



LE SINGE

*L*aissez-moi vous raconter une expérience menée un jour avec trois singes. Enfermés dans une cage, ces derniers ont facilement accès à des bananes. Mais chaque fois qu'un d'entre eux essaye d'en prendre une, les trois singes reçoivent une douche froide, si bien qu'ils renoncent rapidement à toute tentative en ce sens.

Après un certain temps, les chercheurs remplacent un des trois singes par un autre cobaye. Quand le nouveau venu s'approche des bananes, les deux autres l'en empêchent rudement, si bien qu'il renonce lui aussi à toute tentative de s'emparer de son fruit préféré.

On remplace ensuite un deuxième singe de l'expérience initiale par un autre sujet. Bien entendu, celui-ci tente aussitôt de s'approcher des bananes. Mais les deux autres l'attaquent et il apprend lui aussi à se priver de bananes.

Enfin, on remplace le dernier des trois singes d'origine. Et dès que le nouvel arrivant s'apprête à se régaler, les deux autres singes le frappent jusqu'à ce qu'il se ravise... alors qu'ils n'ont eux-mêmes jamais reçu de douche froide !

Dans cette cage se trouvent désormais trois singes qui raffolent des bananes et qui pourtant s'empêchent mutuellement d'en manger. Ils ont appris qu'il ne le fallait pas. En fait, s'ils pouvaient parler, ils nous expliqueraient que, dès qu'on essaye de prendre une banane, quelqu'un nous en empêche; et que ça ne vaut donc pas la peine d'essayer. C'est ce qu'on appelle un conditionnement.

VOS CROYANCES CONDITIONNENT

VOS COMPORTEMENTS

Vous connaissez sûrement l'expression « conditionnement physique », employée pour désigner les exercices qui permettent de se maintenir en forme. On parle également de conditionnement en ingénierie, cette fois dans le sens d'amener une chose à atteindre un état particulier; par exemple, on conditionne le métal pour le rendre plus rigide ou plus souple. Or, la façon dont nous vivons notre vie est elle-même le reflet d'un conditionnement, soit le conditionnement mental et émotionnel qui résulte de nos croyances.

Je m'explique: depuis votre naissance, vous avez appris que certaines choses sont bonnes et d'autres, mauvaises. Il y a néanmoins des gens qui trouvent bien ce que vous trouvez mal, et vice versa; ils ont tout simplement des croyances différentes des vôtres. Reste que vos croyances conditionnent votre vie, dans la mesure où ce sont elles qui vous dictent vos comportements. Et je peux vous assurer que vous avez, vous aussi, des croyances comparables à celles de nos singes en cage. Vous SAVEZ que vous ne serez jamais riche. Vous SAVEZ que vous ne ferez jamais ce voyage dont vous rêvez. Vous SAVEZ qu'il est impossible de trouver le partenaire idéal. Vous SAVEZ que, quand ça va bien, ça ne peut pas durer. Ai-je besoin de continuer? Demandez-vous maintenant comment vous en êtes venu à « savoir » ce que vous « savez » avec une telle certitude?

Il y a quelque temps, je cherchais un endroit où me garer dans un centre commercial. Une place se libère au beau milieu d'une rangée de voitures. Comme personne ne semble attendre cette ouverture, je m'y engage. Alors que je m'apprête à remonter ma vitre, la tête d'un homme apparaît dans l'embrasure. Cigarette aux lèvres, les yeux exorbités de colère, il se tient à quelques centimètres à peine de mon visage. Je vois son cœur

battre dans les veines distendues de son cou. Il se met à hurler que c'est SA place, qu'il l'attend depuis longtemps, et qu'il va me casser la figure si je ne la lui cède pas tout de suite. Je vous fais grâce des qualificatifs dont il ponctue ses phrases.

Je m'efforce de dissiper son agressivité d'un ton aussi calme que possible, et lui demande où il était, car, comme l'allée est entièrement dégagée, je ne comprends pas comment j'aurais pu ne pas le voir. «J'étais là-bas», crie-t-il. Interloqué, je réplique: «Où ça, là-bas?» Sa réponse est sans équivoque: «Dans l'autre rangée, le long du mur!» Je comprends alors que, dans sa tête, toute nouvelle place disponible ne pouvait qu'être sienne. Tenant à garder mon visage intact et ne cherchant pas d'histoires, il ne me reste plus qu'à lui dire: «Je vois que cette place est très importante pour vous; je vais donc vous la laisser.»

Tout en reculant, je croise le regard de son fils, assis sur la banquette arrière de sa voiture. Il doit avoir onze ou douze ans. Il me regarde avec un large sourire arrogant qui communique clairement son sentiment de supériorité. Tout de lui me dit: «Tu as vu comment on obtient ce qu'on veut, nous. On ne se laisse pas faire par des minables de ton espèce.» Je suis alors saisi d'une grande tristesse. Il n'est encore qu'un gamin et il a déjà appris à se comporter comme une brute. À voir son père agir ainsi, ce garçon est conditionné par la croyance que, pour avoir ce qu'il veut, il doit s'imposer — par la force, si nécessaire. Je peux vous parier qu'à l'école, il n'est pas reconnu pour sa tendresse...

SORTEZ DE VOTRE CAGE

Si je vous raconte cette histoire, c'est pour illustrer à quel point nous sommes conditionnés par nos apprentissages, qu'ils soient bénéfiques ou

non. Beaucoup de nos apprentissages sont très utiles, comme ceux qui nous amènent à savoir nous conduire en public, ou à dire merci et s'il-vous-plaît quand il y a lieu. D'autres peuvent toutefois s'avérer nuisibles, et c'est à ceux-là qu'il faut oser s'attaquer pour améliorer sa qualité de vie.

J'ai une amie qui a vécu une enfance difficile et qui s'est sentie abandonnée par ses parents. Elle en est venue à croire facilement qu'on l'oublie ou, pire, qu'on la rejette. Il y a quelques années encore, dès qu'une situation l'amenait à se sentir exclue, elle se refermait comme une huître pour se protéger; elle était incapable de communiquer son émotion. À force de travail personnel, elle arrive maintenant à exprimer ce qu'elle ressent. Par contre, elle l'exprime parfois avec agressivité, comme si elle rendait les autres responsables du fait qu'elle se sent rejetée. C'est un peu comme si elle disait « *Vous m'avez abandonnée* » plutôt que « *Je me sens abandonnée* ».

Cela dit, elle comprend de plus en plus que ce ne sont pas les autres qui l'excluent, mais plutôt elle qui se croit délaissée, et elle cherche à se défaire de ce sentiment qui ne lui apporte rien de bon. Il y a une importante distinction entre ce qu'elle croit et la réalité, et en affrontant sa croyance d'être abandonnée, laquelle prend souvent le contrôle de ses émotions, elle peut mieux choisir sa façon de réagir, ce qui lui redonne la maîtrise de ses états d'âme. En cessant d'être victime de sa croyance, elle devient en mesure de changer d'attitude et de comportement.

LE CHANGEMENT COMMENCE TOUJOURS

PAR VOUS-MÊME

Si vous désirez changer des choses dans votre vie, vous devez faire un effort conscient pour voir dans quelle mesure vos croyances influencent vos façons d'être et d'agir, et en quoi elles favorisent

ou entravent les changements souhaités. C'est un exercice auquel peu de nous sommes habitués. Par exemple, dès qu'un comportement nous déplaît chez l'autre, nous avons généralement tendance à lui en faire porter le blâme. Nous prononçons alors des phrases comme «*Tu m'as fait de la peine*» ou «*Tu m'as mis en colère*». Nous sommes en effet conditionnés à réagir machinalement à différentes situations.

Pour changer un conditionnement, il faut d'abord reconnaître qu'on est seul responsable de ses réactions. Il serait plus juste de dire «*Tu as fait cela, et je me suis mis en colère*» ou «*Tu as fait cela, et j'ai eu du chagrin*». Car, il n'y a pas de lien de cause à effet entre le comportement et la réaction; à preuve, devant la même situation, une autre personne peut réagir tout autrement. On pourrait donc tout aussi bien dire «*Tu as fait cela, et je ne suis pas en colère*» ou «*Tu as fait cela, et je n'en éprouve aucun chagrin*».

Pour revenir à mon histoire de stationnement, j'ai évidemment trouvé une autre place, mais la tentation n'en était pas moins forte de me venger. Je me suis approché de la voiture du malotru, et j'ai songé un instant à la rayer sur toute sa longueur avec ma clé. Il m'avait vraiment énervé, et je voulais lui faire payer son agression. Mais je n'en ai rien fait. Qu'aurais-je gagné à abîmer sa voiture? Rien du tout. J'aurais cependant ajouté un peu plus de haine dans sa vie, et ça lui aurait donné de bonnes raisons de se venger sur quelqu'un d'autre. Cet homme ne doit pas être très heureux pour agir de la sorte. Pourquoi donc ajouter une couche à son malheur? Comme je souhaite voir plus de tolérance, d'empathie et de respect chez les humains, je m'efforce de cultiver moi-même ces attitudes. Facile à dire — du moins en principe —, mais c'est lorsque nous sommes confrontés à une situation qui met nos nerfs à l'épreuve que nous voyons si nous sommes libres de nos choix ou s'ils sont au contraire dictés par les gestes d'autrui.

VOUS AVEZ TOUJOURS LE CHOIX

Peu importe la situation, vous avez toujours la possibilité de choisir comment agir. Notez bien que j'emploie le mot « agir », et non « réagir ». Agir, c'est exercer une action, tandis que réagir, c'est manifester une attitude ou un comportement en réponse à une action. Quand vous réagissez, vos comportements sont déterminés par les actions des autres; vous n'êtes alors pas en contrôle de votre vie, mais plutôt soumis à ce qui se passe autour de vous. Je crois que c'est l'exercice de toute une vie que d'apprendre à ne pas réagir.

Quand vous choisissez d'agir plutôt que de réagir, vous le faites de façon volontaire, en toute conscience. Non seulement vous prenez le contrôle de votre vie, mais vous inspirez les autres à faire de même. Vous démontrez par vos actes que vous faites une nette distinction entre ce que les autres font et la façon dont vous agissez face à leurs comportements. Votre patron vous fait la vie dure? Comment pourriez-vous simplifier la sienne? On se fâche avec vous? Comment pouvez-vous désamorcer la situation?



Vous pouvez vous défaire des comportements acquis et des croyances qui ne vous servent pas. Vous voulez qu'un changement se produise? Vous seul avez le pouvoir de l'opérer. Vous n'aimez pas vos réactions dans certaines situations? Observez comment naissent ces réactions, prenez conscience des émotions que vous ressentez à ce moment-là, choisissez comment vous souhaitez agir et orientez vos efforts en ce sens. La formule est simple, mais elle demande le courage de changer.

LE CONTRÔLE DE VOTRE VIE VOUS

APPARTIENT

Beaucoup d'entre nous ont l'impression d'être menés par la vie, persuadés de n'avoir que peu ou pas de contrôle sur les événements. Certains en viennent toutefois à vouloir une existence plus satisfaisante, plus excitante, plus riche. Si vous en faites partie, vous vous dites qu'il doit bien y avoir une autre façon de vivre, propre à vous donner le sentiment d'avoir plus souvent les mains aux commandes — d'être pilote plutôt que passager. Et c'est possible!

Allez, mettez-vous au travail et commencez à renverser un conditionnement nuisible. N'oubliez pas, cependant, que vous ne savez sans doute pas que ce conditionnement existe. Il va donc falloir chercher un peu.

TROUVEZ LES RAISONS DE VOTRE INACTION

Nous parlons souvent de choses et de projets que nous aimerions faire, mais que nous ne faisons jamais. Cet exercice vous aidera à trouver les raisons qui vous empêchent de donner suite à vos projets.

Tout d'abord, songez à un projet que vous chérissez, mais que vous ne réalisez pas. Il pourrait par exemple s'agir, à titre personnel, de demander une augmentation, de démarrer une entreprise ou de faire plus d'activité physique, ou encore, à titre collectif, de créer un nouveau produit, un nouveau service ou de nouvelles méthodes de travail. Il faut par contre que ce projet soit important pour vous et que vous soyez vraiment désireux de le voir se réaliser.

PROJET NON RÉALISÉ :

Écrivez maintenant les raisons pour lesquelles vous ne faites pas ce projet. Par exemple, «*Je n'ai pas le temps*», «*Mon patron va dire non*», «*Ça coûte trop cher*»... Il y a quinze lignes et vous devez toutes les remplir. Pourquoi ? Parce que cela vous obligera à creuser sous la surface des raisons et des excuses faciles.

Gardez en tête le projet qui vous est cher — appelons-le «*x*» — en répondant à la question.

1. Je ne fais pas «x» parce que :

2. Je ne fais pas «x» parce que :

3. Je ne fais pas «x» parce que :

4. Je ne fais pas «x» parce que :

5. Je ne fais pas «x» parce que :

6. Je ne fais pas «x» parce que :

7. Je ne fais pas «x» parce que :

8. Je ne fais pas «x» parce que :

9. Je ne fais pas «x» parce que :

10. Je ne fais pas «x» parce que :

11. Je ne fais pas «x» parce que :

12. Je ne fais pas «x» parce que :

13. Je ne fais pas «x» parce que :

14. Je ne fais pas «x» parce que :

15. Je ne fais pas «x» parce que :

Prenez un moment pour relire vos réponses. Que remarquez-vous ? La plupart du temps, les premières réponses qu'on donne sont liées à des facteurs externes : le manque de temps ou d'argent, une personne faisant obstacle, un manque de compétence...

En revanche, il y a de bonnes chances que vos dernières réponses soient plutôt liées à des facteurs internes : *« J'ai peur que ça ne marche pas », « Les autres vont rire de moi », « Je vais être humilié si on me dit non » « Je ne me fais pas confiance »*... Je le dis dans mes mots et vous l'avez sans doute écrit autrement, mais examinez attentivement vos réponses pour détecter celles qui vous parlent davantage ou qui suscitent une émotion en vous : elles sont vraisemblablement l'expression de croyances profondément ancrées. Vous voilà dès lors sur la piste des vraies raisons de votre inaction.

RECENSEZ LES COMPORTEMENTS QUE VOUS SOUHAITEZ CHANGER

À la suite à vos observations, notez ici les comportements que vous devez changer ou développer pour mener vos projets à bien.

OPÉREZ LA TRANSFORMATION VOULUE

Prenez quelques instants pour réfléchir aux différents moyens à mettre en œuvre pour vous débarrasser des comportements indésirables et en adopter des nouveaux, et notez-les ci-dessous.

NOTA : Refaites cet exercice pour toutes les choses que vous voulez faire et que vous ne faites pas.

