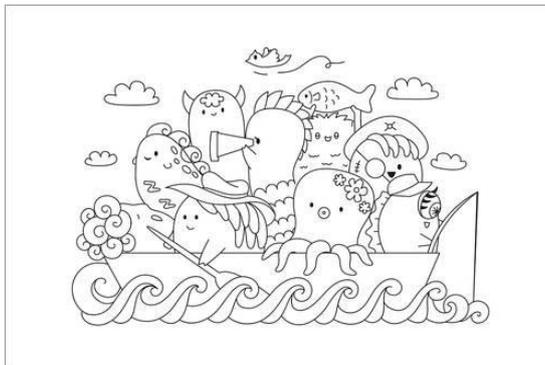


Les monstres dans le bateau



Cette histoire est tirée de l'ouvrage de Harris, Russ. Le piège du bonheur (voir référence à la fin)

L'auteur utilise le terme démons dans son livre dans le sens de « **nos vieux démons** » intérieurs issus de notre passé et qui viennent parfois nous tourmenter. Si toutefois le terme heurte votre sensibilité, n'hésitez pas à remplacer le mot « démons » par « monstres ».

Imaginez que vous pilotez un navire en haute mer. Sous le pont, invisible, se trouve une horde de démons qui ont tous les griffes énormes et les dents effilées. Ils ont conclu un pacte avec vous: tant que vous laissez errer votre navire sans but en pleine mer, ils restent sous le pont et vous ne les voyez pas. Dès que vous vous dirigez vers le rivage, cependant, ils remontent immédiatement sur le pont pour déployer leurs ailes, sortir les dents et vous menacer de vous réduire en lambeaux. Naturellement, cela ne vous plaît pas du tout et vous leur dites: «Désolé, les démons! Je n'étais pas sérieux. Retournez dans la cale!» Et vous faites demi-tour pour recommencer à errer en mer. Vous poussez un soupir de soulagement. Tout semble être rentré dans l'ordre, du moins pour le moment.

Malheureusement, vous vous laissez vite d'errer sans but. Vous vous ennuyez. Vous vous sentez seul, misérable, anxieux et plein de ressentiment. Vous voyez tous ces navires se dirigeant vers les côtes et vous savez que c'est dans cette direction que vous voulez réellement aller. Un jour, prenant votre courage à deux mains, vous changez de cap et vous reprenez la route vers les côtes. Dès que vous le faites, les démons réapparaissent et menacent encore une fois de vous réduire en lambeaux.

Mais voici ce qui est intéressant: bien que ces démons soient très doués pour vous menacer, ils ne vous font jamais mal physiquement. Pourquoi? Parce que cela leur est impossible! Ils ne peuvent faire plus que grogner, sortir les griffes et prendre un air terrifiant; physiquement, ils ne peuvent même pas vous atteindre. Leur seul pouvoir est de vous intimider. Si vous croyez réellement qu'ils mettront leurs menaces à exécution, ils ont le contrôle du navire. Lorsque vous vous rendez compte qu'ils n'ont pas le pouvoir de vous faire du mal physiquement, vous êtes libre. Vous pouvez diriger votre navire où vous le voulez, tant que vous êtes disposé à accepter la présence des démons. Pour atteindre la terre ferme, il suffit que vous **acceptiez** de laisser les démons envahir le pont et vous faire des menaces, tout en continuant à garder le cap. Les monstres peuvent grogner et protester, mais ils ne peuvent pas vous empêcher d'agir.

En revanche, si vous n'êtes pas disposé à accepter ces démons à bord, si vous tenez à les garder dans la cale coûte que coûte, votre seule possibilité est de continuer à errer en haute mer. (Naturellement, vous pouvez essayer de jeter les démons par-dessus bord, mais il n'y aura personne au gouvernail pendant ce temps, de sorte que le navire risque de heurter un écueil ou de faire naufrage. En outre, c'est un combat dont vous ne sortiriez jamais vainqueur, car il y a un nombre infini de démons dans la cale du navire.)

Application

«Mais c'est épouvantable! me direz-vous. Je ne veux pas vivre entouré de démons!» Eh bien, je suis désolé de vous apprendre la mauvaise nouvelle, mais vous vivez déjà entouré de monstres: ces monstres sont vos **pensées, vos émotions, vos souvenirs, vos désirs et vos sensations**. Et ces démons continueront à se manifester, encore et encore, dès que vous essaieriez de reprendre votre vie en main. Dès que nous entreprenons quelque chose de nouveau, notre esprit commence avec les mises en garde: «**Tu pourrais échouer**», «**Tu commets peut-être une erreur**», «**On pourrait**

te rejeter». Notre esprit nous met en garde en nous inondant de pensées négatives, d'images troublantes, de mauvais souvenirs et de toute une foule d'émotions et de sensations désagréables. Trop souvent, malheureusement, nous laissons ces mises en garde nous détourner de la direction que nous voulons réellement donner à notre vie (nos valeurs). Au lieu de naviguer vers la terre ferme, nous errons en mer. Certaines personnes considèrent qu'elles restent ainsi dans leur «**zone de confort**», mais le terme est mal choisi, car cette zone n'a nettement rien de confortable. Elle devrait plutôt s'appeler la «**zone de misère**» ou la «**zone qui nous fait passer à côté de la vie**» ou «**zone de survie**».

Si vous continuez à diriger votre navire vers la terre ferme, peu importe combien les démons vous menacent, ils seront nombreux à se retirer et à vous laisser tranquille dès qu'ils se rendront compte qu'ils n'ont plus aucun pouvoir sur vous. Quant à ceux qui restent, vous vous y habituerez. En outre, si vous les examinez de très près, vous vous apercevrez qu'ils sont loin d'être aussi terrifiants qu'ils ne le semblaient au début. Vous réaliserez qu'ils ont recours à des **effets spéciaux** pour apparaître plus impressionnants qu'ils ne le sont en réalité. Naturellement, ils seront encore bien laids – ils ne se transformeront pas en mignons petits lapins –, mais ils vous sembleront moins terrifiants. (Et vous pourriez même trouver quelques amis parmi eux.) Mieux encore, vous vous rendrez compte que vous pouvez les laisser exister sans en être perturbé. Vous prendrez ainsi conscience que votre vie n'est pas uniquement peuplée de misérables démons. Tout autour de vous, il y a le ciel et la mer à l'infini! Il y a le soleil sur votre visage et le vent dans vos cheveux! Et il y a des dauphins, des baleines, des mouettes, des pingouins et des poissons volants! (Qui sait! Peut-être rencontrerez-vous quelques sirènes!).

Le texte vise à expliquer, par l'exemple des démons ou monstres dans le bateau, la méthodologie de la technique ACT (Acceptance and Commitment Therapy) en français : thérapie par l'acceptation (accueil) et l'engagement (dans nos valeurs).

Il s'agit d'une technique TCC (Thérapie Cognitive et Comportementale de 3^{ème} génération c'est-à-dire la plus actuelle) visant à **accepter la réalité** (même déplaisante) de certaines pensées/émotions plutôt que chercher à s'en débarrasser (car plus on veut s'en débarrasser, plus elles nous collent à la peau) et de **nous engager** dans une direction en harmonie avec nos **valeurs profondes**.

Référence :

