

### L'édito du mois :

Vous sentez-vous pleinement libre d'être vous-même ? Etes-vous fier de ce que vous accomplissez ou pensez-vous souvent que vous auriez pu faire mieux ? Vous mettez-vous la pression pour réussir là où vos managers, vos amis, votre conjoint ne vous en demande pas tant ? Vous considérez-vous comme exigeant ? Peut-être un brin en quête de perfection ? J'ai déjà précédemment abordé ce sujet de la quête veine de la perfection. Je vous propose ce mois-ci d'ouvrir d'autres pistes de compréhension et de recherche de solutions pour se libérer de ce poids que l'on s'impose plus qu'il ne nous est imposé... car il n'y a pas une piste, une solution... à chacun de trouver son chemin.



### Un mécanisme qui se construit dans l'enfance

**Le perfectionnisme** c'est la quête de la perfection, l'exigence envers soi-même mais poussée au-delà de ce qui pourrait être une qualité (donc au-delà du raisonnable). C'est souvent la **résultante de notre conditionnement**, parfois un héritage par imitation de nos parents, parfois par notre éducation et les attentes que nos éducateurs (parents, enseignants...), mais le plus souvent c'est ce que nous avons interprété comme étant ce qui nous permettrait de trouver le chemin de l'amour. L'enfant que nous étions, qui aurait dû se sentir en sécurité grâce à l'amour inconditionnel de ses parents, ne pouvait peut-être pas le ressentir ou l'accueillir comme cela, et donc pouvait se sentir en insécurité affective ou en risque de l'être. Il a donc cherché des solutions, avec ce qui était accessible pour lui dans son cerveau d'enfant, pour limiter ce risque d'insécurité.

Devenir l'enfant parfait est souvent la solution qui apparaît en premier. Il commence alors à expérimenter ce costume d'enfant parfait, en imaginant, en analysant les attentes et les réactions de ses parents à ses actes. En prenant note de toutes les critiques ou reproches qu'ils peuvent faire, qu'ils lui soient destinés ou non. Il suffit d'entendre : « Quel caprice ! Quelle horreur un enfant comme cela ! » ou encore « tu as vu cet enfant comme il hurlait dans le magasin, c'est fou de se mettre dans un état pareil ... ; moi j'aurai été ses parents j'aurai été mort de honte ». L'enfant qui entend ce genre de commentaire, assez anodin et sans conséquences pour les parents, peut interpréter inconsciemment cela comme une menace : « si je me mets en colère et que j'ai envie de hurler, je vais tuer mes parents, ou à minima tuer leur amour pour moi ». Du coup, cet enfant doit refouler ses émotions bruyantes et désagréables, apprendre à ne pas les laisser émerger, s'en couper. Il doit s'efforcer de rendre ses parents fiers et pour cela se mettre la pression, devenir exigeant. S'il y parvient, son comportement va produire des encouragements, des compliments et même si parfois les parents vont exprimer leur inquiétude lorsque l'enfant se met trop la pression, globalement ils vont ressentir de la fierté à voir son application, son travail, ses efforts pour réussir, son envie de bien faire, son respect des règles ...et cela

va être ressenti par l'enfant. Il va donc penser qu'il a trouvé **la bonne solution** pour limiter son risque de ne pas être assez aimé.

Naturellement il va poursuivre dans cette voie, nourrir jour après jour sa quête de perfection, qui globalement va lui permettre de réussir, mais qui va l'enfermer dans ce rôle, ce personnage qui l'empêche d'être pleinement au contact de lui-même. Cela va réduire ses capacités à laisser de la place au plaisir de l'exploration, à la curiosité et à la créativité, qui demeurent accessibles seulement si on ne ressent pas la peur d'expérimenter, de se tromper, de prendre des risques, de découvrir d'autres chemins moins dans la raison et plus dans le jeu. Coupé d'une partie de lui-même, cet enfant va grandir dans la peur de ne pas être à la hauteur, il va être dans le contrôle pour limiter cette peur. Plus il va avoir l'impression qu'en contrôlant il maîtrise cette peur, plus il va nourrir ce comportement. Et comme la perfection n'existe pas, il va commencer à se dévaloriser en pensant qu'il n'est pas encore assez bien, et va sans cesse nourrir cette croyance en prêtant attention aux critiques et aux petites réflexions qui lui montrent qu'il est encore possible de mieux faire, alors qu'il va avoir du mal à accueillir les compliments (puisque au fond de lui il se dit qu'il aurait dû encore faire mieux, pour peu qu'il y ait quelqu'un qui ait mieux réussi que lui). Les parents sont souvent démunis car ils disent à l'enfant ou à l'adolescent leur fierté, leur amour, mais cela ne change rien, car le mécanisme de conditionnement est devenu solide, bien rodé et baisser le niveau d'exigence représenterait trop de risque pour que l'expérience puisse être vécue (l'estime de soi est trop faible pour se sentir la force de baisser la garde), surtout pendant l'adolescence où l'image est si importante.

### Un déconditionnement qui passe par une démarche de découverte de soi

**Le perfectionnisme nous empêche donc d'apprendre à nous connaître**, car cet apprentissage passe par l'écoute de notre corps, l'accueil et la reconnaissance de nos limites, de nos émotions, de nos besoins, et l'expérimentation pour y répondre en trouvant le chemin le plus adapté. **Pour cela il faut oser ...**

« Le perfectionnisme nous empêche de nous mettre au travail. Et comme il a souvent décidé, à l'avance, que le produit final ne sera jamais satisfaisant, il nous convainc de ne même pas nous lancer. Sa plus grande ruse est, de surcroît, de se déguiser en vertu. Lors d'entretiens d'embauches, par exemple, nombre de candidats placent leur perfectionnisme parmi leurs premières qualités. Fiers, en fait, de se sentir porteurs ce qui, précisément les empêche, de vivre une vie créative. Mais je vois les choses autrement. Je pense que le perfectionnisme n'est qu'une version haute couture de la peur. Je pense que le perfectionnisme n'est que de la peur en manteaux de vison, juchée sur des escarpins raffinés, jouant à l'élégante, alors qu'elle n'est que terrifiée. Car sous ce vernis, le perfectionnisme n'est qu'une angoisse existentielle qui se répète inlassablement : " Je ne suis pas à la hauteur et je ne serai jamais à la hauteur." **Elisabeth Gilbert** « *comme par magie* » éditions Calmann-Levy.

Pour nous libérer de cette quête de la perfection, qui nous enferme dans un besoin de contrôle, de briller en étant le meilleur, de tout réussir... cette quête qui nous épuise, qui nous rend extrêmement vulnérable au stress chronique, aux émotions désagréables intenses telles la colère, la tristesse et la frustration que bien souvent on nie et donc qui devient de plus en plus envahissante...le chemin est peut-être bien de partir à la découverte de nous-même, un peu comme on partirait en expédition à la

découverte d'un trésor. Cela fait appel à la curiosité, au jeu, à l'enfant qui est encore en nous. Le meilleur moyen d'y parvenir ne serait-il pas alors de libérer notre créativité ? C'est notre créativité qui va nous permettre de retrouver cet enfant insécure et lui montrer d'autres chemins possibles. Alors osons créer de nouveaux possibles dans nos vies.

### Comment ?

Il ne s'agit pas forcément de devenir des artistes, des peintres, des écrivains, des chanteurs, des acteurs, des cuisiniers, des jardiniers... Je dirais même surtout pas ! Nous nous engagerions dans une nouvelle quête de la perfection, un nouveau défi pour essayer de réussir. Nous continuerions à nourrir nos conditionnements.

Non, c'est juste essayer de faire quelque chose que nous n'avons pas encore expérimenté, décidons de vivre des expériences... mais progressivement... dans la mesure de ce qui ne nous crée pas de malaise ou de peur trop intense. Juste un petit peu d'appréhension qui ne nous met pas en risque, et que nous pouvons dépasser.

Commençons à expérimenter la bienveillance avec nous-même et imaginons une première expérience en lien avec nos valeurs profondes (pour les définir c'est une autre expérience, dans laquelle il est bien d'être accompagnée parfois).

- Remettons nous au contact de l'enfant que nous étions et laissons venir ce qui nous vient si on se pose la question : qu'est-ce que ce petit enfant avait envie de faire.
- Ou peut-être demandons-nous à quel moment nous avons ressenti de la légèreté dans notre corps, un peu de calme et de relâchement de nos ruminations dans notre tête... et laissons nous guider par cette activité qui nous a procuré cette sensation.

Expérimentons, cuisinons un gâteau en essayant de ne pas suivre totalement une recette, plantons, dessinons sans objectif de produire quelque chose de beau mais d'expérimenter, peignons avec nos doigts, nos pieds, allons marcher pied nus, mettons de la musique et dansons, chantons, d'abord tout seul, sans le regard des autres... allons dans un endroit où personne ne nous connaît et ne nous reverra jamais et testons de faire quelque chose que nous n'avons jamais osé faire (se rouler dans l'herbe, aborder quelqu'un dans la rue pour faire connaissance, oser sourire aux passants, participer à un karaoké, aller prendre un cours de tango, manger avec les doigts, faire un château de sable géant et tout écrouler, dessiner à la craie sur un trottoir, s'allonger dans un parc au soleil les pieds nus ... enfin, là c'est plus trop la saison... se rouler dans la neige ? faire des glissades en luge ou sur un sac....*bon moi je ne manque pas d'imagination !*).

Ca y est vous avez une idée d'une première expérience ? Alors vivez la en pleine conscience, avec tous vos sens, tout votre corps, accueillez dans une approche phénoménologique tout ce qui vous traverse (sensations, émotions, petite voix...) Reconnaissez la voix de la raison et de la peur (celle qui vous dit « Tu es ridicule ! » « Tu ne vas pas faire cela quand même ! » ou encore « tu n'y arriveras pas ! » « C'est moche ce que tu fais !!! » Cette petite voix vous empêche d'agir et vous coupe de vous-même et des petits bonheurs simples de l'expérience et de la découverte. Pour une fois, dites-lui que vous l'entendez

## Newsletter Octobre 2018 - «Un chemin vers la liberté»

mais que vous n'êtes pas en danger, et choisissez de vivre l'expérience sans rien attendre en termes de résultat, juste en termes de découverte. Et vivez-la pleinement.

Puis voyez ce que vous avez ressenti, éprouvé, découvert... et invitez-vous pour une autre expérience, donnez-vous un autre rv avec vous-même.

Et surtout prenez le temps de vivre chacune de ces expériences au contact de vos sensations, observez comment vous vous sentez dans ces moments de créativité, comment est votre respiration, comment sont vos pensées, comment est votre relation au temps, votre état émotionnel.... Soyez dans l'instant présent.

Si c'est difficile, acceptez de l'aide pour parvenir à cela. Cela peut être un coaching, un travail d'accompagnement thérapeutique, mais cela peut prendre aussi d'autres formes, comme se laisser guider en s'inscrivant dans un groupe de découverte d'une pratique à vocation créative (chant, sculpture, poterie, dessin, musique, cuisine, écriture, théâtre, jardinage, danse...).

Faites-vous confiance, osez, lancez-vous et Kiffez (comme le dit **Florence Servan-Schreiber** « *3 kifs par jour* », appréciez cette découverte d'une autre forme d'expression qui permet de réenchanter sa vie, de s'ouvrir et d'inventer de nouveaux chemins possibles....

Et recommencer....

### Pour approfondir

