

« Aller mieux » grâce à la psychologie positive

De plus en plus de professionnels proposent à leurs patients une forme de « rééducation » aux plaisirs simples.

PASCALLE SENK

MIEUX-ÊTRE Petit exercice : dressez la liste de trente activités qui vous combent, vous font du bien, réjouissent votre esprit... Oui, trente. Pas une de moins. Difficile, n'est-ce pas ? De « se faire masser » à « me plonger dans un sudoku », en passant par « lire de la poésie médiévale », il faudra faire preuve d'imagination pour en citer autant. Pire : s'engager, en puisant dans cette liste, à accomplir quotidiennement au minimum quatre de ces plaisirs personnels, que l'on décrira concrètement, notamment en se demandant « quand ? », « où ? » et « avec qui ? » les réaliser.

Telle est l'ordonnance très sérieuse que prescrit Évelyne Bissone Jeurfroy, coach, à ses clients, personnes en période de transition professionnelle ou amoureuse, malades se relevant de lourds traitements, mères de famille débordées ou cadres stressés ne trouvant plus guère de sens à leur hyperactivité. « Pour porter ses fruits, c'est-à-dire aider le postulant à changer et connaître un réel mieux-être, cette méthode est à suivre pendant une à deux an-

nées, jusqu'à devenir une habitude », explique la coach dans son livre *Quatre plaisirs par jour, au minimum!* (Ed. Payot). Son postulat s'inscrit dans un mouvement actuel plus large, celui de la psychologie positive, qui décrit scientifiquement, à coups d'études menées à Stanford ou Harvard, comme celles du professeur Tal Ben-Shahar, les pouvoirs de ce « accélérateur de bonheur » sur notre système immunitaire, notre créativité ou notre adaptation aux inévitables épreuves de la vie.

Pensées déterminantes

Mais on a découvert aussi que pour goûter des plaisirs qui ne soient pas simplement une fuite du réel ou une recherche de sensations fortes, la manière dont nous pensons est déterminante. « La satisfaction des besoins primaires – se nourrir, avoir un toit – ou secondaires – avoir des relations amicales – ne suffit pas pour nous donner accès au bien-être », poursuit Fanny Marteau. Au niveau psychologique, une estime de soi suffi-

sante et des cognitions qui nous autorisent à croire au bonheur s'avèrent aussi nécessaires. »

Ainsi, ce n'est pas seulement l'activité à laquelle nous nous livrons qui est déterminante, mais les pensées engagées dans notre esprit tandis que nous la pratiquons. Exemple : en pleine séance de jogging dans la nature, on peut être obsédé par les sujets évoqués lors d'une dernière réunion de travail, ce qui empêchera évidemment de profiter des bienfaits de ce moment.

À l'inverse, si, au moment où nous nous livrons à une activité plaisante, nous en avons pleinement conscience, la satisfaction que nous en retirons décuplera. « Le plaisir étant une émotion, il est déclenché par nos cognitions, rappelle Fanny Marteau. On peut donc en contrôler l'intensité et l'expression grâce à ce que nous pensons. Lors d'une promenade en bateau avec nos enfants, si nous pouvons prendre conscience de la beauté de la mer, du souffle léger du vent sur nos têtes et nous dire : « être avec eux dans cet endroit si beau est une grâce », notre plaisir sera multiplié par dix. »

Enfin, pas de meilleur accélérateur de plaisir que de s'autoriser aussi, lorsqu'elles arrivent, à éprouver pleinement ses émotions négatives. Cette alternance, en empêchant la rigidité mentale, donne accès au caractère précieux des bons moments de la vie. À ne laisser passer sous aucun prétexte. ■



« Le plaisir passe nécessairement par le corps, lorsqu'on se donne le temps de le savourer »

EVELYNE BISSONE JEURFROY, COACH

Bonheur

nées, jusqu'à devenir une habitude », explique la coach dans son livre *Quatre plaisirs par jour, au minimum!* (Ed. Payot).

Son postulat s'inscrit dans un mouvement actuel plus large, celui de la psychologie positive, qui décrit scientifiquement, à coups d'études menées à Stanford ou Harvard, comme celles du professeur Tal Ben-Shahar, les pouvoirs de ce « accélérateur de bonheur » sur notre système immunitaire, notre créativité ou notre adaptation aux inévitables épreuves de la vie.

Obstacles à la dégustation

Étrange époque, donc, où, après avoir connu des siècles de restriction des plaisirs, puis leur libération tous azimuts (lire ci-dessous), nous en arrivons à passer un contrat avec nous-mêmes pour leur donner une juste place dans nos vies. « Nous vivons une situation paradoxale, confirme Fanny Marteau, psychologue clinicienne et consultante en cabinet de gestion du stress : les activités de loisirs se multiplient, les offres de divertissement abondent, mais la plupart des gens que nous rencontrons se plaignent de ne plus savoir prendre de plaisir. »

Les obstacles les plus fréquents à la dégustation de moments agréables, les psychologues les connaissent bien : ce sont tous les « stresseurs », comme la rapidité ou le fait d'accomplir plusieurs

LE DR JEAN-CLAUDE MATYSIAK, psychiatre, dirige le service de traitement des maladies addictives de l'hôpital de Villeneuve-Saint-Georges (94). Avec le Dr Marc Valleur, il vient de publier *Le Désir malade* (Ed. JC Lattès).



Jean-Claude Matysiak : « Nos contemporains n'ont même plus le temps de désirer que déjà ils peuvent consommer. » DR

« Il faut réinvestir la notion de désir »

LE FIGARO. - Dans votre livre, centré sur la problématique des addictions contemporaines (jeu, alcool, cyberdépendance...), vous parlez peu de plaisir. Pourquoi ?

Jean-Claude MATYSIAK. - Nous faisons plutôt le constat d'un effacement progressif du désir face à la prééminence du plaisir, celui-ci étant devenu la nouvelle norme imposée alors que jusque-là il fallait le maîtriser. L'insonction dominante aujourd'hui est « Jouissez ! ». Si vous n'y parvenez pas, c'est que vous n'êtes pas normal. En matière de sexualité notamment, la logique d'une époque victorienne révolue voulait que l'on souffre plutôt des troubles de l'inhibition, du refus. Aujourd'hui, nous sommes confrontés soit à des patients qui, pour une raison psychologique ou autre, ne peuvent répondre à cette quête de jouissance obligatoire, soit à ceux, notamment les addicts sexuels, qui dérivent dans le « trop agir ».

Comment en est-on arrivé là ?

Il y a eu un basculement après 1968, où les mouvements de libération prônaient en effet le « Jouissez sans entraves ! ». Celui-ci a été totalement

recupéré par la logique commerciale, qui nous encourage à penser que le but de la vie c'est la satisfaction optimale et que ce qui s'achète procurera de la volupté. Or, le plaisir, ce n'est pas seulement de posséder. On en arrive à un court-circuit du désir, nos contemporains n'ont même plus le temps de désirer que déjà ils peuvent consommer, que ce soit du sexe, des jeux en ligne ou de l'alcool.

Avec quelles conséquences ?

On assiste à une recrudescence des troubles de l'impulsion. Vous savez, le fameux « je suis au régime, mais je craque quand même pour une tablette de chocolat et j'en éprouve du plaisir ». Auparavant, ces mécanismes étaient jusque-là réservés aux conduites perverses, notamment sexuelles. Maintenant, on les retrouve partout.

Comment s'en sortir ?

Il faut réinvestir la notion de désir, car tout est fait pour nous en détournant. Pris dans l'affrontement entre les logiques de consommation et les politiques de santé publique, nous ne savons plus comment vivre. Les premières nous encouragent à penser

que chacun est libre face à l'alcool, au tabac ; les deuxièmes au contraire ne cessent de rappeler la dangerosité de certains produits. Résultat, on ne peut plus faire sans se sentir coupable. Ni même faire des excès de temps en temps. Or, si cela ne s'impose pas à vous, se lâcher de temps à autre est plutôt un signe de bonne santé !

D'où la nécessité de revenir à des plaisirs qui ne soient pas liés à la consommation ?

Oui, et surtout il faut comprendre le sens caché derrière une recherche de plaisir. Chez les joueurs « normaux », le plaisir, c'est celui de rêver. Je joue au Loto, j'imagine ce que je ferais de tout cet argent... et parfois je ne vérifie même pas si j'ai gagné ! Chez les joueurs compulsifs, ce qui se joue, c'est une confrontation absolue au destin, à la chance. Par exemple, ceux qui ont perdu un parent de manière soudaine tentent de maîtriser la chance et donner ainsi du sens à leur vie. Ils ne cessent d'ailleurs de dire « je vais me refaire ». Une expression qu'on peut évidemment entendre de différentes façons. ■

PROPOS RECUEILLIS PAR P. S.

Quand flotte sur la fin de vie l'esprit de Jeanne Garnier

LE DESTIN semblait vouloir faire de Jeanne-Françoise Chabot le personnage tragique d'un roman qu'aurait pu signer Hugo ou Zola. Née à Lyon en 1811, mariée à dix-neuf ans à Jean-Etienne Garnier, elle seconde son époux dans ses affaires commerciales avant de connaître de funestes

années : « Le couple perd un premier enfant, un fils, peu après sa naissance. Puis Jeanne met au monde une fille, mais Étienne Garnier tombe gravement malade et meurt. Deux jours plus tard, leur petite fille décède à son tour. À vingt-trois ans, Jeanne Garnier s'effondre dans une terrible dépression. »

Malgré ces coups du sort, la veuve Garnier va trouver son salut en offrant son aide aux plus démunis par le biais de la paroisse Saint-Louis. Son dévouement extraordinaire dans l'assistance aux malades les plus abandonnés lui vaudra d'être rejointe par d'autres veuves bénévoles, les Dames du Calvaire. En 1842, grâce à des dons et au soutien du clergé et de la société lyonnaise, un hospice est créé. Dès lors, « l'esprit Jeanne Garnier est né :

traiter tout malade avec respect, tenter de soulager ses souffrances physiques et morales, quel que soit son état. La forme est tout aussi novatrice, puisque cet objectif repose très vite sur une collaboration entre une équipe médicale et des bénévoles, ainsi que sur la reconnaissance de l'importance primordiale des familles dans l'accompagnement des malades ». La Maison médicale Jeanne Garnier existe toujours, et son action n'a pas perdu en ardeur.

Appel à témoins

En 2006, alors qu'elle célébrait les dix ans de son déménagement à Paris, la Maison médicale a organisé un colloque au Palais Bourbon de l'Assemblée nationale, intitulé « Soins palliatifs : la mort des unités est-elle

à craindre ? ». La Maison médicale a voulu « provoquer une réflexion sur l'importance des unités de soins palliatifs (USP) et sur le fait que, non seulement il ne fallait pas les fermer, mais au contraire il fallait les développer ». Afin d'appuyer leur propos, les représentants des usagers et des familles ont réalisé une grande enquête en envoyant un questionnaire à toutes les personnes ayant un malade hospitalisé dans la Maison médicale entre 2003 et 2004. Sur 2 177 courriers envoyés, 960 personnes ont répondu. Cette année, Anais Deroin, ancienne bénévole à la Maison médicale, aujourd'hui psychologue en Basse-Normandie, et Emmanuelle Ortoli, journaliste et consultante, ont publié *Vivre la grande épreuve* (Ed. Bayard).

Elles se félicitent dans ces pages d'avoir pu obtenir tant de réponses au questionnaire sur la Maison médicale et ont décidé d'en publier une grande partie. « En posant notre plume, nous avons réalisé combien cet ouvrage construit à partir des paroles des familles est profondément nouveau, fondateur même. Leurs témoignages vont à l'encontre d'un tabou absolu dans notre société, parler de la mort comme d'une expérience qui a des aspects positifs. » C'est bel et bien dans tous les cas l'expérience qui parle. L'expérience de la mort, tout le monde la fait un jour ou l'autre. Ce livre est une belle occasion de saluer ceux qui travaillent, et ont travaillé, à ce que chacun puisse « vivre la mort » de la meilleure manière qui soit.

le plaisir des livres

PAR ANTOINE AUZOUX

