



## Bonheur(s)



## LE LIVRE DU MOIS



*Ne trichez plus  
avec vous-même  
et avec les  
autres,*  
Thierry Gaubert,  
220 pages,  
Éditions de  
L'Homme

## « Ne trichez plus : dites les mots vrais et justes ! »

par Thierry Gaubert, hypnothérapeute

**D**ire c'est grandir et grandir n'est harmonieusement possible que si les nourritures physiologiques et affectives ont été saines et offertes sans excès ni retenue. C'est dans le lit de l'amour parental que nous avons appris à verbaliser. Nos figures parentales nous ont transmis une certaine perception de nous et des autres qu'elles ont déposée sur le parvis de nos vies. Modulées par notre tempérament, ces croyances que nous avons reçues nous ont aidés, au fil des années, à fabriquer notre identité. Nos émotions se sont adaptées, nos gestes, nos mimiques et nos postures ont suivi. Alors que nous étions encore fragiles et inexpérimentés, notre langage s'est développé sous l'œil attentif de nos initiateurs avant de s'affirmer au fil de nos rencontres. Certains ont appris des mots d'une belle sincérité, alors que d'autres, les jours passant, les ont perdus. Ces diverses influences ont modelé un personnage qui, au final, ne nous ressemble pas tout à fait. Nos fragilités affectives, avec cette peur de perdre l'autre ou de nous sentir diminués à ses yeux, nous poussent en effet désespérément à mettre en place des stratégies censées nous rendre acceptables : des stratégies d'évitement, de capitulation ou encore de contre-attaque.

**C**'est ainsi que l'homme du XXI<sup>e</sup> siècle, englué dans un monde de croyances mal fondées, parle dans sa tête, ou parle au hasard, ou bien encore parle en habit de paillettes. Le mensonge, l'agressivité, l'imaginaire, la bouderie, la flatterie, la séduction, le silence, à quoi il faut ajouter l'usage excessif des moyens modernes de communication, trahissent le véritable message et engendrent beaucoup de suppositions et de quiproquos. Comme dans un panier percé, les mots s'échappent d'un corps qui oublie d'être vrai. Nos mots doivent s'affranchir de toutes ces stratégies d'adaptation qui ne solutionnent rien (bien au contraire), et qui nous plongent dans les excès, nous amenant à faire fi de la loi universelle de l'équilibre. Si nous avons besoin de manger mais pas trop, besoin de faire du sport mais raisonnablement, besoin de travailler mais aussi de prendre du bon temps, nous avons aussi besoin de donner tout comme nous recevons, et nous avons besoin de dire ni trop ni pas assez, mais toujours avec authenticité et justesse. Le langage est universel. Quelles que soient la langue

et la culture d'un pays, les êtres humains, dans un souci de compréhension mutuelle, sont capables de beaucoup d'efforts, d'humour et d'ingéniosité pour communiquer. Le langage est collé à l'existence humaine et notre vie dépendra de la qualité de nos actes et de nos mots. Véritables ponts entre soi et autrui, les mots rapprochent ou éloignent. À seule fin de toucher l'autre, ils peuvent se faire fleurs ou flèches, caresses ou morsures. Fluides ou écorchés, ils n'existent jamais pour rien. Il ne s'agit ni de décoration ni de remplissage – ils créent le lien entre la vie du dehors et la vie qui s'écoule en nous. Pour produire un récit de soi qui soit sincère, nous devons respecter une double condition expresse : Je pense ce que je dis, et Je dis ce que je pense. Cela demande une bonne estime de soi, fruit d'une autonomie bien acquise.

**L**'apprentissage de l'autonomie demande une éducation subtile et équilibrée faisant la part des choses entre le respect de l'autorité parentale et le respect de l'expression de l'enfant. Une telle éducation suppose qu'il n'y ait ni pauvreté ni surabondance d'affects et de reconnaissance, à défaut de quoi l'enfant deviendra un enfant rien ou un enfant roi ! La fiabilité et la qualité de l'attachement parental définissent notre capacité à décrire nos choix, nos désirs, nos envies, nos peurs, nos joies ainsi qu'à parler de notre vie et à écouter celle des autres. Seule une autonomie bien acquise peut nous permettre d'éviter le formatage, d'échapper à la facilité et de sortir de nos habitudes et de nos certitudes, cela, même si l'inévitable doute s'invite face à l'inconnu. Même si aujourd'hui beaucoup de familles fuient le conflit, trop occupées à garder leur tête hors de l'eau, même si beaucoup connaissent les séparations et la recomposition familiale, chaque parent doit jouer son rôle du mieux qu'il le peut. Chacun est montreur passeur de mots du dedans vers le dehors, de vous à moi et de moi à vous. Un va-et-vient qui bâtit le rapport entre les hommes. À l'heure où nous parlons tous de comportements écocitoyens, la transmission du langage apparaît comme une priorité fondamentale. Nous devons cultiver la transparence. Nous devons faire surgir au-dehors ce que nous ressentons au-dedans afin de transformer ce qui nous habite intérieurement à l'état d'ébauche, en discours extérieur et en actes sensés. **T.G.**