'il y a un conflit en quelque part en nous qui demande à être résolu ou au moins atténué et que la bataille pour être et devenir ce que l'on est continue. Si le combat cesse et l'organisme se défait, alors l'anxiété disparaît mais la personne s'est perdue en quelque part, l'identité s'est évaporée.

L'anxiété est donc nourrissante de la condition humaine du zest de vivre. Rollo May (1977) raconte : « Je me souviens que je ressentais toujours de l'anxiété avant de donner une conférence devant certains types d'auditoire même si je connaissais parfaitement mon sujet. Fatigué d'endurer cette anxiété (ce trac), par force de volonté, je me suis conditionné à confronter et faire disparaître cette anxiété. Je suis vraiment devenu moins anxieux et même relaxe mais mon discours est devenu malheureusement monotone et ennuyant. Il manquait la tension, le sens du défi, le zest du cheval de course à la clôture au départ. » L'anxiété normale (à l'intérieur de ses limites) s'exprime aussi par ces tensions, par un sens du défi et un zest de continuer à vivre. Toute fièvre est bienvenue si elle nous fait réaliser la fragilité de notre organisme et si elle nous engage à nous donner la meilleure santé possible. De la même façon toute anxiété qui peut se transformer en zest de vivre est bienvenue.

La recherche d'une conversion en zest de vivre de l'anxiété n'est pas qu'une qualité bien souhaitable mais elle fait partie des responsabilités de tous ceux qui sont conscients de leur vitalité et de leur soin pour les autres.

Mettre de l'ordre entre tous ces différents concepts et représentations de l'anxiété et du goût de vivre, faciliter le passage de celle-là à celui-ci constitue l'objectif de notre travail. L'ordre permet à la vie de continuer parce qu'en faisant de l'ordre nous nous débarrassons de l'inutile qui entrave notre démarche. Mettre un peu plus la lumière de l'ordre sur le phénomène de l'anxiété permet à la personne de continuer à vivre, de vivre mieux et de vivre bien dans sa peau.

L'identité

Le cœur de ces deux états (celui de l'anxiété et celui d'être bien dans sa peau) réside dans ce qu'on est « soi-même » avec soi-même, dans la manière qu'on se traite soi-même. La façon de se poser face à soi-même et de se considérer explique tant l'anxiété, le stress que la détente et le bien d'être ce que l'on est. Nous sommes le premier créateur de notre mal-être comme de notre bien-être. Dans la conduite affective de notre vie, il s'agit toujours d'une question d'identité, d'une identité telle que vécue (et non seulement conceptualisée) : qu'est-ce que nous pensons et ressentons de nous-mêmes? comment nous nous « pensons » nous-mêmes? comment sommes-nous avec nous-mêmes? comment nous estimons-nous et nous évaluons-nous? Notre identité (être ce que nous sommes), l'apprécions-nous? Soit que nous nous laissons être ce que nous sommes ou soit que nous nous blâmons de l'être ou encore plus que nous palpitions dans la "grandiosité". L'anxiété devient morbide et nous étreint la gorge quand nous ne nous prenons pas pour ce que nous sommes et que nous cherchons à « sortir de nos propres bottines ». Par ailleurs nous sommes bien dans notre peau quand essentiellement nous nous acceptons et que nous nous prenons pour ce que nous sommes : pas moins, pas plus.

La peur

De l'anxiété et de la peur, émotions bien que parentes, c'est la première qu'il est difficile de cerner. L'anxiété est tellement envahissante et collée à notre être qu'il nous manque la distance nécessaire pour bien la percevoir et bien la définir. L'exemple classique⁸ distinguant le phénomène de l'anxiété de celui de la peur est le ressenti différent devant la rencontre sur la rue d'une amie qui nous ignore (anxiété) et celui éprouvé avant une visite non-désirée à la clinique de son dentiste (peur). La rencontre d'une amie sur la rue qui nous croise indifférente à nous et ne nous regarde même pas, nous « brise le cœur ». Nous éprouvons alors une tension dans la poitrine et comme un étau autour de la tête : « Ne suis-je pas assez pour être remarqué? Suis-je devenu un rien, un « nobody » pour elle? » Nous traînons en nous l'affaire de cette rencontre de l'amie pendant toute la journée et cela peut même revenir dans nos rêves la nuit pour nous tourmenter et nous mettre à mal. Par ailleurs le ressenti de crainte avant d'aller chez le dentiste et d'avoir mal cessera au sortir de son cabinet. Notre peur était bien circonscrite à la douleur possible à la dent et l'expérience terminée, la peur disparaît. Mais pas l'angoisse de ne pas être « reconnu » par notre amie.

La menace dans l'anxiété n'est pas nécessairement plus intense que celle de la peur, mais elle nous attaque à un niveau plus profond. Elle se pose sur

⁸ voir May 1977

quelque chose dans le cœur, dans l'essence de notre personne, dans l'estime que nous avons de nous-mêmes, dans l'expérience de soi comme personne, dans le sentiment d'être (ou d'avoir) une valeur. L'anxiété envahit alors tous les pores de notre être; elle pénètre dans notre univers subjectif. Au moins dans la peur, il y a un ennemi bien clair, un vilain bien cerné, un démon sur lesquels nous pouvons projeter nos inquiétudes, les instruments du dentiste par exemple mais dans l'anxiété, nous sommes subjectivement et objectivement **dans** la situation anxiogène qui est collée à nous. Comment en sortir? Comment mieux vivre les expériences anxieuses?

Prendre chemin par le vivant en nous

Bien nommer ce que nous ressentons, tant l'anxiété que les moments où nous sommes bien d'être dans notre peau, voilà ce qui importe! Il faut tourner notre regard vers l'intérieur⁹ et utiliser non pas la théorie, non pas la logique de la raison mais bien l'expérience de la vie en nous, le ressenti vivant qui frissonne en nous et qui nous « parle ». Retenons toutefois que l'ordre de l'expérience et de la vie n'est pas nécessairement celui de la raison et de la logique : « *Le cœur a ses raisons que la raison ne connaît pas* »¹⁰.

Cet ordre de l'expérience vivante a pourtant partie liée avec le symbole (ce qui réunit : *sym* : avec : *bolein* : lancer : le symbole place ensemble les réalités) Ce symbole (une parole, un geste, une image) naît dans l'expérience vivante tout en connectant celle-ci à l'idée, la pensée, la réflexion. Nous sommes des êtres de symboles, d'idées, de pensées et de conscience : de là leur puissance. Les idées et les symboles nous mettent en continuité, nous font « bouger », ou encore nous détruisent, nous « coupent les jambes » et affectent même notre organisme et notre physiologie. Nous nous « tuons » par les symboles, tout comme nous nous vitalisons par les symboles. Pourquoi? Parce que nous sommes des êtres radicalement mus par la conscience. Elle a priorité sur tout ce que nous sommes. Et les symboles la font fleurir tout comme ils prennent racines dans l'expérience.

En étant anxieux ou bien dans notre peau, que ressentons-nous exactement? Qu'éprouvons-nous dans les moindres subtilités à l'intérieur de nous? Quelle est notre expérience vivante de ces états? La description détaillée du phénomène tel que nous le vivons (que nous l'expérimentons), tel que nous le ressentons réussira à préciser nos ressentis vivants. Et tout en demeurant bien accroché à notre ressenti expérientiel, en décrivant et en décrivant ce ressenti, la partie enfouie du symbole se montre au monde. Elle prend sens, elle « fait du sens » et alors les paroles pour l'exprimer peuvent se trouver.

⁹ voir Bureau 2002

¹⁰ voir Pascal 1946.

Et la détente et le déploiement s'ensuivent pour changer notre expérience vivante. Par la suite quelques mots, une phrase peut-être, serviront de poignées¹¹ pour aller rejoindre notre expérience vivante sous-jacente de ces ressentis.

Deuxième partie

De l'anxiété : le phénomène

Nommer l'anxiété et établir le territoire et les frontières de cette expérience de l'angoisse humaine s'accomplit en décrivant chaque petite facette ressentie. En nous appropriant notre propre expérience vivante, l'anxiété a tendance à se réduire et à laisser la place à l'élan vital, fondement du zeste de vivre. Plutôt que de demeurer sous l'empire du primitif, les ingrédients de l'anxiété sont ramenés au niveau de la conscience tout comme on sort d'un mauvais rêve. D'ailleurs toute mise en conscience sert d'une façon ou l'autre, à un moment ou l'autre, le développement de la personne puisqu'elle permet de mieux se connaître, première étape de la sagesse : « Connais-toi toi-même!¹² ».

L'ordre de la présentation que nous faisons des ingrédients de l'anxiété n'est pas nécessairement garant de l'ordre d'importance qu'une personne lui attribue. La personne est la seule souveraine sur son anxiété. Ce qui importe toutefois pour chacun de nous est de scruter l'expérience vivante de cette région en nous qui correspond à la facette présentée dans notre texte. Soulève-t-elle quelque chose? Y a-t-il mouvement? Le ressenti bouge-t-il? Si oui, un sens vivant peut advenir et devenir notre sens à nous.

1. L'ingrédient majeur à toute anxiété est l'émotion essoufflée **d'une recherche d'être « correct »**, d'être approprié aux attentes des autres tout en étant sous l'impression de **ne pas être correct**, de ne pas être approprié. De là, la personne se blâme sans cesse de ne pas être « à la hauteur ». Elle vit sous l'état permanent d'être une condamnée. À la hauteur de quoi? De tout. Condamnée par qui? Par quoi? Par tous et par tout. La personne trop anxieuse se vit comme si elle risquait d'être en défaut partout et en tout. Elle se blâme d'être inappropriée; elle se blâme de se blâmer; elle se blâme d'accepter ce blâme. De là un blâme cruel et persistant d'elle-même l'envahit et la poursuit sans cesse. Dans sa manière de vivre, tout se passe comme si elle portait en elle, en plein

¹¹ Voir Gendlin 1988

¹² [Dôgen] - Extrait de GenjoKoan : « Se connaître soi-même, c'est (aussi) s'oublier. S'oublier soi-même, c'est s'ouvrir à toutes choses. »

cœur, les scrutateurs de toutes les instances de la justice : du premier petit juge à la conscience rigide jusqu'aux neuf juges de la Cour Suprême qui



l'inspectent sous toutes ses coutures. Pas une seule de ses actions, pas une seule de ses attitudes, de ses décisions, de ses pensées, de ses émotions ne reçoit l'acceptation et la considération et encore moins, sa tendre affection. Ce qu'a perdu la personne trop anxieuse, c'est sa propre capacité de recourir à son expérience, d'avoir contact avec son expérience vivante. Elle n'a pas foi dans sa propre identité comme être unique et comme personne de valeur : la fiance en elle¹³. De là elle perd aussi la foi dans la communication avec ses semblables.

Ce blâme et ces jugements d'être inadéquate et inappropriée aux attentes viennent du primitif¹⁴ de son expérience personnelle. Ils empruntent à ce primitif l'intransigeance et l'exagération, la brutalité, la cruauté et l'absence de discernement. Dans le passé, cette personne n'a pas été appréciée pour ce qu'elle était. Elle s'est donc mise en quête de rejoindre les autres, de capter leur attention et de conquérir autrement leur reconnaissance. Elle s'est fabriquée une image à la hauteur de leurs attentes présumées. Puis cette personne a internalisé le blâme, la désapprobation que les autres, croyait-elle, lui attribuaient pour ses propres manques et qu'elle faisait siennes. Maintenant elle-même se blâme et se désapprouve. Plus spécifiquement, l'image-masque idéale d'elle-même internalisée se déchaîne sur elle. Une image-masque idéale? La personne trop anxieuse a installé en elle comme en une image-masque d'elle à présenter (une image suintant des juges négatifs et de leur baratin) pour rejoindre ce qu'elle considérait et considère encore un bien plus important : celui de la sécurité, celui d'être aimée et protégée, celui de compter et ne plus être insignifiante. Pour elle, il est préférable d'être camouflée d'une image fausse que d'être insignifiante aux yeux des autres. Que de souffrances! Que de misères, elle s'impose et s'est toujours imposée pour atteindre la sécurité, l'amour et la considération des autres!

¹³ Voir Bureau 2002

¹⁴ Le primitif, c'est la partie de notre organisme dont le développement s'est fait en parallèle avec notre partie animale. Tout en dichotomie, sans nuance et tout en bon ou mauvais, noir ou blanc, la partie primitive de nous doit être transcendée et ramenée au niveau de la conscience pour une humanisation plus harmonieuse.

Mais encore! Comment expliquer cette envahissante impression de ne pas être correct, de ne pas être approprié à ses propres attentes? Elle vient du clivage¹⁵ ressenti entre nos attentes et la réalité autour de nous. Nos attentes sont souvent trop grandes pour ce que peut nous offrir la réalité. Particulièrement nos attentes d'être considéré et de recevoir un amour inconditionnel ne peuvent recevoir de réponse complète et parfaite dans la réalité des relations avec les autres, dans la manière de construire notre vie. De là, il se fait un fossé, un clivage entre nos attentes et la réalité. Nous sommes trop souvent déçus, défaits par la réalité *mais nous attendons toujours*. De ce clivage l'anxiété morbide résulte.

Retenons que c'est la loi du primitif¹⁶ et non le raffinement de la conscience qui nous conduit à ressentir la coupure/séparation entre nos attentes et la réalité : cette impression de toujours courir pour être accepté des autres et celle de ne jamais « être correct » ou approprié baignent leurs racines dans ce primitif.

Toutefois ce hiatus (coupure) entre les attentes et la réalité n'a pas que ses formes et conséquences névrotiques (exagérées) : il a aussi ses formes et ses conséquences normales comme le hiatus qui suscite la créativité, toute créativité : réussir à mettre dans la réalité ce que l'on se représente, ce à quoi on s'attend. L'artiste par exemple conçoit un paysage dans sa tête et ensuite tente de le rendre sur la toile¹⁷. Sa peinture est le résultat de sa capacité de lier sa propre attente avec la réalité de la scène devant lui. Alors la représentation sur la toile a souvent une beauté plus riche et plus saisissante que la réalité, que la nature à partir de laquelle, elle a été faite. Il en est de même du poète qui exprime une réalité avec des mots plus beaux que ceux qui ne font que décrire cette réalité. Cette transformation vers la beauté peut se faire dans tous les domaines humains, dans les relations interpersonnelles, en science, en éthique, en thérapie, en philosophie. La créativité, résultat de l'anxiété du hiatus entre l'attente et la réalité, embellit l'existence et humanise davantage.

Seul l'humain possède cette capacité de devenir conscient du hiatus entre les attentes et la réalité et en conséquence, de créer ou de souffrir l'anxiété. Une anxiété normale est donc liée aussi avec notre capacité créatrice : plus une personne est créatrice, plus l'anxiété et la culpabilité

¹⁵ Cette séparation/clivage origine (selon May 1977) dans les premières relations de l'individu avec ses parents.

¹⁶ Pour bien comprendre la force de cette loi du primitif, considérons là dans les institutions, les regroupements : ils affligent à grands coups et sans nuance le blâme sur les personnes et les condamnent le plus souvent sans discernement et sans compassion.

¹⁷ Voir Rollo May, 1977

sont potentiellement présentes. Toutefois, dans l'activité productive et créatrice, les attentes ne sont pas en contradiction avec la réalité mais elles sont utilisées comme moyens pour transformer la réalité, pour créer. La réalité et les attentes deviennent alors de plus en plus en harmonie.

Par ailleurs, dans l'anxiété excessive, handicapante, névrotique, le clivage entre les attentes et la réalité prend la forme d'une contradiction; les deux ne peuvent être amenées et mariées ensemble. La réponse de la réalité est impossible. De là, la personne s'engage souvent dans une distorsion de la réalité. Elle a l'impression de ne pas être correcte, appropriée et elle ne l'est pas, compte tenu de sa réalité : elle ne peut être aimé comme elle l'attend; elle ne peut être aussi importante qu'elle le désire. Et plus la contradiction entre sa réalité et ses attentes devient rigide, plus son anxiété névrotique augmente.

2. La personne trop anxieuse craint surtout d'être insignifiante, sans relief, et de disparaître ainsi dans la mort de l'anonymat. Pour elle, être comme tout le monde, ordinaire, imparfaite est l'équivalent de se perdre, de disparaître et ne plus avoir d'existence. De là son refus obstiné de ne pas être *ordinaire* parce que si elle s'accepte ainsi, croît-elle, elle accepte d'être « niaiseuse », terne et sans couleur. Ce qu'elle refuse et combat tellement. Chaque fois qu'elle ressent des émotions bien communes à tous les humains, l'anxiété la prend à la gorge parce qu'elle est alors ordinaire. Elle voudrait donc que son drapeau soit toujours en vue et plus haut que celui de tous les autres.



Juste ordinaire, comme tout le monde, bien assurément qu'elle perd son statut d'extraordinaire et alors, pour elle, elle s'enlise dans l'inexistence.

Pourquoi cette constante bataille? Parce qu'elle n'a jamais eu une portion satisfaisante d'amour juste pour elle. Elle n'a jamais été suffisamment aimée pour être seulement ce qu'elle est, non pas ce qu'elle paraît ou pourrait être mais aimée pour ce qu'elle est. Eh oui, encore cette absence d'amour inconditionnel! Depuis très tôt dans sa vie, en manque d'amour authentique des personnes significatives autour d'elle, elle se sent vide, carencée, incapable d'être vraiment aimable. Elle a honte de son état de ne pas être aimable à son goût. Jamais, elle ne s'est

sentie pleine de l'amour de l'autre, juste pour ce qu'elle est. Si elle était aimée, ce n'était que comme faire-valoir de l'autre; l'autre l'aimait pour sa propre gloire et jamais vraiment pour elle-même. Elle ne peut donc elle-même s'estimer à sa juste valeur. De là, son souci constant et sa préoccupation de tous les instants devant les autres de recevoir cette considération qui lui manque pour combler son creux d'amour. Pour garantir cette considération, elle croît qu'elle n'a qu'un choix, devenir extraordinaire, devenir parfaite parce que, estime-t-elle, on ne donne pas cette considération à une personne ordinaire. Dès lors, il lui est impossible *d'accepter d'être ordinaire*, juste là à faire ce qu'elle a à faire, à être ce qu'elle est tout simplement. Sans grande reconnaissance devant les autres, elle se noie dans l'anxiété.

Il arrive même que souvent cette personne trop anxieuse, pour combler ses manques de reconnaissance, s'oblige à triompher sur les autres : elle doit être la meilleure. Son désir d'être enfin considérée passe selon elle par son besoin d'être admirée. Finalement croit-elle que si elle n'est pas extraordinaire, enviée de tous, parfaite, elle n'est rien. Et nous sommes revenus au départ du cycle infernal : sa lutte pour exister devant les autres.

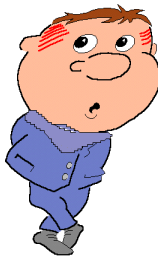
Juste ordinaire, comme tous les êtres humains d'ailleurs, cette personne est précieuse et pleine de ressources à estimer. Elle est vivante, faite d'affectivité, de capacités de connaissances, de compréhension, d'imagination et de créativité, d'un corps plein de possibilités même s'il a ses misères et n'a pas comme tous les corps vivants la même forme perpétuelle. Les mêmes données d'existence (finitude, solitude, liberté, corporéité, lien avec les autres) constituent ses horizons et ses références et la source de sa solidarité humaine. Son individualité est d'une grande valeur parce qu'elle perçoit d'une façon bien originale son monde tout comme elle ressent aussi des émotions aux nuances bien personnelles. Par les ressources de son individualité, elle enrichit le monde et spécifiquement le monde des autres personnes.

Ces thèmes la rejoignent rarement parce que toute personne peut ressentir ces bonheurs d'être. Le fait que toute personne peut les ressentir enlève de l'extraordinaire à ces expériences et les réduisent à être ordinaires. Et même si elle éprouve un tant soit peu le bon de ces thèmes, la personne trop anxieuse considère malheureusement qu'elle ne peut accepter ce qu'elle ressent, ce qu'elle éprouve, ce qu'elle rencontre dans l'interaction avec son monde parce qu'elle serait alors bien *ordinaire*. Tout le monde éprouve ces petits bonheurs devant ces thèmes et par le fait même, cela annule pour la personne trop anxieuse, leur qualité. Pour elle, accepter

d'être ordinaire, c'est souffrir toutes les lourdeurs d'être petit, sans éclat, insignifiant. Elle n'a qu'un choix : devenir extraordinaire, sans commune mesure avec les autres. Elle n'accepte vraiment pas ce qui est commun parce qu'il est trop souffrant de l'accepter, trop humiliant.

Pourtant accepter tout ce qui vient, tout ce que l'on vit, tout ce que l'on ressent sans aucune honte, diminue la force de la souffrance et des lourdeurs de vivre. Accepter oui, pas seulement avec sa tête, mais ressentir une authentique acceptation qui loge dans le cœur, dans l'émotif. Et ne pas s'accepter tel qu'on est, tel qu'on ressent son monde et tel qu'on le vit avec toutes les émotions qui émergent de nous, c'est tristement refuser l'humanité qui nous honore et que nous partageons avec tous les autres humains.

3. L'anxiété chez l'humain naît aussi spontanément de l'entreprise de l'individu de se relier à son monde. Or dans la représentation qu'en fait toute personne, cette opération peut prendre deux directions : soit que le monde se relie à elle parce qu'elle est « exceptionnelle, extraordinaire, magnifique », soit qu'elle-même, comme l'exige la condition humaine, fait la démarche et l'effort de se lier au monde puisqu'elle n'est qu'ordinaire, sans aucun triomphe permanent, ni sans succès éclatant et continu. Dans cette dernière condition, la personne trop anxieuse



cherche à se cacher.

Elle a honte de ce qu'elle est, juste ordinaire et d'être obligée comme tout le monde de faire cette démarche de se lier aux autres. Par la suite, cette attitude de se cacher, de ne pas se montrer nourrit son état d'anxiété dans un cercle infernal.

La honte d'elle qu'elle ressent est vraiment insidieuse : une honte de son apparence, une honte d'être où elle est ou comme elle est. Elle ne peut s'accepter, se prendre et se vivre telle qu'elle est. De là, elle est portée à se recroqueviller, à se faire toute petite pour ne pas être vue par les « gros yeux » de ce qui juge et évalue. Quel juge? Quel évaluateur? Ceux qu'elle porte en elle. Un juge et un évaluateur qu'elle a elle-même construit pour châtier et condamner tout ce qui l'empêche, croit-elle, d'être vraiment aimable, à savoir à ses yeux parfaite. Encore ici ceux-ci

peuvent très bien n'être que des symboles et n'avoir aucune existence réelle, sûrement pas de la dimension que leur attribue cette personne trop anxieuse. En conséquence, pour éviter ces évaluations, elle se réduit le plus possible. Elle porte sans cesse ces poids constricteurs sur elle ou en elle. Se détournant du monde, elle marche à reculons dans la vie.

L'attitude de se cacher fait partie des symptômes¹⁸ que la personne choisit pour calmer son anxiété. Remarquons que la gêne excessive tout autant que plusieurs maladies psychosomatiques sont aussi des manières de se cacher. Elles portent à l'enlèvement parce qu'ainsi la personne évite d'éprouver le vif de l'anxiété mais elle ne résout pas le conflit sous-jacent.

Il est vrai que se cacher pour se protéger peut être un comportement sain si la personne est vraiment menacée par un danger imminent. Mais chez la personne trop anxieuse, se cacher devient automatique, compulsif aussitôt qu'elle est en interaction avec les autres. Si elle ne le fait pas, l'anxiété déferle sur elle. La compulsion d'un acte ou d'une activité à faire pour diminuer l'anxiété est le signe que l'anxiété n'est plus normale, n'est plus appropriée. Quand une personne se sent poussée à accomplir un acte qui diminue l'anxiété plutôt que de ressentir un désir intrinsèque de réaliser l'acte, il y a péril en la demeure : l'anxiété est en train de se débrider. Dans cette situation, si la personne est empêchée d'effectuer l'action, l'aspect compulsif apparaît et une l'anxiété sévère surgit.

Remarquons toutefois que tout peut devenir compulsif, automatique à savoir une défense contre l'anxiété insupportable. S'accabler de travail insistant, rigidifier sa pensée, se noyer dans l'exigence religieuse ou même tenir au dogmatisme de la science sont des manifestations de cette pulsion à calmer toute anxiété inhérente et saine qui accompagne la liberté, le choix et la responsabilité.

Ressentir l'anxiété authentique de vivre est plus douloureux que la fuite dans un comportement compulsif ou dans un symptôme mais cette anxiété même si souffrante est au service de l'actualisation de la personne et de son intégration dans sa communauté. La confronter, passer au travers permet à la personne de s'épanouir; tenter de l'enfermer dans une compulsion ou un symptôme éteint la vitalité de la personne. Vouloir être

¹⁸ Les personnes par leurs symptômes se libèrent de l'anxiété ouverte et manifeste. Ceux-ci canalisent l'anxiété. C'est l'avantage du symptôme mais il a aussi ses inconvénients : ils bloquent l'actualisation de la personne.

lui-même¹⁹, malgré l'anxiété de l'être : voilà la vraie vocation de tout être humain!

4. **Une appréhension imprécise** mais constante habite la personne trop anxieuse. Elle se déplace dans sa vie comme si une menace planait au dessus de sa tête, la menace d'être détruite, d'être blâmée pour ce qu'elle est, pour ce qu'elle fait, pour n'importe lequel des aspects de son être et de son paraître. Elle se sent constamment comme en état de « péché mortel » et qu'une punition s'abattra sur elle. Là aussi, elle se réduit pour que la menace l'oublie ou pour que la punition ne l'atteigne pas. Elle a été forcée ou elle a choisi d'accepter une grande part de non-être, de mort de façon à préserver une petite partie d'être²⁰, de vie.

Envahie par cette **inquiétude floue mais** persistante et envahissante la rend souvent confuse dans son état et dans ses cibles. Elle ne sait plus qui elle est ou quoi choisir comme si elle avait perdu son propre centre (ses priorités, ses valeurs) et son enracinement en elle-même. Elle est comme à la dérive dans sa vie.



L'appréhension demeure vague parce que la peur objectivée et bien ciblée est souvent une défense bien formée contre cette inquiétude floue et omniprésente. Les peurs sont plus souvent des moyens pour couvrir l'anxiété sous jacente en déplaçant celle-ci sur une menace réaliste et raisonnable : par exemple la peur des microbes, la peur des chiens. Il arrive aussi que les peurs permettent que l'anxiété atteigne la conscience et perde ainsi son omniprésence.

Autant la *compréhension* permet à la personne de prendre à l'intérieur d'elle une certitude de la réalité, autant *l'appréhension* transporte à l'intérieur de la personne le doute, le non savoir. À l'extrême, l'anxiété sévère devient une expérience de dissolution de toute l'identité : c'est une peur de perdre la raison, de devenir fou.

¹⁹ Kierkegaard (1941) constate que de nombreuses personnes esquivent cette vocation en évitant la conscience d'eux-mêmes ou en cherchant à être quelqu'un d'autre, ou encore le plus souvent de n'être que selon les conventions.

²⁰ Voir Tillich 1952

Quelqu'un a des peurs mais quelqu'un est anxieux. Cela souligne



l'omniprésence de l'appréhension et de l'anxiété. Alors que la peur rencontre une menace devant soi bien précise, l'anxiété attaque par derrière ou plus exactement de tous les côtés. La personne ignore d'où viendra le danger et sur quoi il portera. Elle appréhende tout et partout et constamment. De là la tentation de la personne trop anxieuse de transformer ses appréhensions en peurs. Toutefois les peurs, foyers objectivés et particuliers d'une anxiété sous-jacente, couvrent les conflits intérieurs. Ceux-ci malheureusement ne reçoivent pas assez de conscience pour se solutionner. Les conflits intérieurs demeurent et l'anxiété aussi, tout comme les peurs, persiste.

5. Souvent une personne trop anxieuse se promène dans la vie avec des gants de boxe, toujours sur le qui-vive de rencontrer la bataille, non pas



pour attaquer mais pour se défendre.
menaces partout.

Elle perçoit des

Plutôt que de rencontrer les situations avec ce qu'elle est et dans l'harmonie, la personne trop anxieuse se réduit à être en état de défense et se bat sans cesse avec les situations et avec leurs circonstances. Elle se sent inharmonieuse avec tout ce qui l'entoure et elle s'oblige à résister à tout pour ne pas être écrasée par l'adversité. Elle ne laisse pas les situations être ce qu'elles sont; elle les transforme en champs de bataille et les personnes, en guerriers qui veulent l'attaquer.

Pourtant, les situations sont ce qu'elles sont; elles se déroulent dans l'interaction avec la personne. Tout ce qu'elles demandent, c'est la

présence la plus pleine de la personne, non pas la présence d'une seule de ses facettes : ses « gants de boxe ». Si la personne anxieuse accepte les situations comme elles sont, sans plus, si elle s'y abandonne et les laisse être ce qu'elles sont, elle aussi se laissera être comme elle est et permettra à plus de son être de s'exprimer. Elle ne sera pas que défensive, bousculante ou bousculée. Elle accueillera ce qui est comme c'est.

6. Une personne trop anxieuse peut **se dépêcher en tout** même si dans ses activités cela peut ne pas paraître ou doit ne pas paraître. À l'intérieur d'elle, elle sait qu'elle se dépêche, qu'elle se bouscule. Sans cesse à la course, elle est pressée par une poussée intérieure, le plus souvent symbolique, qui l'empêche de se donner son authentique rythme à elle, dans la paix et la sérénité.



Pour agir en tout, elle est en bousculade. Lorsqu'elle passe un examen en groupe, elle doit être la première sortie de la salle (même si elle risque de perdre des points). Lorsqu'elle assiste à une réception, elle doit en partir vite, la première si possible. Même dans une conversation, elle s'empresse de conclure et se sent l'obligation de la terminer rapidement. Elle ne peut se donner le bon de converser tranquillement et sans hâte. Elle se dépêche sans cesse et en tout. Toujours vouloir faire vite devient comme son style.

Tout se passe comme s'il y a délai trop grand entre deux de ses agirs, la menace lui tombera dessus. Quelle menace? Celle de ne pas en faire assez, de ne pas être assez et que seule la quantité et le nombre d'activités peuvent la sauver. Elle veut que tout soit réglé pour que cela soit fini, pour passer à autre chose et accumuler d'autres activités. Quelle autre activité? Cela n'a pas d'importance, ce n'est pas la qualité de l'autre activité qui compte, c'est finir rapidement qui importe. Et finir rapidement pour accumuler le plus d'activités possibles.

Cette bousculade, elle la lie aussi souvent avec se donner par la rapidité de son agir, de l'importance, de compter parce qu'elle fait vite ce qu'elle fait, qu'elle termine avant les autres et qu'ainsi elle possède un statut : « celle qui fait beaucoup ». La quantité, cela au moins est clair, « ça se compte ». La qualité, c'est tellement subjectif et imprécis. Comment se donner de l'identité, croît-elle, autrement que par la quantité?

7. La personne trop anxieuse, à chaque moment qu'elle n'est pas concentrée sur un travail reconnu, sur une activité assurée d'être utile, a **l'impression de gaspiller son temps**, de perdre son temps parce qu'elle n'est pas en train de faire quelque chose de profitable pour les autres, d'écrire une idée brillante ou de faire quelque chose pour être admirée. Son travail doit lui servir à la faire admirer, à la faire triompher. Elle ne peut donc pas



travailler par plaisir.

Sans cesse écrasée sous le poids du travail, de l'agir, du faire, elle ne se sent libre de se détacher de cette pression que lorsque la fin de la journée arrive : elle n'est plus alors obligée de performer.

C'est surtout pour se donner le droit de prendre une place aux yeux des autres, particulièrement de ses juges intérieurs que la personne trop anxieuse cherche à toujours être occupée, à ne pas perdre une seule minute de son temps. Elle a l'impression que les autres ne peuvent l'accepter qu'à cette seule condition. *Si elle ne fait pas, elle n'est rien.* Sans faire, elle est insignifiante aux yeux des autres. Elle croit que si elle est prise par l'action, par le travail, on la tolère mais pas autrement. Tout se passe pour elle comme si toutes les autres personnes autour d'elle n'étaient que des patrons exigeants et cruels. Travailler et travailler sans jamais cesser pour être quelqu'un, pour ne pas être insignifiante.

Encore ici, on voit se dessiner la misère de son identité. Être quelqu'un pour la personne trop anxieuse est tellement exigeant, tellement souffrant. Il lui est tellement difficile de se conquérir une petite dose d'empathie, de chaleur pour son existence si recroquevillée.

8. Dans son paraître au monde, la personne trop anxieuse ressent toujours un **certain mensonge flottant** partout et envahissant de toutes ses situations. Cela se conjugue avec la peur d'être ce qu'elle est vraiment, le manque d'enracinement en elle de ce qu'elle fait. **Elle ne se sent pas authentique**. Elle se camoufle, se cache sous n'importe quelle fausseté, pourvu qu'elle croit la fausseté appropriée aux situations.

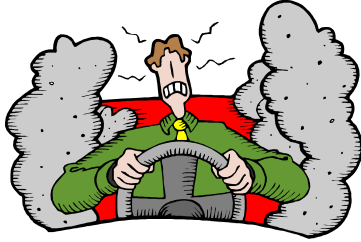


Plutôt que de se ressentir congruente avec elle-même, cette personne place souvent son espoir dans les superstitions et la magie. Au moins elle n'a plus à choisir et décider et elle fait ce que dictent ces prestidigitateurs et magiciens. Le prix à payer pour s'abandonner à ces superstitions et ainsi éviter les conflits et soulager l'anxiété, c'est de perdre son autonomie, d'appauvrir sa pensée et sa capacité de ressentir. De là cette personne pose une restriction radicale et progressive à sa capacité de se relier aux autres personnes. Par ce mensonge existentiel (ne pas être ce qu'elle est, un être de responsabilité), la relation de la personne à la réalité devient vague et obscurcie.

D'ailleurs toute défense exagérée contre l'anxiété a comme conséquence une paralysie plus ou moins grande des activités productives de la personne et cela sur plusieurs fronts : les capacités de penser et de ressentir, autant que les capacités d'agir et de planifier. Cela détruit la capacité d'évaluer les stimuli extérieurs de façon réaliste ou de distinguer entre l'objet et le sujet. Ce mensonge a donc plusieurs conséquences.

9. La personne trop anxieuse éprouve partout dans son corps des tensions : une lourdeur du bloc de la tête, une résistance dans les mâchoires, des blocages dans les épaules, des raideurs dans ses gestes brusques et rapides et souvent une voix qui s'étrangle. Le stress persiste particulièrement dans des endroits spécifiques : ses dents se serrent, sa poitrine juste en

haut de l'estomac se contracte, ses yeux ferment spontanément et elle doit se mobiliser pour les garder ouverts. Son dos est raide et recroquevillé pour se protéger comme si on lui sauterait dessus.



Et pourtant, et pourtant, il n'y a rien qu'elle voit, qu'elle sait qui pourrait susciter cela. Elle n'a pas de rencontre dangereuse à faire. Elle ne subit pas de menace réelle dans ses relations avec les autres. Pourtant cette tension l'encercle, la serre de partout et tente de l'étouffer. En somme tous ses conflits psychologiques décrits plus haut se somatisent et se traduisent dans son corps.

10. La personne trop anxieuse a aussi souvent l'impression d'une **perte de contrôle sur elle** et sur sa vie. Tout se passe comme si elle n'avait plus de ressources pour se guider, pour se diriger. Lorsqu'elle a des décisions à prendre, elle a l'impression de souffrir de mollesse du cerveau, sa principale ressource. Elle se sent léthargique, fatiguée, incapable de focaliser ses efforts sur une cible. N'ayant peu d'énergie pour agir, elle passe à côté de la vie qui continue son chemin, croît-elle, sans elle.

L'activation du conflit intérieur entre ses attentes et la réalité ressuscite cette anxiété envahissante de ne pas pouvoir se contrôler. Cette personne est menacée dans ses valeurs essentielles et ne voit pas quel chemin prendre



pour éviter les différentes menaces qui l'accablent :

soit de perdre sa sécurité en devenant autonome et libre, soit se perdre elle-même en gardant sa sécurité et en camouflant l'angoisse²¹.

Et devenir bien dans sa peau, trouver du goût de vivre en passant au travers de toutes ces inquiétudes, de toutes ces formes de l'anxiété, est-ce possible? Eh oui, en continuant le contact avec son expérience vivante sous-jacente, en scrutant ses horizons et en faisant sourdre des sens vivants à toutes ces misères!

Troisième partie

Vers être bien dans sa peau et en goût de vivre

Comment y arriver? Comment être « bien dans sa peau »? Comment ne pas vivre étouffé par l'angoisse? Comment sortir de l'anxiété? Comment vivre content d'être ce que l'on est et en acceptant de l'être? Comment cette détente d'être permet-elle de cultiver le zeste de vivre, le goût de vivre chaque moment disponible de vie? D'abord les constatations! On peut facilement voir chez les gens²² leur énervement perpétuel dans lequel ils gaspillent leur vie. Cette préoccupation incessante à se divertir, cette nervosité à fuir l'ennui, à éviter d'être seul jusqu'à ce que l'agitation devienne une fin en soi. Les gens ne veulent pas vraiment penser à eux-mêmes parce que s'ils le font, ils deviennent misérable de gaspiller leur vitalité. Mais comment ne rien dilapider de la vie et être bien, serein et en joie de vivre?

Description et polarisation

Au fond de nous-mêmes, que cherchons-nous vraiment? À « être bien dans notre peau ». Retenons que cet état signifie une certaine détente de vivre tel que l'on est, une confiance de choisir, de décider et d'agir en se fiant à soi-même.

²¹ Pour May (1977) la relation avec les parents, les conflits avec eux établit le pattern des futures relations interpersonnelles. L'enfant déchiré dans un double lien de parents qui affirment l'aimer alors qu'ils rejettent toute son individualité et sa présence se situe sur un territoire irréal. Ainsi, l'enfant qui s'attend à ce que l'acceptation par ses parents soit toute positive et qui rencontre ce rejet est vraiment désespéré. Alors il se raconte des histoires, il déforme son authenticité. Il s'attribue des manques qui justifient le non-amour de ses parents. Il ne s'estime pas et cherche la considération en dehors de lui. Ne pas être aimé pour un enfant est préférable à la prétention de l'aimer. Une confusion entre la réalité et ses propres attentes en relation avec les parents rend l'individu mal préparé pour apprécier et mesurer les futures relations avec les autres de façon réaliste. Quand il n'y a pas de hiatus, ni de contradiction entre les attentes et la réalité dans la relation avec les parents, c'est que le rejet n'est pas internalisé; ce rejet ne devient pas une source du conflit subjectif qui désoriente la personne dans l'appréciation de soi-même et des autres. Le conflit fondamental pour cette personne devient alors : entre ses propres besoins d'atteindre une certaine autonomie et un usage de ses propres pouvoirs et la conviction que si elle s'approprie ses propres pouvoirs, elle sera sujet aux menaces d'être tué (symboliquement) par sa mère.

²² Comme le voyait Pascal chez ses contemporains (voir May 1977).

C'est beaucoup plus dynamique et énergique que l'état d'être relâché, alangui et sans vigueur. Et cela conduit à être en zeste de vivre et implique un élan vers le devant, un goût de connaître, un intérêt²³ pour le monde et un souci chaleureux pour ceux qui comme nous doivent continuer : les êtres humains. En somme une personne « bien dans sa peau » et en zeste de vivre est une personne en amour avec la vie.

Mais pour être bien dans sa peau et pour être en zeste de vivre, il faut confronter et traverser l'anxiété bien normale de notre condition humaine : l'anxiété que nous ressentons tous d'échouer, l'anxiété de souffrir, de perdre, d'être limité, celle d'être responsable et coupable, l'anxiété de ne pas aimer ou d'aimer mal, l'anxiété de ne pas être aimé, reconnu et considéré. *C'est l'anxiété de vivre*. La tension entre cette anxiété (anxiété bien vive à certaines périodes de notre vie) et la détente de vivre se situe dans une certaine polarité entre être mal dans sa peau à certains moments et être bien dans sa peau à d'autres, polarité qui dynamise le goût de vivre.

L'anxiété est nécessaire pour notre vitalité; elle en est même l'indice : là où est l'anxiété existentielle, là est la vitalité possible. La confrontation avec l'anxiété est aussi nécessaire que de nous lever le matin en nous extirpant de la « molasserie » du lit pour rencontrer la journée et y prendre toute la vitalité. Ce face à face avec l'anxiété peut nous soulager de l'ennui et de la routine de vivre, peut aiguïser notre sensibilité à percevoir le beau, le bon et l'intéressant. L'anxiété assure à la personne une présence de tension nécessaire en elle pour préserver une existence humaine.

Passer au travers ces situations anxiogènes bien normales est au cœur du processus de devenir « bien dans sa peau ». De même que l'enfant apprend à marcher malgré les douleurs des chutes et les peurs de tomber²⁴ et qu'il arrive au plaisir de marcher, ainsi nous traversons des zones de turbulence anxieuse et nous arrivons à nous installer bien dans notre peau avec du goût de vivre.

Pour atteindre cet état, il s'agit en somme d'élargir notre conscience pour cerner²⁵ les conflits qui nous habitent entre nos différents objectifs de vivre, pour identifier nos valeurs vitales menacées et pour découvrir les chemins qu'ont

²³ Kierkegaard (1941) mis l'emphase sur le mot « intérêt » *inter est*, à savoir que nous sommes tellement intimement impliqué dans le monde objectif que nous ne pouvons pas nous contenter de nous définir en regardant froidement et objectivement (i.e. sans intérêt) le monde. Notre identité tout comme la vérité doivent être définis dynamiquement (dialectiquement) comme continuellement se développant parmi des gens vivants. Il y a de l'anxiété à se définir parce qu'il y a de l'intérêt chez la personne.

²⁴ Exemple donné par Goldstein (1939) et qui résume bien la pensée de plusieurs auteurs.

²⁵ Il est vrai que pour se rapprocher de soi-même et pour devenir vraiment ce que nous sommes, nous devons dépasser le simple concept de soi, la simple représentation de soi pour rejoindre le vivant en nous sous les sois, l'expérience vivante et tenter de suivre la direction de la vie, devenir le vivant que nous sommes (voir Bureau, 2002, 2008).

utilisé ces conflits pour nous envahir. Ensuite nous devons re-structurer nos buts, faire à nouveau et avec fermeté le choix de nos valeurs vitales et cheminer avec courage vers l'actualisation de ces valeurs de façon responsable et réaliste. Dans les paragraphes qui suivent, nous analyserons cette démarche de renouveau, les facteurs et variables qui rendent une personne bien dans sa peau et en zeste de vivre.

Pour répondre à ces questions et rejoindre ces objectifs, nous procéderons en parallèle avec la présentation des ingrédients de l'anxiété soulevés dans la deuxième partie. Chaque paragraphe de cette troisième partie confronte la facette de l'anxiété nommée au même numéro dans la deuxième partie.



1. **Se donner** soi-même la permission et **le droit d'être** ce que l'on est en tout et partout est bien en contraste avec le sentiment d'être inappropriée, inadéquate et incorrecte qu'éprouve si fortement la personne trop anxieuse. L'attitude la plus importante pour conquérir l'état d'être bien d'être ce que l'on est, ce bien « d'être dans sa peau », c'est se donner ce droit d'être. Se donner le droit d'être adéquat selon ce que nous sommes et non pas selon ce que les autres attendent de nous, non pas non plus selon les dictats de l'idéal. Nous donner nous-même la permission d'être ce que nous sommes et cesser d'attendre cette permission de l'extérieur de nous, de l'autorité, des différents symboles que nous avons construits. Choisir de se donner soi-même ce droit d'être avec toute la puissance de notre « Je veux ».

Encore faut-il qu'être ce que l'on est, suffit! Il n'est pas ou n'est plus nécessaire d'exiger de soi-même mers et mondes, de se réclamer des accomplissements, des glorioles, des honneurs, de vouloir jouir d'une supériorité d'intelligence ou de beauté. Ce sont là toutes des caractéristiques de l'image idéale et du masque que nous portons pour nous mettre au monde. **Juste être et cela suffit**, sans image et sans masque. Se donner le droit d'être, c'est ça!

Or toute personne est seule pour prendre cette responsabilité de se donner le droit d'être ce qu'elle est. Sa force pour se donner ce droit d'être est inversement proportionnelle avec celle de laisser aux autres cette responsabilité de lui donner la permission d'être ce qu'elle est. « Moi-même, et seul, juste être me suffit! »

Tellement souvent dans sa vie, la personne a laissé aux autres le soin de la valoriser, de lui donner une place que cela est devenu pour elle une manière d'être, un style de vivre. Pourquoi? Parce que dans le passé, elle a tout fait pour être considérée par les autres. Elle était prête à tout pour avoir cette reconnaissance, même à leur laisser le pouvoir sur elle. Elle n'a jamais pris la charge de se donner elle-même le droit d'être ce qu'elle était. Et maintenant, à elle de prendre cette responsabilité et de se donner la permission d'être, le droit d'être ce qu'elle est, tout simplement, sans chercher à être ou à devenir un idéal, un modèle, une parfaite, une sans-reproche. Être juste ce qu'elle est et c'est tout. Cela suffit!

Chaque personne humaine peut se dire : « parce que je suis, parce que j'existe et que je ne suis pas néant, j'ai droit d'être ». Et elle se donnera ce droit si elle assume le courage d'être à savoir celui d'être « en dépit de »²⁶, malgré les éléments de l'existence qui sont contre son affirmation essentielle. C'est le thème du « malgré »²⁷. S'affirmer *malgré*, en dépit de tout ingrédient qui peut empêcher de le faire. Le courage d'être consiste à devenir ce que l'on est profondément *en dépit* de nos sois, de nos images, de nos misères à la surface. Ce courage de notre nature essentielle d'être un JE, un auteur de vie, un auteur de nous-mêmes se conquiert malgré nos faiblesses²⁸, en dépit de nos petites et de tous nos trop grands soucis. C'est le courage d'être de cette nature presque²⁹ « divine » de créateur de vie *en dépit* des images susceptibles et ombragées de notre « petite personne ».

Se donner le droit d'être est aussi un courage de confronter directement les situations provoquant l'anxiété. Admettre ses appréhensions, ses peurs vagues et malgré ses inquiétudes, la personne se déplace vers le devant pour rencontrer la situation plutôt que de la fuir ou de l'éviter. Le courage consiste non pas dans l'absence de peur ou d'anxiété mais dans la capacité de continuer vers l'avant, de se déplacer vers le devant *malgré* la peur, *en dépit* de l'anxiété.

²⁶ Voir Tillich dans le *Courage d'être* (1952)

²⁷ Voir Bureau (1993) *Le goût de vivre*, p. 195 et ss.

²⁸ Gilles Archambault dans une entrevue à Radio-Canada suite à la publication de son livre *De l'autre côté du pont* dira « je ne crois qu'à une seule force, la force des faibles, ceux qui continuent, malgré la douleur ».

²⁹ analogiquement

Comment se donner ce droit d'être comme en une manière d'être? comme en un style de vivre? Trois conditions sont nécessaires. D'abord il importe de reconnaître et d'accepter profondément qu'être suffit et qu'il n'est plus question que nous cherchions comme par le passé les vaines considérations, les reconnaissances futiles, les valorisations inutiles par les autres. Être et cela suffit!

Ensuite la simple joie d'être³⁰ doit primer sur toutes les recherches de plaisir et sur toutes les satisfactions de sa vie. La joie profonde d'être, celle qui est enracinée dans nos caractéristiques humaines et dans les données de notre existence, peut nous combler si nous nous donnons la peine de la contacter.

Enfin il convient comme troisième condition de garder notre regard de valorisation tourné vers notre intérieur et cesser nos attentes ou nos préoccupations de celui des autres : il n'est plus question que ce soit les autres qui nous considèrent approprié, correct, adéquat. Dans ce « il n'est plus question » se logent une fermeté et une affirmation qui vont permettre au droit d'être ce que nous sommes, de faire son passage jusque dans notre affectif, jusque dans notre « ventre et nos viscères » afin que s'installe ce style de toujours et en tout, **se donner le droit d'être** ce que nous sommes.

Nous enracinons ainsi en nous-mêmes, ce bien d'être dans notre peau. Mais attention plusieurs obstacles, comme nous le verrons, viendront éprouver cette détente de vivre simplement comme nous sommes. Il importe d'être vigilant et de garder notre conscience bien en prise sur notre expérience vivante.

2. Être ordinaire et content.

Qu'il est difficile d'accepter d'être juste ordinaire, d'accepter d'être, comme nous le sommes tous, de la condition humaine : *un parmi d'autre!* Et pourtant c'est une autre condition pour être bien dans sa peau et en goût de vivre : **accepter d'être ordinaire**, vraiment ordinaire plutôt que de chercher un statut spécial, celui d'être extraordinaire comme le cherche malheureusement trop souvent chacun de nous. Vivre et continuer à vivre sans droit acquis ou inné à un statut spécial, à une considération particulière, en plus de reconnaître et de prendre les caractéristiques suivantes : n'avoir ni intelligence incommensurable, ni beauté hors pair et convenir de ressentir et éprouver ce que tous les êtres humains éprouvent et ressentent, se reconnaître la condition humaine dans toutes ses souffrances et ses misères, voilà ce qui conduit à être bien dans sa peau, sa « peau humaine ».

³⁰ Voir Bureau (2008)

Être solidaire de tous les humains nous conduit à être bien de ce que l'on est et à être en démarche de continuer à être. Se donner simplement une place au banquet de la vie sans vouloir la table d'honneur. Se présenter et se tirer une chaise à ce banquet sans attendre qu'on la tire pour soi sous prétexte que notre réputation l'exige. Devenir en empathie et en compassion avec tous les convives à ce banquet de vie, eux qui comme nous, sont condamnés à continuer à vivre, à souffrir et à mourir et qui doivent intégrer leur finitude, leur solitude, leur responsabilité et leur corporéité à leurs manières de vivre le quotidien, à leur vitalité.

Qu'on y pense bien! Le statut d'être humain, d'être une personne humaine devrait être suffisant pour être bien dans sa peau sans qu'il soit nécessaire d'être extraordinaire, plus que les autres. Ce simple statut peut allumer en chaque personne une conscience de ses ressources humaines et un contentement, une joie profonde d'être ce qu'elle est, cette personne humaine.

S'accepter et s'estimer

Le coeur de prendre l'ordinaire personne que l'on est repose sur *l'acceptation de soi-même*. Que nous sommes souvent cruel pour nous-mêmes! Que d'exigences, que de requis, que de qualités exigeons-nous de nous-mêmes! Cette quête incessante repose sur vouloir être plus que les autres et s'enracine dans ce refus de s'accepter juste comme on est, ordinaire, humain et limité. Il est vrai que le difficile de nous accepter tel que nous sommes vient justement de notre refus d'être ordinaire. Être bien dans sa peau c'est s'accepter, se prendre, se considérer, se respecter, s'estimer même si nous ne sommes pas extraordinaire, même si nous ne sommes qu'ordinaire. S'accepter même si nous ne sommes pas à la hauteur de toutes nos espérances, de nos attentes parce que nous sommes trop ordinaire, devrait laisser monter en nous une chaleur, une amitié, une empathie pour nous-mêmes, relais d'ailleurs vers se sentir bien dans sa peau.

S'accepter tel que l'on est repose sur notre capacité de nous réconcilier avec notre solitude. Nous sommes radicalement seul pour nous accepter tel que l'on est, ordinaire et humain, reconnaissons-le! Aussitôt que le souci des autres entrent dans nos préoccupations, il nous est difficile de spontanément nous accepter. Nous nous sommes tellement pliés à considérer leurs attentes bien avant d'identifier nos authentiques besoins, qu'il est exigeant maintenant de renverser cette priorité.

L'acceptation inconditionnelle par les autres de ce que nous sommes est un rare cadeau qu'ils nous font. Tant mieux si nous pouvons rencontrer de ces

généreuses personnes! Toutefois même ces personnes totalement acceptantes ne peuvent nous remplacer pour effectuer cette acceptation personnelle de notre condition ordinaire. Pour que s'accomplisse ce magnifique don que nous nous faisons, nous accepter, il doit reposer sur le fait indéniable que nous sommes absolument seul pour naître, pour mourir, pour souffrir, pour continuer à vivre...., et nous accepter.

Au fond nous avons une culbute essentielle à faire : de l'acceptation à l'amour pour nous-mêmes. Lorsque nous sommes seul à nous donner cette acceptation, habituellement nous ne croyons pas que cela suffise, que ce soit assez valable parce que nous n'avons pas assez de considération pour nous, pas assez d'estime pour nous. Nous évaluons que notre propre considération ne vaut pas assez. Le risque essentiel repose donc sur s'estimer, s'aimer de façon absolue, sans ne rien mesurer, juste parce que nous sommes et c'est tout. S'estimer soi-même comme toute mère devrait aimer son enfant, juste parce que c'est son enfant. S'estimer juste parce que nous nous appartenons.

S'accepter soi-même parce que personne ne peut nous remplacer pour nous accepter, personne ne peut réussir à éteindre le « sur-moi », les juges intérieurs si ce n'est la personne elle-même. Nous sommes vraiment seul pour faire taire ces voix de l'idéal, ces insistances de l'image, ces évaluateurs intérieurs tout comme nous sommes seul pour nous accepter et nous estimer de ce que nous sommes.

S'accepter malgré tout, s'accepter même de ne pas nous accepter facilement; s'accepter dans nos défauts, dans nos paresse, dans nos états de fatigue corporelle, de lourdeurs, d'articulations rouillées; s'accepter dans tous nos petits vices cachés que nous n'oserions jamais montrer aux autres. S'accepter d'être inquiet, nerveux, stressé. Prendre vraiment ces émotions si peu reluisantes, ces sentiments si peu nobles, cet affectif tout en misère. S'accepter et s'estimer parce tout cela, c'est nous-mêmes, ça vient de nous, ce sont nos « bébés ». Accepter toutes nos émotions, toutes nos fantaisies, toutes nos idées, quelles qu'elles soient parce tout ça, c'est l'être qui se déploie en nous, c'est ce que nous sommes.

Ceux qui ont l'habitude de rencontrer intimement l'expérience vivante de d'autres personnes reconnaissent bien que toute personne humaine a suffisamment d'humanité, de ressources, de qualités, de richesses de ce qu'elle est pour s'accepter telle qu'elle est sans qu'elle ait à courir après un autre statut, à plus forte raison celui d'être extraordinaire. Pour nous-mêmes, nous sommes comme aveugles devant nos richesses d'être humain.

Pourtant que cela nous fait du bien de cesser de nous coincer, de cesser de nous blâmer de ressentir telle ou telle émotion, de nous accuser d'avoir telle ou telle image en tête! Que cela nous détend et que cela est bon d'être dans notre peau en acceptant de l'être, en acceptant que c'est *notre* peau.

La fraîcheur d'une nouvelle expérience

Cette acceptation totale et profonde d'être juste ordinaire et que cela soit bien correct, s'accepter vraiment pour tout ce que l'on vit est souvent pour plusieurs d'entre nous, une expérience neuve sans aucun passé. Depuis très tôt dans la vie, on nous a branché sur la relation avec les autres et sur le besoin d'être accepté par eux tout en négligeant ce qui était à la racine, s'accepter soi-même.

M'accepter comme je ne l'ai jamais fait de ma vie. Jamais je ne me suis accepté tel que j'étais. Je me blâmais et me « blastais » pour rester en ligne et pour me tenir droit. Là je veux vraiment en tout et de toutes les manières m'accepter, de ma plus petite nausée jusqu'à mon flagada paresseux du matin. M'accepter comme une nouvelle expérience de vivre, de me vivre surtout avec et devant les autres.

La conscience d'être juste ce que nous sommes et rien d'autre, de ne pas être « nos avoirs » mais ce que simplement nous sommes, ordinaire et humain, c'est encore ici **se donner le droit d'être**, le droit d'être juste ce que nous sommes. Nous cessons alors ces efforts persistants de nous grimper sur nos propres épaules pour rencontrer les autres, de toujours nous « gonfler » de nos glorioles pour être assuré d'exister aux yeux des autres et même de s'arroger de l'humilité en nous faisant croire que nous sommes humbles, plus humble que les autres pour nous réconcilier avec nous-mêmes.

Juste être ordinaire, juste être ce que nous sommes sans aucun de nos masques et sans aucune de nos images pour rencontrer et échanger avec les autres, que cela est bon et satisfaisant!

La bataille à livrer

Être bien dans sa peau, c'est estimer « cette peau », apprécier (rendre précieuse) « cette peau » quelle qu'elle soit et encore ici, nous sommes seuls pour le faire. Bien des gens ont compris que s'ils nous enlevaient cette estime de nous, surtout cette reconnaissance de notre capacité à nous apprécier, ils pourraient ainsi nous contrôler plus facilement. Et ils l'ont fait! Ils ont systématiquement cultivé en nous la mésestime de nous : nous n'étions jamais assez, jamais assez intelligent, assez fort, assez beau, jamais assez travaillant et toujours sous leur influence, nous avons raison de prendre position contre nous, d'aller à l'encontre de nous

estimer. Comment pouvions-nous nous aimer alors qu'à répétition nous entendions que nous n'étions pas aimable, que nous étions incorrect, en dehors des normes, inappropriés?

Comment se fait-il que nous sommes ou que nous avons été si influencé par ces personnes qui ne nous aimaient pas vraiment? Parce que nous sommes (ou étions) dépendant de ces personnes. Et notre dépendance de ces personnes doit d'abord être confrontée. Nous avons à renoncer aux biens que nous croyons ou avons cru recevoir de leur présence dans nos vies. Il est rare que nous n'arrivons pas à identifier ces personnes : leur jeu est ou a été la plupart du temps évident et identifiable. Nous savons qui nous a traîné « en dehors de nos bottines ». Mais c'est de *renoncer* qui constitue la difficulté. Eh oui, nous n'avons pas de choix : c'est nous ou eux. Nous n'arriverons jamais à les convaincre de nos qualités, jamais à obtenir leurs appuis pour ressentir que nous sommes fondamentalement précieux. C'est à nous dans la solitude à le faire.

« Tantôt en forêt je me disais que si je ne fais pas pour moi cet exercice de grimper dans le sentier et si je ne déploie pas pour moi les efforts pour monter dans la montagne, je ne les ferais pas. Il n'y a personne à qui je peux présenter mes efforts, à qui je peux offrir ces sueurs, ou espérer être encouragé ou quoi que ce soit si ce n'est à moi. Je suis l'auteur, la cible, l'objet de ces efforts. C'est pour moi que je les fais et c'est pour moi que je bouge. Je suis seul juste là à apprécier ce sentier et ces arbres, seul à m'efforcer, seul à contempler ce que je vois. Si c'est ainsi, il doit y avoir une partie de moi où je m'apprécie pour faire tout ça, pour continuer à vivre en dépit et malgré les obstacles. Il doit y avoir un estime de moi qui demeure en quelque part même si je ne la sens pas toujours bien forte. Je crois que fondamentalement, je crois que radicalement je m'estime, je m'apprécie n'en déplaie à tous les juges et à tous les évaluateurs et « sur-moi » de tout l'univers. J'apprécie être dans ma peau. Si je m'estime un peu, peut-être que je pourrais m'estimer encore plus, ressentir encore plus l'appréciation que je me donne si j'ouvre plus mon cœur à ma sensibilité d'être. Il est bien évident que les obstacles à cette appréciation soient en dehors de moi mais que je les ai internalisé : il est bien clair que c'est encore ce juge-évaluateur qui m'empêche de m'estimer à ma juste valeur. Je lui laisse trop de place et il s'arrange pour que je ne ressente pas l'estime de moi et surtout sa plénitude. Ce juge est bien cruel. Pour que je ressente juste un peu d'estime, il réclame les grands coups, les coups d'éclat, les flatteries, les grands accomplissements. Mais si je suis juste ordinaire, juste un ordinaire qui fait une promenade en forêt, qui fait des efforts pour grimper en forêt, qui fait sa vie, qui dort, mange et lit et fait des petites phrases, cela n'est pas

suffisant pour lui. Il me harcèle alors. « Dehors évaluateur! Dehors tous les bien-pensants de ce monde! Dehors les froids, les petits "caporals"! »

Cette anecdote nous fait bien saisir que nous ne sommes pas seul à nous disputer cet état d'être bien dans notre peau. Il y a l'adversaire, la « Cour Suprême » que nous transportons en nous, aussi ces bons vieux plis que nous avons pris dans le déroulement de nos vies. Nous avons intégré en nous la mésestime de nous comme si c'était notre « nature » de nous mésestimer. Nous nous sommes donné le droit de nous estimer seulement si les autres nous estimaient, nous valorisaient. Voilà une autre culbute à faire!

Pour donner toute la présence consciente à être bien dans notre peau, nous devons donc briser les pieds de ces statues, les mettre en dehors de nous, les extraire, les arracher s'il le faut, de notre espace intérieur pour reconquérir entièrement notre territoire intérieur et l'estime que nous pouvons nous porter.

Nous sommes tous des ordinaires. Ceux qui sont, l'espace d'un instant et sur une facette bien fragile de leur existence « extraordinaire » redevienne rapidement ordinaire lorsqu'ils reprennent leur place au milieu des autres. Être humain transporte tellement de beautés, de ressources, de forces, de vitalité que n'avons aucun besoin d'être sur une facette ou l'autre, pour un temps ou pour longtemps, *extraordinaire*. Cette course à l'extraordinaire gaspille l'ordinaire que nous sommes. Et si nous sommes tous de la même condition, humain et ordinaire, nous devons reconnaître que nous nous nourrissons par les échanges avec les autres. Reconnaissons que nous avons tout avantage à aller vers les autres et à interagir avec eux, dans le plus grand respect et en leur donnant toute leur dignité d'être humain quel que soit leur statut civil ou autre pour puiser en eux leur vitalité et leur offrir la nôtre.



3. Se montrer au monde, **se manifester tel que l'on est** se situe à l'opposé de se tenir caché et d'avoir honte, ingrédients si communs à l'anxiété. Se révéler au monde constitue une facette importante pour être bien dans sa peau.

Deux mouvements sont présents dans ce processus de *se manifester, de se révéler au monde* : d'abord le premier consiste à seulement être content d'être, content d'être soi-même, content de ce qui paraît de ce soi-même et ensuite deuxième mouvement, se placer devant le regard de l'autre. Juste *content* d'être ce que nous sommes remplace ce besoin si pressant analysé plus haut d'être « super », d'être un héros, spécial, meilleur que les autres afin de grimper sur l'estrade pour capter tous les regards et pour recevoir tous les hommages. Non! Seulement avoir une place avec les autres, parmi les autres, dans l'auditoire, dans la salle, cela suffit! « Me voici, je suis là, présent et bien comme tout le monde! »

Pour authentiquement se montrer au monde, la personne doit cesser de vouloir être célébrée et elle doit vraiment renoncer à donner aux autres le pouvoir de l'évaluer, de la juger. Nous sommes tous des êtres libres et nous devons nous considérer suffisamment valable juste dans l'être que nous sommes pour nous manifester, pour nous révéler aux autres dans la simplicité de juste être ce que l'on est, pas plus.

Mais pourquoi se manifester aux autres? Parce que le lien avec les autres nous est nécessaire pour entretenir le zest de vivre. S'exprimer devant eux est source de vitalité et stimule de l'énergie vitale. La rencontre avec l'autre nous fait vivre des émotions, suscite des pensées, fournit des images : tous des ingrédients essentiels au ressenti de notre vitalité.

Pour être bien dans notre peau, il importe d'être dans **notre** peau (en contact avec nous-mêmes) et d'être **dans une peau** à savoir habiter la dimension de nous-mêmes qui est la plus en interaction avec les autres : la peau. Percevoir et être perçu se synergise.

L'hésitation à se manifester aux autres, à se montrer devant les autres puise son frein dans l'anxiété! Il est vrai que continuer à se développer et à se perfectionner traîne son lot d'anxiété : « ce que je deviendrais, sera-t-il accepté, reçu, refusé, condamné, blâmé? » Toutes des situations, sources d'anxiété!

Pourtant, tout être humain est condamné à être conscient de ce qu'il est et de ce qu'il peut devenir, de ses ressources pour advenir et de ses capacités d'exercer les activités qui lui sont propre à être et à devenir dans la liberté. C'est ce qu'on nomme la réalisation de soi.

Plus précisément la réalisation de soi, l'expression et l'usage créatif de ses propres capacités, fourmille de situations anxiogènes. Nous ne pouvons nous réaliser que si nous confrontons ces situations qui nous remettent souvent en question et que si nous traversons toutes celles qui nous font connaître des expériences créatrices d'anxiété. Nous devenons alors capable d'actualiser de nouvelles potentialités³¹ en rencontrant et en dominant ces menaces possible à notre existence. Nous nous élargissons³² par cette confrontation, par cette capacité de tolérer l'anxiété.

Cette capacité de demeurer « quelqu'un », d'affirmer notre identité malgré les contestations de ce que nous sommes dans ces situations renforce les aspects positifs de notre identité (la liberté, la conscience de soi élargie, la responsabilité). Ces caractéristiques se développent à mesure que nous confrontons, puis que nous nous déplaçons vers le devant, que nous passons au travers et que nous finissons par dominer ces expériences créatrices d'anxiété. Nous nous manifestons malgré l'anxiété de notre expérience.

« Venir à moi-même, arriver à moi-même, me servir de moi, de mon intériorité pour faire ce que j'ai à faire, pour mon expansivité. Que cela me parle et que cela me console en cet après midi d'anxiété et de tension! Me tenir debout devant les autres et échanger avec eux tout en étant anxieux, nerveux et mal dans ma peau, comme je l'étais l'autre jour à cette réunion. Voilà ma liberté : malgré, en dépit de la souffrance, en dépit du mal-être! Que cela devrait donc être une forme d'attitude primordiale dans ce temps-ci! »

Vivre libre soulève toujours de l'anxiété pour toute personne consciente. La façon dont cette anxiété sera rencontrée déterminera si la liberté continue de s'affirmer ou si plutôt elle est sacrifiée comme prix à payer pour le sentiment de la sécurité de demeurer dans le même. « L'anxiété c'est l'étourdissement de la liberté! »³³

La responsabilité d'être et de devenir soi-même autant que nos responsabilités envers les autres ont le plus souvent comme ombres des sentiments de culpabilité. Être responsable traîne facilement le sentiment d'être coupable de ce dont on est responsable. Ainsi il est facile de refuser la responsabilité de

³¹ Les parties de la personnalité qui furent marquées par l'anxiété deviennent souvent des parties de croissance significative quand en psychothérapie, l'individu peut négocier avec son anxiété de façon créatrice.

³² Pour Sullivan (voir May 1977), ce sont par les expériences d'anxiété chez le jeune enfant que le « self » (l'identité) arrive à l'existence.

³³ Kierkegaard cité par May 1977.

devenir soi-même pour ne pas risquer la culpabilité de l'exclusion par la communauté.

De la même façon, refuser de laisser des situations familières pour aller vers des situations non familières, tronque la liberté de la personne. La personne alors réduit le développement de son autonomie et de la conscience d'elle-même. Par ailleurs, chaque fois que l'on confronte, que l'on se déplace vers l'avant et qu'on traverse de nouvelles possibilités, un élargissement de la conscience de soi se déroule et une plus grande part de la réalisation de soi s'accomplit.

En somme, plus il y a de conscience, plus il y a de l'identité. Plus il y a d'identité, plus l'individu est créateur et plus il a de possibilités. Mais aussi plus il est confronté avec l'anxiété et avec ses responsabilités et ses sentiments de culpabilité concomitants. S'aventurer bien sûr suscite des occasions d'anxiété, mais ne pas s'aventurer conduit à l'anxiété de se perdre soi-même³⁴.

Ainsi se déploie la chaîne existentielle suivante : être et se montrer---→anxiété---→se manifester---→anxiété plus grande---→confrontation de cette situation anxiogène---→élargissement de ses ressources et de la conscience de soi---→réalisation de soi --→ « être bien dans sa peau ».

Par ce paraître au monde, de l'être vient à l'existence et se déploie, de la vie naît et paraît et la personne est bien d'être ce qu'elle est, ce qu'elle vit et d'habiter dans sa peau.

4. À l'encontre de l'appréhension vague, imprécise et constante que suscite l'anxiété, pour « être bien dans sa peau » toute personne doit grimper un échelon de plus que simplement se manifester³⁵ : il lui importe d'être agressive (dans son sens étymologique de « grimper vers »). Cette affirmation de soi, assertion de son être, inclut une attitude de « les opposants ne m'auront pas » et engage à **foncer** malgré l'opposition, **malgré ce qui hésite en nous**, malgré ce qui doute en nous, malgré cette appréhension et finalement malgré l'anxiété que suscite la

³⁴ Pour Kierkegaard (1941)

³⁵ voir Bureau 2003 :

Le passage de l'être à l'agressivité à la violence

Être (se tourner vers l'autre)---→**Manifestation** (se montrer à l'autre)---→**Expression** (déplier devant l'autre ce qui est plié en soi-même)---→**Affirmation** (insister sur soi-même devant l'autre)---→**Agressivité** (rejoindre l'autre)---→**Violence** (faire cesser l'altérité de l'autre)

situation. Il est bien connu que si l'agressivité n'est pas dirigée vers la conquête de la vitalité à l'extérieur de la personne, elle est pointée sur celle-ci et devient même souvent de la violence envers cette personne. À la longue, cette violence finit par susciter une dépréciation constante de ce qu'elle est. Elle finit par installer la lourdeur de vivre et même la dépression.

Il faut bien distinguer l'hostilité de l'agressivité. Il est vrai que l'émotion de l'anxiété et celle de l'hostilité grimpent et descendent ensemble. Il y a souvent chez une personne trop anxieuse une grande hostilité (une haine larvée et persistante envers l'autre croyant que cet autre n'a pas répondu et ne réponds pas aux attentes). Souvent aussi cette personne fait bien des efforts pour réprimer son hostilité et de là, elle augmente ses efforts pour apaiser ou faire plaisir aux autres. Par ailleurs cette hostilité peut être avantageusement diluée par une franche et saine agressivité³⁶.

Agir, aller vers, grimper vers pour prendre toute la vitalité possible mobilise l'élan vital vers la conquête. À certaines époques de la vie, cette confrontation du nouveau, même s'il est anxiogène, est vue comme une aventure. À d'autres temps, il n'y a aucun plaisir à confronter et seulement, une détermination décidée servira de moteur à la personne³⁷.

Une personne sait qu'elle est préparée à confronter les situations anxiogènes de façon constructive lorsqu'elle est convaincue (consciemment et inconsciemment) que les valeurs à respecter et les biens à gagner en continuant vers le devant et en confrontant les obstacles sont plus importants que les biens à gagner en reculant ou en fuyant. Ces valeurs à respecter et ces biens à gagner sont particuliers à chaque personne. Ils s'installent dans la liste suivante : l'expansion et l'élargissement de son propre pouvoir sur la réalité, la libération des ressources non actualisées de notre répertoire, la continuité à vivre avec une intégrité intérieure et une individualité soutenues par le courage, la recherche de sens vivants en toute situation, l'accueil d'insights intellectuels et moraux qui naissent comme parties de l'expérience vivante et quotidienne de cette personne, la volonté de donner du sens et de la signification à son existence comme être humain, celle de développer son amour et l'amélioration de ses relations avec les autres et enfin un grand intérêt pour ce que la personne conçoit comme ses grandes préoccupations humaines. En somme pour être bien dans sa peau, il y a

³⁶ La personne qui répond à ses propres attentes en étant affirmative, assertive et agressive ne ressent plus cette haine larvée de l'autre qu'elle entretenait sous prétexte que cet autre ne répondait pas à ses attentes.

³⁷ Et à d'autres étapes le bon de la curiosité, du souci de la connaissance, du goût de la liberté, de contact avec la nature se continuera chez certains par l'exagération contraire, i.e. l'hostilité et la dominance des autres, le souci d'être le meilleur, d'en avoir plus que les autres. L'agressivité n'est plus que grimper mais c'est l'hostilité de dominer, de ne pas lâcher, de demeurer le meilleur. Cette attitude engendre une anxiété morbide. Le goût, l'intérêt, l'élan font une tension vers de qualité mais aussitôt que ces élans s'installent dans le domaine des autres, dans l'interaction avec les autres, il y a risque, là il y a péril en la demeure : le souci de dominer et l'anxiété morbide font son entrée.

plus à gagner en avançant dans la situation anxigène, en grim pant dans l'échelle de la vitalité que de reculer et de se retrancher.



Toutefois, cette démarche de conquête, tout au fond du cœur de la personne, doit se tenir le plus possible dans une douce quiétude, (presque une immobilité) de « l'usine à impressions³⁸ » pour faire cesser tous les bruits mentaux dérangeant et cela dans toutes les situations. Cette quiétude affirmative va à l'encontre de l'énerverment de « l'usine à impressions » que transporte la personne trop anxieuse et qui ronge par l'intérieur ses capacités. Dans la quiétude, toutes les ressources de la personne peuvent devenir disponibles et être à son service.

Les inquiétudes de la personne sont plus souvent l'œuvre de sa « petite personne » qui cherche à conserver ou à prendre une place qu'un soin pour son authentique identité. Par ailleurs sa quiétude transpire de son être et place la personne en contact direct avec « juste être et cela suffit ». Se laisser guider par la vie à l'intérieur d'elle plutôt que de tenter de rejoindre les dictats de sa raison ou les attentes sociales et institutionnelles posées sur elle.



Le phare intérieur de son expérience vivante ne conduit nulle part ailleurs que dans la quiétude d'être et de devenir ce qu'elle est.

Prendre conscience du précieux de vivre les jours à vivre que cela fait du bien!
Le zest de vivre renaît chaque fois que « *je pense au fait de ma mort, au nombre limité de jours que j'ai à vivre. Cela élargit mon bassin d'émotions et me*

³⁸ Voir Bureau 2008

stimule. Le contact avec ma finitude me fait apprécier la nature, les beaux arbres devant moi, les gens sympathiques et tout ce qui est bon à vivre. Le petit ressort que je ressens alors, comment puis-je le retenir, le développer plus, lui donner encore plus de présence dans ma vie? Le zest de vivre, le goût de vivre, l'élan vers le devant se libèrent quand je ne suis pas occupé à me blâmer, à m'en vouloir, à craindre névrotiquement les autres ». La quiétude de vivre chaque moment vivant, les uns après les autres, voilà ce qui importe!

4. Une attitude de nuances fines et subtiles en relation avec l'agressivité saine préside la confrontation des situations anxiogènes : celle de se couler dans les situations, dans les circonstances plutôt que de les combattre ou s'en défendre. Cela conduit à être bien dans sa peau. Rencontrer les situations en les acceptant telles qu'elles sont, s'y fondre à ce qui est plutôt que de tenter de modifier, de changer ou de conquérir. Prendre ce qui est là et le savourer le plus possible dans sa réalité n'est pas un acte passif³⁹ mais bien une attitude positive de cueillir ce qui est sans se plaindre, de saisir la vie dans toutes ses circonstances et de l'apprécier sans toujours vouloir être ailleurs et autrement. Ce qui sera, sera!

Quel soulagement qui va à l'encontre d'une attitude hargneuse envers ce qui est, ou d'une anxiété bousculante de ce qui est! Toute situation quelle qu'elle soit est riche d'indices de vitalité. La négliger, s'en détourner, la mépriser, et encore plus ne pas en être conscient prive la personne d'une source de contentement et de joie d'être bien dans sa peau. Même si toute situation peut être contestée, confrontée selon les attentes de notre « petite personne », toute situation, si nous demeurons en contact avec notre expérience vivante, peut aussi être appréciée, savourée et ainsi permettre que sa vitalité soit encore plus libérée et offerte à la personne.

Toute situation vivante a, comme un enfant à sa naissance, un nouveau visage qui n'a jamais existé auparavant et qui n'existera jamais plus. Elle te demande une réaction qui ne peut pas être préparée à l'avance. Elle ne demande rien de ce qui est dans le passé. Elle demande la présence, la responsabilité; elle te demande⁴⁰.

³⁹ Il y a de l'engagement et de l'intérêt dans cette attitude, comme une synergie entre les deux : tout engagement favorise l'intérêt et tout intérêt favorise l'engagement.

⁴⁰ Buber Martin. 1965. p. 114.

Pour la plupart d'entre nous, nous posons une distance trop grande entre nos attentes et les données de la réalité. La première de ces distances est notre attente d'immortalité alors que dans la réalité, la mort nous rejoindra tous. Ces distances attente-réalité se retrouvent partout, dans toutes nos relations interpersonnelles, dans nos capacités et ressources et particulièrement, dans chaque situation que nous avons à vivre : nos attentes souvent tellement grandes que la réalité des situations ne peut y répondre. De là, l'anxiété de ne pas trouver de réponse se change en déception des situations que nous vivons. Alors qu'accepter et prendre la situation telle qu'elle est, tout comme apprécier le visage d'un « enfant à sa naissance » quel que soit ce visage, permet que la situation offre tout ce qu'elle peut offrir. À nous alors d'en profiter pour augmenter notre vitalité!

Au cœur de cette authentique acceptation, la personne devient consciente de la connexion entre son anxiété devant les situations et son conflit fondamental. Cette prise de conscience peut enlever ainsi une grande part de la tension anxieuse. Devenir plus conscient de ce que nous avons été, de ce que nous sommes avec toutes nos misères, avec nos souffrances, conscient de ce qui nous a fait ce que nous sommes permet de devenir plus libre et habile pour nous relier autrement au monde autour de nous.

De façon générale, cette prise de conscience de différentes facettes de notre conflit fondamental facilite notre soin pour les autres et corrélativement pour nous-mêmes tout en nous permettant de retrouver une originalité⁴¹ authentique.

En somme par la clarification graduelle du type de relations établies entre les personnes significatives de notre passé et nous-mêmes, par un renoncement aux aspects excessifs de nos ambitions, par une croissance graduelle expérimentée de notre capacité à utiliser notre propre force sans être menacé par la suite conduit à faire fondre ce qui reste d'anxiété malsaine, à devenir bien dans notre peau et à développer du goût de vivre.

6. Autre chemin pour « être bien dans sa peau », la personne doit prendre le temps de vivre, prendre son temps, tout son temps et lentement son temps. Cela contraste avec l'attitude omniprésente de toujours se dépêcher, attitude que l'on retrouve chez la personne trop anxieuse. Nous sommes tous des mortels, des « mourants » même, et le temps qu'il nous reste à vivre nous appartient. Ce « reste de temps » est tout à fait précieux. Pourquoi le gaspiller dans l'énervement, la bousculade et le carambolage incessant à l'encontre du

⁴¹ Pour Goldstein (1941), plus une personne est originale, plus profonde peut loger son anxiété.

mouvement de la vie pour atteindre ce qui est si évanescent et si changeant : la sécurité matérielle, l'affection des autres, la reconnaissance des gens?

Quel que soit notre âge, le temps qu'il nous reste à vivre est si court qu'il doit se savourer lentement : chaque moment est précieux et chaque instant mérite toute notre considération. La poussée souvent ressentie (et encouragée par les attentes sociales contemporaines) d'aller vite doit être contrecarrée fermement par de constants avertissements : « stop! », « lentement mon ami! », « il n'y a pas le feu! ». Chaque moment, chaque instant est un cadeau de la vie et il transporte son trésor de vitalité. Il doit donc se goûter lentement pour qu'on en puise toute la vitalité.

7. « Être bien dans sa peau », c'est laisser au temps faire son travail de temps en lui laissant vraiment tout l'espace qu'il a besoin en nous pour ce faire. C'est une attitude jumelle de la précédente : Laisser le temps faire son travail de temps sans vouloir à tout prix le remplir d'accomplissements. N'obstruons pas sa tâche de temps par notre fébrilité.



Apprécier le temps à ne rien faire, déguster le temps occupé à contempler, prendre soin du temps juste qui passe! Voilà ce qui est en contraste avec cette crainte de perdre son temps. Cette crainte est au service de la « petite personne » qui veut toujours se faire glorifier par ses actions, par ses travaux et cela suscite de l'anxiété malsaine. Prendre le plaisir de la gratuité d'agir sans aucune conséquence à cette action défait l'insistance sur l'accomplissement, surtout celui qui est reconnu par les autres.

Une personne bien dans sa peau désire croître et grandir dans son humanité mais elle le fait sans hâte et sans bousculade. Elle est curieuse et intéressée et laisse les situations se déployer pour en saisir tout ce qu'elles peuvent lui apporter de vitalité. Si elle met sa volonté à son service, c'est tant pour diminuer sa fougue d'escamoter les réalités que pour lentement les ouvrir et faire paraître leurs qualités. Elle a vraiment le goût de vivre et elle met du zeste à le faire mais dans la plus grande sérénité pour ne rien perdre de la vitalité sur son chemin. Elle prend soin des autres sans se croire leur sauveur. Elle leur est loyal dans ses tractations en prenant lentement toute la vitalité qui émane d'eux. Elle se sent le droit de capter cette vitalité tout comme elle offre la sienne aux autres et leur permet sereinement de la prendre.

8. Le seul fait de penser à la possibilité d'une pleine authenticité de son être, à sa mise au monde dans toutes ses facettes, ragaillardit la personne et l'installe encore plus dans le bien d'être dans sa peau. Se ressentir vraie, authentique constitue le cœur de la transparence et sa part la plus importante. Il est bon d'être ce qu'elle est et avec toute la délicatesse nécessaire pour le moins possible blesser les autres en s'exprimant : c'est la transparence de soi. La fraîcheur de l'authenticité en tout, partout et avec tous éteint toutes les intrusions intrigantes avec les autres. Personne n'a vraiment rien à cacher à personne. Tout ce qui est humain nous est familier. Nous y sommes en parenté.

Il est tout à fait approprié de vouloir exprimer ce que la personne ressent dans son expérience vivante, et que cette expression d'expérience soit pris en compte.

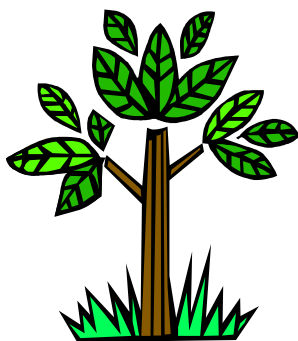
Toutefois l'expressivité doit se moduler à la capacité des autres de la recevoir. Retenons qu'il n'y a aucune obligation de diarrhée expressive. La seule obligation devient de ressentir son authenticité et l'authenticité de son expression qui entraîne par synergie le contentement d'être bien dans sa peau.

Par ailleurs, l'ambivalence (face à soi-même ou aux autres) est la pire des attitudes. Pourquoi? Dans l'ambivalence de nos attentes face aux autres, on ne s'organise pas soi-même. Nous gardons toujours la porte ouverte à ce que quelqu'un d'autre vienne nous sauver ou nous donner ce que l'on veut. Cela suscite notre propre ambivalence (dire Oui, dire Non, dire Je ne sais pas) qui augmente celle de l'autre et ainsi s'escalade le mal être. Dans les rapports humains, l'authenticité est nécessaire. Dire les choses comme elles sont, cesser d'« ambivalencer » ou de faire « ambivalencer » les autres! Que les émotions des autres soient clairement nommées quand c'est possible de le faire. Que ses propres émotions soient clairement identifiées et exprimées respectueusement des autres! Et le climat alors est à l'authenticité.

9. La détente du corps est un état naturel de notre organisme, une détente comme si on ressentait une grande relaxation en tout et de tout. Voilà un état dit « naturel » et approprié à notre corps. La tension et le stress du corps ne sont vraiment que des réponses du corps à des menaces qu'il perçoit, des menaces la plupart du temps symboliques. *« Ce n'est pas parce ma sérotonine et mes neurones jouent sur mes humeurs que je dois m'y laisser envahir et m'étiqueter mal dans ma peau. »* Il nous importe de conquérir la détente en relaxant, et ainsi en contrariant volontairement les énervements du corps qui « prend le mors aux dents » par un refus de se laisser entraîner dans sa tension. Cela se fait par un

laisser aller des muscles, par des mouvements plus lents et plus ronds, moins secs. Ces attitudes corporelles aide au corps à retrouver sa vitesse de croisière.

Malgré toute sa force, la nature nous apprend cet état « naturel » de détente. Regardons un arbre : il n'y aucun doute qu'il est bien en vie, qu'il croît, qu'il passe au travers les saisons et pourtant quel calme, quelle quiétude qui émane de lui! Ainsi pour chacun de nous, cette quiétude de vivre est possible.



Ce qui importe le plus est d'identifier la menace à l'origine du stress, menace la plupart du temps pour la « petite personne » et rarement pour toute la personne bien enracinée dans son identité.

10. Une plus grande **fermeté pour mettre de l'ordre dans sa vie** et un souci de contrôler le mieux possible ses affaires peuvent se traduire dans des petits gestes bien simples : un agenda bien généreux, une liste quotidienne de choses à faire, une mise en ordre de l'espace en nous et autour de nous, particulièrement par ce qui est le plus près de nous. Mais attention il n'y a pas d'ordre absolu. L'ordre est toujours à mesurer à ce que nous sommes, ce que nous privilégions. Cette mise en ordre nous remet dans le siège du conducteur de notre vie plutôt que de laisser la conduite de la vie à des influences extérieures à ce que nous sommes. Que voulons-nous vraiment faire? Qu'avons-nous à actualiser? Décidons. Puis accordons à cette mise au monde, à cette actualisation, un petit effort, un petit coup de pouce qui fera démarrer l'agir. Nous risquons par la suite d'éprouver de la satisfaction, ce qui aura comme premier effet de devenir ou re-devenir l'auteur de notre vie. *Créons notre jour.*

Les personnes créatrices sont plus fréquemment que les autres confrontées avec des situations anxiogènes. C'est leur *Geist*⁴² i.e. leur capacité de concevoir les possibilités et d'actualiser ces potentialités. Cette capacité repose sur une

⁴² Selon Kierkegaard,

habilité à transcender la situation immédiate et concrète à la lumière du possible. D'ailleurs l'anxiété accompagne toute activité intellectuelle comme son ombre⁴³. Plus l'intelligence est active et présente, plus l'anxiété est possible.

Reconnaissons donc qu'un des effets modérés de l'anxiété transporte de l'actualisation pour une personne. Le bon de vivre n'est pas de toujours vivre dans un contentement béat mais de s'ouvrir à ressentir le piquant de sa vitalité, de se sentir engagé à ses valeurs, et dans l'étendue de toute sa sensibilité. Or ces états sont favorisés par une certaine dose d'anxiété. Pour certains, il est même avantageux de chercher des situations possiblement anxiogènes et d'aller les rencontrer, les confronter tout comme il l'est de chercher à faire des efforts, de chercher discrètement les activités qui nous demandent des efforts et de nous appliquer à les accomplir pour ressentir par la suite la satisfaction d'agir.

Quatrième partie

Le passage de la « tête » au « cœur »

Les thèmes discutés sur l'anxiété et sur l'état « d'être bien dans sa peau » peuvent très bien demeurer de belles idées qui ne rejoignent pas en profondeur la dimension affective de la personne. Comment favoriser ce passage *de la tête au cœur*, de la dimension cognitive des idées présentées dans les trois premières parties aux ressentis émotifs qui dynamisent la personne et l'encouragent au changement et à la transformation?

La distance entre la tête et le cœur est pourtant bien courte. Pour que la tête rejoigne le cœur et que les deux se lient, une condition préalable demeure l'ouverture du cœur, un cœur non-défensif et tout accueillant à ce qui vient de la tête, à ce que la tête a compris dans son langage. Le cœur, surtout s'il a été malmené dans le passé, peut facilement adopter une attitude méfiante et défensive à ce qui lui vient de la tête. Il se ferme alors et « n'écoute » plus. Dans un premier temps, il faut le pacifier et lui donner le plus de sécurité possible en proposant des exemples tirés de l'expérience d'autres personnes qui effectuent ce passage de la tête au cœur.

⁴³ Voir Liddell (May 1977). Si agir peut servir à certaines occasions comme un antidote à l'anxiété; par ailleurs la réflexion est souvent de l'huile sur le feu de l'anxiété. Il n'y a rien de parfait.

Arriver à être vraiment et pleinement conscient des moindres facettes de l'état d'anxiété (du stress, de l'énervement, de la tension) tout autant que de son contraire (du calme, de la détente, du bien d'être ce que l'on est, le « bien d'être dans sa peau ») s'accomplit par le contact serré avec l'expérience vivante que nous ressentons sous chacune de ces facettes et par la description la plus détaillée possible du ressenti sous ces facettes jusqu'à ce qu'un bond émotif s'effectue spontanément. Alors tout comme le passage de la tête au cœur, celui des premiers états aux seconds est lancé naturellement, œuvre de phénoménologie⁴⁴.

Selon l'approche phénoméno-existentielle en thérapie, le changement de l'anxiété à la détente, la transformation du stress de vivre à « être bien dans sa peau » rejoindra toute personne qui laisse monter en elle la pleine conscience de ces facettes⁴⁵, là où elle se reconnaît dans les descriptions qui précédaient. Elle ressentira le changement, le passage à l'état « d'être bien dans sa peau ». Mais peut-on aller plus loin dans cette explication? Peut-on illustrer encore plus ce passage de la tête au cœur pour favoriser l'adhésion fulgurante de la personne à ce que lui suggère sa tête?

Il est bien établi au départ est que la seule définition conceptuelle de l'anxiété ne rejoint pas pleinement sa réalité. La description de ces états doit être faite *par ceux qui les ressentent*. C'est l'anxieux qui peut le mieux décrire son anxiété puisque la décrire, c'est entrer finement en contact avec son ressenti intérieur et tenter de l'exprimer le plus justement possible⁴⁶. Analyser de l'extérieur cette anxiété peut fournir des outils que la personne utilisera par la suite pour creuser son expérience. Ainsi même s'il ne s'agit pas d'enfermer l'anxiété dans des idées, il est vrai que l'idée peut servir comme un outil pour creuser l'expérience vivante et en conséquence, pour ressentir plus vivement. Par ailleurs, demander à une personne anxieuse d'appliquer ces concepts sans les ressentir pleinement est comme implorer un homme qui se noie de nager quand on ne sait pas que sous l'eau, il a les mains et les pieds attachés⁴⁷ par la raideur affective. Ce qui

⁴⁴ voir Bureau 2008

⁴⁵ Pour d'autres approches, la mise en parole des ressentis peut suffire. May (1977) rappelle que pour Freud mettre de l'ordre entre différents concepts constituait un objectif majeur de ses interventions.

⁴⁶ La séparation de la pensée et de l'émotion créatrice d'anxiété que faisaient certains auteurs conduisit Freud et Kierkegaard à chercher une nouvelle unité. Voici quelques notes historiques de May (1977) : « La brisure dans l'unité de la pensée et de la culture était très ressentie par les penseurs du 19^{ème} siècle notamment par les existentialistes : ce mouvement date de 1841 avec Schelling, le philosophe professeur de Kierkegaard, Engels, Burckhardt. Ces philosophes de l'existence (l'aile des « philosophes de la vie » Nietzsche, Schopenhauer, Bergson et son aile sociologique : Feuerbach et Marx) s'opposent au système rationnel de la pensée et de la vie, système développé par une société industrielle occidentale et ses représentants philosophiques. Tillich aussi s'opposait au rationalisme analytique qui détruisait les forces vitales de la vie et transformait tout, l'homme compris, en objet de contrôle et de calcul. Les existentialistes sont convaincus que la réalité ne peut être approchée et expérimentée que par l'individu et cela comme un tout, comme un organisme ressentant et agissant et pensant. »

⁴⁷ Voir May 1977

importe, c'est ressentir l'expérience vivante puis la communiquer. Cela étant bien clair, comment peut-on maintenant faciliter le ressenti pour que la tête touche au cœur?

Pour que le cœur s'intéresse au thème ou encore se lie avec la tête, il doit de façon implicite déjà être silencieusement habité par le thème discuté. Le thème y est plié dans le « cœur » parce qu'il fait partie de sa sensibilité et de ses ressources humaines. Cela veut dire que la personne n'est pas tout à fait étrangère au thème. Peut-elle préciser la parenté tenue avec l'idée? C'est d'ailleurs le garant de son authenticité. L'idée de la tête est installée dans les horizons du cœur même si celui-ci ne pétillie pas encore de cette idée. Il s'est déjà approché de son contexte.

Pour illustrer plus ce mouvement de l'implicite à l'explicite, prenons l'exemple du passage de l'acceptation de soi-même de la tête au cœur. « S'accepter » est une bien belle idée mais comment peut-on y adhérer avec son propre cœur? Souvent depuis longtemps, la marmite du blâme et de la tension chauffe à petit feu sur la conscience et voilà souvent que tout d'un coup, le malaise déborde. La personne ne peut plus endurer cet état antérieur négatif. L'implicite enfermé se déploie et devient alors explicite : « Ça n'a plus de bon sens! Ça suffit ce harcèlement du juge intérieur! » Puis après ce sursaut brusque, une douceur et une tendresse pour soi-même apparaît et cherche à s'installer. De là naît une acceptation bien ressentie pour soi-même qui ressemble à celle d'accepter son enfant en dépit de ses facéties irritantes parce qu'il est notre enfant, le nôtre. Il est de notre appartenance père-fils. Il y a adhésion du cœur et de la tête et la force du blâme disparaît.

S'accepter, se prendre tel que l'on est, comme on prend son enfant tel qu'il est! Et continuons avec cette douceur et cette tendresse pour soi-même qui lorsque contactées font souvent monter les larmes aux yeux : « Comment pouvons nous continuer à nous faire cela, à entretenir cette souffrance? » Les larmes sont suscitées par la tristesse de se traiter de façon si cruelle. Il y a déjà de l'empathie pour soi-même pour porter sans cesse cette anxiété de rejoindre les attentes des autres en se négligeant soi-même. Cette chaleur tendre vient de *nous-mêmes pour nous-mêmes* même si la présence d'une autre personne accueillante peut faire écho et ainsi faire résonner et maximiser notre chaleur en étant elle-même en empathie avec nous. Nous nous traitons comme cet autre nous traite. Nous nous occupons de notre ressenti comme un bon thérapeute traite une personne-en-thérapie, comme un bon père de famille traite ses enfants : avec une simplicité chaleureuse accueillante. Par exemple cette personne-en-thérapie qui énumère une après l'autre ses souffrances et le thérapeute lui fait écho en disant que chaque malheur nommé est ressenti par lui,

le thérapeute, comme s'il recevait un coup de poing au ventre. Et cette personne-en-thérapie éclate en sanglots.

Une autre rebond qui établit un contact entre la tête et le cœur est fait par le pli qu'on se donne, comme si notre regard se portait tout d'un coup sur nous comme personne et non sur les autres et sur leurs attentes. Ce brusque détournement du regard qui englobe pleinement toute la personne d'une lumière sympathique chaude. Elle laisse aller sa focalisation sur l'extérieur d'elle-même pour en une culbute de se tourner vers elle-même. Elle se prend puisqu'elle s'appartient. Comment fait-elle ce transfert du regard? Cela dépend d'un coup de cœur pour elle-même, d'un « choc amoureux » pour elle-même. Tout comme un coup de foudre, la personne projette massivement sur elle-même ce qu'elle attend habituellement des autres à savoir la reconnaissance et l'acceptation. Elle se donne à elle-même ce qu'elle demandait aux autres. Tomber en amour avec soi-même, tout d'un coup, sans intermédiaire parce qu'une nouvelle relation s'établit entre deux facettes de la personne, le Je et soi-même : le sujet et les objets du soi.

Ce coup de foudre pour soi-même adviendra s'il y a synchronisme entre les différents ingrédients (débordement, coup au cœur, implicite qui explose, revirement de son propre regard). Et l'avènement de ce synchronisme repose sur le déclenchement d'un éclair qui vient conjuguer le tout. Cet éclair provient d'un seuil atteint, un seuil où la chaleur pour soi-même se déclenche. Ce seuil s'atteint quand il y a prise de conscience qu'on ne peut pas en faire plus pour les autres : tout a été donné. On s'est usé à force de s'occuper de recevoir des autres la reconnaissance. Ce seuil atteint se loge bien entendu dans l'émotif, dans l'affectif. La personne coupe alors le souci du regard de l'autre tout comme on décide tout d'un coup qu'un échange est fini. Elle passe à « autre chose » et cet autre chose est alors la chaleur pour elle-même. Le seuil du blâme est atteint et l'émotion honteuse se transforme en tristesse douce et empathique pour soi-même. De même la sévérité accusatrice devient une acceptation chaude; la mise au ban devient « Stop! ça suffit! »

L'automatisme de ce passage émotif de la tête au cœur ressemble par exemple à une image cachée dans le feuillage d'un arbre, image tout à coup qui prend une forme familière, un visage, un animal. Ce tout à coup spontané arrive parce qu'un certain seuil perceptuel est atteint. On constate la même chose avec la perception au kaléidoscope lorsque les deux images s'unifient et la personne voit les trois dimensions de ce dont il s'agit. Ça se fait tout d'un coup après un certain temps d'imprécision.

Le passage d'une idée de la tête au cœur peut aussi se comparer à la force de la vie. Le ressenti du vivant en nous qui fait sa place tout comme la fleur passe au

travers l'asphalte en s'infiltrant dans une fissure à la surface et apparaît sur le trottoir.

Un soir dans ma petite chambre d'étudiant, en lisant un traité de théologie, j'ai pris tout à coup conscience que l'essence de Dieu était son existence. Comme un coup au cœur, cette prise de conscience qu'exister était la qualité la plus élevée dans l'ordre des valeurs et que Dieu était cette existence. « Je suis Celui qui est! » avait-il dit à Moïse sur le buisson ardent et moi j'étais atteint directement au cœur. Quelle formidable découverte! La nature de Dieu est d'exister. Le passage de l'idée de la tête au cœur s'était effectué. Je n'ai jamais oublié cette découverte et je n'ai jamais cessé de la savourer.

Pour que cette prise de conscience se fasse et que le cœur laisse entrer l'idée, il était nécessaire que le regard porté sur l'extérieur (le monde des explications des différents théologiens, le monde de la pensée), que ce regard se tourne vers moi, vers mon intérieur. Il fallait aussi que je laisse monter ce qui doit monter et qui montera de toute façon si je demeure connecté avec moi-même. Connecté avec moi-même et toute distraction venant des autres éliminée, le vivant en moi suit son rythme et fournit des sens, des directions, des formes de toutes les sortes⁴⁸.

De plus dans ce passage au cœur de l'idée de la tête, il y a comme s'amener soi-même à l'existence. Ce qui émane de nous, de la vie en nous, prend toute son existence par cet alliage de la tête et du cœur. La personne sait qu'en se fiant à elle-même (la fiancée en soi), à ce qui émerge d'elle, elle invente de la vie, elle se donne des formes vivantes; en un mot, elle s'amène à l'existence. Que cette phrase est forte : amener ce qui est en nous de façon implicite vers la lumière de l'existence! L'implicite devient explicite. Nous contribuons à l'humanité par la créativité de notre expérience vivante des choses. « Parle, dis, exprime, fais! Tu fais fleurir la vie et tu augmentes l'humanité, créateur d'existence que tu es! » Ressentez vous le passage au cœur de cette phrase bien abstraite qui loge dans un premier temps dans la tête : s'amener à l'existence. Amenons-nous à l'existence et lorsque nous le faisons, toute la personne s'implique, la tête bien sûr mais le cœur aussi. Certaines phrases ont des passe-droits au cœur.

Un autre ressenti qui favorise la prise du cœur sur l'idée est celui de s'appartenir. Une personne s'appartient. Ce qui émane d'elle lui appartient; elle en est la propriétaire. Ses pensées, ses idées, ses émotions, ses actions lui appartiennent⁴⁹. Or ressentir que l'on s'appartient implique un mouvement du cœur empathique pour ce qui est en appartenance. Si l'idée ou le thème loge

⁴⁸ voir Lamboy 2003

⁴⁹ voir Bureau 2002, p. 61 et ss.

dans la tête, en faire son appartenance ouvre directement le cœur à l'accueillir : c'est à elle, cette idée, n'est-ce pas bien et remplissant!

Pour toute personne en contact avec elle-même surgit une abondance d'images, d'idées, d'émotions et prendre conscience de cette source intarissable qu'elle est lorsque connectée avec son expérience vivante la rend contente. Tellement de thèmes, tellement d'images l'habitent implicitement. C'est fascinant! Et par le fait de se contacter, elle fait venir à l'existence tout cela. Qu'elle devrait se réjouir d'une telle fertilité! Et là voyez vous le cœur aussi s'ouvre et il est disponible à recevoir ce que la tête propose. Cette personne en conscience de s'amener à l'existence en étant avec elle-même devient plus forte dans la rencontre avec les autres. Cela la rend plus affirmative. Elle vaut plus la peine puisqu'elle invente, qu'elle « s'amène à l'existence ». Elle peut donc amener l'autre aussi à l'existence comme elle sait que cet autre l'amène à l'existence. Ce que cela implique : Jamais se quitter que l'on soit seul ou avec les autres. Demeurer en contact avec sa propre expérience vivante doit recevoir priorité sur le regard des autres porté sur nous.

Cette priorité s'exerce particulièrement avec l'idée d'être amical avec soi-même, d'être son propre ami, son « chum ». Quand ce thème rejoint le cœur, il y a chez la personne comme un petit sourire complice et automatique. L'expressivité corporelle s'implique; le corps joue un rôle. Ce qu'il y a dans la tête se somatise, se corporalise, s'incarne avant même le ressenti de cet amical. C'est un automatisme. Qu'est-ce qui déclenche cet automatisme? C'est de spontanément prendre au sérieux ce qui est dans la tête. Habituellement le simple énoncé et le déclic se fait : « Sois amical, mon chum! Sois ton ami! » suffit à faire apparaître le sourire. Ce sont des moments de culbute vers l'amical qui impliquent de laisser aller une grande ombre, comme une robe noire personnifiée avec ses blâmes et ses reproches. Se prendre soi-même pour ce que nous sommes implique d'enlever le filtre de l'autre qui nous empêche d'être vraiment présent à nous-mêmes.

Ressentir son agressivité au cœur et non seulement en tête comme dans ses principes est une autre application de ce passage au cœur des idées. Cette agressivité comme doux élan qui nous amène à nous occuper de nous et de nos affaires. Elle n'est pas torrent de grimper vers mais elle est élan qui maintient la personne sur le cap de faire attention à elle. Certains événements ont plus de facilité à déclencher la venue au cœur de l'agressivité, comme celui de la tendresse pour ceux qu'on aime.

En congé de maladie, le coup au cœur que j'ai eu le jour où au volant de mon auto, j'ouvre mon chèque de paie et je vois la réduction de mon

salaire. Les images de mes enfants m'arrivent à la tête et je me dis quelque chose comme « ça suffit ». Et cela suffit. Je me suis retrouvé plein d'énergie pour reprendre mon travail. L'agressivité m'est partie du cœur pour rejoindre mes bras et mes jambes.

Il arrive que le passage se fait du cœur à la tête. Ressentir pour soi une chaleur et une amitié ferme et solide conduit à toutes sortes de conceptualisations. Mais ce ressenti vient quand il « choisit » de venir et non pas comme le « vouloir » le voudrait. Cela suppose de lui laisser de l'espace et du temps. « La lenteur permet à la beauté de surgir là où on ne la soupçonnait pas. » Pour retrouver ce ressenti, il faut saisir la poignée qui l'a fait venir. Souvent pour le faire, la même situation doit être revécue. Le cœur est touché tout d'un coup et la personne a avantage à retrouver la poignée pour reprendre ce qu'elle a vécu, ressentir à nouveau le feeling, éprouver encore plus ce ressenti afin de l'installer encore et encore. Demeurer en contact avec ce que le corps manifeste spontanément, avec les gestes, postures et expressions qui accompagnaient le feeling peut faire advenir la poignée.

Voilà donc certaines pistes pour favoriser le passage des thèmes de la tête au cœur, de la compréhension à l'adhésion.

Conclusion

L'objectif de ce travail était d'aider les gens à sortir de leur anxiété malsaine, pour qu'ils arrivent à moins s'inquiéter et à devenir bien dans leur peau. Ai-je réussi? Ai-je tiré la bonne ficelle? Mais quelle ficelle faut-il tirer? Quel thème faut-il intégrer? Comme je voudrais être assuré de l'avoir trouvé! Ce qui est clair est que le contraire de l'inquiétude, de l'anxiété est bien sûr la quiétude, la tranquillité, la sérénité, le bien d'être dans sa peau. Ce qui n'est pas la passivité, le rien faire, le flagada. La quiétude est une façon de prendre la vie avec la conviction calme que nous sommes équipés pour faire face à la vie, pour faire ce que nous avons à faire. Conviction aussi que d'autres peuvent nous aider ou que des moyens existent pour faire face à la vie. Puis il y a dans la quiétude, de la patience à savoir prendre son temps, accepter qu'avant que la solution n'arrive à un problème, à une difficulté, il faut laisser le temps faire son travail de temps. De la patience et aussi de la lenteur pour que le temps ait tout son temps pour faire son travail. Il y a aussi dans la quiétude, une foi en soi, une fiance en soi (non pas en la petite personne) mais en la vie en nous qui sait trouver son chemin, qui sait cheminer selon son rythme. Une fleur finit toujours par pousser jusqu'à sa maturité et il n'est pas nécessaire de tirer de dessus pour qu'elle grandisse. De plus, il importe de demeurer dans le présent, dans le

vivant maintenant et chasser les extrapolations dans le futur, dans l'avenir. On s'occupera de l'avenir quand il sera devenu un présent. De la même façon qu'il faut laisser tomber le souci du passé, les agacements du passé, de même il faut laisser aller le futur, l'avenir. Donc laisser à la vie en nous faire son travail de vie. Pas d'énervement, pas de « petite personne », pas d'impatience, pas d'orgueil, pas de compétition, pas de souci exagéré pour l'avenir, le futur, pas de négligence du présent.

Passer de l'état d'une anxiété morbide et d'une tension de vivre à une détente et un goût de vivre, c'est vraiment se rendre bien dans sa peau. Être bien « dans sa peau », celle que l'on a, celle qui nous accompagne depuis notre naissance, nous-mêmes; être bien de ce que nous sommes, bien de paraître ce que nous paraissions, bien de penser, ressentir, imaginer comme nous le faisons, bien de vivre comme nous le faisons et comme nous l'avons fait jusqu'à maintenant, n'implique pas que nous n'ayons pas à changer ce qui nous déplaît dans notre manière-d'être-au-monde. Si seul nous n'y arrivons pas, nous pouvons toujours le faire avec l'aide d'une autre personne à notre écoute.

Etre bien dans notre peau, c'est être en appartenance avec soi-même, propriétaire de ce que nous sommes et manifester cette appartenance au monde.

Références

Buber, Martin. 1965. *Between man and man*. New York: Harper & Row, 229 p.

Bureau, Jules. 2008. *La joie d'être : émotion profonde, tranquille et sereine d'être un humain conscient*. Montréal : Groupéditions, 289 p.

Bureau, Jules. 2004a. *La prise de conscience : étude comparée de différentes approches sur la prise de conscience*. En préparation.

Bureau, Jules. 2003. « Une nécessaire éducation à l'agressivité pour prévenir la violence à l'école ». *Le lien*, vol. 12, no. 4, p. 2-32

Bureau, Jules. 2002. *Vivre pleinement: à la conquête de soi-même*. Montréal: Les éditions du Méridien, 185 p.

Bureau, Jules. 1993. *Le Goût de Vivre. Essai sur la nature et les sources de l'intérêt à vivre et sur ses relations avec le désir sexuel*. Montréal: Les éditions du Méridien, 356 p.

Goldstein K. 1939. *The Organism*, Boston: American book

Kierkegaard, Søren. 1941. *Sickness unto death*, in Frederick R. Karl and Leo Hamalian (Ed.). *The existential mind : documents and fictions*. Greenwich, Connecticut : Fawcett publications, 637 p.

Lambooy, Bernadette. 2003. *Devenir qui je suis : une autre approche de la personne*. Paris : Desclée de Brouwer, 425 p.

May, Rollo. 1950. (nouvelle édition 1977). *The meaning of anxiety*, New York : W.W. Norton, 425 p.

Pascal, Blaise. 1946. *Pensées*. Paris : Gallimard

Tillich. P. 1952. *The courage to be*. New Haven: Yale University Press, 197 p.