

LES
SOLUTIONS
POUR
5
HABITUDES
NUISIBLES
QUI POURRISSENT LA VIE



mieux-être avec soi

CROISSANCE PERSONNELLE

Qui sommes-nous ?

M

erci énormément d'avoir téléchargé ce document qui explique les solutions à adopter pour contrer 5 habitudes nuisibles que beaucoup d'entre nous avons, mais sans trop nous en rendre compte.

Mais avant de tomber dans le vif du sujet, laisse-moi tout d'abord vous présenter notre couple. Je suis **Faustin Bouchard**, et ma conjointe est **Lucie Demers**. Nous sommes tous les deux des coachs professionnels certifiés originaires du Québec, passionnés par la compréhension des comportements humains, et nous avons passé les 29 dernières années de notre relation conjugale à démystifier le monde controversé de la perversion narcissique.

Ceci nous a permis d'accomplir, ce que beaucoup de personnes croyaient impossible à accomplir. Alors contre toute attente, je suis devenu un **ancien pervers narcissique**, et Lucie est devenue une ancienne victime, qui n'a pas seulement réussi à se reconstruire, mais qui l'a fait en demeurant dans son couple, au contraire des autres victimes de relations toxiques, qui doivent absolument quitter leur couple pour pouvoir survivre.

La semaine dernière, nous avons regardé un documentaire sur Georges Lucas, ce cinéaste et entrepreneur américain, à qui nous devons la série de films Star Wars, et où il avoue qu'au début de la saga, personne dans le monde ne possédait la technologie pour tourner les scènes de films qu'il avait besoin pour réaliser le premier volet de la série. Il en était venu à la conclusion que pour réussir à réaliser son film, il n'avait d'autres choix que de créer sa propre compagnie d'effets spéciaux.

Sans le savoir, nous avons connu le même dilemme.

J'étais si irresponsable et provocateur, tellement axé sur l'unique satisfaction de mon petit nombril à court terme, qu'aussitôt que Lucie ne faisait pas ce que je voulais, je m'évertuais à faire de sa vie un véritable enfer, pour qu'elle me redonne le pouvoir sur sa vie. J'avais tellement peu d'empathie, que je pouvais lui déblatérer les plus blessantes insultes, pour les oublier quelques instants plus tard, et agir comme si de rien n'était...

Mes comportements étaient tellement incompréhensibles, qu'il n'existait aucune connaissance dans ce monde qui permettait de les expliquer, et encore moins de les corriger.

C'est là que Lucie, un peu comme Georges, en est venue à la conclusion que si elle voulait que nous vivions un jour en paix dans notre couple, elle n'avait d'autres choix que de découvrir par elle-même ce qui clochait chez moi, pour en tirer les connaissances et les solutions qui me permettraient de réfléchir et de prendre mes responsabilités. C'est ce qu'elle a accompli, avec brio.

Au départ, je ne peux pas dire que cela faisait mon affaire. Je voulais évidemment faire équipe avec elle dans cette aventure, mais j'étais tellement inconfortable à me faire analyser sous toutes les coutures, pour me faire redescendre de mon piédestal, que j'ai failli abandonner à plusieurs reprises.

Mais heureusement, plus nos découvertes avançaient, plus mon besoin inné de les classifier et de les vulgariser a pris le dessus, pour devenir ma mission de vie. C'est pour cela que nous sommes fiers aujourd'hui, de vous faire part de nos découvertes, par le biais de nos livres et de nos formations, qui nous ont permis d'accomplir cet incroyable tour de force. Alors nous vous souhaitons une excellente lecture.



1

Croire que nous ne sommes pas stressés

2

Prendre les choses trop à la légère, à cœur, ou en main

3

En faire trop ou pas assez

4

Nous comparer aux autres

5

Croire être positif, lorsque ce n'est pas le cas



mieux-être avec soi

CROISSANCE PERSONNELLE

1

Croire que nous ne sommes pas stressés

Le stress est un véritable fléau, qui réduit à néant notre tranquillité d'esprit. Lorsque nous n'arrivons pas à le détecter, nous prenons rapidement l'habitude de mal dormir, ou de ne pas dormir du tout, et nous nous retrouvons avec des douleurs physiques avec lesquelles nous apprenons à vivre.

Alors pour bien comprendre comment nous nous créons notre stress, prenons une analogie.

Supposons qu'il y a une tornade qui se dirige vers notre quartier, mais que nous ne savons pas encore les dommages qu'elle causera, est-ce que c'est la tornade qui nous stresse, ou est-ce que ce sont les dommages que la tornade peut causer qui nous stressent ?

Ce sont évidemment les dommages que la tornade peut causer qui nous stressent, car tant que nous ne saurons pas quels dommages la tornade fera à notre maison ou à notre voiture, nous serons stressés.

C'est le même phénomène avec les comportements humains. Tant que nous ne saurons pas les répercussions négatives que les comportements des autres auront dans notre vie, nous risquons d'être stressés. Mais les comportements de qui au juste ? Car il est clair que ce ne sont pas les comportements de tout le monde qui nous stressent...

Revenons donc avec notre analogie de la tornade, et demandons-nous pourquoi elle est si stressante ? C'est parce que nous n'avons aucun pouvoir dessus. Nous ne décidons pas de l'endroit où elle passera, ni de l'intensité des dommages qu'elle causera, ni du temps qu'elle durera. Nous sommes complètement à sa merci, et c'est ce qui nous stresse autant.

Alors de la même manière, si nous sommes stressés, c'est que quelqu'un a du pouvoir sur notre vie, et nous ignorons les conséquences négatives que cela pourra nous causer. Prenons quelques exemples.

Supposons que nous voulons changer d'emploi, c'est un moment de grand stress, car nos futurs employeurs ont le plein pouvoir de nous engager ou non, et de décider de nos nouvelles conditions d'emploi.

Si notre enfant a de mauvaises notes à l'école, cela peut aussi devenir stressant, car il s'expose à être expulsé, ce qui n'est pas entre nos mains, et qui nous donnera une mauvaise apparence de parent.

Enfin, si nos employés ne font pas bien leur travail en notre absence, c'est une situation stressante, car ils ont le pouvoir de mal servir les clients, ce qui risquera de causer des plaintes, qui viendront nuire à nos performances financières.

En fait, nous vivons tellement de situations où nous n'avons pas de pouvoir, que nous n'avons vraiment pas le besoin de nous en créer de supplémentaires. Alors, lorsque nous prenons l'habitude de laisser volontairement le pouvoir de notre vie entre les mains des autres, pour qu'ils nous aiment ou nous acceptent, nous devenons vulnérables au stress, car ce n'est plus nous qui sommes aux contrôles de notre vie.

Quelques questions à se poser

- Qu'est ce qui me rend mal dans mon corps ?
- Qu'est ce qui refroidit mon cœur ?
- Qu'est ce qui fait que j'ai de la douleur ?
- Qu'est ce qui obnubile mes pensées et qui me fait croire que les autres ont du pouvoir sur ma vie, au lieu de voir le pouvoir que j'ai sur ma vie ?
- Qu'est-ce qui m'empêche d'être bien dans ma peau ?



mieux-être avec soi

CROISSANCE PERSONNELLE

2

Prendre les choses trop à la légère, à cœur, ou en main

Un jour, le chien d'un de nos clients était mort, laissant son fils complètement dévasté, lorsqu'il lui avait appris la nouvelle. De mémoire, je crois qu'il lui avait dit quelque chose du genre : « Ce n'est pas grave, c'est juste un chien. Si ça te fait trop de peine, tu peux aller jouer avec celui du voisin... ». Mais comme il fallait s'en attendre, ce fut loin de calmer le désarroi de son fils.

Mais notre client ne s'avoua pas vaincu, et sans trop réfléchir, il alla chercher la veste de son fils, qu'il lui apporta en lui disant : « Ne t'inquiète pas, viens avec moi, on va aller acheter un autre chien... », ce qui le fit fuir, et s'enfermer dans sa chambre. C'est là que sa femme rentra du travail. Elle lui dit que sa seconde tentative, pour le consoler, était aussi inadéquate que la première, car lorsque nous perdons un chien qui nous est cher, la dernière chose que nous voulons, est de le remplacer.

Sa femme était donc montée dans la chambre de son fils, et l'avait chaleureusement pris dans ses bras, où il s'était ouvert et lui avait avoué à quel point il avait du chagrin, ce qui a fini par le calmer.

Si notre client n'avait pas pris son fils dans ses bras au départ, c'est qu'il avait l'habitude de prendre les choses trop à la légère lorsqu'il vivait des difficultés. C'est pour cela qu'il avait tenté de le convaincre que ce n'était pas grave. Ensuite, il avait changé son fusil d'épaule, mais uniquement pour prendre les choses trop en main, en voulant immédiatement acheter un autre chien, lorsqu'en réalité, il devait juste prendre les choses à cœur, en lui donnant le réconfort dont il avait besoin, et non des solutions.

Mais ce n'est pas toujours le cas. En effet, si notre enfant arrive de dehors et qu'il a sali son pantalon neuf, ce n'est pas le temps de le serrer dans nos bras... C'est plutôt un temps idéal pour prendre les choses à la légère. Ce n'est que du linge après tout. Personne n'est en danger. Alors il est bon de lui dire qu'il faut qu'il fasse davantage attention à ses pantalons à l'avenir, mais en se rappelant que tous les gamins finissent, un jour ou l'autre, par se salir en allant jouer dehors !

Même chose lorsque notre fils revient de l'école, et que son professeur lui a fait vivre une injustice. Ce n'est pas le temps de lui dire que ce n'est pas grave et que le temps arrangera les choses, ou au contraire, de vouloir fracasser la mâchoire de son professeur... C'est un temps pour prendre les choses en main, et d'aller discuter avec le professeur, car c'est un problème qu'un enfant ne peut pas régler sans le soutien d'un adulte.

Mais si nous nous observons bien, tout dépendant de l'éducation que nous avons reçue, nous avons pris l'habitude de réagir majoritairement d'une seule de ces trois manières, avec les inconvénients que cela peut créer.

Quelques questions à se poser

Pour les situations trop à la légère

- Est-ce que je tiens compte de ce qui est important pour moi, et pour les autres ?
- Est-ce que je démontre la compréhension nécessaire ?
- Est-ce que j'écoute de ce qui est bon pour l'autre, au lieu de décider ce qui est bon pour lui ?

Pour les situations trop à cœur

- Est-ce que je tiens à ce que je veux, et aide vraiment l'autre à obtenir ce qu'il veut ?
- Est-ce que je cherche à décider ce qui est bon pour l'autre, et ce qu'il doit vouloir ?
- Est-ce que j'écoute ce que mon cœur me dicte ?

Pour les situations trop en main

- Est-ce que je tiens compte des autres ?
- Est-ce que je choisis le bon temps ?
- Est-ce que je suis impatient ?



En faire trop ou pas assez

Voilà bien des années, j'ai eu un dépliant à créer pour un de mes clients. J'y avais travaillé une bonne partie de la journée, et le soir venu, j'avais quasiment terminé sa conception. Sauf que le lendemain matin, je ne sais pas quelle mouche m'avait piqué, mais je n'étais soudainement plus satisfait de ce que j'avais fait la veille, et j'ai commencé à tout changer mon concept de départ.

Après deux heures de travail, j'ai fait venir Lucie, pour qu'elle me donne son opinion sur ma nouvelle ébauche. Elle m'a dit qu'elle aimait mieux la version précédente...

J'ai évidemment été décontenancé, mais au lieu de prendre du recul et de me questionner sur ce qui m'avait poussé à tout changer ce que j'avais fait la veille, j'ai passé dix minutes à essayer de la convaincre que ma nouvelle ébauche était beaucoup mieux que l'ancienne, mais sans succès.

Le pire dans tout cela est que lorsque je suis revenu à la raison, je me suis rendu compte je n'avais pas fait de sauvegarde de mon ébauche initiale, et il m'a fallu une bonne heure pour la recréer de mémoire et la finaliser ! J'avais donc passé plus de trois heures à refaire ce que j'avais déjà fait...

Heureusement, cette mésaventure graphique m'a fait réaliser que mon état d'esprit, lorsque je crée un dépliant, est beaucoup plus important que la réalisation du dépliant en lui-même. Car lorsque nous avons un bon état d'esprit, nous nous assurons d'en faire juste assez, pour être efficace, et obtenir le plus rapidement possible les résultats positifs que nous voulons.

Depuis ce temps, à l'intérieur de moi, lorsque je me sens de la même manière que je me suis senti ce matin-là, je ne fais plus rien, car je sais éperdument qu'avec un tel état d'esprit, tout ce que je vais faire sera de trop, et qu'au final, je devrai tout recommencer !

Le plus bizarre dans tout cela est que lorsque nous avons pris l'habitude d'en faire trop, nous sommes la dernière personne à être au courant que nous en faisons trop... Et au contraire, lorsque nous nous avons pris l'habitude de ne pas en faire assez, nous sommes convaincus que nous en faisons toujours juste assez...

Alors dans ces conditions, il est tout à fait normal de ne pas nous arrêter sur ce qui cause nos changements d'état d'esprit, pour nous complaire dans nos excès !

En fait, ce qu'il faut comprendre, est que lorsque nous n'en faisons pas assez au point de départ, nous en ferons automatiquement trop par la suite, pour rétablir l'équilibre. Alors dans mon cas, étant donné que je n'ai pas pris assez de temps pour vérifier les raisons de mon changement d'état d'esprit avant de retravailler sur mon dépliant, et bien, j'ai fait trop de modifications, et j'ai carrément perdu mon temps.

C'est à y réfléchir !

Quelques questions à se poser

Si j'en fais trop

- Est-ce que ce que je fais me satisfait ?
- Est-ce que j'ai une peur que je ne conscientise pas ?
- Est-ce que c'est quelqu'un d'autre qui m'exige quelque chose, ou est-ce moi qui m'exige plus ?

Si je n'en fais pas assez

- Est-ce que je vis une peine qui fait que je m'exige autant ?
- Est-ce que je me demande ce que je veux vraiment, et qui me rapporte à moi ?



Nous comparer aux autres



Qui, au cours de sa vie, ne s'est jamais comparé ? Ce n'est vraiment pas un hasard si nous possédons cette formidable faculté qu'est notre sens de l'observation. C'est qu'il nous permet de nous comparer à nous-mêmes, jusqu'au moindre détail, dans le but constant de nous améliorer.

Tous les athlètes professionnels passent leur carrière à se comparer à eux-mêmes. Ils se chronomètrent pour savoir s'ils peuvent gagner quelques fractions de seconde, en se penchant un peu plus vers la gauche, ou en positionnant leur coude un peu plus haut. Alors s'il s'avère que nous comparer à nous-mêmes est le meilleur moyen de nous assurer d'améliorer nos performances sportives, il en est de même pour l'amélioration de nos comportements.

Mais là où notre cerveau nous joue un tour, c'est qu'au lieu de s'attarder à observer nos comportements pour nous améliorer, il se sert de notre sens de l'observation pour nous comparer aux autres, et nous juger meilleur ou pire qu'eux.

Suite à cela, si nous nous jugeons meilleur que les autres, nous n'aurons aucun besoin de nous améliorer. Je peux vous dire que ce fut longtemps mon cas. Lorsque je disais quelque chose, c'était à coup sûr la meilleure chose à dire, juste parce que c'était moi qui la disais... C'est pour cela que je n'avais aucune difficulté à couper la parole, à lever le ton, et à m'assurer que les autres faisaient ce que je voulais.

J'étais prêt à tout faire pour gagner mon point, en me foutant bien de savoir si je respectais les autres. C'est pour cela que cette fausse supériorité n'était que du vent, parce que quelqu'un qui est réellement mieux que les autres, ne ressentira jamais le besoin de les diminuer pour s'élever !

Pour ce qui est de Lucie, c'était tout le contraire. Elle se servait de son sens de l'observation pour se juger pire que les autres. Alors qu'elle dise n'importe quoi, elle finissait toujours par douter d'elle, pour la simple raison que c'était elle qui le disait... Elle avait une véritable phobie des disputes. Elle était prête à tout faire pour les éviter, comme j'étais prêt à tout faire pour les attiser. S'il fallait qu'elle se taise, qu'elle se prive, ou qu'elle dise comme moi, elle le faisait sans aucune hésitation.

Ceci faisait que nous étions un match négatif parfait, qui n'est en réalité, qu'une suite d'habitudes contraires et destructrices, ayant été acquises à partir de notre plus tendre enfance, et que nous conservons uniquement parce qu'elles sont du connu.

Alors en conclusion, lorsque nous nous comparons, et que nous nous trouvons mieux que les autres, nous prendrons l'habitude de nous disputer, car nous croyons que les autres ne méritent pas d'être respectés. Au contraire, lorsque nous nous comparons, et que nous nous trouvons pires que les autres, nous prendrons l'habitude d'accepter de subir les provocations, car nous croirons les mériter.

Quelques questions à se poser

- Comment est-ce que je me sens ?
- Suis bien en ma présence, et celle des autres ?
- Qu'est-ce que j'aime, ou que je n'aime pas, de ma journée ?
- Est-ce que ma vie ressemble à ce que je veux ?
- Qu'est ce qui me dérange ?
- Qu'est ce qui me fait plaisir ?
- Qu'est ce que je veux de moi, et des autres ?



Croire être positif, lorsque ce n'est pas le cas

Une leçon que j'ai apprise tard dans ma vie, a été que la clé pour être positif, est de s'observer et de s'écouter.

La première fois que Lucie m'en avait parlé, je lui avais répondu « Quel est le rapport ? C'est moi qui agis, et c'est moi qui parle, alors pourquoi est-ce que j'aurais besoin de m'observer et de m'écouter... ». Mais comme je l'ai découvert par la suite, elle avait totalement raison ! Souvent, lorsque je parlais, même si c'était moi qui prononçais les mots, je me trompais de nom, ou de date, et je ne m'en rendais même pas compte, ce qui prouvait que je n'accordais pas beaucoup d'importance à mes paroles...

Même chose lorsque nous disons à notre fille que nous l'aimons, mais que nous manquons son récital de fin d'année, en prétextant que nous avons trop de travail. Si nous nous étions mieux observés, nous aurions bien vu que nous n'avons pas agi en fonction de mettre notre amour en valeur. Mais étant donné que la plupart d'entre nous n'observent pas leurs gestes, nous sommes loin de nous douter qu'ils vont à l'encontre de nos paroles, avec toutes les répercussions blessantes que cela peut avoir sur nos proches.

Alors, même si nous serions portés à en douter, le plus grand avantage que nous avons à nous observer et à nous écouter, est d'apprendre à nous connaître, car c'est en apprenant à nous connaître, que nous pouvons découvrir pourquoi nous faisons les choses. Mais c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire, surtout si nous avons pris l'habitude d'être malheureux, et que nous n'avons pas pu apprendre ce que nous ressentons lorsque nous sommes positif.

Pour être honnête avec vous, lorsque j'étais jeune, que je sois positif ou négatif, cela ne faisait aucune différence. Je me retrouvais toujours avec les mêmes résultats décevants. Alors j'ai appris à y aller avec le plus facile, qui est d'être négatif. Il ne faut pas oublier qu'il faut des décennies pour construire une cathédrale, lorsqu'une simple allumette et quelques heures suffisent à la détruire...

Le problème avec le négatif, est que nous pouvons facilement fonctionner avec, sans trop que cela paraisse. Nous allons nous lever le matin, mais nous allons prendre nos cachets contre l'angoisse. Nous allons aller au travail, mais les autres vont nous tomber sur les nerfs. Nous allons trouver nos journées longues, mais nous allons nous acheter une récompense par la suite, etc.

Lorsque nous tombons dans le piège de prendre l'habitude d'être négatif la plus grande partie de la journée, comment pouvons-nous prendre le goût à être positif ? Il est beaucoup plus facile de fermer les yeux, et d'attendre que les années passent...

C'est à y réfléchir !

Quelques questions à se poser

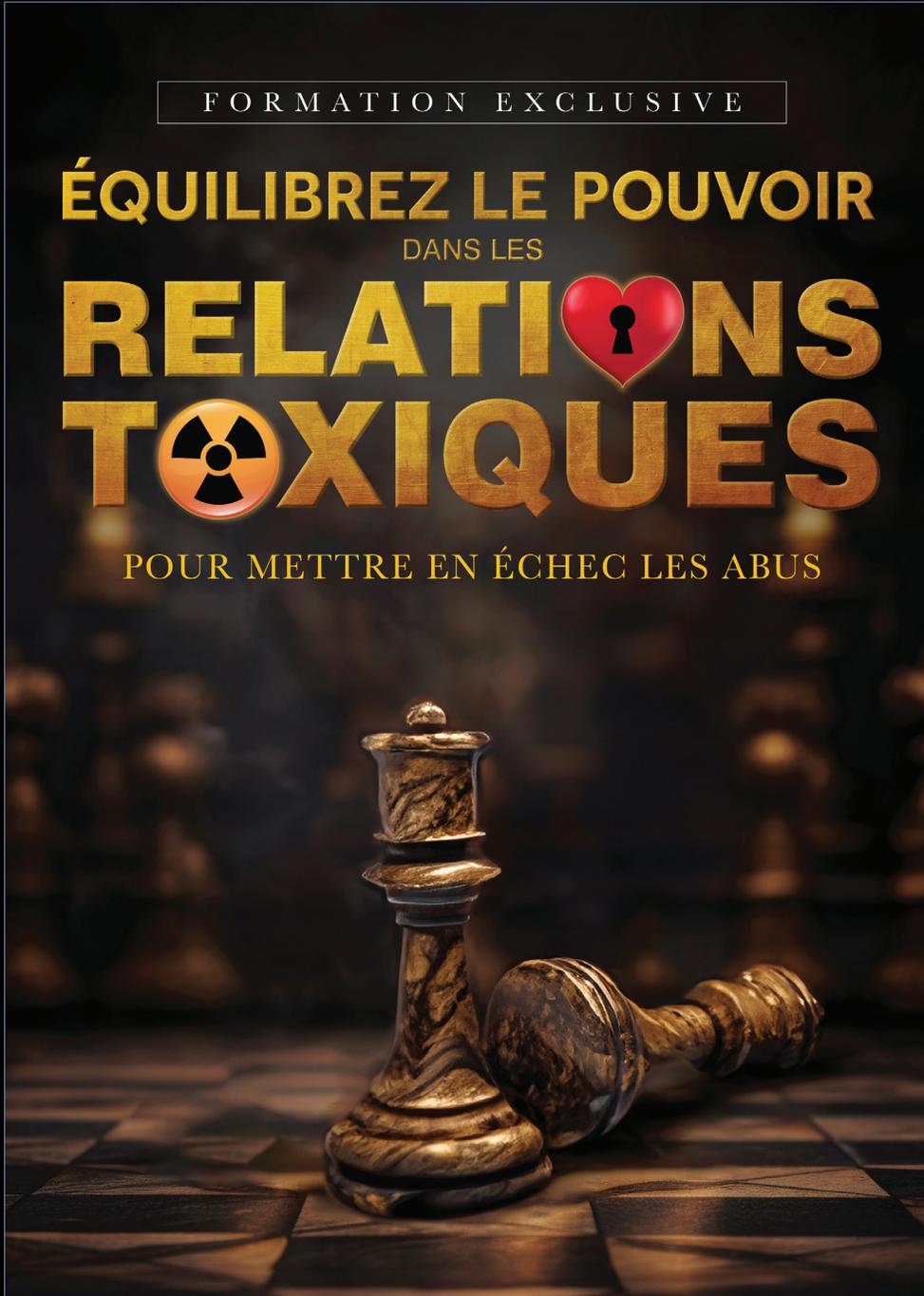
- Est-ce que je crois que tout va bien, juste parce que ca va comme je le veux ?
- Est-ce que je suis à l'écoute des autres?
- Est-ce que je crois que ce qui ne va pas, est uniquement de la faute des autres, ou la mienne ?
- Est-ce que je suis fier de moi et ce que je fais?
- Suis le seul à savoir ce qui est bon pour moi ?
- Est-ce que mes choix sont fait en fonction de moi, ou des autres?
- Suis capable d'avoir des conversations avec les autres, sans me fâcher ?
- Lorsque je fais des choix, est-ce que je tiens compte des autres?



Vous voulez absolument tout savoir sur les relations toxiques

FORMATION EXCLUSIVE

ÉQUILIBREZ LE POUVOIR
DANS LES
RELATIONS  **NS**
TOXIQUES 
POUR METTRE EN ÉCHEC LES ABUS



mieux-êtreavecsoi

CROISSANCE PERSONNELLE

Vous voulez absolument tout savoir sur les émotions

FORMATION EN LIGNE

les
SECRETS
enfin **RÉVÉLÉS** de nos
émotions

Pour retrouver la clé du bonheur



mieux-être avec soi

CROISSANCE PERSONNELLE