

NICOLAS SIMON

La Bibliothèque sérénité

Cinq livres pour aller plus loin, résumés et commentés



Le bonus

crise-de-panique.com

Avant d'ouvrir ces fiches

Les livres qui m'ont marqué, condensés en quelques pages, avec mon regard d'ancien anxieux. Ces fiches ne remplacent pas les livres, ce sont mes lectures personnelles, ce que j'en retiens, ce que j'en écarte, et comment le relier à votre chemin. Si l'une d'elles vous donne envie d'ouvrir le livre entier, c'est qu'elle a fait son travail.

Le pouvoir du moment présent

Eckhart Tolle

Le livre en une phrase

Presque toute notre souffrance est fabriquée par le mental qui rumine le passé et redoute l'avenir, et elle s'éteint dès qu'on ramène son attention dans le seul endroit où la vie existe vraiment, le moment présent.

Pourquoi je vous en parle

C'est probablement le livre de développement personnel le plus connu au monde, et je l'ai lu à l'époque où je cherchais tout ce qui pouvait m'aider. Je vais être honnête d'entrée, tout ne m'a pas parlé. Il y a dans ce livre une dimension spirituelle, presque mystique, qui pourra vous séduire ou vous laisser froid, et c'est très bien dans les deux cas. Mais sous l'habillage spirituel, il y a trois ou quatre idées d'une justesse redoutable pour quelqu'un qui vit avec l'angoisse. Des idées que j'ai retrouvées, des années plus tard, au cœur de ce qui m'a réellement sorti de mes crises. Je vous les donne ici, débarrassées de ce qui peut dérouter.

Les idées clés

1. Vous n'êtes pas votre mental

C'est l'idée fondatrice du livre, et la plus précieuse pour vous. Tolle part d'un constat simple. Il y a dans votre tête une voix qui commente, juge, rumine, anticipe et catastrophise en permanence. Elle tourne toute seule, du matin au soir, et vous ne lui avez rien demandé.

Son observation décisive : si vous pouvez ENTENDRE cette voix, c'est que vous n'êtes pas elle. Il y a la voix qui dit "et si je faisais une crise au restaurant", et il y a celui qui remarque que la voix vient de dire ça. Ces deux-là ne sont pas la même personne. Le penseur compulsif n'est pas vous. C'est une machine à produire des pensées, souvent utile, souvent emballée. Vous, vous êtes celui qui peut l'observer.

Tolle raconte que sa propre bascule est née d'une pensée étrange survenue au fond de la dépression : "je ne peux plus vivre avec moi-même". Et il s'est demandé : mais alors, nous sommes deux ? Celui qui souffre, et celui qui ne supporte plus de le voir souffrir ? Cette fissure dans l'évidence a tout changé pour lui.

Mon commentaire : c'est exactement le geste qui m'a sauvé pendant mes crises, avant même que je sache le nommer. Le jour où "je vais mourir" est devenu "tiens, mon mental produit la pensée je-vais-mourir, comme d'habitude", la pensée a perdu l'essentiel de son pouvoir. Une pensée qu'on observe est une pensée qu'on ne croit plus sur parole.

2. La peur psychologique vit toujours dans le futur

Tolle distingue la peur utile, celle du danger immédiat et réel, qui vous fait retirer la main du feu, de la peur psychologique, l'inquiétude, l'anxiété, l'appréhension, qui portent toujours sur quelque chose qui POURRAIT arriver. Son constat, c'est que cette peur-là ne peut exister qu'en quittant le présent. Elle a besoin du futur comme d'un carburant. Dans l'instant même, là, maintenant, pendant que vous lisez cette ligne, il ne se passe généralement rien de menaçant. La menace est toujours dans le film que le mental projette.

Et il pose une question que je trouve très puissante : quel que soit le problème, demandez-vous "quel problème ai-je EN CE MOMENT PRÉCIS ?". Pas demain, pas dans une heure. Maintenant, dans cette seconde. La réponse honnête est presque toujours : aucun. Des inquiétudes sur plus tard, oui. Un problème actuel, rarement.

Mon commentaire : vous reconnaissez évidemment l'anticipation, cette "crise avant la crise" qui gâche vos journées pour des événements qui n'existent pas encore. Tolle dit la même chose que les grands spécialistes de l'anxiété, avec d'autres mots. La peur d'avoir peur est une histoire que le mental raconte sur le futur, et on ne peut pas faire de crise d'angoisse sur le contenu réel de l'instant présent quand on y est vraiment. Le présent est le seul endroit où votre peur ne sait pas vivre.

3. Le corps comme porte d'entrée

Contrairement à l'image qu'on peut s'en faire, Tolle ne propose pas de "faire le vide dans sa tête", ce qui est impossible et angoissant. Sa porte d'entrée est concrète, le corps. Sentir la vie dans ses mains, son souffle qui va et vient, le poids de son corps sur la chaise, les sons de la pièce. L'attention ne peut pas être à deux endroits à la fois. Quand elle habite les sensations réelles de l'instant, elle n'est plus disponible pour le film catastrophe.

Il insiste aussi sur un point qui m'a frappé, ne pas fuir ce qu'on ressent. Si une émotion douloureuse est là, la pratique n'est pas de la chasser, mais de la regarder, de la sentir dans le corps, de lui donner de l'espace, sans la commenter. Ce qu'on observe pleinement se transforme ; ce qu'on refuse insiste.

Mon commentaire : lisez bien cette dernière phrase, parce que c'est mot pour mot le deuxième temps du réflexe SOS, observer et accueillir. Quand ce livre est bien lu, il ne dit pas "détournez-vous de votre angoisse en pensant au présent". Il dit : la sensation présente, même désagréable, est toujours plus supportable que l'histoire que le mental raconte dessus. Restez avec la sensation, lâchez l'histoire.

4. L'acceptation de ce qui est

Le fil rouge du livre, c'est que la souffrance naît de la résistance à ce qui est. Le mental passe son temps à dire non à l'instant. Ça ne devrait pas être comme ça, je ne devrais pas ressentir ça, il faut que ça s'arrête. Et ce non permanent est une guerre perdue d'avance, puisque l'instant est déjà là. Tolle propose l'inverse, dire oui d'abord. Pas un oui de résignation, un oui de lucidité : c'est là, c'est comme ça pour l'instant, et c'est de ce point de départ accepté qu'on peut agir intelligemment.

Mon commentaire : vous savez déjà que cette idée est le cœur de tout. On ne stoppe pas une crise en la refusant, on stoppe le cycle en cessant de la craindre et de la combattre. Tolle l'applique à toute l'existence, les embouteillages, les contrariétés, les émotions. C'est le même muscle que vous entraînez avec la méthode, utilisé sur un terrain plus vaste.

Ce que j'en retiens

Trois choses, que je garde des années après ma lecture.

La voix dans ma tête n'est pas moi, et je n'ai pas à croire tout ce qu'elle dit. C'est devenu un réflexe quotidien, bien au-delà des crises, remarquer que "ça pense" en moi, et choisir ce que j'en fais.

Le test du "quel problème ai-je maintenant, dans cette seconde" est d'une efficacité étonnante contre la rumination. Neuf fois sur dix, la réponse est "aucun", et ça remet le film à sa place de film.

Et l'idée que le présent est un refuge, pas une corvée de concentration. Mes mains, mon souffle, les sons. Trente secondes de ça valent mieux que dix minutes de débat avec mes pensées.

Mes conseils pour l'appliquer

N'essayez pas de "vivre dans le présent" en continu. Personne n'y arrive, et vous en feriez une nouvelle exigence de perfection, donc une nouvelle source de stress. Utilisez le présent comme on utilise une chaise, on s'y assoit quand on est fatigué. Trois ou quatre fois par jour, trente secondes : les sensations des mains, deux respirations senties de bout en bout, les sons de la pièce. C'est tout, et c'est déjà beaucoup.

Quand le mental s'emballe sur le futur, ne le combattez pas, étiquetez : "de l'anticipation". Puis revenez à ce que vos mains font. Vous n'avez pas à gagner le débat, juste à ne pas vous y asseoir.

Et lisez ce livre lentement, par petits bouts, en picorant. Il est écrit en questions-réponses, il se prête très bien au grappillage. Si un passage vous semble trop ésotérique, sautez-le sans culpabilité. Prenez ce qui vous sert, laissez le reste. C'est exactement ce que j'ai fait.

Le lien avec la méthode Stopper les Crises

Si vous avez suivi ma méthode, vous avez déjà pratiqué du Tolle sans le savoir. Observer la vague en spectateur, c'est la dés-identification du mental. Accueillir les sensations au lieu de les refuser, c'est son acceptation de ce qui est. Répondre "on verra bien" aux pensées catastrophe, c'est cesser de croire la voix sur parole. Ce livre prolonge la méthode au-delà des crises. Il applique les mêmes gestes à la rumination ordinaire, aux contrariétés, à toute la vie mentale. C'est le niveau supérieur du même entraînement, pour quand les crises ne seront plus le sujet.

À qui je le conseille, et à qui pas

Foncez si vous êtes du genre ruminateur, prisonnier du film intérieur, et que l'idée d'une dimension spirituelle ne vous rebute pas, ou vous attire. Passez votre tour, au moins pour l'instant, si le vocabulaire spirituel vous hérissé au point de tout rejeter en bloc. Dans ce cas, ma méthode et les autres fiches de cette bibliothèque vous donneront l'essentiel des mêmes outils en langage terre à terre. Et une précaution qui compte pour moi : si vous traversez une vraie dépression, ce livre ne remplace pas de l'aide, parlez-en d'abord à un professionnel.

Si vous ne deviez retenir qu'une chose

Vous n'êtes pas la voix qui panique dans votre tête. Vous êtes celui qui peut l'écouter, et qui peut, à chaque instant, revenir dans la seule pièce où elle n'a aucun pouvoir : maintenant.

Les quatre accords toltèques

Don Miguel Ruiz

Le livre en une phrase

Nous vivons prisonniers d'accords invisibles passés avec nous-mêmes depuis l'enfance, des croyances sur ce qu'il faut être et craindre, et quatre nouveaux accords, très simples, suffisent à desserrer l'étau.

Pourquoi je vous en parle

C'est l'un des livres les plus offerts et les plus vendus de France, et il tient dans une poche. Ruiz l'enrobe d'un décor de sagesse ancestrale mexicaine, les Toltèques, le "rêve du monde", qui donne au livre son charme et son côté conte. Je vous le dis comme pour Tolle, prenez le décor comme un décor. Ce qui m'intéresse, et ce qui vous servira, c'est la mécanique psychologique dessous, parce que trois de ces quatre accords visent en plein cœur des habitudes mentales qui nourrissent l'anxiété. Je les ai relus avec mes yeux d'ancien angoissé, et voici ce que ça donne.

L'idée de départ : la domestication

Avant les accords, Ruiz pose une idée qui vaut le détour. Enfants, nous avons été "domestiqués". À force de récompenses et de punitions, d'approbations et de reproches, nous avons signé sans le savoir des milliers de petits contrats intérieurs. Il faut être sage. Il ne faut pas décevoir. Ce que pensent les autres compte plus que tout. Je ne suis pas assez bien. Devenus adultes, plus besoin de parents pour nous surveiller. Le juge est installé dedans, et il travaille jour et nuit.

Mon commentaire : je retrouve là beaucoup de mes lecteurs, et je m'y retrouve moi-même. Les gens qui font des crises sont souvent ceux qui ont signé les contrats les plus exigeants, être solide pour tout le monde, ne jamais flancher, ne jamais déranger. Des contrats qui remplissent le tonneau pendant des années. Ce livre propose, littéralement, de renégocier.

Les quatre accords, un par un

1. Que votre parole soit impeccable

Le premier accord porte sur ce qu'on dit, aux autres et surtout à soi. La parole a un pouvoir réel. Elle installe des croyances, chez celui qui écoute comme chez celui qui parle. Être "impeccable", c'est cesser d'utiliser la parole contre soi-même. Les "je suis nul", "je n'y arriverai jamais", "je suis un poids", répétés cent fois par jour dans le silence de la tête, sont des sorts qu'on se jette.

Mon commentaire : appliquez-le à votre dialogue de crise. "Je suis faible", "je suis cassé", "je ne suis plus le même", voilà des paroles non impeccables, et fausses en plus, vous le savez maintenant. La version impeccable existe, et vous la connaissez : "mon corps se protège", "c'est une fausse alerte", "c'est déjà arrivé et c'est toujours passé". Les trois phrases de votre carte SOS sont, très exactement, de la parole impeccable.

2. Quoi qu'il arrive, n'en faites pas une affaire personnelle

Le deuxième accord dit : ce que les autres font et disent parle d'eux, de leur histoire, de leur humeur, de leur propre "rêve", pas de vous. La remarque blessante d'un collègue, le regard appuyé d'un inconnu, l'agacement d'un proche. Rien de tout cela n'est une information sur votre valeur.

Mon commentaire : pour un anxieux, cet accord vaut de l'or à un endroit précis, le regard des autres pendant une crise. La terreur de "faire une scène", d'être jugé, catalogué, repose sur l'idée que les gens vous regardent et vous évaluent. La réalité, on l'a vue ensemble. Personne ne voit rien, et chacun est occupé par son propre film. Et même le jour où quelqu'un remarquerait votre pâleur, sa réaction parlerait de lui, de sa gentillesse ou de sa maladresse, pas de votre valeur. Vous n'êtes pas responsable du film des autres, et vous n'y tenez d'ailleurs pas le rôle que vous croyez. Dans le film des autres, la vedette, c'est eux.

3. Ne faites pas de suppositions

Le troisième accord est mon préféré, et c'est celui qui parlera le plus directement à votre anxiété. Ruiz observe que le mental a horreur du vide. Dès qu'il manque une information, il l'invente, puis il croit son invention et il en souffre. Untel n'a pas répondu à mon message, donc il m'en veut. Le médecin a froncé les sourcils, donc c'est grave. Et la solution qu'il propose est d'une simplicité désarmante, demander. Poser la question. Et tant qu'on n'a pas la réponse, s'abstenir de romancer.

Mon commentaire : la crise d'angoisse est une supposition devenue folle. Mon cœur accélère, SUPPOSITION : c'est un infarctus. Ma tête tourne, SUPPOSITION : je vais m'évanouir. Le "et si" est une machine à suppositions, et vous savez ce qu'elle vaut. Toutes ses prédictions, sur toutes vos crises, étaient fausses. Cet accord donne un nom simple à ce qu'on fait dans le deuxième temps du réflexe SOS quand on répond "on verra bien". On refuse de signer la supposition. C'est aussi l'accord anti-Google-à-2h-du-matin. Chercher ses symptômes la nuit, c'est demander à internet de fabriquer des suppositions à sa place.

4. Faites toujours de votre mieux

Le dernier accord est le garde-fou des trois autres, et Ruiz a l'honnêteté de préciser que votre "mieux" change tout le temps. Le mieux d'un jour de forme n'est pas le mieux d'un jour de fatigue ou de maladie, et les deux comptent pareil. Faire de son mieux, c'est agir pleinement, puis se ficher la paix, ni auto-flagellation quand c'est imparfait, ni perfectionnisme qui épuise.

Mon commentaire : c'est l'accord des jours de zigzag. Vous vous souvenez de ce que je vous ai dit sur le rétablissement en dents de scie. Certains jours vous monterez un barreau, d'autres vous referez celui d'en dessous, et les deux sont des victoires si c'était votre mieux du jour. Cet accord est aussi le meilleur antidote que je connaisse à la pensée "j'ai raté mon SOS". Il n'y a pas de SOS raté, il y a votre mieux du moment, et il suffit toujours.

Ce que j'en retiens

D'abord une prise de conscience, une bonne partie de ce qui m'angoissait ne venait pas du monde, mais de contrats que j'avais signés enfant sans les lire. Être irréprochable, ne jamais inquiéter personne, tout porter seul. On peut résilier ces contrats-là. C'est un travail, mais savoir qu'ils existent est déjà la moitié du chemin.

Ensuite un outil quotidien, le réflexe “est-ce un fait ou une supposition ?”. Je me pose cette question plusieurs fois par semaine, des années après, et elle dégonfle à peu près tout, les inquiétudes de santé, les tensions relationnelles, les scénarios de veille de rendez-vous.

Et une douceur : “ton mieux d’aujourd’hui suffit”. Cette phrase m’a réconcilié avec mes mauvais jours.

Mes conseils pour l’appliquer

Ne cherchez pas à tenir les quatre accords à la fois. C’est le meilleur moyen d’en faire une nouvelle domestication, un nouveau bâton pour se juger. Choisissez-en un, le troisième si vous êtes anxieux, et vivez avec pendant un mois. Un seul accord pratiqué vaut mieux que quatre récités.

Concrètement, pour le troisième, chaque fois qu’une inquiétude monte, posez la question à voix intérieure : “fait, ou supposition ?”. Si c’est une supposition et qu’une vraie personne peut répondre, demandez-lui. Si personne ne peut répondre (l’avenir, votre corps), c’est un “on verra bien”, et on retourne à sa journée.

Et relisez la page sur la domestication en pensant à votre tonneau. Listez deux ou trois contrats que vous avez signés il y a longtemps et qui le remplissent encore. Les voir écrits noir sur blanc, c’est déjà commencer à les renégocier.

Le lien avec la méthode Stopper les Crises

Ce livre, c’est de la prévention de fond pour votre tonneau et votre seconde peur. La parole impeccable, ce sont vos phrases d’ancrage étendues à toute la journée. Le refus des suppositions, c’est la défusion des “et si” appliquée à la vie entière. Ne pas faire une affaire personnelle, c’est la fin de la peur du regard des autres en crise. Et faire de son mieux, c’est la philosophie des petits pas et des jours de pluie. Là où ma méthode vous équipe pour les vagues, ces quatre accords assèchent doucement la mer.

À qui je le conseille, et à qui pas

C'est le livre le plus accessible de cette bibliothèque, court, simple, lisible en deux soirées, offrable à tout le monde. Foncez si vous aimez les idées simples et mémorables, si le juge intérieur vous épuise, ou si vous cherchez un premier livre pour un proche. Réservez-le à plus tard si le côté conte chamanique vous agace d'avance, ou si vous cherchez du pas-à-pas très concret. C'est un livre de principes, pas d'exercices. Les principes sont excellents ; le mode d'emploi, c'est vous qui le fabriquez, ou c'est ma méthode qui vous le donne.

Si vous ne deviez retenir qu'une chose

Avant de souffrir d'une pensée, vérifiez sa signature : fait, ou supposition ? Vous découvrirez que l'angoisse ne signe presque jamais avec des faits.

Méditer, jour après jour

Christophe André

Le livre en une phrase

Un psychiatre français apprend au lecteur, leçon après leçon et tableau après tableau, à pratiquer la pleine conscience, cette façon d'habiter l'instant qui apaise réellement les esprits anxieux, sans encens ni jargon.

Pourquoi je vous en parle

De tous les livres de cette bibliothèque, c'est celui que je conseille les yeux fermés au plus grand nombre, et voici pourquoi. Christophe André est psychiatre, il a passé sa carrière à l'hôpital Sainte-Anne à soigner précisément des gens comme nous, les anxieux, et il a été l'un des premiers en France à faire entrer la méditation à l'hôpital, comme un outil de soin, validé et encadré. Autrement dit, quand lui parle de méditation, ce n'est ni une mode ni une croyance, c'est un médecin qui a vu ce qui aide ses patients.

Et puis ce livre a une forme unique. Chaque leçon part d'un tableau de peinture, qu'on regarde, et qui devient la porte d'entrée d'une pratique. Rembrandt, Vermeer, Magritte. On apprend à méditer en apprenant à regarder. C'est le plus beau livre de cette collection, au sens propre, et le plus doux.

Les idées clés

1. La pleine conscience, c'est simple (et ce n'est pas ce que vous croyez)

André désamorce d'entrée les malentendus. Méditer, ce n'est pas faire le vide dans sa tête. Personne n'y arrive, et ce n'est pas le but. Ce n'est pas se détendre. La détente est un effet secondaire fréquent, pas l'objectif. Ce n'est pas une religion, ni une fuite du réel. C'est exactement l'inverse, un entraînement à être là.

La définition qu'il donne tient en une ligne : porter une attention tranquille à l'instant présent. S'asseoir, respirer, et observer ce qui est là, les sensations, les sons, les pensées qui passent, sans chercher à rien modifier. C'est tout. C'est simple à comprendre, rapide à apprendre, et comme tout ce qui compte, long à maîtriser. C'est un entraînement, pas un truc.

Mon commentaire : retenez le mot entraînement. C'est exactement le statut du soupir quotidien dans ma méthode, pas un geste magique, une pratique de fond qui, répétée, recalibre le système. La pleine conscience joue dans la même catégorie, sur un terrain plus large.

2. Ne pas chasser les pensées : les regarder passer

Le cœur de la pratique, pour un anxieux, est là. Quand on s'assoit et qu'on observe, les pensées arrivent, forcément, en foule, les soucis, les listes, les "et si". L'erreur du débutant est de croire qu'il faut les empêcher, et de conclure au bout de trois minutes "je n'y arrive pas, je pense trop".

André enseigne l'inverse, les pensées font partie du paysage. Le travail n'est pas de les bloquer, mais de changer de position par rapport à elles, les regarder passer comme des nuages dans le ciel, ou comme les voitures d'un train qu'on regarde depuis le quai, sans monter dedans. On remarque "tiens, une pensée", éventuellement on la nomme, "de l'inquiétude", "un projet", et on revient doucement au souffle. Mille fois s'il le faut. Revenir, c'est l'exercice ; chaque retour est une répétition réussie, pas un échec rattrapé.

Mon commentaire : vous avez déjà entendu ça quelque part. C'est le deuxième temps du réflexe SOS, observer et accueillir, pratiqué à froid, dix minutes par jour, sur des pensées ordinaires. Voilà pourquoi ce livre est un si bon compagnon de la méthode. Il muscle, tranquillement, dans le calme, exactement le geste dont vous avez besoin dans les vagues.

3. L'expérience plutôt que la lutte : se tourner VERS ce qui fait mal

André, en clinicien, consacre de belles pages à ce que la pleine conscience change face à la souffrance psychique. Son constat rejoint tout ce que vous savez. Face à une douleur intérieure, notre réflexe est de lutter, de ruminer ou de fuir, et ces trois stratégies nourrissent le mal. Ce qu'il propose, et qu'il pratique avec ses patients ? Se tourner vers la douleur, la regarder, la localiser dans le corps, respirer avec elle, lui faire de la place. Non pour s'y complaire, mais parce que c'est ainsi qu'elle se transforme. Une émotion pleinement éprouvée traverse et passe, une émotion combattue s'incrute.

Il a aussi cette idée que j'aime beaucoup. La pleine conscience crée un espace entre le stimulus et la réaction. Entre la sensation bizarre et la panique, entre la contrariété et la colère, il existe un petit interstice, et la pratique l'élargit. Dans cet espace, on retrouve le choix.

Mon commentaire : cet "espace entre le stimulus et la réaction", c'est très exactement l'espace entre la première peur et la seconde peur. L'éclair arrive, et il y a ce petit moment où tout se joue, ajouter la cascade de pensées catastrophe, ou laisser l'éclair être un éclair. La méditation régulière élargit précisément cette marge de manœuvre. C'est de l'entraînement anti-seconde-peur, validé par un psychiatre.

4. Le quotidien comme terrain de pratique

La deuxième moitié du livre étend la pratique hors du coussin, marcher en pleine conscience, manger, écouter quelqu'un, regarder le ciel, attendre. André est le contraire d'un dogmatique. Pas besoin d'une heure de lotus au lever du soleil. Trois minutes d'attention vraie à sa respiration dans une salle d'attente, une douche prise en la sentant vraiment, un trajet où l'on regarde le monde au lieu de ruminer : tout compte, tout entraîne.

Il insiste enfin sur la régularité plutôt que la durée, mieux vaut dix minutes chaque jour qu'une heure le dimanche. C'est la répétition qui recâble, pas l'intensité.

Mon commentaire : pour vous, ce point est stratégique. La file d'attente, le métro, la salle d'attente, tous ces lieux que la peur avait annexés peuvent devenir, littéralement, vos lieux de pratique. Attendre devient un exercice au lieu d'être une épreuve. J'ai vécu ce retournement, et il est savoureux. Les endroits qui me terrifiaient sont devenus mes salles d'entraînement.

Ce que j'en retiens

Que la méditation est une affaire sérieuse ET simple, un entraînement de l'attention, prescrit par des médecins, praticable par n'importe qui, dix minutes par jour. Le décorum est optionnel, la régularité ne l'est pas.

Que "je pense trop pour méditer" est un contresens. Penser trop est la raison de pratiquer, pas l'obstacle. Le retour au souffle, répété mille fois, EST la méditation.

Et que la beauté aide. Le dispositif des tableaux n'est pas un gadget. Apprendre à vraiment regarder une toile, c'est déjà de la pleine conscience, et ça m'a appris à regarder le reste, une rue, un ciel, un visage. L'attention est le contraire de l'angoisse. On ne peut pas être entièrement dans ses yeux et entièrement dans son film noir en même temps.

Mes conseils pour l'appliquer

Commencez ridiculement petit, trois minutes par jour, assis, en suivant le souffle, en laissant passer les trains de pensées. Le meilleur moment est celui que vous tiendrez. Accolez-le à une habitude existante, après le café, après le soupir quotidien justement, avant le coucher.

Utilisez le livre comme il est fait, une leçon à la fois, avec le tableau, sans courir. C'est un livre de chevet, pas un roman. Une leçon par soir pendant un mois vaut mieux que tout lu en deux jours.

Et attendez-vous à ce que ce soit inconfortable au début. S'asseoir sans rien faire, pour un anxieux, réveille d'abord l'agitation. C'est normal, c'est même le signe que ça travaille. Si l'inconfort est trop vif certains jours, raccourcissez, ne supprimez pas.

Une précaution honnête pour finir : en période de crise aiguë, la méditation formelle peut momentanément amplifier l'écoute du corps chez certains. Si c'est votre cas, gardez le soupir quotidien et les audios comme pratique de fond, et venez à la méditation plus tard, quand la mer aura baissé. Le livre attendra. Il est fait pour durer.

Le lien avec la méthode Stopper les Crises

C'est le prolongement naturel du soupir guidé quotidien. Cinq minutes de respiration deviennent, si vous le souhaitez, dix minutes de pleine conscience, avec le même statut d'entraînement de fond qui désensibilise le système. Et c'est la musculation du deuxième temps du SOS, observer sans monter dans le train, accueillir sans combattre, revenir au présent. André apporte en plus ce que j'appelle la caution du médecin, la preuve tranquille que cette approche, l'attention plutôt que la lutte, est aujourd'hui pratiquée dans les hôpitaux. Vous n'êtes pas sur une voie exotique. Vous êtes sur la voie que la médecine de l'anxiété a fini par rejoindre.

À qui je le conseille, et à qui pas

Foncez si vous voulez une pratique de fond pour consolider l'après-crise, si vous aimez qu'on vous parle intelligemment sans jargon, ou si la beauté vous fait du bien. C'est aussi un très beau cadeau à faire. Attendez un peu si vous êtes en pleine tempête et que tout ce qui ressemble à "s'asseoir avec soi-même" vous paraît insurmontable. Commencez par ma méthode et le soupir, ce livre sera votre étape d'après. Et si vous cherchez de l'action et des résultats en trois jours, ce n'est pas le bon rayon : ici, on plante un arbre.

Si vous ne deviez retenir qu'une chose

On ne calme pas un esprit agité en le combattant, on s'assoit à côté de lui, on respire, et on le regarde s'agiter jusqu'à ce qu'il se pose de lui-même. Dix minutes par jour de ce regard-là changent, avec le temps, toutes les autres heures.

Cessez d'être gentil, soyez vrai !

Thomas d'Ansembourg

Le livre en une phrase

À force d'être gentils, c'est-à-dire de taire ce que nous ressentons et ce dont nous avons besoin pour ne déranger personne, nous nous trahissons chaque jour, et ce livre apprend, pas à pas, à être présent aux autres sans cesser d'être présent à soi.

Pourquoi je vous en parle

De tous les livres de cette bibliothèque, c'est celui qui travaille le plus en amont. Il ne parle ni de crises, ni de peur, ni de méditation. Il parle de ce qui remplit le tonneau. Souvenez-vous de ce que je vous ai dit dès le début de la méthode. Ce sont souvent les gens qui encaissent le plus, qui tiennent pour tout le monde, qui ne disent jamais non, dont le tonneau finit par déborder. Si vous vous êtes reconnu dans cette phrase, ce livre a été écrit pour vous.

L'auteur, Thomas d'Ansembourg, est un ancien avocat belge devenu psychothérapeute, formé auprès de Marshall Rosenberg, le créateur de la Communication NonViolente. Et il part de son propre aveu. Il était en train de devenir, selon l'expression de Rosenberg qu'il reprend à son compte, une gentille personne morte, poli, conforme, apprécié, et absent de sa propre vie. Tout le livre est la sortie de ce piège.

Les idées clés

1. La gentillesse qui rend malade

Le titre est une provocation volontaire, alors clarifions. D'Ansembourg n'est pas contre la bonté, il est contre le personnage du gentil. Celui qui dit oui quand il pense non. Qui devine et comble les besoins de tout le monde en espérant qu'on devinera les siens, ce qui n'arrive jamais. Qui s'est tellement entraîné à être conforme, aimable, sans vagues, qu'il ne sait plus lui-même ce qu'il ressent ni ce qu'il veut.

Le prix de ce personnage, le livre le décrit très bien. Une tension de fond permanente, de la fatigue, du ressentiment qui fermente (contre les autres, à qui l'on donne tout, et qui ne rendent rien), et parfois des explosions disproportionnées, la fameuse goutte d'eau, suivies de culpabilité, suivie d'encore plus de gentillesse. Le tout en circuit fermé.

Mon commentaire : relisez ce paragraphe en pensant au tonneau. Chaque "oui" qui aurait dû être un "non" y verse sa dose. Chaque besoin tu, chaque colère ravalée, chaque week-end sacrifié. La gentillesse compulsive est une machine à remplir le tonneau, silencieuse, socialement récompensée, et parfaitement invisible, jusqu'au débordement. Chez beaucoup de gens que j'accompagne, la première crise est arrivée au bout d'années de ce régime.

2. Derrière chaque émotion, un besoin

Le cœur pratique du livre, hérité de la Communication NonViolente, tient en une chaîne à quatre maillons : observation, sentiment, besoin, demande. Ce qui m'a le plus servi, c'est le troisième maillon. Toute émotion est le messenger d'un besoin. L'agacement signale un besoin de respect ou de repos. L'anxiété, souvent, un besoin de sécurité ou de clarté. La tristesse, un besoin de lien, de reconnaissance. L'émotion n'est pas le problème, c'est le voyant du tableau de bord.

Et le geste que propose le livre est simple à énoncer. Quand une émotion insiste, au lieu de la juger ou de l'étouffer, lui demander de quel besoin elle parle. Puis s'occuper du besoin, plutôt que de faire taire le voyant.

Mon commentaire : vous reconnaissez la logique, c'est celle de toute ma méthode appliquée aux émotions ordinaires. On ne combat pas le messenger, on l'écoute et on le laisse repartir. Et il y a plus. Le gentil chronique est champion du monde pour ignorer ses

voyants. Il roule voyant rouge allumé pendant des années. La crise de panique, dans bien des cas, c'est le tableau de bord entier qui se met à clignoter parce qu'aucun voyant n'a jamais été écouté un par un.

3. Dire non, c'est dire oui à quelque chose

Le passage du livre qui m'a le plus marqué concerne le non. Pour le gentil, dire non est une agression, un risque de conflit, de rejet, de ne plus être aimé. D'Ansembourg renverse la perspective. Chaque non dit à l'autre est un oui dit à quelque chose de soi, son repos, ses priorités, sa santé. Et inversement, chaque oui arraché de force est un non silencieux à soi-même. La question n'est donc jamais "ai-je le droit de dire non ?", mais "à quoi suis-je en train de dire non quand je dis oui ?".

Il donne aussi la méthode pour que le non soit dicible, exprimer le besoin derrière ("je dis non à cette soirée parce que j'ai besoin de récupérer"), proposer autre chose quand c'est possible, et surtout tenir la différence entre refuser une demande et rejeter une personne. On peut dire non à la demande de quelqu'un tout en tenant à lui. Les deux ne s'opposent que dans la tête du gentil.

Mon commentaire : c'est de l'entretien préventif du tonneau, au sens le plus concret. Je dirais même que pour certains de mes lecteurs, apprendre à dire trois vrais non par mois fera plus pour l'espacement de leurs crises que n'importe quelle technique respiratoire. On traite la source.

4. La violence qu'on se fait à soi-même

Toute la démarche du livre est bâtie sur la Communication NonViolente de Rosenberg, et d'Ansembourg montre que la première violence, la plus quotidienne, est celle qu'on exerce contre soi, les "il faut", les "je dois", les "sois fort", "sois parfait", "fais plaisir", qui gouvernent en tyrans. Il propose de traquer ces injonctions et de les remplacer par des choix conscients : je choisis de, parce que j'ai besoin de. Le même acte, accompli par choix plutôt que sous contrainte intérieure, ne coûte plus la même énergie.

Mon commentaire : c'est un cousin direct de la domestication des Accords toltèques, et le lien avec vous est limpide. L'anxieux vit sous un régime de "il faut". Il faut que je sois calme, il ne faut pas que ça se voie, il faut que je tienne. Tout mon travail avec vous a consisté à remplacer ces injonctions par leur contraire. Vous avez le droit de trembler, le droit de sentir, le droit d'aller à votre rythme. Ce livre étend ce droit à toute votre vie relationnelle.

Ce que j'en retiens

Que ma “solidité” d'avant les crises était en partie du silence. Je confondais tenir bon et tout taire. Le tonneau a fini par me présenter la facture, avec les intérêts.

Que l'émotion est un voyant, pas une panne. Je ne me demande plus “comment faire taire ça” mais “de quoi ça me parle”, et neuf fois sur dix, la réponse est un besoin simple et négligé, du repos, de la clarté, de l'aide.

Et qu'un non honnête est un service rendu à tout le monde. À moi, évidemment, mais aussi à l'autre, qui préfère un non vrai à un oui rance suivi de ressentiment. Les gens solides de mon entourage sont ceux qui savent me dire non ; j'ai décidé de leur ressembler.

Mes conseils pour l'appliquer

Commencez par l'inventaire, sans rien changer, comme toujours. Pendant une semaine, notez chaque fois que vous dites oui en pensant non, et ce que ce oui vous coûte. La liste parle d'elle-même, et elle vous montrera où fuit le tonneau.

Puis entraînez le non sur du petit, refuser un créneau qui ne vous arrange pas, rendre un plat qui n'est pas celui commandé, dire “je te rappelle demain” au lieu de vous rendre disponible sur-le-champ. Le non se muscle exactement comme vos barreaux d'échelle : petit, répété, progressif. Et formulez-le avec le besoin : “non, ce soir j'ai besoin de souffler”, tient mieux debout qu'un non sec, pour vous comme pour l'autre.

Enfin, offrez-vous le rituel des trois questions, deux minutes le soir : qu'est-ce que j'ai ressenti de plus fort aujourd'hui ? De quel besoin ça parlait ? Qu'est-ce que j'en fais demain ? C'est l'équivalent relationnel du journal des vagues, un radar de tonneau.

Le lien avec la méthode Stopper les Crises

Ma méthode vous a appris à traverser les vagues et à cesser de les craindre. Ce livre travaille un étage au-dessus. Il réduit ce qui fabrique les vagues, en s'attaquant au remplissage silencieux du tonneau par la gentillesse compulsive, les besoins tus et les “il faut”. C'est le livre du chapitre 3 (le tonneau) et du chapitre 29 (la vie d'après). Quand les crises ne sont plus le sujet, la question devient “comment vivre pour que le tonneau ne se remplisse plus”, et c'est précisément la question de ce livre.

À qui je le conseille, et à qui pas

Foncez si vous êtes le pilier de tout le monde, celui qui ne demande jamais rien, qui dit oui d'avance, et qui explose une fois par an pour une brouille. Ce livre va vous lire autant que vous allez le lire. Il est aussi précieux pour les couples et les familles, car il donne des mots pour se parler vraiment. Passez plus vite si votre tonneau se remplit ailleurs (surmenage solitaire, hypochondrie, perfectionnisme sans dimension relationnelle). Vous y trouverez quand même de quoi faire, mais d'autres livres de cette bibliothèque vous serviront davantage. Petite mise en garde de forme, enfin : le vocabulaire de la Communication NonViolente peut sembler un peu appliqué au début, presque scolaire. Passez outre. Derrière la méthode, il y a une vraie profondeur, et des années de pratique clinique.

Si vous ne deviez retenir qu'une chose

Chaque oui que vous arrachez à votre fatigue pour avoir la paix verse une goutte dans le tonneau. Être vrai n'est pas un luxe de développement personnel, pour quelqu'un comme nous, c'est de la plomberie préventive.

L'art subtil de s'en foutre

Mark Manson

Le livre en une phrase

Notre malheur vient moins de nos problèmes que de l'énergie folle que nous dépensons à vouloir ne pas en avoir, et la vie s'allège dès qu'on accepte l'inconfort comme un passager normal du voyage, en réservant son attention au petit nombre de choses qui comptent vraiment.

Pourquoi je vous en parle

Je vous préviens tout de suite, ce livre jure comme un charretier. Le titre donne le ton, et l'intérieur ne se calme pas. Manson est un blogueur américain au langage de vestiaire de rugby, qui appelle un chat un chat et le reste avec des mots que je ne peux pas recopier ici. Si vous êtes d'une nature délicate, vous froncerez les sourcils une fois par page. Et pourtant je le range dans ma bibliothèque sérénité, parce que sous la provocation se cache le livre le plus anti-pensée-positive du rayon développement personnel. Manson passe le premier chapitre à démonter les injonctions au bonheur permanent, les affirmations devant le miroir, la positivité forcée. Et vous savez ce que j'en pense. C'est exactement ce que je vous répète depuis le début. On ne guérit pas de l'anxiété en se forçant à sourire. Ce grand costaud mal élevé dit, avec ses mots à lui, des choses que les meilleures approches de l'anxiété disent en langage feutré. Voici ce que j'en ai tiré pour vous.

Les idées clés

1. La boucle infernale : souffrir de souffrir

Manson ouvre son livre sur un mécanisme qu'il décrit avec une précision troublante, s'an-goïsser de s'an-goïsser. Vous stressez avant un rendez-vous, puis vous remarquez que vous stressez, et cette découverte vous stresse encore plus, et savoir que vous allez stresser vous fait stresser d'avance. Il applique la même mécanique à la colère, à la culpabilité, à la

tristesse. On s'en veut de s'en vouloir, on se sent coupable de se sentir coupable. Et il pointe le coupable, une époque qui nous a persuadés que les émotions désagréables sont anormales, qu'un truc cloche chez nous dès qu'on ne va pas bien. Sa sortie de secours est dans le titre, cesser d'accorder de l'importance au fait d'aller mal. Se dire "je me sens mal aujourd'hui, et alors ?" court-circuite la boucle, parce qu'on arrête de se reprocher d'aller mal.

Mon commentaire : vous venez de reconnaître la seconde peur, mot pour mot. La crise de panique n'est rien d'autre que cette boucle poussée à fond, avoir peur de sa propre peur, s'affoler de son propre affolement. Manson ne parle pas spécifiquement des crises, mais il décrit leur moteur mieux que bien des livres spécialisés. Et sa solution est la nôtre. Ce n'est pas la sensation qui entretient la crise, c'est l'importance dramatique qu'on lui accorde.

2. La loi de l'effort inverse : vouloir aller mieux fait aller plus mal

C'est l'idée centrale du livre, empruntée au philosophe Alan Watts. Chercher désespérément une expérience positive est en soi une expérience négative, parce que cette quête vous rappelle en permanence ce qui vous manque. Plus vous voulez être serein, plus vous vous trouvez agité. Plus vous exigez la confiance en vous, plus vous vous sentez fragile. Et le miroir de cette loi, c'est qu'accepter une expérience négative est en soi une expérience positive. Consentir à l'inconfort le prive de son pouvoir. Manson en fait une règle de vie. Tout ce qui vaut la peine s'obtient en traversant l'expérience désagréable qui va avec, et toute tentative de fuir le désagréable le renforce. Fuir la souffrance est une souffrance, il l'écrit presque dans ces termes.

Mon commentaire : relisez cette loi en pensant à vos crises et vous comprendrez pourquoi tout ce que vous avez essayé "pour ne plus jamais ressentir ça" a échoué. Surveiller son cœur pour être sûr qu'il va bien, éviter le supermarché pour être sûr de ne pas paniquer, guetter la sérénité comme on guette un train. Chaque effort pour garantir le calme fabrique de la tension. La lutte nourrit la peur, l'accueil la dissout. Manson a mis cette vérité en formule choc, et je trouve qu'elle se retient mieux comme ça.

3. S'en foutre, ce n'est pas se ficher de tout : c'est choisir où va votre attention

Manson prend soin de corriger le malentendu du titre. S'en foutre de tout, ça n'existe pas. On tient toujours à quelque chose, c'est notre biologie. L'art subtil, c'est de trier. Nous avons une réserve limitée de soucis à distribuer, et la plupart d'entre nous la gaspillent en la répandant sur tout, la remarque d'un collègue, le regard d'un inconnu, la petite contrariété du matin. Il raconte l'histoire d'une vieille dame qui fait un scandale à une caissière pour un bon de réduction. Quand on n'a rien d'important dans sa vie, dit-il, on fait des drames avec des miettes. Il propose de décider consciemment de ce qui mérite votre inquiétude, en fonction de vos vraies valeurs, et de laisser le reste passer sans lui ouvrir la porte.

Mon commentaire : pour un anxieux, cette idée vaut de l'or. L'angoisse est une voleuse d'attention. Elle réclame la première place dans votre journée, et plus vous la lui donnez, plus elle s'installe. Apprendre à répondre intérieurement "tu n'es pas prioritaire" à une palpitation ou à un vertige, ce n'est pas du déni, c'est de la gestion de budget. Votre attention est précieuse. Vos proches, vos projets, votre présent la méritent plus que la centième fausse alerte de votre corps.

4. Ce n'est pas votre faute, mais c'est votre responsabilité

C'est le chapitre qui m'a le plus touché. Manson distingue soigneusement la faute, qui regarde le passé, de la responsabilité, qui se joue au présent. Vous n'avez pas choisi vos problèmes, mais vous choisissez, à chaque instant, comment y répondre. Il raconte l'histoire du psychologue William James, malade et déprimé, qui a décidé un jour de se considérer pendant un an comme responsable de ses réactions, et qui date de cette décision sa renaissance. Et il cite un documentaire sur des adolescents suivis pour des troubles obsessionnels. Leur travail, accompagnés par des soignants, a commencé par accepter leurs pensées anxieuses au lieu de les fuir, puis par choisir une valeur plus grande que leur trouble. Aucun n'a choisi son trouble. Tous ont choisi leur réponse.

Mon commentaire : je tiens à le dire avec douceur, parce que ce point peut blesser s'il est mal compris. Vous n'êtes pour rien dans vos crises. Personne ne choisit de paniquer, et il n'y a aucune faute à chercher. Mais la sortie, elle, vous appartient. Chaque fois que vous accueillez une vague au lieu de la fuir, chaque fois que vous retournez dans un lieu évité, vous exercez cette responsabilité-là. Ce n'est pas un fardeau, c'est une excellente nouvelle. Si votre réponse vous appartient, alors personne ne peut vous enfermer dans la peur, pas même elle.

Ce que j'en retiens

D'abord une permission, celle d'aller mal sans en faire une affaire d'État. "Je me sens anxieux aujourd'hui, et alors ?" est devenue une de mes phrases intérieures favorites. Elle ne supprime pas l'inconfort, elle supprime l'étage du dessus, celui qui faisait tout l'immeuble.

Ensuite un tri. Je me demande régulièrement si le souci qui m'occupe mérite sa place dans mon budget d'attention. La réponse est non neuf fois sur dix, et cette question m'a rendu des heures entières de vie.

Enfin une fierté tranquille, savoir que ma réponse m'appartient. Mes crises n'étaient pas ma faute, m'en sortir a été ma responsabilité, et c'est le travail dont je suis le plus fier.

Mes conseils pour l'appliquer

Ne lisez pas ce livre pendant une mauvaise passe. Son ton bulldozer fait du bien quand on est d'attaque, mais il peut sembler rude un jour de grande fragilité. Gardez-le pour une période où vous avez déjà un peu de terrain ferme sous les pieds, et prenez son langage pour ce qu'il est, un style, pas une agression.

Pratiquez le "et alors ?" en deux temps. Quand une émotion désagréable arrive, nommez-la d'abord : "de l'anxiété", "de l'appréhension". Puis ajoutez : "et alors ?". Pas pour la nier, pour lui retirer son statut de catastrophe. Vous verrez qu'une émotion qui n'est plus un scandale devient un simple passage.

Et faites l'exercice du tri, une fois, par écrit. Listez ce qui a occupé vos inquiétudes cette semaine, puis entourez ce qui comptera encore dans un an. Le décalage entre les deux colonnes est la meilleure leçon du livre, et c'est vous qui l'aurez écrite.

Le lien avec la méthode Stopper les Crises

Ce livre est le cousin mal rasé de ma méthode. Sa boucle infernale, c'est la seconde peur qui transforme une sensation en crise. Sa loi de l'effort inverse, c'est notre principe fondateur. On ne stoppe pas une vague en la combattant, on la stoppe en cessant de la craindre. Son "et alors ?", c'est le petit frère insolent de notre "on verra bien" face aux pensées catastrophe. Et son refus de la positivité forcée rejoint ce que je vous ai toujours

dit. Je ne vous demanderai jamais de vous répéter que tout va bien, je vous apprends à traverser ce qui ne va pas. Manson dit tout cela en argot et en provocations, moi je vous le dis en ami, mais nous parlons exactement la même langue.

À qui je le conseille, et à qui pas

Foncez si le développement personnel sucré vous fait lever les yeux au ciel, si vous aimez qu'on vous parle cash, ou si vous avez besoin qu'on vous secoue amicalement plutôt qu'on vous berce. C'est aussi un excellent livre à offrir à un proche allergique aux ouvrages "zen" qui ne comprend pas toujours ce que vous traversez. Passez votre tour si la vulgarité vous gâche une lecture, ou si vous êtes en ce moment dans une période très à vif. Son humour au lance-flammes demande un peu de peau. Et je le redis clairement, parce que Manson taquine beaucoup l'industrie du bien-être. Sa cible, ce sont les recettes miracles, pas le soin. Si vous êtes accompagné par un professionnel, c'est une force, jamais une faiblesse.

Si vous ne deviez retenir qu'une chose

Votre mal-être des mauvais jours n'a pas besoin d'être combattu, ni maquillé en positif. Il a besoin d'être déclassé. Le jour où votre peur cesse d'être l'événement le plus important de votre journée, elle cesse peu à peu d'être un événement du tout.