

Yves-Alexandre Thalmann

Tout ce qu'il faut savoir pour bien vivre : les 4 essentielles



jouvence
EDITIONS

Dans la même collection

Psychogénéalogie, Marie-Geneviève Thomas, 2014

Soignez votre enfant par l'homéopathie,

D^r Françoise Berthoud, 2014

Réussir tous ses projets, Patrice Ras, 2014

La préparation mentale, Nicolas Dugay, 2014

Grandir et guérir grâce au couple,

Carla Nessi Trippi & Carlo Trippi, 2013

Inventer des histoires pour les enfants,

Laure de Cazenove & Alice Le Guiffant, 2013

Estime de soi, confiance en soi, amour de soi, Patrice Ras, 2013

Devenir âme sœur, Yves-Alexandre Thalmann, 2013

Rebondir..., Patrick Riat, 2012

Les fabuleux pouvoirs de la psychologie positive,

Yves-Alexandre Thalmann, 2012

Les ressources insoupçonnées de la colère,

Marshall B. Rosenberg, 2012

L'ancrage énergétique, Mary Laure Teyssedre, 2012

Catalogue gratuit sur simple demande

ÉDITIONS JOUVENCE

France: BP 90107 - 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: CP 89 - 1226 Thônex (Genève)

Site internet: www.editions-jouvence.com

Mail: info@editions-jouvence.com

© Éditions Jouvence, 2014

ISBN 978-2-88911-507-5

Mise en page: Sir

Couverture: Éditions Jouvence

Dessin couverture: Jean Augagneur

Tous droits de reproduction, traduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction aux essentielles	7
La teneur des quatre essentielles.....	15
1^{re} essentielle:	
L'autre est autre.....	17
Questionner et demander	21
Quand dire ne suffit pas	25
Le sens des mots	29
Aussi loin qu'on laisse aller	31
On ne connaît jamais bien les autres.....	33

2^e essentielle :

Une pensée n'est qu'une pensée	37
Dépotentialiser les pensées néfastes.....	40
Le piège des étiquettes	43
Des pensées et des actes	45
À l'origine de nos sentiments.....	47

3^e essentielle :

On voit ce que l'on croit	51
La force des croyances	56
On crée ce que l'on croit	59
L'antidote aux croyances négatives.....	64

4^e essentielle :

Émotion n'est pas action.....	69
Les émotions, ces inconnues.....	71
Accueillir plutôt que de lutter contre	73
Sentiment n'est pas relation.....	77

Les trois erreurs fondamentales	81
On peut connaître totalement quelqu'un...	81
Les pensées traduisent fidèlement la réalité	82
Nous n'avons aucune prise sur nos émotions	83
 Résumé des quatre essentielles	 85
L'autre est autre.....	85
Une pensée n'est qu'une pensée.....	86
On voit ce que l'on croit	86
Émotion n'est pas action	87

Introduction aux essentielles

La rédaction d'un livre, a-t-on coutume d'entendre, est un processus laborieux : il nécessiterait de l'inspiration et surtout beaucoup de transpiration. En effet, le processus de création passe habituellement par des heures studieuses durant lesquelles l'auteur s'escrime, à coup de ratures et de réécritures, à trouver les meilleures formules pour communiquer ses idées. C'est un peu comme s'il devait se battre avec des phrases récalcitrantes et des mots rebelles afin que ceux-ci daignent exprimer au mieux ses pensées...

Ce livre échappe à la règle. Les idées qu'il véhicule, ainsi que leur formulation, sont *essentiellement* le fruit de l'inspiration. En d'autres termes, elles se sont imposées à moi, déjà mises en forme. J'en ai été le réceptacle plutôt que le concepteur. Il faut savoir faire preuve d'humilité et accepter le cadeau qui nous est offert : mon travail principal durant le temps de gestation de ce texte, à savoir plus de vingt ans, a consisté à me munir en permanence d'un petit carnet et de saisir au vol les pensées qui apparaissaient dans mon esprit.

La nature de cette inspiration reste encore un mystère. Les interprétations divergent en la matière.

Ces idées m'ont-elles été soufflées par je ne sais quel esprit éthéré dont je serais devenu un canal médiumnique ? Ou alors seraient-elles l'émanation de mon intuition, capable de court-circuiter les chemins astreignants du raisonnement logique ? À moins qu'elles ne soient le jaillissement d'un inconscient abreuvé secrètement par des dizaines de milliers de pages lues et dévorées ? Je ne saurais dire. Et qu'importe après tout ! Le résultat est bien là, sous la forme des *quatre essentielles*.

De quoi s'agit-il exactement ? Elles jouent alors un rôle essentiel dans notre existence et la tournure qu'elle prend dès ce moment. Cependant, toutes les prises de conscience n'ont pas cette portée : certaines éclairent momentanément un bout de notre chemin, alors que d'autres illuminent dès lors toute la suite de notre parcours. C'est de ces dernières dont il est question ici : des prises de conscience essentielles, d'où leur nom condensé d'*essentielles*. Dans le mot essentiel, ne l'oublions pas, il y a l'idée d'essence : extrait concentré, substantifique moelle...

Il y a dans la vie des prises de conscience capables de bouleverser durablement notre compréhension du monde et de nous-mêmes, à l'instar de soudaines conversions.

Une essentielle, c'est en quelque sorte un accélérateur, ou amplificateur, de prise de conscience.

Telle une loupe magnifiante, elle offre un éclairage nouveau sur le monde et la vie ; elle en révèle des aspects insoupçonnés, ou alors pressentis mais pas vraiment formulés. En tant qu'énoncé, une essentielle condense l'expérience et les découvertes de nombreux penseurs et les synthétise à travers une formule précise et concise. Plus qu'une simple formulation, une essentielle se veut enfin invitation à l'action, moteur de changement, source de motivation.

Pour prétendre au rang d'essentielle, une prise de conscience doit satisfaire à certaines exigences, dont la principale est : l'évidence. Au moment où l'on entre en contact avec une essentielle, nul besoin de réflexions complexes et alambiquées ! Elle s'impose à nous comme une vérité incontestable, *comme si nous l'avions toujours sue*. Cette compréhension immédiate, fulgurante, ne doit toutefois pas occulter ses abondantes ramifications : comme les multiples couches d'un oignon, une essentielle révèle d'autres secrets à mesure qu'on la laisse nous parler. Une essentielle cache toujours derrière son apparente sobriété des trésors de compréhension et de sagesse.

Comme les multiples couches d'un oignon, une essentielle révèle d'autres secrets à mesure qu'on la laisse nous parler. Une essentielle cache toujours derrière son apparente sobriété des trésors de compréhension et de sagesse.

L'évidence d'une essentielle n'est pas le fruit d'une longue réflexion intellectuelle. Elle ne s'apparente pas à celle d'une formule mathématique, résultat de laborieux enchaînements de raisonnements. Au contraire, elle provient d'une sorte d'illumination, faisant écho à nos expériences personnelles. Chacun peut tester la pertinence des essentielles par lui-même, l'expérimenter chaque jour dans son vécu. Les essentielles sont des connaissances vivantes, dont on fait l'expérience en permanence. En cela, elles n'exigent aucun acte de foi : il n'y a pas besoin d'y croire.

La deuxième caractéristique d'une essentielle réside dans son universalité : elle ne s'applique pas à un seul domaine de la vie, mais touche à notre façon même d'être au monde et en relation avec autrui. Ce faisant, elle s'adresse à tout le monde, indépendamment des cultures, des systèmes politiques, des croyances religieuses ou spirituelles. Les essentielles transcendent les différences pour embrasser à l'infini. Cette universalité rend malaisée toute tentative de catégorisation. Appartiennent-elles au domaine de la philosophie, de la psychologie, de la spiritualité, voire de la sagesse ? Ou alors forment-elles le point de jonction entre toutes ces approches, la croisée des chemins, la pierre angulaire, le sommet de la pyramide ?

*Les essentielles transcendent les différences
pour embrasser à l'infini.*

La troisième caractéristique d'une essentielle concerne sa simplicité, autant dans sa formulation, sa compréhension que son application. Elle agit comme un antidote à la complexité du monde moderne. En effet, les autoroutes de l'information ouvertes il y a peu par l'avènement d'Internet ont produit un contrecoup inattendu au goût de bouchon : la saturation. Nous croulons littéralement sous les innombrables informations qui s'adressent à nous en continu, obligeant notre esprit à un exercice de tri drastique et astreignant. Seulement dans le champ de la psychologie, il existe de multiples approches aux théories divergentes et souvent incompatibles entre elles. Et lorsqu'on s'aventure dans le vaste domaine du mieux-être et du développement personnel, c'est un véritable feu d'artifice de méthodes toutes plus singulières et contradictoires les unes que les autres. Laquelle choisir ?

Pour preuve de cette complexité : certains, à l'instar de Sigmund Freud, prétendent que les traumatismes émotionnels sont refoulés dans une partie inconsciente et inaccessible de l'esprit, alors que d'autres affirment au contraire que ces souvenirs viennent hanter le psychisme sous forme de rêves et de flash-back. De même pour les émotions problématiques, telle la colère : certains prônent l'expression brute et la décharge, afin de provoquer une catharsis salutaire, alors que d'autres déconseillent cette stratégie, arguant qu'elle ne fait qu'exacerber la rage. Le même débat fait rage quant aux jeux vidéo violents : sont-ils

nocifs pour le cerveau des jeunes, les poussant à des actes semblables dans la réalité, ou au contraire servent-ils d'exutoire à toutes les frustrations accumulées? L'éducation elle-même fait l'objet des théories les plus diverses, induisant la confusion dans l'esprit des parents: faut-il punir, est-il judicieux de frustrer les enfants, ou alors vaut-il mieux manifester de l'amour et répondre à tous leurs besoins? Dans le domaine de la psychologie, la diversité fait loi...

Leur effet est simplificateur et apaisant. N'étant pas théoriques, mais expérientielles, les essentielles sont compatibles avec toutes sortes de systèmes de croyance.

Face à une telle complexité, les essentielles offrent une oasis bienvenue de calme et de sérénité. N'étant pas ancrées dans une quelconque idéologie, elles se marient avec d'autres approches, leur conférant un nouveau relief.

La dernière caractéristique d'une essentielle a trait à son mode d'action: elle illumine la compréhension, ce qui permet des choix éclairés, tout en se gardant de donner des directives d'action. Les prises de conscience essentielles préservent toujours la liberté de ceux qui les vivent: elles ouvrent des voies plutôt que d'orienter dans une direction au détriment d'autres. Une essentielle ne s'apparente pas à un commandement, au sens biblique du terme:

elle ne prescrit pas ce qui doit être fait ni ne met en garde quant à ce qui est interdit. Une essentielle ne représente pas non plus un accord à passer avec soi-même (à l'instar des accords toltèques de Don Miguel Ruiz¹). Elle ne nécessite aucune adhésion, ni aucun effort de changement ; elle rend simplement possible le changement. Enfin, une essentielle n'est pas une formulation positive à se répéter à soi-même jusqu'à l'imprégnation, censée produire des effets dans le monde environnant, à l'image de la célèbre formule d'Émile Coué ou de la pensée positive. Même répétée à l'infini tel un mantra ou une formule magique, une essentielle ne produira aucun changement alentour.

Évidente, universelle, simple. Telles sont les caractéristiques principales d'une essentielle.

Est-ce pour autant qu'il est inutile de se répéter une essentielle ? Non, au contraire ! Il apparaît qu'on perd souvent de vue la teneur d'une essentielle dans le flux du quotidien. Les milliers de pensées qui défilent dans notre esprit ont tôt fait d'écarter les prises de conscience véhiculées par les essentielles. C'est pour les raviver que ces formules simples ont été forgées. Devant un choix délicat, une alternative incertaine, un questionnement quant à la réaction

1. *Les quatre accords toltèques*, Don Miguel Ruiz, Éd. Jouvence, 2005.

à adopter, le rappel des essentielles est d'une grande utilité, tel un phare indiquant un point de référence dans l'obscurité. Ni injonctions, ni exhortations, ni commandements, ni accords, les essentielles sont des points fixes qui permettent à notre pensée de s'orienter lorsqu'elle ne sait plus comment se développer, lorsque notre réflexion se perd en mille conjectures.

Une question demeure quant au nombre d'essentielles : pourquoi quatre ? Durant toutes ces années de gestation, il ne m'en est pas apparu plus. À vrai dire, elles se sont d'abord imposées au nombre de trois ; l'actuelle troisième essentielle était à l'origine contenue dans la précédente. Mais au fil du temps, celle-ci a gagné en autonomie au point d'accéder au panthéon des essentielles à part entière. Il se pourrait que d'autres essentielles voient ainsi le jour. Mais pour l'instant, c'est le nombre quatre qui leur sied le mieux. Libre à chacun d'y déceler la symbolique la plus appropriée : les quatre points cardinaux du développement personnel, les quatre éléments qui fondent la psychologie, etc.

La teneur des quatre essentielles

L'autre est autre.

Une pensée n'est qu'une pensée.

On voit ce que l'on croit.

Émotion n'est pas action.

La première essentielle touche aux interactions que nous vivons journallement avec les autres. Elle permet de déduire et de reconstruire à elle seule tous les moyens concrets pour améliorer la communication interpersonnelle. Elle contient implicitement toutes les théories de communication. Cette essentielle est ce qui établit le respect comme base de nos échanges avec autrui.

Les trois autres essentielles concernent notre intériorité. Elles s'attachent à notre propre fonctionnement, ou plus exactement au fonctionnement de notre esprit. Plutôt que de nous parler du monde, elles nous indiquent comment nos pensées s'entre-lacent afin que nous puissions vivre dans ce monde, tout en nous mettant en garde face à des pièges où il est si facile de se laisser mener. Ces trois essentielles répondent à l'injonction chère aux philosophes de l'Antiquité grecque : « Connais-toi toi-même ».

La deuxième essentielle s'intéresse à la nature de la pensée. Elle rend compte de la différence irréductible qui existe entre nos pensées et ce qu'elles représentent, la réalité. Ce faisant, elle permet de *dépotentialiser* nos idées dites négatives, c'est-à-dire de leur ôter leur pouvoir, et de réduire leurs effets nuisibles sur nous-mêmes.

La troisième essentielle reflète, quant à elle, un mécanisme de notre psychisme qui tend à rechercher tout ce qui confirme une pensée à laquelle nous croyons. Elle permet de comprendre la diversité des croyances qui peuplent ce monde. Elle balise aussi une piste de réflexion qui permet de prendre davantage de recul quant aux croyances limitatives.

Enfin, la quatrième essentielle condense les travaux réalisés dans le champ de ce que l'on nomme *intelligence émotionnelle*. Elle rappelle que nos ressentis, en tant qu'expérience vécue, dépassent ce que nous pouvons en contrôler, mais qu'en aucun cas ils ne peuvent servir de prétexte pour excuser nos agissements peu glorieux. En s'aidant de la deuxième essentielle, elle nous montre comment apprendre à gérer nos émotions constructivement.

Première essentielle

L'autre est autre

*Comme autrui est différent de nous,
nous ne pouvons pas savoir ce qu'il vit en son for
intérieur, à moins qu'il ne le communique.*

« À quoi penses-tu ? » Cette question, vous l'avez déjà posée à maintes reprises : elle témoigne du fait que l'on ne peut pas lire les pensées d'autrui. Son univers mental lui est propre et nous ne pouvons y accéder qu'à la condition qu'il accepte de le partager avec nous.

L'autre est autre signifie que nous sommes tous différents les uns des autres. Chacun de nous est unique. Certes, nous nous ressemblons sur de nombreux points : nous sommes tous des êtres humains et partageons un héritage commun qui nous fait fonctionner de manière similaire. Mais similaire ne signifie pas identique. Cette petite nuance nous amène à commettre de lourdes erreurs.

Similaire ne signifie pas identique.

« Ne fais pas à l'autre ce que tu ne voudrais pas que l'on te fasse à toi-même ! » Cette maxime est utilisée comme base de la morale dans de nombreuses sociétés. C'est elle qui interdit les comportements qui pourraient nuire à autrui, dans la mesure où nous n'aimerions pas les subir nous-mêmes. Par contre, elle ne peut en aucun cas être retournée sur le mode affirmatif : fais à autrui ce que tu voudrais que l'on te fasse à toi-même. Car nous avons conscience que ce qui nous plaît ne sied pas forcément aux autres. Tous les goûts sont dans la nature, a-t-on coutume d'entendre.

Une phase comme : « Prière de laisser cet endroit aussi propre que vous souhaiteriez le trouver », que l'on trouve communément dans les toilettes des endroits publics, pêche justement sur ce point : et si nous ne sommes pas aussi regardants sur la propreté que les autres ? Et si nous nous contentons d'une hygiène moindre ? Nous serons satisfaits de la relative salubrité du lieu, alors que le prochain utilisateur en sera contrarié, voire dégoûté ! En matière de propreté, nous ne sommes pas tous *pareillement* exigeants.

La morale visant à ne pas faire à autrui ce que nous ne voudrions pas que l'on nous fasse à nous-mêmes est surtout utile dans les sociétés dans lesquelles domine le caractère collectif, là où la singularité des êtres passe après les objectifs et le bien-être communs. C'était le cas de nos sociétés occidentales le siècle passé encore, occupées à leur survie. Mais aujourd'hui, à l'ère du développement personnel et de l'épanouissement individuel, cette maxime

échoue à donner une véritable inspiration pour nos agissements quotidiens.

Si l'on part du principe que nous fonctionnons tous de la même manière, ou à peu près, cette morale surannée peut servir de jalon. Mais si nous comprenons que l'autre est fondamentalement autre, alors elle se heurte à une difficulté majeure : comment savoir ce qui déplaît à autrui, puisqu'il est différent de nous ? Peut-être que ce que nous n'aimerions pas que l'on nous fasse est justement ce à quoi aspire notre vis-à-vis ?

En l'absence d'autres informations pertinentes, il est raisonnable d'admettre que les autres fonctionnent de manière similaire à nous, et donc de nous considérer comme référence : nous pouvons supposer que ce que nous affectionnons sera aussi apprécié par les autres, de même pour l'inverse. Mais dès qu'une personne est en face de nous, à *portée de communication*, ce présupposé devrait être remplacé par un questionnement : que préfère-t-elle ? Que ne souhaite-t-elle pas ?

Plutôt que de faire des suppositions sur la façon de réagir des autres, demandons-leur ce qui leur convient ! Ne commettons pas l'erreur de croire que nous savons *a priori* comment ils pensent. « Ne fais pas à autrui quelque chose avant d'avoir vérifié auprès de lui si cela lui convient ! » Cette nouvelle maxime découle logiquement de la première essentielle, *l'autre est autre*. Elle assure des relations de meilleure qualité, plus en adéquation avec les exigences de notre temps.