

Serge-André Guay

# Le dernier livre

Pour les jeunes qui ne passeront pas leur vie à lire

*Tout ce que vous n'apprendrez pas  
au secondaire et au collégial*

*Fondation littéraire Fleur de Lys*



*Fondation littéraire Fleur de Lys*

LE DERNIER LIVRE

*Pour les jeunes qui ne passeront pas leur vie à lire*

Essai, Serge-André Guay,

Fondation littéraire Fleur de Lys,

Lévis, Québec, 2022, 67 pages.

Édité par la Fondation littéraire Fleur de Lys, organisme sans but lucratif, éditeur libraire québécois en ligne sur Internet. Depuis 2003.

Adresse électronique : [contact@manuscritdepot.com](mailto:contact@manuscritdepot.com)

Site Internet : [www.manuscritdepot.com](http://www.manuscritdepot.com)

© Copyright 2022 Serge-André Guay



Tous droits réservés. Toute reproduction de ce livre, en totalité ou en partie, par quelque moyen que ce soit, est interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur. Tous droits de traduction et d'adaptation, en totalité ou en partie, réservés pour tous les pays.

La reproduction d'un extrait quelconque de ce livre, par quelque moyen que ce soit, tant électronique que mécanique, et en particulier par photocopie et par microfilm, est interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Disponible sur support numérique (PDF gratuit)

ISBN 978-2-89612-625-5

Illustration en couverture :

Dépôt légal – 3<sup>ème</sup> trimestre 2022

Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BANQ)

Bibliothèque et Archives Canada (BAC)

Imprimé à la demande au Québec.

# SOMMAIRE

DROITS D'AUTEUR & ISBN .....	2
PRÉFACE.....	5
INTRODUCTION .....	7
Critique de l'école et des programmes scolaires .....	7
Arrêter de penser à demain, penser ici et maintenant .....	10
Une question de conscience.....	11
CHAPITRE 1 - À CHACUN SON OPINION .....	12
CHAPITRE 2 - TU ME JUGES.....	19
CHAPITRE 3 - PIÉGÉ PAR LA PSYCHOLOGIE .....	21
Pourquoi la psychologie peut-elle être un piège ? .....	22
Et la question du bonheur ?.....	25
Anxiété.....	28
Conclusion.....	30
CHAPITRE 4 - LA LIBERTÉ DE PENSER ET D'AGIR .....	31
1. Déceler vos biais cognitifs .....	32
2. Examiner votre comportement .....	35
3. Le conditionnement de vos attitudes .....	37
Conclusion.....	39
CHAPITRE 5 - VIVRE EN MARGE .....	41
Éloge de la fuite.....	46
Conclusion.....	47
CONCLUSION .....	48
ANNEXE - LES STYLES INTERPERSONNELS .....	52
DU MÊME AUTEUR.....	61

AU SUJET DE L'AUTEUR .....	62
COMMUNIQUER AVEC L'AUTEUR.....	64
ÉDITION ÉCOLOGIQUE .....	65

## PRÉFACE

Âgé de 15 ans, rendu en secondaire IV, je consacre mes dimanches soirs à mes devoirs tout en écoutant mon émission de radio préférée. L'animateur mobilise toute mon attention lorsqu'il affirme : « *Ceux qui se donnent constamment raison, vivent dans un système (de pensée) sans failles. Or, c'est par les failles que la lumière entre* ». Ce fut pour moi une véritable révélation.

Je reconnais dans mon entourage plusieurs adultes qui se donnent raison chaque fois qu'ils parlent. Ils s'expriment avec une telle force de conviction qu'il ne sert à rien d'essayer de remettre en question leurs opinions. Ils ont raison. En fait, ils se donnent raison comme si c'était là le but de toutes leurs conversations.

Pour tout vous dire, j'avais l'impression d'avoir tort avant même d'ouvrir la bouche lors des soupers familiaux. Alors, je me contentais d'écouter en silence. Je n'avais pas le goût de me confronter à mes parents en soutenant que je n'étais pas d'accord avec leurs affirmations. J'observais à quel point leur système de pensée n'avait aucune faille. À un moment donné, je me suis même demandé si être adulte procurait le pouvoir de se donner raison. Ainsi, un jeune ne pouvait pas avoir raison tant et aussi longtemps qu'il n'atteignait pas l'âge adulte.

C'est vrai, quand on est jeune, nous n'avons pas l'expérience des adultes. Mais rien n'empêche que nous ayons des idées et des opinions. Nous imitons nos parents. Certains jeunes se lancent dans des confrontations, parfois violentes, avec leurs parents et les adultes en autorité. Le prix à payer est souvent élevé : « Va dans ta chambre » ou, pis encore, « C'est ce que tu penses... mais tu te trompes, tu verras plus tard ».

Jeunes, on se rend compte que le monde dans lequel nous vivons n'est pas celui qu'on nous a annoncé et encore moins celui qu'on a imaginé durant notre enfance. Du secondaire I au secondaire V puis au CÉGEP, nous prenons conscience que le monde ne correspond pas aux promesses des adultes.

J'ai observé deux réactions au sein de mes collègues de classe. Certains refusent de se confronter au monde des adultes et s'enferment dans leur jeunesse. Les autres sont en colère parce qu'ils se sentent trahis et contestent. En fin de compte, la plupart des jeunes parviennent à se faire une raison pour profiter du système en place dans le monde. D'autres vivront toujours en marge de la société.

Ce livre ne sera pas utile à ceux et celles qui accepteront de se plier aux exigences du système et l'exploiteront au mieux de leurs connaissances et de leurs expériences.

Ce livre sera utile à ceux et celles qui, comme moi, décideront de vivre en marge de la société avec laquelle ils ne souhaitent pas (ou ne peuvent pas envisager) faire des compromis avec le système et s'accrochent à leurs idéaux.

En termes imagés, les premiers empruntent l'autoroute de la vie et les seconds préfèrent la route de campagne. Il n'y a pas de mauvais choix. Il s'agit simplement d'exploiter au maximum notre faculté de pensée, nos talents et notre créativité pour surmonter les obstacles.

Ce soir-là, je me couche tout en écoutant mon émission de radio, mais je suis distrait par ce fameux « La lumière entre par les failles ». Désormais, je ne vais plus chercher à colmater mes failles en cherchant à me donner raison pour laisser la lumière m'éclairer. Ce livre explique comment je profite encore de ce changement de cap à 65 ans.

# INTRODUCTION

*Cette introduction, me dit-on, n'est pas écrite dans un langage adapté aux jeunes. À vous de juger.*

La lecture de plusieurs livres vous est imposée par vos professeurs au cours de vos études secondaires et collégiales. Mais plusieurs d'entre vous n'aiment pas la lecture et n'en prendront pas l'habitude à la suite de leurs études. De plus, ces lectures scolaires ne vous préparent pas réellement à la vie réelle. Il en va de même avec les programmes d'étude parce qu'ils excluent des informations essentielles depuis des décennies. Ainsi, tout au long de votre vie, vous découvrirez ces informations et conclurez « Mais pourquoi donc ne m'a-t-on pas dit cela lorsque j'étais jeune ? J'aurais gagné un temps précieux ». Voilà pourquoi je propose un dernier livre à ceux et celles qui ne passeront pas leur vie à lire. Je souhaite contribuer au développement de votre faculté de penser, l'enjeu principal de vos études.

Dans ce livre, je réunis tout ce que j'aurais aimé savoir dès mon adolescence et mes premiers pas dans la vie adulte. Un savoir acquis par la lecture de livres anciens et nouveaux et par ma propre expérience de la vie.

« Le dernier livre » propose tout ce que vous n'apprendrez jamais pour développer votre faculté de penser au cours de vos études secondaires et collégiales.

## ***Critique de l'école et des programmes scolaires***

Depuis des décennies, les décideurs des programmes scolaires épurent, pour ne pas dire, censurent les contenus et les méthodes d'enseignement. Ils écartent des sources de connaissances jadis essentielles. « *Ils jettent le bébé (l'essentiel) avec l'eau du bain (le superficiel)* » comme on dit. Pour prendre conscience de la

situation du monde de l'enseignement, il faut un certain recul que seules les années et l'expérience permettent.

Aujourd'hui, l'école a perdu de vue les enseignements qui vous seraient utiles pour bâtir votre liberté de penser. Au fil des décennies, l'école est devenue ignorante et elle ne peut plus vous apprendre ce qu'elle ne sait pas (on ne donne pas ce que l'on n'a pas).

Pis encore, l'école vous isole toujours davantage du monde réel. Seuls les intervenants soumis entièrement à leur projet éducatif peuvent désormais entrer dans les écoles pour s'adresser à vous. Celles-ci veillent à ce que personne ne vienne vous corrompre avec des idées nouvelles autres que celles à ses programmes. Que ce soit au secondaire ou au collégial, l'école barre les portes à double tour à tous ceux et celles qui vous motiveraient à remettre en question votre apprentissage.

La critique ne date pas d'hier et demeure actuelle : « À quoi cela va-t-il me servir dans la vie ? ». Très souvent sans réponse satisfaisante, cette question laisse pourtant voir clairement des besoins non comblés par l'école depuis trop longtemps.

Les plus courageux d'entre vous s'accrochent et décrochent leur diplôme d'études secondaires et même collégiales. Ils y parviennent, non pas uniquement par le programme scolaire, mais surtout par leur attachement à leur milieu de vie, à l'école elle-même, à leurs collègues de classe et à leurs amis tout comme à leurs activités parascolaires sans oublier leur vie en dehors du cadre scolaire. Vous pouvez vous discipliner à rester enfermés dans une classe pour écouter les professeurs, à faire vos devoirs et à améliorer vos notes. Bref, votre réussite dépend de votre capacité à vous glisser dans le système et à lui donner ce qu'il demande, sans vous questionner.



Mais il faut une récompense pour tenir une telle discipline, une récompense quotidienne et durable. Vous la trouvez dans la vie parascolaire et sociale libre. Elle vous maintient à l'école ainsi devenue un simple lieu physique avec des facilités. « *C'est déjà beaucoup* », me diront des adultes qui ne veulent pas voir les jeunes traîner dans les rues ou décrocher. Mais ce n'est pas assez ! On peut toujours se rallier à l'idée qu'il faut que jeunesse se passe ou à celle beaucoup plus inspirante qu'il ne faut pas gaspiller sa jeunesse.

Vous savez fort bien que l'école ne vous prépare pas à la vie réelle, mais à un travail. Vous apprenez assez rapidement et à la dure que la vie réelle est toute autre que celle enseignée en classe.

Si on ne peut pas nier l'apport de l'école à l'acquisition d'une certaine culture générale, cette dernière demeure très limitée par les programmes d'enseignement imposés aux professeurs. Au Québec, les programmes scolaires ne vous instruisent pas de certains sujets pourtant jugés essentiels ailleurs dans le monde. La censure de ces sujets se maintient d'une réforme de l'éducation à l'autre depuis des décennies.

Dans les années 1950, les principales matières enseignées dans les collèges classiques sont les lettres, la philosophie et la rhétorique (art oratoire). Le programme des collèges classiques incluait, entre autres, des cours de logique et des cours de stylistique (étude des particularités d'écriture d'un texte). À cette époque, les programmes scolaires de ces collèges se fondaient sur les acquis de l'Homme depuis plus de 2000 ans. Dans les années 1960, les programmes scolaires québécois ont rejeté ces acquis historiques. Il s'agissait alors de rendre l'école accessible à tous et il fut décidé d'exclure des programmes scolaires du contenu classique. Plus de 2000 ans de connaissance furent relégués aux oubliettes.

J'ai trouvé quelques-uns des manuels scolaires utilisés dans les collèges classiques au cours des années 1950. Ma réaction : « *Ah ! Si on m'avait enseigné ça, tout aurait été plus simple* ».

Enfin, je me dois de vous sensibiliser au rôle exagéré de la psychologie dans vos écoles secondaires et dans vos collèges. Tout problème devient psychologique, du manque de confiance en soi à la dégradation de l'estime de soi en passant par les difficultés de concentration. L'école est psychologisante, c'est-à-dire qu'elle donne une valeur, une explication exclusivement psychologique à toute chose. Elle soumet abusivement tout événement à une interprétation psychologique. L'école s'accorde ainsi parfaitement avec la société tout aussi psychologisante dans laquelle on nous force tous à vivre, souvent pour notre plus grand malheur.

### ***Arrêter de penser à demain, penser ici et maintenant***

On vous motive à demeurer et à vous impliquer dans vos études en soutenant que vous devez penser à demain ou, si vous préférez, qu'aujourd'hui vous devez penser à votre avenir. Mais qu'en est-il du penser ici et maintenant ? Les programmes scolaires au secondaire et au collégial ne comprennent aucun cours consacré à votre faculté de penser et son développement. Pourquoi l'école ne vous enseigne-t-elle pas comment notre système de pensée fonctionne, comment l'ajuster en cas d'erreur de pensée, comment en profiter pour bien réfléchir ?

Si l'école se vante de développer l'esprit critique des jeunes, elle ne vous en donne pas vraiment les moyens puisqu'il n'y a aucun cours consacré uniquement à ce sujet au programme. On trouve ici et là, dans certains cours, des interventions en faveur de la pensée critique face à ceci ou cela. La mode, par exemple, est à l'esprit critique pour reconnaître les fausses nouvelles. Mais toutes ces interventions ne vous plongent pas au cœur de l'extraordinaire faculté de pensée reconnue à tout

Homme et toute Femme. L'école donne des exemples précis de pensée critique sur des sujets tout aussi précis. Elle espère ainsi que votre esprit se formera par lui-même à la pensée critique à l'aide de ces exemplaires. Mais ce n'est pas ainsi ou par la bande que l'on forme à l'esprit critique. Il faut aborder le sujet de front. Ceci fait, peu importe les sujets et les situations, l'esprit critique joue son rôle. Il est acquis et en développement une fois pour toutes tout au long de sa vie. Mais l'école l'ignore ou n'a pas le temps de s'arrêter aussi longtemps au sujet. Elle se limite, comme mentionné ci-dessus, à de simples exemples d'application de l'esprit critique, mais n'aborde pas le développement général de l'esprit critique en soi.

De plus, pour enseigner l'esprit critique, il faut un esprit critique. Les universités québécoises ne forment pas vos professeurs à l'enseignement de la pensée critique au secondaire et au collégial. Les institutions scolaires françaises le font et nous retrouvons des cours et des manuels scolaires spécifiques au développement de la pensée critique auprès des jeunes. Ça n'est-ce pas le cas au Québec!

### ***Une question de conscience***

À l'adolescence ou lors de nos premiers pas dans la vie adulte nous développons notre propre conscience face à la vie, la famille, les ami(e)s, les collègues de classe, l'école... Plusieurs se rendent compte que le monde n'est pas ce qu'ils imaginaient. Certains d'entre vous se résignent et entrent dans le rang. D'autres portent un regard critique sur la société et se rebellent. Peu importe la situation dans laquelle vous vous retrouvez, il s'agit d'une question de conscience intimement liée à la pensée critique. Ce livre vous propose des moyens pour développer votre pensée critique.

## CHAPITRE 1

# À CHACUN SON OPINION

*Il ne faut pas prendre pour vrai ce que l'on pense  
uniquement parce qu'on le pense.*

L'opinion règne en roi et maître sur le monde des jeunes, tout autant sur celui des adultes. J'ai rencontré des gens soutenant que notre faculté de penser ne peut pas produire autre chose que des opinions. Toutes nos pensées sont des opinions et rien d'autre m'a-t-on dit. L'exercice de notre faculté de penser n'a pas pour but de nous fournir des opinions. Elle vise plutôt à acquérir et à développer des connaissances. Et ces connaissances n'ont pas pour but de servir de fondement à nos opinions.

En effet, nous exprimons et partageons nos connaissances beaucoup trop souvent sous la forme d'opinions que nous avons de nos connaissances plutôt que les connaissances elles-mêmes.

Pour clore un débat d'opinions qui nous tombe sur les nerfs, nous optons pour une sortie facile : « À *chacun son opinion* ». Dans ce cas, nous enfermons l'autre dans son opinion, dans ce qu'il dit, et il n'y a plus de communication possible.

Les adultes ont construit un monde où l'opinion règne en roi et maître. Ils peuvent vous donner l'impression qu'être adulte, c'est avoir une opinion sur tout. Vous n'êtes pas obligé de suivre cet exemple.

Pendant une quinzaine d'années (20 à 35 ans), j'ai tiré mes revenus de la vente de mes opinions à titre de consultant en communication et en marketing. Il me suffisait de croire dur comme fer que mon opinion était la meilleure et de l'exposer avec toute ma force de conviction pour la vendre à mon client.

Puis, un jour, Louis Cheskin, un chercheur américain en étude des motivations des consommateurs, a tout fait dérailler. Dans l'un de ses livres, il écrit : « *Je me trompe souvent, mais mes recherches ne se trompent jamais* ». L'affirmation ne m'a pas poussé à chercher comment ne pas me tromper, mais à comprendre comment nous pensons pour être capables de déceler et de corriger mes erreurs de pensée à la source.

Mon seul but : éviter de répéter sans cesse les mêmes erreurs. Nous ne sommes pas parfaits et nous commettons tous des erreurs. L'important est de ne pas répéter les mêmes erreurs et ainsi revenir sans cesse au point de départ.

Jusque-là, je fonçais. Quand je commettais une erreur, je me relevais et je fonçais de nouveau. « *Foncer, c'est permis* », répétait la publicité à l'époque. Je croyais qu'il s'agissait du seul et unique modèle menant au succès professionnel.

Or, il ne s'agit pas de se relever et de foncer de nouveau sans hésiter. Il s'agit plutôt de se relever, de prendre tout le temps nécessaire pour regarder en arrière et identifier l'erreur qui nous a fait tomber pour la comprendre et ne pas la répéter. Ceci fait, on peut foncer de nouveau.

J'ai fait mon entrée dans le monde du travail avant même d'avoir terminé mes études secondaires à titre de chroniqueur et journaliste pigiste. Dans ce domaine, on parle beaucoup de l'objectivité des médias. Je me croyais objectif jusqu'à ma lecture d'un autre passage d'un des livres du chercheur américain :

« *Nous aimons croire que nous sommes objectifs, que nous sommes intéressés par l'information objective. En fait, à moins qu'une personne devienne subjective au sujet d'une information objective, elle ne s'y intéressera pas et elle ne sera pas motivée par cette information. Nous disons juger objectivement, mais en réalité nous réagissons subjectivement.*

*Nous faisons continuellement des choix dans notre vie quotidienne. Nous choisissons des « choses » qui nous apparaissent subjectivement, mais nous considérons nos choix comme étant objectifs. »<sup>1</sup>*

Au diable l'objectivité ! Nous sommes et nous demeurons tous subjectifs, souvent sans même en prendre conscience. Ce chercheur, philosophe sur les bords, m'a motivé à étudier comment nous pensons et comment nous pouvons être raisonnablement certains de la justesse de nos pensées.

J'ai étudié de nombreux livres sérieux sur le sujet, des ouvrages traitant de la pensée scientifique. Tous commencent par la même invitation : « *Luttez contre vos opinions* ». Nos opinions se dressent devant nous comme le premier obstacle à surmonter pour acquérir des connaissances.

L'outil principal pour gagner cette lutte contre nos opinions est le doute, le doute raisonnable et systématique. Et le doute, c'est cette faille par laquelle la lumière entre et éclaire nos pensées, nos opinions, nos connaissances, notre expérience...

Un doute ou une faille laissera donc entrer la lumière et cette dernière nous aveuglera d'autant plus si nous sommes dans le noir depuis longtemps. Soit nous fermerons les yeux, soit nous colmaterons la faille le plus vite possible pour retrouver le confort de l'absence de lumière.

Aussi, il se trouve des personnes pour soutenir qu'elles ne sont pas dans le noir même en l'absence de toute faille dans leur système de pensées parce qu'elles émettent elles-mêmes

---

<sup>1</sup> Cheskin, Louis, *Basis For marketing Decision*, Liveright, New York, 1961, p. 82. « *We like to believe that we are objective, that we are interested in objective information. Actually, unless one becomes subjective about a new objective information, he is not interested in it and is not motivated by it. We say we judge objectively, but actually we react subjectively. We continually make choices in daily life. We choose the « things » which appeal to us subjectively, but we consider the choices objective.* »

la lumière nécessaire à leur bien-être. Dans ce cas, ce n'est plus une simple faille qui sera utile, mais un véritable effondrement de leur système de pensée. Je pense ici à un « doute nucléaire ». Nous y revenons au chapitre V « Vivre en marge ».

Un jour, j'ai rencontré une jeune adulte de retour d'une fin de semaine de retraite. Je tentais de l'amener à douter de ses opinions. Elle m'a répondu rapidement : « *J'ai assez pensé en fin de semaine. Je n'ai pas envie de douter encore et encore* ».

Depuis quelques années (ou décennies), vous êtes fortement invités à développer votre « *amour de soi* », votre « *estime de soi* » afin de vous assurer d'avoir une bonne « *confiance en soi* ». L'amour de soi réfère au sentiment positif que vous ressentez pour vous-même, par opposition à la haine de soi qui dépend alors d'un sentiment négatif face à vous-même. L'estime de soi concerne votre propre valeur. La confiance en soi relève de votre croyance en vos capacités.

Je vous invite à la plus grande des prudences face à cette approche purement psychologique de vous-même et des autres. Elle fait appel à vos sentiments et il n'y a rien de plus malléable que vos sentiments; ils peuvent être de véritables sables mouvants. Le plus souvent, la psychologie vous aborde comme un Être émotif aux dépens de votre Être raisonné.

Vos sentiments et vos jugements personnels ne constitueront jamais une base assez solide pour fonder votre amour de soi, votre estime de soi et votre confiance en soi.

Pourquoi ? Parce qu'une fois que vous vous aimez, que vous avez une bonne estime de vous-même et une belle confiance en vous-même, il vous est conseillé de ne pas en douter. Or, se remettre en question ou douter de soi est l'acte le plus essentiel pour développer son esprit critique.

Douter de vos sentiments et de vos opinions envers vous-même donne la possibilité de se reconstruire sans cesse au fil des expériences tout au long de votre vie.

« *La connaissance de soi* » s'avère beaucoup plus utile qu'une « *bonne opinion de soi* ». Et savez-vous comment se construit la connaissance (scientifique) ? Par le doute systématique de tout ce que l'on connaît. La connaissance se construit sur la destruction du déjà su ou, si vous préférez, sur la destruction de ce que vous savez déjà. Il nous faut soumettre au doute ce que nous savons.

Une connaissance n'est certaine que le temps qu'un doute vienne la remettre en question, la démolisse pour voir une autre prendre sa place. C'est comme ça que ça marche. Bref, le bénéfice du doute, c'est la certitude jusqu'au prochain doute.

Si douter vous déstabilise, c'est parce que vous vous fondez sur vos sentiments et vos opinions. Peu importe les sentiments et les opinions que vous avez de vous-même, votre valeur, la valeur mère de toutes les valeurs, une valeur inattaquable, c'est la vie en vous. On peut questionner vos sentiments et rejeter vos opinions, mais on ne peut pas critiquer le fait que vous soyez en vie, que vous existez, à moins de faire preuve de mauvaise foi. La vie permet d'Être, d'exister.

Votre valeur ne repose pas sur la valeur de vos opinions, mais plutôt sur la vie en vous.

Vient ensuite une autre valeur inestimable, la conscience de soi, incluant la conscience de votre existence et celle du monde extérieur.

Avec la valeur de la conscience, nous entrons dans le monde de la philosophie, un domaine qui rebute bien des gens, avec raison. Car nos premiers contacts avec ce domaine impliquent des philosophies et non pas la philosophie elle-même.



Au Québec, l'étude des différents philosophes passe avant l'étude de la philosophie. Or, comment comprendre les textes de ces philosophes sans comprendre d'abord la philosophie elle-même ? Prenez pour acquis que nous philosophons tous dès l'enfance, sans le savoir. Prendre conscience de nos pensées et y réfléchir, c'est ça philosopher.

Voici une définition de la conscience : « *activité psychique qui fait que je pense le monde et que je me pense moi-même. Et ce parce que la conscience est une mise à distance.* » (Source : dictionnaire de philosophie : la conscience, Philosophie.com. Lien : <https://la-philosophie.com/la-conscience-philosophie>.)

On peut toujours s'exercer à être conscient de ce qui se passe en nous et autour de nous, mais le plus important est de prendre nos distances face à ce qui se passe en nous et autour de nous. Seule la distance permet le recul nécessaire pour être capable de réfléchir. Tout ce qui se passe suscite en nous des émotions immédiates. Or, nos émotions nous empêchent souvent de prendre conscience de ce qui se passe. L'idée de base est de ne pas tenter de réfléchir sous le coup de l'émotion.

Je ne suis pas un adepte de la domination de la raison sur les émotions. Je préfère vivre en harmonie avec mon Être conscient et mon Être émotif. (Nous reviendrons au terme « Être » plus tard.

Devant une dizaine de possibilités de valeur égale, c'est la possibilité coup de cœur qui nous permettra de choisir. La raison a toujours besoin d'un coup de pouce des émotions dans la prise de décision. La preuve nous en est donnée par le chercheur Antonio Damasio (*directeur de l'Institut pour l'étude neurologique de l'émotion et de la créativité de l'université de la Californie méridionale (University of Southern California) depuis 2005*).

## Conclusion

Pour lutter contre nos opinions, il ne faut pas les **tenir** pour vraies au point d'en faire une croyance inébranlable. La remise en question de nos opinions permet de prendre du recul et de conserver notre indépendance d'esprit.

Aussi, réfléchir exige de mettre à distance nos émotions. Enfin, si une décision difficile s'impose face à des choix de valeur égale, on peut se fier à nos émotions pour s'assurer de vivre en harmonie avec ce choix.

Permettez-moi de vous lancer sur une autre piste de réflexion en citant une fois de plus le chercheur américain Louis Cheskin : « *Mon opinion n'a aucune valeur, mais mes recherches ne se trompent jamais* ». Il pouvait soutenir une telle affirmation parce que ses recherches se fondaient sur la pensée et le processus scientifiques. Nous aborderons ce sujet plus tard.

## CHAPITRE 2

# TU ME JUGES

*La connaissance plus utile que les jugements*

Le jugement le plus dur sur ma personne au cours de ma vie fut celui d'un collègue étudiant au secondaire. À la suite de la mort d'un ami, également l'ami de tous, un autre collègue de classe, il a affirmé qu'il aurait été plus juste que ce soit moi qui meurs plutôt que mon ami, et ce, en présence de plusieurs autres étudiants. Personne n'a réagi à ces propos, pas même moi. Je me suis limité à identifier la personne ayant tenu ce propos dans le groupe silencieux derrière moi. Je n'ai pas eu l'idée de répondre, le deuil de mon ami passant avant tout dans ma conscience. Mais ma mémoire a enregistré profondément en moi ce jugement sur ma personne devenu au fil du temps un mauvais souvenir plutôt tenace.

Aujourd'hui, âgé de 65 ans, j'épouse l'idée qu'il n'y a pas plus cruel qu'un adolescent face à un autre. Cependant, j'observe de tels jugements dans le monde adulte. Je m'explique ce type de jugements négatifs par un manque flagrant d'empathie. Selon le dictionnaire Le Robert, l'empathie est la « *capacité de s'identifier à autrui dans ce qu'il ressent* ». L'empathie m'impose la prudence face à tous mes jugements afin d'éviter de blesser l'autre.

Si je juge par antipathie, c'est-à-dire par une aversion ou une vive répulsion de l'autre, je suis biaisé. Souvent, on n'aime pas la personne et on ne sait pas trop pourquoi. On la juge alors sans pouvoir fournir une explication rationnelle de cause à effet. L'émotion ressentie face à cette personne m'aveugle.

Juger devient parfois un acte de pensée "naturel". On juge tout comme on a une opinion sur tout. En fait, le jugement correspond à une opinion personnelle.

Faut-il alors lutter contre ses jugements comme on doit lutter contre ses opinions ? Pas forcément. Si nous jugeons comme le fait un juge en cour de justice, nous posons un acte judiciaire. Notre conscience devient alors ni plus ni moins qu'un tribunal et ce n'est pas son rôle.

Si vous jugez en vous appuyant sur une observation neutre et objective, vous portez un jugement de fait (*Mon téléphone a été piraté. Il n'est pas bien protégé*).

Dans ce cas, on parle aussi du jugement comme une « *opération de connaissance* » ou d'un « *jugement de connaissance* ».

Si vous jugez en impliquant une évaluation et une appréciation subjective (souvent personnelles), vous portez un jugement de valeur (*Cette blague n'est pas drôle. Je n'ai pas ri*). Ce jugement met en valeur vos goûts personnels.

Peu importe le jugement, je vous invite à en faire une proposition à discuter plutôt que l'affirmation d'une vérité.

Aussi, lorsqu'on vous juge, prêtez attention aux éléments du jugement, pour relever ce à quoi celui ou celle qui vous juge est sensible, ce sur quoi il vous juge. Vous tirerez de ce jugement à la fois une connaissance de vous-même (ce qui fait réagir l'autre) et une connaissance de l'autre (ce à quoi il est sensible). Vous serez à même d'apprécier son jugement, à savoir s'il vous est utile ou non. Si le jugement de l'autre vous blesse, rappelez-vous que ce jugement n'a pas force de vérité, qu'il est subjectif et non pas objectif.

## CHAPITRE 3

# PIÉGÉ PAR LA PSYCHOLOGIE

*La société psychologisante nous enferme  
dans la gestion sans fin de nos émotions*

### *La dépression*

Pendant mes études secondaires, nous pouvions nous absenter d'un cours régulier pour rencontrer la psychologue de l'école sur rendez-vous. Nous avions droit à une rencontre par semaine. Chacune d'elle durait 45 minutes, le temps d'un cours. Et j'en ai profité pleinement pendant presque toutes les semaines tout au long de mes études au secondaire.

Lors de ces rencontres, je parlais de ma vie de famille, de ma situation à l'école, de mes relations avec les autres, y compris mes professeurs, de mes échecs et de ce que je considérais comme mes réussites, de mes états d'âme... Cet exercice me faisait un bien fou. Je pouvais enfin m'exprimer sans que l'on me coupe à répétition, comme à la maison. La psychologue m'offrait une oreille attentive; elle intervenait très peu dans mon monologue. Elle me permettait ainsi de m'écouter parler et de prendre du recul par moi-même. Le simple fait de m'entendre dire les choses, d'être critique et de me questionner face à ce que je disais m'aidait beaucoup. À l'époque, j'avais peu d'ami(e)s et donc peu de gens autour de moi à qui me confier.

L'exercice demande beaucoup d'humilité et de franchise, ce qui n'est pas donné à tous. Confier ses pensées personnelles, intimes et profondes, à une autre personne se heurte souvent à la peur du jugement voire à la peur d'un éventuel bris de la confidentialité.

Si la confiance dans la personne-ressource à l'écoute demeure une affaire personnelle, mais qu'elle ne se manifeste pas lors de la rencontre, je vous suggère une confiance « *objective* » plutôt que « *subjective* ». Il s'agit alors de fonder la confiance sur des faits plutôt que sur des sentiments. La question à poser en début de séance est simple « Pourquoi puis-je avoir confiance en vous ? » Si la personne-ressource hésite ou vous retourne la question, vous n'êtes pas à la bonne place pour vous confier.

Aujourd'hui, on parle du « *besoin de verbalisation* » ou, si vous préférez, du besoin de parler librement à une personne attentive, expérimentée et compétente sans être jugé. À mon avis, tous les humains ressentent ce besoin.

Même les personnes qui parlent beaucoup avec aisance vivent une certaine *solitude intérieure*. Nous sommes seuls en nous-mêmes, seul face à soi-même, à moins de nous ouvrir à une autre personne.

Le moyen le plus sûr pour se connaître soi-même, c'est l'autre. C'est lui qui nous informe sur nous-mêmes avec ses perceptions, sa sensibilité, ses réactions et ses actes face à notre personne. Il ne s'agit pas de demander à l'autre qui nous sommes, mais plutôt de relever en nous ce qui le fait réagir, ce qui fonde ses dires à notre sujet.

La confiance en soi va de pair avec la connaissance de soi. Plus vous vous connaîtrez (à l'aide de l'autre), plus votre confiance en vous-même grandira. Une condition s'impose : ne pas entretenir de préjugés face à vous-même et face à l'autre.

### ***Pourquoi la psychologie peut-elle être un piège ?***

Même la personne la plus professionnelle et la plus attentive au monde ne peut pas satisfaire votre besoin de verbalisation une fois pour toutes. Et c'est bien là tout le problème avec la

psychologie, cette science ne parvient que rarement à l'autonomie réelle de la personne.

Psychologie :

« Étude scientifique des phénomènes de l'esprit (au sens le plus large). » (Dictionnaire Le Robert)

« Discipline qui vise la connaissance des activités mentales et des comportements en fonction des conditions de l'environnement. » (Dictionnaire Larousse)

J'ai vécu deux dépressions au cours de ma vie. La première à l'adolescence à la suite de la perte de mon ami et la seconde à 30 ans sous la pression de ma vie professionnelle.

J'ai surmonté la première en me retirant du monde en prenant un congé de l'école pendant quelques jours pour penser et panser mes blessures. À mon retour en classe, j'ai fait rapport de mes réflexions à la psychologue de l'école.

N'ayant pas accès à un psychologue, j'ai mis fin à la seconde avec la lecture d'un livre intitulé « *Séduction psychologique* » et sous-titré « *Échec de la psychologie moderne* », écrit par William Kirk Kilpatrick, professeur associé de psychologie éducative au Boston College, et publié en 1983. Un psychologue portant un regard critique sur sa profession et ses pratiques, ça me plaisait.

Dans son livre, l'auteur accuse la psychologie de faire du moi une montagne à gravir, puis une fois au sommet, le moi se retrouve devant une autre montagne à escalader et ainsi de suite la vie durant. Les gens, soutient le professeur Kilpatrick, ne veulent pas d'un moi réparé voire rafistolé d'une étape à l'autre de leur vie, mais un tout nouveau moi, ce à quoi ne parvient pas la psychologie.

En se référant au sociologue britannique Stanislas Andreski, le professeur Kilpatrick rapporte que plus le nombre de psychologues augmente plus la société se porte mal :

*« Ainsi, dans un pays où il y a pléthore d'ingénieurs en télécommunication, l'équipement téléphonique sera normalement meilleur que dans un pays où il n'y a que quelques spécialistes dans ce domaine. Le taux de mortalité sera plus bas dans les pays ou les régions où il y a beaucoup de docteurs et d'infirmières que dans les lieux où ils sont rares et éloignés. Les comptes seront généralement tenus avec plus d'efficacité dans les pays où il y a de nombreux comptables expérimentés que là où ils font défaut. »*

*« Mais quel est donc le profit produit par la psychologie et la sociologie ? » Le professeur Andreski poursuit :*

*« ... Partant, nous devrions constater que dans les pays, les régions, les institutions ou encore les secteurs où les services des psychologues sont très largement requis, les foyers sont plus résistants, les liens entre conjoints, frères et sœurs, parents et enfants, plus solides et plus chaleureux; les relations entre collègues plus harmonieuses, le traitement des patients meilleur; les vandales, les criminels et les toxicomanes moins nombreux que dans les endroits et les groupes qui n'ont pas recours aux talents des psychologues. En conséquence, nous pourrions déduire que les États-Unis sont la patrie bénie de l'harmonie et de la paix; et qu'il aurait dû en être toujours plus ainsi durant le dernier quart de siècle en relation avec la croissance numérique des sociologues, des psychologues et des experts en sciences politiques. »*

*« Cependant, ce n'est pas ce qui s'est produit. Au contraire, les choses semblent empirer. Les rues ne sont pas sûres. Les foyers se désintègrent. Le suicide sévit parmi les jeunes. Et quand la psychologie tente de régler de tels problèmes,*



*il semble souvent qu'elle les aggrave. La création dans les villes de centres de prévention du suicide s'accompagne, par exemple, d'une augmentation de celui-ci. Les conseils matrimoniaux conduisent fréquemment au divorce. Par ailleurs, l'observation la plus élémentaire nous montre que l'introduction de l'éducation sexuelle dans un public très étendu n'a aucunement enrayer la hausse des grossesses non désirées, de la promiscuité et des maladies vénériennes. Il est plutôt manifeste que de tels programmes encouragent la sexualité précoce et les problèmes qui en découlent. »*

*« Il est difficile de ne pas conclure que l'ordonnance est à l'origine de la maladie. « Si nous constatons, écrit Andreski, que toutes les fois que les pompiers arrivent, le feu redouble d'intensité, nous finirions par nous demander ce qu'il peut bien sortir de leurs lances et si, par hasard, ils ne sont pas en train de verser de l'huile sur le feu. »*

Note de bas de page originale de l'auteur : Stanislas Andreski, Social Sciences as Sorcery, Penguin Books, New York, 1974, pp. 25-26.

Source : Kilpatrick, William Kirk, Séduction psychologique, Centre Biblique Européen, 1985.

### ***Et la question du bonheur ?***

« *Es-tu heureux ?* » Ah ! La fameuse question. Le bonheur court vite, souvent plus rapidement que nous. Nous le rattrapons pour un temps. Autrement dit, nous n'acquérons jamais le bonheur une fois pour toutes. En voici une définition générale :

*Qu'est-ce que le bonheur ?*

*Le bonheur est un état de satisfaction complète caractérisé par sa stabilité et sa durabilité. Il ne suffit pas de ressentir un bref contentement pour être heureux. Une joie intense n'est*

*pas le bonheur. Un plaisir éphémère non plus. Le bonheur est un état global. L'humain heureux est comblé. Il vit une forme de plénitude. Sa situation est stable : elle présente un équilibre et seul un élément extérieur pourrait la modifier.*

Source : Bonheur, Dicophilo - Dictionnaire de philosophie en ligne.  
URL : <https://dicophilo.fr/definition/bonheur/>

Certains philosophes présentent le bonheur comme notre premier *devoir* dans la vie, celui d'être heureux et de rendre heureux les autres. D'autres font du bonheur le *but* de la vie. Devoir ou but, le bonheur implique à la fois notre corps (*santé, beauté, vigueur, adresse*), nos biens extérieurs (*richesse, honneur, pouvoir*) et notre âme (*intelligence, sagesse, justice, courage et tempérance*) selon Platon (source : Les Lois, Platon, Wikipédia.  
ULR : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Les\\_Lois](https://fr.wikipedia.org/wiki/Les_Lois)).

*Définition de l'âme : L'âme est le siège de l'activité psychique et des états de conscience d'un individu. L'âme porte l'ensemble des états et dispositions intellectuelles, morales, affectives qui forment l'individualité, autrement dit le « moi » profond. L'âme est liée à la conscience, à l'ego, mais aussi au cœur, à la raison et à l'intellect. Elle peut donc être attirée vers le bas (la matière) ou vers le haut (l'esprit).*

Source : La différence entre âme et esprit, JePense.org, 26 novembre 2019. URL : <https://www.jepense.org/difference-entre-ame-et-esprit/>

Au bout de 65 ans d'efforts, je ne parviens pas toujours à être heureux en tout temps et en tout lieu, pas plus que de rendre heureux tous mes proches.

D'autres disciplines nous laissent croire que nous sommes tous destinés au bonheur. Cette croyance suppose un *droit* au bonheur. Pour être juste, nous avons à la fois droit au malheur et droit au bonheur et aucune thérapie n'effacera l'un ou

l'autre de ces droits. Et ces droits n'ont rien à voir avec notre compétence à diriger notre vie, comme si nous pouvions éviter le malheur.

La psychologie propose de se concentrer sur soi pour trouver le bonheur. Or, il n'y a pas plus heureux que ceux et celles qui s'oublient l'un et l'autre en jouant une partie de cartes. En se concentrant sur soi, nous courons le risque de devenir trop narcissiques (*fixation affective à soi-même*, dictionnaire Le Robert). Être en admiration face à soi-même ou s'adonner à une contemplation de soi-même est une chose. Être heureux en est une autre.

J'adhère à l'idée que la vie n'est pas un cadeau :

*Vivre, se sentir vivant, exister ici et maintenant, tel serait, à en croire certains, le secret du bonheur. Comme si la vie était un cadeau ; comme si le moment présent n'était que magie et poésie. Pour tous ceux qui vivent d'amour et d'eau fraîche, de vacances et de loisirs, dans le luxe, le calme et la volupté, il en va sans doute ainsi. Cependant, pour la majorité d'entre nous, vivre n'est pas un cadeau, mais une série de contraintes, de figures et d'horaires imposés.*

DEVILLAIRS, Laurence, Guérir la vie par la philosophie, Presses Universitaires de France / Humensis, 2020, p. 17.

Je dois vous parler de l'industrie du bonheur et, plus spécialement du livre « *Happycratie : comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies* ». J'accorde à ce livre cinq étoiles sur cinq parce qu'il m'a révélé les coulisses de la quête du bonheur au cœur de notre société néo-libérale. Je savais que cette obsession du bonheur circulait au sein de la population, notamment par le biais des coachs de vie et des agents de développement personnel, mais je n'aurais jamais imaginé qu'elle cachait une véritable industrie soutenue par une idéologie psychologisante. Jusque-là, je ne connaissais de cette industrie que le commerce

des livres de développement personnel et la montée en puissance des coachs de vie dédiés à la recherche du bonheur.

*Disons-le franchement, la science du bonheur est une pseudoscience, dont les postulats et la logique se révèlent tout à fait défectueux. Le philosophe pragmatiste Charles Peirce a dit un jour qu'une chaîne de raisonnement n'est pas plus solide que son lien le plus faible ; de fait, la science du bonheur s'appuie sur de nombreux postulats sans fondement, sur des incohérences théoriques, des insuffisances méthodologiques, des résultats non prouvés et des généralisations ethnocentriques et abusives. Tout cela interdit d'accepter de manière non critique ce que cette science affirme en se réclamant de la vérité et de l'objectivité.*

ILLOUZ, Eva, CANANAS, Edgar, Happycratie : comment l'industrie du bonheur a pris le contrôle de nos vies, Premier parallèle, 2018, pp. 16-17.

## **Anxiété**

La recherche à tout prix du bonheur entraîne beaucoup d'anxiété. Même le moment présent deviendra anxigène s'il ne répond pas à nos attentes face au bonheur. Et c'est pire encore si nous lions notre avenir à une promesse de bonheur.

Il suffit de peu d'expériences de vie pour douter du bonheur, du soi-disant droit au bonheur. La pression exercée sur vous pour adopter le bonheur comme le but ultime de votre vie augmente votre anxiété. Il en va de même avec l'idée qu'il suffit de vous trouver une passion pour être heureux. C'est faux. Le piège du bonheur psychologique se referme rapidement sur vous. Il n'est pas vrai que vous êtes le principal obstacle à votre bonheur, qu'il suffit de changer pour être heureux, que nous avons tous les moyens d'être heureux, comme nous le propose l'industrie du bonheur. Il ne suffit pas non plus de contrôler ses émotions et d'avoir des pensées positives en toutes circonstances.

Des études constatent que vous êtes plus anxieux en raison de la pression de performance à l'école, la peur de l'échec, l'esprit de compétition, le choix de carrière, la solitude, la pauvreté, l'écologie et les problèmes sociaux, ce qui augmente votre stress au quotidien.

Au départ, l'anxiété se présente comme une émotion désagréable provoquée par une perception de soi et/ou du monde dans lequel nous vivons. Tout comme en mer, si la vague (émotive) roule et roule encore et prend trop d'ampleur, qu'elle nous submerge, nous sommes en détresse, tout près de la noyade.

Je suis une personne anxieuse par nature. J'envisage toujours le pire voir l'in vraisemblable. Puis, je tombe dans un trou sans fond. Je déprime. Ma vie fut et est encore parsemée de tels trous. Un jour, une travailleuse sociale m'a demandé : « Pourquoi vous ne faites pas un pas plus grand lorsqu'un trou est devant vous ? » Je n'y avais jamais pensé et c'est une excellente idée. Ainsi, lorsqu'une émotion d'anxiété monte en moi, je passe par-dessus, comme si je faisais un plus grand pas que le trou qu'elle crée. Comment ? Par une prise de conscience de ma perception à savoir si elle est conforme ou non à la réalité. Je mets en perspective l'émotion et l'anxiété qu'elle provoque afin de prendre du recul.

À l'école, j'étais un élève moyen, par choix. Je ne m'embêtais pas avec la performance. Tout au long de mes études, je me suis fixé comme objectif d'obtenir un résultat de 70% pour les travaux et les examens. Je considérais alors cette note comme un succès. Je savais fort bien mon choix influencerait sur mon choix de carrière suivant les critères d'admission des collèges et des universités. Mais je ne me stressais pas avec ça. J'irais là où ma performance me le permettrait. Il n'était pas question que le stress face à mon avenir vienne ruiner ma jeunesse. Un point, c'est tout. (À suivre dans le Chapitre V - Vivre en marge.)

## **Conclusion**

J'ai trouvé mon bonheur à quelques occasions au cours de ma vie et je n'y suis pour rien. Je suis heureux d'Être conscient, de prendre conscience de nouvelles connaissances et de mes expériences de vie.

Je suis heureux d'avoir un esprit ouvert. Je répète à qui veut bien l'entendre depuis ma jeunesse : « *Si vous avez une meilleure idée que la mienne, n'hésitez surtout pas à me la communiquer afin que je l'adopte et qu'ainsi je ne perde pas mon temps* ».

Je ne cherche pas le bonheur. Je me contente de le reconnaître et d'en profiter lorsqu'il passe dans ma vie. À chaque fois, j'observe que le bonheur n'est pas une simple émotion, mais une expérience de vie. Au diable l'anxiété du vivre heureux en tout temps !

## CHAPITRE 4

# LA LIBERTÉ DE PENSER ET D'AGIR

### *Comment devenir un libre-penseur*

Nous nous croyons tous libres de penser à ce que nous voulons tout comme nous croyons en notre liberté d'agir à notre guise. Malheureusement, nous nous illusionnons, car notre liberté de pensée et d'agir subit un conditionnement dès notre enfance et tout au long de notre vie. Nous avons peu ou pas conscience de ce conditionnement. Autrement dit, notre inconscient influence davantage notre liberté de penser et d'agir que notre conscience.

Cette situation est tout à fait normale et nous disposons de toute notre vie pour conquérir toujours davantage notre liberté de penser et d'agir.

Le déconditionnement commence souvent par comparaison avec une liberté de penser et d'agir différente de la vôtre. Enfant, au sein de votre famille, vos parents affichent habituellement la même liberté de penser et vous l'adoptez inconsciemment. À la garderie, vous constatez une certaine différence entre votre liberté de penser et d'agir et celle de vos nouveaux ami(e)s et le personnel de la garderie. Il en va de même à l'école élémentaire. Mais vous n'aurez pas toute la conscience de ce qui se passe.

Au secondaire et au collégial, votre liberté de pensée et d'agir subit encore un conditionnement inconscient impliquant vos professeurs et vos collègues de classe. Il en va de même durant vos emplois d'étudiant et vos loisirs.

En même temps, vous prenez de plus en plus conscience que vos ami(e)s et leurs familles, vos collègues de classes et vos professeurs ne pensent pas comme vous. De cette prise de conscience, vous pouvez déduire que les opinions varient

passablement d'une personne à l'autre, d'une institution à l'autre. Certains d'entre vous garderont cette idée tout au long de leur vie. Ils ne prendront pas vraiment conscience du conditionnement de leurs systèmes de pensée et de leur liberté de penser. Tout demeurera une simple question d'opinion.

Mais, nous l'avons déjà souligné, une lutte contre nos opinions (et celles des autres) s'impose pour accéder à la connaissance de soi et du monde.

Il en va de même avec notre liberté de penser. Il faut la conquérir en la délivrant de son conditionnement. Et ce dernier étant acquis inconsciemment, l'entreprise s'avèrera très difficile. Notre conscience ne prend pas conscience de l'inconscient en claquant des doigts.

Nous n'aurons jamais une conscience complète de l'inconscient, car ce dernier disparaîtrait et ce serait une catastrophe. Notre inconscient s'occupe pour nous de notre survie et d'une foule d'action.

La difficulté de conquérir une partie de notre inconscient vient de la nécessité de prendre du recul pour se regarder aller. Nous sommes tous le nez collé sur nous-mêmes et le monde par habitude, comme un aimant.

### ***1. Déceler vos biais cognitifs***

Le bout par lequel vous pouvez prendre conscience d'une part du conditionnement de votre liberté de penser se trouve dans vos biais cognitifs. Le « cognitif » concerne « *l'acquisition de connaissances* ». Le « biais cognitif » est une « *distorsion dans le traitement d'une information, susceptible de fausser le raisonnement et le jugement.* » (Dictionnaire Le Robert) Par exemple, un préjugé est un biais cognitif. On peut aussi parler d'erreurs de raisonnement.



Voici une liste de biais cognitifs pour prendre du recul et ainsi être capable d'espionner votre conditionnement :

1. Le tout-ou-rien : votre pensée n'est pas nuancée. Vous classez les choses en deux seules catégories : les bonnes et les mauvaises. En conséquence, si votre performance laisse à désirer, vous considérez votre vie comme un échec total.
2. La généralisation à outrance : un seul événement malheureux vous apparaît comme faisant partie d'un cycle sans fin d'échecs.
3. Le filtre : vous choisissez un aspect négatif et vous vous attardez à un tel point à ce petit détail que toute votre vision de la réalité en est faussée, tout comme une goutte d'encre qui vient teinter un plein contenant d'eau.
4. Le rejet du positif : pour toutes sortes de raisons, en affirmant qu'elles ne comptent pas, vous rejetez toutes vos expériences positives. De cette façon, vous préservez votre image négative des choses, même si elle entre en contradiction avec votre expérience de tous les jours.
5. Les conclusions hâtives : vous arrivez à une conclusion négative, même si aucun fait précis ne peut confirmer votre interprétation.
6. L'interprétation indue. Vous décidez arbitrairement que quelqu'un a une attitude négative à votre égard, et vous ne prenez pas la peine de voir si c'est vrai.
7. L'erreur de prévision. Vous prévoyez le pire, et vous êtes convaincu que votre prédiction est déjà confirmée par les faits.
8. L'exagération (la dramatisation) et la minimisation : vous amplifiez l'importance de certaines choses (comme vos bévues ou le succès de quelqu'un d'autre) et vous minimisez l'importance d'autres choses jusqu'à ce

qu'elles vous semblent toutes petites (vos qualités ou les imperfections de votre voisin, par exemple). Cette distorsion s'appelle aussi « le phénomène de la lorgnette ».

9. Les raisonnements émotifs : vous présumez que vos sentiments les plus sombres reflètent nécessairement la réalité des choses : « C'est ce que je ressens, cela doit donc correspondre à une réalité.
10. Les « dois » et les « devrais » : vous essayez de vous motiver par des « je devrais... » ou des « je ne devrais pas... » comme si, pour vous convaincre de faire quelque chose, il fallait vous battre ou vous punir. Ou par des « je dois ». Et cela suscite chez vous un sentiment de culpabilité. Quand vous attribuez des « ils doivent » ou « ils devraient » aux autres, vous éveillez chez vous des sentiments de colère, de frustration et de ressentiment.
11. L'étiquetage et les erreurs d'étiquetage : il s'agit là d'une forme extrême de généralisation à outrance. Au lieu de qualifier votre erreur, vous vous apposez une étiquette négative : « Je suis un perdant ». Et quand le comportement de quelqu'un d'autre vous déplaît, vous lui accolez une étiquette négative : « C'est un maudit pouilleux ». Les erreurs d'étiquetage consistent à décrire les choses à l'aide de mots très colorés et chargés d'émotion.
12. La personnalisation : vous vous considérez responsable d'un événement fâcheux dont, en fait, vous n'êtes pas le principal responsable.

Source : Burns, David D, Être bien dans sa peau, Héritage, 2005.

À ma première lecture de cette liste, j'ai coché un gros OUI à chacun de ces biais cognitifs. Ce fut pour moi une prise de conscience douloureuse. Il me fallait donc agir sur ces illusions cognitives pour conquérir davantage ma liberté de penser.

## **2. Examiner votre comportement**

Votre comportement est un autre bout par lequel vous pouvez prendre conscience de votre conditionnement. Savoir que je pose tel ou tel geste est une chose, en comprendre le pourquoi en est une autre.

Chaque geste que vous posez résulte de tout un processus à la fois conscient et inconscient.

Il y a des gestes acquis directement par l'inconscient. Par exemple, lorsque vous marchez dans la rue et que vous entendez le crissement des pneus d'une automobile, vous montrez presque automatiquement sur trottoir. Vous savez par expérience que ce n'est le temps de vous interroger sur la distance parcouru par le bruit pour évaluer la distance de l'automobile, à savoir si elle est loin ou non de vous. Il en va de votre survie et vous montez sur le trottoir sans vous posez de questions.

Il y a aussi des gestes involontaires. Par exemple, la pupille de votre œil se rétracte automatiquement en présence d'une lumière forte; vous n'avez pas à y penser et encore moins à ordonner à votre pupille de s'ajuster. Ici encore, il s'agit de votre survie; il n'est pas question que vous soyez aveuglé et perdiez pied.

Enfin, il y a des gestes posés suivant des attitudes inconscientes. Il s'agit de geste que vous pouvez expliquer et justifier aisément et qui vous laissent croire qu'ils sont le fruit de votre réflexion, bien consciente. En fait, il s'agit d'une opinion que vous formulez après le geste.

Voici un exemple tiré de mon expérience en étude des motivations des consommateurs. Notre équipe organise un test d'étiquette d'un pot de confiture aux fraises d'une grande marque pour un client. Nous repérons des consommateurs de

confiture aux fraises. Nous leur offrons deux pots de confiture aux fraises de même forme, de même format... Seule l'étiquette est différente. Nous leur demandons de tester les deux confitures et de nous dire laquelle est la meilleure. Une semaine plus tard, nous visitons chaque consommateur et nous prenons note de leur choix. Une majorité de consommateurs préfère l'une des confitures à l'autre. Or, dans les deux pots, on retrouve la même confiture extraite d'une même production un jour donné. Que testions-nous ? La confiture, non. Nous testions les deux projets d'étiquette de notre client. Nous aurions pu proposer à notre client de demander aux consommateurs laquelle des deux étiquettes ils préféreraient. Mais, dans ce cas, nous aurions eu droit à leurs opinions. Or, les gestes se produisent avant même que nous en ayons une opinion.

Dans le cas d'un produit de consommation, nous effectuons un « transfert de sensations » que nous procurons nos sens face à l'emballage du produit vers le produit lui-même. Ce transfert de sensations est inconscient.

Pour déterminer si ce « transfert de sensations » engendre des attitudes favorables ou défavorables au produit, il ne faut éveiller la conscience. Une question directe au sujet de l'étiquette aurait alerté la conscience et nous serions alors en plein sondage d'opinion. Or, ce n'est pas ce que nous voulons. Pour mesurer et qualifier le « transfert de sensations », nous recourons à une approche indirecte en ne révélant jamais le sujet réel du test. Dans l'exemple ci-dessus, nous parlons d'un test de goût alors qu'il s'agit en réalité d'un test d'étiquette.

Nous effectuons constamment de tels transferts de sensations tout au long de la journée, sans nous en rendre compte. Le processus est si rapide qu'il a peu de chance d'attirer l'attention de notre conscience. La plupart du temps, notre système de penser n'a pas le temps d'attendre une analyse de notre conscience avant de décider du geste à poser.

Comment cela se déroule dans notre tête ? Tout commence avec les sens qui envoient des signaux à notre cerveau, ce dernier traduit ces signaux en sensations identifiables. Puis, les sensations donnent lieu à des perceptions (des images mentales), plus rapide à traiter que du blablabla. Les images parviennent à notre « schéma de référence ». Ce dernier nous dicte alors, sans nous demander la permission, l'attitude à adopter face à l'objet ou la personne auquel nos sens ont réagis. L'attitude, favorable ou défavorable, engendrera finalement le geste que nous poserons face à l'objet ou la personne en question.

### **3. Le conditionnement de vos attitudes**

Il nous faut revenir au « schéma de références » parce qu'il conditionne directement nos attitudes. Ces dernières peuvent mettre à mal notre liberté de pensée.

Lorsqu'une personne vous dit « *Vous avez une mauvaise attitude* » ou « *Changez d'attitude* », elle vous donne un indice sur une référence négative inscrite dans votre schéma de référence. Cette référence concerne la situation face à laquelle vous adoptez cette attitude questionnable. Il vous revient alors de prendre du recul face à votre attitude pour en comprendre le pourquoi. Elle peut provenir d'une association négative inconsciente de la situation dans votre schéma de référence. Il est possible que vous associerez inconsciemment la situation à une mauvaise expérience, à un ou des préjugés ou à une émotion négative qui vient conditionner votre attitude. Le simple fait d'en prendre conscience vous procurera un gain en liberté de penser.

Il ne faut pas oublier que la personne qui commente votre attitude est elle-même conditionnée. Son jugement face à votre attitude peut reposer sur les attentes de l'environnement scolaire ou autres dans lequel vous vous trouvez. Dans ce cas, vous pouvez exercer votre liberté de penser pour remettre en questions ces attentes. Vous apparaissent-elles logiques et raisonnables ? Et pourquoi ?

Un esprit libre se libère du conditionnement en utilisant le questionnement sur soi et sur le monde. Si vous ne trouvez pas de réponse, la prudence s'impose. Vous pouvez aussi partager votre questionnement avec d'autres personnes et porter une attention toute spéciale à leurs réactions et à ce à quoi ils réagissent.

À l'adolescence, je me rendais dans les parcs des quartiers touristiques de la ville voisine. Je choisissais toujours en banc occupé par une personne seule. Et j'entamais avec cet étranger un dialogue au sujet de mes questionnements : « Je me pose une question, peut-être vous pouvez m'aider ». Ces échanges avec un parfait étranger, sans préjugés face à ma vie, me furent d'une grande aide pour prendre du recul.

Aussi, tout au long de mon adolescence, ma mère n'avait qu'une réaction face aux difficultés de la vie qui l'exaspéraient. Elle répétait sans cesse « *J'ai hâte que le bon Dieu vienne me chercher* », ce qui revenait à dire « *J'ai hâte de mourir* ». Inconsciemment, j'ai enregistré cette réaction comme étant celle à avoir face à mes propres difficultés de la vie. Ce n'est que dans la quarantaine que j'ai compris l'origine de mon comportement négatif et dépressif face à mes difficultés de la vie. Cela provenait de ma mère. Cette prise de conscience fut salutaire. Depuis, je suis libre de penser mes propres réactions face aux difficultés de la vie.

Un dernier point avant de conclure ce chapitre : on ne change pas d'attitude comme on le veut. Notre schéma de référence est tenace. En fait, une attitude est toujours délogée par une autre, souvent sans trop d'efforts de notre part.

Les changements de comportement se produisent à la suite d'un traumatisme (échec, accident, peine d'amour...) ou d'une révélation (prise de conscience aiguë). Le traumatisme peut générer une nouvelle attitude capable d'en déloger une ancienne du jour au lendemain sans effort de votre part. Par

contre, si vous demeurez sur vos positions après, disons, une série d'échecs qui vous perturbent profondément, pour maintenir une bonne opinion de vous-même, vous n'êtes pas libre de penser et vous pouvez bloquer une nouvelle attitude plus sage.

### **Conclusion**

*Le libre-penseur est une « personne qui pense librement, ne se fiant qu'à sa raison »* (dictionnaire Le Robert). Le libre-penseur *s'oppose aux croyances installées (...) pour ne se fier qu'à ce qui est librement établi et prouvé par la raison.* (Libre-penseur, La langue française. URL : <https://www.lalanguefrancaise.com/>).

Abordons aussi l'idée de la *libre-pensée*, c'est-à-dire *l'attitude d'esprit du libre-penseur* (dictionnaire Le Robert) : « *La libre-pensée n'est pas une doctrine, mais une méthode, une manière de conduire sa pensée et son action. C'est-à-dire qu'elle ne serait pas une affirmation de la vérité (doctrine), mais une recherche de la vérité, uniquement par la raison et l'expérience.* » (Libre-pensée, Wikipédia. URL : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Libre-pensée>).

Pour « *se fier qu'à ce qui est librement établi et prouvé par la raison* », le libre-penseur s'en remet à la rigueur de la méthode et de la pensée scientifiques.

Tout va pour le mieux dans le domaine des sciences exactes, les sciences de la nature (biologie, physique, chimie, géologie, astronomie) et les sciences formelles (mathématiques, logique, informatique théorique).

Mais ça tourne mal dans le secteur des sciences inexactes (sciences humaines, sciences sociales) parce qu'elles ne sont pas objectivement quantifiables avec exactitude.

Rien n'empêche le libre-penseur de critiquer les sciences, exactes et inexactes, sur la base de leurs pouvoirs et de leurs effets sur

les hommes, les civilisations, l'environnement, la paix... pour autant que l'on dispose des connaissances nécessaires et que la lutte contre nos opinions et nos croyances se poursuit.

Enfin, je note une certaine peur de la science et même un certain défaitisme. Je vous conseille de ne pas lier votre liberté de penser à vos émotions.



## CHAPITRE 5

# VIVRE EN MARGE

### *Le prix à payer pour vivre en marge*

Au cours de mes études secondaires, j'ai fait tout en mon pouvoir pour donner au système ce qu'il attendait de moi. L'exercice implique de déceler les attentes des professeurs envers nous et de demeurer dans sa ligne de pensée pour faire nos devoirs et répondre aux examens.

Cependant, j'ai rencontré un grave problème avec l'algèbre. Je n'y comprenais absolument rien. Et ce n'est pas parce que je ne voulais pas apprendre puisque je posais régulièrement des questions au professeur. Un jour, ce dernier m'a répondu que je retardais la classe. Je me suis levé et j'ai quitté la classe. Il fut convenu avec la direction que je suivrais des cours privés... avec le même professeur. Je ne comprenais pas davantage. Finalement, la direction m'a donné la permission de ne pas assister au cours d'algèbre et de profiter de ce temps libre pour me rendre à la bibliothèque. Me voilà donc en marge. Résultat : un diplôme d'études secondaires sans mathématique, ce qui réduisait passablement mes choix aux seules sciences humaines pour mes études collégiales. Adieu à mon projet de devenir vétérinaire.

Rendu au collégial, j'avais une seule attente : enseignez-moi comment chercher, évaluer et choisir toute connaissance. Le temps venu, je les trouverais et les étudierais par moi-même. Au collégial, les professeurs choisissent les connaissances pour nous. Et quoique cela se fasse dans le cadre du programme dicté par le ministère, le professeur a toujours une marge de manœuvre dans le choix du contenu de son cours.

Par exemple, il va choisir un auteur à étudier plutôt qu'un autre, une fiche pédagogique plutôt qu'une autre, ou un plan et des notes de cours qu'il a lui-même élaborés.

Au cours de ma première année de collégial, certains de mes professeurs nous donnaient la liste de tous les livres sur lesquels ils avaient préparé leurs cours. Ce geste m'a donné l'idée de me procurer, non seulement les livres retenus par les professeurs sur leurs listes, mais tous les autres livres de leurs listes. Puis, je me suis procuré des livres soutenant d'autres avenues que celles choisies par les professeurs. J'avais un énorme sac pour trimpler tous ces livres d'un cours à l'autre.

À chaque fois, j'adressais aux professeurs une question simple : « *Pourquoi vous avez choisi le livre de cet auteur plutôt que celui-ci qui soutient le contraire de votre auteur ?* » Les professeurs n'aiment pas ma démarche. Et je suis vite devenu le trouble-fête dans mes cours pour finalement me retrouver une fois de plus en marge. J'ai tout de même donné aux professeurs ce qu'ils voulaient en réalisant mes devoirs et en répondant aux questions des examens.

Savoir comment chercher, évaluer et choisir les connaissances m'apparaît encore aujourd'hui plus important que toutes les connaissances que l'on veut que nous retenions au cours de nos études, du moins en sciences humaines.

Aussi, je me suis poussé dans la marge le temps venu de me trouver un emploi d'été. J'avais à l'esprit, non pas d'appliquer sur des offres d'emploi, mais de proposer mes propres projets à des employeurs éventuels. Je mettais tout ce qu'il fallait dans la présentation écrite de mes projets pour qu'on reconnaisse d'emblée mes talents et ma capacité à les réaliser. Lors de l'entrevue, je laissais clairement voir mon désir d'apprendre de mes futurs mentors (employeurs). J'ai connu beaucoup de succès avec cette démarche projet par projet. C'est ainsi que j'ai gagné ma vie.

J'ai abandonné mes études collégiales après trois sessions sur quatre en sciences humaines pour travailler à temps plein sur mes projets au sein de différentes entreprises. Je suis un autodidacte, c'est-à-dire en marge du système.

Vous pouvez vivre en marge par choix ou y être poussé par le système. Dans un cas comme dans l'autre, vivre en marge implique beaucoup de sacrifices.

Si cela se produit avant la fin de vos études, vous n'aurez pas de diplôme à présenter à un éventuel employeur, ce qui peut devenir un gros handicap. Être un décrocheur n'est pas une mince affaire, quoique vous pourrez raccrocher en tout temps à l'aide des programmes conçus pour une telle situation.

Si vous quittez vos études pour aller travailler et devenir autonome financièrement, vous devez envisager la probabilité de devoir y parvenir avec un faible salaire. Vous vivrez en marge de la classe moyenne. Ici aussi vous pourrez décider de reprendre vos études si l'expérience de travail ne vous satisfait pas.

Le choc encaissé à la conclusion que le monde n'est pas tel qu'il vous a été présenté dans votre enfance peut engendrer une déception telle que vous déciderez délibérément de vivre en marge de la société, même si vous avez un diplôme, un travail et une vie stable.

Car nous vivons parfois en marge du système avec un pied dedans et un autre en dehors. Dans ce cas, le système vous procure les ressources nécessaires qui vous permettent de garder un pied en dehors. Un trait de caractère ou une attitude explique parfois un tel choix.

C'est du moins mon cas. Âgé de 45 ans, incapable de me sortir d'une situation difficile, j'ai décidé de suivre une thérapie avec un travailleur social qui deviendra mon ami.

Lors de ma première rencontre, j'ai parlé pendant un gros 45 minutes sans arrêt. Le travailleur social m'écoutait attentivement puis m'annonça la fin de la séance. Debout, la poignée de la porte en main, je me suis retourné vers lui pour lui demander : « Qu'en pensez-vous ? ». Il m'a répondu, sans hésiter : « Vous avez un problème de rigidité ».

J'ai imposé ce soi-disant problème de rigidité au programme de ma deuxième rencontre. Dans mon cas, rigidité rimait avec absence de compromis. « Depuis mon adolescence, je me refuse à tout compromis. Je les considère comme une source de pollution de mes idées, de mes convictions, de mes valeurs... À force de faire des compromis, les gens perdent de vue l'essentiel. » Je me demandais comment rester fidèle à moi-même si je me compromets.

Le travailleur social avait tout de même mis le doigt sur un sujet hypersensible pour moi. Au cours de mes premières années de jeune adulte, j'observai un grand nombre de mes anciens collègues de classe faire des compromis. Certains reniaient sans gêne les valeurs qu'ils soutenaient pendant leurs études. Je me suis placé en marge et j'ai perdu de vue mes collègues de classe.

Vingt ans plus tard, je me confrontais à l'idée d'être rigide, trop rigide. Il me fallait être honnête avec moi-même et admettre qu'en l'absence de compromis, j'étais effectivement trop rigide. Ce trait de caractère expliquait en partie pourquoi je vivais en marge de la société.

Aujourd'hui, j'accepte le compromis s'il met en lumière une perception plus juste de la société. Et je puis vous confesser qu'avec le recul acquis avec l'âge, en raison de l'expérience et des connaissances acquises, le compromis devient un simple retour à la raison.

Vivre en marge avec succès exige de penser par soi-même. Et penser par soi-même nous isole de tous ceux et celles qui se contentent de répéter ce que disent leurs leaders. Deux concepts entrent alors en jeu : l'obéissance et la soumission. Il faut choisir.

### **Obéissance ou soumission?**

*Obéir n'est pas se soumettre : dans la soumission, je suis contraint à faire ce que veut l'Autre, alors que dans l'obéissance, je veux bien faire ce qu'il veut, j'y consens. Dans les deux situations, il faut que le développement de mon empathie me donne accès au monde de l'Autre. Quand l'Autre me soumet, il (elle) m'impose son désir et sa loi. Mais j'obéis à l'Autre quand j'ai compris que j'aurai intérêt à lui faire plaisir. Il ne m'est pas désagréable d'accepter sa loi et de satisfaire ses désirs, alors que je rechigne à me soumettre à ce qu'il (elle) m'impose.*

Cyrulnik, Boris, Autobiographie d'un épouvantail, Éditions Odile Jacob, 2008, p. 163

Obéir ou se soumettre à l'autre nous demande une prise de conscience profonde de chaque situation et un choix judicieux des compromis acceptables. Dans les deux cas, l'empathie demeure la clé pour comprendre l'autre.

Car vivre en marge ne signifie pas vivre coupé de tous dans une grande solitude intérieure. Vivre en marge, c'est bénéficier d'un point de vue unique. Nous nous devons de partager ce point de vue avec ceux qui suivent le courant, ne serait-ce que le temps d'une soirée sur la berge.

Vivre en marge parce qu'on se révolte contre le système ne vous causera que des problèmes.

La marge se compare à un chemin de campagne tranquille avec ses magnifiques paysages, par opposition à une autoroute ou un boulevard. Il n'est pas recommandé d'avancer sur ce chemin

en maugréant (*manifeste son mécontentement, sa mauvaise humeur, en protestant à mi-voix* (Dictionnaire Le Robert), ou en hurlant de colère.

Vivre en marge nous pousse souvent hors des sentiers battus. Le pionnier devra frayer son propre chemin dans une brousse très dense avec, pour seul outil, sa créativité.

### ***Éloge de la fuite***

Enfin, la marge accueille aussi celui en fuite pour sa survie. La fuite se présente comme la dernière solution pour sortir du pétrin, pour retrouver un certain bien-être.

Henri Laborit, neurobiologiste, spécialiste des comportements humains, a intitulé l'un de ses ouvrages « *Éloge de la fuite* ». Il vaut mieux fuir pour ne pas suffoquer sous les structures tissées par notre éducation et l'incapacité à évoluer des ordres établis (Éloge de la fuite. URL : <http://www.elogedelasuite.net/?p=185>).

La fuite proposée met de l'avant le seul mécanisme utile : l'imaginaire.

*Imaginaire, seul mécanisme de fuite, d'évitement de l'aliénation environnementale, sociologique en particulier, utilisé aussi bien par le drogué, le psychotique, que par le créateur artistique ou scientifique. Imaginaire dont l'antagonisme fonctionnel avec les automatismes et les pulsions, phénomènes inconscients, est sans doute à l'origine du phénomène de conscience.*

Source : LABORIT, Henri, *Éloge de la fuite*, Paris, Robert Laffont, 1976.

Fuir par l'imaginaire comporte une part de danger : perdre contact avec la réalité. Vivre dans sa tête, coupé du monde. Or, fuir, c'est « *choisir un but et corriger la trajectoire de l'action à*

*chaque seconde* », peut-on lire sur le site web dédié à l'auteur (Url : <http://www.elogedelasuite.net/>).

Ainsi, fuir par l'imaginaire, c'est être exempté du poids de tout ce qui nous angoisse pour exploiter librement sa créativité. Fuir par l'imaginaire, ce n'est pas fabuler, *se présenter comme réels des faits imaginés* (Dictionnaire Le Robert).

*Pour nous, la cause primordiale de l'angoisse c'est donc l'impossibilité de réaliser l'action gratifiante, en précisant qu'échapper à une souffrance par la fuite ou par la lutte est une façon aussi de se gratifier, donc d'échapper à l'angoisse.*

Source : LABORIT, Henri, *Éloge de la fuite*, Paris, Robert Laffont, 1976.

Tous mes projets furent d'abord et avant tout élaborés dans la fuite en mon imaginaire. Je fuyais les contraintes de l'entreprise et de l'emploi pour imaginer mes projets en toute liberté. Une fois imaginé et couché sur papier, il revenait à l'entreprise d'évaluer si mon projet répondait à l'une ou l'autre de ses attentes.

## **Conclusion**

Les travailleurs autonomes vivent en marge du marché traditionnel de l'emploi. Ce fut et c'est toujours mon cas. Ce choix de vie demande une grande discipline, une autonomie exemplaire et beaucoup de résilience. Ces qualités essentielles vous permettront de faire face aux hauts et aux bas du travail autonome. Si vous ne supportez pas de travailler en entreprise, le travail autonome offre une solution. Mais évitez de croire que vous êtes votre propre patron. En fait, vos clients seront votre patron. Il vous faudra les comprendre et, pour ce faire, votre empathie demeure votre meilleur atout.

# CONCLUSION

## *La créativité*

J'ai usé de ma créativité tout au long de ma vie. D'abord, j'observe. Puis je repère un problème. Ensuite, je décèle le besoin non comblé à l'origine du problème. Enfin, j'imagine comment le combler pour résoudre le problème.

À 18 ans, j'observe encore l'insatisfaction des parents face au peu d'information que leurs jeunes leur donnent au sujet de ce qui se passe à l'école. Le besoin : information au sujet de la vie à l'école. Je ne crois pas qu'il faille encourager les jeunes à partager avec leurs parents leur vie à l'école. Je prends note de la réticence des jeunes à parler de leur vie à l'école en raison de leur timidité, de la peur du jugement de leurs parents, de l'incompréhension éventuelle de leurs parents... Bref peu importe la raison, les jeunes n'informent pas leurs parents au sujet de l'école et il ne sert à rien de les y forcer.

J'imagine alors un nouveau canal d'information devant servir d'intermédiaire entre les étudiants, l'école et les parents. Je choisis l'hebdomadaire local comme canal d'information. D'une part, les parents en sont les principaux lecteurs. Et d'autre part, à l'époque, les jeunes accordent une certaine importance sociale au fait d'être en vedette dans un média officiel. L'hebdomadaire local accepte mon projet et m'accorde une page complète dans chaque édition. Le titre de la page sera « La semaine étudiante ».

Je dois alors recueillir des informations sur la vie étudiante de l'élémentaire jusqu'au collégial. Je consacre plusieurs soirées à rejoindre les jeunes impliqués dans la vie scolaire de leurs écoles et quelques avant-midis à rejoindre des directeurs d'établissements scolaires et des responsables de la vie



étudiante. Et n'allez pas croire que je n'interview que les jeunes les plus actifs dans la vie étudiante de leurs écoles. Je me fais un devoir de repérer d'autres jeunes à mettre en vedette en raison de leurs passions.

J'écris mes articles. Je les transmets à l'hebdomadaire local qui les assemble pour publication dans la page réservée à mon projet. Le succès de la page « La semaine étudiante » ne se fait pas attendre. Les parents trouvent l'information demandée. Les jeunes veulent voir qui des leurs sont en vedette et pourquoi tout en apprenant sur ce qui se passe dans la vie étudiante des autres institutions scolaires. Il me suffisait d'ajouter des photographies de la vie étudiante et des jeunes en vedette pour obtenir davantage de succès.

Je me demande s'il n'y aurait pas un autre canal d'information utile à mon projet d'information. Je présente un projet d'une émission hebdomadaire d'une heure à la télévision locale. À la demande du directeur général de la station, je dois trouver le financement de cette production.

Je me présente au ministère de l'Éducation, département de la publicité, et j'obtiens une part du financement de l'émission en échange de publicités gouvernementales destinées aux jeunes (ex.: publicité sur les prêts et bourses).

Je réunis les directeurs des commissions scolaires et du CÉGEP et je leur demande 10 cents par étudiant dans leurs établissements en leur proposant de consacrer une part égale de l'émission à l'élémentaire, au secondaire et au collégial. Ils acceptent. Bingo ! J'ai bouclé mon budget.

Mais je n'ai pas de décor. Je souhaite animer l'émission dans le décor d'un appartement d'étudiant. Je propose à un directeur de magasin de meubler mon décor en échange d'une mention à chaque émission.

Tout est prêt pour la diffusion en direct de la première de l'émission... « La semaine étudiante ». En vedette, seulement des élèves et des étudiants, parfois des professeurs appréciés plus que d'autres. C'est un succès.

Parmi les téléspectateurs se trouvent plusieurs jeunes de 18 ans et plus fréquentant les deux institutions collégiales de la ville. Parmi eux, un bon nombre se retrouve en soirée dans les bars et brasseries de la ville. J'ai l'idée d'organiser, à la suite de la diffusion en direct de chaque émission, une fête dans une brasserie. Le directeur de l'établissement accepte de consacrer la soirée du mardi, jour de diffusion de l'émission, à cette fête. L'émission est diffusée de 19h00 à 20h00, la fête commencera à 21h00 et se terminera à 23h00. Une compagnie de bière m'accorde une consommation gratuite par personne. Et c'est parti pour la fête hebdomadaire à la brasserie que je baptise... « La semaine étudiante ».

Parmi les jeunes téléspectateurs, plusieurs se plaignent de l'absence d'endroit dans la ville pour aller danser. Je propose au CÉGEP de tenir une soirée de danse mensuelle sous le thème... « La semaine étudiante ». C'est encore un succès.

Qu'est-ce que j'ai fait ? Observer, identifier un problème, cerner le besoin, imaginer une solution et exploiter ma créativité (pouvoir de création, d'invention, dictionnaire Le Robert). Et nous disposons tous d'un tel pouvoir.

Notez la différence entre observer et enquêter. Dans mon cas, observer dans le but d'exploiter ma créativité repose sur un sujet déjà abordé à quelques reprises soit l'empathie. Permettez-moi de revenir sur la définition de l'empathie : *capacité de s'identifier à autrui dans ce qu'il ressent*, (dictionnaire Le Robert).

Pour développer son empathie envers les autres, il faut savoir écouter en vue de comprendre et, par conséquent, ne pas juger. L'observateur se penchera aussi sur la communication non verbale de l'autre. Enfin, il disposera d'une bonne connaissance des émotions en vue de les reconnaître, autant chez lui que chez l'autre.

Personnellement, je commence toujours par observer de loin afin de repérer un problème commun au plus grand nombre. Ensuite et seulement, ensuite je peux documenter le problème par des conversations avec les personnes touchées.

Cette observation de loin impose une certaine solitude pour s'assurer de garder ses distances. Pour tout vous dire, la solitude est la maison de ma créativité. Si je réalise des projets ayant un impact social ou qui épouse une cause populaire, je demeure un solitaire. Mon imagination s'épanouit pleinement dans ma solitude et ce n'est qu'ainsi qu'elle devient ainsi constructive.

Lorsque j'avais ma firme de recherche en marketing, ma publicité disait « *si vous n'avez pas de problème, ne me contactez pas* ». Ma créativité se met en action seulement s'il y a un problème à résoudre. Je crois que le plus grand besoin de notre société est d'avoir des hommes et des femmes motivés à trouver des solutions à des problèmes.

Une dernière confidence : ma créativité s'est activée souvent lorsque j'étais dans le fond du trou, déprimé et découragé. C'est bien le seul et unique bénéfice d'une telle situation. La créativité peut donc nous aider à reprendre du poil de la bête, à revenir à la surface.

## ANNEXE

### LES STYLES INTERPERSONNELS

En 1992, je me suis inscrit à un concours provincial de création d'entreprise. Il s'agissait d'avoir une idée d'entreprise et de suivre une formation. Elle visait à faire de cette idée un projet d'entreprise. À la fin de la formation, les participants devaient être prêts à lancer leurs entreprises. Travailleur autonome depuis toujours, je ne possédais aucune expérience dans la préparation et la gestion d'une entreprise.

À l'époque, âgé de 35 ans, je venais de perdre, pour la première fois de ma vie, un contrat important aux mains d'une entreprise très bien organisée. Je ne faisais plus le poids dans le domaine de la publicité et du marketing au seul titre de travailleur autonome. Je voulais fonder ma propre entreprise pour lutter à armes égales avec les firmes concurrentes.

Quelle ne fut pas ma surprise face au titre de la première série de cours : « *Connaissance de soi* ». Je me demandais ce qu'un cours sur la connaissance de soi pouvait bien faire dans le programme de création d'une entreprise.

J'ai compris le pourquoi de cette série de cours. Nous devons avant tout dresser notre profil d'entrepreneur pour mettre en relief nos forces et nos faiblesses. On peut avoir le meilleur projet d'entreprise au monde, si vous êtes un entrepreneur naïf et inconscient de vos qualités et de vos défauts, votre entreprise n'ira pas loin.

L'importance d'une excellente connaissance soi m'a sauté aux yeux lors de mon étude de marché. Un fonctionnaire du ministère de l'Industrie et du Commerce du Québec m'informa que plus de 80% des diagnostics d'entreprises exigés avec toute demande d'aide financière à l'État pointaient du doigt l'entrepreneur

comme le principal problème de son entreprise. Ma formation devenait essentielle pour éviter une telle situation.

La série de cours « *Connaissance de soi* » incluait un chapitre au sujet des styles de relations interpersonnels. Il était question d'améliorer l'efficacité de nos communications avec les autres, y compris avec nos futurs clients. Bref, toutes nos communications et nos relations interpersonnelles étaient sur la table.

Nous avons découvert les quatre grands styles interpersonnels : Analytique, Fonceur, Aimable et Expressif

Jusque-là, je croyais que tous les entrepreneurs partageaient un seul et unique style interpersonnel, celui du fonceur. C'était mon style depuis toujours.

Voici une anecdote à ce sujet. Au début des années 90, je décroche un contrat avec une fondation en milieu hospitalier. J'en serai le premier directeur général. À ce titre, je dois mettre sur pied un secrétariat, structurer le fonctionnement et le programme d'activités de la fondation. Je dois aussi organiser la première campagne de financement. Gros contrat à réaliser sur une période de neuf mois.

Un jour, quelques années avant mon cours d'entrepreneur, en bon fonceur que je suis, je décide de bousculer les membres du conseil d'administration en attaquant leur président afin qu'un dossier débloque. Je sais fort bien que cela ne se fait pas, mais je tente le tout pour le tout, car je risquais la rupture de mon contrat. Le conseil d'administration se réunit d'urgence pour se pencher sur ma façon de faire et sur le dossier en question. Conclusion : 1. je conserve mon contrat; 2. le conseil d'administration avancera sur le dossier; 3. le président me convoque à une rencontre privée avec lui.

Il me confiera un état de fait qui restera à jamais marqué dans mon esprit : « *Tu atteins toujours tes objectifs, mais il faut construire un cimetière après ton passage tellement tu as bousculé des personnes*

*au cours de ta mission* ». C'est vrai, je dois l'admettre. Mon client vient de me rendre un grand service.

Lors de la série de cours « *Connaissance de soi* », cet événement à la fondation prendra encore plus d'importance. En fait, je ne sais pas trop ce qui se passe en moi. J'hésite à foncer à la suite de la perte de mon contrat au profit d'un compétiteur. Je n'ai plus la même assurance et je ne réponds plus aux questions avec la rapidité typique du fonceur qui a toujours une réponse à tout.

L'animatrice consacre l'un de ses cours pour déterminer le style interpersonnel de chacun des participants. Nous sommes tous assis autour d'une grande table de conférence. À tour de rôle, chaque participant doit répondre aux questions de tous les autres participants. Le but : amener chaque participant à prendre son rythme normal d'expression sous la pression des questions des autres participants. Devant mes collègues de classe, je trouve difficilement les réponses aux questions qu'ils m'adressent d'où un long silence de ma part avant chaque réponse. Bref, j'hésite et je ne me comprends plus. Puis, l'exercice se poursuit avec les autres collègues de classe.

L'animatrice prend des notes. À la fin de l'exercice, elle attribue à chacun le style interpersonnel qu'elle a reconnu. Elle me classe parmi les « *analytiques* ». Surprise totale. Je me connaissais comme fonceur et je suis soudainement devenu « *analytique* ».

Le cours se termine et je vais à la rencontre de l'animatrice pour lui demander s'il est possible que l'on puisse changer de style. « *Oui, me répond-elle, le changement de style interpersonnel se produit parfois à la suite d'un traumatisme.* » Elle me demande si j'ai subi un traumatisme récemment. « *Oui, la perte d'un contrat. C'est la première fois de ma vie que je perds un contrat aux mains d'un compétiteur. Et c'est d'ailleurs pour éviter qu'une telle situation se répète que je suis ce cours* ». Elle conclut : « *Ce traumatisme explique votre changement de style* ».

Lors de nos réponses aux questions de nos collègues autour de la table, chaque participant note le rythme d'élocution et le niveau d'émotion dans le langage de celui ou celle qui répond. Et voici la grille de référence des styles interpersonnels proposée par le formateur américain en management, Larry Wilson :

		RYTHME D'ÉLOCUTION			
		Lent			Rapide
		(1)	(2)	(3)	(4)
PRIORITÉ TÂCHE	<b>ANALYTIQUE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Données</li> <li>• Faits</li> <li>• Preuves</li> </ul> + Réflexion – Décision			
	<b>FONCEUR</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Efficacité</li> <li>• Résultats</li> <li>• Options</li> </ul> + Action – Écoute			
PRIORITÉ PERSONNE	<b>AIMABLE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Climat chaleureux</li> <li>• Garantie</li> <li>• Assurance</li> </ul> + Écoute – Action			
	<b>EXPRESSIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stimulants</li> <li>• Feed-back</li> <li>• Témoignages</li> </ul> + Décision – Réflexion			
		Niveau d'émotion dans le langage			
		( - )			
		( + )			

Référence : Ce tableau provient des Notes du cours remises en 1992 par la professeure Lise Jobin aux participants du cours *Tirer votre épingle du jeu pour la création ou l'expansion de votre entreprise*, Centre de création et d'expansion d'entreprises (C.C.E.E.), Collège de Limoilou, juin 1992. Cependant, on trouve un tableau similaire en 2004 dans le livre *The social styles handbook : find your comfort zone and make people feel comfortable with you* préfacé par Larry Wilson et proposé par sa firme *Wilson Learning*. Il y a une incohérence dans les années puisque l'une est datée de 1992 et l'autre de 2004, soit 12 ans d'écart. À force de chercher, j'ai trouvé la source originelle de ces styles interpersonnels : le livre *Personal styles and effective performance make your style work for you* par David W. Merrill et Roger H Reid paru chez Tracom Corporation en 1981. Si on fouille encore plus loin, la recherche initiale au sujet de styles interpersonnels remonte jusqu'aux travaux de Dr. James W. Taylor au début des années 1960. Aujourd'hui, on trouve des tableaux similaires des styles interpersonnels avec différentes variables chez plusieurs firmes de management.

Sous tension, nous utilisons pour convaincre un style dominant qui nous est particulier lequel peut être nuancé par un autre style sous-dominant.

Pour trouver le style d'un interlocuteur, il s'agit d'identifier, dans un premier temps, le débit de son élocution sur une échelle de 4 niveaux :

Débit lent (1, 2) : Styles « Aimable » et « Analytique » ;

Débit rapide (3, 4) : Styles « Expressif » et « Fonceur ».

Dans un deuxième temps, on observe le mode de fonctionnement spontané de l'individu qui consiste à prioriser soit la « tâche » ou la « personne ».

Les styles « Aimable » et « Expressif » priorisent la PERSONNE.

Les styles « Analytique » et « Fonceur » priorisent la TÂCHE.

Par ailleurs, d'autres observations sont utiles pour cerner le style de notre interlocuteur. Les gens orientés prioritairement sur la « personne » révèlent, entre autres, rapidement leurs émotions présentes dans une discussion. Ils utilisent naturellement le « Je ». Ils parlent d'abord des choses personnelles pour établir un contact avec l'autre et, par la suite, ils traitent de l'objet de la rencontre. Pour ce qui est des personnes orientées prioritairement sur la « tâche », le niveau d'émotivité est peu présent dans leurs propos. Elles abordent directement le sujet de la rencontre et sont préoccupées par la rentabilité de l'échange. La relation avec l'autre s'établit par le biais de la tâche et de la personne.

Par exemple, à la sortie d'une salle de cinéma, l'aimable et l'expressif diront « J'ai trouvé le film très bon » tandis que l'analytique et le fonceur diront « Le film était très bon ».

Voici les caractéristiques de chacun de ces styles « purs », leurs forces et limites respectives.



## **STYLE AIMABLE**

### *Caractéristiques*

Vitesse d'élocution : lente.

Non-verbal : air doux, sourire (même fâché), semble bonasse.

Tendance à l'acquiescement (oui facile).

### *Forces*

Très bonne capacité d'écoute;

S'exprime avec douceur;

Favorise des relations chaleureuses;

Sensible aux sentiments des autres;

S'efforce d'établir de bonnes relations et s'assure de l'existence d'un climat positif avant d'entreprendre une tâche;

Favorise un rythme de travail très pondéré;

Se préoccupe de répondre aux besoins des autres et leur accorde une attention personnelle;

Réagit bien au leadership des autres;

À l'aise avec des personnes qui s'expriment clairement.

### *Limites*

Action lente;

Manque d'affirmation et d'assurance;

Évite les conflits;

Peur de prendre des risques;

Personne très émotive.

## **Style Analytique**

### *Caractéristiques*

Vitesse d'élocution : lente.

Non-verbal : air suspicieux, œil sceptique, semble juger les autres.

Tendance à l'évitement (fuite).

### *Forces*

Très bonne capacité de réflexion;

Approche orientée sur l'étude des faits, rassemble des données;

Fonctionnement prudent, actions non précipitées;

Personne calme et possédant des réponses aux situations ennuyeuses;

Objectivité et précision dans ses interventions;

Exige des réponses logiques et claires;

Aptitudes pour régler des problèmes;

N'impose pas ses idées sans certitude;

Aime aider les autres à prendre des décisions.

### *Limites*

Prise de décision personnelle très difficile;

Personne ne pouvant être stimulée pour agir rapidement;

Comportement peu affirmatif et peu émotif;

Recueille des informations nécessaires et n'écoute plus par la suite.

## **Style Expressif**

### *Caractéristiques*

Vitesse d'élocution : rapide.

Non-verbal : air énervé, gestes en rond, semble sans mesure.

Tendance à l'attaque (explosion).

### *Forces*

Très bonne capacité de décision;

Amène l'humour et l'enthousiasme dans les situations;

S'engage rapidement;

A besoin de peu d'indications précises;

Personne stimulante et persuasive;

Capacité de prendre des décisions sans encadrement;

Pense à ce qui plaît aux autres;

Habile dans les techniques orientées vers les gens;

Compréhension intuitive des situations.

### *Limites*

Réflexion très difficile;

Change fréquemment d'idées;

Néglige de vérifier sa compréhension avant d'agir;

Personne susceptible et impulsive;

Besoin constant d'activités stimulantes et de rétroaction.

## **Style Fonceur**

### *Caractéristiques*

Vitesse d'élocution : rapide.

Non-verbal : air sévère, gestes saccadés, semble rigide.

Tendance à l'autocratie (ordre).

### *Forces*

Très bonne capacité d'action;

Rythme rapide, efficacité et orientation vers des buts précis;

Disposition à prendre des responsabilités pour aller de l'avant et prendre des décisions;

Personne habile à traiter des situations difficiles sans être contrariée par la critique et le rejet;

Capacité à déterminer les faits et ensuite passer à l'action;

Aptitude pour présenter un point de vue d'une façon confiante et énergique.

### *Limites*

Écoute très difficile;

Tendance à l'impatience;

Peu susceptible de demander des informations supplémentaires pour clarifier un sujet;

S'arrête peu à la compréhension des attitudes et des émotions des autres.

J'ai mis en pratique cette approche de la communication suivant le style interpersonnel de chacun, leurs caractéristiques et leurs forces et leurs limites, avec beaucoup de succès.

# DU MÊME AUTEUR

## **J'aime penser**

*Comment prendre plaisir à penser dans un monde  
où tout un chacun se donne raison*

PDF gratuit

<http://manuscritdepot.com/livres-gratuits/pdf-livres/n.serge-andre-quay.1.pdf>

## **Comment motiver les consommateurs à l'achat**

*Tout ce que vous n'apprenez pas à l'université*

PDF gratuit

<https://manuscritdepot.com/livres-gratuits/pdf-livres/n.serge-andre-quay.2.pdf>

## **Comment motiver les Québécois à voter**

**pour ou contre l'indépendance du Québec**

*Analyse et point de vue apolitiques, strictement marketing*

PDF gratuit

<https://manuscritdepot.com/livres-gratuits/pdf-livres/n.serge-andre-quay.3.pdf>

## AU SUJET DE L'AUTEUR

Marié et père de quatre enfants, Serge-André Guay est né à Lévis (Québec, Canada) en 1957. De formation autodidacte et travailleur autonome depuis près de 50 ans, il a tout d'abord été animateur, commentateur, chroniqueur, journaliste, chercheur et rédacteur en chef au service de différents médias québécois et ontariens.

Puis, son expérience des médias et un stage de formation en Europe font de lui un éducateur aux médias dont les interventions sont recherchées par le milieu scolaire. Ensuite, à titre de consultant, l'utilité de ses plans d'action en communication et en marketing est vite appréciée.

Depuis 1990, il développe une expertise hautement spécialisée en recherche marketing, soit l'étude des motivations d'achat des consommateurs, axée sur l'évaluation prédictive du potentiel commercial des produits et des services, nouveaux et améliorés.

Pour ce faire, il retient la méthode et l'approche indirecte proposées par le chercheur américain Louis Cheskin, à qui il accorde le titre de premier scientifique du marketing.

Depuis, il a étudié les réactions sensorielles involontaires et les réactions inconscientes de plus de 25,000 consommateurs dans le cadre de plus d'une centaine d'études des motivations d'achat pour différents manufacturiers et distributeurs canadiens.

Il a signé de nombreux articles et donné plusieurs conférences percutantes. Il a aussi publié une série de vingt-quatre études traitant du caractère scientifique du marketing sous le titre "Science & Marketing ", Prédire le potentiel commercial des biens et des services". À ses yeux, le marketing doit renouveler son efficacité sur des bases scientifiques rigoureuses.

Il n'hésite pas à questionner les idées reçues. Animé par une profonde réflexion sur la conscience et la condition humaine, il est un « libre-penseur-entrepreneur », plutôt analytique.

En 2000, il écrit un essai de gouvernance personnel sous le titre *J'aime penser – Comment prendre plaisir à penser dans un monde où tout un chacun se donne raison.*

En juin 2003, il met sur pied la Fondation littéraire Fleur de Lys, premier éditeur libraire francophone sans but lucratif en ligne sur Internet (<http://www.manuscritdepot.com/>).

En février 2022, il lance l'Observatoire québécois de la philothérapie (<https://philotherapie.ca/>).

# COMMUNIQUER AVEC L'AUTEUR

L'auteur se fera un plaisir de répondre à vos courriels

[info@philotherapie.ca](mailto:info@philotherapie.ca)

## SITES WEB DE L'AUTEUR

<https://philotherapie.ca/>

<https://sergeandreguay1.wordpress.com/>

## Réseaux sociaux

<https://www.facebook.com/obsersatoirephilotherapiequebec/>

<https://www.linkedin.com/feed/>

<https://twitter.com/SergeAndrGuay1>

[https://www.pinterest.ca/sergeandeguay/\\_created/](https://www.pinterest.ca/sergeandeguay/_created/)



*Fondation littéraire Fleur de Lys*



*Éditeur écologique*

L'édition en ligne sur Internet contribue à la protection de la forêt parce qu'elle économise le papier.

Nos livres papier sont imprimés à la demande, c'est-à-dire un exemplaire à la fois suivant la demande expresse de chaque lecteur, contrairement à l'édition traditionnelle qui doit imprimer un grand nombre d'exemplaires et les pilonner lorsque le livre ne se vend pas. Avec l'impression à la demande, il n'y a aucun gaspillage de papier.

Nos exemplaires numériques sont offerts sous la forme de fichiers PDF et/ou Epub. Ils ne requièrent donc aucun papier. Le lecteur peut lire son exemplaire à l'écran ou imprimer uniquement les pages de son choix.

<http://manuscritdepot.com/edition/ecologique.htm>

Achevé en

Septembre 2022

Édition et composition

Fondation littéraire Fleur de Lys inc.

Adresse électronique

[contact@manuscritdepot.com](mailto:contact@manuscritdepot.com)

Site Internet

[www.manuscritdepot.com](http://www.manuscritdepot.com)

Imprimé à la demande au Québec à compter de

Septembre 2022



*Fondation littéraire Fleur de Lys*

*Collection Le peuple en écriture*

Le premier éditeur libraire québécois  
sans but lucratif en ligne sur Internet  
[manuscritdepot.com](http://manuscritdepot.com)

ISBN 978-2-89612-625-5