

20 novembre 2020

Bonjour,

Cette semaine, j'aimerais aborder avec vous un phénomène qui nous touche tous (ou presque tous) dans les moments de stress ou, pour certains d'entre nous, un peu tout le temps. J'ai nommé : la toupie des questions sans réponse.

Cette toupie infernale se déclenche quand on commence à se poser des questions stériles du style : "Pourquoi les choses se passent comme ça ?", "Pourquoi personne ne m'aime ?", "Pourquoi c'est toujours sur moi que ça tombe ?" etc.

Évidemment, ce sont des questions rhétoriques qui, par définition, n'appellent aucune réponse (en fait, ces réponses n'existent pas) mais mine de rien, nous les prenons au sérieux. Et quand je dis que nous y pensons sérieusement, ça signifie que nous passons un temps et une énergie infinis à essayer d'y répondre en échafaudant des tas d'hypothèses qui sont évidemment invérifiables. Elles nous rendent, par ailleurs, malheureux comme des pierres et sont mêmes susceptibles de nous dépouiller de notre pouvoir sur nous-mêmes.

Comment donc arrêter le flot de ces questions ? Comment stopper le mouvement abrutissant de cette toupie intérieure ?

De manière plutôt simple finalement : en les remplaçant par des questions fécondes. Par exemple, pour la question "Pourquoi c'est toujours sur moi que ça tombe ?", on peut essayer de se demander "Comment pourrais-je faire la prochaine fois qu'une situation comme celle-ci arrive ? Que pourrais-je mettre en place pour contrer l'événement ?...". Le "Pourquoi" recherche une raison alors que le "Comment" induit des propositions d'actions et nous permet de reprendre un peu de pouvoir.

Le but des questions fécondes, c'est qu'elles puissent déclencher chez vous l'envie et surtout la possibilité d'agir sinon, vous vous retrouvez à faire tourner encore et encore votre toupie infernale. Et donc, dès qu'une question stérile apparaît, je vous conseille de la noter quelque part, de la reformuler en termes "actifs" et d'écrire les idées d'actions qui vous viennent à l'esprit.

Vous pourriez aussi trouver des réponses loufoques aux questions stériles afin d'utiliser l'humour comme un ressort pour passer à autre chose plus rapidement. A la question "Pourquoi personne ne m'aime ?", répondez "Parce que j'ai des grands pieds". L'absurdité de la réponse devrait réussir à vous convaincre du caractère stupide de la question.

Je ne vous promets pas que toutes vos toupies intérieures s'arrêteront à coup sûr mais ça vaut le coup d'essayer. Car si vous n'essayez pas (une fois, deux fois, dix fois), vous ne risquez pas d'y arriver. Au moins, quand vous faites ce travail, vous n'êtes plus enfermés dans votre prison mentale et c'est déjà pas mal.

Je vous laisse pour aujourd'hui en vous souhaitant une très belle semaine,

Marie