

Être soi : tout un défi !

Dans un monde où les apparences dominent en rois et maîtres, l'andragogue, conférencier et auteur Carol Allain nous met en garde contre un danger ultime : celui de perdre contact avec soi-même. Petit entretien pour arriver à mettre le doigt sur vos désirs... et les transformer en réalité !

Entrevue avec Carol Allain, auteur de *Être soi dans un monde difficile*

Par Josée Larivée

Selon votre ouvrage, être soi serait devenu un défi. Pourquoi ?

Parce que nous avons donné la priorité à l'avoir plutôt qu'à l'être, à la possession plutôt qu'à la réflexion, à l'objet plutôt qu'à l'humain, à la chose plutôt qu'à la vie. Ce changement de cap dans les valeurs a donné lieu à une vaste épidémie du mal de vivre.

Selon vous, depuis quand le mal de vivre est-il rendu populaire ?

Ce courant a pris naissance ici au début des années 1980.

Qu'entendez-vous par « monde difficile » ?

C'est un monde qui a laissé tomber ses repères sans trouver de valeurs de remplacement. Jusqu'aux années 1960, au Québec, l'Église catholique régissait les mœurs et dictait ce qui était bien et ce qui était mal. Maintenant, les gens sont complètement perdus. Ils se lancent dans le Feng Shui, l'aromathérapie, le végétarisme ou la méthode Pilates pensant y trouver une forme de bonheur !

Diriez-vous que le Feng Shui, le végétarisme ou le Pilates rendent malheureux ou sont néfastes ?

Pas du tout, au contraire ! Ce qui est néfaste, c'est l'excès, la croyance aveugle, le besoin à outrance. L'Orient rit de l'Occident parce que ces gens ont compris que nous sommes prêts à acheter n'importe quoi, sans égard à la valeur, parce que nous sommes tournés vers l'extérieur, vers le paraître. Mais le problème, c'est que le bonheur ne se trouve pas dans les huiles essentielles ! On essaie n'importe quoi pour éviter de se faire face, de se connaître, de com-



Carol Allain

ALAIN COMTOIS

prendre ce qui est véritablement bon pour soi et de se l'accorder.

Vous dites qu'il y a cinq éléments, issus directement des nouvelles valeurs de notre société, qui déterminent notre estime de soi. Quels sont-ils ?

Les gens n'ont plus la capacité, ni le désir de nourrir leur intellect. Ce n'est plus important. Nous sommes une société obèse de tout. En ordre de priorité, l'élément en tête de liste qui permet à l'individu moderne de maintenir une bonne estime de soi, c'est l'apparence physique. Les belles personnes sont primées, res-

pectées et écoutées. Le deuxième élément qui entre en ligne de compte, c'est le statut social. En troisième lieu, les compétences expliquent l'appréciation que l'on accorde à une personne. Déjà, on remarque qu'il est plus important pour notre société d'être beau et bien nanti que compétent, et plus important d'être compétent que cultivé, sensible ou généreux. La performance est plus importante que le développement des qualités du cœur ! En quatrième position, l'estime de soi s'alimente de la conformité comportementale, c'est-à-dire que ce que les autres pensent de moi détermine le jugement que je porte sur moi-même. Cinquièmement, la popularité influence l'estime. Pour comprendre, on n'a qu'à allumer son téléviseur et à observer à quel point les participants aux émissions de télé-réalité deviennent rapidement des vedettes dont on pense automatiquement tout le bien possible.

Vous parlez, dans cet entretien, de l'ignorance comme étant l'une des causes de la difficulté d'être soi, un genre d'assèchement intellectuel. Or, si les gens confondent objectivité et subjectivité, privilèges et droits, désirs et besoins, prix et valeurs.... N'est-ce pas par ignorance, justement ?

Les gens ne lisent plus, ne réfléchissent plus et donc, n'arrivent pas à prendre du recul face à leur vie. Oui, c'est par ignorance, et je crois que c'est l'élément le plus dangereux, le plus sournois. On n'apprend plus à juger le danger.

Diriez-vous que la difficulté d'être soi atteint un plus grand nombre de personnes qu'il y a 25 ans ?

Absolument. Au temps de la Grande Noirceur, on était coupable de tout; maintenant, on est complètement perdu au sein même du cadre de liberté que l'on s'est accordé. Et je dirais qu'il est encore plus difficile pour les femmes que pour les hommes d'être soi. Les femmes ont l'obligation d'avoir l'air jeune toute leur vie, d'être minces, d'être jolies, d'être avenantes, d'être multicompetentes, d'être présentes dans toutes les sphères. Elles vivent avec une pression immense. Celles qui réussissent à

demeurer elles-mêmes, à se choisir, à imposer qui elles sont vraiment et à faire respecter leurs choix font preuve d'une force impressionnante.

Ce sentiment de vivre une vie imposée plutôt que sa propre vie commence jeune, selon vous ?

Vers 12 ans, il est déjà difficile d'être soi. La dépendance aux biens matériels a déjà fait son chemin depuis plusieurs années. Les enfants comprennent rapidement, dû au comportement social de leurs parents, qu'il est mieux pour eux d'être populaires que bons en mathématiques, par exemple. Aucun parent responsable n'oserait dire cela directement à son enfant, mais c'est entendu de manière tacite !

Vous accusez aussi le monde du travail de mettre à l'avant-plan performance, rentabilité et efficacité au détriment du bien-être des employés...

Le bien-être des employés est payant à moyen et à long terme. Notre culture promeut l'immédiat, l'instantané, l'apparent. L'entreprise veut des résultats maintenant, et lorsqu'il n'y a plus rien à tirer du fruit, on le jette et on en cueille un nouveau, sans égard à l'investissement perdu.

Ce que vous décrivez semble assez simple à comprendre. Comment expliquez-vous qu'une société dite évoluée se retrouve dans un tel état, à promouvoir de telles valeurs ?

Les gens veulent prétendre à une vie sans accroc. C'est impossible, c'est idéaliste ! On a oublié que dans la vie, il y a des déserts à traverser. Les peines, les deuils, les douleurs sont normales et saines, elles permettent d'avancer. Or, on en est venu à croire que c'est mal. Pour oublier la douleur, on consomme. Installez-vous au Complexe Desjardins, à midi, et observez les ascenseurs vitrés. Vous y voyez des centaines de personnes entassées dans des cubes de verre descendre vers le plancher des marchands. Là, pour se récompenser ou pour oublier ce qui leur fait mal, ils achètent ! Un bijou, un blouson, un objet de décoration. Ensuite, ils remontent gagner encore plus d'argent pour consommer

davantage. Pendant ce temps, aucune énergie n'est consacrée aux sphères relationnelles, intellectuelles ou spirituelles.

Mais il y a quand même des ouvertures, des sphères où la société moderne évolue. On voyage davantage, par exemple...

On ne voyage plus beaucoup pour découvrir; par contre, on consomme des destinations en grande quantité. Combien de gens, une fois à l'étranger, cherchent un restaurant où la cuisine ressemble à ce qu'ils connaissent, où les standards d'hygiène et de propreté sont au même niveau que ceux qui règnent dans leur pays, où les gens parlent leur langue ? Cela vient de la consommation sur mesure, plus qu'un voyage de découverte.

Finalement, vous brossez un portrait assez sombre de notre profil psychologique et social ! Proposez-vous certaines solutions ?

Je m'adresse aux gens qui sont dans ce qui peut être la meilleure partie de leur vie. Disons vers 40 ans, là où nous sommes à la fois matures et encore jeunes, et où nous commençons à goûter les fruits de ce que nous avons semé. Vos lecteurs peuvent simultanément faire l'exercice. Je dis : pensez à vos trois ou quatre derniers samedis soirs... Réfléchissez aux sujets de conversation que vous avez eus. Les pantalons que vous venez d'acheter ? La cuisine que vous voulez refaire ? La piscine que vous rêvez de faire installer ? Qui a discuté de ce qui le rendait heureux ? Malheureux ? Qui a passé un samedi à discuter de sentiments, d'entraide, de récentes lectures ayant suscité un questionnement ? Pour arriver à être soi, il faut accepter de prendre de nouvelles responsabilités, de poser de nouvelles actions, de faire de nouvelles rencontres. Je dis qu'il faut courtiser ses mains et ses pieds. Du piano ? De la danse ? Du dessin ? Mais pourquoi pas ! Il faut retourner à la base, pour stimuler son esprit et découvrir qui l'on est vraiment et ce que l'on aime. Il faut que chaque individu arrive à utiliser un vrai langage, un code qui lui ressemble. Il faut oser l'inconfort pour s'approprier son destin. ■

« Il faut oser l'inconfort pour s'approprier son destin. »



Carol Allain est l'auteur de *Être soi dans un monde difficile*, Éditions de l'Homme, 2005, 120 pages, 18,95 \$, et de deux best-sellers : *Changez d'attitude* et *Enfant-roi*. On peut visiter son site Web : www.carolallain.com

Épargnez

50%

sur le prix en kiosque



et courez la chance de
**gagner l'un des
15 paniers de produits**

Option+ **UNIPRIX**

d'une valeur de 100 \$
chacun.