

MATHILDE BLANCAL

**L'ANTI-
GUIDE**
DE DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

Par l'éditeur n° 1
en la matière

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence :

Confidences d'une ex-accro des régimes

Également aux Éditions Jouvence :

J'ose être qui je suis, Catherine Barry

Déployer son énergie sans disjoncter, Emmy Druesne

Explore-toi, Elena Brower

Femme aux multi-potentiels, Élodie Crépel

Les 7 Lois spirituelles du succès, Deepak Chopra

Je mérite, tu mérites, elles méritent... le guide de l'entrepreneuriat au féminin,

Manon Smahi Cuzin

Réinventer sa vie est possible à tout âge, Cécile Kapfer

Fonce corps et âme!, Karine Baillet

Une vie digne de votre potentiel, Emmanuel de Mûelenaere

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande

© Éditions Jouvence, 2023

ISBN : 978-2-88953-842-3

Couverture : Studio Piaude

Illustration de couverture : AdobeStock : ©Dariia

Mise en pages : SIR

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

*Pourquoi chercher la meilleure version de soi-même
quand il est déjà si difficile d'être soi ?*

L'ANTI- SOMMAIRE

Introduction..... 11

1.

Soyez aussi proactif qu'un hamster
dans sa roue..... 17

2.

Ayez un travail épanouissant, stable,
et qui paie bien..... 41

3.

Soyez aussi sportif que Nadal
qui remporte son 22^e tournoi
du Grand Chelem..... 67

4.

Soyez mince, jeune et beau
comme dans les publicités..... 81

5.	Soyez aussi heureux que la meilleure version de vous-même ..	99
6.	Soyez un parent exemplaire avec des enfants formidables.....	121
7.	Ayez une maison digne des catalogues d'architecture et de décoration.....	137
8.	Ayez une vie sexuelle aussi orgasmique que la scène d'amour de <i>Titanic</i>	153
9.	Mangez aussi sainement qu'une cure détox.....	167
	Conclusion.....	183
	Remerciements	189
	Notes.....	191

INTRODUCTION

Chère lectrice, cher lecteur,

Reconnaissons-le, nous sommes stressés. Notre vie part dans tous les sens. Nous sommes constamment tiraillés entre le besoin de faire mille choses à la fois (et de les exécuter à la perfection, cela va sans dire), et ce sentiment que, malgré toute notre bonne volonté et nos efforts, ce n'est jamais assez. Que nous pourrions en faire encore plus, ou mieux. Que nous devons maîtriser nos émotions, dompter nos instincts faibles et paresseux afin de correspondre à ce fameux idéal que nous nous sommes forgé dans notre imaginaire. Je vais mettre les pieds dans le plat dès maintenant : cette meilleure version de vous-même n'existe pas, et vous êtes en train de vous épuiser pour « rien ».

Je sais, je vous semble peut-être cruelle à le dire aussi ouvertement, d'autant que nous ne nous connaissons pas encore très bien. Mais s'il vous plaît, laissez-moi m'expliquer. Jusqu'à présent, vous avez peut-être cru que vos problèmes se résoudraient « lorsque » vous serez plus riche, beau, mince, dans une relation de couple épanouie, avec un job de rêve, un appartement digne d'un catalogue d'architecture, des enfants qui vont se coucher à 19 h 30 de leur propre chef dans la joie et la bonne humeur, le tout en buvant des smoothies détox à la coriandre tous les matins. C'est un programme chargé, mais vous avez les épaules pour relever ces défis. À vrai dire, vous n'avez pas vraiment le choix, puisque chaque publicité dans la rue, chaque publication sur les réseaux sociaux, chaque livre de développement personnel vous prouvent à quel point vous avez raison de combattre votre instinct naturel pour devenir une

personne encore meilleure que celle que vous étiez hier. Et c'est une idée très séduisante. Mais dites-moi pourquoi tous vos soucis sont encore présents aujourd'hui, alors que vous avez justement suivi des routines matinales infernales à base d'étirements, de jus de carotte, d'écoute de podcasts bienveillants? Pourquoi avez-vous le sentiment d'être encore plus perdu, proche d'un burn-out existentiel alors que vous avez « tout » bien fait?

Vous avez suivi toutes les méthodes en vogue plébiscitées dans les médias, par des stars, par votre voisine du troisième étage, par des inconnus sur Internet pour vous sentir bien dans votre vie et résoudre vos problèmes. Et, comme par hasard, il semblerait que vous soyez la seule personne sur terre pour qui les retraites de yoga à Bali ou le travail-passion ne fonctionnent pas. Vous vous sentez encore plus coupable, et toute l'énergie que vous avez déployée ces derniers mois pour être cette meilleure version de vous-même vous a épuisé! Mais voilà, vous êtes tombé sur ces lignes dans lesquelles vous vous retrouvez à 100 %.

Bienvenue dans le seul livre qui vous autorise explicitement à ne pas le lire en entier. Oui, vous et moi allons partager un moment que je souhaite plaisant et qui vous est entièrement dédié. Aussi, je vous invite à réellement envisager cette lecture comme une parenthèse où vous ne penserez qu'à votre vie et à ce qui vous fait du bien. Si vous souhaitez dès à présent lire l'avant-dernier chapitre, je vous encourage à le faire. Parce que la vie est trop courte pour ne pas vous écouter, et que vous avez probablement besoin d'un peu de rébellion dans votre existence où vous souhaitez faire plaisir à tout le monde sans même inclure la plus importante des personnes dans cette entreprise bienveillante : vous-même.

Puisqu'il y en a marre de tous ces remèdes miracles et astuces bien-être, je vous propose un anti-guide de développement personnel. Ici, vous n'apprendrez certainement pas comment faire les choses ou comment envisager votre vie en étant la meilleure version de vous-même. Vous serez plutôt surpris par la page blanche qui s'ouvre devant vous (rassurez-vous, je parle de page blanche symbolique, car des mots j'en ai beaucoup à vous faire partager) lorsque vous faites un pas de côté et prenez du recul sur votre schéma de vie. J'espère être le (modeste) signe que vous attendez au fond de vous pour faire ce qui vous tient réellement à cœur, et ce dans (presque) tous les aspects de votre vie.

Du travail à la famille en passant par votre corps, ce que vous mangez, votre attitude dans la vie, votre sexualité, votre maison... il existe aujourd'hui mille livres, podcasts, recettes miracles pour être heureux et vous expliquer comment tout « gérer » du mieux possible. Nous aborderons ensemble ces grandes thématiques, mais en prenant le contre-pied de tout ce qui vous a été suggéré jusqu'ici (pour ne pas dire imposé).

Je vous propose cette aventure comme un voyage philosophique bien réel où nous irons questionner ensemble les Grandes Vérités qui structurent nos modes de pensée et donc notre vie. Par exemple, il nous semble naturel aujourd'hui de vouloir rester jeune, beau, maître de ses émotions, et en perpétuelle recherche d'amélioration de soi et de ses performances (qu'elles soient sportives, professionnelles ou personnelles). À l'instar de la pratique philosophique de l'Antiquité, nous nous pencherons sur ces « Vérités » afin d'en extraire leurs concepts, présupposés et conséquences. Car ce n'est qu'en connaissant ces trois axes

(concept, présupposé, conséquence) que vous saurez si cette prétendue Grande Vérité a sa place dans votre existence. Sous-entendu, sommes-nous si mauvais lorsque nous paressons sur notre canapé, ou que nous laissons sortir notre colère quand nous sommes stressés, ou encore lorsque nous nous laissons vivre avec quelques bourrelets autour de la taille? Rassurez-vous, cette méthodologie n'a rien de compliqué, même si ces mots peuvent paraître effrayants. Nous progresserons ensemble, sans tabou et avec humour, et tenterons de dévoiler les conditionnements majeurs qui nous enferment dans un quotidien qui nous rend malheureux. Ou, au contraire, nous mettrons au jour ceux qui nous aident à nous structurer. Car le but de tout cela reste bien évidemment la recherche de la vie heureuse, ou du moins de la vie la plus simple qui existe.

J'espère avoir le plaisir de participer à ce cheminement et vous assure que non, il ne faut pas appliquer à la lettre ce que vous lirez, et que oui, vous avez toujours le choix de vous écouter. Aucun livre ni gourou du bien-être, aussi célèbre soit-il, ne saura ce qui vous convient réellement, au plus profond de vous-même. Vous seul avez votre propre boussole et savez définir ce qui fonctionne pour votre vie. Cela n'empêche pas de vous laisser guider par des outils extérieurs, comme cet ouvrage. Ces lignes sont là pour vous aider à renouer avec vous-même et vous faire confiance, pas pour vous imposer des habitudes qui ne vous correspondent pas.

Vous êtes la seule personne au monde avec qui vous passerez votre vie entière. Vous méritez de vous respecter vraiment et de prendre du recul sur votre existence. Prenez donc ce temps pour vous, il est fondamental. Personne ne le fera à votre place, alors libre à vous d'aligner les étoiles pour

que votre vie soit la plus fidèle possible à vous-même. Croyez-moi, vous n'avez besoin de rien de plus et encore moins d'une idée de meilleure version de vous pour vous sentir bien dans votre vie. Vous êtes vous-même, c'est déjà bien suffisant.

Belle lecture à vous* !

.....

* Afin d'en faciliter la lecture, nous n'avons pas utilisé l'écriture inclusive dans ce livre. Bien entendu, cet ouvrage s'adresse à toutes et tous, sans distinction de genre.

1.

Soyez aussi
PROACTIF
qu'un hamster
dans sa roue

Proactif (nom et adjectif) : qui anticipe les attentes, prend l'initiative des actions.

Pour ceux qui n'arrivent jamais à s'arrêter de faire et de penser, pour celles qui font des *to do lists* sur leur smartphone, dans des cahiers, sur leur ordinateur et dans leur agenda, pour ceux qui ne s'accomplissent que dans l'action, pour celles qui ne s'autorisent jamais de répéter... vous voilà devant le signe dont vous avez besoin.

La vie n'est pas une liste de choses à faire à 1 000 à l'heure. Lisez cette phrase une deuxième fois, s'il vous plaît (pas celle-là, celle d'avant).

Aujourd'hui, nous vivons dans une société où la frénésie et l'hyperactivité sont bien vues. On respecte bien plus notre collègue Lola, jeune cadre dynamique qui enchaîne réunions de travail, afterworks, cours de CrossFit®, week-end en amoureux à Porto et atelier de couture, que Fabrice, le type paumé du service informatique qui passe son temps devant Netflix! Et pourtant, qui vous dit que Fabrice, cinéphile passionné et posé dans sa vie, n'est pas plus heureux que la turbulente Lola qui fait des crises d'angoisse tous les soirs car elle ne sait pas quand elle va caler ses lessives de la semaine (et le pire, c'est qu'il faut laver séparément ses pulls en maille!)?

Je caricature un peu la question, mais nous en sommes bien arrivés à ce stade : le « toujours plus » n'est jamais assez. Il en faut encore davantage. Jusqu'à épuisement. Ce n'est pas pour rien que le burn-out touche de plus en plus de personnes dans nos sociétés pourtant modernes et plus axées que jamais sur le développement personnel. On pourrait aussi parler de surcharge cognitive ou d'épuisement par saturation.

Pour ne citer que quelques chiffres, tout de même assez alarmants : en 2022, 34 % des salariés sont en burn-out, dont 13 % en burn-out sévère, soit 2,5 millions de personnes¹. Une autre étude, menée par l'Insee et relatée dans un article d'AlloDocteurs.fr en 2017², se concentre moins sur le volet « professionnel » et davantage sur la dimension quotidienne de cette surcharge cognitive : les femmes gèrent 71 % des tâches ménagères et 65 % des tâches parentales à elles seules.

« Depuis deux ans et demi, nous atteignons des niveaux de burn-out sévères qui sont trois fois plus importants comparativement à l'avant-Covid-19³ », s'alarment Christophe Nguyen et Jean-Pierre Brun, les dirigeants du cabinet Empreinte humaine. Nous sommes face au mur et nous le savons : notre système, nos modes de vie sont impossibles à tenir. Pourtant chaque jour commence avec encore plus de missions à accomplir et d'objectifs à atteindre.

Si cette hyperactivité a plutôt bonne presse, c'est parce qu'elle se porte garante de notre supposé sens de l'organisation (alors que la vie hyperactive ressemble davantage à un sauve-qui-peut qu'à une promenade de santé bucolique), souligne notre énergie débordante (mais ça, c'est juste parce qu'on avale des comprimés multivitaminés pour « tenir » bon) et notre polyvalence (sauf qu'on préférerait être tranquillement dans notre lit avec un chouette livre et une bougie qui sent bon, plutôt qu'à cette conférence rasoir et bruyante sur le leadership dans le couple).

Et lorsqu'on met un doigt dans l'engrenage de la proactivité, on a trop vite fait de se faire aspirer tout entier ! C'est un véritable vortex ! Il y a effectivement un côté sympa à se lever à 4 heures du matin en suivant une routine « Miracle Morning », à écrire nos objectifs de la journée dans un petit carnet à fleurs avant d'enfiler nos baskets pour une séance de

sport matinale. Je suis la première à me vanter de cet exploit lorsque je tombe de mon lit (sous-entendu: «VOUS, bande de bipèdes fainéants, vous étiez en train de baver sur votre oreiller pendant que MOI j'oxygénais mon corps, et me préparais un smoothie à la spiruline et aux épinards! Je suis une personne exceptionnelle, vous ne trouvez pas?»). Je sais, je sais. On est tous pareils. Et à vrai dire, si ce n'est qu'une histoire de course à pied matinale, c'est parfait. Le souci, c'est que la journée «officielle» n'a pas encore commencé que la liste de choses à faire et à gérer commence déjà à s'allonger. Mais surtout, et avant tout, nous sommes de simples (mais braves) humains. C'est-à-dire des personnes dotées de sensibilité, qui ont des émotions et des limites.

Parce que oui, désolée d'enfoncer le clou, mais vous êtes limité, et je tiens à le souligner car nous avons besoin de l'entendre et de se le rappeler. Et il n'y a absolument aucun jugement de valeur dans ce constat: c'est un simple fait. Au contraire, dédramatisons et reconnaissons notre nature humaine à sa juste valeur.

Le problème de l'hyperactivité vient du fait que nous n'avons aucun lâcher-prise, et que nous voulons bien faire. Contrôle et perfectionnisme. Ces deux ingrédients constituent la base de tout cocktail explosif. Et je plaide coupable! Tenez, par exemple: je ne travaille pas le vendredi après-midi. Formidable, non? Savez-vous comment se passent absolument TOUS mes vendredis après-midi depuis que je les ai libres (soit plus de deux ans)? Si je partage avec vous mon emploi du temps, ce n'est pas parce que ma vie est extraordinaire, ou que je suis une référence. LOIN DE LÀ (moi, une référence? attendez, je meurs – de rire). Je pense plutôt que beaucoup se reconnaîtront dans ce partage d'expérience. Chaque vendredi vers 11 heures, je commence à visualiser toutes les possibilités qui s'ouvrent à moi pour les six prochaines heures de liberté et

de solitude. Et si je faisais un tour à vélo? Cela fait longtemps que je ne l'ai pas sorti, en plus! Ah, sinon je peux aussi aller m'acheter ce chemisier dont j'ai besoin pour le travail. Peut-être que je me prendrai une petite robe par la même occasion. Ah oui, ce serait bien que je passe la serpillière dans l'appartement, aussi. Je devrais peut-être avancer sur le livre que j'écris. Préparer des publications Instagram. Appeler mes grands-parents, pour une fois que j'ai du temps libre, d'autant qu'un jour ils vont mourir et que je ne pourrai plus les entendre (bonjour la culpabilité! – le pire c'est que cela va bientôt faire sept ou huit ans que je me fais cette réflexion avant de les appeler. Pardon Papi et Mamie). Et si j'allais courir aussi? Alors résumons, je vais en ville à vélo pour faire un peu de shopping, je rentre, j'appelle Papi-Mamie, je vais courir une heure. Non, plutôt quarante-cinq minutes, je file ensuite aux courses et après... ARRRGGGGHH mais laissez-moi tranquille!

Cette accumulation sans fin de tâches à réaliser me fait complètement paniquer. Du coup, je vous laisse imaginer ce qui se passe réellement. Vous devinez? Je reste tout l'après-midi les fesses sur mon canapé, à regarder des vidéos de chats, ou gens qui tombent par terre sur YouTube (plaisir coupable, me voilà). Et je n'apprécie même pas, car plus je vois l'heure tourner, plus je me dis « allez, une dernière vidéo et après j'arrête » (j'ai trouvé l'astuce: je ne regarde jamais la vidéo en entier et je scrolle rapidement lorsque celle-ci est sur le point de se terminer, car de cette manière « ça ne compte pas vraiment » et j'ai « le droit » d'en regarder une autre. Je mérite un prix Nobel ou un Oscar pour cette pathétique stratégie, vous ne trouvez pas?). C'est terrible non? Et cela fait des mois que ce petit manège dure dans ma vie. Devant l'immensité des choses à faire, je me réfugie dans un plaisir simple qui me permet de débrancher mon cerveau. Cela s'appelle de la fuite: je sais, ça craint.

Je ne sais pas combien d'heures de vie j'ai ainsi gaspillées à faire le zombie devant les réseaux sociaux, et je préfère ne pas le savoir. Pour autant, j'essaie de ne pas m'en vouloir, cela renforcerait encore plus mon sentiment de culpabilité. Parce que, bien évidemment, je me sens super mal en fin de journée quand mon chéri rentre à la maison, et qu'il me demande si je vais bien – en vrai, quand j'entends la clé dans la serrure de la porte, je me précipite dans la cuisine et je sors pêle-mêle farine, œufs, cornichons et confiture afin de lui faire croire que je cuisine, ou bien je fais semblant d'être au beau milieu d'une séance de yoga en prenant subitement une pose absurde. Je vous jure que c'est vrai.



C'est parfaitement
OK de ne pas être
efficace. De ne pas
rentabiliser son
temps. D'être
flemmard. Cela
s'appelle la vie.

