

Diane Borgia

PETIT
dictionnaire
du bonheur



L'art
d'être heureux

PETIT
dictionnaire
du bonheur



L'art
d'être heureux

Catalogue avant publication de Bibliothèque et Archives Nationales
Du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Borgia Diane
Petit dictionnaire du bonheur - L'art d'être heureux

ISBN 978-2-9813329-0-5 (version imprimée)

Comprend des réf. bibliogr. et un index.

1. Bonheur - Dictionnaires français. 1. Titre.
BF575.H27B672 2012 152.4'203 C2012-941431-X

Révision linguistique
Danielle Lafortune

Conception graphique et illustration de la page couverture
Suzanne Clermont (clermontsuzanne@gmail.ca)

Interprétation de l'illustration de la page couverture selon l'auteure :
Pour reprendre les paroles de Laszlo¹, je dirais que le ruban ondulé qui traverse
la couverture représente le tissu de l'univers, l'Énergie Universelle qui est aussi
bien lumière, radiation, chaleur, qu'énergie en tant que potentiel, c'est à dire le
substrat d'où naît l'énergie-matière capable de prendre forme dans la réalité.

La fleur de lotus dans le cercle, qui peut aussi correspondre à un oiseau ou un
papillon, représente la vie, la liberté d'être et le bonheur.

© Éditions Nouvelle Lumière
Tous droits réservés
Imprimé et relié au Canada



3220 Rang St-Olivier
Shawinigan, Québec
Canada G0X 2V0
819 384-0884

Dépôt légal 3^{ème} trimestre 2012
ISBN 978-2-9813329-0-5 (version imprimée)
ISBN 978-2-9813329-1-2 (pdf)
ISBN 978-2-9813329-2-9 (eBook)

Bibliothèque et Archives Nationales du Québec, 2012
Bibliothèque et Archives Nationales du Canada, 2012

¹ Laszlo, Irvin, Aux racines de l'univers, Paris, Fayard, 1992, p. 245.

Diane Borgia

PETIT
dictionnaire
du bonheur



L'art
d'être heureux

À mes chers petits enfants
Chloé, Dylan, Louka et Nathan
qui m'apportent tant
d'occasions de bonheur.

Préambule

Tous les êtres humains cherchent le bonheur. Certains perdent leur vie pour le conquérir alors que d'autres essayent de le définir sans jamais l'approcher vraiment. Cet abécédaire contient plus de 300 définitions se rapportant au bonheur. Il est le fruit de nombreuses années de recherches, réflexions et expériences personnelles et cliniques à titre de spécialiste de la gestion des émotions et du traitement des *dépendances*.

J'apporte ici ma vision des choses et du bonheur, parfois même avec une façon très personnelle de les définir avec le langage du cœur. Basées sur des principes philosophiques liés au stoïcisme, à l'épicurisme, au bouddhisme et au réalisme, ces définitions sont accompagnées de suggestions et moyens concrets dont l'efficacité a été de nombreuses fois démontrée.

Mettant moi-même en pratique ces mêmes concepts et éléments dans ma vie quotidienne depuis plus de trois décennies, je peux vous assurer qu'ils ont contribué à me rendre heureuse.

Ils m'ont permis de me libérer d'un bonheur dépendant des autres et des plaisirs passagers destructeurs et de développer un bien-être véritable basé sur une philosophie de vie plus réaliste et une vision spirituelle qui m'apportent un bien-être tangible et durable.

Je souhaite ardemment que ce livre apporte de nouvelles pistes de réflexion et qu'il contribue à comprendre que le bonheur véritable n'est pas une illusion et que le chemin qui y mène n'est pas aussi ardu qu'on le croit généralement. Et, si ce n'est déjà fait, qu'il puisse contribuer à vous aider à développer l'art d'être heureux.

Namaste !
Diane Borgia
12 janvier 2012

Recommandation et mise en garde

Le contenu de ce dictionnaire est offert à des fins informatives seulement. Les renseignements fournis ne peuvent aucunement remplacer une consultation médicale ou professionnelle. Pour toute question ou conseil ou si vous présentez un problème de santé mentale ou physique et que vous désirez entreprendre un traitement, sollicitez toujours l'avis d'un professionnel qualifié.

Note au lecteur

En parcourant cet abécédaire vous rencontrerez des mots écrits en caractères gras/italique. Cela signifie que ceux-ci sont définis à leur tour dans le présent dictionnaire. Nous vous invitons donc à vous y référer pour en connaître les définitions apportées.

A

ABATTEMENT – L’abattement est une **émotion** négative et désagréable dans la famille du **découragement** qui diminue la capacité de se servir de ses habiletés et capacités personnelles et qui peut mener au désespoir. Cette émotion, tout comme celles de la même famille, est occasionnée par des **attentes** et des **désirs** qui ne se concrétisent pas. La présence à long terme de cette émotion peut avoir des effets néfastes sur notre **santé** mentale et physique. Comme pour toutes les émotions (voir cause des émotions) on peut en diminuer l’intensité par un changement de **pensée** (voir confrontation) ; si la situation s’y prête, on établira de nouveaux moyens pour arriver à obtenir ce que l’on désire (voir plan d’action). Il est aussi recommandé de faire une liste des situations qui occasionnent l’abattement et par la suite, en prenant comme mesure le pire événement vécu, on accordera une note de 1 à 5 selon la perception de leur gravité dans notre vie. Généralement, cet exercice permet de relativiser les choses et de diminuer le degré de l’abattement. Il est aussi propice de se demander l’importance qu’aura pour nous cette situation dans dix ou vingt ans.

ABONDANCE – L’abondance se définit comme le fait d’avoir des ressources diverses en quantité suffisante dans sa vie pour s’épanouir et **être** heureux. Selon la **loi de l’attraction**, la réalité se comporte selon nos **pensées** et nos **croyances** profondes. Il est donc primordial de penser qu’on a parfaitement le droit de vivre dans l’abondance. Le manque, la pénurie, la privation, la carence, la pauvreté, la **souffrance** et le malheur reflètent très souvent la non-acceptation de l’abondance dans sa vie. Se libérer de ces formes-pensées et de ces vieux schémas permet de voir se réaliser l’abondance dans sa vie.

Vivre dans l’abondance, c’est donc avoir la certitude qu’on a et qu’on aura **toujours** ce dont on a **besoin** pour être heureux. Vivre selon cette conviction fait en sorte d’attirer dans notre vie la vita-

A lité, la **santé**, l'argent, le **bonheur**, la légèreté d'être, l'amour et toutes les autres possibilités en lien avec le bon, le vrai, le beau, etc.

Comme le subconscient ne fait pas la différence entre le réel (voir réalité) et l'imaginaire et qu'il obéit toujours aux pensées et aux **émotions** dominantes, il est important que celles-ci concordent avec ce que vous désirez qui vous arrive dans votre vie. Si vous êtes rempli de **haine**, de **jalousie** et de **colère** parce que vous vous sentez en manque, alors c'est le manque que vous attirerez dans votre vie.

C'est pourquoi il est important de prendre le temps d'écrire ce que vous souhaitez vraiment qui vous arrive (voir visualisation) en ressentant déjà les émotions comme si cela était déjà là, alors cela se concrétisera. C'est ça la loi de l'attraction. Et une fois que vous aurez concrétisé votre rêve sur papier, n'oubliez surtout pas de **lâcher-prise**. Ainsi soit-il !

Quelque soit les circonstances de votre vie, il faut aussi toujours se réjouir sincèrement du **succès** et de la chance des autres car si on jalouse et méprise leur chance on crée alors l'inverse de l'abondance, c'est-à-dire qu'on attirera le manque, la pauvreté et la malchance.

Pour s'attirer l'abondance il est nécessaire de savoir remercier la Vie (voir gratitude), l'Univers, le Saint-Esprit, Dieu, selon sa propre **croissance**. De toute manière, ce ne sont que des mots différents pour nommer l'Énergie Divine (voir Maître intérieur) qui est en tout lieu et en toute chose.

On doit aussi apprendre en quoi consiste sa **mission personnelle**, ce pourquoi on est venu en ce bas-monde, et travailler à la réaliser. Dans ce cas, s'attendre à avoir l'abondance dans sa vie est aussi réaliste que de s'attendre à recevoir sa paye à la fin d'une semaine de travail. L'Univers se chargera de vous payer pour l'accomplissement de votre mission de vie. N'ayez pas peur de rêver, car tout ce à quoi vous rêvez existe déjà dans la banque universelle de l'abondance et ne demande qu'à se concrétiser dans votre vie.

ACCABLEMENT – L'accablement est une *émotion* négative et désagréable dans la famille du *découragement* qui diminue la capacité de se servir de ses habiletés et capacités. Être accablé fait référence à l'image d'être attaché par des câbles nous rendant ainsi impuissants à accomplir ce que l'on désire. Si l'accablement est trop fréquent, il y a lieu de se questionner à savoir si celui-ci tient à un trop grand nombre de *désirs* non-comblés. Si tel est le cas, le seul fait de diminuer leur nombre peut avoir un effet instantané sur l'accablement. Il est aussi important de s'assurer que nos désirs ne se soient pas transformés, au fil du temps, en *besoins* tyranniques.

ACCEPTATION – L'acceptation est une *émotion* positive et agréable qui naît de la *pensée* qui avance que ce qui doit arriver arrive et que tout ce qui existe a sa raison d'être, même si cela nous est pénible, difficile et désagréable. Cette émotion compte dans sa famille l'apaisement, le calme, la patience et la tranquillité. L'acceptation de soi, des autres et des événements est l'une des clés importantes qui mène aux *sentiments* et au *bonheur* véritable.

L'acceptation, n'est pas synonyme de *résignation*, de passivité et d'abandon. C'est plutôt une émotion qui naît de l'affirmation que les choses sont ainsi, sans les rejeter. Accepter, c'est dire oui à ce qui arrive ici maintenant, ce qui ne signifie pas que nous sommes en accord avec ce qui est, ni que nous aimons ce qui nous arrive.

L'acceptation donne des ailes, ouvre l'esprit à de nouvelles possibilités. Lorsqu'on est dans cet espace de véritable acceptation, cela crée plus d'énergies positives qui aident à trouver des solutions adéquates pour changer ce qui peut l'être, alors que la *révolte*, la *colère* et la *jalousie*, des émotions qui naissent du refus de la réalité, ferment souvent toutes les portes au changement. Ces émotions négatives grugent inutilement nos énergies et nous amènent à nous plaindre, à gémir et à nous révolter ; des attitudes qui mènent tout droit à la *souffrance* et au malheur. Si au lieu de s'offusquer et de lutter contre la vie, nous acceptons les gens et les événements tels qu'ils sont, les énergies négatives se calmeront et l'énergie utilisée pour lutter contre la vie pourra être utilisée à meilleur escient.

A | Accepter c'est faire un avec ce qui est, à chaque moment de la vie, c'est cesser d'être en **conflit** avec le monde et avec soi-même. Il est plus bénéfique d'accepter les gens et les choses comme ils sont, car le fait de «laisser être» les autres nous permet d'être soi-même à notre tour.

Dans les moments vraiment difficiles et pénibles, lorsqu'on se sent complètement impuissant face à une situation, une des solutions à mettre en pratique, consiste à réciter la prière de la sérénité : «Mon Dieu, donnez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer, le courage de changer ce que je peux et la sagesse d'en connaître la différence.»

Mettre de l'acceptation dans nos vies s'apprend à tout âge. Comme je l'enseignais aux jeunes enfants pour les aider à faire face aux événements non désirés, il est possible de dire : «J'aime pas ça, mais c'est comme ça.» Voilà un premier pas vers l'acceptation véritable qui transporte souvent dans son sillon des sentiments de **joie**, de **paix** et de plénitude (voir béatitude). Nous aurons ainsi la chance de nous sentir moins séparés des autres et du monde et nous pourrons agir avec **respect**, amour (voir amour compatissant) et **sagesse** tout en nous sentant pleinement vivant et heureux.

ACCUEIL DES ÉMOTIONS - L'accueil des **émotions** et des énergies intérieures dites « émotionnelles » est un des éléments importants pouvant mener à l'épanouissement psychologique et physique de l'**être humain**. Pour **être** heureux et en **santé**, il est primordial de bien connaître ses émotions et être en mesure de les gérer sainement (voir gestion des émotions).

En effet, le fait de ressentir les émotions peut nous informer sur notre monde intérieur, car elles portent en elles les messages de nos **conflits** internes, de nos **préjugés**, de nos convictions contraignantes, de nos **croiances** et de nos certitudes issues, bien souvent, de nos expériences traumatisantes d'enfant¹. Et bien les gérer nous permet d'agir en fonction de nos objectifs au lieu d'aller à l'encontre de ceux-ci, comme c'est le cas avec l'**immaturité émotionnelle**.

¹ AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 80

Donc, l'accueil des émotions est prioritaire pour celui qui désire vivre heureux. Comme nous sommes des êtres d'émotions, les nier, les refouler et les anesthésier ne peut que rendre le **bonheur** impossible tout en engendrant diverses maladies psychologiques et physiques. Un jour où l'autre, celles-ci refont surface, bien souvent, au moment où on s'y attendra le moins. Par exemple, on pourra se réveiller en pleine nuit en pleine crise d'angoisse sans pouvoir identifier les événements qui l'ont occasionnée ou tomber en larmes à un moment tout à fait inattendu. Si nous apprenons à accueillir et à gérer sagement nos émotions, elles enrichiront nos vies et toutes nos relations interpersonnelles. Mais comment y arriver ?

Pour accueillir nos émotions, il faut d'abord prendre le temps de s'arrêter pour ressentir ce qui se passe à l'intérieur de soi et prendre contact avec les sensations qui nous habitent. Cela exige de prendre du temps pour être avec soi. Il faut donc trouver des moments pour se connecter avec soi-même, loin des distractions et des activités qui absorbent habituellement toute notre attention et apprendre à devenir un observateur de nos sentis émotionnels sans **jugement**, ni condamnation.

Lorsque nous ne sommes pas trop absorbés par la vie dans le **faire** et l'**avoir** ou anesthésiés émotionnellement (voir anesthésie émotionnelle), il est plus facile de découvrir nos émotions pour ensuite les nommer, une étape importante pour pouvoir les changer (voir cause des émotions). Pour vous aider, référez-vous à la liste des émotions en annexe.

Nous désirons tous être heureux, mais pour y arriver, nous devons apprendre à gérer intelligemment nos émotions, étape essentielle à une vie saine, épanouie et heureuse. Même si l'accueil des émotions fait parfois souffrir, sans elle il est impossible d'arriver au **bonheur**.

ACTION HUMAINE - Les comportements humains sont **toujours** menés par la vision des avantages liée à l'atteinte d'un objectif ainsi que par les **émotions** vécues au moment de passer à l'action. Tout comportement débute par la perception d'un objectif - **occasion**, événement, situation, réel ou imaginaire – et le **désir**

A de le concrétiser. Quoique plusieurs émotions puissent s'ajouter au désir, la **pensée** première qui mène à l'action est toujours liée à la perception que l'objectif à atteindre sera une bonne chose pour soi. Dans le cas contraire, on évitera d'agir.

Donc, la vision des avantages est à la base de toute action humaine et aucun **être humain** n'agit sciemment à son désavantage. Ce qui revient à dire que nous sommes tous égoïstes (voir égoïsme) parce que tout ce que nous faisons, nous le faisons d'abord et avant tout pour nous-même, peu importe que nous ayons une vision plus égocentrique (voir égocentrisme) de nos avantages ou encore plus élevée et spirituelle.

Bien que l'on puisse juger de la valeur sociale et humanitaire d'une action, nul n'est à blâmer pour ses actes nuisibles et nul n'est à glorifier (voir admiration) pour ses bonnes actions. Ce qui revient à dire que valoriser (voir admiration) ou mépriser (voir mépris) une autre personne pour ce qu'elle a fait est une attitude irrationnelle.

C'est la même chose si on réalise que notre action est mauvaise pour soi-même ou pour les autres. Il est illogique et nuisible de nous blâmer, d'autant plus que cette attitude nous amène souvent à nous renfermer sur nous-mêmes, à rationaliser et à nous déresponsabiliser en jetant la faute sur autrui.

La meilleure chose à faire lorsqu'on réalise que nous avons posé un geste néfaste et dommageable, c'est de mettre nos énergies à changer nos pensées et nos émotions afin d'éviter de reproduire le même geste. Accepter le fait que tous les humains sont menés par la **perception de leurs avantages** n'en diminue pas moins la responsabilité qui revient à chacun de corriger nos actions nuisibles et de faire en sorte d'en éviter la répétition. On comprend alors qu'il existe une nette distinction entre être coupable d'une action et en être l'auteur **responsable** des conséquences qui peuvent en découler.

ADMIRATION – L'admiration est une **émotion** positive et agréable qui prend naissance par la **pensée** irréaliste qu'une personne est plus valable qu'une autre parce qu'elle possède des caractéristiques que l'on trouve exceptionnelles ou qu'elle a posé un geste

que l'on perçoit comme extraordinaire. On retrouve dans la famille de l'admiration : l'adoration, la valorisation de soi et de l'autre et la **fierté**.

Lorsqu'on admire une autre personne on fait l'erreur de croire que sa valeur d'**être humain** varie positivement en fonction de ses actions, qualités, capacités, habiletés, possessions, etc. Comme il se peut que cette même personne agisse de manière à déplaire, il est donc possible que l'on passe de l'admiration au **mépris**.

Bien que l'on puisse idéaliser (voir illusion) les autres et croire qu'une personne est excellente, exceptionnelle, formidable, remarquable, sensationnelle, il est tout à fait impossible qu'il en soit ainsi dans la réalité parce que nul humain ne possède de valeur en lui-même (voir valeur humaine). En fait, personne ne peut être «excellente et extraordinaire» tout le temps, ces qualificatifs ne sont que des étiquettes qui ne peuvent représenter totalement et globalement une personne.

Quoiqu'il puisse être possible d'évaluer la valeur de certaines choses en fonction de ses propres goûts, **attentes** et objectifs, il est irréaliste d'accorder une valeur quelconque à qui que ce soit en fonction de ces critères. Si on cesse d'étiqueter positivement les personnes, on cessera du même coup de les admirer avec l'avantage que lorsqu'elles ne répondront plus à nos goûts et **désirs** on évitera de ressentir de la mésestime à leur égard.

ADORATION – L'adoration est une **émotion** positive et agréable dans la famille de l'**admiration**.

AFFECTION – L'affection est une **émotion** positive et agréable dans la famille de l'**amour**.

AFFIRMATION POSITIVE DE SOI - L'affirmation positive de soi, aspect lié étroitement à la **maturité émotionnelle** et à l'**autonomie** personnelle, réside dans la capacité d'exprimer ses **émotions**, opinions, **jugements**, critiques, etc., sans **hostilité**, ni **agressivité**. Savoir communiquer (voir communication), dire non, complimenter, faire une critique et donner son opinion de manière pausée fait partie de l'affirmation positive de soi.

A

Pour y arriver il est essentiel d'être relativement bien dans sa peau, c'est-à-dire de faire preuve de **respect** et de **confiance** envers soi et les autres, d'être en mesure de bien gérer ses émotions (voir cause des émotions) et surtout de ne pas avoir **peur** de déplaire. En effet la peur de déplaire, souvent liée à une **dépendance émo-tive** ou affective (dépendance affective), contrecarre toute tentative d'affirmation positive de soi. Ces **dépendances** nocives amènent les individus à se «la fermer» plutôt que de s'affirmer.

AFFLICTION – L'affliction est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de la **tristesse**.

AFFOLEMENT – L'affolement est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**anxiété**.

AGACEMENT – L'agacement est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**hostilité**.

AGRESSIVITÉ – L'agressivité est une attitude mentale engendrée par des émotions d'**hostilité**, de colère, de rage et de **révolte** qui conduisent à des comportements dits agressifs et violents (voir violence). Crier, injurier, engueuler, frapper, lancer des objets, battre sont des comportements inacceptables qui entraînent des conséquences fâcheuses, que ce soit pour le partenaire, la famille, les amis ou les collègues de travail. Pour en réduire la présence, il faut réduire les émotions qui la nourrissent en changeant les **pensées** qui les causent (voir cause des émotions).

Se retirer d'une situation à caractère émotionnelle, respirer à fond et gérer ses pensées sont des moyens utiles pour faire baisser la pression émotive et aider à réduire les risques que ces émotions se traduisent en agressivité et en comportements violents. Une fois seul, on pourra tenter de retrouver ses esprits et se questionner sur les raisons qui motivent nos positions et notre agressivité. Par la suite, il est souvent plus facile de reprendre la discussion et de partager ses points de vue.

Apprendre à canaliser son énergie en pratiquant un sport pour laisser sortir les tensions (course, natation, tennis, vélo, etc.) ou un art martial comme le judo ou le karaté, qui associe la maîtrise

et la connaissance de soi et le **respect** des autres est aussi une bonne façon de laisser sortir le stress associé aux émotions intenses. L'écriture est aussi un autre moyen qui peut aider à réduire la pression tout en permettant de clarifier ses idées.

Parmi les autres solutions efficaces à long terme, l'apprentissage d'une meilleure **communication** et la gestion intelligente des émotions, par un travail sur les pensées qui les causent (voir confrontation), est à mon avis celles qui doivent être priorisées. Parmi les émotions habituellement intenses associées à l'agressivité on retrouve la **peur**, l'**infériorité**, la **jalousie**, etc., mais l'**anxiété** semble être l'**émotion** de fond la plus fréquemment présente.

Lorsqu'on est fréquemment aux prises avec cette attitude destructrice, il est requis de se faire aider par un professionnel afin d'évaluer les difficultés émotives à la base de ce problème. Généralement un travail sur l'orgueil et l'**égo** est à envisager car très souvent, c'est par peur de perdre la face, de se sentir diminué et rabaissé que s'installe l'agressivité. Celle-ci propulse alors l'individu dans des actions pour défendre son égo en tentant de prendre le contrôle (voir besoin de contrôle) des situations, ce qui le soulage temporairement de ses tensions émotionnelles. La codépendance², les **dépendances émotive et affective** sont aussi fréquemment présentes chez les individus aux prises régulièrement avec de l'agressivité. Dans ce cas, une **psychothérapie** est à envisager.

ALLÉGRESSE – L'allégresse est un **sentiment** associé à la **joie** profonde. Voir joie – sentiment.

ALTRUISME – Si on définit l'altruisme comme un oubli total de soi et de ses avantages en faveur d'une autre personne, il faut se demander si cela est possible pour l'**être humain**. En d'autres termes, il faut se questionner à savoir si l'altruisme peut être réellement désintéressé ?

Même lorsque l'acte altruiste est mu par une grande **générosité** et une immense **bonté** du cœur et qu'il ne semble demander rien en contrepartie, il recèle **toujours** un minimum d'intérêt personnel,

² AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 27

A ne serait-ce que parce que l'action répond à des valeurs morales ou spirituelles et que de ce fait, la personne se sent bien. L'acte altruiste apporte donc une certaine **satisfaction** égoïste (voir égoïsme) et personnelle, un certain **bien-être** ou **bonheur** à la personne qui l'effectue, alors, cela lui est profitable.

Comme dans la réalité, l'être humain agit toujours – et sans exception - en fonction de ce qui lui paraît avantageux (voir action humaine), l'acte d'altruisme tel que défini ici, est tout à fait impossible aux humains. Par contre, il nous est possible d'avoir une vision moins égocentrique (voir égocentrisme) de nos avantages tout en tenant compte aussi des bénéfices pour les autres. Les actes de **compassion** et d'**amour bienveillant** en sont des exemples, mais ceux-ci demeurent tout de même égoïstes.

AMBITION – L'ambition est synonyme de **désir**.

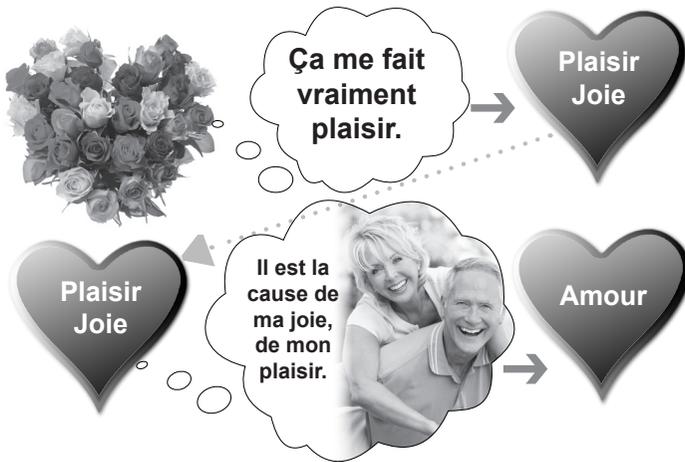
AMERTUME – L'amertume est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de la **tristesse**.

AMITIÉ – L'amitié est une **émotion** positive et agréable dans la famille de l'**amour**.

AMOUR – L'amour est une **émotion** positive et agréable ressentie lorsque certaines conditions sont réunies. Pour éprouver de l'amour, on doit disposer de deux **occasions** et de deux **pensées**. Dans les faits, l'amour surgit lorsqu'une personne ressent de la **joie** ou du plaisir et qu'elle identifie une personne ou une chose comme étant la cause de ses émotions (voir cause des émotions). L'amour est donc une émotion **toujours** associée à la joie ou au plaisir³.

Comme le démontre le tableau ci-joint, la joie ou le plaisir devient l'occasion de l'amour, une deuxième émotion nommée «émotion seconde». L'amour se manifeste quasi simultanément avec la joie. Si, par contre, la première émotion en est une de **tristesse** ou de déplaisir, l'émotion seconde sera alors de la **haine**, émotion contraire à l'amour.

³ AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 202



On retrouve dans la famille de l'amour les émotions suivantes : affection, amitié, attachement et tendresse. Comme toutes les émotions vont et viennent au gré des pensées qui les causent (voir cause des émotions), il est impossible «d'être en amour» tout le temps, car nous sommes incapables d'avoir tout le temps en tête des pensées qui causent la joie et l'amour. Nous pouvons par contre ressentir souvent et intensément ces émotions, mais il est impossible d'en éprouver plus d'une à la fois.

Aimer les petits pois, la nouvelle robe qu'on vient d'acheter, aimer son bébé ou son mari relève exactement des mêmes pensées, seules les occasions changent et avec elles, l'attachement et la valeur qu'on leur porte. Donc l'intensité, la qualité et l'essence de l'amour dépendent des valeurs que nous avons. Ce qui fait dire que l'amour porté à son amoureux n'est pas le même que celui porté à sa maison ou à sa voiture.

Comme le disait Stendhal à propos du sentiment de l'amour, toutes nos réflexions, nos imaginations se cristallisent en quelque sorte autour de la représentation de la personne aimée ou détestée, de l'objet désiré ou redouté. L'amour est donc en lien direct avec nos idées, nos **jugements**, nos raisonnements et nos valeurs propres.

AMOUR BIENVEILLANT – *Sentiment* qui naît grâce à la présence de l'**acceptation** de soi et des autres tel que nous sommes et qui se caractérise par le **désir** de promouvoir le **bien-être** pour soi, autour de soi et à secourir les autres. L'amour bienveillant est accompagné

A de **compassion**. C'est l'amour d'inspiration divine (voir spiritualité) en action. C'est ce genre d'amour, appelé souvent amour «inconditionnel», que peut ressentir une mère envers son enfant et une personne empathique (voir empathie) face à la **souffrance** et à la misère d'une autre.

Lorsque l'amour bienveillant est absent de nos vies, cela crée des problèmes autant dans notre vie personnelle que dans le monde. Nous sommes alors portés à créer des **conflits** au sujet de pécadilles, ce qui affecte nos relations et nos liens avec autrui. La moindre **frustration** fait alors ressortir notre susceptibilité et notre **agressivité**, ce qui contribue autant à notre malheur qu'à celui des autres.

Pour développer l'amour bienveillant, il faut d'abord et avant tout apprendre à s'accepter soi-même, ce qui facilite l'**acceptation** des autres. De plus, il faut apprendre à regarder le monde avec les yeux du cœur et comprendre que tous, autant que nous sommes, essayons chacun à notre manière d'être plus heureux. Il n'est pas nécessaire d'être fortuné, en **santé** ou d'avoir quelque chose d'exceptionnel pour exprimer l'amour bienveillant. Il suffit de se mettre en contact avec notre intériorité, nos **sentiments** profonds et notre **spiritualité**.

Seul l'amour bienveillant peut apporter la **paix** de l'esprit pour chacun d'entre nous, ce qui contribuera à la paix dans nos familles, nos communautés et finalement à la paix dans le monde.

AMOUR TOXIQUE – L'amour toxique, c'est un genre d'amour dépendant qui fait souffrir. Il résulte du fait de **tomber en amour** avec des sensations intenses créées de toutes parts par une imagination fertile. Loin de l'**amour** véritable, l'amour toxique est pour le dépendant comparable à la température dans le désert qui passe de la chaleur intense au froid insoutenable. En effet, à cause de ses illusions, le codépendant passe du high au down de manière radicale.

Malheureusement, les différents médias, les romans à l'eau de rose, les films et les chansons d'amour contribuent à la propagation de l'amour toxique. C'est en laissant croire que l'amour est la panacée à la **solitude**, à la **souffrance** et au malheur que la société contribue davantage à la **dépendance** amoureuse qu'aux relations

d'amour sain. Par ces messages, on laisse croire qu'il est **normal** de souffrir lorsqu'on est en amour, qu'il faut être prêt à tout pour être en relation et qu'il est impossible d'**être** heureux sans être en couple parce que le **bonheur** vient de l'autre et non de soi.

Redoutant de souffrir davantage, le dépendant d'amour toxique est prêt à faire n'importe quoi pour ne pas se retrouver seul, certains vont même jusqu'à endurer des situations destructives, malsaines et dangereuses. Même en **relation de couple**, le dépendant affectif peut ressentir de la souffrance et du malheur (voir sevrage amoureux). En effet, même si la relation engourdie une grande part de sa souffrance, il lui arrive fréquemment de voir surgir des malaises émotionnels dans ces relations d'amour toxique. C'est alors qu'il utilise différents moyens pour se soulager. Cela explique la multitude de réactions, de comportements compulsifs et d'attitudes excessives qui se transforment à leur tour en de nouvelles dépendances visibles parmi lesquelles on retrouve le travail, la nourriture, le sexe, les dépenses compulsives, le jeu excessif, l'alcool, la drogue et le **besoin** de contrôler (voir besoin de contrôle) les autres.

Lorsque qu'il est en manque d'amour toxique, tout comme le toxicomane, le codépendant (voir codépendance) manifeste alors des symptômes de **sevrage** et des **obsessions** qui le mènent, bien souvent, à songer au **suicide** pour échapper à la souffrance et aux symptômes physiques, émotionnels et psychologiques qui accompagnent la désintoxication amoureuse.

AMPLIFICATION – Voir dramatisation.

ANESTHÉSIE ÉMOTIONNELLE – L'anesthésie émotionnelle se définit comme une incapacité partielle ou totale d'être en contact avec son monde émotionnel et de ressentir ses **émotions**. Elle prive l'individu de sa capacité de se brancher sur son monde intérieur (voir accueil des émotions) et de se servir de ses émotions pour entrer en relation avec le monde extérieur.

Il existe deux niveaux d'anesthésie émotionnelle, le premier est en lien direct avec un traumatisme vécu : victime de **violence**, de viol, d'inceste, de vol, d'accident, etc. et le second consiste en des stratégies de survie.

A Dans le premier cas, lors d'un stress intense, c'est le cerveau qui déclenche un mécanisme neurobiologique qui produit une anesthésie émotionnelle pour réagir à une situation «traumatisante». Ce faisant, tout comme lors d'un survoltage d'un circuit électrique, ce mécanisme fait disjoncter le circuit émotionnel en sécrétant des hormones qui suppriment les émotions. Ce type d'anesthésie émotionnelle peut entraîner des troubles psychologiques intenses, des pertes de mémoire, de la dissociation, etc.

Quant au deuxième niveau d'anesthésie émotionnelle, c'est l'individu qui l'engendre en adoptant diverses stratégies pour échapper à sa **souffrance** psychologique perçue comme trop intense dans sa vie quotidienne. Dans ce cas, il peut utiliser n'importe quel type d'activité humaine de manière compulsive et excessive pour tenter d'anesthésier et d'engourdir sa souffrance émotionnelle.

Certains moyens anesthésiants sont acceptables et valorisants, alors que d'autres sont socialement inacceptables. Certains engourdissent temporairement les émotions, alors que d'autres ont des effets prolongés. Cependant, tous les comportements de fuite finissent par apporter de moins en moins de **soulagement** et de plus en plus de douleur se transformant en **dépendances** nocives. Parmi les anesthésiants émotionnels⁴ les plus répandus on retrouve les comportements suivants :

- Prendre de l'alcool, des drogues, des médicaments, du tabac, etc. ;
- Jouer à des jeux de hasard et d'argent : appareils de loterie vidéo, casino, billets de loterie, courses... ;
- Agir en missionnaire : s'occuper et se préoccuper des autres, de leur bien-être ;
- Être en relation amoureuse à tout prix pour être heureux ;
- Avoir des problèmes avec sa sexualité : cyber sexualité, exhibitionnisme, voyeurisme, frotteurisme, relations sexuelles avec de multiples partenaires... ;
- Boire, manger, dormir ;
- Magasiner de façon compulsive et faire des achats excessifs pour soulager ses tensions émotionnelles ;
- Faire du ménage et des tâches ménagères de manière compulsive ;

⁴ AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 99

- Lire, écouter de la musique, regarder la télévision pour fuir ses émotions et ses problèmes ;
- Travailler ou faire du bénévolat pour s'étourdir et ne pas ressentir sa souffrance ;
- Se constituer de façon maladroite des réserves excessives d'argent, de nourriture, d'armes et d'objets de toutes sortes ;
- Parler au téléphone, se livrer à des jeux sur ordinateur, se promener sur Internet, participer à des séances de clavardage pour éviter de vivre le quotidien ;
- Avoir des comportements d'infantilisme : porter des couches, fréquenter des garderies pour adultes, se faire prendre en charge; on les appelle les AB/DL (acronyme qui provient des expressions Adult Baby et Diaper Lover) traduit en français par BA/AC (Bébé Adulte et Amoureux de Couches) ces adultes qui aiment porter des couches et/ou fréquenter des garderies pour adultes ;
- Collectionner de manière compulsive des objets et des produits fétiches ;
- Entreprendre compulsivement des démarches thérapeutiques, participer à des groupes de soutien, se livrer à des activités spirituelles ou religieuses de manière excessive.

L'anesthésie émotionnelle soulage partiellement l'individu en le coupant de ses émotions, mais en l'absence des moyens anesthésiants, la souffrance et le malheur deviennent encore plus intenses qu'auparavant. Il faut une bonne dose de courage pour diminuer ou cesser l'utilisation des moyens anesthésiants, mais il y va de la **santé** psychologique et émotionnelle de l'individu.

Si on se questionne à savoir si une activité ou un comportement est devenu un moyen anesthésiant, une **dépendance**, il suffit de prendre la décision de le réduire ou d'en cesser l'utilisation. Si des tensions émotionnelles, des peurs, de l'inquiétude, de l'anxiété, des **obsessions** et des effets de manque apparaissent, appelés aussi symptômes de sevrage, on est alors en présence d'une dépendance novice. Dans ce cas, la meilleure chose à faire si possible serait de cesser l'utilisation de ce moyen anesthésiant et de faire l'apprentissage d'une saine **gestion des émotions**.

A | **ANGOISSE** – L'angoisse est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**anxiété**.

ANIMOSITÉ – L'animosité est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**hostilité**.

ANTIPATHIE – L'antipathie est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de la **haine**.

ANXIÉTÉ – L'anxiété est une **émotion** négative et désagréable composée de deux émotions : **peur** et **impuissance**. L'anxiété est très répandue dans notre société matérialiste, de performance et de romance et plus nous adhérons à ces valeurs, plus nous sommes victimes d'anxiété. Dans la famille de l'anxiété on retrouve : affolement, angoisse, appréhension, crainte, doute, effroi, épouvante, frayeur, **gêne**, hantise, inquiétude, insécurité, méfiance, panique, **phobie**, stupeur, terreur, timidité et tourment.

Pour reprendre les paroles du psychiatre et psychothérapeute français Christophe André, nous vivons dans une société psychotoxique qui contamine nos âmes et nos façons de penser parce que notre société met au sommet de ses valeurs celles du pouvoir, de la réussite, de la possession matérielle, etc.⁵

Si posséder toujours plus de biens matériels et performer pour avoir la reconnaissance sociale fait partie des motivations suprêmes et objectifs de vie pour **être** heureux, il est tout à fait attendu que l'anxiété fasse aussi partie du voyage. Selon certaines recherches scientifiques plus les personnes valorisent les valeurs matérielles, moins elles sont heureuses et satisfaites de leur vie. Elles seraient même davantage sujettes aux tensions, à la **dépression**, à l'anxiété et au malheur.

Si le **bonheur** tient au fait de combler le **besoin** de posséder le dernier modèle de voiture, de téléviseur 3D ou de recevoir la promotion tant attendue dans son entreprise, c'est ce qu'on appelle un bonheur dépendant. Le matérialiste croit à tort qu'il doit enligner toute une brochette de plaisirs pour arriver au **bonheur** car il ne fait pas la distinction entre les plaisirs passagers et le bonheur véritable. Dépendant de ses propres **croyances** et besoins, il dépense ses énergies sans compter pour arriver à atteindre ses buts pour

⁵ Christophe André : http://www.dailymotion.com/video/xel49l_comment-vivre-dans-une-societe-mate_webcam#from=embed

être heureux, ce qui augmente les risques qu'il sombre tôt ou tard dans le **découragement**, la maladie, la **dépression**. Pour tenter de réduire sa **souffrance** et son malheur, il compensera en absorbant diverses drogues et en développant des comportements compulsifs dans le jeu, le sexe, la nourriture, etc.

Le bonheur dépendant et la **dépendance émotive** naissent donc de l'illusion que quelque chose en dehors de soi peut apporter le bonheur. La dépendance émotive est engendrée par des besoins qui doivent être comblés pour être heureux et, avec le besoin naît inéluctablement les peurs et l'impuissance de ne pouvoir y arriver. Voilà pourquoi l'anxiété accompagne **toujours** la dépendance émotive.

Si par contre, le bonheur tient au besoin impératif de rencontrer le grand amour, la personne de ses rêves, on parlera alors de **dépendance affective** qui engendre aussi de l'anxiété, des malaises et de la souffrance.

De nombreux besoins sont à la base de l'anxiété : besoin d'argent, besoin d'acheter et de consommer toutes sortes de produits, besoin de reconnaissance, de pouvoir, d'amour, etc., et ce sont eux qui maintiennent en place les dépendances émotive et affective. Pour réduire l'anxiété, il faut nécessairement s'attaquer à réduire la présence des divers besoins.

Comme l'indique le tableau⁶ ci-joint, **l'anxiété est présente seulement** lorsqu'une personne entretient des **pensées** qui lui causent des peurs et qu'elle se sent impuissante à faire face aux dangers perçus.



⁶ AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 206

A

Lorsqu'on désire se libérer de l'angoisse et de l'anxiété, on doit confronter (voir confrontation) les pensées qui en sont la cause. En faisant disparaître l'une de ces deux émotions l'anxiété disparaîtra automatiquement. Pour y arriver, il est suggéré de démystifier d'abord les pensées associées à la peur. Une façon tangible d'y arriver consiste d'abord à identifier les dangers : De quoi ai-je peur exactement ? Comment décrire ce danger ?

Dans un deuxième temps, il est requis de se questionner à savoir si les dangers perçus sont réels ou imaginaires. Dans tous les cas d'anxiété chronique, on découvre que les dangers perçus sont irréalistes. Par exemple, si on est anxieux à l'idée de ne pouvoir s'offrir des vacances dans le sud, de ne pas obtenir le poste convoité, de ne pas faire un discours parfait, de ne pas trouver l'amour de sa vie ou de vivre une séparation ou un divorce, c'est qu'on pressent l'imminence d'un danger à l'**occasion** de ces situations. Bien qu'il existe fort certainement **beaucoup** d'inconvénients et d'ennuis désagréables liés à ces situations de vie, le danger perçu est grandement amplifié en regard avec la réalité.

Pour trouver la **paix** et le bonheur, il faut donc apprendre à relativiser les choses et adopter une vision plus réaliste, qui aura pour effet de diminuer les peurs et par le fait même, l'anxiété qui les accompagne.

En y regardant de plus près, de préférence avec l'outil de **confrontation**, on peut aisément se rendre compte que la presque totalité des dangers perçus sont tout au plus des situations qu'on pourrait catégoriser de très ennuyeuses, très pénibles, difficiles et non souhaitables, mais supportables car les seules choses qu'on ne peut pas réellement supporter entraînent la mort. Tout le reste est supportable, donc aucunement terrible, horrible ou catastrophique (voir catastrophe). D'ailleurs, tous ces qualificatifs devraient être absents du vocabulaire de tous ceux qui aspirent à la sérénité, à la paix et au **bonheur véritable**.

C'est en gardant en tête des pensées réalistes que l'on peut réussir à se libérer des faux besoins et de l'anxiété qui les accompagnent inévitablement. Le calme, la tranquillité, la sécurité (voir confiance) et le bonheur ne sont possibles que dans la mesure où on diminue les peurs.

APAISEMENT – L'apaisement est une *émotion* positive et agréable dans la famille de l'*acceptation*.

APITOIEMENT – Quoique l'on associe parfois la *compassion*, la sympathie et la miséricorde à l'apitoiement, celui-ci se révèle être une attitude négative engendrée par une *tristesse* excessive qui mène le plus souvent à se recroqueviller sur soi-même et à se sentir victime de la vie et des autres. «Pauvre petit de moi, c'est donc pas drôle ce que je vis.» Se plaindre, gémir, trouver des excuses, s'auto-justifier, se prendre en *pitié* et s'attendrir sur ses difficultés et problèmes sont des actions liées à l'apitoiement. Il sert souvent de refuge à celui qui ne veut pas prendre ses responsabilités, tout en désirant attirer l'attention et la pitié d'autrui. Souvent celui qui s'apitoie facilement développe aussi l'habitude de se récompenser de mauvaises manières se disant qu'il le *mérite* bien avec tout ce qu'il endure !

On dit que l'apitoiement sur soi-même est une des faiblesses des plus néfastes et affaiblissantes que nous connaissons et qu'il constitue un obstacle à tout progrès personnel. Parce qu'il exige des doses excessives d'attention et de sympathie de la part des autres, il ne peut que nuire aux relations avec l'entourage.

Il existe une deuxième forme d'apitoiement qui consiste à s'apitoyer sur les autres. Malheureusement, lorsqu'on prend les autres en pitié on leur envoie le message qu'ils sont faibles et impuissants à changer leur vie. Pour certains, cela va contribuer à consolider leur rôle de victime impuissante (voir victimite), une habitude qui ne peut que leur faire du tort et les maintenir dans le malheur.

Pour sortir du piège de l'apitoiement, il faut gérer l'émotion de *tristesse* en changeant l'idée qui la cause, cesser de mettre la faute de ses difficultés et malheurs sur les événements et les autres et accepter d'agir en prenant la responsabilité (voir responsable) de sa vie émotive, personnelle, familiale et professionnelle. Prendre sa vie en main en mettant en action des moyens pour atteindre ses objectifs et développer l'appréciation et la *gratitude*, voilà des antidotes efficaces à l'apitoiement.

APPRÉHENSION – L'appréhension est une *émotion* négative et désagréable dans la famille de l'*anxiété*.

A | **APPROCHES PSYCHOTHÉRAPEUTIQUES** - Dans le domaine de la **psychothérapie**, il existe de nombreuses approches psychothérapeutiques qui se différencient par leurs origines, leurs conceptions de la nature humaine, leurs objectifs ainsi que par les techniques utilisées. Celles-ci tirent leurs origines des cinq grands courants : les courants psychanalytique, humaniste, systémique, cognitivo-comportemental et éclectique, ce dernier étant un mélange de divers courants.

L'approche que je privilégie fait partie du courant cognitivo-comportemental qui se nomme la **démarche émotive-rationnelle**.

ASPIRATION – Voir désir.

ASSURANCE – L'assurance est une **émotion** positive et agréable dans la famille de la **confiance**.

ATTACHEMENT – L'attachement est une **émotion** positive et agréable dans la famille de l'**amour**.

ATTENTE - Tous les humains entretiennent des attentes que ce soit envers eux-mêmes, envers les autres ou la vie en général. L'attente consiste en un **préjugé** favorable qui soutient que le **désir** va se réaliser parce qu'on croit que ce sera bon pour soi. Il existe deux éventualités liées à l'attente : la première est de la **tristesse** ou de la déception parce que l'attente ne s'est pas réalisée et la deuxième, de la colère et de la **révolte** parce que, selon nous, ce à quoi on s'attendait aurait dû se réaliser. Dans le dernier cas, on associe attente et exigence ce qui engendre plus de **souffrance** et de malheur. L'équation attente/souffrance se décrit comme suit : désir → attente ou exigence qu'une chose se réalise pour **être** heureux → souffrance. Il n'existe donc pas d'attente sans souffrance.

Chercher le bonheur en s'attendant absolument à ce que les gens agissent exactement selon ses désirs ou que les choses arrivent spécifiquement selon ses exigences engendre automatiquement des **émotions** d'**hostilité**, de colère, de rage, de révolte, etc.

Être passif et croire qu'on **mérite** que les choses arrivent telles que désirées ou craindre toujours le pire sont aussi des formes d'attentes. Dans tous les cas, les attentes positives et les préoccupations négatives engendrent des tensions de toutes sortes et des problèmes de **santé** minant la possibilité de vivre dans le calme, la tranquillité et la **paix** de l'esprit.

Comprendre que même si les désirs sont comblés, si l'attente est transformée en exigence, le bonheur sera de courte durée, car une fois réalisée, une autre attente surgira et avec elle le manque et la souffrance. C'est ce qu'on appelle la tyrannie des attentes-exigences.

Il est donc très important d'examiner attentivement ses attentes pour vérifier si elles contiennent des exigences néfastes et destructrices comme : il faut que...j'exige que...j'ai **besoin** de...je m'attends absolument à ce que...si cela n'arrive pas - ou arrive – ce sera terrible, horrible et catastrophique (voir catastrophe), etc. Dans ce cas, il est recommandé de faire le ménage dans ses attentes, préjugés et exigences pour les ramener à la réalité.

Pour augmenter ses chances de trouver le **bonheur**, vaut mieux développer un bon sens critique (voir esprit critique) face aux attentes, pratiquer le **lâcher-prise** sur leur réalisation, accepter (voir acceptation) ce que la vie nous apporte et faire preuve de **gratitude** pour ce qui nous est prêté.

ATTIRANCE - Voir désir.

ATTRAIT - Voir désir.

AUTONOMIE – L'autonomie relève de la capacité de répondre à la plupart de ses **désirs** et **besoins**. Elle consiste en la capacité de poser des gestes et de passer à l'action pour obtenir des résultats afin d'**être** heureux.

Être autonome, c'est aussi être en mesure de gérer ses **émotions** (voir gestion des émotions) et se procurer à soi-même de multiples **occasions** de **bien-être** et de bonheur. C'est être capable de s'occuper sainement de soi au lieu de centrer sa vie sur les autres. Pour y parvenir, on doit se donner la première place, s'accepter (voir acceptation) et s'aimer (voir amour), se faire plaisir sainement, s'occuper de sa **santé** mentale, physique et spirituelle (voir spiritualité). L'autonomie est le seul moyen pour connaître le **bonheur**.

Être autonome ne signifie pas que l'on doit tout faire par soi-même. Il existe donc une distinction entre l'autonomie et l'indépendance. À titre d'exemple, prenons une personne souffrant d'un handicap.

A Cette dernière peut présenter **beaucoup** d'autonomie personnelle et émotionnelle même si son handicap limite son indépendance dans certains domaines de sa vie et qu'elle doit faire appel à certaines personnes ou à certaines choses pour arriver à atteindre certains objectifs de vie.

De toute manière, ce n'est pas tant de l'autonomie physique que nous devons faire preuve pour être heureux, mais bien d'autonomie affective et de **maturité émotionnelle**. Celle-ci s'acquiert par l'apprentissage d'une saine **gestion des émotions**.

AUTOPUNITION - Conduite de certains individus qui s'infligent des punitions plus ou moins sévères pour se punir de fautes réelles ou imaginaires. L'autopunition est habituellement générée par des **émotions** de **culpabilité**, de **honte** et d'**infériorité** et l'impression plus ou moins forte de mériter (voir mérite) les privations, la douleur et la **souffrance** que l'on s'inflige. La **satisfaction** ou le plaisir sont absents dans l'acte autopunitif, ce qui le différencie de l'acte masochiste.

L'autopunition sert habituellement d'exutoire aux tensions émotionnelles fortes. Elle peut être de l'ordre de privations de toutes sortes – se priver de manger, de s'acheter des biens, de se faire plaisir ou encore de l'automutilation, en s'infligeant des blessures diverses pouvant aller jusqu'aux tentatives de **suicide**. Certains médecins avancent même que l'autopunition pourrait même mener à se causer des cancers⁷.

Lorsqu'on désire réduire l'autopunition, il faut évidemment réduire la présence des **émotions** négatives qui entraînent ce comportement par une saine **gestion des émotions**. En réduisant la **honte**, la culpabilité et l'infériorité, en se donnant le droit à l'erreur, en acceptant (voir accepter) le fait d'être un **être humain** faillible et imparfait, cela a un impact positif sur les pulsions autopunitives. Apprendre à se faire **plaisir**, se prendre en douceur, développer l'**acceptation** et l'**amour** de soi et surtout cesser de se sentir coupable pour tous les malheurs du monde sont des solutions efficaces pour enrayer l'autopunition.

⁷ Théorie du Dr Moiroit sur les origines du cancer, traitement et prévention, Éditeur les lettres libres, 1985

AVERSION – L'aversion est une *émotion* négative et désagréable dans la famille de la *haine*.

AVOIR- Le terme «avoir» abordé ici fait référence aux possessions de toutes sortes et à la *croissance* qu'elles ont le pouvoir de nous apporter le *bonheur*. Qui n'a pas déjà dit : «Je serais tellement heureux si je pouvais avoir cette nouvelle maison, cette promotion, cette voiture, un enfant...» Qui n'a pas déjà pensé qu'il serait heureux si seulement il pouvait avoir la reconnaissance des autres ou qu'on lui dise qu'il est un être exceptionnellement valable (voir valeur humaine).

Entretenir la *croissance* qu'il faut satisfaire toutes nos *attentes* et *désirs* de possessions pour être heureux ne peut que nous rendre malheureux parce que cette croissance est fautive. En effet, dans la réalité, aucune possession ne peut nous rendre heureux (voir cause des émotions) et par surcroît, très souvent la possession de biens accroît l'*insatisfaction*, car aussitôt qu'un désir est comblé, un autre apparaît. C'est la spirale infernale des désirs transformés en *besoins*.

Combien de personnes riches, célèbres et malheureuses sont là pour le prouver. Et à l'inverse, combien de personnes ont découvert le bonheur en vivant avec peu, en diminuant leurs désirs pour vivre dans la *simplicité volontaire*.

Ceci peut nous aider à comprendre que le bonheur ne réside aucunement dans la possession de biens matériels, mais plutôt dans le non-tangible et qu'il est en lien direct avec un *état d'esprit*. Le bouddhisme va d'ailleurs dans ce sens en valorisant le non-attachement (voir détachement émotif) aux biens matériels et en prônant la vertu d'avoir moins de désirs, les seules attitudes qui peuvent réduire la *souffrance* et mener à la *paix* véritable et au bonheur.

Le bonheur et le *bien-être* sont donc les fruits d'un état d'esprit, d'une manière de penser spécifique, qui engendre des *émotions* positives et agréables confirmant ainsi qu'il est possible d'*être* heureux en possédant très peu de choses.

B

BÉATITUDE - «Le bonheur ne consiste pas dans la possession de troupeaux et de l'or. C'est l'âme qui est le siège de la béatitude.»

Démocrite

La béatitude est un **sentiment** qui a pour synonymes félicité et plénitude. Ces sentiments définissent un état de parfaite **satisfaction**, d'être comblé, entier, envahi d'un **bonheur** véritable exempt d'**émotions** autant positives que négatives comme l'inquiétude, la **peur**, l'angoisse, l'**anxiété**, etc. Comme pour les autres sentiments, la béatitude tente de décrire l'état de pur délice et de **bien-être** dû à la rencontre, à la fusion avec le Soi, le **Maître intérieur**.

La béatitude, la félicité et la plénitude ne s'achètent pas. Ce sont les fruits d'une recherche sur soi, dans l'approfondissement spirituel (voir spiritualité), donc l'aboutissement d'une saine **gestion des émotions**, de la **méditation** et de la pratique de la **sagesse**.

BEAUCOUP - S'arrêter sur le sens du mot beaucoup est très important pour comprendre que son utilisation contribue à la création de certaines **émotions** et en amplifie l'intensité. Prenons l'exemple de la colère, qui peut naître de la **pensée** que l'autre nous a fait beaucoup de peine ou de tort et qu'il n'aurait pas dû agir ainsi. Que signifie alors ce beaucoup ? Dans les faits, ce mot, comme les pas assez, peu, très peu, suffisamment, trop, trop peu, etc., est une mesure subjective tout à fait aléatoire qui ne représente rien de précis, mais qui possède le pouvoir d'amplifier les émotions vécues. Par exemple si on dit : «C'est beaucoup trop pour ce que je peux endurer» cela aura pour effet d'amplifier le **découragement** et de contribuer à générer de l'**anxiété**.

Lorsqu'on est en présence d'une **émotion** désagréable et qu'on retrouve ces mots dans les formes **pensées** qui les causent (voir cause des émotions), il est requis de tenter d'évaluer le «beau-

coup» et de préciser sa pensée par des mots plus objectifs. Cela permet très souvent de diminuer l'ampleur de l'émotion ressentie. Il est donc utile d'être vigilant dans l'utilisation de ces qualificatifs car cela peut contribuer à nous rendre plus confortable émotionnellement et plus heureux.

BEAUTÉ - «La beauté n'est pas une qualité inhérente aux choses elles-mêmes, elle existe seulement dans l'esprit de qui la contemple, et chaque esprit perçoit une beauté différente». ⁸ Ce qui revient à dire que la beauté n'est pas un fait en soi, mais une opinion, un **jugement** que l'on porte sur les personnes et les choses selon certains critères et normes très personnels. La beauté est donc un concept abstrait, un point de vue qui varie en fonction des goûts et **attentes** des peuples et des époques. Par exemple, dans l'Égypte antique, tout comme aujourd'hui, une femme devait être élancée et de taille fine et éviter l'embonpoint pour être perçue comme belle, alors qu'au XIX^{ème} siècle, les femmes devaient être bien en chair pour correspondre aux critères de beauté de cette époque.

On dit que la beauté est dans l'œil de celui qui regarde, la laideur aussi. Elle ne peut donc pas appartenir à aucun humain ou chose. Dans la réalité, une belle table n'existe pas. Ce qui existe, c'est une table que l'on trouve belle ou qui rencontre nos goûts du moment. D'ailleurs, à un autre moment, on pourrait dire que cette même table n'est plus à notre goût.

Associer beauté et **bonheur** est une autre erreur de pensée. La beauté ne peut aucunement causer le bonheur, comme la laideur ne peut causer le malheur. Dans les deux cas, ce sont les **pensées** entretenues à l'égard de la beauté ou de la laideur qui causent les **émotions** (voir cause des émotions) positives ou négatives. Donc, apprenons à dissocier la beauté des choses, à ne pas accorder plus d'importance qu'il n'en faut à ce concept idée-opinion-jugement-beauté et mettons plus d'**acceptation** dans nos vies. Cela augmentera nos chances d'être plus heureux.

BESOIN - Un vrai besoin est une nécessité, ce qui est indispensable ou nécessaire à l'atteinte d'un objectif. Les mots «il faut» et «obligatoire» sont fréquemment employés comme synonymes

⁸ David Hume, né David Home 1711-1776, philosophe, économiste et historien

B de besoin. Et, plus important encore, le mot besoin ne peut s'employer que dans le contexte d'un objectif concret et universel à atteindre, par exemple : le besoin de boire pour vivre. Dans ce cas, le besoin de boire pour vivre est nécessaire, obligatoire, indispensable et universel.

Pour mieux comprendre le concept de besoin, comparons le au **désir** tel que décrit dans le tableau⁹ ci-joint.

| Besoin | Désir (préférence, envie) |
|---|---|
| Comporte une dominante physiologique | Comporte une dominante psychologique |
| Naturel et nécessaire (besoin de base, obligatoire) | Non naturel, éphémère (superflu, non nécessaire) |
| Objectif | Subjectif |
| Presque identique d'une société à l'autre, d'une époque à l'autre | Fortement lié au contexte, à la société, à la culture, à l'époque |
| Les besoins ne sont pas infinis. | Les désirs peuvent s'appliquer à tout et sont infinis. |
| S'il n'est pas satisfait, on risque la mort. | Le désir fait souffrir jusqu'à ce qu'il soit satisfait. À peine satisfait, il réapparaît. |

Les besoins réels sont donc des choses essentielles à notre survie, alors que tout le reste, comme avoir un bon équilibre, tant sur le plan physique qu'émotif, être aimé et toutes les autres formes de désir humain, relève du désir, de l'envie, de la préférence, autrement dit, du monde subjectif. En cessant tout simplement d'utiliser le mot besoin dans notre quotidien et en le remplaçant par les mots désir et préférence, nous réduirions alors les risques de développer des **dépendances** psychologiques face aux personnes et aux choses.¹⁰

Il est donc irréaliste de prétendre avoir besoin d'amour pour être épanoui et heureux. Cessons d'affirmer que sans amour nous ne sommes rien (voir infériorité). Arrêtons de revendiquer que l'amour d'une autre personne apporte **joie** et **félicité**. Ces faux besoins ne font que maintenir en place la servitude et l'esclavage rendant impossible le développement de l'**autonomie** et du **bonheur**.

⁹ Ce tableau est reproduit avec la permission écrite de son auteur, Pierre Tourev

¹⁰ AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 63

Alors, quotidiennement, il est recommandé de «s'écouter» penser et parler et de se questionner sur la véracité du mot besoin utilisé et de remplacer les faux besoins et les exigences par des préférences. Ainsi, il sera possible de devenir plus réaliste et plus heureux.

BESOIN D'AMOUR - Aucun adulte n'a *besoin* de l'amour d'une autre personne pour vivre et *être* heureux. Nous pouvons très bien connaître le *bonheur* tout en étant privés de l'amour d'une ou de plusieurs personnes.

L'idée que nul adulte ne peut vivre sans *amour*, qu'il a besoin d'être aimé et que son bonheur en dépend crée les conditions propices pour devenir un être dépendant, un «accro», un junkie de l'amour qui affirme avoir besoin de l'amour de quelqu'un en particulier pour être heureux, qu'il lui en faut à tout prix et qu'il ne peut s'en passer.

Les faux besoins d'amour, qui consistent à croire qu'on a besoin d'être aimé, approuvé, reconnu, etc., ou encore avoir besoin d'aimer pour être aimé en retour, sont toxiques parce qu'ils engendrent automatiquement des souffrances émotionnelles et des dépendances. Les faux besoins d'amour, la *souffrance* et la *dépendance* sont donc intimement associés.

L'antidote au faux besoin d'amour consiste à développer une *image réaliste de soi* et suffisamment d'*autonomie* émotionnelle et personnelle pour se rendre heureux. Ainsi, il sera possible de vaincre la *dépendance affective* et de développer des relations saines et durables.

BESOIN DE CONTRÔLE - Le *besoin* nocif de vouloir tout contrôler appelé aussi «control freak» vient en grande partie des *peurs* vécues : peur de l'échec, peur de perdre la face, peur de perdre le contrôle, peur de se dévoiler, peur de la rupture et de l'abandon, etc. Si on ajoute à cela le manque flagrant de *confiance* en soi et envers les autres, une vision des autres et du monde plus ou moins déformée et une tendance à catastropher (voir catastrophe) les situations et les événements, on comprend alors pourquoi certaines personnes ressentent le besoin de contrôler. C'est ainsi qu'elles

B | planifient, calculent, organisent et prévoient le déroulement des situations dans leurs moindres détails, allant parfois même jusqu'à vérifier et contre-vérifier obsessivement (voir obsession) chaque détail ou encore à contrôler chaque parole et geste.

Lorsque le besoin de contrôle est lié au **besoin d'amour**, une autre caractéristique de la **codépendance**, la **jalousie**, souvent extrême et malade, conduit le «control freak» à adopter des comportements plus ou moins explicites pour contrôler l'autre et les situations afin d'éviter la **rupture amoureuse**. Il se met alors à surveiller, vérifier, analyser et inspecter les faits et gestes de son partenaire. Il est aussi fréquent de retrouver dans ces relations toxiques la présence de manipulation, de chantage et de **violence** psychologique et physique.

Pour se départir du besoin de contrôle, il faut découvrir les **croyances** qui génèrent les **émotions** qui le sous-tendent et les comparer à la réalité pour les changer. Parmi les croyances et les émotions les plus courantes on retrouve les suivantes :

- Être persuadé que l'erreur et l'échec sont des **catastrophes** monumentales qui doivent être évitées à tout prix, ce qui engendre l'**anxiété** de performance et entraîne l'individu dans une spirale de torture angoissante ;
- Avoir la certitude que la faute est impardonnable - engendre **culpabilité** et **stress** éléments tout à fait nuisibles et destructeurs ;
- Avoir la croyance de ne pouvoir survivre à une rupture amoureuse - suscite de l'anxiété, de la panique et de la terreur.

Devenir plus réaliste en acceptant le fait que les erreurs, les échecs et les fautes font partie de la vie et qu'elles sont le lot de tous les **êtres humains** ; comprendre et accepter le fait qu'on peut vivre relativement heureux même sans être en relation amoureuse ; vaincre les éléments de la **codépendance** ; développer sa capacité d'**être** au lieu de s'accrocher au besoin d'**avoir** et de **faire** sont d'excellentes façons de contrer le besoin de contrôle.

BIEN-ÊTRE - Le bien-être est une manière d'être, un état d'être synonyme de **bonheur**. On peut parler de bien-être physique, émotif,

mental et spirituel. Sauf pour le bien-être physique, qui demande à ce que certains **besoins** de base soient comblés, le bien-être émotif, mental et spirituel ne peut s'acquérir sans la libération des faux besoins liés à l'amour (voir besoin d'amour), à l'**avoir** et au **faire**, la diminution des **désirs** et l'**acceptation** de la réalité tel quelle est.

Quoique le fait de posséder, souvent temporairement, certains biens matériels et de pouvoir agir de certaines manières peut avoir un impact positif sur le bien-être, la fausse **croissance** ou l'**illusion** que certains biens spécifiques ou que certaines choses précises sont essentielles au bien-être ne peuvent qu'engendrer des maux émotionnels et psychologiques.

Le bien-être véritable n'est possible que si on a suffisamment de **sagesse** pour ne rien désirer d'autre que ce qui nous arrive dans le **moment présent**. On se retrouve alors dans un espace que je nomme les **sentiments**. Cet espace se trouve au centre de soi, associé à l'Énergie vitale (voir Maître intérieur), et non pas en périphérie de soi, en présence d'**émotions** positives ou négatives.

Donc, être bien émotivement, mentalement et spirituellement relève davantage de la sagesse, de la capacité de gérer sainement ses émotions (voir gestion des émotions) et d'entretenir une **philosophie** de vie basée sur la réalité, d'être libéré de la tyrannie des besoins et des désirs et d'avoir développé une certaine vision spirituelle (voir spiritualité).

BONHEUR - Le bonheur est défini comme un état agréable de **satisfaction** et de **bien-être** et, selon son niveau, il est accompagné soit d'**émotions** agréables ou de **sentiments**.

Le premier niveau de bonheur consiste à se *sentir bien et heureux*, entre autre grâce à la présence d'émotions positives et le deuxième niveau de bonheur réside dans le fait d'*être bien et heureux en soi*, en contact direct avec ses sentiments.

Comme le bonheur dépend **toujours** de notre **état d'esprit**, et non des circonstances extérieures (voir cause des émotions), il est donc possible d'abandonner celui qui cause notre malheur et d'en cultiver un qui engendre le bonheur. Pour y arriver, il s'avère

B | important de ne pas confondre **plaisir** et bonheur, car habituellement les plaisirs passagers nous en éloignent. En effet, on peut très bien se faire plaisir en donnant libre cours à ses passions et en satisfaisant ses **désirs** sans pour autant être vraiment heureux.

Les plaisirs passagers ne sont donc pas synonymes de bonheur. Souvent brefs et inconstants, ces petits moments de «bonheur illusoire» laissent souvent la place aux **frustrations**, à la **souffrance** et au **vide intérieur** et le fait de combler ce vide par encore plus de possessions matérielles ou par l'absorption de différents produits engendre des compulsions, des excès dans la nourriture, l'alcool, la drogue, etc., ajoutant encore plus de souffrance et de malheur.

Premier niveau de bonheur

Nous possédons tous la capacité de modifier notre niveau de bonheur de manière efficace et de cultiver ce premier niveau de bonheur. En effet, il est possible de *se sentir bien et heureux* même si tous nos désirs ne sont pas satisfaits et c'est en augmentant la présence d'émotions agréables et en diminuant celle des émotions négatives qu'on peut y arriver. Pour être plus heureux, il faut donc apprendre à se priver de certains plaisirs passagers, souvent nuisibles, et réduire la présence de la **souffrance** par une méthode de saine **gestion des émotions**. C'est ce que propose la **démarche émotive-rationnelle**, une **philosophie** de vie plus réaliste, qui prône la diminution des petits «bonheurs dépendants» et des émotions négatives par la gestion de la **pensée**. La mise en pratique de ces outils procure bien-être et bonheur grâce à l'augmentation de la présence d'émotions agréables qui favorise une **autonomie** personnelle durable.

Deuxième niveau de bonheur, appelé bonheur véritable

Le deuxième niveau de bonheur, que j'appelle le bonheur véritable, réside dans le fait *d'être bien et heureux en soi, avec soi*, ce qui est plus profond que celui de *se sentir* heureux. Il consiste en un état de **bien-être** accompagné d'une aisance de vivre du fait d'être branché directement sur ses **sentiments**, sa nature profonde, son âme, son **Maître intérieur**.

Le bonheur véritable est possible grâce à la présence des éléments suivants :

- La **modération** dans la recherche des **plaisirs** tels qu'enseignés par l'Épicurisme ;
- La libération des passions et des **désirs**, telle que prônée par le Bouddhisme, comprenant qu'ils sont des **illusions** qui mènent à la souffrance ;
- Le développement de la **simplicité volontaire** comme mode de vie ;
- Le développement de la **sagesse** ;
- L'appréciation des choses (voir gratitude) qui nous arrivent et le changement en profondeur des **jugements** portés sur les choses, tel qu'enseigné par le Stoïcisme.

On donne le nom d'ataraxie à ce type de bonheur particulier qui signifie tranquillité et impassibilité d'une âme devenue maîtresse d'elle-même au prix de la sagesse¹¹. Le bonheur devient alors parfait et prend les noms de **plénitude** - sensation d'être entier et entièrement comblé - et de **béatitude** - un sentiment de **joie** pure accompagné d'un amour profond et bienveillant (voir amour bienveillant) de toute chose. Bienheureux, ce terme décrit très bien le fait de vivre ces sentiments profonds et ceux d'allégresse, de **paix** et de **sérénité** qui accompagnent le bonheur véritable qui ne peut être troublé par les désirs et les passions.

À ce qui précède, on comprend que le bonheur ne peut s'acquérir en cherchant frénétiquement les plaisirs passagers, en tentant de combler tous ses désirs et encore moins en les élevant au niveau de **besoins** essentiels pour **être** heureux. Ce n'est qu'en diminuant la présence des émotions négatives, en développant une philosophie de vie plus réaliste et une **spiritualité** basée sur la Vérité Ultime que tout ce qui existe est en réalité «Dieu» que l'on peut passer du malheur au bonheur véritable.

BONTÉ – La bonté est caractérisée par le bon, le bien et le juste, des valeurs favorables à l'épanouissement des personnes. La bonté a pour synonyme la **compassion**, l'**amour bienveillant** et la **générosité**.

¹¹ Ataraxie, par le Centre Nationale de ressources textuelles et lexicales : [shttp://www.cnrtl.fr/definition/Ataraxie](https://www.cnrtl.fr/definition/Ataraxie)

B | La bonté ne peut s'exprimer sans la présence de l'amour bienveillant, l'**acceptation** de soi et des autres et la conviction profonde que nous sommes tous unis et qu'il n'y a pas de séparation entre soi et les autres. Lorsque la bonté s'exprime, elle engendre douceur et **paix**.

Être bon pour soi, se prendre en douceur, se procurer la paix de l'esprit et du cœur est la seule manière pour arriver à faire preuve de bonté envers les autres. En effet, on ne peut pas donner ce qu'on n'a pas. Agir avec clémence et dévouement et faire ce que l'on croit juste et bon, pour soi et les autres, procurent le terreau fertile pour voir germer la paix dans notre cœur, notre vie, notre couple, notre famille, notre société et dans le monde.

C

CALME – Le calme est une **émotion** positive et agréable dans la famille de l'**acceptation**.

CATASTROPHE – Une catastrophe est une évaluation psychique et non un fait réel (voir réalité) engendrée par l'amplification, la **dramatisation** et la distorsion de la **réalité**. C'est donc une représentation cognitive d'une situation ou d'un événement évalué comme terrible et horrible qui selon nous n'aurait pas dû se produire. En effet, dans la réalité aucun événement, ni aucune situation, ne peut être une catastrophe en soi. Tout au plus, certaines situations peuvent être perçues comme pénibles, difficiles, douloureuses, ennuyeuses, mais jamais comme une catastrophe.

Les personnes qui s'attendent à ce que la vie soit parfaite, telle que désirée, absente de malheur et d'épreuve ont plus tendance à se créer des catastrophes. Penser, interpréter et parler des faits en terme de catastrophe crée généralement de l'**anxiété** et des angoisses, autant d'**émotions** nuisibles qui peuvent être évitées.

Catastropher les faits plonge généralement les individus dans des états d'**accablement** (voir découragement) et de consternation à propos d'événements sur lesquels ils ont peu ou pas de pouvoir de changement. Lorsqu'on accepte (voir acceptation) que les catastrophes n'existent pas et que toute situation peut être supportée jusqu'à la mort, cela permet d'avoir plus d'énergie pour changer ce qui peut l'être. De cette manière, il est habituellement plus aisé d'endurer les revers de la vie, de se sortir de ses difficultés et malheurs et de connaître plus de **bonheur**.

CAUSE DES ÉMOTIONS - Généralement on s'entend pour dire qu'il existe deux causes aux **émotions**. La première est liée à l'instinct de survie, au thalamus, au cortex central, au sensorimoteur comme par exemple la peur instinctive face à un danger

C immédiat. La deuxième cause des émotions réside dans les **pensées, croyances et jugements** des humains.

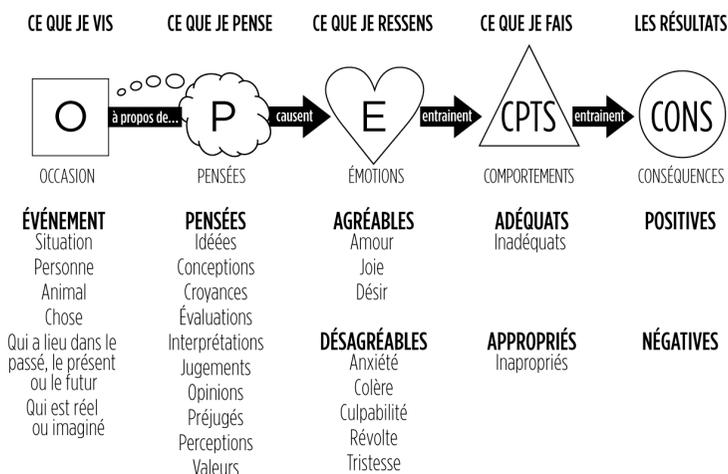
Au fur et à mesure que les capacités cognitives se développent, la deuxième cause des émotions prend le pas sur la première pour devenir la principale cause des émotions chez les **êtres humains**. L'exemple qui suit démontre clairement que la pensée est la cause principale des émotions. En effet, si on auditionne et interprète des mots tels que viol, inceste, injustice (voir justice), guerre et massacre cela causera des émotions, alors que si les mêmes mots sont décrits dans une langue qu'on ne connaît pas, il sera impossible de les interpréter, donc aucune pensée ne naîtra à leur sujet et, par le fait même, aucune émotion ne sera ressentie. Dans cet exemple, c'est donc la pensée formulée au sujet de l'interprétation du mot auditionné qui cause les émotions.

Un deuxième exemple nous démontre aussi la cause principale des émotions. De passage au Venezuela vous avez acheté un billet de tirage. De retour au pays, vous découvrez que vous êtes le gagnant d'un lot de 1 000 000,00 bolivars. Tant et aussi longtemps que vous n'aurez pas d'idée sur la valeur réelle de ce montant en dollar canadien, vos émotions varieront en fonction des pensées que vous aurez en tête. Au moment où vous comprenez que cela vaut moins de 500\$ canadien, vous serez probablement fort déçu.

Donc, c'est de la connaissance réelle ou imaginaire d'une situation que surgit la pensée qui cause à son tour l'émotion. Le tableau ci-joint nommé OPEC, conçu à partir de l'approche psychothérapeutique émotive-rationnelle (voir démarche émotive-rationnelle) démontre très bien la principale cause des émotions.

Si on suit les éléments de ce tableau on constate que ce sont les pensées (P) à propos des occasions (O) qui causent les émotions et qui engendrent les comportements (CPTS), qui entraînent à leur tour des conséquences (CONS).

La principale cause des émotions



Cette théorie explique aussi pourquoi des personnes peuvent avoir des réactions émotives tout à fait différentes à propos d'un même événement. Prenons l'exemple de Michel, Laurent et Mathieu qui visionnent un film au cinéma. Durant l'une des séquences du film où le héros sauve sa dulcinée d'un incendie, Michel se met à angoisser, alors que Laurent se sent coupable et, durant ce même laps de temps, Mathieu ressent une grande **tristesse**. Quelle est la cause de leurs émotions respectives ? N'oublions pas que si la situation (la scène avec le héros) avait le pouvoir de causer des émotions, tous les garçons ressentiraient la même émotion, au même moment et à la même intensité. Comme ce n'est pas le cas, regardons de plus près ce qui s'est produit dans la réalité.

Michel a ressenti de l'**anxiété** parce qu'il a pensé que jamais il ne trouvera le grand amour qui le rendra heureux, qu'il est un cas désespéré. Laurent, croyant qu'il aurait dû aller travailler au lieu d'accompagner ses amis au cinéma, se sent coupable. Quant à Mathieu, il a ressenti une grande tristesse en regardant cette scène parce qu'il s'est dit que c'est vraiment dommage pour lui qu'il ne soit pas aussi beau et brave que le héros du film.

Il est très important de retenir que les **occasions** – événements et situations de notre vie - n'engendrent pas les pensées, mais que ces dernières émergent involontairement à la suite d'un événe-

C ment réel ou imaginaire, tout comme il se peut qu'aucune pensée ne surgisse à propos de celui-ci. Tout comme dans la vie où quelquefois on voit le soleil et on pense à ce qu'il nous procure comme chaleur et bienfaits et qu'en d'autres circonstances on l'ignore tout simplement. Le soleil ne nous fait pas penser, c'est nous qui pensons à propos de lui. Donc, nul événement ne peut créer de pensées ; celles-ci émergent automatiquement lors de certains événements.

Comme les pensées causent les émotions, elles peuvent causer notre malheur. Dans ce cas, il faut restructurer nos pensées (voir restructuration cognitive) en changeant celles qui sont fausses pour d'autres qui correspondent à la réalité. C'est sur cette cause des émotions qu'il est important de travailler pour diminuer les pensées irréalistes qui rendent le **bonheur** impossible. C'est d'ailleurs ce que soutiennent les Bouddhistes lorsqu'ils avancent que le bonheur tient à l'**état d'esprit** et non aux choses à l'extérieur de soi.

CHAGRIN – Le chagrin est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de la **tristesse** et de la **pitié**.

CODÉPENDANCE - La codépendance est un mal de type familial, car tous les membres d'une famille dysfonctionnelle peuvent développer cette pathologie. On développe généralement la codépendance par le contact prolongé avec un parent codépendant aux prises avec une dépendance nocive à une substance, un comportement compulsif ou encore à une déficience psychologique. Voici la définition,¹² que j'ai élaborée dans mon livre *Amour toxique - De la codépendance à l'amour de soi*, pour expliquer ce phénomène :

La codépendance est un syndrome psychologique composé d'un noyau central de quatre éléments : le **manque d'objectivité**, l'**identité négative**, le **besoin** d'amour et de contrôle, et l'**immaturité émotionnelle**. La présence de ces éléments génère deux **dépendances** invisibles : émotive et affective et de multiples dépendances visibles : alcoolisme, toxicomanie, compulsions face au jeu, à la consommation, à la sexualité, à la nourriture, au travail...

Chacune des deux premières composantes de la codépendance (noyau central et dépendances invisibles) engendre des douleurs

¹² AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 28

psychologiques, de la **souffrance** et du malheur. C'est en tentant de soulager ses souffrances émotionnelles et psychologiques par des activités répétées, que le codépendant développe ses dépendances visibles nocives.

L'image de la fleur ci-jointe illustre bien le concept de codépendance. À l'intérieur du pistil, on trouve les éléments du noyau central : le **manque d'objectivité**, l'**identité négative**, le **besoin d'amour** et de contrôle (voir besoin de contrôle), et l'**immaturité émotionnelle**. Adjacents à ces éléments de base, on distingue la dépendance émotive et la dépendance affective, qui sont toutes deux invisibles. Quant aux principales dépendances visibles, elles sont symbolisées par les pétales au pourtour de la fleur.

Cette définition de la codépendance permet de comprendre que les alcooliques, les toxicomanes, les joueurs compulsifs, les outremangeurs, les cyberdépendants et tout autre individu aux prises avec d'autres formes de **dépendance** nocive sont avant tout des codépendants.



Conceptrice graphique: clermontsuzanne@gmail.com

COLÈRE - **Émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**hostilité**.

COMMUNICATION – Le mot communication, tirée du latin communiquer qui signifie «mettre en commun», désigne le contenu

C de ce qui est communiqué ainsi que le comportement de celui qui échange de l'information. La communication efficace est l'une des composantes essentielles à toute relation saine et satisfaisante.

Même s'il arrive parfois que ce soit l'absence de certaines habiletés de base qui brime la communication : savoir s'exprimer, savoir écouter, avoir un langage non-verbal approprié, etc., ce sont les problèmes émotifs qui demeurent les principaux handicaps à une communication interpersonnelle efficace. En effet, comme tous les comportements humains (voir cause des émotions) sont entraînés par les **émotions**, la communication peut être rendue difficile, voire impossible, en présence d'émotions négatives intenses. Ce qui est d'autant plus vrai en présence d'**agressivité** et de **violence**.

L'**hostilité**, la colère, l'**infériorité** et l'**anxiété** sont des émotions qui peuvent parasiter le communicateur et celui-ci devient moins apte à se servir de ses habiletés de communication. Dans ce cas, un apprentissage des techniques de **gestion des émotions** devient nécessaire pour qu'il puisse s'affirmer positivement (voir affirmation positive de soi) et communiquer plus sainement.

En plus de diminuer les émotions négatives, il est avantageux de faire preuve de compréhension, de **respect**, d'**acceptation**, d'**amour** et de **confiance** lorsqu'on veut communiquer adéquatement.

COMPASSION - La compassion est une attitude magnifiée¹³ basée sur des **sentiments d'amour bienveillant** et de **sérénité**, accompagnés d'**acceptation**, de **bonté** et de **générosité** qui nous portent à être sensible à la **souffrance** physique, mentale et émotionnelle des autres et à leur vouloir du bien.

Lorsque nous sommes libérés de nos **jugements** et que nous sommes en contact avec cet espace spirituel (voir spiritualité), ennoblis par la présence des sentiments, et que nous nous mettons au service de ceux qui souffrent avec cette ouverture du cœur, nous pouvons alors faire preuve d'une réelle compassion dans notre vie.

¹³ Qui signifie que la compassion est une attitude qui relève du développement spirituel de chacun

La compassion est le noyau de notre nature véritable. La vitalité de notre corps, la qualité de notre sang et de notre souffle, nos relations et nos **émotions**, même notre capacité à nous reproduire semble directement liée à notre capacité d'accueillir la force de la compassion dans notre vie¹⁴.

La compassion dégage alors automatiquement la **sagesse** de la Connaissance Supérieure, qui indique la solution la plus efficace. Elle permet d'être ouvert aux autres, à ce qu'ils disent, à ce qu'ils sont et à ce qu'ils font. Une personne sage et compatissante agit adroitement, quelquefois d'une manière surprenante et même brutale, s'il le faut¹⁵.

Commençons d'abord à pratiquer la compassion envers soi-même, en tentant de connaître la nature de notre propre souffrance et en prenant les moyens concrets pour la réduire, puis étendons cette compassion à nos proches et aux autres par la suite. Ainsi nous contribuerons efficacement à notre **mieux-être** et à celui de l'humanité.

COMPORTEMENT EXCESSIF – Voir dépendance.

COMPULSION - Voir dépendance.

CONFIANCE – La confiance est une **émotion** positive et agréable. On dénombre quatre émotions dans la famille de la confiance : l'assurance, l'encouragement, l'espoir et la sécurité.

La confiance est générée habituellement par l'une des **pensées** suivantes ou des formes qui en découlent :

- Cette personne ne me trompera pas, donc je peux compter sur elle ;
- Rien de mauvais ne peut m'arriver, je me sens en sécurité ;
- Les choses vont finir par changer, donc je peux espérer ;
- Ce que je désire va finir par arriver, donc je suis encouragé ;

¹⁴ Bradden, G. L'éveil au point zéro, l'initiation collective, Ariane Éditions 1998, p.166

¹⁵ Texte d'une conférence donnée par Roger Favry, professeur à Montauban et pratiquant bouddhiste, <http://www.eglise-reformee-mulhouse.org/el/ef3.htm>

- Je suis assuré que je finirai par atteindre mon objectif, donc j'ai confiance.

Si au contraire, nous entretenons la pensée que l'autre nous veut du mal, que la vie nous jouera un mauvais tour ou qu'elle contrecarrera nos **désirs**, souhaits et objectifs ou encore que nous n'atteindrons pas notre but, cela entraînera du **découragement**, de la **méfiance** et même du désespoir.

Les symptômes en lien avec le manque de confiance sont nombreux. En plus de l'impression de devoir se protéger, la timidité, la **gêne**, les doutes, les hésitations, les comparaisons, l'**infériorité**, la **peur** de déplaire, les **dépendances** émotives et affectives (voir dépendance émotive et affective) ainsi que l'impression de ne pas être à la hauteur peuvent être associés au manque de confiance.

Faire confiance ne signifie pas manquer de **jugement**. Bien au contraire, il est important de faire preuve de jugement et de **réalisme** autant envers soi, qu'envers les autres, pour ressentir une saine confiance. La confiance envers les autres ne peut être présente que si nous avons d'abord développé une certaine confiance en nous-même et envers la Vie (voir spiritualité).

Avez-vous déjà remarqué que lorsqu'on s'attend à être trompé, souvent cela se produit. Ceci est dû en grande partie à la **loi de l'attraction**. Donc, jusqu'à preuve du contraire, il est recommandé de faire confiance aux autres. Des études ont d'ailleurs démontré que plus on fait confiance aux autres et qu'on leur fait part verbalement de notre confiance, plus ils sont susceptibles d'y répondre d'une manière positive.

Un manque de connaissance de soi, de ses habiletés et capacités sont souvent à la base du manque de confiance. C'est pourquoi il faut se donner la chance de se connaître, de découvrir ses talents, capacités et aptitudes et passer à l'action pour augmenter sa confiance personnelle. Dans les moments vraiment difficiles de notre vie, là où la confiance nous fait faux bond, le seul remède que je connaisse est celui de s'en remettre à une Puissance Supérieure (voir spiritualité). Petit à petit, l'espoir renaît et on reprend confiance que la Vie peut être bonne pour soi.

CONFLIT - Le conflit résulte de l'opposition de *pensées*, *croiances*, valeurs et de points de vue des antagonistes et est généré par les *frustrations* et intérêts personnels. Dispute, opposition, lutte, contestation, altercation, querelle et combat sont synonymes de conflit. Si ceux-ci sont très fréquents et que les opposants ne réussissent pas à trouver des solutions et à faire la *paix*, il engendre généralement de l'agressivité, de la *violence* et une dégradation des relations, sans oublier les ruptures, divorces et guerres de toutes sortes avec leurs lots de *souffrance* et de malheur.

Par contre, il peut y avoir une divergence d'opinion sans nécessairement créer de conflit. Si les individus sont assez matures émotionnellement (voir maturité émotionnel) et sages (voir sagesse) pour faire preuve d'*acceptation*, d'*amour bienveillant*, de *compassion*, de *confiance* et de *bonté*, il est alors possible de trouver un terrain d'entente. Dans le cas contraire, le conflit est inévitable.

Généralement les disputes et les conflits interpersonnels naissent d'une incapacité de gérer ses *émotions* (voir gestion des émotions) et de la présence de l'*égo*, et plus celui-ci est fort, plus les conflits risquent d'être importants et nombreux. Si les tensions émotives relèvent de l'*hostilité*, de l'infériorité, de l'*anxiété*, du mépris, les risques que le conflit dégénère en violence de toute sorte sont très importants.

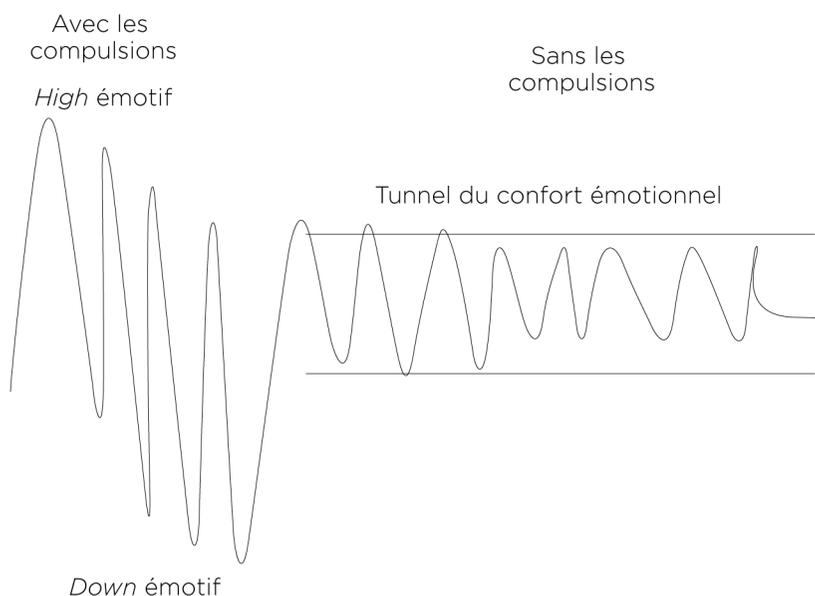
On peut décrire l'enchaînement des éléments menant au conflit de la manière suivante : Ego → *Frustration* → Tensions émotives → Rivalité → Affirmation +/- négative de soi → Conflit → *Aggressivité*.

Il va de soi que pour diminuer les conflits dans le couple, la famille, en amitié, au travail, etc., on doit accepter de se remettre en question, apprendre à mieux gérer ses *émotions*, réduire son égo et s'affirmer positivement (voir affirmation positive de soi). Développer l'*humilité*, l'*empathie*, la bonté et l'amour bienveillant sont aussi utiles pour améliorer nos relations interpersonnelles et diminuer la présence des conflits dans nos vies.

CONFORT ÉMOTIONNEL - Le confort émotionnel se définit comme un état de *bien-être* relativement stable qui permet de

C maintenir au bon niveau d'énergie et d'**être** heureux. Bien des personnes, souvent codépendantes (voir codépendance), ont l'impression d'être en vie seulement lorsqu'elles se procurent de grandes extases émotionnelles. Malheureusement, l'ivresse mentale procurée par ces «drogues» ne dure pas et ces personnes tombent plus ou moins rapidement dans des états opposés de «down», de grands moments de **désespoir** et de **malheur** intense.

Dans le tableau ci-joint, on peut voir que la recherche du «high» émotif entraîne automatiquement un «down» de plus en plus important. Le seul moyen de se défaire des moments de désespoir intense consiste à se priver de ces sensations extrêmes et souvent des drogues qui les génèrent.



Le développement du confort émotif est possible dans la mesure où on cesse de s'étourdir avec des **plaisirs** passagers intenses et qu'on accepte d'accéder à une sorte de tunnel où la grande **souffrance** est absente.

Vivre dans le confort émotif permet de développer et de maintenir un degré de **bien-être** doublé d'une énergie émotionnelle, mentale et physique rendant ainsi possible l'accès au **bonheur**.

CONFRONTATION – La définition du mot confrontation utilisée ici n'a rien à voir avec les méthodes de confrontation pratiquées habituellement dans les centres de traitement pour toxicomanes où la confrontation signifie que les participants divulguent des informations pour amener un individu ciblé à reconnaître ses problèmes.

Issue de **démarche émotive-rationnelle**, la confrontation est un outil de **gestion des émotions**. En effet, cette technique permet de passer en revue chacune des étapes de changement des **émotions** pour arriver à diminuer et même à faire disparaître celles qui enveniment nos vies et rendent le **bonheur** impossible. Vivre dans les rêves, les **illusions** et les pensées fausses engendre le malheur humain.

Comme le veut la théorie de la **démarche émotive-rationnelle**, la principale **cause des émotions** réside dans la **pensée** qu'on entretient à propos des événements et situations de notre vie. Il faut donc arriver à extirper les pensées fausses pour les remplacer par des pensées vraies, ce qui a pour effet de réduire l'intensité, la fréquence et la durée des émotions négatives et désagréables.

Alors, la mise en pratique de cet «outil de bonheur», qui consiste à comparer les pensées irréalistes avec la réalité et à les changer pour des pensées réalistes, augmente notre capacité d'être plus objectif, donc plus heureux.

Il existe quatre principales questions à se poser lorsqu'on fait un exercice de confrontation les voici :

- Ce que je pense est-il vrai, réel, tangible ?
- Si ce que j'avance est vrai, comment puis-je être sûr et certain que c'est vrai ?
- Puis-je trouver des éléments qui contredisent ce que j'avance ?
- Si je réalise que ma pensée première est fautive, non réaliste, comment puis-je la transformer en pensée vraie ?

Les étapes de la confrontation sont au nombre de douze. En s'aidant du tableau de la principale cause des émotions de la page 49, il est plus facile de suivre chacune des étapes de la confrontation présentées ici.

C

- 1) Identifier l'occasion (O) ou l'événement à propos duquel l'émotion a été vécue ;
- 2) Identifier l'émotion (E) ressentie à l'occasion de l'événement nommé au point 1 et son intensité sur une échelle de 0 à 10; (Ne faire qu'une émotion à la fois) ;
- 3) Identifier les pensées (P) à propos de la situation en lien avec l'émotion nommée au point 2 en les numérotant ;
- 4) Identifier les attitudes et comportements (CPTS) entraînés par l'émotion nommée au point 2 ;
- 5) Identifier les conséquences (CONS) liées aux attitudes et comportements nommés au point 4 ;
- 6) Confronter les pensées, c'est-à-dire reprendre les pensées nommées au point 3 et, une à une, les comparer avec la réalité en se questionnant sur leur **réalisme** (voir les questions utiles à la confrontation en annexe) ;
- 7) Retranscrire chacune des pensées réalistes ;
- 8) Constater les résultats de la confrontation sur l'émotion nommée au point 2, en comparant son intensité actuelle avec celle du début ;

S'il y a lieu, poursuivre avec les étapes suivantes :

- 9) Identifier et décrire les nouvelles émotions ressenties à cette étape ;
- 10) Constater les nouvelles attitudes et les nouveaux comportements qui pourraient être engendrés par les émotions nommées au point 9 ;
- 11) Décider s'il y a une action à adopter pour réduire les conséquences en lien avec les comportements nommés au point 4 ou toute autre action qui serait avantageuse et la décrire brièvement ;
- 12) Si le point 11 a été réalisé, noter les émotions ressenties après être passé à l'action.

Il est avantageux de reproduire chacune de ces étapes dans un cahier et de conserver les confrontations réalisées. Cela permet un retour sur les premières confrontations et de voir la progression réalisée grâce à cette merveilleuse technique.

Tout comme pour l'amélioration des conditions physiques par l'exercice, la pratique de cette gymnastique mentale permet une

mise en forme de la **santé** émotive. Il faut de la pratique, de la pratique et encore de la pratique et pour certains, l'aide d'un coach spécialisé en gestion des émotions dans la **démarche émotivo-rationnelle** peut être requise (voir les références).

CONGRUENCE – Voir intégrité.

CONSOLATION – La consolation est une **émotion** positive et agréable dans la famille du **soulagement**.

CONTENTEMENT – Le contentement est une **émotion** positive et agréable dans la famille de la **joie**.

CONTRITION – La contrition est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de la **culpabilité**.

CONTRÔLE – Voir besoin de contrôle.

CONTRÔLE DES ÉMOTIONS – Quoique plusieurs avancent qu'il est bon de contrôler ses **émotions**, il s'avère que c'est une conduite dommageable et malsaine.

Le contrôle des émotions, par l'utilisation consciente ou non de moyens néfastes dans le but d'en diminuer l'intensité ou de les voir disparaître est toujours préjudiciable. Il existe différents mécanismes de contrôle : la négation (voir déni), le refoulement, la rationalisation, la fuite des émotions (voir fuir ses émotions) et des situations, l'usage abusif de drogue ou d'alcool, les comportements excessifs et compulsifs (voir dépendance), etc.

L'usage de ces moyens de contrôle (voir besoin de contrôle) entraîne généralement des difficultés psychologiques et divers problèmes de **santé**. Pour contrer ces problèmes et être plus heureux, il est donc requis d'identifier la présence de ces divers moyens et de les remplacer par l'apprentissage d'une saine **gestion des émotions**. Donc, le contrôle des émotions n'est nullement synonyme de gestion des émotions.

CONVOITISE – Voir désir.

C | **COUPLE** – Voir relation de couple.

COURANTS PSYCHOTHÉRAPEUTIQUES - Voir approches thérapeutiques.

CRAINTE – La crainte est une *émotion* négative et désagréable dans la famille de l'*anxiété*.

CROYANCE - La croyance est une forme de *pensée*, une conviction, une idée, une opinion, une interprétation mentale portée sur une chose et toutes les croyances ne sont pas nécessairement conformes à la réalité. Avoir des croyances fausses sur certains sujets peut ne pas porter à conséquence, mais lorsqu'on sait que la *souffrance* émotive est causée par de fausses croyances, il est alors utile de faire la distinction entre une croyance et un fait. Si la croyance décrit la réalité avec précision elle portera alors le nom de fait et ne causera aucune *émotion*. Par contre, si elle est dénuée de *réalisme*, la croyance a le pouvoir de causer des émotions plus ou moins intenses.

Selon la *démarche émotivo-rationnelle* qui soutient que la principale *cause des émotions* réside dans nos pensées et croyances fausses, il est requis de se questionner pour s'assurer de la conformité de celles-ci avec la réalité.

On peut développer une saine *gestion des émotions* par l'usage de la *confrontation* qui permet de découvrir de manière méthodique la véracité ou la fausseté d'une croyance. Par cette pratique, il est possible de diminuer la présence des émotions négatives et de laisser plus de place aux émotions positives, donc à un plus grand *bonheur*.

CULPABILITÉ – La culpabilité est une *émotion* négative et désagréable causée par la *pensée*. La personne se culpabilise croyant qu'elle aurait dû agir autrement ou qu'elle n'aurait pas dû agir comme elle l'a fait. On retrouve dans la famille de la culpabilité les émotions de contrition, regret, remords et repentir.

Pour diminuer la présence de cette émotion il est requis de confronter (voir confrontation) à la réalité la pensée qui la cause en se questionnant de la manière suivante :

- Existe-il une **loi** universelle qui interdise d'agir comme on l'a fait ou qui aurait pu nous obliger à agir d'une autre manière ?
- Même si une chose est interdite par une quelconque loi humaine, est-il possible de contrevenir à cette loi ?
- En supposant qu'en posant ce geste, on a contrevenu à une loi humaine et que des conséquences y sont liées, le fait qu'on l'a quand même posé ne démontre-t-il pas plutôt qu'il était possible de le faire dans la réalité ?
- Comment aurait-il pu être possible de ne pas poser ce geste ou de le poser avec les pensées et les **croyances** entretenues à ce moment-là ?
- Comme il est tout à fait impossible de faire deux choses contraires en même temps, comment aurait-on pu faire et ne pas faire ce qu'on a fait ?
- Avec la **perception des avantages** à poser ou à ne pas poser ce geste, comment aurait-on pu agir autrement ?

En devenant plus réaliste, il devient plus facile de reconnaître et d'accepter (voir acceptation) qu'avec les pensées que nous avons en tête, au moment précis où nous avons posé le geste, ou que nous nous sommes abstenus de poser, et les émotions vécues à ce moment-là, il nous était tout à fait impossible d'agir autrement.

Il est important de distinguer la culpabilité de la responsabilité (voir responsable). La notion de saine culpabilité est la plupart du temps néfaste, car elle amène habituellement l'individu à contrôler ses émotions (voir contrôle des émotions), de manière inappropriée et à se déresponsabiliser en rejetant la faute sur les autres (voir apitoiement). Qu'on la dise saine ou non, la culpabilité entraîne peu d'avantages. Lorsqu'elle est gérée adéquatement, la culpabilité laisse place à la responsabilisation qui très souvent permet de chercher des moyens appropriés pour corriger la situation ou d'éviter qu'elle ne se reproduise.

D

DÉCEPTION – La déception est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de la **tristesse** et de la **pitié**.

DÉCOURAGEMENT – Le découragement est une **émotion** négative et désagréable incluant dans la même famille les **émotions** suivantes : **abattement**, **accablement**, désespoir et écœurement. Le découragement est engendré par la **pensée** qu'on ne peut pas - ou qu'on ne pourra jamais - obtenir ce que l'on désire (voir **désir**) ou encore atteindre l'objectif visé. Cela s'exprime à peu près de la manière suivante : «Ça ne marchera jamais, Je n'y arriverai pas. J'ai tout essayé. C'est **toujours** pareil. Rien ne marche. Il n'y a rien à faire».

Comme pour toutes les émotions, il est requis de confronter (voir confrontation) les pensées qui causent l'émotion de découragement pour en diminuer l'intensité. Voici quelques questions à se poser pour découvrir si les pensées sont conformes ou non à la réalité :

- Peut-on prouver avec certitude qu'on n'arrivera pas ou qu'on n'y arrivera jamais ?
- Est-ce possible que jusqu'à maintenant on n'ait pas pris les moyens adéquats ou mis les efforts suffisants pour atteindre nos objectifs ?
- Dans le passé, est-il déjà arrivé qu'on atteigne certains buts en y mettant des efforts et du temps ?
- Et si cette fois on prenait des moyens appropriés, qu'on y mettait des efforts et du temps, serait-il possible d'atteindre notre but ?

Pour se libérer du découragement voici quelques pensées réalistes qu'on aurait avantage à garder en tête :

- Nous n'avons aucune certitude d'atteindre notre objectif ou d'obtenir ce que nous désirons, mais si nous y mettons les efforts requis et que nous utilisons des bons moyens, nous augmentons nos chances d'y arriver ou d'obtenir ce que nous désirons ;
- Rien n'est gratuit en ce bas monde et la persévérance porte souvent ses fruits. Alors, cela vaut certainement la peine d'essayer en se concoctant un **plan d'action** réaliste incluant des objectifs réalisables.

DÉDAIN – Le dédain est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de la **haine**.

DÉGOÛT – Le dégoût est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de la **haine**.

DÉLECTATION – La délectation est une **émotion** positive et agréable dans la famille de la **joie**.

DÉMARCHE ÉMOTIVO-RATIONNELLE - La démarche émotivo-rationnelle fait partie des approches psychothérapeutiques dites comportementales, c'est-à-dire axées sur le changement des comportements, quoique celle-ci vise davantage les **émotions** et les **pensées**, des éléments cruciaux qui entraînent les comportements.

Développée par le docteur Albert Ellis, cette approche a été baptisée « The Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) ». Traduit en français par l'expression « **démarche émotivo-rationnelle** (DER)», on doit sa popularité dans la francophonie au Dr Lucien Auger, auteur de plusieurs livres sur le sujet.

Tirant ses origines du stoïcisme, la DER a pour ancêtres Sénèque, Épictète et Marc-Aurèle. Selon eux, le **bonheur** consiste à rester maître de ses opinions et de ses pensées, quelles que soient les circonstances de sa vie.

Dans la Grèce Antique, Épictète exhortait les gens à la pratique d'une forme de **méditation** sur la pensée pour **être** heureux. Il a

D d'ailleurs écrit : «Ce qui trouble les hommes, ce ne sont pas les choses, mais les **jugements** qu'ils portent sur ces choses ».

Tout comme les stoïciens, la DER avance que la principale **cause des émotions** réside dans notre manière de penser et non dans les événements et que le **bonheur** est possible à celui qui développe une **pensée** plus réaliste, car ce sont les pensées qui ne correspondent pas à la réalité qui cause les **émotions**. Le principal outil de la DER pour développer le **bien-être** et le bonheur est la **confrontation** qui est une technique efficace qui permet de changer les pensées fausses et les remplacer par des pensées plus réalistes.

D'une très grande simplicité, il est facile de mettre en pratique les outils de la DER pour améliorer l'objectivité afin de mieux gérer ses émotions. Très efficace, elle est reconnue par le domaine médical et a été expérimentée avec succès durant plusieurs décennies. Cette **approche psychothérapeutique** a contribué au bonheur d'une bonne majorité d'individus aux prises avec des émotions intenses et des comportements inappropriés.

DÉNI – La déni ou la négation est un mécanisme de défense qui sert à diminuer l'intensité des **émotions** et de la **souffrance** qui accompagnent très souvent les traumatismes et les problèmes vécus. Son fonctionnement consiste à nier la **réalité** perçue en transformant inconsciemment la signification des situations et des faits pour éviter de vivre des émotions d'**anxiété**, d'angoisse, de **culpabilité**, de **honte**, etc. L'individu en déni substitue donc un monde imaginaire à la réalité perçue, ce qui lui apporte plus de confort émotif. L'exemple le plus classique est le déni chez l'alcoolique (voir dépendance) qui nie son problème d'alcool et ses conséquences.

Il est évident qu'un individu souffrant et malheureux qui désire apporter des changements dans sa vie doit diminuer l'utilisation de ce mécanisme de défense. C'est seulement en acceptant de reconnaître la réalité extérieure qu'il peut espérer se libérer de sa souffrance. Comme il n'est pas facile d'accepter la réalité et ses conséquences, c'est souvent dans le cadre d'une démarche psychothérapeutique (voir psychothérapie) encadrée par un professionnel de la **santé** mentale qu'il est possible de trouver la sécurité

(voir confiance) nécessaire à la diminution du déni qui pourrait permettre une prise en charge des émotions et de trouver le **bonheur**.

DÉPENDANCE - Une dépendance est le fait d'être assujéti à une chose pour obtenir un résultat. Il est tout de même important de préciser que toutes les dépendances ne sont pas malsaines. En effet, on dépend de l'air pour vivre, mais le fait d'avoir besoin d'air pour vivre ne constitue pas une dépendance malsaine. La distinction entre une dépendance saine et malsaine dépend du fait que le besoin soit réel ou imaginaire. Contrairement au besoin d'air pour vivre, le besoin d'amour pour **être** heureux est un faux besoin. Il existe donc une relation de dépendance malsaine entre amour et **bonheur**. Compte tenu que le mot «besoin» est au cœur de toute relation de dépendance, je suggère de lire le texte sur le **besoin**.

Les dépendances malsaines peuvent être de nature psychologique et physique. Avant de devenir une dépendance, l'activité ou le moyen passe par diverses étapes de création qu'on pourrait définir comme suit : Malaise et/ou Malheur → Utilisation du moyen → Soulagement → Excès → Le moyen devient envahissant → Compulsion → Le moyen devient un besoin psychologique ou physique → Dépendance.

Quoique certaines activités apportent temporairement leur part de plaisir et de **satisfaction**, du moment où la dépendance s'est installée, celle-ci contribue inéluctablement à augmenter **souffrance**, douleur et malheur.

Parmi les dépendances nocives les plus communes on retrouve :

- **Codépendance** ;
- **Dépendance émotive** ;
- **Dépendance affective** ;
- Alcoolisme et toxicomanie ;
- Jeu, achats, sexe, ménage, travail, nourriture et accumulation de biens compulsifs ;
- Cyberdépendance ;
- Dépendance au téléphone, télévision, musique, lecture, etc.

D Malheureusement, nous sommes nombreux à présenter des dépendances de toutes sortes et tant et aussi longtemps que nous sommes sous leur emprise, il est impossible d'être heureux parce que dépendance et bonheur sont des ennemis. Il faut donc travailler à se défaire des dépendances nocives si on souhaite accéder au **bien-être** et au bonheur véritable.

Comme il est difficile pour un bon nombre de se défaire seul d'une dépendance, je vous recommande alors d'être accompagné par un professionnel qui vous aidera à trouver le chemin de la libération, de l'**autonomie** et du bonheur.

DÉPENDANCE AFFECTIVE - La dépendance affective est un type particulier de **dépendance** que l'on retrouve dans le cadre des relations amoureuses. Elle découle de la **croissance** qu'on a **besoin** de l'amour (voir besoin d'amour) d'une personne en particulier pour **être** heureux (voir bonheur). La dépendance affective tient alors à un ensemble d'émotions, d'attitudes, de réactions et de comportements typiques aux relations amoureuses.¹⁶ Comme elle fait partie des composantes de la **codépendance**, il est nécessaire de réduire la présence des éléments de fond qui la composent.

DÉPENDANCE ÉMOTIVE - La dépendance émotive, aussi appelée «dépendance émotionnelle», se manifeste quand une personne croit que son **bien-être** et son **bonheur** – ou son mal-être et son malheur – dépendent directement de quelqu'un ou de quelque chose qui se trouve à l'extérieur d'elle-même¹⁷. Dans le cas de la **dépendance** émotive, les besoins sont aussi divers qu'innombrables : **besoin** de voir ses enfants heureux, besoin d'argent, de pouvoir, de reconnaissance, d'une maison, d'un voyage, etc.

Pour se libérer de ces dépendances émotives, il est requis de remettre en perspective les besoins qui sont au cœur de ces dépendances. Avec un travail sérieux, il est possible de se démontrer que tous ces besoins sont en réalité des préférences, des **désirs** transformés en faux besoins et que le bonheur ne tient pas à la possession de choses (voir avoir), mais à notre manière de penser

¹⁶ AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 92

¹⁷ Idem

(voir cause des émotions). Tout comme la dépendance affective, elle compose un des éléments de la **codépendance**.

DÉPLAISIR – Le déplaisir est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de la **tristesse**.

DÉPRESSION - Une nette distinction est à faire entre une déprime passagère, un coup de **découragement**, et la dépression. La dépression est définie par la psychiatrie comme un trouble de l'humeur caractérisé par la présence d'une intense **tristesse**, de **découragement** et de désespoir de longue durée, accompagnée de modifications psychiques et physiques débilantes.

La dépression n'a pas une cause unique. Elle découle d'un ensemble de facteurs comme les antécédents familiaux, un déséquilibre des substances chimiques du cerveau, des **croyances**, **pensées** et **émotions** intenses à propos de différentes situations de vie dites «stressantes» et «traumatisantes» (voir cause des émotions).

Plusieurs conséquences résultent de la dépression comme des douleurs physiques, la perte d'appétit et de poids, la diminution de goût de faire des activités ou de travailler, des difficultés de concentration, un sommeil perturbé, des émotions de **culpabilité** et de **honte**, des **idées suicidaires**, etc.

Comme les risques suicidaires sont souvent très élevés durant une dépression, il est recommandé de consulter un médecin et tout autre spécialiste de la **santé** mentale. La signature d'un pacte de non-suicide est souvent suggérée car, en s'engageant à ne pas porter atteinte à sa vie, la personne dépressive se responsabilise davantage dans son processus de **rétablissement**.

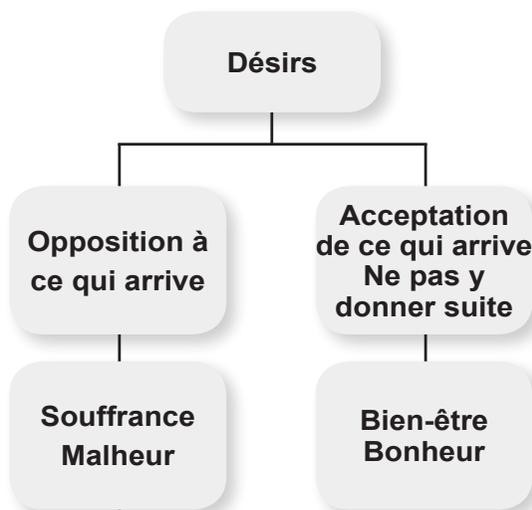
DÉSAPPOINTEMENT – Le désappointement est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de la **tristesse**.

DÉSESPOIR – Le désespoir est une **émotion** négative et désagréable dans la famille du **découragement**.

DÉSIR – Contrairement à la définition très répandue, le désir n'est pas une **émotion** mais une **pensée**, une représentation mentale

D | spontanée de ce que l'on croit qui nous manque pour être satisfait. Le désir n'est pas non plus un **besoin** et contrairement aux pulsions qui sont inconscientes, l'idée du désir est consciente et a pour finalité le plaisir. Il a pour synonymes : ambition, aspiration, attirance, attrait, convoitise, goût, envie, souhait et préférence.

On peut décrire le désir comme une forme de volonté instinctive qui pousse l'individu à vouloir l'objet du désir pour être satisfait. Aussitôt rassasié, celui-ci réapparaît engendrant automatiquement de l'**insatisfaction** et de la **souffrance**. Par contre, comme le démontre le tableau ci-joint, si on accepte de ne pas satisfaire tous les désirs et qu'on accepte ce qui nous arrive, il est possible alors d'éviter la souffrance et de développer un certain **bien-être** et **bonheur**.



Selon la pensée bouddhiste on ne peut pas désirer sans souffrir et, en cette vie, on ne peut pas être sans désir, mais il est possible selon la voie Bouddhique de se libérer du poids du désir, donc de ses successions de plaisirs et de souffrances¹⁸. Mais comment y arriver ?

Compte tenu de la nature automatique et involontaire de la pensée/désir il est tout à fait impossible de l'éviter (voir liberté). Mais que faire alors pour se libérer du poids du désir et éviter la souffrance ?

¹⁸ Serge Durand, Peut-on désirer sans souffrir ?, <http://www.lyc-vinci-st-witz.ac-versailles.fr/spip.php?article341>

france ? Une des solutions consiste à développer la maîtrise sur les désirs. On peut y arriver en ne donnant pas spontanément suite au besoin de le combler et en prenant le temps d'analyser la pertinence de sa réalisation. C'est donc en devenant conscient que le désir est une **illusion** qui nous amène à croire que la vie devrait se comporter en fonction de sa propre représentation du plaisir et du bonheur, qu'on peut s'en libérer.

Être dévoré par le désir d'avoir toujours plus, ne peut mener qu'au malheur. Si le désir réside dans la recherche obsessionnelle de l'avoir et du paraître pour **être** heureux, il engendre **toujours** de la souffrance. On pourrait définir ce qui suit : Désir → Illusion → **Souffrance**. C'est pourquoi il est important de se questionner sur les motivations et les valeurs profondes qui nourrissent nos désirs et ambitions. Quel est l'objet de ce désir ? Est-il réaliste ? Est-ce un besoin de reconnaissance ? Un besoin de puissance ? Un besoin d'amour ? Un besoin de possession pour combler un vide ? Est-ce un besoin réel ou une préférence ?

Compte tenu que la réalisation des désirs n'apporte pas nécessairement le bonheur à long terme, il vaut mieux travailler à changer ses pensées illusoire pour développer un bonheur basé sur l'**être** plutôt que sur l'**avoir**.

Il est important de se rappeler que dès qu'on nourrit le désir par la **croissance** qu'il devrait se concrétiser - désir égal besoin - il a le pouvoir d'engendrer de la souffrance. Fort de cette connaissance, si un désir se présente à l'esprit et qu'on l'accepte calmement et volontairement comme une illusion, le désir passera et on retrouvera, au fond de soi, le bien-être qui a toujours été là. On pourrait dire que le désir est semblable au feu, il a besoin d'oxygène pour exister, si on ne le nourrit pas par le biais de nos besoins, il s'éteindra par lui-même. Ne pas s'attacher (voir attachement) aux désirs et rendre grâce (voir gratitude) pour ce que la Vie nous prête peut nous combler d'une **joie** beaucoup plus profonde que la **satisfaction** temporaire d'un désir comblé.

Accepter les désirs pour ce qu'ils sont ; des illusions, source de souffrance, s'en libérer en ne s'y accrochant pas est le seul chemin qui peut mener au bien-être et au bonheur véritable.

D | **DÉSOLATION** – La désolation est une *émotion* négative et désagréable dans la famille de la *tristesse* et de la *pitié*.

DÉTACHEMENT ÉMOTIF – Le détachement émotif réside dans le fait de diminuer la présence d'*émotions* face à une personne ou une situation, émotions qui étant trop intenses, empêchent souvent d'agir de manière appropriée. C'est en augmentant la capacité de voir les choses telles qu'elles sont et non telles qu'on les désire qu'il est possible de développer le détachement émotif. La pratique de la *confrontation* des *pensées* qui *causent les émotions* peut nous y aider.

Le détachement, ou le non attachement aux choses, prend racine en partie dans le stoïcisme (voir démarche émotivo-rationnelle) qui invite à accepter les choses qui ne dépendent pas de nous, condition indispensable à la *sagesse*.

Dans le bouddhisme, le non attachement est plus radical car il incite au non attachement à toute chose pour trouver la *paix* de l'esprit. Dans les deux cas ne pas s'attacher ne signifie pas être indifférent aux autres puisque le bouddhisme accorde une importance capitale à la *compassion* envers les autres.

Le détachement émotif, l'*acceptation* de ce qui est et le *lâcher-prise* ont des fondements similaires ayant tous pour objectif de contribuer au *bien-être* et au *bonheur* véritable.

DÉVALORISATION – La dévalorisation est une *émotion* négative et désagréable dans la famille de l'*infériorité*.

DISPUTE - Voir conflit.

DIVINITÉ – Voir Maître intérieur.

DRAMATISATION – La dramatisation est une attitude mentale qui consiste à amplifier la réalité par une perception et une interprétation déformées de ce qui est. La dramatisation, tout comme l'amplification et la catastrophisation (voir catastrophe) est néfaste car elle engendre des *émotions* négatives telles que *anxiété*, in-

quiétude, panique, etc. Se créer des drames dans sa tête ne peut mener qu'à la **souffrance** et au malheur.

D

Pour se libérer de la tendance à dramatiser il faut remettre en question ses manières de la voir et d'interpréter la **réalité** selon nos **croyances** et **illusions** et l'accepter telle qu'elle est. L'outil de **confrontation**, tiré de la **démarche émotivo-rationnelle**, est excellent pour aider à diminuer la présence de la dramatisation dans nos vies.

DOUTE – Le doute est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**anxiété**.

ÉCHEC – Voir succès.

ÉCOEURLEMENT – L'écoeurement est une *émotion* négative et désagréable dans la famille du *découragement*.

EFFET DE SEVRAGE – Un effet de sevrage est un malaise psychologique ou physique plus ou moins important ressenti au moment où on cesse un comportement de *dépendance* et quelques fois juste à l'idée de devoir le faire. Parmi les effets de sevrage les plus courants on retrouve : tremblements, nausées, sueurs froides, nervosité excessive, attaques de panique, *pensées* obsessionnelles, maux de tête, perte d'appétit, insomnie, manque de concentration, crises d'*anxiété*, perte de mémoire, tendances dépressives, pensées suicidaires, etc. Il est évident que s'il y a la présence de symptômes de sevrage cela signifie qu'une dépendance nocive s'est installée.

Même la *dépendance affective* peut entraîner des effets de sevrage très douloureux, surtout lors d'une *rupture amoureuse*. C'est pourquoi plusieurs la redoutent au plus haut point et sont même prêts à tout faire pour éviter de se retrouver seul (voir solitude). Dépendant du degré de sévérité de la *codépendance*, la rupture de relation peut être vécue comme un arrêt brusque de cocaïne. Il est alors facile d'imaginer qu'ils puissent vivre des symptômes similaires à un sevrage de drogue. Pour certains, ces symptômes sont si importants qu'ils sont parfois assimilés à ceux de la *dépression*. C'est pourquoi il est important que les professionnels du domaine médical puissent reconnaître les symptômes de sevrage amoureux afin de référer les codépendants pour qu'ils soient traités de leur dépendance affective sous-jacente.

EFFROI – L'effroi est une *émotion* négative et désagréable dans la famille de l'*anxiété*.

ÉGO – L'égo est un concept qui associe la représentation, la conscience qu'on a de soi (je/moi) et l'interprétation de qui on est de par ce que nous possédons comme caractéristiques, possessions matérielles ou réalisations. Il est tantôt considéré comme le fondement de la personnalité, notamment en psychologie, ou comme une entrave au développement personnel, notamment dans le développement de la *spiritualité*.¹⁹

Comme l'égo est une représentation mentale de «qui on croit être» (le «je» illusoire), plus on lui accorde de l'importance et de la valeur et plus on essaie de le satisfaire ou de le renforcer, plus on est malheureux. En effet, tenter de bâtir son *bonheur* sur des éléments aussi incertains que la valeur personnelle, le pouvoir, le *succès*, la beauté, la richesse, l'amour et l'approbation des autres est voué à l'échec.

Pour réduire la *souffrance* et le malheur il est important de se libérer de l'égo (voir égocentrisme) en cessant de se valoriser (voir valeur humaine) et en acceptant le fait d'*être un humain*, au même titre que tous les autres. Ne pas devenir orgueilleux ou s'admirer (voir admiration) du fait que l'on se distingue de par ses caractéristiques propres, ses avoirs et ses réalisations est un autre pas à faire pour réduire son égo. Développer l'*humilité*, l'ouverture aux autres et reconnaître que nous sommes tous égaux dans notre nature humaine sont aussi d'excellents remèdes pour réduire l'égo.

ÉGOCENTRISME – L'égocentrisme est une manière de se comporter en centrant tout sur soi. Le narcissisme, l'autolâtrie et l'individualisme en font partie, mais l'égocentrisme n'est pas synonyme d'*égoïsme*. Dans le «Me, Myself and I» le moi, moi, moi est omniprésent, alors, l'hypertrophie du moi ne laisse aucune place pour les autres et la *compassion* cède la place à l'indifférence.

Dès notre naissance, nous agissons comme si nous étions le nombril du monde, ce qui est tout à fait *normal*. L'enfant est en symbiose avec sa mère et le monde est le prolongement de lui-même. Ce n'est que durant l'enfance que le «je» apparaît et petit à petit il apprend à se défaire de la pensée magique qui veut que tous ses

¹⁹ Contenu tiré du site Wikipédia et soumis à la licence CC-BY-SA 3.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/deed.fr>) Source : Article Ego de Wikipédia en français (<http://fr.wikipedia.org/wiki/Ego>)

E | **désirs** soient comblés. Il commence alors à apprendre le partage, l'attente et à vivre avec ses **frustrations**. Par la suite, l'éducation familiale et scolaire l'amène à se décentrer de lui-même et tenir compte des autres. Donc, habituellement l'indifférence se résorbe, il apprend à diminuer ses comportements égocentriques et à développer plus de **sagesse**, ce qui augmente ses chances d'**être** heureux.

Par contre, ceux qui restent accrochés à leur petit moi égotique ne peuvent être heureux en société, car le **bonheur** n'est possible qu'à la condition de maîtriser nos tendances, attitudes, agissements et comportements égocentriques. La personne égocentrique vit avec des **émotions d'infériorité**, d'**anxiété**, d'insécurité, de doute et des **dépendances** extrêmes envers les autres, car elle a **besoin** de leur regard, de leur attention et de leur énergie pour vivre.

Se sont des «vampires» qui sucent l'énergie des autres pour faire vivre leur **égo**. Il n'est donc pas surprenant que la personne égocentrique épuise tout le monde dans son entourage et qu'elle finit par se retrouver isolée et malheureuse. Si vous vivez au contact de ce type de personne, la meilleure chose à faire est de vous équiper mentalement en apprenant à ne pas vous sentir coupable (voir culpabilité) ou hostile (voir hostilité) à son égard et à gérer vos propres émotions (voir cause des émotions) et énergies pour ne pas vous faire «bouffer».

ÉGOÏSME – L'égoïsme est un aspect fondamental des êtres humains qui réside dans le fait que nous agissons **toujours** en fonction de la **perception des avantages** possibles à retirer de nos actions. Et oui, nul humain n'agit consciemment à son désavantage personnel. Même le masochiste qui cherche la douleur physique, agit pour se faire du «bien», pour retirer du plaisir de ses gestes.

Alors, que nos actions soient utiles et avantageuses ou nuisibles et dommageables pour les autres, ce qui mène l'action humaine, c'est incontestablement la vision, réaliste ou non, de nos propres avantages. Ainsi, une mère prend soin de ses enfants, d'abord et avant tout pour elle-même : que ce soit par **amour**, par souci de bien faire pour être une «bonne mère» (voir valeur humaine) ou par devoir maternel, évitant ainsi de se sentir coupable (voir culpabilité).

Pour bien comprendre, prenons par exemple le fait que votre patron vous a demandé de lui prêter votre voiture et que spontanément, vous lui avez dit oui. On pourrait croire que c'est uniquement pour lui faire plaisir que vous l'avez fait, mais en y regardant de plus près on découvre que plusieurs autres raisons bien personnelles vous ont motivé : ne pas paraître radin ; par **peur** de déplaire ; parce que vous désirez avoir une bonne relation avec lui ; pour ne pas vous sentir **coupable** ; parce que vous désirez en profiter pour lui demander une augmentation de salaire ; etc.

Dans l'ensemble, ce sont les avantages personnels que vous pensez retirer qui motivent votre **acceptation**. Vous n'êtes pas encore convaincu, alors changeons le personnage de l'histoire et remplaçons le par un ancien voisin que vous n'appréciez guère, et que vous ne voyez aucun avantage personnel à lui prêter votre voiture. Le feriez-vous ? Bien sûr que non. Dans les deux cas, ce serait votre perception des avantages et des inconvénients au sujet de la situation qui vous amènerait à agir ou non.

De ces exemples, une évidence demeure, nous sommes tous des êtres humains qui agissons en fonction de la perception de nos avantages. Ce fait incontestable ne peut être changé. Il est aussi tangible et permanent que celui d'être un homme ou une femme. Donc, il nous est impossible de ne pas être égoïste ou d'être moins égoïste. Par contre, il nous est possible d'avoir une vision moins égocentrique (voir égocentrisme) de nos avantages en incluant aussi ceux des autres dans nos équations. Cette façon d'agir est alors qualifiée de plus lucide, de plus réaliste. Alors, tout en tenant compte de nos propres avantages, qui sont alors ou plus élevés et/ou spirituels, nous agissons aussi en faveur de ceux d'autrui. C'est que certains nomment de l'**altruisme**, mais l'oubli total de ses avantages pour une autre personne est tout à fait impossible.

Résumons le tout en disant que l'égoïsme est interchangeable, que nous sommes tous égoïstes de par la vision de nos avantages qui mène nos actions, mais qu'il nous est possible d'agir de manière plus réaliste et spirituelle en incluant aussi les avantages d'autrui dans notre évaluation.

E | **ÉMOTION** – Le mot émotion tire son origine de «motio», qui signifie «mouvement» précédé du «e» qui veut dire «qui vient de». Donc, les émotions incitent au mouvement, à passer à l'action face à une situation extérieure ou intérieure. Les émotions sont ressenties au niveau du cœur et sont soit positives ou négatives. Tous les humains vivent des émotions et tous cherchons à vivre plus d'émotions agréables et moins d'émotions désagréables parce qu'elles composent le **bonheur** et le malheur des **êtres humains**.

Il existe deux types d'émotions : les émotions primaires et les secondaires. Les émotions primaires consistent en des réactions instinctives et involontaires, inscrites dans notre système nerveux, qui ont pour but, entre autres, d'assurer notre survie. Par exemple, devant une situation potentiellement dangereuse (vision d'un danger) la **peur** se déclenche automatiquement, engendrant un changement physiologique qui assure soit la fuite, le combat ou la vigilance.

La majorité des psychologues s'entendent pour dire qu'il existe six émotions primaires soit : la peur, la colère, le dégoût, la **tristesse**, la surprise et la **joie**. Comme ces émotions naissent de manière involontaire et ne durent habituellement que quelques instants, elles ont **besoin** d'un support pour être ressenties sur une plus longue période. On parle alors d'émotions secondaires.

Le deuxième type d'émotion, appelé émotion secondaire, est tributaire des **pensées**, soit pour continuer à exister ou pour la créer. En effet, tout comme la flamme de la chandelle qui demande à être allumée par le feu pour éclairer, les émotions primaires ont besoin du système nerveux (le feu) pour naître, mais elles ne peuvent demeurer vivantes sans l'oxygène (la **pensée**) pour les nourrir et, en son absence, elles s'éteignent tout simplement.

Pour ce qui est des autres émotions secondaires, elles naissent directement par la pensée à propos des événements ou des situations se déroulant à l'extérieur ou à l'intérieur de la personne, comme par exemple un vol d'avion raté ou une douleur au ventre.

C'est principalement à ce type d'émotions que la psychologie clinique s'intéresse afin d'offrir des moyens de les changer. Comme

la **cause des émotions** secondaires réside dans la pensée, elles sont changeables (voir confrontation). Il est donc possible d'en réduire l'intensité, la durée et la fréquence.

Il existe plus d'une centaine de mots pour exprimer les émotions secondaires (voir la liste des émotions en annexe). Il est important d'apprendre le langage des émotions lorsqu'on désire travailler à les changer. En effet, apprendre à changer ses émotions pour être plus heureux s'apparente au fait d'apprendre une nouvelle langue, ce qui revient à dire qu'à peu près tout le monde peut y arriver.

Note : Je fais une distinction entre émotion et sentiment. Pour en savoir plus, référez-vous à sentiment.

EMPATHIE - L'empathie se définit comme la capacité de s'immerger dans le monde subjectif d'une autre personne et de comprendre ce qu'elle vit, mais sans ressentir les mêmes **émotions** que cette dernière. On dit généralement que c'est la capacité de se mettre à la place de l'autre personne pour la comprendre, mais non pour la prendre en **pitié**, ni pour s'épancher sur son sort et encore moins sur le nôtre. En d'autres mots, être empathique, c'est être apte à percevoir ce que l'autre vit, ressent et pense, mais sans se sentir troublé émotionnellement, de sorte d'être en mesure de lui refléter son vécu par des gestes et des paroles absentes de **jugement** et de **préjugé**.

Le contraire de l'empathie est la sympathie qui signifie «emprunter» ou ressentir les émotions d'une autre personne. Bien que la sympathie puisse être utile et même nécessaire au développement de l'amitié et de l'**amour** grâce aux affinités émotionnelles ressenties, on comprend aisément qu'elle peut être nuisible dans une relation qui se veut aidante à cause de la fusion émotionnelle qui fait en sorte que nous nous substituons mentalement à la personne heureuse ou malheureuse. La sympathie implique un manque de **détachement émotif** qui fait en sorte que ce n'est pas à l'autre que nous nous intéressons, mais à nous-même en vivant des émotions par procuration. Donc, pour être capable d'empathie il faut savoir gérer sainement ses émotions (voir gestion des émotions) afin d'éviter de perdre son **objectivité** qui conduirait inévitablement à agir de manière inappropriée.

E | **ENCHANTEMENT** – L’enchantement est une *émotion* positive et agréable dans la famille de la *joie*.

ENCOURAGEMENT – L’encouragement est une *émotion* positive et agréable dans la famille de la *confiance*.

ÉNERVEMENT – Voir stress.

ENGAGEMENT - L’engagement peut être défini comme une convention morale, une conduite ou une action par laquelle l’individu s’implique activement. Dans le cadre de mon propos, on se concentrera sur l’engagement dans les relations amoureuses.

Selon moi, il existe trois types de réactions face à l’engagement amoureux. Le premier consiste en un engagement sain et réaliste, le deuxième réside en un engagement exagéré et aveugle et le troisième se définit comme un refus d’engagement.

Pour que l’engagement soit du type sain et réaliste, il doit être honnête, sérieux et respectueux (voir respect) des valeurs du partenaire amoureux. Cela demande un certain degré de *maturité émotionnelle*, une bonne *autonomie* personnelle et un sens moral accru.

L’engagement des deuxième et troisième types est très souvent le lot de personnes codépendantes (voir codépendance) selon qu’elles soient du type missionnaire ou démissionnaire²⁰.

Dans le premier cas, la personne de type missionnaire s’engage à fond dans sa relation par peur de se retrouver seule. Elle demeurera en relation même au risque de sa *santé* mentale et physique. Ce type d’engagement relève d’un immense *besoin d’amour* et de fusion qui la pousse à tout endurer, à se fondre en l’autre au point de s’oublier complètement. Cette catégorie d’engagement démesuré et irrationnel n’a rien de sain et entraîne son lot de *souffrance* et de malheur.

Le refus de s’engager, quant à lui, est le lot des démissionnaires qui présentent un manque de *confiance* et la peur d’être blessés et de souffrir davantage s’ils s’engagent émotionnellement dans une

²⁰ AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l’amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 103

relation. Alors, tout en étant en relation, ils se tiennent en marge de celle-ci. Comme des dompteurs de lions débutants, ils vivent avec la trouille au ventre de se faire «bouffer» par l'autre.

De ces explications, il est aisé de comprendre que sans un travail psychothérapeutique important qui permettrait d'acquérir une bonne dose d'autonomie, d'être en mesure de gérer sainement les **émotions** (voir gestion des émotions) des éléments de la codépendance, nul codépendant ne peut s'engager positivement dans une relation amoureuse et y trouver du **bonheur**.

ENJOUEMENT – L'enjouement est une **émotion** positive et agréable dans la famille de la **joie**.

ENNUI – L'ennui est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de la **tristesse**.

ENTHOUSIASME – L'enthousiasme est une **émotion** positive et agréable dans la famille de la **joie**.

ENTRAIN – L'entrain est une **émotion** positive et agréable dans la famille de la **joie**.

ENVIE - Voir désir.

ÉPOUVANTE – L'épouvante est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**anxiété**.

ÉQUILIBRE ÉMOTIF – Avoir un bon équilibre émotif se résume dans la capacité de ne pas s'ébranler émotivement pour des riens et de rester calme face à l'adversité et aux problèmes rencontrés. L'équilibre émotif permet habituellement de ressentir de l'**acceptation** et de la **confiance**, **émotions** qui permettent de trouver des solutions appropriées aux problèmes rencontrés. C'est aussi dans le calme intérieur qu'il est possible d'entrer en contact avec les **sentiments** de **paix** et de sérénité.

Avoir de l'équilibre dans ses émotions ne signifie pas que l'on soit déconnecté de ses émotions, bien au contraire. Pour développer un bon équilibre émotif et le maintenir, il faut être en mesure de

E reconnaître ses émotions, les ressentir, les identifier (voir identification des émotions) et les gérer adéquatement.

Pour évaluer l'équilibre émotif, il suffit d'identifier l'intensité des émotions vécues (voir liste des émotions en annexe), autant positives que négatives, et vérifier si celles-ci entraînent des comportements inappropriés. En effet, même des émotions positives intenses peuvent entraîner un déséquilibre émotif et des comportements inadéquats qui peuvent contrecarrer l'atteinte des objectifs de vie. Habituellement, plus le déséquilibre émotif est important, plus les comportements portent des conséquences négatives. C'est pourquoi l'apprentissage d'une saine **gestion des émotions** est approprié pour mener une vie plus équilibrée et plus heureuse.

ESPOIR – L'espoir est une **émotion** positive et agréable dans la famille de la **confiance**.

ESPRIT CRITIQUE – Définissons d'abord les deux termes : esprit et critique. La notion d'esprit revêt plusieurs sens. Elle désigne d'une part l'intellect, la raison, la pensée et d'autre part, l'âme, l'être immatériel qui constitue notre intériorité, notre côté spirituel (voir spiritualité). Certains philosophes classiques ne faisaient pas de différence entre les deux. Le mot critique, quant à lui, désigne l'examen, par la raison, de la valeur logique d'une démonstration.²¹

Avoir un esprit critique ne signifie pas émettre des critiques ou des commentaires sur tout, mais désigne la capacité d'analyser la véracité des choses. C'est être capable de s'interroger avec exigence et rationalité sur la **réalité** ou la probabilité de faits et de relations prétendus, puis sur leurs interprétations.²²

Manquer de sens critique entraîne habituellement des problèmes, de la **souffrance** et du malheur. Grâce aux outils de la **démarche émotivo-rationnelle** il est possible de développer un meilleur esprit critique, donc d'être plus heureux. Une saine **gestion des émotions** se développe grâce à un esprit critique qui permet de remettre en question (voir confrontation) les **pensées**, idées et interprétations qui causent les émotions négatives et la souffrance.

²¹ <http://www.devoir-de-philosophie.com/dissertation-quoi-consiste-esprit-critique-5029.html>

²² Esprit critique selon Wikipedia : http://fr.wikipedia.org/wiki/Sp%C3%A9cial:Citer/Esprit_critique

ESPRIT OUVERT - Avoir l'esprit ouvert signifie être prêt à considérer les possibilités qui s'offrent à soi et de les évaluer jusqu'à ce que nous ayons une preuve de leur fausseté. Pour avoir l'esprit ouvert, il ne faut pas être dérangé par trop d'**émotions** et de **préjugés** négatifs, car ils sont des ennemis qui entravent la capacité d'avoir de l'ouverture d'esprit. L'ouverture d'esprit demande aussi une bonne dose d'**acceptation**, ce qui ne veut pas dire qu'on est d'accord avec tout et tous.

L'orgueilleux, qui a construit son **égo** sur des convictions, certitudes et **croiances** fausses, présente habituellement un esprit fermé. Les «oui mais...» font partie de la **communication** de celui-ci. C'est souvent par **peur** ou par ignorance, qu'il se ferme aux idées et opinions des autres, car cela lui semble dangereux de les remettre en question.

Avoir l'esprit ouvert demande aussi une bonne dose d'**humilité**, d'assurance personnelle, de connaissance de soi et de **maturité émotionnelle**.

ESTIME DE SOI – Voici une définition de l'estime de soi fort répandue dans le domaine de la psychologie : l'estime de soi est définie comme le résultat d'une évaluation positive ou négative envers soi-même; une évaluation globale de sa valeur.²³

Selon la définition de Rosenberg, l'estime de soi consiste en une évaluation globale de sa valeur en tant que personne (voir valeur humaine). Alors si on est habile en dessin, on dira qu'on est bon en dessin et dans le cas contraire, qu'on est mauvais. Dans les deux cas, on associe une valeur positive ou négative à sa personne en y accolant le bon ou le mauvais. Sans même s'en rendre compte, en se croyant bon ou mauvais dans un domaine, on fait une généralisation indue, ce qui **cause des émotions** de **supériorité** ou **d'infériorité**.

Tout va bien tant et aussi longtemps qu'on se tient dans la catégorie des bons, des capables et des extraordinaires, car cela engendre de la valorisation et de l'estime positive de soi qui génèrent des **émotions** agréables telles que **fierté**, **confiance**, enthousiasme, etc.

²³ Rosenberg, M. (1965). Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press

E | Mais qu'advient-il lorsqu'on évalue sa valeur personnelle comme mauvaise, nulle ou inférieure à celle des autres ou qu'on considère qu'elle a diminué ? On bascule alors dans des émotions négatives comme la dévalorisation, l'infériorité, le **mépris** de soi, etc.

En y regardant de plus près, on est en mesure de constater que l'estime de soi est un véritable piège qui consiste en une erreur d'interprétation au sujet de sa valeur personnelle qui conduit les individus à se créer des émotions trop souvent négatives et désagréables. C'est pourquoi j'ai qualifié l'estime de soi de «Titanic» parce que tout comme ce paquebot soi disant à toute épreuve, l'estime de soi risque de nous faire sombrer dans un océan d'émotions négatives que l'on se crée soi-même (voir cause des émotions) entraînant dans son sillon **souffrance** et malheur.

Certains vont même plus loin dans l'évaluation de leur valeur personnelle en s'estimant valable du fait qu'ils possèdent des biens ou encore qu'ils ont richesse, pouvoir, **beauté**, connaissances, etc. Ils se croient alors plus valables, plus importants ou supérieurs aux autres humains qu'ils méprisent trop souvent.

L'attitude mentale qui consiste à estimer sa personne en regard de l'**avoir** et du **faire** est dangereuse et malsaine pour qui désire vivre en **paix** et trouver le **bonheur**. Pour enrayer cette attitude et contrer les problèmes émotifs qu'elle engendre, il faut absolument cesser d'évaluer sa valeur personnelle ou d'évaluer globalement sa personne. Il est par contre requis d'évaluer ses performances, capacités, talents, possessions, etc. mais en cessant de s'accrocher personnellement des étiquettes de bon, meilleur, excellent, extraordinaire ou de mauvais, nul ou poche, etc. C'est le seul et unique moyen de trouver la paix de l'esprit et de développer de la confiance personnelle basée sur des éléments plus réalistes que celui de l'estime de soi.

ÉTAT D'ESPRIT – L'état d'esprit décrit un ensemble de **pensées**, **croyances**, valeurs, **jugements**, interprétations et opinions que nous détenons sur la vie qui affecte directement notre humeur et plus précisément, qui cause notre **bonheur** et notre malheur (voir cause des émotions).

Il est possible de changer notre état d'esprit en modifiant nos pensées, croyances et interprétation fausses que nous avons du monde qui nous entoure et de les remplacer par des pensées conformes à la réalité (voir confrontation). Ainsi seulement il nous sera possible de trouver le **bien-être** et d'**être** heureux.

C'est en prenant un certain recul par rapport à nos «certitudes» bien ancrées et en relativisant les choses, qu'il est possible de développer un état d'esprit qui mènera au bien-être véritable. Cessons de dire «je sais», soyons humbles, laissons tomber nos œillères, ouvrons nos esprits (voir esprit ouvert) et laissons entrer la lumière de la réalité pour nous débarrasser de nos **illusions** et réduire nos **égos** qui sont les principaux empêchements au bonheur véritable.

ÊTRE - Dans le cadre du présent dictionnaire je donnerai deux définitions du mot «être». La première consiste en la capacité de se percevoir conformément à la réalité (qui on est vraiment) et la deuxième décrit la capacité de vivre dans le moment présent.

Lorsqu'on essaie de définir qui on est vraiment, peut-on dire qu'on est ceci ou cela, au gré de nos réussites, échecs et possessions ? Est-il réaliste de s'accoler des étiquettes de meilleur, bon, extraordinaire et merveilleux ou leurs contraires (voir estime de soi) ? Est-il possible d'être autre chose que des **êtres humains** faillibles et imparfaits ? Évidemment, la réponse est non. Peu importe ce que nous faisons (voir faire), et ce que nous avons (voir avoir), nous serons **toujours** des êtres humains. Ce n'est que par l'**acceptation** totale et entière de ce fait qu'il est possible de vivre heureux.

Quant à la capacité de vivre dans le moment présent, lorsqu'on arrive à vivre dans cet espace «d'être», toute la pression de vivre s'évanouit faisant place, ici et maintenant, à un **bien-être** simple et radieux. On peut alors jouir de la vie, rire de ses gaffes et de ses erreurs, envisager le futur avec **confiance** et être heureux dans le **moment présent**. Accepter qui je suis, dans le moment présent est donc un gage de vrai **bonheur**.

ÊTRE HUMAIN – La meilleure définition que je puisse donner de l'être humain est celle-ci : l'être humain est d'abord une énergie,

E | appelée âme, venue habiter le corps dans le but de la faire évoluer par la maîtrise des pulsions, **émotions**, **croyances**, comportements, etc. Plus l'âme est évoluée, plus l'être humain est capable de faire preuve de qualités spirituelles dans sa conduite auprès de ses semblables et plus il est heureux.

Donc, selon un angle holistique, l'être humain est composé d'une partie spirituelle ou divine, émotionnelle, mentale, qui habite le corps physique.

Vision holistique de l'être humain



Comme l'hindouisme et le bouddhisme, je considère que l'être humain souffre de déséquilibres dans ses différentes composantes ce qui lui entraîne **souffrance** et malheur. Il doit donc travailler à réduire ses déséquilibres et à évoluer spirituellement s'il veut connaître le **bonheur** véritable.

EUPHORIE – L'euphorie tiré du mot grec euphoria, désigne un état physique et mental d'exaltation, d'excitation ou de **bien-être** qui peut être dû soit à un problème de **santé** mentale, à l'ingestion d'une drogue, à la pratique d'un sport ou encore à des **illusions** extrêmes.

Dans le cadre des relations de dépendance affective, l'euphorie est basée sur des illusions et des rêves qui entraînent une surdose de **joie** et de bien-être artificiel, souvent éphémère. C'est pourquoi, ce type d'euphorie est habituellement accompagné de très grandes **souffrances**. Les illusions liées à la dépendance affective peuvent entraîner des **coups de foudre** et de l'euphorie amoureuse, mais cet état est loin de l'**amour** sain et véritable. L'autre n'est qu'un prétexte à se sentir euphorique, c'est pourquoi l'euphorie amoureuse est néfaste et malsaine. Pour s'en libérer, il faut réduire la présence des éléments au cœur de la **codépendance**, développer un bon sens critique (voir esprit critique) et de l'**autonomie** émotive et affective.

EXASPÉRATION – L'exaspération est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**hostilité**.

E

EXCÈS - Voir dépendance.

EXIGENCE – Voir attente.

EXPRESSION DES ÉMOTIONS - L'expression des émotions peut se faire de différentes manières, que ce soit verbalement ou physiquement. Quoique la parole soit souvent privilégiée pour exprimer les **émotions**, l'expression faciale et les mimiques peuvent en dire long sur celles ressenties, alors qu'on peut aussi les exprimer par le geste, l'écriture ainsi que par les arts visuels : dessin, peinture, sculpture, etc.

L'expression émotive se serait transmise comme la langue; et après tout elle lui ressemble, en ce qu'elle met en jeu toute une mimique, qui est comme un langage des gestes et des traits. Elle répondrait au même **besoin** de communiquer aux autres ce qu'on éprouve.²⁴

L'expression appropriée des émotions est essentielle à toute bonne **communication** et des lacunes dans ce domaine créent inévitablement des **conflits** dans les relations. C'est pourquoi, dans certaines circonstances il est approprié d'exprimer ses émotions alors qu'en d'autres, il est inopportun de le faire. Il est habituellement approprié d'exprimer les émotions positives alors que c'est souvent le contraire pour les émotions négatives. Il est préférable de gérer les émotions négatives (voir gestion des émotions) de manière adéquate avant de les exprimer pour éviter les débordements et de s'emporter en leur présence. L'expression saine des émotions est un des éléments importants de toute bonne relation. Il est donc avantageux d'apprendre à le faire le plus tôt possible dans sa vie.

EXULTATION – L'exultation est une **émotion** positive et agréable dans la famille de la **joie**, du plaisir, mais lorsque celle-ci est trop grande, elle peut se transformer en surexcitation, en frénésie et même en délire. Sa présence trop fréquente ou trop forte peut

²⁴ Maurice Halbwachs, L'expression des émotions et la société.,1947. Un document produit en version numérique par Jean-Marie Tremblay, professeur de sociologie au Cégep de Chicoutimi

E signaler un problème d'ordre émotif. Dans ce cas, elle risque d'entraîner de la **souffrance** et du malheur. Il est alors requis de faire un travail en profondeur sur les **croiances** et les émotions. En présence quotidienne de cette émotion, peut-être serait-il même avantageux de consulter un professionnel de la psychologie car elle peut sous-entendre un problème de **santé** mentale.

F

FAIRE - Le «faire» auquel je fais référence ici est en lien direct avec les actions et les réalisations des humains par lesquelles un individu se valorise (voir supériorité) et s'estime positivement ou négativement en tant que personne. En effet, un grand nombre de personnes ont développé l'habitude de se valoriser par leurs actions, gestes et réalisations personnelles, s'accordant ainsi une valeur personnelle, alors que d'autres se dévalorisent et se mésestiment à cause de leurs échecs. C'est comme si ces personnes croyaient qu'il existe deux catégories d'humains : les bons et les mauvais, mais ils ne réalisent pas que ces catégories ne sont que des inventions de l'esprit.

Pour être un bon humain, il faudrait être bon vingt-quatre heures par jour, sept jours par semaine dans tous ses gestes et actions et non juste de temps en temps. À cause de notre nature qui nous rend faillible et imparfait, aucun **être humain** ne peut poser que des bons gestes tout le temps, donc il ne peut pas exister des êtres bons, valables, extraordinaires et exceptionnelles, ni de mauvais êtres humains.

Soyons réalistes et cessons de nous évaluer (voir valeur humaine) en tant que personne et contentons-nous d'évaluer nos actions et réalisations comme bonnes ou mauvaises sans s'accoler d'étiquette. Cela nous éviterait de nous causer inutilement des **émotions** de **supériorité** ou d'**infériorité** et de prendre «l'ascenseur» de **l'estime de soi** qui peut descendre aussi vite qu'il monte, ce qui ne peut que nous rendre malheureux.

FÉLICITÉ – Voir béatitude.

FERME-BONTÉ – La définition de la ferme-bonté consiste en un mélange judicieux de fermeté et de **bonté** qui permet de se comporter de manière aidante envers soi et les autres. Dans le cadre

F de cette définition la fermeté n'a pas de lien avec la dureté, la rudesse, la rigidité et l'inflexibilité. Elle s'apparente davantage à la rigueur et la justesse dans l'action accompagnée de **compassion**.

Agir avec ferme-bonté envers ses enfants, les membres de son entourage et même en relation d'aide demande une bonne dose d'**autonomie** personnelle et une grande capacité de gérer ses **émotions** (voir gestion des émotions). En l'absence de ces éléments, l'individu risque de ressentir des **émotions** de **culpabilité**, d'**anxiété** et d'angoisse qui contribueront à ce qu'il se laisse manipuler, devienne bonasse ou encore si rigide et agressif à cause de la colère et de l'**hostilité** que son action, ou la punition imposée, sera démesurée par rapport aux faits en cause.

Il est aussi important de souligner que la ferme-bonté ne peut être efficace que si elle est appliquée dans la continuité. En effet, c'est seulement dans le temps qu'elle peut porter ses fruits. Faire preuve de ferme-bonté de manière sporadique, c'est comme donner un coup d'épée dans l'eau. Ce qui ne veut pas dire qu'on puisse agir tout le temps avec ferme-bonté. Il faut tout de même faire preuve de **réalisme** et de ferme-bonté envers soi-même.

FIERTÉ – La fierté est une **émotion** positive et agréable causée par la **pensée** qu'une chose ou qu'une personne est valable à nos propres yeux. On retrouve la fierté dans la famille de l'**admiration**. Lorsqu'on est fier de quelqu'un, on a tendance à lui accorder une certaine valeur personnelle et quelque fois à la mettre sur un piédestal. Dans ce cas, il est important de ne pas oublier que rien, ni personne ne possède de valeur intrinsèque (voir valeur humaine), que celle-ci n'est pas un fait réel, mais seulement une question d'opinion.

Être fier de soi ou d'une autre personne, est une attitude irréaliste car cela revient à considérer la valeur d'une personne dans sa globalité en fonction de certaines caractéristiques. En effet, il est tout à fait impossible d'être fier totalement, entièrement et tout le temps de soi ou d'un autre. Pour être plus réaliste, on pourrait dire que l'on est fier des gestes (voir faire), des actions, des réussites d'un autre ou de ses possessions matérielles (voir avoir), mais non qu'on est fier de la personne elle-même.

Pour éviter de tomber dans les pièges engendrés par l'admiration, la **supériorité**, l'**infériorité**, la valorisation et l'**estime de soi** et des autres, il est recommandé de se pratiquer à dire : «Je suis fier de tel geste, de telle réalisation, de tel comportement, de telle acquisition, etc., au lieu de dire je suis fier de toi ou de moi». Il est plus réaliste de dissocier les gestes et les possessions de la personne puisque nous ne sommes pas ce que nous faisons ou possédons.

FRAYEUR – La frayeur est une émotion négative et désagréable dans la famille de l'**anxiété**.

FRUSTRATION - Contrairement à ce que l'on croit généralement, la frustration n'est pas synonyme de colère. La frustration se définit comme un état qui consiste dans la non-correspondance de nos désirs avec la réalité. Ce qui revient à dire qu'être frustré signifie que dans la réalité un **désir** n'est pas comblé. L'état de frustration est donc un fait réel et non une **émotion d'hostilité** ou de colère. D'autant plus, qu'il est possible d'être frustré sans ressentir aucune émotion ou seulement de la **tristesse**.

L'exemple suivant facilitera notre compréhension. Lors d'une soirée en ville, au moment où vous êtes attablé dans un restaurant, vous faites part à vos amis que vous êtes comblé du fait d'avoir acheté la voiture de vos rêves. Précisément à ce moment-là, vous êtes dans un état de gratification et, à propos de cette gratification, qu'on peut nommer un fait ou **occasion** d'émotion, vous ressentez de la **joie**.

Quelques minutes plus tard, un voyou s'empare de votre voiture et la démolit dans un grave accident. Dès l'instant où votre voiture est volée et démolie, vous passez de l'état de gratification à celle de frustration parce que votre désir n'est plus comblé. Mais, comme vous ignorez ce fait, vous ressentez toujours de la joie à propos de votre voiture. Ce ne sera qu'au moment où vous serez au courant de la situation que vous commencerez fort certainement à ressentir des émotions de colère.

Si à ce moment là, vous êtes en mesure de faire preuve de suffisamment de **sagesse**, vous pourriez ressentir seulement de la

F tristesse et de la déception à propos de cet événement. Dans le cas contraire, si vous avez l'idée que ce mal-foutu n'aurait pas dû vous voler votre auto vous vous causerez alors de la colère, de la rage, de la **révolte**. Ce sera alors vous-même, par vos **pensées** à propos de votre frustration, qui vous causera ces émotions.

Donc, avec de la pratique, il est possible d'être dans un état de frustration sans être en colère. Dans tous les cas, ce sont les pensées à propos des gratifications et frustrations qui causent véritablement nos émotions (voir cause des émotions) et non les faits et les situations. En apprenant à changer nos pensées (voir confrontation), nous aurions plus de chances d'**être** heureux, même s'il nous arrive parfois d'être frustrés parce que nos désirs ne peuvent être tous comblés.

FUIR SES ÉMOTIONS - Fuir ses **émotions** est un comportement fréquent chez les personnes malheureuses. En effet, comme elles n'ont pas développé les habilités nécessaires à une saine **gestion des émotions**, il est très courant qu'elles les fuient pour éviter de souffrir. Ces fuites peuvent être de nature psychologique ou physique, comme la tendance à contrôler ses émotions (voir contrôle des émotions), à les nier (voir déni), à les refouler (voir refoulement émotif), à les rationaliser (voir rationalisation) ainsi qu'à les anesthésier par l'absorption de différents produits et drogues ou par l'excès dans diverses activités humaines (voir dépendance).

Les fuites émotives ne règlent aucunement les problèmes émotionnels, car ceux-ci ont tendance à s'amplifier avec le temps. Seul un travail personnel consciencieux, qui aura pour objectif de réduire les comportements de fuite des émotions, tout en favorisant le développement de la capacité d'accueillir les émotions, peut s'avérer efficace.

Il n'est pas rare de constater qu'un grand nombre de personnes qui fuient leurs émotions ont **peur** de sombrer dans la folie s'ils se mettent en contact avec leur douleur émotive. Dans ce cas, il est souvent requis de se faire accompagner par un professionnel qui pourrait fournir une aide propice pour apprendre à entrer en contact avec son monde émotionnel et sa **souffrance**. Une chose est certaine, il est impossible de croire que l'on puisse **être** heu-

reux si on fuit ses propres émotions. Comme le dit le proverbe : «Ce que l'on fuit nous poursuit, ce à quoi on fait face, s'efface.» Donc, il vaut mieux apprendre à accueillir et à gérer sagement ses émotions plutôt que de les fuir sans cesse.

F

FUREUR – La fureur est une *émotion* négative et désagréable dans la famille de l'*hostilité*.

G

GAIETÉ – La gaieté est une **émotion** positive et agréable dans la famille de la **joie**.

GARDE-FOU – En **psychothérapie**, le garde-fou consiste en un élément motivateur qui augmente les chances d'atteindre ses objectifs de changements personnels. Le plus souvent il est inclus dans un **plan d'action** établi pour changer un comportement ou en acquérir un nouveau. Les garde-fous sont de deux types : les positifs et les négatifs, comme par exemple celui de se permettre d'aller au cinéma après l'atteinte d'un objectif visé dans les dates prévues ou de nettoyer le garage si on n'a pas réussi à le faire. Le garde-fou peut être aussi varié qu'il est possible de l'imaginer. L'important, c'est qu'il doit être choisi en fonction de l'importance du plaisir ou du déplaisir (voir tristesse) qu'il comporte. En effet, plus la **satisfaction** ou le désagrément est important, plus le garde-fou aura des chances de fonctionner. L'idée de le choisir le plus désagréable possible est en fait pour se dissuader de l'utiliser. Plusieurs idées de garde-fou sont contenues dans mon premier livre *Amour toxique*.²⁵

GÊNE – La gêne est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**anxiété**. Souvent liée à la **croissance** qu'on peut perdre la face (voir égo) et en ressentir de l'**infériorité** si on ne réussit pas adéquatement ce que l'on entreprend, la gêne sape très souvent les **occasions** de plaisir et de l'apprentissage de la **confiance** en ses capacités. Il est fréquent de constater que la gêne est souvent mue par des **peurs**, mais comme pour toutes les émotions, on peut arriver à la gérer de manière appropriée avec les outils de **la démarche émotivo-rationnelle**. Il est donc possible de vaincre ses peurs de parler en public, d'adresser la parole à des inconnus, de travailler de manière plus détendue, etc. Le jeu en vaut certainement la chandelle, car la vie est beaucoup plus facile et agréable sans cette gêne nuisible.

²⁵ AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 219

GÉNÉROSITÉ – J'aime bien cette définition de Voltaire qui dit que la générosité est un dévouement aux intérêts des autres, qui porte à leur sacrifier «ses» avantages personnels. Vous remarquerez que j'ai mis le déterminant possessif «ses» entre guillemets parce que, dans la réalité, on ne peut pas sacrifier tous nos avantages personnels en faveur d'une autre personne et je m'explique : «Toute **action humaine** est **toujours** menée par un minimum d'intérêt personnel». Le geste généreux n'est donc jamais complètement et entièrement désintéressé (voir altruisme).

La générosité est une attitude qui naît de la **pensée** que cela sera une bonne chose pour l'autre, mais aussi pour soi. Comme il est impossible d'être généreux avec les autres si on est enfermé dans une grande douleur, alors plus on est capable de **bonté** et d'**amour** envers soi-même, plus on est en mesure de faire preuve de générosité, de bonté et d'amour envers les autres. En effet, plus la **souffrance** est grande, moins il y a d'ouverture aux autres. Il est donc nécessaire de s'affranchir de sa propre douleur, ou du moins la subjuguier en partie, pour être capable de témoigner de la générosité envers les autres.

On dit que la générosité va bien au-delà du devoir et des obligations morales. Dans les faits, elle débute là où se termine le devoir moral. Elle vient d'un élan du cœur, accompagnée d'**amour bienveillant** et de bonté, deux qualités indispensables à sa concrétisation.

On peut exprimer la générosité de différentes manières, soit en comblant les **besoins** de base de nos congénères : nourriture, vêtements, abris, etc., en leur apportant secours lors d'événements difficiles, en les protégeant et les soulageant de leurs maux physiques et psychologiques ou encore en leur partageant nos connaissances par l'enseignement pour les aider à moins souffrir et à découvrir le chemin du **bonheur** et de la **spiritualité**. C'est ainsi que la générosité permet de s'ancrer solidement sur le chemin spirituel tout en y conduisant les autres.

GESTION DES ÉMOTIONS – La gestion des **émotions** est une capacité, une aptitude personnelle, qui est souvent mal définie par plusieurs. Certains avancent qu'il suffit d'exprimer les émotions pour les gérer, alors que d'autres affirment que la seule manière d'y

G arriver réside dans le fait de les ressentir intensément. D'autres encore sont convaincus que gérer les émotions se résume au fait de se retirer d'une situation, de respirer et de réfléchir et d'attendre qu'elles baissent en intensité. À vrai dire, ces explications ne représentent que des éléments partiels d'une saine gestion des émotions.

Une saine gestion des émotions se définit non seulement comme l'habileté de les accueillir (voir accueil des émotions), les ressentir (voir ressentir les émotions), les identifier (voir identification des émotions) et de les exprimer (voir exprimer ses émotions), mais comprend aussi la capacité d'en diminuer l'intensité, la durée et la fréquence. On comprend bien que la gestion des émotions comporte plusieurs aspects importants et indissociables et que sa définition ne peut se limiter qu'à un seul d'entre eux.

Plusieurs techniques et outils existent pour arriver à développer chacune de ces compétences. La **démarche émotive-rationnelle**, demeure à mon avis, l'approche la plus complète pour développer ces compétences émotionnelles. Axée sur la principale **cause des émotions** et appuyée par des méthodes qui permettent de découvrir le monde des émotions, elle a l'avantage d'être concrète, spécifique et efficace.

Plusieurs cahiers d'exercices et livres ont été écrits sur le sujet et un bon nombre de professionnels formés dans cette approche psychothérapeutique exercent leur pratique avec compétence. Si l'apprentissage d'une saine gestion des émotions vous intéresse, vous pouvez vous référer aux annexes à la fin de ce livre.

GOÛT - Voir désir.

GRATITUDE - «Une simple **pensée** de gratitude dirigée vers le ciel est la plus parfaite des prières.»²⁶ Voilà qui définit bien la gratitude. Puisqu'absolument tout dans la vie nous est prêté, il est requis d'avoir de la reconnaissance et de remercier la Vie (voir spiritualité) si on désire vivre dans l'**abondance** et le **bonheur**.

²⁶ Minna von Barnhelm de Gotthold Ephraim Lessing, Écrivain, critique et dramaturge allemand, 1729-1781

Selon la **loi de l'attraction**, il est dit qu'on attire à soi selon ses **croyances** et qu'une action attire encore davantage que la pensée. Bien qu'une pensée reconnaissante envers la Vie, l'univers, son prochain et soi-même soit un bon moyen pour être encore plus heureux, le fait d'exprimer sincèrement sa reconnaissance à quelqu'un rapporte encore davantage. En effet, des études ont démontré que la gratitude exprimée n'apporte pas seulement du positif à celui qui la reçoit, mais aussi à soi-même en nous apportant un sentiment de **bien-être** immédiat. C'est pourquoi, gratitude et bonheur vont de pairs.

La gratitude peut s'exprimer de différentes manières que ce soit verbalement, par écrit ou par le biais de petites attentions. L'important, c'est de s'arrêter, de réfléchir et de dire merci aux personnes qui nous ont fait du bien dans notre vie et de leur manifester notre gratitude pour une parole ou un geste de leur part qui nous a influencés positivement. La gratitude peut aussi se manifester en s'arrêtant devant un paysage, le rire d'un enfant, un repas entre amis ou durant une réunion de famille en remerciant le ciel pour le moment présent qui nous est donné de vivre. Avoir de la gratitude, c'est aussi être reconnaissant envers la vie pour tout ce qu'elle nous apporte de bon et de bien, et même aussi pour le moins bon et le difficile, car, peut importe ce qu'on en pense, absolument tout contribue à notre croissance personnelle et à notre bonheur.

Il est très important de ne pas oublier d'avoir aussi de la gratitude envers soi-même. Ce faisant, on renforce davantage notre capacité de **prendre soin de soi** avec **bonté**, gentillesse et **amour** et plus on est reconnaissant de notre **bien-être**, plus on est reconnaissant envers les autres et la vie. N'oublions pas que tout part de soi. Alors, se dire merci, c'est dire aussi merci à la Vie.

Je recommande souvent aux gens de tenir un journal de gratitude et de remercier la Vie pour ses grâces. En effet, prendre le temps de rendre grâce pour ce que la vie nous prête, nourrit les **sentiments** éprouvés dans cet espace interne au creux du plexus solaire nommé le cœur véritable. Il est un gage de **santé** et de bonheur.

GUÉRISON DE L'ÂME – Voir spiritualité.

H

HAINE – La haine est une **émotion** négative et désagréable englobant antipathie, aversion, dédain, dégoût, horreur et répugnance. Comme pour toutes les émotions secondaires, la haine est causée par une **pensée**. Alors, lorsqu'on ressent de la haine, c'est parce qu'on pense qu'une personne, ou une situation, est la cause directe de notre **tristesse**, de notre déplaisir. Elle est donc à l'opposé de l'**amour** qui naît de la pensée que l'autre est la cause de notre **joie** ou de notre plaisir.

Malgré l'idée très répandue que la haine est apparentée à l'**hostilité**, cela est inexacte. On peut très bien haïr une chose sans ressentir de la **révolte** à son sujet. La colère, l'hostilité et la révolte ne font donc pas partie de la famille de la haine. Par exemple, on peut très bien haïr la pluie et l'avoir en aversion et ne pas ressentir de révolte parce qu'il pleut, tout comme on peut avoir en horreur les personnes malhonnêtes et ne pas ressentir d'hostilité à leur égard.

Pour diminuer la présence de cette **émotion**, il est nécessaire de se rappeler que la principale **cause des émotions** réside dans nos pensées à l'**occasion** d'une situation et que celles-ci sont **toujours** fausses. En effet, lorsque je pense qu'une personne, chose ou situation est la cause de ma tristesse, de mon déplaisir je fais une erreur de pensée. Dans la réalité, il serait plus juste de dire que je me rends triste ou que je me cause à moi-même du déplaisir par la manière dont je pense à propos d'une personne ou d'une situation précise parce que celle-ci ne correspond pas à mes goûts. Il est important de se rappeler qu'aucun événement extérieur n'a le pouvoir de causer nos émotions (voir cause des émotions). C'est nous-mêmes qui en sommes les auteurs par notre manière de penser.

Alors, la prochaine fois que vous ressentirez de la haine, demandez-vous si vous pouvez supporter que la vie ne corresponde pas

à vos désirs, n'oubliant surtout pas qu'il n'existe aucune **loi** universelle qui définit que les personnes et les choses devraient répondre à vos **désirs**, **exigences** et goûts.

Lorsqu'on arrive à accepter que les gens et les choses ne nous conviennent pas, mais que l'on peut quand même les accepter sans hostilité, cela laisse place à l'**acceptation**. J'invite les personnes qui ont tendance à ruminer les situations non désirées et à macérer dans le jus de la haine à aller plus loin dans leur remise en question de leurs **croyances** destructrices. Voici des exemples utiles de questions à se poser : Comment puis-je avancer avec certitude que cette chose que je n'aime pas, est mauvaise ou dommageable pour moi ? M'est-il déjà arrivé par le passé qu'une chose que j'ai perçue comme dommageable ou triste se soit révélée être, un peu plus tard, une bonne chose pour moi ? Est-ce que je peux connaître un certain **bonheur** même si certaines choses me déplaisent ? Cette chose est-elle essentielle à mon **bien-être** ? Cet exercice de **confrontation** peut vous aider à relativiser les choses que vous haïssez et à leur accorder moins d'importance, pour finir par les accepter. C'est en partie cela qu'on appelle avoir de la **sagesse**.

HANTISE – La hantise est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**anxiété**.

HEUREUX - Voir bonheur.

HONTE – La honte est une **émotion** négative et désagréable composée de deux émotions : **infériorité** et **culpabilité**. Elle a pour contraire la **fierté** de soi ou d'un autre. Avec la **jalousie**, la honte est une **émotion** qui engendre **beaucoup** de problèmes car elle est liée à l'évaluation négative de sa personne. Se sentant inférieure et coupable, on agit alors avec moins d'aisance ou on est porté à se refermer sur soi-même pour éviter les blâmes et les critiques des autres.

On peut ressentir de la honte à propos de soi et de ses actions, mais aussi à propos des autres, par exemple une mère qui a honte de la tenue vestimentaire de son ado, un enfant qui ressent la même émotion à propos de la conduite de son père toxicomane ou

H | encore une conjointe qui est honteuse de son partenaire à cause de ses mauvaises manières en public. Comme la honte est composée des émotions d'infériorité et de culpabilité, pour la contrer on doit confronter (voir confrontation) les **pensées** qui causent chacune de ces deux émotions. J'invite donc le lecteur à se référer à chacune de ces émotions pour découvrir les moyens de les changer.

HORREUR – L'horreur est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de la **haine**.

HOSTILITÉ – L'hostilité est une **émotion** négative et désagréable incluant dans sa famille les émotions suivantes : agacement, animosité, colère, exaspération, fureur, impatience, intolérance, irritation, rage, rancune, **ressentiment** et vexation.

L'hostilité est engendrée par la **pensée** suivante : « Cette personne aurait dû agir autrement ou n'aurait pas dû agir ainsi ». Dans le cas où la colère est ressentie envers une chose ou une situation, on parlera alors de **révolte**, mais la pensée sera similaire.

Saviez-vous aussi que la pensée qui cause l'hostilité est presque identique à celles qui créent la **culpabilité** et la révolte ? En effet, seul les pronoms changent :

- Hostilité : Il n'aurait pas dû faire ce qu'il a fait ;
- Culpabilité : Je n'aurais pas dû faire ce que j'ai fait ;
- Révolte : Cela n'aurait pas dû arriver.

C'est pourquoi certains disent qu'ils sont en colère envers eux-mêmes. Il serait alors plus judicieux de dire qu'ils se sentent coupables et non en colère.

Comme l'hostilité est, avec ses rivales nommées plus faut, une des **émotions** les plus destructives lorsqu'elle est vécue intensément, l'exprimer ou la refouler cause des inconvénients autant à ceux qui la ressentent qu'à ceux qui la subissent. Le meilleur moyen de s'en libérer est de confronter (voir confrontation) les pensées qui la créent.

Voici des exemples de questionnement qu'on peut utiliser pour changer la pensée erronée en pensée réaliste :

Dans la réalité existe-t-il une **loi** qui aurait pu interdire à cette personne d'agir ainsi ou qui aurait pu l'obliger à agir d'une autre manière ?

- Même si cela vous déplaît, cela peut-il empêcher les personnes d'agir à leur guise ?
- Est-ce que les autres sont obligés de répondre exactement à vos **désirs** ?
- S'il a été possible à cette personne d'agir comme elle l'a fait, cela ne démontre-t-il pas qu'aucune loi intransigible n'empêche les humains d'agir comme ils le font ?
- Alors, pourquoi ne pas accepter que les autres ont pleinement le droit d'agir selon la vision de leurs avantages (voir vision des avantages) et que s'ils ont posé des gestes qui nous déplaisent, c'est qu'ils leur a été impossible d'agir autrement au moment où ils ont agité ?

Par le biais de ces questions, il est possible d'arriver à accepter que les individus agissent **toujours** selon leurs pensées et émotions du moment et qu'au même instant, il leur est tout à fait impossible d'agir autrement. Ceci est aussi vrai pour vous-même. Ce faisant, l'hostilité fait place à **l'acceptation**, une émotion positive qui engendre le **bien-être** et le **bonheur**.

HUMAIN – Voir être humain.

HUMILITÉ - On définit généralement l'humilité comme une attitude, une manière d'être. J'apprécie grandement la définition que Mathieu Ricard donne de l'humilité : «L'humilité ne consiste pas à se considérer inférieur, mais à être affranchi de l'importance de soi. C'est un état de simplicité naturelle qui est en harmonie avec notre nature véritable et permet de goûter la fraîcheur de l'instant présent. L'humilité est une manière d'être, non de paraître.»

Pour arriver à faire preuve d'humilité, cela demande simplicité, modestie, **respect** et honnêteté ainsi qu'une bonne capacité de cerner la réalité des choses. L'**égo** et la suffisance sont les enne-

H mis de l'humilité. La véritable humilité est liée à la compétence de se voir tel qu'on est, avec nos qualités et défauts sans se sentir **inférieur** aux autres. Il ne faut donc pas confondre humilité et humilié.

Dans le mot humilité, on retrouve humain. L'humilité, c'est accepter d'être simplement humain, sans les filtres mentaux qui déforment la vision de notre nature fondamentale. L'homme humble ne cherche pas les louanges, mais il est capable de les accepter sans se glorifier, ni fausse modestie. Il est capable de considérer celles-ci comme le reflet des perceptions des autres et non comme des faits réels.

Pour devenir humble, il faut cesser de s'estimer (voir estime de soi), s'accepter (voir acceptation) honnêtement tel qu'on est et s'aimer (voir amour) de manière réaliste (voir réalisme). L'humilité rend alors le **bonheur** facile. Elle permet à l'homme de rester **calme** au milieu des critiques et des difficultés sans **peur** de perdre la face, car il n'a rien d'autre à perdre que ses **illusions** sur lui-même.

HUMOUR – L'humour sain, mais non nécessairement celui qui fait vivre les humoristes, est constitué d'un mélange judicieux d'**humilité** et d'**amour** véritable. Ce genre d'humour demande d'être assez humble pour rire de soi et assez compatissant (voir compassion) pour ne pas rire des autres à leur détriment. Loin du sarcasme et de la raillerie, l'humour permet, par la fantaisie du langage, de dédramatiser les situations et de rendre le cœur léger. Il faut donc s'assurer que nos paroles humoristiques ne soient pas motivées par des émotions de colère, d'**hostilité**, de **jalousie** et de rancune.

L'utilisation de l'humour sain, tel que défini ici, se révèle être un moyen très efficace pour diminuer notre tendance à prendre les choses trop au sérieux. Il m'arrive assez souvent d'utiliser l'humour lors de séances de consultations psychothérapeutiques. Alliée à l'amplification, l'humour permet à mes clients de faire des prises de conscience rapides sur certains traits de caractère ou manière de **pensées** illusoire. Comme le sucre, l'humour est un ingrédient qui adoucit les aspérités de la vie quotidienne. Alors, pourquoi s'en priver.



IDÉALISATION - L'idéalisation est une attitude mentale nocive par laquelle on embellit une personne ou une situation en l'investissant de caractéristiques exceptionnelles, presque parfaites, qui ne correspondent pas à la **réalité**. Comme dans la relation amoureuse lorsqu'on pare le partenaire de toutes sortes d'attributs fantastiques dont on se croit dépourvu par manque d'**estime de soi**, l'idéalisation des autres maintient en place les **dépendances affective** et émotive (voir dépendance émotive). L'idéalisation est liée au **manque d'objectivité** et elle plus fréquente chez les personnes souffrant de **codépendance**.

L'idéalisation, qui a pour synonymes **admiration** et adoration, a pour base l'**infériorité**, la dévalorisation, une image irréaliste de soi (voir image réaliste de soi) et une incapacité à discerner la réalité de la fiction. Nourrie le plus souvent par ces éléments, l'idéalisation des autres nous pousse à les mettre facilement sur un piédestal et à les jalouser.

L'idéalisation est une forme d'auto-torture mentale dont il est possible de se libérer. C'est en travaillant à développer une vision plus réaliste de soi et des autres, en apprenant à s'accepter (voir acceptation) et à s'aimer d'un **amour bienveillant** et en faisant les distinctions entre les mots : **être, faire** et **avoir** que l'on peut arriver à se débarrasser de cet instrument de torture mentale qu'est l'idéalisation.

IDÉE – Voir pensée.

IDÉE SUICIDAIRE - L'idée suicidaire est une représentation mentale d'une solution possible à une situation perçue comme très difficile ou impossible à vivre à cause du désespoir (voir découragement) et de la **souffrance** qui dépassent les ressources de l'individu. Au moment d'une crise, l'idée autodestructrice n'est pas

I | systématiquement suivie du passage à l'acte suicidaire. Celui-ci s'inscrit dans un processus dynamique qui varie selon les individus et les circonstances et comporte plusieurs étapes²⁷. Celles-ci vont de l'apparition de flashs suicidaires, à la **ruminati**on et à la cristallisation de l'idée suicidaire, jusqu'à l'élaboration d'un scénario et le passage à l'acte.

Penser au **suicide** comme solution pour réduire la souffrance, c'est commun, surtout si on a l'impression que personne ne peut nous comprendre et nous aider. Pour avoir moi-même pensé au suicide, allant jusqu'à avoir élaboré une stratégie pour le faire, je peux vous partager que même si le fait de remonter la pente a été très difficile, je ne regrette en rien de ne pas l'avoir fait. Malgré ce que l'on peut croire durant ces moments difficiles, il y a fort certainement quelqu'un prêt à vous accueillir, à vous écouter et à vous aider. Dans presque toutes les localités il existe des lignes d'écoute et d'aide pour prévenir le suicide. Pour le Québec, voir les annexes.

IDENTIFICATION DES ÉMOTIONS – L'identification des **émotions** est une étape importante pour arriver à une saine **gestion des émotions**. Il existe un nombre important de mots précis pour les nommer, mais malheureusement on n'en fait pas l'apprentissage naturellement dans nos milieux de vie. C'est pourquoi il est souvent requis d'apprendre à identifier les émotions soit par le biais d'une lecture ou d'une démarche psychothérapeutique.

J'ai mis en annexe une liste complète d'émotions positives et négatives dont vous trouverez les définitions dans le présent dictionnaire. Certains seront surpris de constater l'absence de certains mots dans cette liste, mots que vous croyez être des émotions. Si un de ces mots n'y apparaît pas, c'est fort certainement parce que celui-ci ne désigne pas une émotion. Vous référer à un dictionnaire de langue n'est certainement pas la meilleure manière de trouver la définition psychologique exacte de ce mot. Je vous suggère plutôt de vous adresser à un spécialiste de la gestion des émotions. Vous trouverez des références sérieuses en annexes.

²⁷ Le suicide, comment prévenir, comment intervenir, Monique Séguin, Éditions Logiques, 1991

IDENTITÉ NÉGATIVE - L'identité négative²⁸, un des éléments au cœur de la **codépendance**, consiste en une combinaison de perceptions erronées et d'émotions négatives néfastes par rapport à l'identité personnelle.

Parmi les principaux éléments de l'identité négative on retrouve : l'absence d'amour-propre, l'impression de ne pas être une personne à part entière et de ne rien faire de valable dans la vie, des **émotions d'infériorité**, de dévalorisation, d'indignation et de mésestime de soi, une impression de manque et de **vide intérieur**. Ces éléments sont accompagnés de la conviction profonde d'être une personne mauvaise tout à fait indigne d'être aimée.

Bien que variable en intensité et en gravité, l'identité négative est bien plus que de la dévalorisation personnelle. Elle consiste en une manière débilitante de se définir négativement et globalement en tant que personne et touche divers aspects fondamentaux de la personnalité. Avoir une identité négative, c'est se percevoir et se sentir comme une sous-personne, un sous-produit de la société ne possédant pas la même valeur et les mêmes privilèges que les autres êtres humains. Avez-vous déjà entendu l'expression suivante : «Je me sens comme un sac de vidanges» ? J'ai entendu très souvent cette expression dans le cadre de ma pratique clinique. Elle dépeint comment peut se sentir la personne aux prises avec l'identité négative.

Habité par une **honte** de soi débilitante et ayant l'impression de ne pas avoir le droit d'exister, celle qui présente une identité négative vit avec un sentiment profond de vide intérieur. Cette dysfonction psychologique l'amène donc à chercher à l'extérieur d'elle-même quelqu'un ou quelque chose pour venir combler ce vide.

La **souffrance** engendrée par l'identité négative devient telle qu'elle a **besoin** des autres pour se sentir un peu mieux. Elle cherche donc à se sentir «quelqu'un de bien» à travers le regard des autres, souvent à partir du **faire** et de l'**avoir**. Si ces derniers lui accordent de l'attention, elle vit alors beaucoup d'ambiguïté à cause de la discordance entre la manière dont elle se perçoit et celle que les autres lui laissent entrevoir.

²⁸ AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 51

I | Quelle que soit l'attitude des autres à son égard, et encore plus lorsqu'on lui accorde de l'importance, elle a tendance à se percevoir comme un imposteur qui doit tout faire pour éviter que les autres la découvrent sous son vrai jour : c'est-à-dire comme une personne sans importance aucune, une moins que rien, une personne minable sans valeur.

Pour contrer l'identité négative, on doit travailler à développer une **image réaliste de soi**, seul antidote connu à cette dysfonction fort répandue.

ILLUSION – L'illusion consiste en une perception déformée de la **réalité** soit par les sens : l'illusion perceptive, soit par une interprétation fautive de la réalité : l'illusion psychologique. Ce deuxième type d'illusion est beaucoup plus tenace que la simple erreur de perception due à nos sens qui peuvent nous jouer de biens mauvais tours.

Les illusions psychologiques sont problématiques de par leur nature parce que c'est l'individu lui-même qui les nourrit inconsciemment à partir de faux **besoins** liés au **manque d'objectivité**. Elles l'empêchent de réaliser qu'il se trompe en prenant ses **désirs** pour des besoins véritables. On ne parle pas ici de vouloir ardemment qu'un désir soit comblé, mais de la nécessité qu'il le soit pour **être** heureux.

Les illusions de ce genre sont fort nombreuses dans le cadre des relations amoureuses. Elles consistent en des rêves, chimères, mirages et visions utopiques qui naissent de la présence d'**émotions** intenses et de passions. Consciemment ou non, l'individu se protège de la **souffrance** en évitant de les remettre en question, c'est pourquoi elles engendrent des attitudes mentales néfastes telles l'**idéalisaton**, la **dramatisation**, l'amplification qui mènent souvent à de la confusion et de l'ivresse mentale,²⁹ à la souffrance et au malheur. Comme le disait une de mes clientes : «On peut se tricoter tout un chandail avec la laine de nos illusions, mais celui-ci ne nous tiendra pas au chaud lors des tempêtes amoureuses.»

²⁹ AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 34

C'est souvent une très grande souffrance, liée généralement à une **rupture amoureuse**, qui motive l'individu à remettre en question ses illusions psychologiques. Pour certains, tenter de les enrayer de leur vie est un combat de tous les jours. Comme il s'avère habituellement très difficile de réaliser par soi-même la fausseté de ses illusions, il est souvent utile de demander de l'aide pour y arriver.

Si on est perdu en forêt, il est généralement préférable que quelqu'un nous vienne en aide. Il en va de même pour les illusions psychologiques. Dans ce cas, il vaut mieux trouver quelqu'un capable de vous aider à faire la distinction entre les illusions et la réalité, sans cela, vous serez deux à être perdus dans la forêt épaisse des illusions.

IMAGE RÉALISTE DE SOI - L'image réaliste de soi³⁰ se définit comme la capacité de se percevoir tel que l'on est dans la **réalité**, donc sans infériorité ou valorisation et sans estime positive ou négative de soi (voir estime de soi).

Le problème majeur lié à l'image de soi, c'est la tendance fort répandue de s'accorder une quelconque valeur négative (voir infériorité) ou positive (voir supériorité) à partir de facteurs tels que les qualités, traits de personnalité, capacités, aptitudes, actions, **succès**, échecs, réussites, etc. C'est seulement en faisant la distinction entre l'**être humain** que nous sommes et nos caractéristiques personnelles, possessions, et réalisations et en cessant de s'accorder quelque valeur que ce soit à partir de ces éléments, qu'il est possible de développer une image réaliste de soi.

Il faut donc cesser de s'accorder une valeur personnelle (voir valeur humaine) et de se trouver extraordinairement bon ou tout à fait mauvais suite à des comparaisons et des évaluations inutiles. Il faut avoir assez d'ouverture d'esprit (voir esprit ouvert) pour s'accepter (voir acceptation) en tant qu'**être humain**, ne possédant aucune valeur en soi parce qu'elle n'existe pas, étant seulement une opinion portée sur les choses. En interprétant plus objectivement ces éléments, il est possible de développer une image plus réaliste de soi et la **liberté d'être**.

³⁰ AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 58

IMMATURITÉ ÉMOTIONNELLE – L’immaturité émotionnelle³¹ consiste en un manque d’équilibre (voir équilibre émotif) et de stabilité (voir confort émotionnel) du système émotionnel. On la reconnaît pas les caractéristiques suivantes : incapacité de ressentir (voir accueil des émotions), reconnaître, identifier (voir identification des émotions) et exprimer (voir expression des émotions) ses émotions et de les gérer sagement. L’immaturité émotionnelle engendre des pertes du contrôle sur les **émotions** ou une apathie émotionnelle et entraîne bien des conséquences dans la vie de ceux qui sont affectés de **codépendance** plus particulièrement dans les relations interpersonnelles et amoureuses. Parce qu’elle rend le **bonheur** impossible, il faut prendre les moyens pour développer une bonne maturité émotionnelle par un travail personnel axé spécifiquement sur la **gestion des émotions**.

IMPATIENCE – L’impatience est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l’**hostilité**.

IMPUISSANCE – Le mot impuissance peut définir deux choses : un fait ou une **émotion** négative et désagréable. Dans le cas où l’impuissance décrit un fait, celui-ci a la possibilité de devenir une **occasion** d’ennuis et de désagréments et sera synonyme d’incapacité, incompetence, inaptitude et inhabilité d’agir. Selon la **démarche émotivo-rationnelle** on dira alors que l’impuissance est une **occasion** de vivre des émotions diverses (voir cause des émotions).

Fréquemment nous faisons face à des situations devant lesquelles nous sommes conscients de notre impuissance, mais nous ne ressentons pas d’émotions négatives pour autant. En effet, nous sommes tout à fait incapables de nous envoler en battant des mains, ni de respirer dans l’eau, mais ces incapacités ne nous causent absolument aucune émotion. Dans les faits, ce ne sont que des occasions à propos desquelles on pourrait se causer des émotions par notre manière de penser.

Lorsque l’on fait face à des situations ou événements que l’on ne peut changer, comme une **rupture amoureuse** non désirée, le décès d’un être cher, etc., il est préférable d’accepter son im-

³¹ AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l’amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 71

puissance. Cela aura pour effet d'engendrer un **état d'esprit** plus calme et serein.

On parlera d'émotion d'impuissance uniquement lorsqu'une personne entretiendra la **pensée** ou la **croiance** qu'elle est incapable d'agir d'une quelconque manière, que cette incapacité soit réelle ou non. Dans le cas où l'impuissance est accompagnée d'une **peur**, l'association de ces deux émotions engendrera alors de l'**anxiété**. Par exemple, si on pense être incapable de lever un poids de cent cinquante livres ou souffrir d'une impuissance sexuelle et qu'on croit qu'il existe un danger lié à cette émotion d'impuissance, l'association de ces deux pensées causera de l'anxiété.

Il est utile de se rappeler que si l'émotion d'impuissance est liée à la vision d'un danger, il faut s'attaquer prioritairement à confronter (voir confrontation) la pensée liée au danger qui cause la peur, plutôt qu'à celle liée à l'impuissance, car dans la presque totalité des cas, le danger envisagé n'est pas réel. En effet, j'avancerais que dans la presque totalité des cas d'anxiété chronique les dangers perçus ne sont pas réels, ce sont seulement des inconvénients, ennuis, difficultés et problèmes transformés en dangers imminents.

Alors, lorsque l'on fait face à une situation ennuyeuse ou fâcheuse et que l'on se croit impuissant, il est requis d'évaluer la validité ou non de cette pensée. Si on réalise qu'il est possible d'améliorer sa compétence ou sa capacité pour changer la situation, il est requis de mettre les efforts pour y arriver.

Comme il n'est pas toujours facile de reconnaître ce qui peut être changé de ce qui ne peut l'être, cela demande une bonne dose de **sagesse** pour en faire la différence. C'est par une meilleure **gestion des émotions** qu'on a le plus de chance d'arriver à développer suffisamment de sagesse pour faire cette différence. Mais lorsque plus rien ne va et qu'on se sent complètement impuissant, il est alors requis de se connecter avec son intériorité et sa **spiritualité** pour trouver la force de vivre ces moments de vie plus difficiles.

INDÉPENDANCE – Voir autonomie.

INDIGNATION – L'indignation est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**infériorité**.

INFÉRIORITÉ – L'infériorité est une **émotion** négative et désagréable engendrée par la **pensée** que sa valeur personnelle est moindre que celle d'une autre personne ou qu'elle est nulle alors que l'on croit que les autres ont plus de valeur que soi. On compte dans la famille de l'infériorité les émotions de dévalorisation, de mésestime et d'indignation.

Vivre de l'infériorité est très pénible, mais n'y a aucune raison de continuer à en vivre car il est tout à fait possible de se débarrasser de cette **émotion** en confrontant (voir confrontation) les pensées qui la causent (voir cause des émotions).

La première pensée à la base de l'infériorité est celle qui avance que nous possédons une valeur personnelle et la deuxième allègue que cette valeur peut varier en fonction de l'évaluation des caractéristiques et actions selon les goûts et critères de chacun. Comme le fait de s'évaluer en tant que personne fait varier **l'estime de soi**, il est requis de se demander s'il est vrai que nous possédons une valeur personnelle et deuxièmement, si celle-ci peut varier en fonction des critères nommés plus haut.

Comme la **valeur humaine** n'est qu'une question d'opinion et non un fait tangible, personne ne possède de valeur en soi ce qui signifie que dans la réalité elle ne peut aucunement diminuer, augmenter ou disparaître. Lorsqu'on est aux prises avec l'infériorité parce qu'on a l'opinion que notre valeur est nulle ou moindre que celle des autres, vaut mieux alors changer cette pensée pour la suivante qui a l'avantage d'être vraie : quelque soient nos caractéristiques et quoique l'on fasse, on ne sera jamais autre chose qu'un **être humain** faillible et imparfait et comme la valeur humaine n'est qu'une question d'opinion, on ne peut ni la perdre, ni la voir diminuer ou augmenter.

INQUIÉTUDE – L'inquiétude est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**anxiété**.

INSATISFACTION – État de fait, situation ou événement qui ne correspond pas aux **attentes** d'un individu. L'insatisfaction est donc une **occasion** d'**émotion** (voir cause des émotions), tout comme son synonyme la **frustration**, elle ne peut donc pas être assimilée aux émotions de la famille de la **révolte**.

Plus les attentes sont abondantes, plus on est susceptible de vivre des insatisfactions et plus nombreuses sont les occasions de s'offusquer et de se fâcher. Bien qu'il soit courant de vivre des émotions négatives à propos des insatisfactions de la vie courante, il est tout de même possible de ne pas vivre de révolte, d'irritation et de **mécontentement** à leur égard. Pour y arriver, il faut cependant posséder une bonne dose de maîtrise de son monde émotif, maîtrise que l'on peut acquérir par l'apprentissage d'une saine **gestion des émotions**.

La vie de la plupart d'entre nous est comme un plat déjà trop épicé auquel il vaut mieux ne pas en rajouter avec notre révolte. Mettons de côté la «poivrière émotive» car ces émotions sont dommageables autant pour la **santé** que pour les relations interpersonnelles. N'ajoutons pas inutilement l'énergie négative de la révolte et apprenons à mettre de l'**acceptation** dans nos vies. Il en va de notre **bien-être** et de notre **bonheur**.

INSÉCURITÉ – L'insécurité est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**anxiété**.

INTÉGRITÉ - L'intégrité est liée au fait qu'une chose n'est pas altérée, diminuée, qu'elle est entière. Il existe l'intégrité physique et mentale. Au niveau psychologique, l'intégrité se définit comme la congruence et la cohérence entre la **pensée**, la parole et l'action. Elle est une des qualités humaines indispensables au **bien-être** et au **bonheur** véritable.

Pour faire preuve d'intégrité et d'honnêteté envers les autres, il faut d'abord **être** intègre et honnête envers soi-même en se conformant à qui nous sommes vraiment. Ce qui signifie que nos attitudes et actions doivent être en harmonie avec nos valeurs et principes de vie. Renier qui nous sommes, se mentir à soi-même,

l marchander des parties de nous-même pour des considérations extérieures telles que l'**amour** des autres, la reconnaissance, l'argent, la réussite, la gloire, etc. est un manque flagrant d'intégrité.

Être intègre, c'est aussi être **responsable** de ses actes. Quoiqu'il puisse être plus facile de prendre la responsabilité de nos bonnes actions, il est souvent plus difficile de le faire lorsque nous avons mal agi. Comme l'intégrité et la responsabilité vont de pairs, nous ne pouvons délaissier notre responsabilité individuelle au profit de notre image personnelle. C'est pourquoi l'intégrité personnelle se développe habituellement de concert avec une **image réaliste de soi**, l'**autonomie** émotive et affective et l'**acceptation** de qui on est. La présence de ces éléments fera en sorte que nous serons cohérents, congruents et en harmonie avec nous-même, donc plus aptes à faire preuve d'intégrité dans tous les domaines de notre vie.

INTELLECTUALISATION – Voir rationalisation.

INTOLÉRANCE – L'intolérance est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**hostilité**.

IRRITATION – L'irritation est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**hostilité**.

J

JALOUSIE – Contrairement à la **croyance** fort répandue qui veut que la jalousie soit une marque d'**amour**, la jalousie est l'une des **émotions** les plus dévastatrices qui soit. La jalousie est nocive parce qu'elle amalgame trois émotions dont l'**anxiété**, l'**infériorité** et l'**hostilité** ressenties à propos d'une même situation. Par exemple, lorsqu'on est en relation amoureuse et qu'on ressent de la jalousie, c'est parce qu'on est anxieux à l'idée de perdre l'être cher, bien souvent au profit d'une autre personne envers laquelle on se sent inférieure et qu'on est en colère contre cette dernière de vouloir nous priver de l'amour de notre bien-aimé.

Ressentir de la jalousie est le lot des personnes souffrant de **dépendance affective** et émotive, donc de **codépendance**. Selon son intensité, elle peut mener à des comportements de **contrôle** (voir besoin de contrôle) et de **violence** psychologique et physique et, dans certains cas, à des homicides. Pour diminuer la présence de cette émotion, il faut confronter (voir confrontation) les **pensées** à la base des trois émotions. C'est souvent un travail ardu qui doit se faire parallèlement avec l'acquisition d'une meilleure **autonomie** personnelle.

JOIE (émotion) – La joie est une **émotion** positive et agréable. On dénombre dans sa famille les émotions suivantes : contentement, délectation, enchantement, enjouement, enthousiasme, entrain, **euphorie**, **exultation**, gaieté, plaisir, **ravissement**, réjouissance, **satisfaction**. La joie est causée par la **pensée** suivante : cette personne ou cette chose est bonne pour moi. Si au contraire on pense que la chose sera mauvaise pour soi, cette pensée causera la **tristesse**.

La pensée qui cause la joie est fautive car on ne peut pas affirmer avec certitude qu'une chose est vraiment bonne pour soi. Par exemple, si vous manquez votre vol d'avion alors que vous avez un rendez-vous important dans un pays éloigné, vous penserez alors que

J c'est une bien mauvaise chose pour vous, mais si dans les heures qui suivent, on vous annonce que l'avion que vous étiez supposé prendre a eu un accident ne laissant aucun survivant, vous vous diriez alors que c'est une bonne chose pour vous. Si de plus, on vous téléphone pour vous dire que votre rendez-vous a été reporté à une date ultérieure, alors vous penserez que cela est vraiment une bonne affaire pour vous. Mais si le lendemain, votre médecin vous annonce qu'on vous a découvert une maladie incurable et que vous allez souffrir de longues années durant, alors là vous vous diriez certainement qu'il aurait mieux valu pour vous de mourir dans le crash d'avion.

De cet exemple, on peut comprendre que l'affirmation qui dit qu'une chose est une bonne ou une mauvaise affaire pour soi est fautive, car sans aucun fondement réel. Comme il est commun de passer de la joie à la tristesse, donc d'un certain état de **bonheur** à celui de malheur, il vaut mieux éviter de fabuler exagérément à propos de ce qui nous arrive en croyant que cela est une bonne ou mauvaise chose pour soi et prendre la vie avec un grain de sel.

JOIE (sentiment) - Le sentiment de joie, qui a pour synonymes allégresse et félicité consiste à ressentir une joie profonde au cœur de soi, sentiment qui n'a pas de lien avec la concordance des **désirs** avec la **réalité**. Bien au contraire, le sentiment profond de joie ne se crée pas, il est présent en permanence dans notre Cœur. Nous pouvons nous brancher sur cette joie qui illumine tout dans la mesure où nous sommes dans l'**acceptation** totale et entière de ce qui est présent dans notre vie. Accepter les choses telles qu'elles sont, permet de se libérer des tensions inutiles et d'entrer en contact avec cet espace de joie, de paix et de sérénité que j'appelle les **sentiments**.

JUBILATION – La jubilation consiste à ressentir une **joie** intense à propos d'un événement. Voir joie.

JUGEMENT – Le jugement est une opinion, une évaluation à propos d'une chose. Il est nécessaire de se rappeler que l'on juge **toujours** en fonction de nos critères très personnels, donc que le jugement est toujours subjectif par opposition à ce qui est objectif et prouvé scientifiquement ou par expérimentation comme étant la **réalité**.

Nous passons une grande partie de notre vie à porter des jugements sur à peu près tout. Comme certains sont sans conséquence, alors tout va, mais lorsque nos jugements causent notre **souffrance** et notre malheur, il est alors requis de les remettre en question. C'est par la **confrontation** des jugements et pensées avec la réalité, qu'il est possible de réduire la présence des **émotions** négatives.

JUNKY DE L'AMOUR – Voir codépendance

JUSTESSE (voir les choses avec) – Voir réalité

JUSTICE – La justice dont je veux parler ici n'a pas de lien avec les principes juridiques qui dictent que les crimes doivent être punis, ni avec la morale qui veut que les bonnes actions soient récompensées, ni avec la vertu par laquelle on rend à César ce qui est à César.

Je veux plutôt parler de la justice fondée sur la nature même des choses qui fait en sorte que dans la vie, tout ce qui arrive est juste, même si on croit le contraire. Lorsqu'on a l'opinion qu'une chose est injuste, c'est que l'on croit qu'elle n'aurait pas dû arriver. On dira par exemple que c'est tout à fait injuste qu'un enfant meure accidentellement à l'âge de quatre ans ou encore qu'une jeune mariée découvre du même coup qu'elle est enceinte et qu'elle est aux prises avec un cancer inguérissable.

Ce genre d'injustice est basé sur une opinion fautive, car il est tout à fait impossible qu'une chose qui s'est produite n'aurait pas dû se produire. Ce genre de **pensée** cause des **émotions** de rage et de **révolte**.

Pour réduire la **souffrance** engendrée par la présence de ces émotions négatives, on doit accepter (voir acceptation) avec sérénité ce qui arrive (voir lâcher-prise). Accepter les situations ne veut pas dire que nous les aimons. Dans la **réalité**, il n'existe qu'une seule vraie justice : tout ce qui arrive est juste. Cette justice est invariable et impartiale et, peu importe ce qu'on en pense, elle n'a pas à répondre aux **désirs** et **attentes** des humains.

JUSTIFICATION – Voir rationalisation

LÂCHE – Voir valeur humaine.

LÂCHER-PRISE – Le lâcher-prise est une attitude mentale indispensable au **bonheur** qui consiste à dire oui à la vie et à ses opportunités et à admettre que nous avons une connaissance limitée de ce qui est bon pour soi. L'expression lâcher-prise est en fait une formule **zen** qui signifie qu'il faut savoir cesser d'être le jouet de ce qui nous habite, **pensées, émotions, stress**, crispations et **dénis** en tous genres.³²

Le lâcher-prise résulte de la capacité à se détacher émotivement (voir détachement émotif) des choses par **l'acceptation** de ce qui doit arriver, ce qui permet d'agir sans s'inquiéter des résultats. Que de tensions émotives et de **souffrance** on s'inflige par notre exigence à ce que les choses soient selon nos **attentes** et **désirs**. Que d'énergie dépensée inutilement lorsqu'on refuse la **réalité**.

Lorsqu'on lâche prise, on cesse de forcer inutilement pour tenter d'atteindre ses buts ; on cesse de se battre contre la vie en s'opposant à ce qui doit arriver ; on arrête de nager à contre-courant et de vouloir tout contrôler ; on laisse calmement les choses suivre leur cours.

Le lâcher-prise demande aussi de prendre le risque de souffrir, se rappelant que la **peur** de souffrir fait plus mal que la souffrance elle-même. Il faut passer à l'action pour changer nos **pensées** et **émotions** afin de nous libérer de cet espèce de bonheur dépendant des désirs. Gérer sainement ses émotions (voir gestion des émotions) facilite le non-attachement aux choses et apporte **l'autonomie émotive** dont nous avons besoin pour **être** heureux. Le lâcher-prise ne se résume donc pas seulement à l'acceptation et

³² Entretien avec Arnaud Desjardins par Marc de Smedt,

<http://www.cles.com/dossiers-thematiques/psychologies/lachez-prise/article/lacher-prise-et-etre-la>

à l'inaction, mais signifie aussi passer à l'action aisément en réponse avec ce que la vie nous offre comme opportunités.

L

Il est alors possible d'être en **paix**, ici maintenant, convaincu que l'acceptation de ce qui ne nous convient pas et l'action juste en réponse à ce que la vie nous offre peut nous mener à la **liberté** et au bonheur véritable.

LAIDEUR – Voir beauté

LAMENTER (se) – Action et comportement qui porte l'individu à se plaindre à propos de ce qu'il vit dans sa vie personnelle ou dans la vie en général. Souvent mêlé par de l'**insatisfaction** et de l'**hostilité**, ce comportement est étroitement lié à l'**apitoiement**. L'individu qui se plaint régulièrement est souvent une personne dépendante et malheureuse qui cherche à se faire prendre en charge. Se lamenter, gémir et se plaindre consiste en une perte d'énergie tout à fait inutile qui ne change en rien ce qui arrive ou à ce qui doit arriver. Vaut mieux accepter ce qui arrive avec calme (voir acceptation) et sérénité (voir paix), ce qui permet d'utiliser plus efficacement ses énergies pour tenter de changer ce que l'on peut.

LANGUIR (se) – Se languir signifie s'ennuyer et se morfondre au point de souffrir et de dépérir à propos de quelqu'un ou de quelque chose. Lorsqu'on est en **amour**, il est fréquent de ressentir occasionnellement une certaine **tristesse** en l'absence de l'être aimé, mais si l'ennui devient si important au point de se morfondre et souffrir de la situation, cela relève alors de la **dépendance affective**. Dans ce cas, il serait avantageux de travailler à réduire la **codépendance** afin d'être en mesure de se réaliser, de fonctionner de manière autonome et de vivre heureux, même lorsqu'on est seul.

Tout comme pour la jalousie, la **croissance** qui veut que l'ennui soit une mesure de l'amour est totalement fautive. En effet, on peut très bien aimer tendrement son partenaire sans pour autant s'en ennuyer. Alors cessons de nous demander si l'autre s'ennuie de nous lorsqu'on n'est pas là et organisons nos vies pour faire en sorte de ne pas s'ennuyer maladivement en son absence. C'est ce

L que font les personnes qui possèdent suffisamment d'**autonomie émotive** et affective.

LIBERTÉ – Si on définit la liberté comme le fait de ne pas être soumis à des contraintes ou à des servitudes et ne pas être dépendant (voir dépendance) de quelque chose ou de quelqu'un, on peut dire que nous ne sommes pas vraiment libres, car nous sommes tous, plus ou moins, dépendants de nos **pensées** et **désirs** pour trouver le **bonheur**.

Certains pensent avoir **besoin** d'être aimés, reconnus et approuvés pour **être** heureux (voir dépendance affective) alors que d'autres croient que seuls la richesse et le pouvoir peuvent leur apporter le bonheur (voir dépendance émotive). Ce sont là des exemples de bonheur dépendant.

Même si nous ne sommes pas libre des pensées qui nous viennent en tête, parce qu'elles germent automatiquement, si nous prenons conscience des contraintes engendrées par celles-ci, un premier vers le changement sera alors réalisé et nous pourrons les changer. Comme nous possédons la capacité de diminuer nos **émotions** négatives (voir gestion des émotions), de nous libérer des faux besoins et de réduire le nombre de nos désirs, nous pouvons nous procurer un bonheur moins dépendant. C'est la liberté d'**être** liée à la **sagesse**, délivrée des passions et des besoins, tout cela grâce à la lumière de la raison (voir confrontation).

LIMITE (mettre ses) – Mettre ses limites, c'est être capable de s'affirmer sans **agressivité** lorsque qu'une situation ne nous convient pas. Pour y arriver, cela demande une bonne dose d'**autonomie émotive**, de **confiance**, de **respect** et de connaissance de soi ; des habiletés qui s'acquièrent entre autres par l'apprentissage d'une saine **gestion des émotions**.

Bien souvent, c'est par **dépendance** émotive et affective (voir dépendance émotive et affective) qu'on évite de mettre ses limites. Celui qui n'a pas appris à prendre soin de lui (voir prendre soin de soi) et à se donner la première place dans sa vie est habituellement inhabile à mettre ses limites. Il aura plutôt tendance à refouler ses **attentes** et **désirs** se sentant incapable de dire non

parce qu'il a **peur** de déplaire et de perdre l'**amour** des autres. Obnubilée par son **besoin** d'être aimé, il est peu conscient qu'il se fait beaucoup de tort en ne mettant pas ses limites avec les autres.

L

Bien qu'il ne soit pas toujours facile de s'affirmer positivement (voir affirmation positive de soi) et de mettre ses limites, si on est en harmonie avec nos désirs et valeurs il devient alors plus facile de le faire et ce faisant, d'accepter plus sereinement les refus et les contrariétés dues à l'affirmation des autres.

LOGIQUE – Voir réalité.

LOI – il existe deux grandes catégories de lois : les lois naturelles et les lois humaines. Les lois naturelles sont les lois de la nature liées aux principes de causalité et d'universalité qui ne peuvent aucunement être transgressées. Par exemple on ne peut jamais s'envoler en battant des bras, ni respirer dans l'eau sans équipement approprié. Ces lois ne comportent aucune exception. Quant aux lois humaines, ce sont celles que nous avons érigées et la plupart sont écrites sous forme de codes : codes criminel et de la route, lois provinciales, municipales, de l'impôt, etc. À la différence des lois naturelles, qui ne peuvent être outrepassées sans subir les conséquences immédiates, les lois humaines peuvent toutes être transgressées. Évidemment, dans la plupart des cas des conséquences suivront, mais le pouvoir de contrevenir à ces lois est bien réel ; ce qui ne veut pas dire qu'il est intelligent de le faire.

Parmi les lois humaines, il existe les lois dites personnelles. Même si ces dernières ne sont pas écrites, elles consistent en des codes de vie élaborés depuis notre enfance. Plus notre code de vie est important et nos lois nombreuses, plus nous sommes susceptibles d'être malheureux. En effet, beaucoup d'**émotions** négatives sont créées à partir de nos règles de vie parce qu'on s'attend automatiquement à ce que les autres les suivent. C'est ainsi qu'on se dit : «Il ne doit pas..., il n'a pas le droit de..., il aurait dû faire..., ceci ne devrait pas..., etc.» Ces lois personnelles sont la cause directe de l'**hostilité**, de la rage et de la **révolte** (voir cause des émotions) lorsque les autres les enfreignent.

L Pour réduire la présence de ces émotions, il est requis d'accepter que rien ni personne n'est obligé de répondre à nos règles et lois personnelles et que tous les humains ont pleinement le droit d'agir à leur guise (voir vision des avantages et action humaine). En réduisant le nombre de nos propres règles et lois et en acceptant la réalité telle qu'elle est, il devient alors plus facile d'**être** heureux (voir bonheur).

LOI DE L'ATTRACTION - Tout comme la loi de la gravité, la loi de l'attraction fonctionne, que l'on en soit conscient ou non, et elle agit au niveau fondamental des causes, c'est-à-dire sur le plan de l'énergie qui existe en toute chose. En effet, tout ce qui existe physiquement existe d'abord à un niveau vibratoire et selon la loi de l'attraction, la réalité se comporte selon nos **pensées** et nos **croyances** profondes qui sont en fait des énergies.

Chaque pensée dégage un certain taux vibratoire en émettant un signal qui attire à lui un signal correspondant. Tout comme une radio attire le signal correspondant à la fréquence syntonisée, on attire à soi les énergies qui correspondent à ce que l'on pense et surtout à ce que l'on ressent. Vous avez certainement déjà expérimenté une certaine forme d'attraction en vous retrouvant dans un groupe et que vous êtes attiré par une personne en particulier. Cette attraction est due à la correspondance de votre énergie avec celle de l'autre personne. C'est la même chose pour la maladie. Elle est attirée par vos énergies négatives émises autant par vos pensées que par vos **émotions**.

Comme nous possédons tous le pouvoir de changer nos émotions et nos pensées qui en sont la cause principale (voir cause des émotions) nous pouvons diminuer nos émotions-énergies négatives et laisser ainsi plus de place à des émotions positives, ce qui attire davantage de positif et le **bonheur** dans nos vies. Alors, si on désire qu'une chose se réalise dans notre vie, il faut non seulement l'attirer par nos pensées mais aussi par le ressenti. La **visualisation** est un excellent moyen d'y parvenir. En effet, le fait de ressentir les émotions en lien avec la réalisation du **désir**, augmente les possibilités qu'il se concrétise. Il faut donc être enligné émotionnellement avec nos pensées et désirs, sans quoi cela risque de ne pas fonctionner.

La même loi de l'attraction s'applique aussi lorsque nous ne sommes pas satisfaits d'une situation que nous avons attirée dans notre vie. Le plus sûr moyen pour qu'elle change est de nous changer nous-même. Du moment où nous modifions nos pensées et nos **émotions** à propos de la situation, la loi de l'attraction fera en sorte que celle-ci change car on ne l'attirera plus. Si on pense en terme de manque et de pénurie et qu'on se sent mal intérieurement ou encore qu'on souhaite du mal à quelqu'un, le même phénomène s'appliquera et on s'attirera alors le manque et la **souffrance**.

Il est aussi important d'avoir de la **gratitude** envers la vie et ce qu'elle nous apporte. L'**abondance** est bien souvent le reflet de cette gratitude. Nos pensées sont créatives, elles créent d'abord nos émotions et en fin de compte la **réalité**. Donc, si on change notre façon de penser, on peut changer notre vie. Voilà pourquoi il est important de prendre conscience de nos pensées et d'être en **paix** avec soi-même. Il va de soi que selon la loi de l'attraction la paix dans nos cœurs attire la paix dans nos vies et l'abondance dans nos cœurs attire aussi l'abondance dans nos vies.

LOUANGER – Voir admiration.

LUTTE – Voir conflit.

M

MAÎTRE INTÉRIEUR – Le Maître intérieur, c'est le Soi, le Centre Divin, l'Âme, le Christ. En réalité, on ne le trouve pas en le cherchant au delà de soi, mais par une descente en soi, dans nos profondeurs. Chacun peut entrer en contact avec son Maître intérieur, mais pour cela, il faut comprendre «Qui Il Est».

Il existe une très belle légende orientale sur le Chemin de Vie, écrite par Tao Lao Tseu, un grand Maître chinois et père fondateur du taoïsme, qui a vécu il y a environ 2 500 ans, qui explique très bien qui est le Maître intérieur. Je me suis permise d'en faire ici un résumé, mais ceux qui désirent la lire dans son entier pourront visiter un des nombreux sites qui la publie dont celui mis en bas de page³³.

Dans cette merveilleuse légende, il est dit que nous poursuivons notre vie de façon consciente ou inconsciente tout le long de notre existence. Nous avançons sur ce chemin avec un véhicule particulier : notre corps physique que Tao Lao Tseu représente par une Calèche qui avance sur le chemin, qui symbolise le Chemin de la Vie.

Ce chemin est un chemin de terre qui comporte des trous, des bosses et des cailloux qui représentent les difficultés, les heurts de la Vie. Les ornières sont les schémas déjà existants que nous reprenons des autres et que nous reproduisons. Les fossés de chaque côté, plus ou moins profonds, sont les règles, les limites à ne pas franchir sous peine d'accident.

Cette calèche est tirée par des chevaux symbolisant les **émotions** qui nous tirent, voir même qui nous mènent dans la vie. Cette calèche est conduite par un Cocher qui représente notre mental, notre

³³ <http://garnierb.perso.sfr.fr/texte3/index.html>

Conscient (voir égo). À l'intérieur de la Calèche, il y a un passager que l'on ne voit pas. Il s'agit du Maître ou Guide Intérieur de chacun de nous, de notre Non-Conscient, de notre Conscience Holographique. Les chrétiens l'appellent «l'Ange Gardien» (voir être humain).

La Calèche avance sur le Chemin de la Vie en apparence guidée par le Cocher. En apparence, car si c'est le Cocher qui conduit la Calèche, c'est en fait le Passager qui détermine la destination. De la qualité de sa vigilance, et de sa conduite - ferme, mais en douceur - va dépendre la qualité et le confort du voyage (notre existence). S'il brutalise les chevaux - émotions - et les brime, ceux-ci vont s'énerver ou s'emballer à un moment donné et risquer de conduire la Calèche à l'accident, de la même manière que nos émotions nous conduisent à des actes irraisonnés voire dangereux.

Lorsque le Cocher conduit trop vite, ou force trop, comme nous le faisons parfois, c'est le fossé, l'accident qui arrête plus ou moins violemment tout l'attelage et avec plus ou moins de dégâts (accidents et traumatismes).

Parfois la Calèche traverse des zones de faible visibilité, c'est-à-dire que nous ne voyons pas très bien où nous allons, nous devons alors ralentir, repérer dans quel sens tourne le chemin et suivre la courbe en tenant bien les chevaux (maîtriser nos émotions quand nous sommes dans une phase de changement voulue ou subie).

Lorsqu'il s'agit de brume ou d'orage, il est plus difficile de conduire notre Calèche. Nous devons dans cette phase faire une totale **confiance**, pour ne pas dire «aveugle» (voir lâcher-prise), dans les chevaux de la vie (lois naturelles, foi, etc.) et le Maître qui a choisi ce chemin.

Parfois, nous arrivons dans des carrefours, des bifurcations. Si le chemin n'est pas balisé, nous ne savons pas lequel prendre. Le Cocher (le mental, l'intellect) peut prendre une direction au hasard. Le risque de se tromper, de se perdre est grand. Plus le Cocher est sûr de lui, persuadé de tout savoir, de tout maîtriser, plus il a la **croissance** de savoir quelle direction choisir, plus le risque sera grand.

M S'il est en revanche humble (voir humilité) et honnête (voir intégrité) avec lui-même, il fera confiance au Passager (Maître ou Guide intérieur). Celui-ci sait où il va, Il connaît la destination finale. Il pourra alors l'indiquer au Cocher, qui la prendra à condition que ce dernier soit capable de l'entendre. En effet, la calèche fait parfois beaucoup de bruit en roulant, il est nécessaire de s'arrêter pour dialoguer avec le Maître.

Entrer en contact avec notre Maître intérieur est donc nécessaire pour être en santé, émotivement, mentalement, physiquement et spirituellement.

MALHEUR - Voir bonheur.

MANQUE D'OBJECTIVITÉ - Le manque d'objectivité³⁴ est l'une des quatre composantes du noyau de la **codépendance** générée par une perception et une interprétation plus ou moins faussée de la réalité qui engendre des **émotions** négatives intenses. Le manque d'objectivité résulte de la présence d'un filtre mental composé de **croiances, préjugés**, convictions et valeurs erronées qui déforment notre perception de la **réalité**.³⁵ Celui-ci est plus ou moins pollué selon les expériences vécues par l'enfant dans son foyer dysfonctionnel. Plus celles-ci auront été pénibles et douloureuses, plus le filtre mental sera encrassé. J'ai baptisé l'ensemble de ce système de croiances faussées le «code mental invalidant».

À cause de ce code mental invalidant, le manque d'objectivité se compare au fait de percevoir la réalité à travers des lunettes mal ajustées qui embrouillent notre vision du monde. Plus le manque d'objectivité est sévère, plus il est difficile d'être réaliste et plus cela affecte notre capacité de **bonheur**. La solution idéale pour diminuer le manque d'objectivité réside dans un travail en profondeur afin de nettoyer ce code invalidant.

L'un des outils efficaces consiste à faire des **confrontations** qui permettent d'identifier les erreurs de **pensée** et de les remplacer par des pensées plus réalistes. Ce travail a l'avantage d'être très efficace pour améliorer le sens critique (voir esprit critique) et l'objectivité, mais il requiert du temps et des efforts.

34 AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 32

35 Le pouvoir de choisir, Annie Marquier, Éditions Universelles du Verseau 1991, p.18

MATURITÉ ÉMOTIONNELLE – La maturité émotionnelle³⁶ se définit comme la capacité de gérer sainement ses émotions (voir gestion des émotions). À l'opposé, *l'immaturité émotionnelle* entraîne des **dépendances** de toutes sortes, de la **souffrance** et du malheur. On identifie la présence de la maturité émotionnelle par l'habileté à accueillir les **émotions** (voir accueil des émotions), à les identifier (voir identification des émotions), à les verbaliser (voir verbalisation des émotions) et à les gérer (voir gestion des émotions) de manière adéquate.

Plus la maturité émotionnelle est grande, plus il est aisé d'avoir des attitudes et comportements appropriés pour se rendre heureux, ce qui facilite les relations interpersonnelles. Le premier pas vers la maturité émotionnelle consiste à connaître notre monde émotionnel et à accepter que nous soyons les auteurs de nos propres émotions par notre manière de penser. Par la suite, il est requis d'agir sur les **pensées** qui en sont la principale cause (voir cause des émotions).

MÉCONTENTEMENT – Voir Tristesse.

MÉDITATION – La méditation consiste en une discipline mentale ayant comme objectif de former l'esprit ou d'auto-induire un mode de conscience dans le but de réaliser un certain bénéfice.³⁷ Il existe de multiples styles de méditation dont certains remontent à l'antiquité.

Généralement orientée vers l'intérieur, la pratique méditative peut impliquer d'invoquer ou de cultiver un **sentiment** ou un état d'âme spécifique comme la **compassion** et **l'amour bienveillant**. La méditation peut avoir aussi comme objet la **pensée**, la **respiration**, le ressenti corporel, le silence intérieur, etc.

Dans la pratique du Yoga **Zen**, la méditation a pour but de toucher l'essence spirituelle ou le **Maître intérieur** qui existe en chacun de nous. La méditation permet alors d'être plus conscient du Soi, notre nature fondamentale et spirituelle (voir spiritualité). Le fait de

³⁶ AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 81
³⁷ Tiré su site de Wikipedia : <http://en.wikipedia.org/wiki/Meditation>

M vivre en contact conscient avec notre Énergie Divine permet de percevoir le monde sous un angle d'unicité.

Quelques minutes de méditation par jour peuvent apporter des bénéfices remarquables. Plusieurs études ont d'ailleurs démontré des bienfaits psychologiques et physiologiques de la méditation dont les plus connus sont la réduction du **stress**, de l'**anxiété**, de la **dépression**, des maux de tête, de la douleur, de la pression artérielle, des difficultés de concentration, etc.

MÉFIANCE – La méfiance est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**anxiété**.

MÉLANCOLIE – La mélancolie est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de la **tristesse**.

MENSONGE – Le mensonge est soit un énoncé délibéré contraire à la vérité, à la **réalité** ou la dissimulation de la vérité lorsque celle-ci est connue. On parlera alors de mensonge par omission. On compte deux types de mensonges, celui qui est néfaste et nuisible pour les relations et celui qui est «acceptable», parce qu'il a pour but de ne pas nuire inutilement aux autres et sans grave conséquence pour soi-même.

Le premier type de mensonge est à éviter à cause de ses nombreuses conséquences négatives liées aux raisons même de son utilisation. Plusieurs mobiles sont liés à ce type de mensonge comme par exemple : le **besoin** de se protéger, de se valoriser (voir supériorité), d'éviter une **rupture amoureuse** et les **conflits**, l'intérêt personnel (voir vision des avantages), la vengeance, la passion, l'appât du gain, les **émotions d'hostilité**, de **haine**, de **jalousie**, etc.

L'autre type de mensonge, c'est le «mensonge blanc» qu'on utilise pour ne pas occasionner inutilement de peine aux autres. On n'a qu'à penser au non-dit envers la tenue d'une autre personne que l'on trouve inappropriée ou encore le faux-compliment à propos du surplus de poids de son partenaire. Il est attendu que sans ces mensonges «acceptables» nos relations avec les autres seraient très souvent conflictuelles.

Bien que le « mensonge blanc » ne soit nullement interdit, il est souvent désavantageux de mentir sur une base régulière dans nos relations interpersonnelles et surtout dans nos relations intimes, car elles ont besoin de franchise, de **confiance** mutuelle pour se maintenir en bonne **santé**. Il vaut mieux prôner la sincérité et la loyauté en amitié comme en **amour**.

Si on prend conscience qu'on est enfermé dans la prison du mensonge et qu'on veut s'en sortir, mieux vaut prendre conscience des conséquences pour soi et pour les autres qui y sont rattachés. Cela demande de l'**humilité** et de l'**intégrité** pour reconnaître les torts que l'on fait aux autres ainsi qu'à soi-même.

De plus, il est recommandé de veiller à changer les **pensées** et les **émotions** négatives qui prédisposent au mensonge. En changeant les pensées (voir confrontation) qui engendrent ces émotions (voir cause des émotions) on pourra tuer le mensonge dans l'œuf, bien avant qu'il n'éclore.

De plus, il est possible de travailler au niveau plus spirituel pour éviter le mensonge. Parmi les pratiques spirituelles suggérées (voir spiritualité), j'aime bien la pratique de la parole pure et bénéfique enseignée dans les Dix Préceptes de l'enseignement du Bouddha. Ce principe de la parole pure et bénéfique demande de supprimer le mensonge, la calomnie et les paroles injurieuses :

« La parole doit être pure et bénéfique. Or, on atteint la pureté en supprimant l'impureté, et il faut donc comprendre en quoi consistent les paroles impures. De tels actes incluent le mensonge, ce qui signifie dire plus ou moins que la vérité ; propager des rumeurs qui brouillent nos amis ; les comérages et les calomnies ; user de paroles dures qui blessent les autres sans avoir d'effets bénéfiques, les papotages oiseux, les bavardages insignifiants qui ne font que gâcher son **temps** et celui des autres en font également partie. S'abstenir de toutes ces paroles impures ne laisse plus rien subsister que la parole juste. »³⁸

³⁸ La parole juste :

http://ledroitcriminel.free.fr/la_sciences_criminelle/philosophes/theologie_morale/preceptes_bouddhisme.htm

M | Cette pratique a de quoi améliorer grandement notre vie personnelle et nos relations avec les membres de notre entourage. Alors, essayons d'éviter les mensonges de toutes sortes et mettons plus d'honnêteté dans nos vies.

MÉPRIS – Le mépris est une **émotion** négative et désagréable incluant dans sa famille l'indignation et la mésestime. Le mépris est causé par la **pensée** que la valeur personnelle d'une autre personne est moindre que la nôtre ou encore qu'elle est nulle alors que l'on croit en posséder une de plus grande valeur.

Le mépris est souvent en lien avec l'**égo** que l'on veut protéger en se valorisant et en méprisant les autres. Celui qui méprise est **toujours** aux prises avec des émotions d'**infériorité** et de dévalorisation qu'il réprime en rabaissant les autres. En méprisant les autres, il tente alors de mater ses propres **émotions** en décrétant sa **supériorité** sur les autres. Mais comme tout ce qui monte redescend un jour, celui qui méprise les autres en se mettant sur un piédestal, se retrouve un jour ou l'autre dans la fosse du mépris de soi. Il y a tout un travail de **confrontation** à faire sur la **valeur humaine** si on a le **désir** se libérer de cette émotion nocive.

MÉRITE – Le mérite se définit comme l'obligation morale qu'une chose doit arriver à titre de récompense pour des efforts mis ou pour de la **souffrance** endurée. Le mérite tient à la **pensée** suivante : puisque j'ai mis **beaucoup** d'efforts, de temps ou d'énergie ou puisque j'ai subi beaucoup de désagréments, de souffrance, etc., je mérite bien que...

Dans la réalité, rien ni personne ne mérite quoi que ce soit. Il arrive ce qui doit arriver, peu importe ce qu'on en pense. Comme le mérite est souvent en lien avec l'**apitoiement** vaut mieux tenter de l'enrayer à sa base en acceptant (voir acceptation) le fait que la **réalité** n'a aucunement l'obligation de répondre à nos **attentes** et **désirs**.

MÉSESTIME – La mésestime est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**infériorité** (voir aussi mépris).

MISSION PERSONNELLE – La mission personnelle est aussi importante pour l'individu qu'est la mission d'entreprise pour toute organisation. Sans une mission de vie claire et précise on vogue de gauche à droite, au gré des opportunités qui s'offrent à nous, sans jamais avoir le sentiment d'être à la bonne place ou de faire la bonne chose. Une impression de vide ou de manque se fait sentir, mais sans qu'on puisse vraiment mettre le doigt sur ce qui ne va pas. Pourquoi ? La réponse tient justement à l'absence d'une mission personnelle bien identifiée pour répondre à nos valeurs profondes, notre degré d'évolution spirituelle (voir spiritualité) et notre vision des autres et du monde. Sa présence est nécessaire pour nous permettre de nous réaliser pleinement en mettant nos habiletés, forces, capacités et tout notre potentiel au service de cette dernière.

C'est aussi ce qu'affirme Patrick Leroux lorsqu'il dit : «Votre mission personnelle est l'expression des valeurs les plus importantes dans votre vie».³⁹ Tout comme lui, je soutiens qu'il est préférable de mettre par écrit sa mission de vie et les raisons profondes qui la motivent. Quelles sont les valeurs les plus importantes pour vous ? L'**amour bienveillant**, l'accomplissement personnel, le don de vous-même, le développement personnel et spirituel, apporter votre aide aux plus démunis, etc. ? Quels sont vos dons, habiletés et capacités dont vous pourriez faire bénéficier vos semblables ? Une fois votre mission écrite, elle aura le bénéfice de vous motiver dans les moments plus difficiles. Elle vous inspirera, vous poussera pour aller plus loin, vous orientera dans la direction où vous souhaitez aller et vous soutiendra dans votre volonté d'évoluer en fonction de la personne que voulez devenir.⁴⁰

Sans investissement et **engagement** dans une mission de vie il est difficile d'**être** heureux, car on devient facilement blasé et insatisfait de ses relations, de son travail et des raisons pour lesquelles on le poursuit. Mais une fois qu'on a découvert sa mission de vie, il est plus facile de diriger ses énergies et actions dans sa direction et de prendre les décisions nécessaires pour y répondre. On perd alors moins d'énergie dans des activités qui ne correspondent pas

³⁹ Le secret du bonheur ? Votre mission personnelle, Patrick Leroux,

<http://www.patrickleroux.com/2010/11/le-secret-du-bonheur-votre-mission-personnelle/>

⁴⁰ Idem

M avec sa mission personnelle. On se sent plus calme et rassuré, car on sait où on se dirige et pourquoi on le fait.

Lorsque notre mission de vie concorde vraiment avec notre plan de vie (voir spiritualité) on est alors inspiré par notre **Maître intérieur** et très souvent comme «porté par des anges». La vie devient plus facile et le **bonheur** véritable devient alors possible.

MODÉRATION – La modération est une vertu, une attitude, un **état d'esprit** qui porte à garder une sage mesure en toutes choses. Ferdinand Denis, voyageur et historien français, 1798-1890, a déjà écrit : «La tempérance est un arbre qui a pour racine le contentement de peu, et pour fruits le calme et la **paix**.» En ce sens, la tempérance est synonyme de modération, tout comme la **simplicité volontaire** qui consiste en une philosophie de vie qui privilégie la richesse intérieure par opposition à la richesse matérielle manifestée par l'abondance de la consommation. Trouver une juste mesure en toutes choses est un ingrédient tout à fait essentiel à la **sagesse** et au bonheur.

Lorsqu'on poursuit de manière effrénée la réalisation de tous ses **désirs**, on tombe dans les excès, la démesure et la **dépendance**, s'en suit alors la **frustration**, le **mécontentement** et la **souffrance**.

On pourrait comparer la recherche du bonheur à un grand récipient et les **désirs** à des trous dans ce même récipient. Plus nombreux sont les trous, moins il sera possible de le remplir et plus on sentira le **vide intérieur**. Par contre, si on diminue le nombre de trous, il sera alors possible de ressentir plus de plénitude avec moins de désirs à combler. Comprendre ce principe de vie et le mettre en pratique contribue au bonheur véritable.

Il est possible de vivre volontairement et simplement avec modération et **sobriété** en acceptant de retarder la **satisfaction** des désirs ou en n'y donnant pas suite. C'est ainsi qu'en renforçant sa **liberté** de choisir, on apporte plus de calme dans notre cœur étant même capable, à certains moments, d'entrer en contact avec nos **sentiments** de plénitude et de **béatitude**.

N

NAMASTE – L'expression Namaste est une lumineuse salutation, profondément spirituelle (voir spiritualité), qui signifie : «Je salue le Divin en toi.»⁴¹ Issue de l'Inde et écrite dans la langue sanskrite, cette salutation incarne la **croissance** selon laquelle le Divin, le Soi, Dieu ou le **Maître intérieur** réside en chacun de nous. Cette salutation est faite en gardant les mains jointes devant soi, ce qui exprime l'hommage, l'honneur que l'on rend au divin qui se trouve dans la personne saluée.

NÉCESSITÉ – Voir besoin.

NÉGATIVE (pensée) – Voir positivisme.

NÉGATION - Voir déni.

NERVOSITÉ – Voir stress.

NEUTRE (pensée) – Voir positivisme.

NÉVROSE – La névrose est une affection psychologique, généralement due à un **conflit** psychique non résolu, qui se caractérise par des troubles de l'affectivité, de l'émotivité et du comportement. Elle survient suite à des traumatismes subis dans l'enfance ou à un traumatisme plus récent. Lorsque l'origine du trouble est liée à un ancien conflit on parle alors de névrose de transfert ou psychonévrose. Si par contre, elle est provoquée par un traumatisme récent on l'appelle alors névrose actuelle. Il existe quatre grands types de névrose :

- Trouble panique ;
- Trouble obsessionnel compulsif ;
- Trouble phobique ;
- Névrose hystérique.

⁴¹ Avec la permission de Fabienne-Shanti Desjardins, www.couleur-indienne.net/Le-salut-Indien-Namaste_a289.html

N | Les maladies névrotiques sont des troubles de la personnalité et, contrairement à la psychose, le sujet est conscient de la réalité et ses fonctions mentales demeurent intactes. Une autre caractéristique de la névrose consiste dans le fait que le malade a conscience du mal qui l'affecte et il en cherche les causes à l'extérieur de lui.

Le traitement de la névrose se fait habituellement par le biais d'une **psychothérapie** et est fréquemment accompagné d'une prise de médication. Les psychothérapies de type psychanalytique sont les plus recommandées pour les névroses hystériques alors que les approches comportementales fonctionnent souvent mieux pour les névroses phobiques et obsessionnelles.

Au niveau médical, la prise d'anxiolytiques et d'antidépresseurs est souvent prescrite pour son efficacité, mais elle se révèle être souvent plus efficace si elle est accompagnée d'un suivi psychothérapeutique. Les conseils d'un médecin ou d'un psychiatre sont donc fortement recommandés.

NORMAL – La définition du mot normal consiste en ce qui est conforme à la norme. Il a comme synonymes : courant, régulier, habituel, correct, naturel, ordinaire, logique, légitime, etc. On a souvent tendance à utiliser le mot «anormal» pour qualifier une personne, un comportement ou une chose qui n'est pas monnaie courante ou encore de dire qu'une situation est «normale» parce que, dans les faits, elle est très répandue. Est-il normal de souffrir quand on aime, de divorcer après seulement quelques mois de mariage, de consommer de l'alcool avant de prendre le volant, de ne pas aller à messe le dimanche, de faire l'amour qu'une seule fois par mois...? Est-il normal de manger de la crème glacée pour le petit déjeuner, d'être un homme et de parler ouvertement de ses **émotions**, etc.?

À y regarder de plus près, il est facile de voir que normal et anormal sont des évaluations sommaires qui se réfèrent à des **préférences**, goûts, émotions et intérêts particuliers. C'est pourquoi les définitions de ce qui est normal ou anormal diffèrent tant d'une personne à l'autre, d'une société à l'autre, d'une époque à l'autre.

Mais où est le problème si on utilise ces deux mots ? La réponse réside dans les résultats rattachés à ceux-ci. En effet, lorsqu'on se fait dire qu'une chose n'est pas normale, cela devient une **occasion** de se sentir hors normes, malade, pas intelligent ou pas correct, donc de ressentir toutes sortes d'émotions négatives. Et si on vous affirme qu'il est tout à fait normal d'être malheureux parce vous êtes célibataire, cela contribuera fort certainement à vous soumettre à votre malheur ou à chercher un partenaire pour vous rendre heureux. Ces exemples nous démontrent que la sottise humaine est si répandue et fréquente qu'elle nous apparaît comme véridique.

Comment éviter ces inconvénients ? Tout simplement en cessant d'utiliser le mot normal et de le remplacer par les mots fréquent, répandu, courant et commun, même si ceux-ci ne sont pas très populaires.

Par exemple, au lieu d'affirmer qu'il est normal d'être malheureux parce que pauvre, on pourrait dire qu'il est fréquent de rencontrer des gens pauvres et malheureux, ce qui ne veut pas dire que les personnes pauvres qui sont heureuses sont «anormales».

En utilisant les mots courant ou répandu, il apparaîtra plus aisé de changer les choses et d'affirmer sa différence au lieu de se sentir émotivement impuissant. Alors, bannissons le normal et l'anormal de nos vies, surtout avec nos enfants, et donnons-nous la chance d'évaluer la véracité des propos et notre capacité de passer à l'action. Peut-être que nous nous sentirons différents des autres, mais nous éviterons ainsi de nous blâmer inutilement ou nous accepterons plus sereinement de ne pas être «normal» et de ne pas faire partie de la majorité. Vaut mieux paraître «anormal» aux yeux des autres et **être** heureux que de se sentir «normal» et être malheureux.

NOSTALGIE – La nostalgie est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de la **tristesse**.



OBJECTIF DE VIE – Voir mission personnelle.

OBJECTIVER – Définit la capacité de décrire la réalité telle qu'elle est, sans l'interférence des **jugements, préjugés**, opinions, etc. Comme le **manque d'objectivité** engendre le plus souvent des **émotions** et de la **souffrance**, il est requis de développer une meilleure objectivité et un plus grand **réalisme** idéalement par la pratique de la **confrontation**, technique tirée de la **démarche émotivo-rationnelle**.

OBLIGATION – Voir loi.

OBNUBILÉ (être) – Voir Illusion.

OBSESSION – L'obsession consiste en la présence récurrente d'une **pensée** ou d'une **émotion** qui s'impose à l'individu malgré ses efforts répétés pour la chasser. Les obsessions entraînent fréquemment des comportements excessifs et compulsifs (voir dépendance). Parmi les plus courantes on retrouve celles liées à l'**amour** (voir dépendance affective), à la consommation de drogue et au trouble obsessionnel compulsif appelé le TOC, etc. Dans tous les cas d'obsessions persistantes, il est préférable de se faire accompagner par un professionnel de la **santé** mentale ou un spécialiste des dépendances.

Quant à la dépendance amoureuse, il est requis de s'adresser à un spécialiste dans le domaine pour travailler sur les éléments au cœur de la **codépendance** ce qui favorisera la diminution des obsessions amoureuses. Comme elles sont souvent occasionnées soit par les risques d'une rupture, les absences de l'être aimé ou son manque d'intérêt, elles sont très fréquentes dans les relations de dépendance affective. Elles engendrent généralement divers problèmes : **découragement**, diminution d'intérêt pour la vie en

général, fatigue morale et physique, manque de concentration, erreurs de **jugements**, accidents de toutes sortes, etc.



Pour venir à bout des obsessions amoureuses, souvent aussi importantes que celles liées à l'arrêt de cocaïne, il faut éviter d'y donner suite. Tout comme le toxicomane qui doit se priver de consommer sa drogue, il est préférable de cesser d'être en contact avec son ex après une rupture, par téléphone, par courriel, etc., d'éviter de se morfondre en rêvasseries inutiles, de ressasser ses vieux souvenirs d'amoureux, de se bercer d'**illusions** parasitaires, etc.

Avec le temps et un bon travail axé sur la réduction du **manque d'objectivité** et du **besoin d'amour** et le développement d'une identité réaliste et d'une saine **gestion des émotions**, celles-ci deviennent de moins en moins intenses et fréquentes. Il n'existe pas de solution miracle. La patience et un travail rigoureux sur soi sont les règles d'or pour se départir des obsessions, et trouver le **bien-être** et le **bonheur**.

OCCASION – Selon la **démarche émotive-rationnelle** le mot occasion détermine les événements et les situations à propos desquels on est appelé à vivre des **émotions** diverses. Ce qui signifie que toute situation, qu'elle soit réelle ou imaginaire, passée ou actuelle peut être une occasion de se rendre heureux ou malheureux. Il est évident qu'une occasion n'a pas le pouvoir de nous faire penser, pas plus qu'une chaise, qui peut être une occasion de s'asseoir ou un livre une occasion de lire, n'a de pouvoir sur nous. Nous possédons le pouvoir de «choisir» de donner suite ou non à ces occasions.

Dans les faits, tout événement aussi bénin soit-il peut être une occasion de se créer des émotions comme par exemple un ongle cassé, une voiture qui ne veut pas démarrer, un café froid, etc. Alors, plus nous vivons des **frustrations**, plus nous sommes à risque d'être envahis fréquemment par des émotions diverses. Comme il est impossible d'éviter toutes les situations non-désirées, il vaut mieux apprendre à gérer la cause réelle de notre malheur qui réside dans notre manière de penser (voir cause des émotions).

O | **OFFENSER** (quelqu'un) – Il est très répandu de croire que nous pouvons être offensé par les paroles et gestes des autres. Certains disent même que ce sont les autres qui les ont mis en colère. Mais la réalité est toute autre car il est tout à fait impossible pour un autre **être humain** de nous offenser ou de nous créer la moindre **émotion** car la principale **cause de nos émotions** réside dans nos **pensées**. Si on prend en considération ce fait, il faudrait que l'autre soit capable d'être dans notre tête pour créer nos pensées, ce qui est tout à fait irréaliste. Dans la **réalité**, nous nous offensons nous-même par notre manière de juger les paroles et situations que nous vivons.

Lorsqu'on arrive à accepter (voir acceptation) à cent pourcent que nous sommes les créateurs de nos émotions par notre manière de penser, donc que nous créons notre propre malheur et **bonheur**, cela a pour effet de nous libérer de notre **dépendance émotionnelle**. En cessant de croire que ce sont les autres qui nous rendent malheureux, il devient possible d'être plus autonome (voir autonomie) face aux événements de la vie. Si en plus, on arrive à gérer nos pensées de manière adéquate (voir confrontation), alors il nous sera envisageable de développer et de maintenir notre bonheur.

OPINION – Voir croyance et pensée.

OPTIMISME – Voir positivisme.

OSER (s'affirmer) – Voir affirmation positive de soi.

OUVERTURE D'ESPRIT – Voir esprit ouvert.

P

PAIX – La paix est un **sentiment** qui a pour synonyme la sérénité. Elle est souvent accompagnée des sentiments de **joie** profonde, de **béatitude** et d'**amour bienveillant**. Contrairement à l'**émotion** qui est causée par une **pensée** en relation avec un événement (voir occasion), le sentiment de paix décrit un état d'être faisant partie intégrante de la nature profonde de l'**être humain**.

Je ne parle pas ici du genre de paix qui vient avec le **pardon**, mais celle qui existe à l'état pur dans l'âme de chaque humain. La paix est **toujours** présente, elle est toujours là, il suffit d'accueillir et d'accepter ce qui est ici et maintenant, quelque soit ce qui est, sans vouloir le fuir ou le changer. «La paix est l'accueil de toutes les expériences. La paix nous invite à ce que nous voulons le plus au monde : la paix est bienveillance éternelle, la bienveillance de notre propre Cœur.»⁴²

Pour connaître la paix il est nécessaire de se brancher directement sur son âme, en s'identifiant et se reliant à son Soi, à son **Maître intérieur** et en ne faisant qu'un avec lui. En effet, la paix n'est pas indépendante de moi, il n'y a pas moi et la paix. Il n'y a que la Paix, et je suis la Paix.

Lorsqu'on se trouve dans cet espace de paix, on devient alors un centre irradiant la lumière de notre âme vers le monde, plutôt que d'attendre que les événements, les personnes ou les choses s'organisent pour nous procurer cette paix.⁴³

La qualité de notre vie ne dépend pas de l'extérieur, mais de la paix et du **bonheur** véritable qui demande à ce que nous soyons branchés sur nos sentiments profonds. Ressentir la paix intérieure est très bénéfique pour l'humain, car son niveau vibratoire étant très élevé, elle favorise la **santé** du cœur, du corps et de l'âme.

⁴² Chana, Les Chroniques d'Arcturius, http://lespasseurs.com/chroniques_arcturius/

⁴³ Tiré du livre Choisir la Joie de Sanaya Roman, <http://www.quebexport.com/terrenouvelle/Joie/10.html>

P Nos actions deviennent alors le reflet de qui nous sommes vraiment, un être spirituel (voir spiritualité) doté d'un corps physique (voir être humain) qui contribue à ce que la paix et l'amour bienveillant règne dans ce monde.

L'une des clés menant à la paix véritable réside dans l'**acceptation** totale de ce qui est (voir réalité), ici et maintenant, détaché (voir détachement) des **désirs**, des émotions et des **besoins**. La pratique de certaines formes de **méditation** favorise aussi le contact avec le Maître intérieur et l'émergence de la paix véritable. Se lier avec son cœur et son âme permet de découvrir la paix qui y règne avec toute sa lumière irradiante et bienfaisante.

PANIQUE - Le panique est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**anxiété**.

PARDON - Le pardon est habituellement défini comme une décision mentale par laquelle on absout quelqu'un de sa faute, de son offense. Selon cette définition, pardonner, c'est avoir de l'indulgence en renonçant à punir une faute ou à se venger d'une offense. Dans ce cas, on maintient la **pensée** qu'il y a eu faute et quelqu'un ou quelque chose est **responsable** de notre **souffrance** causée par cette offense (voir offenser).

Évidemment pour qu'il y ait possibilité de pardon, il faut s'être senti victime d'une faute commise. On se retrouve alors avec deux termes à définir : victime et faute. Pour ce qui est du mot victime, je vous réfère à celui de **victimite**, développé dans le présent dictionnaire. Voyons pour le moment la définition de faute.

Lorsqu'une situation se produit, c'est **toujours** l'**égo** blessé qui décide qu'une faute a été commise, car il est d'avis que cela n'aurait pas dû se passer ainsi (voir révolte) ou que la personne aurait dû agir autrement (hostilité). Mais qui sommes-nous pour affirmer qu'une chose aurait dû se passer autrement ou qu'une personne aurait dû agir pour ne pas blesser notre petit moi ?

Lorsqu'on regarde la **réalité** avec des lunettes bien ajustées (voir confrontation), il est plus aisé de comprendre et de réaliser que les choses arrivent parce qu'elles doivent arriver ainsi. Peu importe ce

qu'on en pense, la réalité n'a pas à répondre à nos **attentes** et **désirs**. Lorsqu'on comprend que nos attentes jouent le jeu de notre **égo**, il devient plus facile de cesser de se battre avec la réalité en exigeant que tout soit conforme à nos exigences.

Même si certaines situations frustrantes (voir frustration) nous déplaisent, accepter totalement que les choses sont ainsi faites et que les humains agissent (voir action humaine) toujours en fonction de la perception de leurs avantages (voir perception des avantages), il n'y a plus de victime, ni de faute. Ainsi, il n'y a plus rien à excuser, rien à pardonner. Ce qui signifie qu'avec l'**acceptation** sans retenue de ce qui est, l'absolution de la faute devient désuète autant que le renoncement à punir ou à se venger pour cette faute.

Le pardon comprend donc des étapes transitoires qui mènent à l'acceptation. Par cette démarche évolutive de reconnexion avec la **réalité**, on recadre notre perception de la situation. À partir de ce nouveau point de vue, on est alors en mesure de comprendre et d'accepter que notre souffrance n'est pas causée par la situation, mais plutôt par notre interprétation de cette dernière. C'est ainsi que le processus du pardon permet d'évoluer vers le **bonheur** véritable.

PATIENCE – La patience est une **émotion** positive et agréable de la famille de l'**acceptation**.

PEINE – La peine est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de la **tristesse** et de la **pitié**.

PENSÉE – La pensée consiste en une conception de l'esprit qui imagine la **réalité** suite à une perception. La **pensée** a plusieurs synonymes tels que : évaluation, conception, **croissance**, idée, interprétation, **jugement**, opinion, **préjugé**, valeur, etc.

La pensée peut représenter la réalité d'une manière plus ou moins juste. Il existe différents types de pensée selon les interprétations de la réalité : la pensée positive, négative et neutre qui font partie du **positivisme** et le **réalisme** qui inclut la pensée vraie, fausse et douteuse.

P | Comme la principale **cause des émotions** réside dans la pensée et que celles qui sont fausses et négatives causent des émotions désagréables et de la **souffrance**, si on désire être moins malheureux, il est nécessaire de déterminer la validité d'une pensée en fonction de la réalité. Pour y arriver, l'outil à privilégier est la **confrontation**. Par la mise en pratique de cet outil de bonheur, il est possible de constater que les pensées positives, négatives et fausses ne décrivent pas la réalité alors que la pensée neutre définit exactement la réalité.

Alors, pour augmenter le **bonheur**, il est requis de confronter les pensées irréalistes et de les remplacer par des pensées vraies. Ce faisant, les **émotions** négatives diminuent et cèdent leurs places à plus d'émotions positives et à un plus grand bonheur.

PERCEPTION DES AVANTAGES – La perception est un filtre par lequel on interprète la **réalité** après l'avoir saisi par nos sens. La perception des avantages est l'acte par lequel un individu interprète une chose ou une situation comme avantageuse d'abord pour lui-même, et peut être dans un deuxième temps, avantageuse pour les autres (voir action humaine).

Comme la perception des avantages se fait de manière automatique, avant d'agir (voir action humaine), il est souvent utile de prendre le temps d'évaluer la pertinence ou non des avantages perçus pour augmenter nos chances de **bien-être** et de **bonheur**. Lorsqu'on désire (voir désir) obtenir une chose, changer un comportement ou en acquérir un nouveau, comme cesser de fumer, faire de l'exercice, etc., il est fortement suggéré de faire l'exercice suivant : mettre par écrit les avantages et inconvénients de chacune des possibilités afin de stimuler la motivation pour passer à l'action et la maintenir.

PERFECTIONNISME - Le perfectionnisme consiste en une conduite excessive de recherche de la perfection à cause de la présence d'exigences extrêmement élevées. Il paralyse souvent celui qui y adhère fortement. Il relève d'une **pensée**, d'une opinion portée sur la **réalité** qui laisse entendre que certaines choses se doivent d'être parfaites. Mais qu'en est-il dans la réalité ? Est-ce que la perfection existe vraiment et peut-on arriver à l'atteindre ?

Tout comme pour la **beauté**, la perfection n'est pas un fait réel, mais une opinion que l'on porte sur les choses et celle-ci varie en fonction des goûts et des **attentes** de chacun. Si c'était le contraire, la perfection serait clairement identifiable par tous et ne varierait aucunement selon les goûts, les peuples et les époques.

La pensée à la base du perfectionnisme avance qu'on peut et qu'on doit réussir parfaitement ce qu'on entreprend. Elle repose habituellement sur le **besoin** d'être aimé (voir besoin d'amour), accepté, valorisé (voir valorisation) et remarqué. La **croissance** selon laquelle notre **valeur humaine** peut augmenter si on atteint la perfection crée tôt ou tard des **frustrations** et du malheur.⁴⁴

On retrouve trois types de perfectionnisme : celui orienté vers soi qui consiste à s'exiger d'être parfait, celui orienté vers les autres qui exige qu'ils soient parfaits et enfin, celui qui consiste à croire que les autres s'attendent à ce que l'on soit parfait.

Pour contrer les conséquences négatives liées au perfectionnisme, il faut d'abord accepter le fait qu'il est impossible d'arriver à la perfection, donc qu'il vaut mieux essayer de faire de son mieux, avec ce qu'on a. De plus, en comprenant qu'il n'y a aucun danger de perdre notre valeur personnelle ou qu'elle varie à cause de nos échecs, il sera plus facile de relever de nouveaux défis, de prendre le risque de se tromper et de trouver du contentement et du **plaisir** dans la vie.

PEUR - La peur est une **émotion** primaire liée au patrimoine génétique qui contribue à la survie de l'espèce humaine. Dans notre société, on a généralement développé les habiletés nécessaires à notre survie. Très jeune, on apprend à évaluer les risques liés aux dangers. On développe comme une deuxième nature et inconsciemment, on fait face à des centaines de dangers dans notre quotidien, sans que les peurs nous envahissent. C'est ainsi qu'on devient habile et confiant de faire face aux dangers, comme celui de traverser une rue achalandée ou de prendre un bain sans se brûler. Cette **confiance** contribue à réduire l'intensité de l'émotion de peur, mais celle-ci demeure toujours en veilleuse.

⁴⁴ AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 40

P Dans la vie, certaines personnes recherchent consciemment des activités afin de ressentir de la peur pour l'adrénaline qu'elle procure. On a qu'à penser au saut en parachute ou au bungee, à la course automobile ou aux manèges qui sont recherchés pour leurs effets euphorisants.

Donc, en soi, la peur n'est pas néfaste dans la mesure où on se croit en mesure de faire face au danger. Par contre, si on s'imagine des dangers où il n'y en a pas, ou qu'on croit ne pas être en mesure d'y faire face, ces **croiances**, erronées ou non, entraîneront des émotions de peur et d'**impuissance** qui feront naître de l'**anxiété**. En effet, l'anxiété est une émotion composée de peur et d'impuissance. Si on fait disparaître l'une ou l'autre de ces deux émotions, l'anxiété disparaît automatiquement.

En présence de l'anxiété fréquente ou chronique, il est requis de confronter (voir confrontation) la **pensée** en lien avec le danger perçu, car dans la majorité des cas, il n'existe pas de véritable danger et ses conséquences sont amplifiées, comme par exemple lorsqu'on croit qu'une **rupture amoureuse** est dangereuse ou qu'il est dangereux de faire rire de soi. Quoique ces situations puissent être évaluées comme difficiles, pénibles, ennuyeuses, désagréables, désavantageuses, elles ne sont jamais dangereuses.

Le fait de relativiser le danger et de constater que la situation ne comporte pas de danger réel, même si elle peut être évaluée comme désagréable et désavantageuse, cela a pour effet de faire disparaître l'anxiété. En effet, si la peur disparaît, l'anxiété se dissipe automatiquement.

Il est donc possible de réduire et même de cesser de vivre de l'anxiété en apprenant à gérer ses peurs et son anxiété (voir gestion des émotions) par la pratique de la confrontation.

PHILOSOPHIE - Même si de nos jours on ne s'entend pas sur le fait qu'elle soit encore considérée comme une «vraie science», dans l'Antiquité, la philosophie représentait la science suprême. L'étymologie de la philosophie est claire : philosopher, c'est aimer le savoir, vouloir la **sagesse**, désirer penser. Socrate était

conscient de son ignorance et il disait : «Je ne sais qu'une chose, c'est que je ne sais rien», mais je désire savoir.

Philosopher consiste à réfléchir, questionner, analyser, argumenter et synthétiser de manière critique et rationnelle sur les diverses composantes de la vie pour tenter d'en dégager un discours vrai, universel et cohérent.

La philosophie s'intéresse donc à la recherche de la vérité, de la **réalité** de la pensée humaine, avec l'avantage de rendre les individus plus conscients et plus aptes à penser par eux-mêmes et à agir avec sagesse. Philosopher sur les différentes composantes du **bonheur** peut contribuer à développer une **pensée** plus réaliste augmentant ainsi les chances d'être plus heureux. Se questionner sur la validité des concepts et des pensées que nous avons en tête est donc fortement recommandé. La mise en pratique des outils de la **démarche émotivo-rationnelle** aide grandement au développement d'une philosophie de vie plus réaliste et d'un plus grand bonheur.

PHOBIE – La phobie peut être décrite comme une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**anxiété**. Il existe différentes phobies dont les phobies simples, déclenchées par un objet comme les araignées, souris, etc., les phobies de type sociales, comme la **peur** de faire rire de soi ou de réagir en compagnie des autres et l'agoraphobie qui consiste à avoir peur de quitter son environnement pour aller dans des endroits publics.

Les phobies sont généralement traitées par des approches comportementales comme la **démarche émotivo-rationnelle**. Avec cette approche, elles sont traitées sensiblement de la même manière que l'anxiété.

PITIÉ – La pitié est une émotion négative et désagréable englobant chagrin, déception, désolation et peine. La pitié est une **émotion** qu'on ressent à l'égard d'une autre personne et non envers soi-même. Elle est causée par la **pensée** qui avance que ce qui est arrivé à l'autre est une bien mauvaise affaire pour elle. Tout comme pour la **tristesse**, la pensée à la base de la pitié est douteuse, car il est impossible d'avancer avec certitude qu'une chose jugée comme mauvaise puisse être véritablement désavantageuse.

P Bien qu'il soit difficile de ne pas ressentir cette émotion, il est utile de se rappeler que la pitié envers une autre personne est très souvent liée à une sous-estimation de sa capacité de faire face aux difficultés ou désagréments de la vie. Alors, il vaut mieux être en mesure de faire preuve d'**empathie** plutôt que de ressentir de la pitié qui ne peut que nuire à toute relation qui se voudrait aidante.

PLAISIR – Le plaisir est une **émotion** positive et agréable dans la famille de la **joie**.

PLAN D'ACTION – Le plan d'action⁴⁵ est un moyen très utile pour arriver à atteindre des objectifs précis. Dans le cadre d'une prise en charge personnelle, nous savons tous que pour se débarrasser de mauvaises habitudes de vie ou pour en acquérir de nouvelles, les bonnes intentions et résolutions ne suffisent pas. Il faut donc passer de la **pensée** à l'action et le faire d'une manière méthodique. Le plan d'action s'avère donc l'outil idéal pour augmenter ses chances d'apporter des changements véritables dans sa vie. L'élaboration d'un plan d'action structuré est donc la pierre angulaire nécessaire pour y arriver.

Mais en quoi consiste-il ? Le plan d'action consiste simplement à un échéancier détaillé d'actions précises, étape par étape, pour obtenir le résultat désiré. Voici les principales étapes d'un bon plan d'action : un objectif général précis, des sous-objectifs, des moyens pour atteindre chacun d'entre eux, des échéances et des **garde-fous**.

Par exemple si on désire (voir désir) arrêter de fumer qui est l'objectif général, on devra définir des étapes spécifiques pour y arriver, incluant des échéances et des garde-fous comme par exemple :

- Se renseigner sur les avantages liés à l'arrêt de tabac et les conséquences de sa poursuite ;
- Faire la liste des raisons pour lesquelles on fume ;
- Se planifier des activités «dérivatives» incompatibles avec le fait de fumer comme une marche après les repas ;
- Identifier les activités qui portent à fumer, si possible, arrêter certaines d'entre-elles, comme celle de boire du café ;

45 AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 215

- Faire de la **visualisation** sur les bienfaits de l'arrêt de tabac ;
- Planifier les étapes de réduction de sa consommation de cigarettes ou une date pour arrêter de fumer ;
- Apprendre à gérer les **émotions** (voir gestion des émotions) ;
- Etc.

PLÉNITUDE - Voir béatitude.

POSITIVISME – Qui n'a pas déjà entendu dire que la **pensée** positive rend heureux, mais est-ce vraiment la meilleure technique à utiliser ? Existe-t-il d'autres formes de pensée plus avantageuses pour développer un **bonheur** plus durable ?

Dans le positivisme, il existe trois types de pensée : la pensée positive, négative et la pensée neutre. La pensée positive est la pensée qui consiste à décrire le côté positif des choses, alors que la pensée négative fait le contraire ne voyant que les mauvais côtés. La pensée neutre quant à elle, décrit les choses telles qu'elles sont, sans ajout de qualificatif négatif ou positif. La pensée neutre coïncide donc avec la **réalité**, c'est pourquoi on la nomme aussi la pensée réaliste.

Utiliser la pensée positive pour se sentir mieux est une démarche risquée parce qu'il est tout à fait impossible que la réalité réponde toujours à nos **désirs**. Lorsque cela arrive, on risque de sombrer dans le négativisme et d'être malheureux parce que la pensée négative est la cause principale du malheur humain (voir cause des émotions). Par exemple, si on se convainc que la vie est belle et que rien de mal ne peut nous arriver, cela peut nous maintenir dans des émotions positives, mais le jour où on fera face à des problèmes importants, on risque de ressentir du **découragement**, de la **révolte**, de l'**hostilité**, etc.

Heureusement qu'il existe le troisième type de pensée, la pensée neutre ou réaliste. Tel qu'utilisé dans le cadre de la **démarche émotivo-rationnelle** pour contrer la souffrance, le développement de la pensée réaliste (voir réalisme) apporte des résultats concrets à court et moyen terme. Elle a l'avantage de contribuer au développement d'un bonheur plus durable.

P | Ce type de pensée se développe entre autres par la mise en pratique de la **confrontation**, un outil très efficace pour changer les pensées négatives et fausses, réduisant par le fait même l'intensité des émotions négatives. Comme la pensée neutre ne cause aucune émotion, il est avantageux d'apprendre à voir la réalité telle qu'elle est. Par la suite, si on le désire, on peut toujours y ajouter quelques pincées de positivisme, mais non de faire du positivisme sa **philosophie** de vie.

PRÉFÉRENCE - Voir désir.

PRÉJUGÉ – Le préjugé consiste en une **pensée**, opinion et **jugement** au sujet d'une chose ou d'une personne. Si tout le monde le dit, ça doit être vrai. Le préjugé est donc un jugement déjà arrêté souvent hérité de la société. Il consiste en une opinion, basée sur les apparences, qui n'a pas été validée par manque de réflexion.

Les préjugés, tout comme les autres formes de pensées, sont la cause principale des **émotions** (voir cause des émotions), c'est pourquoi il est requis de s'attaquer à ses préjugés, de réfléchir et d'examiner leur exactitude. Penser par soi-même, c'est se prémunir contre le préjugé à condition de faire une réflexion critique. L'outil de **confrontation** utilisé pour gérer les émotions (voir gestion des émotions) est utile pour arriver à découvrir la fausseté des préjugés.

PRENDE SOI DE SOI – La vie pour la plupart d'entre nous est stressante (voir stress) et nous sommes continuellement sollicités de part et d'autre. Plus les sollicitations sont nombreuses et plus elles proviennent des gens qu'on aime, plus il devient difficile de ne pas y répondre positivement, ce qui nous amène à avoir l'impression de ne plus s'appartenir. Mais en même temps, plus on répond aux multiples sollicitations extérieures, plus on risque de se perdre de vue. C'est pourquoi, il est important de savoir prendre soin de soi. Mais que signifie exactement prendre soin de soi ?

Prendre soin de soi est un geste égoïste (voir égoïsme) mais strictement nécessaire pour **être** heureux. Être en mesure de le faire de manière adéquate est une marque d'amour envers soi et un signe de **respect**, de maturité et d'**autonomie** émotionnelle et personnelle. Prendre soin de soi consiste à :

- S'occuper de sa **santé** émotive, physique, spirituelle (apprendre à gérer ses **émotions**, faire du sport et des activités physiques, faire des lectures spirituelles, **méditation**, etc.) ;
- S'affirmer et mettre ses **limites** pour éviter de se laisser «bouffer» par les autres ;
- Se prendre en douceur et fermeté (voir ferme-bonté) ;
- Se réserver du temps juste pour soi, pour se faire du bien, se faire plaisir et se gâter d'une manière appropriée (relaxer, s'amuser, lire, écouter de la musique, prendre un bain, etc.) ;
- Faire des choses pour soi, celles qu'on n'a jamais le temps de faire.

Prendre soi de soi est très bon pour soi-même, mais aussi pour les autres. En effet, il est reconnu qu'une personne qui prend bien soin d'elle est plus heureuse et habituellement plus en mesure de prendre soin adéquatement des autres.

PRÉOCCUPATION – La préoccupation est une attitude mentale qui consiste à se projeter dans le futur à propos de soi-même, des autres ou de la vie. Bien que dans la vie nous puissions avoir des préoccupations diverses : sociales, environnementales, économiques, etc., qui consistent à s'occuper des problèmes qui pourraient survenir si nous ne faisons pas quelque chose pour les éviter, ce n'est pas ce genre de préoccupations qui cause problème. Il est donc requis de faire la distinction entre s'occuper et se préoccuper.

Dans le premier cas, on parle davantage de s'occuper du futur pour éviter des problèmes potentiels sur lesquels il est peut-être possible d'agir. Quant aux préoccupations malsaines, elles nous portent à nous soucier et à nous tracasser inutilement à propos de choses sur lesquelles nous n'avons aucun pouvoir d'action. Dans ce cas, les projections mentales (voir pensée) préoccupantes causent des **émotions** (voir cause des émotions) d'inquiétude, d'**anxiété** et d'angoisse qui peuvent être évitées.

En effet, si nous acceptons le fait que se préoccuper à propos d'une chose ne changera rien à ce qui doit arriver, cela réduira nos

P | émotions négatives au point même de les faire disparaître. De plus, il est requis de faire la liste des dangers potentiels envisagés (voir peur) et de se questionner à savoir s'ils sont de véritables dangers ou bien seulement des désagréments qu'on voudrait éviter. Dans la majorité des cas, ces situations se révèlent être pénibles, ennuyeuses et désavantageuses, mais rarement dangereuses.

Pour éviter les préoccupations stériles, il est préférable de centrer ses énergies sur les éléments sur lesquels on peut agir et cesser de s'en faire inutilement sur ceux hors de notre contrôle. Le fait de se centrer sur le présent au lieu d'un futur possible, permet aussi de réduire les risques de se préoccuper inutilement.

Il est donc requis de s'occuper des choses du futur tout en se consacrant à changer des choses aujourd'hui, mais il est nuisible et dommageable de se préoccuper inutilement de choses sur lesquelles nous n'avons aucun pouvoir d'action. **Vivre le moment présent**, est l'antidote idéal aux préoccupations futiles.

PRISE DE CONSCIENCE - La prise de conscience consiste en une intuition, une perception plus ou moins précise de ses **pensées**, **émotions**, comportements, états, etc. La prise de conscience donne donc accès à un contenu tiré de l'inconscience dans un effort involontaire de le comparer avec la **réalité**. Comme par exemple lorsqu'on se dit quelque chose nous concernant, mais inconnu jusqu'alors : «J'ai pris conscience que..., je réalise que..., je vois bien que...»

On pourrait comparer la prise de conscience à une espèce d'éclair dans un brouillard servant à porter une attention particulière à un contenu qui permet de mieux se saisir et se comprendre, provoquant ainsi des modifications psychologiques. «Non seulement l'attention donnée aux faits de conscience les modifie et les altère, mais souvent elle les fait passer du néant à l'être; ou, pour parler plus exactement, elle amène à l'état de faits de conscience des phénomènes psychologiques qui n'auraient pas de retentissement dans la conscience sans l'attention qu'on y donne...»⁴⁶

⁴⁶ Antoine-Augustin Cournot, Essai sur les fondements de nos connaissances, 1851, p. 547

Même si certaines prises de conscience sont douloureuses, elles sont nécessaires à la connaissance de soi et à la croissance personnelle. La prise de conscience sur laquelle l'individu est capable de réfléchir sur le comment et le pourquoi de son existence porte généralement en elle la semence d'un changement positif. C'est pourquoi je les considère comme des cadeaux du ciel pour ceux qui sont prêts à mettre du changement dans leur vie.

PROCRASTINATION – La procrastination est le fait de reporter sans cesse les décisions et d'éviter de passer à l'action. Synonyme de tergiversation, elle est habituellement engendrée par le **perfectionnisme**, des **émotions** d'**anxiété** et le manque de **confiance** en ses capacités. Entraînant des conséquences souvent considérables pour celui qui remet tout au lendemain, la procrastination chronique, longtemps comparée à la paresse, est un problème psychologique qui doit être pris au sérieux.

Une des clés pour vaincre la procrastination consiste à réduire les **peurs** et les autres émotions qui briment le passage à l'action (voir gestion des émotions). Une autre solution consiste à se faire un **plan d'action** comportant des mini-objectifs et de débiter par les tâches les plus difficiles. La pratique de la relaxation et de la **méditation** augmente aussi les chances de vaincre la procrastination.

PSYCHOTHÉRAPEUTE - Le terme psychothérapeute désigne toute personne qui offre des services de **psychothérapie**. Au Québec, la Loi 21, adoptée en juin 2009 et mise en vigueur en juin 2012, prévoit que la pratique de la psychothérapie est dorénavant une activité réservée aux psychologues, aux médecins ainsi qu'aux détenteurs de permis. Deux années de transition sont prévues pour la mise en application de cette nouvelle loi et permettre à l'Ordre des psychologues du Québec d'accorder les permis nécessaires à cette pratique.

Les permis de psychothérapeute et le droit d'exercer la psychothérapie seront alors délivrés aux professionnels de certains Ordres professionnels, dont les conseillers en orientation, les ergothérapeutes, les infirmiers, etc., ainsi qu'aux autres professionnels qui auront satisfait aux critères de formation et de compétences édictés par un règlement de l'Office des professions.

P | Les psychothérapeutes utilisent diverses **approches psychothérapeutiques** et certaines conviennent plus à certains qu'à d'autres. Il est important de se rappeler que ces professionnels sont des aidants qui ne peuvent absolument pas faire les changements pour vous.

Si vous décidez de vous adresser à un psychothérapeute pour vous accompagner dans votre démarche, il est très important que vous vous sentiez à l'aise avec ce dernier. Dans le cas contraire, n'hésitez pas à lui en parler et si le malaise persiste, il serait alors préférable de changer de psychothérapeute.

PSYCHOTHÉRAPIE - L'origine étymologique de psychothérapie que le *Robert* situe vers 1891, indique qu'il s'agit d'une méthode de soins (en grec thérapein : soigner) qui peut traiter n'importe quelle maladie, n'importe quelle **souffrance**.

Après la dernière guerre mondiale, diverses **approches psychothérapeutiques** sont venues s'ajouter à la psychanalyse. À partir de là, l'objet premier de la psychothérapie qui consistait à soigner la maladie s'est élargi pour répondre à tous et chacun ayant un trouble ou un problème et qui cherche un mieux-être.

Le mieux-être devient alors une exigence et la psychothérapie, un produit de consommation. Pour répondre à ce nouveau «besoin» plusieurs formes de psychothérapie ont vu le jour (voir courants psychothérapeutiques).

Au Québec, la loi définit ce qu'est la psychothérapie⁴⁷ :

Un traitement psychologique pour un trouble mental, pour des perturbations comportementales ou pour tout autre problème entraînant une souffrance ou une détresse psychologique qui a pour but de favoriser chez le client des changements significatifs dans son fonctionnement cognitif, émotionnel ou comportemental, dans son système interpersonnel, dans sa personnalité ou dans son état de **santé**. Ce

⁴⁷ <http://www.ordrepsy.qc.ca/fr/public/la-psychotherapie/definition-de-la-psychotherapie.sn>

traitement va au-delà d'une aide visant à faire face aux difficultés courantes ou d'un rapport de conseils ou de soutien.

S'engager dans une psychothérapie n'est pas une décision anodine, cela peut vous permettre de changer votre vie. Les motivations de s'engager dans une telle démarche peuvent être diverses et relever d'un malaise persistant, d'une difficulté passagère ou encore du **désir** de mieux se connaître et de faire une réflexion sur soi-même.

L'important c'est de bien choisir son **psychothérapeute**, car il faut être en **confiance** et s'assurer que l'approche utilisée nous convienne. Il faut aussi s'impliquer dans sa démarche, ne pas s'attendre à des «miracles» et surtout, il ne faut pas arrêter le traitement dès les premiers signes de changement positif. Une fois engagé, la persévérance est de mise, car les changements en profondeur prennent habituellement un certain temps.

PUISSANCE SUPÉRIEURE – Voir Maître intérieur.

Q

QUERELLE – Voir conflit.

QUÊTE D'AMOUR – Voir besoin d'amour.

QUIET – Attitude de celui qui est calme et tranquille. Voir acceptation.

QUITTER (une relation) – Quitter volontairement un partenaire amoureux est habituellement plus facile que d'être quitté (voir rupture amoureuse). Dépendamment du type de relation, cela entraîne habituellement une certaine **souffrance**, mais lorsqu'on est en présence de **dépendance affective**, de gros problèmes surgissent alors. En effet, même si la raison dicte qu'il serait préférable de rompre une relation malsaine, la souffrance émotionnelle engendrée par la problématique de **codépendance** affecte le jugement et maintient le dépendant affectif prisonnier de lui-même. C'est pourquoi, il n'est pas rare de le voir demeurer de longues périodes dans des relations nocives et destructrices. Et, lorsqu'il trouve enfin la force de rompre, il revient souvent sur sa décision. On assiste alors au bal incessant des ruptures et des reprises de relation qui minent ses moindres chances d'**être** heureux.

Si un codépendant est en couple et qu'il décide d'entreprendre une démarche de thérapie pour se libérer de sa dépendance affective, je recommande habituellement de ne pas rompre durant les six premiers mois de sa démarche, à moins bien sûr d'être en présence de **violence** conjugale. Cette période permet souvent à la personne de développer suffisamment d'**autonomie émotive** et affective (voir autonomie affective) pour prendre par la suite une décision plus éclairée et de la maintenir. Demeurer ou non dans la relation relève alors plus souvent d'une décision raisonnée que d'une réaction instinctive pour éviter la souffrance.

Si par contre le codépendant est célibataire au moment où il entreprend sa thérapie, je suggère alors de ne pas s'engager dans une relation amoureuse durant les six premiers mois de sa démarche. Ne jetant pas son dévolu sur un autre, il aura plus de chance de se centrer sur lui et de développer sa capacité d'**autonomie** et de **bonheur**.

R

RAGE – La rage est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**hostilité**.

RAISONNABLE – Voir réalisme.

RAISONNEMENT – Voir confrontation.

RANCUNE – La rancune est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**hostilité**.

RATIONALISATION – En psychologie, la rationalisation est un mécanisme de défense qui sert à éviter la **souffrance** émotionnelle en donnant consciemment ou non des raisons fictives pour justifier un comportement inexplicable qui relève davantage des **émotions** que de la raison. Il est toutefois important de faire la distinction entre ce mécanisme de défense et la **démarche émotivo-rationnelle**. Cette dernière a pour objet de changer les **pensées** fausses qui ne concordent pas avec la **réalité**, en pensées réalistes dans le but de diminuer de manière appropriée la présence des émotions désagréables.

RATIONNEL – Voir confrontation.

RAVISSEMENT – Le ravissement est une **émotion** positive et agréable dans la famille de la **joie**.

RÉALISME - Le réalisme se définit comme la capacité de voir la **réalité** telle qu'elle est, mais ne signifie pas être idéaliste (voir positivisme) et encore moins être négatif. Manquer de réalisme contribue au malheur, c'est pourquoi il est nécessaire de développer une **philosophie** de vie basée sur le réalisme, car celui-ci contribue au **bonheur** des humains. En effet, comme la principale

cause des émotions réside dans les **pensées** qu'on entretient à propos des événements de la vie, lorsque celles-ci ne sont pas conformes à la réalité, il est important de les changer pour des pensées réalistes si on veut **être** heureux.

Il n'est pas simple de changer des pensées irréalistes ou fausses, mais heureusement que la **démarche émotive-rationnelle** comprend de nombreuses techniques et plusieurs outils pour nous aider à le faire, comme celui de la **confrontation**. Comme il est souvent difficile de voir la réalité telle qu'elle est, il est utile quelquefois de demander de l'aide auprès de personnes qui pratiquent le réalisme efficacement. Il est habituellement facile de les reconnaître à leur habileté de se rendre heureux. Si vous désirez vous adresser à un professionnel en la matière, référez-vous aux annexes.

RÉALITÉ - Existe-t-il plusieurs réalités ou plusieurs manières de voir et d'interpréter la réalité ? Dans les faits, il existe une seule et unique réalité. La réalité désigne la nature absolue du monde, tel qu'il est, indépendamment des représentations de l'esprit humain. Donc la réalité, c'est ce qui est, par opposition à ce que l'on imagine ou à ce que l'on désire (voir désir).

Il est important de tenter de définir le plus clairement possible la réalité parce que plus nous avons des interprétations fausses de la réalité, plus on risque d'être malheureux, car c'est le manque de **réalisme** qui cause les **émotions** négatives (voir cause des émotions) et la **souffrance**.

RÉCEPTIVITÉ – La réceptivité désigne l'aptitude à recevoir et à accueillir les idées, les impressions et les suggestions des autres. Voir esprit ouvert.

RÉEL – Voir réalité.

REFOULEMENT ÉMOTIF – Voir fuir ses **émotions**.

REGRET – Le regret est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de la **culpabilité**.

R | **REJET** – Contrairement à la **croyance** que le rejet est une **émotion**, il n'en est rien. Le rejet est une situation, un événement, une **occasion** de vivre des **émotions**. Voir cause des émotions.

RÉJOUISSANCE – La réjouissance est une **émotion** positive et agréable dans la famille de la **joie**.

RELATION DE COUPLE - Presque tous les humains désirent (voir désir) vivre en relation de couple. Bien qu'il existe des milliers de raisons de le faire, il y en a une très répandue : on souhaite être en couple pour trouver le bonheur. En effet, lorsqu'on a de la difficulté à se rendre heureux par soi-même, on a la fâcheuse habitude de croire que l'autre peut nous apporter le **bonheur**. Et fréquemment, on rencontre un autre individu qui recherche la même chose... Alors, comment deux êtres malheureux vont-ils pouvoir **être** heureux ensemble puisque l'un comme l'autre s'attend à ce que l'autre le lui apporte sur un plateau d'argent.

Illusion fort présente dans notre société qui contribue à grande échelle à ce que les couples soient comme des serres chaudes dans lesquelles croissent en abondance les problèmes et difficultés de toutes sortes et rendent les partenaires encore plus malheureux.

Si on s'y arrête un peu, il est aisé de constater que la recherche du bonheur par l'intermédiaire d'une autre personne est vouée à l'échec car nul autre humain ne peut nous apporter le bonheur. Tout au plus, l'autre peut nous fournir des **occasions** de se rendre encore plus heureux ou malheureux. Il y va de sa responsabilité personnelle de bien gérer ses émotions (voir gestion des émotions) pour voir grandir son propre bonheur.

Si on cherche le bonheur à travers une autre personne, cela s'appelle de la **codépendance**⁴⁸ et tant et aussi longtemps que cette codépendance est présente, il est impossible de trouver le bonheur véritable.

REMORDS – Le remords est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de la **culpabilité**.

⁴⁸ AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 27

REPENTIR – Le repentir est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de la **culpabilité**.

REPROCHE – Faire des reproches à quelqu'un tient au fait de ne pas accepter (voir acceptation) que l'autre ait agi selon la **vision de ses avantages** au moment où il a posé le geste reproché. Cela revient à dire que l'on ressent de l'**hostilité** et de la colère vis-à-vis de cette personne. Les reproches tout comme les blâmes sont la plupart du temps nuisibles. Vaut mieux tenter de faire réaliser à la personne les inconvénients liés à son geste et les avantages à l'éviter dans le futur. Il est attendu que cette manière plus réaliste de s'affirmer sans blâme, demande une bonne dose d'**autonomie** émotionnelle.

RÉPUGNANCE – La répugnance est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de la **haine**.

RÉSIGNATION – La résignation consiste en une attitude passive de soumission face à son sort, à renoncer à se battre. Contrairement à ce qui est souvent avancé, l'**acceptation** n'est nullement synonyme de résignation. En effet, l'acceptation c'est permettre consciemment aux choses d'arriver, alors qu'être résigné consiste à refuser la **réalité** des choses et, tout en constatant son incapacité à les changer, on baisse les bras devant elles. Alors que la résignation est synonyme de refus de la réalité et qu'elle engendre **révolte**, rage, **découragement**, **jalousie**, etc., vaut donc mieux faire preuve de plus de **réalisme** plutôt que de continuer à se résigner, et dans un deuxième temps, changer ce qui est possible de l'être. Ces attitudes sont beaucoup plus dynamiques et porteuses de **paix**, de sérénité et de **bonheur**.

RESPECT – Plusieurs endossent la définition du respect qui consiste à se comporter avec les autres avec gentillesse et en tentant de ne pas leur nuire ou de leur faire du tort. Dans cette définition on oublie qu'on doit aussi du respect à soi-même et envers tout ce qui existe. Alors, je préfère la définition suivante du respect : le respect c'est se comporter en tenant compte de la nature propre des gens et des choses. Selon cette définition, on peut faire preuve de respect autant avec soi-même qu'avec les autres, si notre conduite est basée sur la compréhension et l'**acceptation** de notre nature humaine.

R | Puisque tous les **êtres humains** cherchent le **bonheur** et désirent éviter la **souffrance**, si nos comportements tiennent compte de cet énoncé, alors notre conduite sera respectueuse. Ce qui signifie qu'on doit tenter d'éviter, dans la mesure du possible, de faire du tort aux autres ainsi qu'à soi-même. «Ne faites pas aux autres ce que vous n'aimeriez pas qu'on vous fasse.» Voilà une parole qui prend tout son sens lorsqu'on parle de respect.

Demander ou exiger (voir exigence) le respect des autres est tout à fait illogique, car le respect ne peut se commander. Plus une personne agit (voir action humaine) avec respect envers elle-même, plus elle est en mesure de se comporter avec respect envers les autres, et plus les autres auront tendance à se comporter respectueusement avec elle. Mais, comme le respect est lié à l'évolution personnelle et spirituelle (voir spiritualité), il est aisé de comprendre que la personne peu évoluée peut manquer de respect.

Faire preuve de respect envers une personne qui se comporte de manière irrespectueuse à notre égard consiste à tenir compte de l'évolution de cette dernière dans ses rapports avec elle et à agir en conséquence, avec compréhension et acceptation, ce qui ne veut pas dire accepter le manque de respect sans rien faire. Bien au contraire, on pourrait lui faire savoir, avec calme et respect, que son comportement n'est pas «acceptable» socialement, tout en lui demandant de bien vouloir le changer. Dans le cas où la personne n'est pas en mesure de comprendre ou de changer son comportement, il suffira d'éviter d'entrer en contact avec elle si cela est possible, sinon faire preuve d'une plus grande acceptation, d'**amour bienveillant** et de **ferme-bonté** à son égard. C'est ça le respect de soi et des autres !

RESPIRATION – Nous savons tous que la respiration est essentielle à la vie. Comme elle consiste en un réflexe inconscient nous portons rarement notre attention sur notre façon de respirer et pourtant, elle peut nous aider à moduler notre monde émotif. En effet, une respiration longue et profonde peut engendrer calme et tranquillité et dans les moments de **stress** et d'**émotions** intenses, prendre du recul et respirer à fond peut contribuer à réduire nos malaises. Il est donc très important de prendre conscience de notre respiration et de faire des exercices qui nous apporteront

des bienfaits autant physiques que psychologiques. En ce sens, la méditation axée sur la respiration est très efficace.

Il existe aussi sur le marché des dizaines de CDs de détente et de respiration qui peuvent être très utiles à qui veut apprendre de nouvelles techniques de respiration. Respirer consciemment et profondément peut aussi nous permettre d'entrer en contact avec nos **sentiments** et notre **spiritualité**. Nous avons donc avantage à y porter une attention très particulière.

RESPONSABLE – Être responsable, consiste à remplir ses obligations et à assumer les responsabilités et conséquences de ses actes. C'est être capable de regarder soigneusement ce qui nous appartient en propre et d'agir en conséquence.

Il est très important de spécifier qu'être responsable n'est nullement synonyme d'être coupable. En effet nous pouvons être l'auteur d'un acte sans toutefois ressentir de la **culpabilité**. La présence de cette émotion pénible et tout à fait nuisible nous conduit souvent à blâmer les autres (voir apitoiement), à les critiquer et à être hostile (voir hostilité) à leur égard tout en niant (voir négation) et en minimisant sa propre responsabilité.

Dans les faits, on peut très bien prendre l'entière responsabilité d'une action sans pour autant se culpabiliser en croyant faussement qu'on aurait dû agir autrement ou qu'on aurait dû faire une chose qu'on n'a pas fait ; ce qui est tout à fait impossible dans la réalité (voir action humaine).

Lorsqu'on s'abstient de sombrer dans la culpabilité malsaine, on a plus de chance de prendre l'entière responsabilité d'une action et ses conséquences et d'agir afin d'éviter de la reproduire.

RESSENTIMENT – Le ressentiment est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**hostilité**. Faire du ressentiment est une expression popularisée par les groupements anonymes qui consiste à ressentir à nouveau des **émotions** d'hostilité, de colère, de fureur, etc. par rapport à des **frustrations** passées non acceptées (voir acceptation) en se souvenant avec rancune ou animosité un passé douloureux avec lequel on n'a pas réussi à

R faire la *paix*. Le ressentiment amène souvent les gens à blâmer les autres et la vie de leurs malheurs et à se comporter en victime (voir victime) et il est fréquemment accompagné d'un *désir* de vengeance.

Pour contrer le ressentiment, il est nécessaire de prendre la responsabilité (voir responsable) de sa vie, de ses actes et conséquences, cesser de blâmer les autres pour leurs erreurs et apprendre à gérer de manière efficace ses émotions de colère et d'hostilité (voir gestion des émotions).

RESSENTIR SES ÉMOTIONS – Voir accueil des *émotions*.

RESTRUCTURATION COGNITIVE – La restructuration cognitive consiste à réorganiser notre mode de penser selon de nouveaux schèmes de *pensées* plus réalistes. Cette technique psychologique tirée de la *démarche émotive-rationnelle* a pour but de nous défaire de nos pensées irréalistes qui engendrent nos *émotions* négatives, donc notre *souffrance* et malheur. Avec de la pratique, on augmente ainsi notre objectivité et notre capacité de *bonheur*. L'utilisation de l'outil de *confrontation*, accompagné d'une remise en question de certaines de nos pensées, valeurs, *croyances*, etc., avec ou sans aide extérieure, est une voie privilégiée pour gérer nos émotions (voir gestion des émotions) et *être* heureux.

RÉTABLISSEMENT (personnel) – Le rétablissement personnel est le fait de se remettre en meilleur état émotif, affectif, physique et spirituel (voir être humain) et de retrouver la *santé* et le *bonheur*. En psychologie, le rétablissement passe généralement par l'abandon des mauvaises habitudes de vie et des *dépendances* ainsi que par l'acquisition d'un nouveau mode de vie basé sur le développement de l'*autonomie émotive* et affective.

Pour y arriver, un certain degré de motivation, habituellement générée par la présence de la douleur et de la *souffrance*, est nécessaire. La souffrance est donc la pierre d'achoppement du changement et du rétablissement. Mais, comme il est possible de fuir notre souffrance en s'évadant compulsivement dans diverses activités humaines (voir dépendance), il peut se passer des années avant que celle-ci ne remonte à la surface parce qu'engourdie par

les moyens anesthésiants. Ce n'est qu'à ce moment-là qu'elle peut pousser l'individu à rechercher de l'aide pour moins souffrir.

Le rétablissement psychologique est à la portée de presque tous, mais pour y arriver, il faut y mettre du temps, de l'énergie et surtout utiliser des moyens efficaces. Les outils de la **démarche émotionnelle** font partie de ceux-là car à ce jour, ils ont contribué au bonheur d'un très grand nombre d'individus.

RÉUSSITE – Voir succès.

RÉVOLTE - La révolte est une **émotion** négative et désagréable qui inclut dans sa famille agacement, exaspération, fureur, impatience, irritation, rage, intolérance et vexation. Contrairement à l'**hostilité** qui est vécue à propos des personnes, la révolte est ressentie à propos des **frustrations** et des situations qui nous déplaisent. La **pensée** qui en est la cause est la suivante : «Parce qu'elle ne correspond pas à mes désirs, cette situation ou cette chose ne devrait pas, ou n'aurait pas dû se produire».

Nous savons tous à quel point le fait de vivre de la révolte est nocif pour la **santé** et qu'elle ne change en rien aux situations qui ne nous conviennent pas. L'idéal, lorsqu'une situation est insatisfaisante (voir insatisfaction), consiste à trouver des moyens adéquats pour tenter d'y apporter un changement sinon, vaut mieux l'accepter (voir acceptation) de bonne grâce. De toute manière, il n'existe aucune raison valable pour que la **réalité** réponde exactement à nos **attentes** et **désirs**. Mettre en pratique la phrase suivante peut être d'une grande utilité : je peux accepter calmement les inévitables **frustrations** de la vie me rappelant que la **réalité** n'a pas à répondre à mes moindres désirs.

RIRE – «La faculté de rire aux éclats est preuve d'une âme excellente.» a dit Jean Cocteau. D'ailleurs le rire peut être thérapeutique, cela s'appelle la rigolothérapie. Le rire se révèle être un antidote efficace contre le **stress**, les soucis de la vie quotidienne, la **violence** et il est prouvé qu'il améliore la **santé** mentale et physique.

R Il est donc recommandé de rire le plus souvent possible car celui-ci, avec ses merveilleux pouvoirs, peut contribuer au développement du **bien-être** et du **bonheur**.

RICHESSSE – Voir abondance.

RIGUEUR – Voir ferme-bonté.

ROMANTISME – Le romantisme se définit comme l'attitude à se laisser dominer par ses **illusions** et **émotions**. À très petite dose, il peut ajouter de l'éclat et raviver une relation amoureuse, mais trop de romantisme peut contribuer à la **dépendance affective** et à la **codépendance**. Il est donc nuisible de se laisser porter par le romantisme excessif, ses illusions et ses émotions car il brime le **jugement** et l'**objectivité** nécessaires à une vie heureuse. Contrairement à ce que l'on pense généralement, être moins romantique et plus réaliste n'empêche aucunement de vivre des **émotions** plaisantes et de ressentir de l'**amour**.

RUMINATION – Ruminer, c'est ressasser de manière anxieuse la même **préoccupation**. Si la rumination est présente sur de longues périodes, elle risque d'entraîner du découragement, de l'**agressivité** et de la **révolte**. Pour contrer cette mauvaise habitude, il est suggéré d'apprendre à **vivre le moment présent**.

RUPTURE AMOUREUSE – La rupture amoureuse est très souvent une des épreuves les plus douloureuses qui soient. Pour certains, c'est une **occasion** de déséquilibre temporaire et d'**émotions** très intenses, ce qui est tout à fait attendu. La personne traversera alors, petit à petit, les cinq étapes de la rupture tout à fait comme celles liées au deuil. Celles-ci sont : le **déni** ou le refus de la **réalité**, la colère, l'**hostilité** et la **culpabilité**, le marchandage, la **dépression** et l'**acceptation**. Mais pour plusieurs, ce sera une occasion de sombrer dans la désorganisation émotionnelle totale et avec des **effets de sevrage** douloureux qui mettront en péril leur **santé** mentale, émotionnelle et même physique. C'est le cas des personnes qui présentent de la codépendance.⁴⁹

⁴⁹ AMOUR TOXIQUE - De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse, 2011, p.27

Pour ces derniers, la rupture amoureuse représente «la fin du monde» à cause de leur incapacité à vivre heureux sans être en relation avec un autre. Comme la **codépendance** peut être très sévère et entraîner des conséquences néfastes, il est recommandé de se faire accompagner sur le chemin du **rétablissement** par un professionnel en la matière. (Voir les annexes)

S

SAGESSE – La sagesse est une recherche de la vérité profonde de toute chose, accompagnée d'un **désir** sincère de trouver un remède efficace à la **souffrance** du cœur et de l'âme et de mettre cette vision juste des choses en pratique dans nos vies. Les stoïciens définissaient la sagesse comme un authentique savoir : « La science des choses divines et humaines », mais ce savoir doit s'exercer par sa mise en pratique dans la vie quotidienne. C'est par la maîtrise des désirs par la raison et la connaissance de ce qui est de notre ressort et de ce qui ne l'est pas, que la sagesse s'exprime. En d'autres mots, la sagesse c'est le «savoir-être heureux» ou encore la science du **bonheur**. Il existe deux niveaux de sagesse : le premier concerne la manière de mener sa vie et le deuxième concerne la **spiritualité**.

Le premier niveau de sagesse consiste dans l'art de gérer sa vie en tentant de comprendre et de respecter (voir respect) la nature propre des choses. Ce qui suppose d'être capable de voir ce qu'est la **réalité** au-delà des apparences et des **illusions** pour être plus heureux. Et la sagesse en lien avec la spiritualité se définit comme une quête d'éveil spirituel en tentant de mieux comprendre la nature profonde des choses et le sens à donner à l'existence humaine.

Plus on avance sur le chemin de la sagesse, plus on est enclin à s'aider soi-même et à aider les autres à développer leur sagesse et leur bonheur, parce que convaincus que nous faisons tous partie de l'Un, du Grand Tout Universel et que le divin (voir Maître intérieur) habite en chacun d'entre nous.

SANTÉ - Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), la santé est un état de complet **bien-être** physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. Si on parle de santé émotionnelle, on pourrait la

définir comme un état de bien-être dans nos **émotions**, donc une présence mitigée d'émotions négatives et désagréables. Pour arriver à la santé émotive, il faut être en mesure de bien gérer nos émotions (voir gestion des émotions), c'est-à-dire de réduire la fréquence, l'intensité et la durée de celles-ci. Par la pratique de la **confrontation** dans la vie quotidienne, tirée de la **démarche émotivo-rationnelle**, il est possible de développer une bonne santé émotionnelle bénéfique autant pour la santé mentale, physique que sociale de tout individu.

SATISFACTION – La satisfaction est une **émotion** positive et agréable dans la famille de la **joie**.

SÉCURITÉ – La sécurité est une **émotion** positive et agréable dans la famille de la **confiance**.

SENS CRITIQUE – Voir esprit critique.

SENTIMENT – Les sentiments sont des esquisses d'un état d'être faisant partie intégrante de la nature profonde de l'**être humain**, de sa **spiritualité**. Parmi eux on retrouve : allégresse, **amour bienveillant**, **béatitude**, félicité, **joie** profonde, **paix**, **plénitude** et **sérénité**. Ces sentiments servent à définir les sensations ressenties lors d'expériences de contact, de présence ou de fusion avec le Soi, le **Maître intérieur**.

Les sentiments tentent alors de décrire l'état de **bien-être** mystique et profond dans lequel le corps est baigné lorsque l'esprit est affranchi de l'**égo**, cet état naturel, sublime et absolu qu'est la dimension divine qui habite en chacun de nous. Par eux, on tente alors d'évoquer l'Amour divin, l'Énergie créatrice, l'Essence même qui nourrit notre âme ainsi que chaque organe de notre corps, chaque parcelle de notre chair.

Toutes les religions, les spiritualités et les **philosophies** du monde traitant des états extatiques (peu importe les termes employés pour les qualifier) décrivent bien souvent les mêmes phénomènes (**paix** intérieure, équilibre, **joie** intense, plénitude ...).⁵⁰

⁵⁰ <http://mecaniqueuniverselle.net/beatitude/philosophie.php>

S | Lorsqu'on parvient à se libérer de tout **jugement**, concept et de toute **émotion** qui naissent par la présence du moi, il est alors possible d'entrer en contact avec ses sentiments, se rapprochant ainsi de notre Centre divin, peut importe le nom qu'on lui donne : Dieu, Créateur, Être suprême, Vie, etc.

La pratique d'une saine **gestion des émotions** et la **méditation** font partie des pratiques utiles pour réduire la présence de l'égo et devenir maître de ses émotions, pulsions, **désirs** et faux **besoins** afin de se rapprocher de ses sentiments, donc du **bonheur** véritable. Pour en connaître davantage sur les sentiments, référez-vous à chacun d'eux expliqué dans le présent dictionnaire dont vous trouverez la liste en annexe.

SÉRÉNITÉ – Voir sentiment de paix.

SEVRAGE AMOUREUX – Le sevrage amoureux définit l'état de **souffrance** et de malaises psychologiques et physiques ressentis par un codépendant soit durant une **relation de couple** ou lors d'une **rupture amoureuse**. Le sevrage est dû à la **dépendance affective** qui entraîne des malaises parce que le besoin d'amour n'est plus comblé.

Selon une étude canadienne⁵¹, le sevrage amoureux peut être aussi pénible à vivre qu'un sevrage à la cocaïne. La période de sevrage amoureux peut durer de quelques semaines à quelques mois, selon l'importance des **obsessions**, des **illusions** et de la sévérité de la codépendance. Une chose est certaine, suite à une rupture amoureuse, dans la mesure du possible, il est préférable d'éviter d'entrer en contact avec son «ex» (rencontre, téléphone, courriel, etc.), de se bercer de souvenirs (chanson fétiche, photo, cadeaux, amis en commun, etc.) et d'**illusions** nuisibles qui ne peuvent que nourrir la dépendance et prolonger le sevrage amoureux. Alors, tout comme l'alcoolique qui veut demeurer abstinent (voir sobriété) à qui l'on conseille d'éviter de fréquenter les bars pour favoriser son **rétablissement**, il est préférable de se tenir loin de ces «rappels de l'autre» qui sont autant de risques de rechute.

⁵¹ A. Aron et al., « Reward, motivation and emotion systems associated with early-stage intense romantic love », Journal of Neurophysiology, vol. XCIV, n° 1, juillet 2005.

Même si le sevrage amoureux est douloureux et pénible, les ma-laises qui y sont associés finissent par diminuer et se dissiper complètement dans la mesure où un travail en profondeur est réalisé pour contrer la codépendance⁵².

SIMPLICITÉ VOLONTAIRE – C'est chez les stoïciens, les cynismes et surtout chez les Épicuriens qu'est apparu le concept de simplicité volontaire. La pensée d'Épicure nous invite d'ailleurs à discerner le nécessaire du superflu, le naturel de l'artificiel, et à un retour vers la simplicité.⁵³ Contrairement à l'opulence, la simplicité volontaire consiste à se contenter de peu, à faire preuve d'appréciation et de **gratitude** envers ce qui nous est prêté, ce qui a pour effet d'améliorer notre qualité de vie et de nous procurer un **bonheur** simple et non dépendant.

Le récent courant social qui favorise la simplicité volontaire est un art de vivre ou une **philosophie** de vie qui privilégie la richesse intérieure par opposition à la richesse matérielle manifestée par l'**abondance** de la consommation.⁵⁴ La **pensée** intrinsèque de cette philosophie s'oppose au discours économique de notre siècle qui tend à considérer les progrès techniques et la consommation comme des améliorations de la qualité de vie. Les tenants de la simplicité volontaire ont pour opinion que la consommation ne peut apporter le bonheur et par surcroît, qu'elle accroît l'aliénation et la **dépendance**.

La simplicité volontaire qui prône la **modération** dans nos **désirs**, la diminution de nos pseudos **besoins** qui nous libère de nos **obsessions** dans l'**avoir** et le développement d'une saine **gestion des émotions** consiste en des moyens sûrs pour trouver le **bonheur**.

SOBRIÉTÉ - La sobriété est le résultat favorisé par la mise en pratique de la **modération**, pondération et tempérance comme principes de vie. La sobriété est donc la résultante heureuse du maintien d'une ligne de **pensée** et de conduite prônant l'évitement des excès et des abus dans les plaisirs pour faciliter l'accès au bonheur.

52 AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 27

53 http://fr.wikipedia.org/wiki/Simplicit%C3%A9_volontaire

54 <http://simplicitevolontaire.info/la-simplicite-volontaire/>

S C'est ce qu'avancait Démocrite lorsqu'il a dit : « La tranquillité de l'âme provient de la modération dans le plaisir. » La sobriété mène donc au **bonheur**. Pour y arriver, il est recommandé à la grande majorité d'entre nous de réduire nos nombreux désirs et exigences et aux dépendants de pratiquer l'abstinence dans certains domaines de leurs vies. En effet, lorsque la modération est impossible, par exemple à cause de la présence d'une **dépendance** comme la toxicomanie, il est souvent requis de pratiquer l'abstinence afin de permettre un travail en profondeur sur les éléments au cœur de la **codépendance**, ce qui favorise habituellement le développement du bonheur. Il m'apparaît important de souligner que sobriété et abstinence ne sont pas des synonymes, mais que l'abstinence, alliée à un travail personnel en profondeur, peut mener à la sobriété.

SOLITUDE – La solitude est généralement définie comme un état physique, temporaire ou de longue durée, d'une personne qui vit en retrait des autres. Pourquoi certains aiment la solitude, alors que d'autres la redoutent au plus haut point ? La réponse réside dans la capacité et la manière de composer avec la solitude. Il est important de comprendre qu'il existe une énorme différence entre le fait d'être seul, sans contact avec les autres, et celui de « ressentir de la solitude ». En effet, certains recherchent la solitude qui leur permet de faire le point, de se retrouver, de passer du temps en contact avec eux-mêmes et leur intériorité, alors que d'autres se sentent immensément seuls, abandonnés et isolés des autres, même au beau milieu d'une foule, de leur propre famille ou de leur couple.

Ceux qui « ressentent de la solitude » sont souvent des dépendants émotifs, des **codépendants** qui ont **besoin** de la présence des autres pour ne pas ressentir leur **vide intérieur**. Leur sentiment profond de solitude est lié directement à leur manque d'**autonomie** et leur incapacité à se rendre heureux. La plupart du temps, ces individus présentent une **identité négative** et sont incapables de s'attacher sainement aux autres à cause de leur **immaturité émotionnelle** et affective.

Ces dysfonctions sont liées aux nombreux besoins d'enfants non comblés qui engendrent une douleur intérieure qu'aucune relation

ne peut combler. Souffrants et malheureux lorsqu'ils sont seuls, ils tentent généralement de noyer leur sentiment de solitude avec la musique, télévision, sorties, rencontres, nourriture, alcool, drogue, etc., des moyens qui peuvent temporairement engourdir leur mal d'être, leur mal de vivre.

Tout humain qui désire **être** heureux doit avoir suffisamment d'**autonomie** personnelle et de **maturité émotionnelle** et affective pour vivre par lui-même et se créer son propre **bonheur** sans dépendre nocivement des autres. Ainsi, il peut envisager de vivre la solitude tout en étant bien et heureux avec lui-même, sans vouloir la combattre ou l'éviter à tout prix. Sans ces conditions, il est incapable d'entrer sainement en relation avec les autres pour partager son bonheur, car il a besoin des autres pour le rendre heureux et combler sa solitude.

SOUFFRANCE – Qui dit souffrance, dit douleur et malheur. En effet, tous les **êtres humains** désirent éviter la souffrance, être bien dans leur corps, leur cœur et leur âme et cherchent les moyens pour être plus heureux (voir bonheur). La souffrance décrit généralement les affections émotionnelles, psychologiques et mentales alors que la douleur est plus souvent associée à la souffrance physique. Quoique cette dernière soit pénible à vivre, la souffrance émotionnelle est celle qui engendre le plus de dommages aux humains car elle a le pouvoir d'amplifier la douleur physique.

Comme on peut se créer de la souffrance émotionnelle à propos de toutes choses ou difficultés qui interviennent tout au long de notre existence, elle est souvent plus présente dans notre vie que la douleur physique. Souffrir émotionnellement, c'est résister à ce qui est, c'est refuser de voir et d'accepter la **réalité** des choses, ce qui les rend encore plus difficile à supporter, à endurer.

Bien que la maladie et les épreuves de la vie soient des **occasions** multiples de souffrir, il est possible de résister à notre tendance naturelle d'y ajouter de la souffrance émotive. Notre manière d'aborder la vie et ses épreuves influence grandement nos émotions parce que c'est notre manière de penser qui en est la principale cause (voir cause des émotions). Heureusement, nous possédons tous la capacité de moins souffrir. C'est la **confron-**

S **tation** de nos **pensées** avec la réalité qui constitue la meilleure façon de diminuer notre souffrance émotionnelle, ce qui aura un impact réel sur toute notre vie, incluant notre douleur physique.

SOUHAIT – Voir désir.

SOULAGEMENT – Le soulagement est une **émotion** positive et agréable qui compte dans sa famille la consolation. Cette émotion est causée par la **pensée** suivante : «Ce qui m’arrive est moins pire que je le croyais.» Bien qu’il soit agréable de ressentir du soulagement, celle-ci est **toujours** précédée d’émotions négatives telles la crainte, l’**anxiété** et l’angoisse qui peuvent être évitées en diminuant notre tendance à dramatiser (voir dramatisation) et à amplifier (voir amplification) les problèmes et difficultés de la vie. S’imaginer toujours le pire mine notre capacité de vivre en **paix** et nous cause un **stress** négatif tout à fait nuisible. Vivre dans le **moment présent** au lieu d’anticiper les **catastrophes** est un excellent moyen pour être plus heureux (voir bonheur).

SOUSSION - Voir résignation

SPIRITUALITÉ – Il existe plusieurs définitions du mot spiritualité, mais aucune ne peut prétendre couvrir le sujet dans son entièreté. J’aime particulièrement la définition apportée par Wikipedia⁵⁵ qui dit :

« La spiritualité n’est pas limitée à une démarche conceptuelle ou dogmatique. L’expérience spirituelle, ou expérience mystique, débute par la recherche d’intériorité, de connaissance de soi, de transcendance, de **sagesse** ou de dépassement des limitations de la condition humaine. C’est pourquoi la spiritualité débouche généralement sur des démarches corporelles, émotionnelles et mystiques, cherchant à générer une expérience transcendante, une relation (selon l’une des étymologies de religion) avec Dieu, le Soi, la Conscience, l’Âme, le Monde, le Devenir, etc. Pour cer-

⁵⁵ Spiritualité par Wikipedia : <http://fr.wikipedia.org/wiki/Spiritualit%C3%A9>

tains, le but de la spiritualité est une exploration profonde de l'intériorité, conduisant à l'éveil spirituel, une conversion intime, ou l'accession à un état de conscience modifié et durable.»

La spiritualité (du latin spiritus, esprit) relève donc d'une démarche de dépassement de l'**égo** menant de l'**acceptation** de soi à la conscience du Soi. Le **rétablissement** émotionnel et la connaissance de soi sont donc indissociables de la Conscience du Soi. Autrement dit, le développement et l'intégration de la spiritualité dans la vie quotidienne passent nécessairement par l'éveil au Soi.⁵⁶ Une saine spiritualité permet d'entrer en contact avec les **sentiments** d'allégresse, d'**amour bienveillant**, de **béatitude**, de félicité, de **joie profonde**, de **paix**, de plénitude et de sérénité qui génèrent un état plus ou moins permanent de **bonheur véritable** que certains appellent le nirvana.

Toutefois, pour la plupart des gens, l'accès à une telle spiritualité passe par de grandes **souffrances**, des luttes et des expériences douloureuses. L'atteinte d'un certain équilibre sur le plan physique, émotionnel (voir équilibre émotif) et social est nécessaire pour être en mesure d'entrer en contact avec le Soi, le **Maître intérieur**.

Il semble toutefois assez clair que les éléments suivants sont liés à la spiritualité :

- L'**acceptation** totale de soi et des autres ;
- L'absence de **pensée** et **préjugé** négatif ;
- La capacité de **vivre le moment présent** ;
- La découverte de sa place dans le Grand Tout universel et de sa **mission personnelle** ;
- La capacité de s'émerveiller devant les beautés de la nature humaine ;
- L'intuition et la foi en une Puissance Supérieure qui vit et agit à travers tous les êtres humains ;
- La **confiance** basée sur le savoir qu'il y a un sens à tout ce qui se passe ;
- Les sentiments d'allégresse, d'amour bienveillant, de béatitude, de félicité, de joie profonde paix, de sérénité, etc. ;

⁵⁶ AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 161

- L'acceptation profonde de ce qui est, que tout est parfait en ce bas monde ;
- Le **respect** envers tout ce qui vit ;
- La **sagesse**, la **compassion**, etc.

STRESS – Le stress est un état de tension du système physique et nerveux pour s'adapter aux pressions ou aux contraintes de l'environnement. Il existe deux sortes de stress : le stress positif et négatif.

Le stress positif nous permet de réagir à une situation en apportant une dose de tension qui permet de passer à l'action. Dans ce cas, le stress ressenti face à un nouveau défi ou à une nouvelle tâche est utile car il contribue à améliorer nos performances et à nous rendre plus efficaces. L'énergie engendrée ainsi par le stress positif s'extériorise et s'atténue.

Quant au stress négatif, il est malsain parce qu'il relève d'une manifestation extrême d'une tension intérieure ou d'**émotions** négatives qui ne peuvent être libérées. Ce type de stress, souvent présent sur une longue période, relève d'une réponse exagérée à un ou plusieurs événements envers lesquels sont vécues des émotions d'**anxiété** et d'angoisse. Ne trouvant pas d'issue à cause de la présence constante des énergies émotives négatives, l'organisme ne peut se relaxer, alors le stress épuise autant le système psychique que physique engendrant des troubles divers tels que de l'insomnie, des palpitations, de l'énervement, de l'**agressivité**, etc.

Plusieurs solutions s'offrent aux personnes présentant un stress négatif telles la **respiration** abdominale, la **méditation**, la relaxation, le yoga, le sport, etc. Une autre solution consiste à faire la liste des priorités et en les exécutant l'une après l'autre, se rappeler que ce ne serait pas la fin du monde si on ne les réalise pas toutes. Parmi les autres solutions à long terme, je suggère l'apprentissage de la **gestion des émotions** d'anxiété, d'angoisse et de panique par la **confrontation** des **pensées**. Cette technique a fait ses preuves autant dans le domaine médical que celui de la psychologie clinique et s'est révélée être des plus efficaces pour contrer le stress négatif.

STUPÉFACTION – Le fait de ressentir de la *stupeur*.

STUPEUR – La stupeur est une émotion négative et désagréable dans la famille de l'*anxiété*.

SUCCÈS - Qu'est-ce au juste que le succès, une réussite, un fait réel (voir réalité) ? Si on y regarde de plus près, on peut aisément réaliser que le succès, tout comme l'échec, n'existent pas en tant que fait réel. Tout comme pour le phénomène de la *beauté* et de la *valeur humaine* le succès consiste uniquement en une manière de penser, une opinion à propos d'une situation. Le succès est donc un *jugement* porté sur les résultats obtenus. On qualifie donc de succès un événement que l'on juge comme une réussite et d'échec celui qui n'a pas atteint les objectifs visés. Dans la *réalité*, il n'existe ni succès, ni échec, il n'existe que des situations que nous considérons comme telles dans notre esprit.

Comme les succès viennent rarement seuls, les échecs sont à prévoir, car ils suivent habituellement, de près ou de loin, le succès. Les difficultés surviennent lorsqu'on pense en terme d'échec et dans ce cas, souvent les émotions de *découragement*, d'*anxiété* et de dévalorisation s'y accrochent.

On rencontre aussi des personnes qui ont *peur* du succès et qui, consciemment ou non, agissent de manière à gâcher toutes leurs chances de le connaître. La peur du succès est fréquemment liée à l'*infériorité* et la dévalorisation personnelle. En effet, ces personnes craignent de ne pas être capables d'être à la hauteur de leur succès et de maintenir leur «statut de gagnant» ou tout simplement de ne pas «mériter» (voir mérite) le succès et l'attention que celui-ci pourrait leur apporter. Ce phénomène est souvent appelé le syndrome de l'imposteur. Dans ce cas, un travail de *gestion des émotions* est requis pour réduire les *émotions* d'infériorité, de dévalorisation et de découragement.

Puisque que le succès n'est qu'une question d'opinion, faudrait en faire de même pour l'échec et le considérer comme une simple évaluation personnelle. Ainsi, on s'éviterait de sombrer dans toutes sortes d'émotions négatives nuisibles et inutiles. D'ailleurs, combien de grandes et belles inventions sont nées de pseudos

S | échecs ! Vaudrait alors mieux s'en faire moins avec les échecs et succès et maintenir sa détermination, ne sachant jamais quand un échec débouchera sur un succès.

SUICIDE – Le suicide est l'acte volontaire par lequel une personne s'est enlevée la vie. Avant de poser un geste suicidaire, habituellement la personne essaie par divers moyens de régler ses problèmes pour faire diminuer sa **souffrance**. Au fur et à mesure qu'elle constate qu'elle échoue dans son **désir** de les régler et que sa souffrance augmente, les **idées suicidaires** prennent place. On comprend que lorsque la situation devient «intolérable» aux yeux de la personne, elle passe alors à l'acte. La manière de percevoir les problèmes et difficultés joue donc un rôle important dans le processus suicidaire. Les tentatives de suicides sont souvent perçues comme le moyen ultime de faire cesser la souffrance ou encore comme des appels à l'aide pour que quelqu'un apporte des solutions à sa souffrance et à ses problèmes.

Le processus suicidaire est réversible, parce que si la personne trouve des solutions pour régler ses difficultés et que sa douleur émotionnelle diminue, les idées suicidaires seront alors de moins en moins fréquentes. Il est fortement suggéré aux personnes qui ont des idées suicidaires de chercher de l'aide psychologique qui pourrait leur permettre de mettre leurs problèmes en perspective, de trouver des solutions adéquates à leurs difficultés et de gérer leur souffrance (voir gestion des émotions).

Pour recevoir de l'aide ou pour d'autres références, voir les annexes.

SUPÉRIORITÉ – La supériorité est une **émotion** positive et agréable ayant pour synonyme la valorisation de soi ou des autres, l'**admiration** et la **fierté**. Cette émotion est causée par une **pensée** fautive qui avance que la **valeur humaine** d'un individu peut être supérieure à celle d'un autre. Le problème avec cette émotion, c'est qu'elle ne vient jamais seule. Tout comme un chandail a deux manches, la supériorité vient **toujours** de pair avec l'**infériorité**.

Alors si on s'accorde une valeur quelconque, un jour ou l'autre on tombera dans l'infériorité, ou encore si on accorde de la valeur à un autre, souvent parce qu'on se sent inférieur à ce dernier, on pourra en venir à le mépriser (voir mépris).

Dans la réalité, nul humain ne possède de valeur en soi, donc elle ne peut ni augmenter, ni diminuer. Accepter le fait que nous sommes tous des **êtres humains** faillibles et imparfaits ne possédant aucune valeur en nous-même apporte une dose d'**humilité** et augmente nos chances de **bonheur**.



TEMPS – Le temps est la mesure selon laquelle se définit la durée d'un événement. Est-ce réaliste de croire qu'on peut perdre notre temps ou prétendre qu'il va arranger les choses?

Lorsqu'on croit avoir perdu notre temps, inévitablement cela engendre des **émotions** négatives. Si on croit que quelqu'un d'autre nous a fait perdre notre temps, on ressentira de l'**hostilité** et de la colère envers lui, alors que si on pense avoir perdu notre temps par notre propre faute, on vivra de la **culpabilité**.

Dans les faits, il est impossible de perdre notre temps parce que le temps qui passe n'appartient à personne donc, on ne peut pas perdre ce qui ne nous appartient pas. Il est réaliste de dire qu'on a mal utilisé notre temps, mais jamais qu'on l'a perdu.

Lorsqu'on croit que le temps va arranger les choses, ce plein d'optimisme peut faire du bien, mais est-ce réaliste de s'attendre à ce que le temps finisse par arranger les problèmes et difficultés ? Dans les faits, le temps n'arrange absolument rien. Certaines choses peuvent s'atténuer avec le temps, comme la peine ou la **souffrance** parce qu'avec le temps, on a changé notre manière de les percevoir, mais les réels problèmes ne s'arrangent pas tout seul. Il faut donc régler la plupart des problèmes et cesser de croire que le temps peut arranger les choses.

TENDRESSE – La tendresse est une **émotion** positive et agréable dans la famille de l'**amour**.

TENDU (être) – Voir stress.

TENSION – Voir stress.

TERGIVERSATION – Voir procrastination.

TERREUR – La terreur est une *émotion* négative et désagréable dans la famille de l'*anxiété*.

TIMIDITÉ – La timidité est une *émotion* négative et désagréable dans la famille de l'*anxiété*.

TOUJOURS – Toujours, comme jamais, est un adverbe synonyme de : sans cesse, sans fin, sans interruption. Lorsque des adverbes comme : toujours, jamais, tout, rien, etc., sont utilisés de manière appropriée cela ne cause pas de problème, mais lorsqu'ils font couramment partie du vocabulaire, ces mots possèdent le pouvoir d'amplifier inutilement les *émotions*.

Par exemple, si on dit : «Tu ne devrais pas être toujours en retard» cela contribue à faire augmenter le degré d'*hostilité* et de colère et si on affirme : «C'est toujours pareil, ça ne changera jamais» cela augmente le degré du *découragement*. Il est donc fortement suggéré de se demander si leur utilisation est vraiment appropriée, sinon éviter tout simplement de les utiliser dans nos *communications*. Ce petit truc est simple, mais il peut cependant aider à réduire le degré des émotions négatives.

TOUT – Adverbe qui signifie complètement, entièrement. Voir toujours.

TRACASSER (se) – Action qui mine l'esprit et engendre des *souffrances* inutiles. Voir *anxiété*.

TRAGÉDIE – Voir catastrophe.

TRANQUILLITÉ – La tranquillité est une *émotion* positive et agréable de la famille de l'*acceptation*.

TOLÉRANCE – La tolérance est une *émotion* positive et agréable dans la famille de l'*acceptation*. Tolérer une chose, c'est l'accepter à contre cœur, comme un moindre mal, même si celle-ci va à l'encontre de nos goûts et valeurs, comme par exemple le fait de tolérer le bruit de la grande ville pour les avantages qu'elle apporte. Pour que la tolérance soit réelle, l'acceptation doit être entière et ne pas croire que la chose ne devrait pas exister parce qu'elle

T nous déplaît (voir révolte) ou qu'elle va à l'encontre de nos principes. Il faut se rappeler qu'accepter une chose ne signifie pas l'aimer ou l'approuver.

TOMBER EN AMOUR – Tomber en amour, c'est s'ébranler émotionnellement à cause de la présence d'*illusions* à propos d'une autre personne, alors qu'un amour sain se développe lentement à partir de la connaissance de l'autre.

Le coup de foudre, c'est l'*idéalisation* de l'autre qui fait perdre la tête et qui cause des effets euphorisants. Il est comparable à un «shoot» de drogue à cause des sensations et des *émotions* intenses ressenties instantanément à propos de l'autre. Dans les faits, on n'est pas en amour avec l'autre, mais en amour avec le «high émotif» et ses sensations fortes qui procurent une énergie subite transformant instantanément une vie de peu d'intérêt en un paradis artificiel. Comme toute consommation de drogue, ce genre d'amour finit par perdre de son effet, c'est alors que survient le dur retour à la réalité, accompagné souvent de *souffrances* intenses et d'*effets de sevrage* douloureux (voir sevrage amoureux).

À l'antipode de l'*amour* véritable qui prend un certain temps à se développer, tomber en amour reflète l'incapacité de choisir librement un partenaire par manque de *maturité émotionnelle* et de *dépendance affective*. Au lieu de tomber en amour, l'amour sain monte au fur et à mesure que l'appréciation grandit avec la connaissance véritable de l'autre. Petit à petit, on se rend compte qu'on partage certaines valeurs et intérêts et que les qualités et défauts du partenaire amoureux nous conviennent. Loin de l'amour aveugle, de l'amour avec un grand A, l'amour sain sait regarder et accepter (voir acceptation) l'autre tel qu'il est sans vouloir le changer.

TOURMENT – Le tourment est une *émotion* négative et désagréable dans la famille de l'*anxiété*.

TRISTESSE – La tristesse est une *émotion* négative et désagréable comprenant dans sa famille : affliction, amertume, chagrin, déception, déplaisir, désappointement, désolation, ennui, mélancolie, nostalgie et peine. La tristesse est causée par la *pensée*

(voir cause des émotions) que ce qui m'arrive est dommage ou désavantageux. Tout comme pour la **pitié**, la tristesse est générée par une idée qui sera éternellement douteuse, car on ne peut jamais savoir si une chose peut être mauvaise ou dommageable. Ce ne sont que des évaluations subjectives que l'on porte sur les choses.

En effet, ce qui nous apparaît comme une mauvaise affaire à un certain moment, peut nous apparaître comme une excellente chose à un autre. Alors, pour éviter la tristesse, il est préférable d'accepter les choses telles qu'elles sont et de passer à l'action pour changer ce qui peut l'être.

U-V

UNIQUE – Nous sommes tous des êtres uniques possédant des caractéristiques différentes et de ce fait, nous sommes incomparables. Ce qui revient à dire qu'il est immature, inutile et tout à fait nuisible de se comparer les uns aux autres pour en arriver à se sentir supérieurs ou inférieurs. Comme ces **émotions** sont basées sur des évaluations comparatives qui contribuent à s'accorder une valeur en tant que personne (voir valeur humaine), cette habitude, tout en étant irréaliste, est tout à fait malsaine car elle ne peut qu'entraîner de la **souffrance** et du malheur.

UTOPIE – Voir illusion.

VALEUR HUMAINE – Est-il réaliste de croire que les humains possèdent une valeur personnelle ? Une chose est sûre, si on possédait une réelle valeur en tant qu'humain, elle serait établie sur une base commune à tous et non sur des critères personnels. Et si tel était le cas, cette valeur serait immuable, donc elle serait exactement la même pour tous les êtres humains, sans exception et on ne pourrait la perdre ou la voir diminuer à cause de certaines de nos actions ou de nos caractéristiques personnelles. Dans ce cas, il serait irréaliste de croire que notre valeur pourrait être inférieure ou supérieure à celle des autres humains. Selon cet énoncé, les émotions d'**infériorité** et de **supériorité** seraient basées sur des **pensées** fausses. Pour se conformer à la réalité, on devrait alors accepter que la valeur des individus est invariable et cela, quoiqu'ils fassent et quelles que soient leurs caractéristiques propres. Alors, il n'existerait aucune raison logique pour se sentir inférieur ou supérieur aux autres.

Le seul fait de garder en tête cette pensée pourrait nous éviter de vivre les montagnes russes liées aux **émotions** d'infériorité et de supériorité, mais allons encore plus loin dans notre réflexion et demandons-nous si nous avons la preuve qu'une telle valeur humaine existe réellement.

À ce jour, personne n'a pu démontrer que les humains possèdent une valeur intrinsèque ou une valeur en soi. Par contre, ce qui a déjà été démontré, c'est que la valeur humaine est un concept mental, une évaluation, une opinion portée sur les humains tout comme celle que nous portons sur les choses en leur attribuant une valeur quelconque, par exemple lorsqu'on avance qu'un bijou a de la valeur. Dans les faits, aucun bijou, aucune chose et aucun humain ne possède de valeur réelle et la valeur monétaire ou sentimentale ne sont que des évaluations subjectives portées sur les choses.

Puisque nous ne possédons aucune valeur humaine nous ne pouvons ni la perdre, ni la voir augmentée ou diminuée. Puisque c'est ainsi, il n'existe aucune raison logique de s'estimer (voir estime de soi) en tant que personne ou de se sentir inférieur ou supérieur aux autres pour ce que l'on fait ou ce que l'on possède, car nous sommes tous des êtres humains sans valeur aucune.

VALORISATION – La valorisation est une *émotion* positive et agréable dans la famille de la *valorisation* (voir supériorité).

VERBALISATION DES ÉMOTIONS – La verbalisation des *émotions* désigne la capacité de partager son ressenti émotionnel. Pour être en mesure de le faire de manière appropriée, il faut d'abord être en mesure de mettre les bons mots sur les émotions ressenties (voir identification des émotions). Comme il en existe plus d'une centaine pour désigner des émotions, il est requis de développer un bon vocabulaire émotionnel (voir la liste en annexe).

Comme vous l'avez sans doute déjà expérimenté, il n'est pas *toujours* approprié de verbaliser ses émotions et particulièrement les négatives. En effet, pour maintenir des relations saines avec les autres, il est plus judicieux de gérer ses émotions avant de décider de les partager ou non, puisque c'est nous qui nous causons nos propres émotions par notre manière de penser (voir cause des émotions).

Par contre, dans le cadre d'une démarche psychothérapeutique (voir psychothérapie) il est requis de verbaliser ses émotions afin d'apprendre à mieux les gérer (voir gestion des émotions). Comme

V plusieurs ont de la difficulté à les verbaliser parce qu'ils les ont trop longtemps refoulées, une aide adéquate est souvent utile pour les amener à prendre contact avec elles pour ensuite les identifier et les partager.

VEXATION – La vexation est une **émotion** négative et désagréable dans la famille de l'**hostilité**.

VICTIMITE – La victimite est une affectation psychologique qui conduit l'individu à se sentir et à se comporter comme une victime de la vie et des autres, les blâmant pour les échecs, les déboires, la **souffrance** et le malheur qui l'afflige. La victimite est **toujours** accompagnée d'**apitoiement** et d'émotions d'**hostilité**, de **révolte** et de **jalousie** croyant que les autres sont plus avantagés par la vie.

Ceux qui souffrent de victimite se plaignent toujours de tout et de rien : pauvre petit de moi, c'est à cause de mon père, ma mère, mes amis, ma famille, mon partenaire, mon boss, la vie... si je suis si malheureux. Ces personnes refusent de prendre la responsabilité de leurs **émotions**, souffrance, échecs, difficultés, malheur, etc. Dépendants des autres, ils attendent constamment que ceux-ci ou la vie viennent combler leurs manques affectifs et leurs **besoins**. Ils sont condamnés au malheur tant et aussi longtemps qu'ils ne se prennent pas en main et réalisent qu'ils sont les seuls à pouvoir gérer leur souffrance et leur malheur.

Comme antidote à la victimite il faut assumer ses responsabilités, entre autres, celle d'accepter (voir acceptation) la réalité telle qu'elle est et d'apprendre à gérer ses émotions (voir gestions des émotions) et sa vie en cessant d'être à la remorque des autres. Peu importe notre passé et notre condition, nous possédons tous le pouvoir de choisir notre vie, nos émotions et notre **bonheur**.

VIDE INTÉRIEUR – Le vide intérieur consiste en un ensemble de malaises émotifs et psychologiques qui entraînent une douleur plus ou moins intense et souvent diffuse au niveau du plexus solaire. Identifié comme une sensation de manque, il est davantage présent dans les moments d'inactivité ou de **solitude**.

Lié en grande partie à l'**identité négative** qui amène l'individu à

être convaincu de sa nullité en tant que personne, le vide intérieur est souvent accompagné d'**émotions** intenses telles que : **anxiété**, **culpabilité**, **infériorité**, **honte**, etc. Il faut aussi comprendre que l'**immaturité émotionnelle** et les **dépendances émotive** et affective (voir dépendance affective) contribuent aussi à créer ce phénomène.

Le vide intérieur peut être ressenti de manière si intense qu'il est parfois associé à de la **dépression**. La plupart des personnes aux prises avec le vide intérieur sont si malheureuses qu'elles tentent d'atténuer ce mal ou de combler ce vide par divers moyens. C'est ainsi que certains le remplissent en mangeant, en buvant ou en absorbant de manière compulsive de la nourriture, des liquides ou de la drogue ou s'engagent de manière effrénée dans des activités anesthésiantes (voir anesthésie émotionnelle) telles les achats, le jeu, le sexe, les relations, etc.

Pour contrer le vide intérieur, il faut absolument découvrir les éléments qui le maintiennent en place et travailler à réduire leur présence. C'est souvent par le biais d'une **démarche psychothérapeutique** structurée qu'il est possible d'arriver à se libérer des éléments destructeurs qui engendrent le vide intérieur. Il va de soi qu'il faut développer une bonne **gestion des émotions** qui apportera un certain degré de **bien-être** pour arriver à combler sainement ce vide. Par ailleurs, le fait de vaincre ses **dépendances** nocives, de s'occuper judicieusement de soi, de donner un sens à sa vie (voir mission personnelle) sont autant de moyens appropriés pour s'en libérer et trouver le **bonheur**.

VIOLENCE – La violence comporte plusieurs visages, vous n'avez qu'à penser à la violence psychologique, verbale, sexuelle, économique, physique, etc. Selon la définition du Wikipedia la violence est l'utilisation de force physique ou psychologique pour contraindre, dominer, causer des dommages ou la mort. Elle implique des coups, des blessures, de la **souffrance**.⁵⁷ Le fait d'agir pour contraindre, dominer l'autre et le faire souffrir, la manipulation, le chantage émotif, les menaces, les paroles méprisantes et dégradantes sont aussi des formes de violence. Celles-ci sont particu-

⁵⁷ <http://fr.wikipedia.org/wiki/Violence>

V lièrement présentes dans le cadre des relations d'amour toxique.⁵⁸ En effet, la violence dans les relations de **dépendance** est souvent due à la **jalousie**, à la **dépendance affective** et aux tentatives pour contrôler (voir contrôle) l'autre par peur d'être laissé. La violence exercée dans ce contexte peut aller aussi loin que le meurtre.

Attaquer et soumettre l'autre afin de garder le contrôle (voir besoin de contrôle) engendrent **agressivité** et **violence**. Celle-ci est une réponse à la faiblesse et à la **peur** qui habitent le cœur de celui qui fait violence. Comme la racine de la violence se trouve à l'intérieur de chacun de nous, c'est contre l'esprit violent et la peur qu'il faut lutter. Si on veut combattre ce fléau il faut changer nos manières de penser, apprendre à gérer nos **émotions** et pratiquer la non-violence qui exige une grande maîtrise de soi, une grande force d'âme.⁵⁹

VISION DES AVANTAGES – Voir perception des avantages.

VISION HOLISTIQUE DE L'ÊTRE HUMAIN - Voir être humain.

VISUALISATION – Il est connu de tous que pour concrétiser un projet, il faut d'abord le visualiser et tirer des plans. La visualisation est l'acte par lequel on met clairement une chose, une situation ou un désir en évidence pour le rendre visible et réel.

Par la visualisation, on crée des images claires et précises pour permettre à nos **désirs** les plus chers de se manifester dans notre vie. Comme tout est déjà présent dans l'Univers (voir loi de l'attraction), la visualisation active est le pouvoir de création que nous possédons tous.

Prétendre que nous sommes des êtres impuissants face à la vie et que nous devons subir des situations causées par les autres ou par nos propres conditionnements psychologiques est une erreur de pensée très répandue. Bien au contraire, nous sommes des créateurs possédant le pouvoir de changer nos **pensées**, nos **émotions**, nos conduites (voir action humaine) et nos vies afin de

58 AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011, p. 68

59 <http://www.buddhaline.net/Violence-et-non-violence>

connaître la **santé**, la **paix** et le **bonheur**. Nous pouvons attirer à nous les gens, les choses et les situations désirées. Pour y arriver, il faut d'abord les visualiser clairement et ensuite, «faire comme si», en se branchant sur les sensations éprouvées comme si la situation ou la chose était déjà présente dans notre vie.

Maintenir le cap et se concentrer sur une création à la fois jusqu'à ce que celle-ci se réalise, voilà un des secrets de la visualisation active. Essayer avec de très petites choses au début, vous serez surpris de les voir se concrétiser.

VIVRE LE MOMENT PRÉSENT – Une des méthodes pour diminuer le **stress** et la **souffrance**, consiste à vivre dans le moment présent, une **philosophie** de vie **zen** qui contribue automatiquement au **bonheur**.

L'une des raisons pour laquelle les enfants sont plus facilement heureux que les adultes tient au fait qu'ils vivent naturellement dans le moment présent tant et aussi longtemps qu'ils n'ont pas acquis la notion du temps. Étant absorbés dans leur moment présent, ceux-ci ne se projettent pas dans le futur et ne vivent pas dans le passé, ce qui leur évite beaucoup de souffrance inutile. Leur aisance à vivre pleinement le moment présent contribue en même temps à ce qu'ils vivent intensément certaines **émotions** à propos d'événements qui se passent dans le «ici maintenant», mais celles-ci s'estompent très rapidement. Aussitôt l'orage passé, ils redeviennent heureux.

Malheureusement, lorsqu'on grandit, on perd habituellement cette capacité de vivre le moment présent et on développe la mauvaise habitude de se projeter dans le futur ou de ressasser le passé. Ces projections mentales et ses retours en arrière engendrent automatiquement de la souffrance et du malheur qui pourraient être évités en cessant de diriger nos **pensées** sur le passé et le futur. En effet, lorsqu'on a un **désir**, celui-ci demande à être comblé dans le futur, alors il entraîne de l'**anxiété** de **peur** qu'il ne se réalise pas. Et lorsqu'on ressent de la **culpabilité**, de l'**hostilité** ou de la colère, c'est parce qu'on entretient des pensées négatives par rapport au passé, croyant qu'on n'aurait pas dû faire telle ou telle chose ou encore que l'autre n'aurait pas dû agir comme il l'a fait. Toutes

V ces émotions négatives et nuisibles peuvent être évitées par cette pratique que j'appelle l'art de vivre dans le moment présent.

Lorsque notre pensée et notre corps sont enlignés dans l'instant présent, il est impossible de ressentir des émotions négatives. La «magie du moment présent» fait en sorte que toute douleur émotionnelle disparaît automatiquement pour laisser place aux sentiments de sérénité et de **paix** qui existent naturellement en chacun de nous. Dans ces moments de grâce rien ne peut ternir nos **sentiments**.

Faites-en vous-même l'expérience. La prochaine fois que vous ressentirez de l'anxiété, de la culpabilité ou de la colère, arrêtez-vous, retirez-vous dans un endroit tranquille, relaxez-vous autant que possible et respirez profondément en vous concentrant sur l'effet de votre **respiration** sur votre plexus solaire. Après quelques inspirations, tout en demeurant dans le «ici, maintenant», essayez de demeurer en contact avec votre intérieur, votre centre et observez ce qui s'y passe. Si vous réussissez à ne pas monter dans votre tête et à vous remettre à penser, vous découvrirez que dans le moment présent il n'existe aucune raison de ressentir ces émotions négatives. Si l'esprit et le cœur sont unis dans le moment même, au centre de votre être, il est tout à fait impossible de ressentir de la souffrance.

Une fois en contact avec votre centre, dans cet espace du moment présent, il est avantageux de vous laissez guider par vos intuitions et de vous laissez porter par elles. Lorsqu'on vit le moment présent, on devient plus vigilant et plus apte à percevoir les choses autour de soi, à identifier ce qui est bon et à diriger sa vie avec l'aide de sa Petite Voix, celle de son **Maître intérieur**. Accéder au moment présent est une étape importante sur la voie du bonheur véritable.

Il est important de retenir que ce sont **toujours** nos **pensées** qui causent nos souffrances et notre malheur (voir cause des émotions). **Lâcher-prise** sur nos pensées, **attentes**, désirs et **besoins** en lien avec le passé et le futur et se ramener dans l'instant présent est en soi, une excellente manière d'éviter de se faire souffrir inutilement.

Bien qu'il soit très avantageux de s'arrêter dans le moment présent afin de calmer des émotions mal gérées, il est fortement recommandé de prendre aussi du temps pour changer nos pensées qui causent notre souffrance en utilisant l'outil de **confrontation**. Ce faisant, nous développerons notre capacité d'être plus réalistes en gérant sagement nos émotions pour être plus heureux.

V

X-Y-Z

ZEN – L'appellation zen, qui vient du mot chinois «chan», signifie **méditation**. C'est une des principales branches du Bouddhisme, une voie spirituelle (voir spiritualité), un mode de vie qui vise la pratique de la méditation assise appelé le «zazen» et la pratique consciente de l'attention et de la vigilance. Cette pratique de l'attention consciente s'exerce dans le silence lors d'activités simples de la vie quotidienne comme celle de marcher, manger, boire du thé, etc. Être zen, c'est appréhender le monde avec **détachement émotif**, mais avec une attention particulièrement méditative dans l'action elle-même. Plusieurs pratiques chinoises relèvent de cette pratique zen comme la cérémonie du thé, la calligraphie et l'aménagement des jardins chinois. Le zen est donc lié à une manière d'**être** et de **faire** les choses dans le **moment présent**, moyen jugé efficace pour guider sur la voie de l'Éveil.

«Le Bouddhisme zen incite en fait à pratiquer le silence afin de combattre de façon pacifique les interrogations normales de l'**être humain** sur la vie et la mort ainsi que pour trouver la **paix** intérieure, la douceur et la sérénité. Se concentrer sur l'instant présent, sur sa **respiration** et le mouvement qu'elle procure tout en laissant les pensées aller et venir sans contraintes, aide à développer l'intuition, à connaître son moi profond ainsi qu'à élargir son esprit positivement.»⁶⁰ Ainsi, la pratique du Bouddhisme zen aide à entrer en contact avec nos **sentiments** profonds de paix, de sérénité, de plénitude et de **béatitude** et à nous connecter sur notre **Maître intérieur**. Cette pratique sert non seulement à réconcilier notre corps, notre esprit et notre cœur, mais à apprendre à vivre en harmonie avec les autres et notre environnement.

⁶⁰ <http://www.bouddhisme-zen.com/zen.html>

INDEX

| | | | | | |
|--------------------------------|----|-------------------------------|----|-------------------------|----|
| Abattement | 15 | Besoin d'amour | 41 | Désappointement | 67 |
| Abondance | 15 | Besoin de contrôle | 41 | Désespoir | 67 |
| Accablement | 17 | Bien-être | 42 | Désir | 67 |
| Acceptation | 17 | Bonheur | 43 | Désolation | 70 |
| Accueil des émotions | 18 | Bonté | 45 | Détachement émotif | 70 |
| Action humaine | 19 | Calme | 47 | Dévalorisation | 70 |
| Admiration | 20 | Catastrophe | 47 | Dispute | 70 |
| Adoration | 21 | Cause des émotions | 47 | Divinité | 70 |
| Affection | 21 | Chagrin | 50 | Dramatisation | 70 |
| Affirmation positive de soi | 21 | Codépendance | 50 | Doute | 71 |
| Affliction | 22 | Colère | 51 | Échec | 72 |
| Affolement | 22 | Communication | 51 | Écœurement | 72 |
| Agacement | 22 | Compassion | 52 | Effet de sevrage | 72 |
| Agressivité | 22 | Comportement excessif | 53 | Effroi | 72 |
| Allégresse | 23 | Compulsion | 53 | Ego | 73 |
| Altruisme | 23 | Confiance | 53 | Égocentrisme | 73 |
| Ambition | 24 | Conflit | 55 | Égoïsme | 74 |
| Amertume | 24 | Confort émotionnel | 55 | Émotion | 76 |
| Amitié | 24 | Confrontation | 57 | Empathie | 77 |
| Amour | 24 | Congruence | 59 | Enchantement | 78 |
| Amour bienveillant | 25 | Consolation | 59 | Encouragement | 78 |
| Amour toxique | 26 | Contentement | 59 | Énervement | 78 |
| Amplification | 27 | Contrition | 59 | Engagement | 78 |
| Anesthésie émotionnelle | 27 | Contrôle | 59 | Enjouement | 79 |
| Angoisse | 30 | Contrôle des émotions | 59 | Ennui | 79 |
| Animosité | 30 | Convoitise | 59 | Enthousiasme | 79 |
| Antipathie | 30 | Couple | 60 | Entrain | 79 |
| Anxiété | 30 | Courants psychothérapeutiques | 60 | Envie | 79 |
| Apaisement | 33 | Crainte | 60 | Épouvante | 79 |
| Apitoiement | 33 | Croyance | 60 | Équilibre émotif | 79 |
| Appréhension | 33 | Culpabilité | 60 | Espoir | 80 |
| Approches psychothérapeutiques | 34 | Déception | 62 | Esprit critique | 80 |
| Aspiration | 34 | Découragement | 62 | Esprit ouvert | 81 |
| Assurance | 34 | Dédain | 63 | Estime de soi | 81 |
| Attachement | 34 | Dégoût | 63 | État d'esprit | 82 |
| Attente | 34 | Délectation | 63 | Être | 83 |
| Attrance | 35 | Démarche émotivo-rationnelle | 63 | Être humain | 83 |
| Attrait | 35 | Déni | 64 | Euphorie | 84 |
| Autonomie | 35 | Dépendance | 65 | Exaspération | 85 |
| Autopunition | 36 | Dépendance affective | 66 | Excès | 85 |
| Aversion | 37 | Dépendance émotive | 66 | Exigences | 85 |
| Avoir | 37 | Déplaisir | 67 | Expression des émotions | 85 |
| Béatitude | 38 | Dépression | 67 | Exultation | 85 |
| Beaucoup | 38 | | | Faire | 87 |
| Beauté | 39 | | | Félicité | 87 |
| Besoin | 39 | | | Ferme-bonté | 87 |
| | | | | Fierté | 88 |
| | | | | Frayeur | 89 |

| | | | | | |
|-----------------------------|-----|--------------------------|-----|---------------------------|-----|
| Frustration | 89 | Lamenter (se) | 115 | Phobie | 141 |
| Fuir ses émotions | 90 | Languir (se) | 115 | Pitié | 141 |
| Fureur | 91 | Liberté | 116 | Plaisir | 142 |
| Gaieté | 92 | Limite (mettre ses) | 116 | Plan d'action | 142 |
| Garde-fou | 92 | Logique | 117 | Plénitude | 143 |
| Gêne | 92 | Loi | 117 | Positivisme | 143 |
| Générosité | 93 | Loi de l'attraction | 118 | Préférence | 144 |
| Gestion des émotions | 93 | Louanger | 119 | Préjugé | 144 |
| Goût | 94 | Lutte | 119 | Prendre soi de soi | 144 |
| Gratitude | 94 | Maître intérieur | 120 | Préoccupation | 145 |
| Guérison de l'âme | 95 | Malheur | 122 | Prise de conscience | 146 |
| Haine | 96 | Manque d'objectivité | 122 | Procrastination | 147 |
| Hantise | 97 | Maturité émotionnelle | 123 | Psychothérapeute | 147 |
| Heureux | 97 | Mécontentement | 123 | Psychothérapie | 148 |
| Honte | 97 | Méditation | 123 | Puissance supérieure | 149 |
| Horreur | 98 | Méfiance | 124 | Querelle | 150 |
| Hostilité | 98 | Mélancolie | 124 | Quête d'amour | 150 |
| Humain | 99 | Mensonge | 124 | Quiet | 150 |
| Humilité | 99 | Mépris | 126 | Quitter | 150 |
| Humour | 100 | Mérite | 126 | Rage | 152 |
| Idéalisation | 101 | Mésestime | 126 | Raisonné | 152 |
| Idée | 101 | Mission personnelle | 127 | Raisonnement | 152 |
| Idée suicidaire | 101 | Modération | 128 | Rancune | 152 |
| Identification des émotions | 102 | Namaste | 129 | Rationalisation | 152 |
| Identité négative | 103 | Nécessité | 129 | Rationnel | 152 |
| Illusion | 104 | Négative (pensée) | 129 | Ravisement | 152 |
| Image réaliste de soi | 105 | Négation | 129 | Réalisme | 152 |
| Immaturité émotionnelle | 106 | Nervosité | 129 | Réalité | 153 |
| Impatience | 106 | Neutre (pensée) | 129 | Réceptivité | 153 |
| Impuissance | 106 | Névrose | 129 | Réal | 153 |
| Indépendance | 107 | Normal | 130 | Refoulement émotif | 153 |
| Indignation | 108 | Nostalgie | 131 | Regret | 153 |
| Infériorité | 108 | Objectif de vie | 132 | Rejet | 154 |
| Inquiétude | 108 | Objectiver | 132 | Réjouissance | 154 |
| Insatisfaction | 109 | Obligation | 132 | Relation de couple | 154 |
| Insécurité | 109 | Obnubilé (être) | 132 | Remords | 154 |
| Intégrité | 109 | Obsession | 132 | Repentir | 155 |
| Intellectualisation | 110 | Occasion | 133 | Reproche | 155 |
| Intolérance | 110 | Offenser (quelqu'un) | 134 | Répugnance | 155 |
| Irritation | 110 | Opinion | 134 | Résignation | 155 |
| Jalousie | 111 | Optimisme | 134 | Respect | 155 |
| Joie (émotion) | 111 | Oser | 134 | Respiration | 156 |
| Joie (sentiment) | 112 | Ouverture d'esprit | 134 | Responsable | 157 |
| Jubilation | 112 | Paix | 135 | Ressentiment | 157 |
| Jugement | 112 | Panique | 136 | Ressentir ses émotions | 158 |
| Junky de l'amour | 113 | Pardon | 136 | Restructuration cognitive | 158 |
| Justesse | 113 | Patience | 137 | Rétablissement | 158 |
| Justice | 113 | Peine | 137 | Réussite | 159 |
| Justification | 113 | Pensée | 137 | Révolte | 159 |
| Lâche | 114 | Perception des avantages | 138 | Rire | 159 |
| Lâcher-prise | 114 | Perfectionnisme | 138 | Richesse | 160 |
| Laideur | 115 | Peur | 139 | | |
| | | Philosophie | 140 | | |

| | | | | | |
|---|-----|-----------------|-----|---------------------------------------|-----|
| Rigueur | 160 | Stress | 170 | Tourment | 176 |
| Romantisme | 160 | Stupéfaction | 171 | Tristesse | 176 |
| Rumination | 160 | Stupeur | 171 | Unique | 178 |
| Rupture amoureuse | 160 | Succès | 171 | Utopie | 178 |
| Sagesse | 162 | Suicide | 172 | Valeur humaine | 178 |
| Santé | 162 | Supériorité | 172 | Valorisation | 179 |
| Satisfaction | 163 | Temps | 174 | Verbalisation des émotions | 179 |
| Sécurité | 163 | Tendresse | 174 | Vexation | 180 |
| Sens critique | 163 | Tendu (être) | 174 | Victimite | 180 |
| Sentiment | 163 | Tension | 174 | Vide intérieur | 180 |
| Sérénité | 164 | Tergiversation | 174 | Violence | 181 |
| Sevrage amoureux | 164 | Terreur | 175 | Vision des avantages | 182 |
| Simplicité volontaire | 165 | Timidité | 175 | Vision holistique de l'être humain | 182 |
| Sobriété | 165 | Toujours | 175 | Visualisation | 182 |
| Solitude | 166 | Tout | 175 | Vivre le moment présent | 183 |
| Souffrance | 167 | Tracasser | 175 | Zen | 186 |
| Souhait | 168 | Tragédie | 175 | | |
| Soulagement | 168 | Tranquillité | 175 | | |
| Soumission | 168 | Tolérance | 175 | | |
| Spiritualité | 168 | Tomber en amour | 176 | | |
| ANNEXE 1 – Les émotions, sentiments et désir | | | | | 192 |
| ANNEXE 2 – Questions utiles à la confrontation | | | | | 194 |
| ANNEXE 3 – Références de professionnels et de lecture | | | | | 195 |
| ANNEXE 4 – Références téléphoniques | | | | | 197 |
| ANNEXE 5 – Au sujet de l'auteur | | | | | 199 |

ANNEXE 1 – ÉMOTIONS, SENTIMENTS ET DÉSIR

| Émotions négatives et positives regroupées par famille (107) | |
|--|--|
| Acceptation | Apaînement, calme, patience, tranquillité, tolérance |
| Admiration | Adoration, valorisation, fierté |
| Amour | Affection, amitié, attachement, tendresse |
| Anxiété | Affolement, angoisse, appréhension, crainte, doute, effroi, épouvante, frayeur, gêne, hantise, inquiétude, insécurité, méfiance, panique, phobie, stupeur, terreur, timidité, tourment |
| Confiance | Assurance, encouragement, espoir, sécurité |
| Culpabilité | Contrition, regret, remords, repentir |
| Découragement | Abattement, accablement, désespoir, écœurement |
| Haine | Antipathie, aversion, dédain, dégoût, horreur, répugnance |
| Honte | Culpabilité et infériorité |
| Hostilité | Agacement, animosité, colère, exaspération, fureur, impatience, intolérance, irritation, rage, rancune, ressentiment, vexation |
| Infériorité | Dévalorisation, indignation, mésestime |
| Jalousie | Hostilité, anxiété, infériorité |
| Joie | Contentement, délectation, enchantement, enjouement, enthousiasme, entrain, exultation, gaieté, plaisir, ravissement, réjouissance, satisfaction |
| Mépris | Indignation, mésestime |
| Pitié | Chagrin, déception, désolation, peine |
| Révolte | Agacement, exaspération, fureur, impatience, irritation, rage, tolérance, vexation |
| Soulagement | Consolation |
| Supériorité | Valorisation, fierté |
| Tristesse | Affliction, amertume, chagrin, déception, déplaisir, désappointement, désolation, ennui, mécontentement, mélancolie, nostalgie, peine |

| Émotions positives (36) | | | |
|-------------------------|---------------|-------------|--------------|
| Acceptation | Calme | Entrain | Réjouissance |
| Admiration | Confiance | Espoir | Satisfaction |
| Adoration | Consolation | Exultation | Sécurité |
| Affection | Contentement | Fierté | Soulagement |
| Amitié | Délectation | Gaieté | Supériorité |
| Amour | Enchantement | Joie | Tendresse |
| Apaisement | Encouragement | Patience | Tolérance |
| Assurance | Enjouement | Plaisir | Tranquillité |
| Attachement | Enthousiasme | Ravissement | Valorisation |

| Émotions positives (72) | | | |
|-------------------------|-----------------|----------------|--------------|
| Abattement | Découragement | Hantise | Panique |
| Accablement | Dédain | Honte | Peine |
| Affliction | Dégoût | Horreur | Phobie |
| Affolement | Déplaisir | Hostilité | Pitié |
| Agacement | Désappointement | Impatience | Rage |
| Amertume | Désespoir | Indignation | Rancune |
| Angoisse | Désolation | Infériorité | Regret |
| Animosité | Dévalorisation | Inquiétude | Remords |
| Antipathie | Doute | Insécurité | Repentir |
| Anxiété | Écoeurement | Intolérance | Répugnance |
| Appréhension | Effroi | Irritation | Ressentiment |
| Aversion | Ennui | Jalousie | Révolte |
| Chagrin | Épouvante | Mécontentement | Stupeur |
| Colère | Exaspération | Méfiance | Terreur |
| Contrition | Frayer | Mélancolie | Timidité |
| Crainte | Fureur | Mépris | Tourment |
| Culpabilité | Gêne | Mésestime | Tristesse |
| Déception | Haine | Nostalgie | Vexation |

| Sentiments groupés par famille (9) | |
|------------------------------------|----------------------|
| Amour bienveillant | n/a |
| Béatitude | Plénitude, félicité |
| Joie profonde | Allégresse, félicité |
| Paix | Sérénité |

| Désir et ses synonymes (10) |
|--|
| Ambition, aspiration, attirance, attrait, convoitise, goût, envie, souhait, préférence |

ANNEXE 2 – QUESTIONS UTILES À LA CONFRONTATION⁶¹

- Pourquoi ?
- Pourquoi pas ?
- Pourquoi je dis ça ?
- Ce que j'avance est-il vrai ?
- Puis-je démontrer avec certitude ce que j'avance ?
- Où est la preuve de ce que je dis ?
- Y a-t-il une loi qui dit cela ?
- Suis-je vraiment obligé de... ?
- L'autre est-il vraiment obligé de... ?
- Pourquoi faut-il qu'il en soit ainsi ?
- Pourquoi cela devrait-il être comme je le dis ?
- Puis-je expliquer sur quoi je me base pour affirmer ça ?
- Le faut-il vraiment ?
- Est-ce que je pense que cela en vaut la peine ?
- En quoi ceci m'affecte-t-il ?
- En quoi cela serait-il horrible, affreux ou impossible ?
- Comment puis-je penser être heureux en... ?
- Comment ma valeur personnelle serait-elle diminuée ?
- Est-ce que c'est toujours comme ça, 100 % du temps, 24 heures sur 24, 365 jours par année ?
- Pourquoi est-ce que je dois ou je devrais ?
- Pourquoi est-ce que je ne dois pas ou ne devrais pas ?
- Qu'arriverait-il si ... ?
- Quel effet cela produirait-il ?
- Et si cela arrivait, qu'est-ce qui pourrait m'arriver de pire ?
- Et après ?
- Quelles sont les possibilités que cela arrive ?
- Le risque est-il si grand ?

61 Adaptée de la liste tirée du livre La démarche émotivo-rationnelle - Théorie et pratique, Dr Lucien Auger, Éditions du CIM 1986, p.70

ANNEXE 3 - RÉFÉRENCES DE PROFESSIONNELS ET DE LECTURE

Services spécialisés de consultation et des groupes de psychothérapie en gestion des émotions et en traitement de la codépendance

- J'offre un service de consultation et des thérapies de groupe. Pour en savoir plus visitez mon site Internet : www.dianeborgia.com ou contactez-moi par courriel à l'adresse suivante : dborgia@dianeborgia.com.

Service de conférence en gestion des émotions et en codépendance

- Vous cherchez une conférencière pour votre organisation ou vous organisez un congrès ou une activité dans votre ville ou votre pays ? Contactez-moi à l'adresse courriel suivante : dborgia@dianeborgia.com. Je me ferai un plaisir de collaborer avec vous.
- Chaque année j'offre des conférences sur les thèmes abordés dans mes livres *AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi* et le *PETIT DICTIONNAIRE DU BONHEUR – L'art d'être heureux* et sur une série d'autres sujets. Pour en savoir plus ou pour connaître les dates et endroits de mes prochaines conférences, visitez mon site Internet : www.dianeborgia.com

Service de formation en gestion des émotions et en codépendance

- J'offre de la formation en psychothérapie émotivo-rationnelle et en codépendance aux intervenants et aux organismes. Pour en savoir plus, contactez-moi à l'adresse courriel suivante : dborgia@dianeborgia.com ou visitez mon site Internet : www.dianeborgia.com

Services en prévention et traitement de la codépendance

| | |
|---|--|
| Les Centres SEMLAVIE www.semlavie.com 1 888 736-5284 Courriel: semlavie@hotmail.com | Bureau de Richelieu 198 a Mercier St-Jean-Sur-Richelieu J3B 6G9 |
| Bureau de Montréal 6540, rue Beaubien, bureau 400D Montréal (Québec) H1M 1A9 | Bureau de Sorel-Tracy 300, boulevard Fiset Sorel-Tracy (Québec) J3L 3W7 |

LECTURE ET CDS RECOMMANDÉS

LIVRES

AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi, Diane Borgia, Éditions La Presse 2011

S'AIDER SOI-MEME, Lucien Auger, Édition de l'Homme, Éditions du CIM, 1974

A LA RECHERCHE DU SOI, Arnaud Desjardins, «Éditions de la Table Ronde», 1985

LE POURVOIR DE CHOISIR, Annie Marquier, Les Éditions Universelles du Verseau, 1991

QUAND LA CONSCIENCE S'ÉVEILLE, Antony De Mello, Les Éditions Bellarmin-Desclée de Brouwer, 1990

L'ART DU BONHEUR, Dalaï Lama, Les Éditions Robert Laffont, 1999

CDs

Coffret de 4 CD de conférences sur l'amour toxique et les relations amoureuses

Les thèmes abordés sont :

- Amour qui fait mal ;
- Sans toi je ne suis rien ;
- Tout pour ne pas être seul ;
- Être heureux à deux.

Pour vous procurez ce coffret, visitez mon site :

www.dianeborgia.com ou écrivez-moi à : dborgia@dianeborgia.com.

ANNEXE 4 – RÉFÉRENCES TÉLÉPHONIQUES

Prévention du suicide :

- Pour tout le Québec :
1 866 APPELLE (1 866 277-3553) service 24 h/ 7 jours.

Pour les jeunes :

- Tel Jeunes 1 800 263-2266 service 24 h/7 jours.

Info-référence pour tous les problèmes sociaux :

- Centre de Référence du Grand Montréal :
514 527-1375, du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.

Pour les aînés :

- Référence-Aînés : 514 527-0007.
du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30.

Au sujet de la drogue :

- Drogue : aide et référence : 514 527-2626 et
1 800 265-2626. Disponible 24h/7 jours.

Au sujet du jeu :

- Jeu : aide et référence : 514 527-0140 et 1800 461-0140
et 1 866 SOS-JEUX. Disponible 24h/7 jours.

Pour de l'aide en violence :

- S.O.S. Violence conjugale 1 800 363-9010 24h/ 7 jours

ANNEXE 5 - AU SUJET DE L'AUTEURE

Originaire de Shawinigan, Diane Borgia, est détentrice d'un baccalauréat en criminologie de l'Université de Montréal doublé d'une formation professionnelle en psychothérapie Émotivo-rationnelle acquise auprès du Dr Lucien Auger au Centre Interdisciplinaire de Montréal (CIM).

Fondatrice du centre CAFAT en 1988, elle a assumé la direction de ce premier Centre canadien de traitement de la codépendance et des dépendances nocives durant plus de vingt ans en plus d'une pratique clinique auprès de la clientèle à titre de psychothérapeute spécialisée en codépendance et en gestion des émotions.

Cofondatrice en 1998 du Centre de Formation Professionnelle en Psychothérapie Émotivo-Rationnelle du Québec, elle a créé et offert, durant plus de dix ans, de la formation aux intervenants du domaine de la psychologie et de la santé mentale.

Conférencière, animatrice de radio et collaboratrice à la télévision elle a été très souvent sollicitée pour son expertise dans les domaines de la codépendance et des multiples dépendances, de la psychothérapie et de la gestion des émotions.

Elle a créé une multitude de textes pour des revues, un coffret de CD de quatre conférences et divers ateliers sur la codépendance et la gestion des émotions en plus de participer, à titre de conférencière invitée, à un bon nombre de colloques d'importance tant au Québec qu'en Europe.

Auteure d'un premier livre *AMOUR TOXIQUE – De la codépendance à l'amour de soi*, publié aux Éditions La Presse en 2011 il se veut être l'accomplissement de toutes ses années d'implication et de travail pour faire connaître la codépendance et aider ceux qui en souffrent ainsi que ceux qui les accompagnent sur le chemin de la liberté et du bonheur.

Elle a récidivé avec ce deuxième livre : *PETIT DICTIONNAIRE DU BONHEUR – L'art d'être heureux* qui connaîtra fort certainement un très grand succès.

Tous les êtres humains cherchent le bonheur. Certains perdent leur vie pour le conquérir alors que d'autres essayent de le définir sans jamais l'approcher vraiment. Une chose est certaine, le bonheur est un état agréable de satisfaction et de bien-être psychologique et physique et nous possédons tous la capacité d'en modifier le niveau de manière efficace et durable.

L'auteure Diane Borgia nous présente dans le *Petit dictionnaire du bonheur* le fruit de ses nombreuses années de recherches, réflexions et expériences personnelles et cliniques à titre de spécialiste de la gestion des émotions et des dépendances.

Cet abécédaire contient plus de 300 définitions se rapportant au bonheur. Basées sur des principes philosophiques liés au stoïcisme, à l'épicurisme, au bouddhisme et au réalisme, ces définitions sont accompagnées de suggestions et moyens concrets dont l'efficacité pour atteindre le bonheur a été de nombreuses fois démontrée.

Un livre propice à la réflexion, à l'introspection et à la discussion. Il permet de réaliser que le bonheur véritable n'est pas une illusion et qu'il est possible de développer l'art d'être heureux.

Crédit photo: Suzanne Clermont



À propos de l'auteure

Diane Borgia, B.Sc.,é.r.,nd est psychothérapeute clinicienne diplômée en approche émotivo-rationnelle, formatrice et conférencière. Criminologue de formation, elle cumule plus de 25 ans d'expérience dans le domaine du traitement des dépendances et de la gestion des émotions.

Au cours du dernier quart de siècle, elle a fondé le Centre de prévention et de traitement de la codépendance et des dépendances nocives et cofondé l'École de formation en émotivo-rationnelle du Québec. Reconnue tout autant pour son expertise professionnelle que pour son dynamisme et sa joie de vivre, elle a aidé des milliers de personnes à trouver le bonheur.

Auteure de *Amour toxique - De la codépendance à l'amour de soi*, paru aux Éditions La presse en 2011, le *petit dictionnaire du bonheur - L'art d'être heureux* est son deuxième livre.