

Fabien Rodhain

L'homme qui ouvrit les yeux

ROMAN

Fabien Rodhain

L'homme qui ouvrit les yeux

ROMAN

Sur une idée originale de Fabien Rodhain et Paul Pyronnet

Scène de « partie du Tao » coécrite avec Patrice Levallois

L'homme qui ouvrit les yeux

*« Une fureur sacrée de comprendre pour faire
et de faire pour comprendre,
qui dépasse toute philosophie »*

Léonard de Vinci

Comment aborder ce livre ?

Le roman.

Julien n'est pas un héros, c'est un être humain comme vous et moi avec ses rêves, ses difficultés quotidiennes et ses doutes. Théoriquement tout va bien pour lui : il a une femme qui l'aime, deux enfants, un bon travail, une belle maison, une piscine et une grosse voiture.

Tout va bien, mais...

C'est de ce « mais » que part le roman. Sophie est-elle bien la femme avec qui Julien souhaite passer le reste de sa vie ? Son métier lui plaît-il vraiment ? Pourquoi son adolescente de fille semble-t-elle lui échapper depuis quelque temps ? Au fond, quelles sont les choses réellement importantes pour lui ?

Le livre des clés.

Cette seconde partie approche plusieurs grands concepts en matière de communication et de développement personnel, liste les passages du roman qu'ils éclairent et propose au lecteur des applications concrètes.

Vous pouvez aborder l'ensemble de différentes manières. Je vous conseille de commencer par lire tranquillement le roman. Bien sûr, vous pourrez ensuite le ranger dans votre bibliothèque (ou mieux, le prêter !). Mais sans doute serez-vous tenté(e) d'en avoir une autre lecture, de « passer de l'autre côté du miroir ».

Dans ce cas, vous pourrez reprendre le roman et aller chercher, en face de chaque clé, les décodages que propose le « livre des clés » (en vous reportant au tableau proposé en dernière page du livre). Ou à l'inverse, vous pourrez partir du livre des clés et redécouvrir les passages du livre qu'il met en lumière.

Bonne lecture et bon voyage,

Fabien Rodhain – janvier 2010

Sébastien, décembre 2005

- C'est parti les gars, cette fois on y est pour de vrai ! fit Marc, le chef, en garant la Peugeot 307 le long du trottoir. On répète une dernière fois ?
- Oh ça va, tu nous soûles avec tes répétitions, répondit le passager avant. On sait ce qu'on a à faire !
- Peut-être, mais moi je préfère vérifier. Et de toute façon on a encore trois minutes alors autant les occuper, sinon le « bleu » risque de se mettre à gamberger et à flipper !

Le « bleu » c'était Sébastien Decker, à l'arrière de l'auto. La trouille il connaissait déjà, c'était même probablement la seule et unique émotion qui l'habitait depuis plusieurs heures. Il se demandait ce qu'il faisait dans cette voiture, comment il avait pu en arriver là. Mais le pire c'était ce truc dans la gorge, une sorte de boule qui le faisait souffrir à chaque déglutition. Il avait l'impression d'être incapable de parler, même s'il l'avait voulu... Ce qui était loin d'être le cas, de peur que les autres ne remarquent la panique qui l'avait envahi. Aucun choix ne s'offrait pourtant à lui : les deux passagers avant s'étaient retournés pour mieux le fixer, et même son voisin le dévisageait.

Il devait dire quelque chose. Jusqu'à présent il s'était fait passer pour quelqu'un de sûr et fiable, il ne pouvait se défilier au moment de passer à l'action. « C'est à cela qu'on reconnaît un homme », pensa-t-il. Il prit une grande inspiration, fixa Marc dans les yeux et dit de son ton le plus assuré :

- Pas de problème les gars, vous pouvez compter sur le « bleu » !
- Qu'est-ce que je vous disais ? 'me suis pas trompé, il a de l'avenir ce petit, 'faut bien commencer un jour ! Lança fièrement le chef aux deux autres, qui ne partageaient manifestement pas son enthousiasme.

- Ouais, en tout cas moi je peux te dire un truc, dit son voisin à Sébastien en lui envoyant une fois de plus l'odeur écœurante d'une bouche garnie de dents jaunes et cassées pour la plupart, écoute-moi bien : si tu te débines, je te ferai la peau moi-même !

Sébastien ne répondit rien et fit un nouvel effort pour soutenir le regard de celui qui se faisait appeler Johnny, et dont il mesurait en effet la détermination. Puis il se rendit compte que l'autre ajoutant le geste à la parole, lui tenait le poignet droit en le serrant de plus en plus fort, hors de la vue de Marc. Il avait une force de taureau. Sébastien avait envie de hurler sa douleur et sa rage de n'être pas ailleurs qu'en cet endroit à cet instant, mais il n'en fit rien. Décidément il ne pouvait plus reculer ; un loupé signerait son arrêt de mort, sans équivoque.

« Allez, on y va ! » Fit Marc en ouvrant sa portière avec sang-froid. Les deux autres firent de même. Ils marchèrent côte à côte d'un pas tranquille sur le trottoir, semblant avoir une conversation légère et emportée ; ils étaient même franchement souriants.

Sébastien était saisi par le contraste qui apparaissait entre l'attitude froide et apparemment désinvolte de ses acolytes, et la torpeur qui l'avait envahi et ne voulait le quitter. « Mais qu'est-ce que je fous là ? » dit-il à voix haute, seul dans la voiture. Puis il vit Marc jeter un regard en arrière, vers lui, et se rappela qu'il devait prendre la place du conducteur, ce qu'il fit immédiatement.

Il revisita l'enchaînement des événements qui l'avaient attiré dans cette situation : il avait la très nette impression que la vie lui avait tendu un piège auquel il n'aurait pu échapper. D'abord le drame. Toute sa famille avait été touchée bien sûr, et lui l'avait vécu de manière très personnelle, c'était comme si un morceau de lui avait disparu. Physiquement.

Puis son retrait de la vraie vie, son rejet des autres, des activités, de l'école. Enfin sa rencontre avec la bande de voyous et surtout son chef, qui avait su allumer en lui un soupçon d'enthousiasme pour quelque chose : le risque, le flirt avec la mort. Puisque la vie n'avait pas de sens, autant jouer avec elle ! La défier faisait vibrer Sébastien.

Il avait commencé avec l'alcool, les filles faciles et les courses folles en voiture, façon « la fureur de vivre », le film qui servait de mythe fondateur à la bande. Sans doute Marc se voyait-il en James Dean du 21^e siècle.

Mais maintenant... Les mains sur le volant, Sébastien sentit sa panique s'amplifier encore. « Merde, merde, merde, merde ! Qu'est-ce que je fais ? » Il envisagea de déguerpir en laissant sur place la 307, les clés sur le volant. Après tout, les autres s'en tireraient peut-être tout aussi bien ! Mais un regard machinal vers son poignet droit et la marque encore vive des doigts de la brute le refroidirent instantanément. Pour la première fois depuis des années, il fit un signe de croix et prononça un vœu à voix haute : s'il s'en sortait il ne recommencerait plus jamais, c'était juré !

Il jeta un coup d'œil à sa montre : encore une minute et il devrait se diriger dans la rue perpendiculaire, près de la bijouterie. Marc avait jeté son dévolu sur une boutique qu'il surveillait depuis des semaines. C'était un magasin tout sauf prestigieux, où il n'était même pas nécessaire de sonner pour pouvoir entrer, parce que les articles les plus chers étaient des montres dont le prix n'excédait pas les 300 euros. « Beaucoup moins risqué et plus rentable qu'une bijouterie de luxe, on va se faire des cacahuètes en or massif ! » avait-il décrété. Une minute leur suffirait à emporter une trentaine de montres, les quelques colliers intéressants de la vitrine de droite ainsi que le contenu de la caisse. Certes la plupart des clients payaient-ils par carte, mais à Annecy et juste avant les fêtes, il misait sur l'abondante clientèle belge et allemande, toujours prompte à régler ses achats en billets de 200 ou 500 euros. Il avait estimé le butin entre 15 et 20000 euros, à diviser en trois parts égales et une inférieure pour Sébastien, qui financerait ainsi le coût de sa « formation ». Ce dont Sébastien se fichait totalement. Mais pourquoi avait-il accepté ?

Il sentit son cœur battre au point de lui faire mal, comme s'il voulait s'extraire de sa poitrine. Plus que 5 secondes et le commando commencerait son action. Conformément au plan il prit un journal et fit semblant de le feuilleter, mais en réalité il observait la boutique. Il crut deviner des mouvements plus rapides de l'autre côté de la vitrine. Il pria pour que le temps s'accélére, que tout se passe bien et qu'il reprenne une vie normale.

- Que faites-vous là Monsieur ? Lui dit sèchement une voix masculine et grave, sur sa gauche. Sa fenêtre était effectivement entrouverte. Il tourna la tête et se sentit défaillir en voyant l'agent de police municipale. Sébastien était totalement pris au dépourvu. Tout pouvait basculer à présent : mineur, il n'avait même pas le permis de conduire ! Heureusement, il paraissait plus âgé que ses 15 ans.

- Euh je... Je lis le journal.

- Je vois bien que vous lisez le journal Monsieur, le problème c'est que vous êtes sur une place « handicapés », ce que vous n'êtes manifestement pas !

- Je sais, mais j'en ai juste pour une minute...

- Une minute pour lire le journal ? Alors allez donc le lire ailleurs ! Puis-je voir vos papiers ?

Sébastien se sentit envahi d'une vague de chaleur intense. Il avait l'impression de transpirer au point d'en dégouliner. Son t-shirt était trempé. C'était fini : il allait se faire embarquer.

- Bien sûr, répondit-il en se calmant. Finalement, ne valait-il pas mieux être arrêté pour conduite sans permis que pour braquage de bijouterie ? Peut-être ce flic lui sauvait-il la mise...

Il jeta encore un coup d'œil à sa montre. Une minute depuis le début, les compères n'allaient pas tarder à sortir de la boutique... Il tendit sa carte d'identité au policier mais avant même qu'il la lâchât, tout s'accéléra. Les trois voleurs sortirent précipitamment de la bijouterie, les bras chargés de sacs bien remplis. Ils commencèrent à traverser la route pour se précipiter vers la 307 mais de l'arrière débouchèrent à tombeau ouvert deux voitures hurlantes, gyrophares en marche. Le policier municipal fut saisi par la scène et se lança dans l'action, oubliant Sébastien. Il se rua vers les voyous.

Le vide s'ouvrit sous Sébastien. *Vite, analyser la situation, prendre une décision !* Il était persuadé, à présent, que ses acolytes étaient perdus. Mais lui ne l'était peut-être pas : il pouvait encore s'enfuir ! Quelque chose le retenait, une sorte d'honneur, le respect de la parole donnée. Puis il vit avec effroi la brute de la bande sortir son pistolet, le braquer sur le policier municipal et le tirer, à bout portant. L'homme en bleu s'arrêta net en plein milieu de la route, porta une main à sa poitrine et s'effondra sur le côté.

Sébastien était atterré : l'arme ne devait pas être chargée, c'était la promesse de Marc. Elle ne devait servir qu'à intimider le personnel et les clients. A présent il y avait un homme blessé, peut-être mort, ce qui représentait aux yeux de Sébastien une rupture de contrat. Il fit tourner les clés, démarra et s'éloigna à vitesse normale, pour ne pas attirer l'attention. Il avait à présent récupéré toute sa

lucidité et finalement, s'en sortait bien. Dans le rétroviseur, il vit les trois voyous encerclés par les policiers armés. Ils n'avaient pas la moindre chance de s'en tirer.

Sébastien eut un très profond sentiment de tristesse pour le policier couché en travers de la route et fit le serment de se rattraper de cette complicité involontaire, d'une manière ou d'une autre. Il tourna à gauche et se sentit enfin hors de danger. Encore un virage à droite et ce serait la bretelle d'accès à l'autoroute... Mais il aperçut avec stupeur deux véhicules barrant la route, à quelques dizaines de mètres devant.

Il l'apprendrait plus tard, la bande était sous surveillance. La police attendait un flagrant délit pour intervenir, et elle l'avait.

Julien, juin 2009

- Eh, c'est toi qui vibres ? Chuchota le voisin de Julien Desmond.
- Ah oui pardon, répondit celui-ci, tout en pressant la touche rouge de son téléphone portable, posé devant lui sur la table.

Absorbé dans ses rêveries, Julien n'était plus vraiment présent à la réunion convoquée par son directeur. Il regarda le tableau de projection plaqué sur le mur. Après les objectifs généraux, les chiffres du énième plan de relance...

Il rédigea un SMS à sa femme : « désolé - ne pouvais répondre - réunion se prolonge - espère partir bientôt - bisous ». Puis il consulta sa montre : 20h10.

*

A 21h25, Jacques Le Teil, le directeur général, conclut la réunion avec énergie, martelant les mots-clés de sa phrase :

- Merci encore pour votre attention. Nous avons beaucoup travaillé sur ce plan et j'y crois beaucoup, mais il n'aura de chance que si vous le faites vivre ! J'ai déjà suffisamment abusé de votre temps pour ce soir, je vais donc en rester là. Mais sachez que nous organiserons prochainement un séminaire de management, avec un cabinet spécialisé et qui a fait ses preuves. En gros, un jour dans un beau coin avec des surprises, guidés par des experts, pour nous motiver à bloc et relever les challenges à venir. Puis un accompagnement *in situ*, dans vos services. Vous en saurez plus la semaine prochaine. Bonne soirée, Messieurs dames !

« Bonne soirée, il en a de bonnes ! » pensa Julien. « Il sera plus de 10 heures 15, le temps que j'arrive chez moi, les enfants seront couchés depuis belle lurette et même Sophie, si ça se trouve... Bonjour le début de week-end, il n'aurait pas pu éviter le vendredi, pour sa réunion ? »

Le directeur, qui saluait chacun de ses cadres, arriva au niveau de Julien et le gratifia d'un sourire franc en lui serrant la main.

- Allez Julien, ne faites pas cette tête ! On va s'en sortir de cette période un peu délicate...
- Bien sûr Jacques, je n'ai rien...
- Vous n'avez rien dit mais je vois bien votre expression ! Vous devez penser qu'on vous en demande beaucoup en ce moment, pas vrai ? Mais c'est pour la bonne cause... Vous y croyez en ce plan, je suppose que je peux vraiment compter sur vous ?
- Evidemment Jacques... Bien sûr que vous pouvez compter sur moi, vous le savez bien !
- A la bonne heure !

Le directeur se dirigea vers l'autre côté de la pièce. Le rituel était ainsi fait : à chaque réunion, la dizaine de managers étaient installés derrière les tables disposées en U, chacun invariablement à la même place, et à la fin le chef venait les saluer un par un, en évoluant à l'intérieur du dispositif.

*

Sur l'autoroute, les yeux dans le vague, Julien pensait à cette réunion. « On peut dire ce qu'on veut, c'est quand même un bon manager, Jacques... Il nous couvre tout le temps face au monde entier, à partir du moment où on ne lui fait pas d'entourloupes... Bon, peut-être un peu paternaliste, et puis c'est vrai qu'il ne supporte pas la moindre contrariété... ».

Il se remémora la dernière colère de son chef. Dantesque. C'était comme un orage qu'il aurait abattu autour de lui. Et puis l'heure d'après, tout semblait oublié... A croire qu'il s'agissait simplement pour lui d'un mode d'expression normal, qu'il ne mesurait pas l'impact de ses explosions sur son entourage...

Une boule d'angoisse fit son apparition dans l'estomac de Julien. Il ne s'en rendit pas réellement compte, mais simultanément son humeur se fit de plus en plus maussade, ce qu'il mit sur le compte de son patron. Il était si tard, et cela arrivait si souvent...

*

Comme il l'avait imaginé, Julien trouva la maison totalement endormie. Il en conçut un certain agacement à l'encontre de sa femme : il était déçu de ne pouvoir lui parler.

« *Quand même, Sophie ne travaillait pas aujourd'hui, et demain c'est samedi* », pensa-t-il. « *Si pour une fois elle s'était couchée un peu tard, elle n'en serait pas morte !* ».

Il se changea les idées en regardant la fin d'un match de foot sans grand intérêt, puis faute de mieux, monta dans la chambre conjugale. Sophie était couchée sur le dos, la couette remontée jusqu'au menton. Il s'installa au plus près d'elle sans la toucher, pour ne pas risquer de la réveiller. Sa frustration se mêlant à la respiration régulière et à l'odeur de son épouse endormie, il eut subitement envie d'autre chose, d'un instant de grâce. Il ferma les yeux : mille images défilèrent, plus excitantes les unes que les autres. Il se tourna vers Sophie et lui embrassa très légèrement la joue.

- Ah, tu es rentré, fit-elle en bougeant à peine les lèvres
- Oui, je suis rentré, répondit Julien en se rapprochant un peu plus de sa femme
- Pourquoi m'avoir réveillée ? Quelque chose ne va pas ? Tu as un problème ?
- Euh, non... Je n'ai pas de problème... Tout va bien, bonne nuit !
- Bonne nuit !

Elle se retourna et poursuivit sa nuit.

Julien eut du mal à fermer l'œil, jusqu'au petit matin où il fut gagné par le sommeil de plomb caractéristique des « après mauvaises nuits ».

*

« Salut p'pa, tu es sûr que ça vaut le coup que tu prennes un petit déj' ? Tu ferais mieux de passer directement au repas de midi, j'ai l'impression ! » dit Delphine en croisant son père dans la cuisine.

- Mouais... Répondit Julien, en pensant que sa fille n'avait pas tort : il était onze heures trente. Tu vas où, comme ça ?
- A Lyon, avec des copines.
- Aussi tôt ?
- Oui, on y mange en ville et ensuite on fera les boutiques.
- Et moi, dans tout ça ?
- Quoi, toi ?
- Je compte pour du beurre dans cette maison ? Plus besoin de me consulter ?
- Non, mais tu n'étais pas là hier soir quand Eva a appelé, alors j'ai demandé à maman et elle m'a dit ok.
- ... et je dois donc accepter que ma fille passe son samedi dehors, à seize ans, sans avoir rien à dire !
- Mais si tu avais été là hier, tu n'aurais pas été d'accord ?
- Peut-être... Et puis non ! D'abord je ne vais pas te voir du week-end... On est une famille, non ? Et en plus, je te rappelle que tu t'étais engagée à me laver mon 4X4 cet après-midi, justement !
- Pas grave, je le laverai demain !
- Non pas demain, tu sais bien que nous allons chez tes grands-parents.
- Non, j'avais oublié. Alors le week-end prochain ! Ou bien... On peut l'emmener au rouleau automatique, non ?
- Eh bien non, on ne peut pas l'emmener au « rouleau automatique », je te l'ai déjà dit cent fois, ça raye la peinture, surtout noire métallisée !
- Oh là là, les parents de toutes mes copines la nettoient comme ça, leur bagnole, et franchement ça le fait autant que le nettoyage à la main !

Julien sentit la moutarde lui monter au nez, et frappa du poing sur la table en martelant :

- Bon maintenant, ça suffit ! D'abord je te rappelle que laver le 4X4 fait partie du contrat de ton argent de poche, ensuite j'ai envie qu'on se voie le week-end, et enfin tes expressions à la con comme « ta bagnole » ou « ça le fait grave », tu les gardes pour toi ! Combien de fois faudra-t-il te répéter qu'on n'en veut pas à la maison ?
- Je n'ai pas dit « ça le fait grave », mais juste « ça le fait ! ».
- C'est du pareil au même, et cesse d'être insolente !

- Parce que « expressions à la con », tu trouves que c'est du meilleur goût, toi ?
- Je viens de te dire, hurla Julien, puis il cessa en voyant le visage de Delphine, à présent tendu, le corps vers l'avant, comme prête à combattre.
- Et puis d'abord, ça me sert à quoi d'avoir de l'argent de poche si je ne peux même pas le dépenser ?
- Qui t'a dit que tu ne pouvais pas le dépenser ?
- Toi ! Tu veux m'empêcher de faire un tour en ville juste pour que je lave ta bagnole !
- Je t'ai déjà dit de ne pas...
- Ouais, **ton 4X4**, j'ai compris, hurla-t-elle
- Et cesse d'élever la voix, ça suffit maintenant !

Julien commençait à être vraiment mal à l'aise... Etait-il logique, était-il juste qu'il s'arc-boute autant sur le nettoyage d'une voiture et qu'il s'en trouve brouillé avec sa fille pendant plusieurs jours, comme cela arrivait de plus en plus fréquemment ? Il prit un ton plus doux pour continuer :

- Mais surtout je te le répète, j'ai envie qu'on passe des moments ensemble, le week-end. Pourquoi crois-tu que j'assume un travail aussi prenant, qu'on a acheté cette maison et que je vous ai fait construire une piscine ! Tu as vu ce soleil ?

Julien jouait l'accalmie mais la fureur de Delphine, elle, n'avait cessé de croître. A peine apparaissaient-elles, que ses pensées se transformaient en paroles.

- Et qui te l'a demandé ? Tu crois que c'est ça qu'on attend d'un père ? Tu veux que je le lave, **ton 4X4** pourri, ok je vais le laver. Quant à ton argent de poche, tu peux le garder ! Et en plus je n'irai pas en ville, j'en ai marre de mendier !

Elle partit en claquant la porte.

Quelques secondes plus tard, Julien s'assit mollement, lâcha « et merde ! », et se prit la tête entre les mains.

Sébastien, 2006

« Accusés, levez-vous ! », dit le juge avec autorité.

Sébastien obéit le premier, puis ce fut au tour de Marc, le chef, suivi par son acolyte. Enfin, avec une lenteur et une nonchalance voulues, le visage plein d'un sourire provocateur qui disait « sachez que je n'ai peur de rien, et certainement pas de ce qui va se passer maintenant », Johnny, la brute, daigna se mouvoir.

Sébastien était impeccablement habillé et se tenait droit. Il était tombé si bas en participant à ce hold-up manqué ! Sa condamnation lui donnerait l'occasion de payer, et il l'attendait avec dignité.

Maurice, son père, le fixait avec amour. Il y avait aussi du respect dans ses yeux. Bien sûr il condamnait l'acte de son fils, mais en même temps il admirait sa manière de l'assumer, de regarder le destin droit dans les yeux, même s'il savait que Sébastien était rempli d'une peur bien légitime. « Tu es désormais un homme, mon fils ! » dit-il à voix basse.

Leurs regards se croisèrent. Sébastien lut l'amour inconditionnel dans les yeux de son père, et fut assailli d'une bouffée d'émotion. A ce moment, il conçut qu'une peine de prison ferme l'effrayait plus encore pour son père que pour lui-même. « Il se ferait tellement de souci pour moi, ce ne serait pas juste ! »

Bien sûr cette hypothèse était plus que probable, mais néanmoins incertaine. Maurice s'était littéralement saigné pour obtenir la défense d'un des meilleurs avocats de la région, Maître Catsha. Cette brillante lyonnaise s'était dévouée corps et âme pour son client, faisant valoir les circonstances atténuantes dont il pouvait bénéficier : sa minorité mais aussi sa conduite sans problème, avant et depuis cette faute.

Sébastien plaçant coupable et faisant preuve d'une attitude collaborative avec la justice, Maître Catsha espérait la clémence du juge. Mais celui-ci était plutôt connu pour son intransigeance, amplifiée par l'attente des citoyens d'Annecy, ville bourgeoise parmi les plus riches de France. Les habitants étaient choqués et demandaient une peine exemplaire pour retrouver un sentiment de sécurité. De plus, beaucoup d'entre eux connaissaient personnellement le fonctionnaire de police grièvement blessé et toujours dans le coma.

L'émoi avait gagné la ville et le thème de l'insécurité était devenu central dans la campagne électorale pour les prochaines municipales : c'était du pain béni pour le candidat d'extrême droite, qui nageait dans cette ambiance comme un poisson dans l'eau. Pour ne pas être en reste, les modérés (quel que soit leur parti), avaient jugé indispensable d'affirmer fortement leur souhait d'une peine exemplaire propice à un retour à l'ordre.

Autour de ce procès, une sorte de passion avait donc gagné la ville dont le rythme habituel était plutôt en phase avec celui de ses eaux calmes et plates. Il y avait de la pression sur les jurés et le magistrat.

Le juge poursuivit de sa voix grave et ferme : « Marc Mosta, chef de la bande, récidiviste, vous êtes reconnu coupable de cambriolage à main armée et de complicité de coups et blessures. Vous êtes condamné à huit ans de prison, dont cinq fermes ».

Quelques « oh » de déception sortirent du public, qui manifestement s'attendait à une peine plus lourde. Mais tous savaient que le meilleur était à venir : ce que tout le monde attendait, c'était la condamnation du salopard qui avait tiré sur le policier municipal. La peine maximale encourue était de trente ans ; en écoperait-il ? Certains spectateurs, comme la famille de la victime, étaient personnellement concernés mais la plupart suivaient leur curiosité ou fuyaient leur ennui. Il y avait ici comme un goût de sang. Cinq cents ans plus tôt, ces citoyens auraient certainement assisté à l'écartèlement public d'un criminel ou d'une femme reconnue coupable de sorcellerie ou d'hérésie.

Le visage du chef resta impassible, presque indifférent. Il s'était imaginé recevoir une peine plus importante et de toute manière, être en prison ou non changeait pour lui peu de chose. Il avait été défendu par l'avocat commis d'office et s'était montré si peu motivé que celui-ci avait fourni le service minimum. Marc s'était fait une fatalité de passer la majeure partie de sa vie en prison ; il la connaissait, ne s'y sentait pas moins à l'aise qu'à l'extérieur, et à l'instant présent y était déjà en

pensées. Avec un peu de chance il retrouverait des prisonniers et geôliers déjà côtoyés, et c'était pour lui une forme de lien social absent hors des enceintes pénitentiaires.

Après avoir exprimé la sentence du deuxième voyou, légèrement inférieure à celle du chef, le juge en arriva à Johnny. « Christian Leclerc » commença le juge... Sébastien se rappela alors qu'en effet la brute avait choisi de se faire appeler Johnny parce qu'il aimait à se comparer à John Dillinger, le brigand de haut vol des années 30 aux Etats-Unis. Et puis il y avait aussi le personnage principal de Point Break... Deux bandits romantiques qui, pensa Sébastien, ne collaient pas franchement avec ce personnage grossier, qui semblait tirer de la violence une jouissance personnelle et n'avait pas hésité à faire feu gratuitement sur un homme désarmé. Mais les hors-la-loi aiment s'inventer des mythes fondateurs justifiant leurs actions...

« Christian Leclerc, levez-vous s'il vous plaît ! » reprit le juge, constatant que Johnny s'était à nouveau assis sur sa chaise et regardait droit devant lui, ignorant le juge par défi.

« Après tout peu importe », poursuivit le juge. « Christian Leclerc, multi récidiviste, vous êtes reconnu coupable de tentative de vol à main armée ainsi que de coups et blessures volontaires pouvant entraîner la mort. Le fonctionnaire de police victime de son devoir, étant toujours sans connaissance à l'heure actuelle. Vous êtes condamné à trente ans de prison ferme, dont vingt incompressibles. »

La peine maximale. Des applaudissements gagnèrent la salle, ce qui ne se fait pas dans un tribunal. Mais même si à Annecy on ne fait pas ce qui ne se fait pas, le bruit s'amplifia. On entendit même quelques « bravos » et un homme crier « enfermez-le à vie ou tuez-le ! », si bien que le juge dut user de son autorité et menacer l'assistance d'une interruption de séance si elle ne cessait instantanément, ce qu'elle fit.

Même s'il n'en était pas réellement étonné, Sébastien était impressionné par la lourdeur de la sentence. Il jeta un coup d'œil vers Johnny, évaluant qu'il avait probablement entre quarante et cinquante ans. Dire que cet homme allait passer sa vie en prison au moins jusqu'à l'âge de la retraite ! Il remarqua à peine un léger rictus sur son visage, sa tête carrée et son cou de bœuf étant parfaitement maîtrisés pour conserver la même expression de dédain. Mais le voyou avait dû sentir ce regard et tourna la tête vers Sébastien, pointant vers lui son index en signifiant « A toi, maintenant ! ».

De fait, les jambes de Sébastien commencèrent à trembler. Un instant, il eut même l'impression qu'elles allaient le lâcher. Mais ce n'était pas le moment ! Il devait continuer, assumer, affronter sa peine jusqu'au bout. Une fois retourné dans sa cellule, il pourrait toujours craquer. Mais pas devant ces gens, pas devant son père, pas devant ce voyou qui en tirerait une satisfaction personnelle !

« Sébastien Decker », énonça le juge. Le garçon fut assailli par une bouffée de honte. Le nom de son père, ainsi sali dans un tribunal, par sa seule faute ! Il jeta un regard à celui-ci, qui lui renvoya un sourire difficile mais plein de compréhension.

Il tourna la tête pour fixer le juge mais fut troublé par un événement incongru : une femme entra dans la salle à ce moment et traversant l'allée centrale, se dirigea vers le greffier qui lui prêta une oreille attentive. Puis celui-ci s'avança vers le juge ; il avait manifestement une communication importante à lui faire. Quelques secondes plus tard, le juge dit haut et fort : « j'ai une nouvelle à vous annoncer : le fonctionnaire de police est sorti du coma, et son état est jugé satisfaisant par les médecins ». Nouveaux applaudissements dans la salle, que cette fois le juge ne s'empressa pas de faire taire. Dans le brouhaha s'éleva une voix nette : c'était celle de Maître Catsha, qui déjà se tenait debout comme prête à attaquer, le bras droit en avant, la manche de sa robe légèrement repliée jusqu'au coude. Le juge réclama le silence.

« Votre honneur, cet événement est de nature à ce que nous révisions les débats », commença l'avocat. Elle savait que leur émoi baissant, les jurés et le juge pourraient être naturellement amenés à faire preuve de davantage de clémence. « C'est exact votre honneur », reprit en se levant l'avocat commis d'office à la défense des voyous. « Cet événement est de nature à ce que nous révisions les débats ! ». Maître Catsha dévisagea cet homme qui avait pour unique inspiration de la copier. Quelle pitié... Mais elle avait d'autres chats à fouetter. « C'est hors de question, votre Honneur ! » hurla le procureur, suivi par l'assistance qui cette fois s'emporta réellement, de crainte que le juge ne fût enclin à plus de mansuétude.

Le magistrat réclama à nouveau le silence pendant quelques minutes puis de guerre lasse, frappa trois fois sa table de son marteau avant de prononcer d'une voix d'aboyeur : « la séance est suspendue, et remise à lundi 10 heures ».

Maître Catsha offrit un regard confiant à Sébastien, qui repartit menotté mais plein d'espoir.

*

L'un chez lui, l'autre enfermé, le week-end fut particulièrement difficile pour le père et le fils, qui ne savaient s'ils devaient remercier le ciel pour ce délai.

D'une certaine manière, le jeune homme était impatient d'en finir et d'avancer vers son destin. Quel qu'il fût. Plus tôt il connaîtrait sa peine, plus tôt il la purgerait, plus tôt il en serait libéré. En tout cas, c'était ce qu'il imaginait.

En même temps, peut-être le jugement lui serait-il plus clément lundi grâce au talent de Maître Catsha, qui ferait certainement tout son possible pour utiliser à son avantage la bonne nouvelle connue des jurés et du magistrat.

Il pensa au tournoi de tennis de Roland-Garros qui plus jeune, le passionnait. Lorsqu'un match s'arrêtait le soir pour cause de pluie, nul ne savait qui des deux joueurs en tirerait avantage le lendemain.

*

« Messieurs les accusés, levez-vous ! » Prononça le juge.

Sébastien pensa « c'est reparti ! Suite et fin du calvaire... »

Le magistrat commença par confirmer les peines déjà prononcées pour les trois membres de la bande. A ces paroles attendues, le public réagit par un « ah ! » de satisfaction.

Sébastien commença à transpirer par tous les pores de la peau.

« Sébastien Decker, au motif de participation à un cambriolage, le jury vous déclare coupable. Au motif de complicité de coups et blessures, le jury vous déclare non coupable. Les circonstances atténuantes ont été retenues. Vous êtes condamné à trois ans d'enfermement dont un an ferme. ».

Voilà, Sébastien savait. Devait-il s'en réjouir ou non ? En cet instant, il ne se rappelait même plus de ce qu'il avait imaginé : ni au pire ni au mieux. Il avait la conscience d'avoir été plutôt épargné. Mais aussi la confirmation qu'il connaîtrait la prison. « Un an, ça passera vite ! » Pensa-t-il. Oui, mais sa peur était grande d'y côtoyer de vrais voyous, des durs, des méchants, des violents. Comment le traiteraient-ils ? Tant de films avaient mis ce thème en images... Il souffrirait certainement. Et puis à côtoyer des criminels, ne risquerait-il pas lui-même de basculer vraiment dans une autre vie ? Il avait déjà succombé à cette tentation, pouvait-il être certain d'y résister à l'avenir ?

Il se donna une contenance avant de se tourner vers son père. Mais au lieu de lui envoyer le regard assuré qu'il essayait vainement de se construire de toutes pièces, il lui offrit ses yeux pleins de peine et de peur, et qui rapidement s'embuèrent.

Maître Catsha tenta en vain de croiser le regard de Sébastien, qui désormais fixait ses pieds.

« J'ajouterai personnellement à votre intention, jeune homme » commença le juge dans la direction de Sébastien, d'une voix moins forte mais tout aussi ferme, « j'ajouterai que la société fait preuve d'une certaine clémence envers vous. A vous de saisir cette chance pour vous rattraper, et ne pas gâcher votre vie ! »

« Oui votre Honneur » répondit faiblement Sébastien, en relevant la tête au prix d'un important effort. Ces paroles lui redonnaient un peu d'espoir et de dignité. Entendant « eh » sur sa gauche, il tourna instinctivement la tête dans cette direction et le regretta aussitôt. Trop tard : c'était Johnny qui l'interpellait et dès qu'il eut accroché le regard de Sébastien, il fit de son pouce droit le geste de se trancher la gorge. Sébastien tourna la tête en faisant mine de l'ignorer, fit un signe de croix mental et prononça à peine, sans bouger les lèvres : « protégez-moi, s'il vous plaît ! »

« Veuillez emmener les accusés, affaire suivante ! » prononça le magistrat en frappant un coup sec de son marteau. Maurice pensa que ce cérémonial permettait au juge de couper son investissement émotionnel dans cette affaire, de passer à autre chose : il était humain, et avait semblé concerné à l'idée de protéger Sébastien autant que possible.

Il n'empêche que son fils connaîtrait la prison.

Kathleen, juin 2009

Chaque feuille du tableau de papier était pleine de couleurs et de vie, celle des deux journées bien remplies qui venaient de s'écouler. Kathleen Rover arracha les pages l'une après l'autre et les roula ensemble. Elle en ferait une synthèse qu'elle remettrait à la Direction de sa société cliente, dans quelques jours. Puis elle emporta dans le coffre de sa voiture son ordinateur et le reste de ses affaires personnelles.

Enfin, elle revint savourer un ultime instant ce moment qu'elle appréciait particulièrement. Elle s'assit sur une table et contempla silencieusement la salle vide encore chargée des relents de doute, de joie, de batailles et de plaisir qui avaient rempli ces deux journées. Tous les participants avaient quitté le lieu, mais ils n'avaient pu emporter avec eux la totalité des sentiments et de l'énergie qu'ils avaient partagés et diffusés. Une partie était encore là, bien palpable pour Kathleen.

Elle se sentait l'âme d'une actrice après la dernière représentation d'une pièce de théâtre. Elle savait que demain serait jour de petit deuil, de difficulté à se relancer dans d'autres tâches, après tant de vibrations. Avec la préparation initiale et les séminaires qu'elle avait assurés pour toutes les agences de son client, c'était un travail de plus de trois mois qui venait de s'achever.

Elle poussa la porte, se retourna et comme toujours adressa un salut sobre à la salle vide, à la manière d'un artiste. Cela faisait partie de son rituel. Puis elle se dirigea à pas vifs vers son véhicule. Elle fut surprise de constater qu'une des stagiaires avançait elle aussi vers le parking, arrivant du chemin perpendiculaire au sien. Sans doute sortait-elle de l'hôtel-restaurant.

- Je suppose que vous ne fumez pas, coach ?
- Et pourquoi pas ?
- Vous en voulez une ?
- Je veux bien.

Kathleen adorait se faire descendre elle-même du piédestal sur lequel la plaçaient généralement ses stagiaires. Et puis, bien qu'elle ne fumât qu'occasionnellement, cette cigarette représentait pour elle tout un symbole.

- Voilà, attendez, je cherche mon briquet dans mon sac. Alors comme ça, même des « coachs » peuvent fumer ?

Elle avait prononcé le mot « coach » en simulant un accent américain à la manière snob.

- ... Une par mois, en ce qui me concerne ! Mais dites-moi Martine, pourquoi m'avoir ainsi appelée pendant tout le séminaire, plutôt que Kate comme je l'ai proposé à tout le monde ?
- Pourquoi vous avoir appelée coach ? Vous avez dit que c'était votre métier principal... Alors comme ça me faisait surtout penser à Super Nanny, vous savez l'émission de M6... Et aux vendeurs de chez Orange ou Carrefour, avec leur beau t-shirt marqué « le coach »... Eh bien j'avoue qu'au début je vous ai appelée ainsi par dérision, je dois être honnête... Et puis j'ai toujours été agacée par ce phénomène de mode... Comme si tout le monde avait besoin que quelqu'un dirige sa vie, même pour des sujets personnels... Mais ensuite ça a changé, quand j'ai vu ce dont vous étiez capable, et comment vous vous comportiez... Et quand j'ai compris que votre but n'était pas de nous dire ce que nous devons faire, mais au contraire de nous aider à trouver nous-mêmes nos solutions ! C'est ce que j'ai cru percevoir, en tout cas...
- ... Et vous avez bien raison, Martine, là est mon objectif ! De vous à moi, je ne suis pas non plus complètement à l'aise avec ce terme mais comme le disait un de mes professeurs, c'est « le moins mauvais à l'exclusion des autres ! ». En tout cas, pour l'instant...
- Ce qui continue à me faire drôle, c'est que vous soyez... Une femme...
- Ah, vous avez remarqué vous aussi... Et qu'y a-t-il de si étonnant ?
- Eh bien... A vrai dire, avec les filles, on s'était dit que « le coach », ce serait forcément un homme !
- Et vous avez été déçue ?
- Non, enfin si, d'abord : pour être honnête je m'étais fait une représentation... Vous voyez ce que je veux dire : on est toutes pareilles, pas vrai ? Je suis mariée et fidèle mais bon, en

séminaire à la campagne avec « un coach », l'imaginaire se met en marche, qu'on le veuille ou non... Et moi le coach, je l'avais imaginé avec la tête de... Georges Clooney !

Kathleen partit d'un rire franc.

- Alors, je comprends que vous ayez été déçue !
- Non, pas déçue, surprise ! Mais du coup, au début j'ai eu du mal à voir devant nous autre chose qu'un homme... Et puis il y a autre chose...
- Quoi ?
- C'est que vous êtes une femme, comme moi. Et manifestement plus jeune, en plus !
- Et alors ?
- Comment dire... Cela accentue la différence avec les femmes normales... D'une certaine manière, on dirait que vous n'êtes pas soumise aux mêmes choses que nous ! Vous faites preuve d'une telle sagesse, vous maîtrisez les émotions... Cela doit vous être drôlement utile dans la vie j'imagine... Surtout pour les relations !

Martine jeta à Kathleen un regard entendu et ajouta :

- Vous voyez ce que je veux dire ?
- Oui bien sûr, vous vous dites que cela facilite certainement mes relations professionnelles.
- Non, pas tout à fait... Je voulais dire avec les hommes !
- Ah ? Sans blague ! Je ne l'aurais pas deviné !

Kathleen était ouvertement et gentiment ironique.

- Vous vous fichez de moi !
- Un peu... Mais rassurez-vous je suis bien une vraie femme en chair, en os... et en curiosité ! Vous vous demandez donc quelle est ma situation familiale, n'est-ce pas ? Vous serez sans doute déçue : à un peu plus de quarante ans je n'ai pas d'enfant ; ma grande sagesse comme vous dites n'a pas retenu le seul homme à qui j'aie vraiment tenu... Et pour tout vous dire, le coup de fil d'hier avec l'actuel montre que ce n'est jamais gagné... C'est tout sauf une histoire modèle, ne trouvez-vous pas ?
- Je suis désolée de...
- Ne le soyez pas ! C'est ma vie, je l'ai choisie et elle est très bien ainsi mais vous voyez, même en ayant des clés et des outils, chaque relation reste unique, magique, imprévisible... Et c'est heureux ainsi !

Les deux femmes se saluèrent et s'en retournèrent chacune de son côté.



Sébastien, 2006

Trois jours, déjà, que Sébastien était dans une prison de commissariat, en attente du lieu où il serait transféré pour purger sa peine. Il craignait véritablement ce choix. Et s'il se retrouvait dans la même maison d'arrêt que Johnny ? Il en avait froid dans le dos.

« Vous avez un visiteur ! » dit froidement le policier en faction. Puis il introduisit Maître Catsha. L'entrevue fut brève : Sébastien n'avait aucune envie de parler. L'avocat repartit assez triste, mais elle avait du travail et rentra mentalement dans une autre affaire. Son métier laissait peu de place aux sentiments, même quand elle s'attachait à ses clients. Surtout quand elle s'attachait à ses clients.

*

« Vous avez un visiteur » annonça à nouveau, en fin de journée, le policier de service. « Encore ! » pensa Sébastien. « C'est certainement mon père, je n'ai pas envie de le voir ! ». Mais il ne se donnait pas le droit de refuser.

Maurice embrassa son fils, s'installa et commença d'un air peiné :

- Maître Catsha m'a dit que tu as refusé de lui parler ?
- Je lui AI parlé.
- Tu veux dire que tu t'es montré poli !
- Qu'est-ce que tu attends ? Tu as vu où je me trouve ? Je vais faire de la prison ! Et je ne sais même pas où, en plus ! Si ça se trouve, ce sera avec l'autre décérébré qui ne rêve que d'une chose : me tuer !
- Oui, enfin... Conserve ton sang-froid : il n'est pas certain que vous atterrissez dans la même prison et même si c'était le cas, il y a des gardiens tout de même !
- Ouais c'est ça... En tout cas moi je vais me taper de la prison, de la vraie, de la dure ! Un an ! Douze mois ! 365 jours à vivre enfermé, avec des criminels professionnels et des gardiens formés pour les mater eux et moi, au cœur certainement endurci comme la pierre ! Tout ça pourquoi ? Parce que moi, même pas sorti de l'adolescence, après un drame, j'étais paumé, désemparé, et j'ai fait UNE connerie dans ma vie ! Tu trouves ça juste, toi ? Et ta grande avocate n'a même pas réussi à me l'éviter !
- Je te trouve injuste.
- C'est vrai excuse-moi : quand je pense à ce que tu as dû sacrifier pour la payer...
- Non, pas injuste envers moi... Injuste envers elle ! Elle s'est démenée comme un diable et a obtenu pour toi la peine minimale : il faut quand même que tu en sois conscient !
- Ouais...
- Tu ne peux mesurer à quel point je suis triste pour toi. Néanmoins c'est un passage de ta vie, que tu peux transcender. Je t'y aiderai de toutes mes forces, et tu trouveras sur ton chemin d'autres mains tendues. Mais le chemin, toi seul peux le prendre ! Bien sûr que tout ceci est dur et même certainement injuste. Ce qui nous est arrivé, l'âge que tu avais, et enfin la malchance dont tu as joué, la fois où tu as fauté. D'accord. Il n'empêche que tu l'as faite toi-même cette connerie, comme tu dis. Tu n'y étais pas obligé. Dans tous les cas, je te rappelle un des principes qui me tiennent à cœur, depuis que j'ai rencontré André, cet ami dont je t'ai parlé quelquefois. Je t'ai cité cette pensée un jour, mais tu n'étais pas réceptif. Tu ne l'es peut-être pas plus aujourd'hui, mais je te le redis tout de même : « nous ne sommes pas toujours responsables de ce qui nous arrive. Parfois nous ne le sommes pas du tout, parfois beaucoup. Mais dans tous les cas NOUS SOMMES RESPONSABLES DE CE QUE NOUS EN FAISONS, TOUJOURS ! ». Il y a bien des choses difficiles dans ton passé. D'accord. Cependant, la seule véritable question est « que vas-tu en faire, comment vas-tu avancer ? »
- Tu avais raison : je ne suis pas plus réceptif aujourd'hui. Excuse-moi, mais j'ai autre chose en tête, en ce moment, que des théories philosophico-spirituelles à deux balles ! Je te parie que



11



12

ton André, il connaît autant la prison que toi, c'est-à-dire dans les films. C'est, et ça restera une grande différence entre nous.

Maurice se leva et embrassa son fils en lui disant : « Je te comprends, tu sais. Je suis de tout cœur avec toi. Et à ta manière de te tenir, d'affronter l'adversité, à ta bonne conduite et ta façon de répondre au juge, je sais que tu l'as déjà choisi, ton chemin ! Je te laisse avec la question suivante : que serait-il advenu du verdict, si tu avais choisi d'adopter la posture inverse ? Bonne nuit, je t'aime. »

Après le départ de son père, Sébastien répondit malgré lui à cette question, puis il prit une grande inspiration et se sentit un peu plus droit, un peu plus grand qu'avant sa visite.

*

Le lendemain, le juge convoqua dans son bureau Sébastien, son père et Maître Catsha. Il commença : « Vous n'êtes pas sans savoir qu'il y a un véritable problème dans l'univers carcéral français, je suppose. »

« En effet, votre Honneur ! », répondit Maître Catsha avec affirmation et déférence.

Maurice fit un petit « oui » de la tête ; quant à Sébastien, il était trop occupé à se demander ce qui allait suivre pour être véritablement attentif.

« Je m'intéresse ici au surpeuplement des maisons d'arrêt. Vous savez certainement que pour cette raison, presque 30.000 condamnés à la prison n'y ont pas mis les pieds : c'était à la une des journaux il y a quelques semaines. Bien sûr ce ne sont pas de grands criminels, mais tout de même des personnes qui aujourd'hui devraient être emprisonnées, et ne le sont pas. Parfois en raison de dysfonctionnements administratifs, mais le plus souvent à cause de cette fameuse surcharge. Face à cette situation exceptionnelle, le garde des sceaux a proposé au gouvernement l'application d'un décret d'exception en vertu duquel les juges peuvent avec parcimonie décider de commuer certaines peines de prison en travaux d'utilité collective le jour, avec assignation à résidence la nuit. A la libre appréciation du juge, cette mesure concerne des personnes au casier judiciaire vierge ou presque, condamnées à des peines n'excédant pas un an de prison ferme, et faisant preuve d'une bonne conduite par ailleurs. J'aime à penser que vous puissiez faire partie de cette catégorie, jeune homme... Qu'en dites-vous ? »

Sébastien n'en croyait pas ses oreilles. Alors il ne connaîtrait pas la prison, et rachèterait sa faute par des travaux utiles à la société ? Il aurait eu envie de se lever et de danser une polka avec le juge !

- « Oui votre Honneur, je fais partie de cette catégorie, j'ai compris... », bafouilla-t-il fébrilement.
- A la bonne heure. Les modalités d'application vous seront communiquées dès demain. J'espère que vous saurez saisir la chance qui vous est offerte ! Au revoir Maître, au revoir messieurs.

Maître Catsha se leva et salua le magistrat. Maurice en fit de même. Quant à Sébastien, il tint à remercier le juge, lui serra la main avec une chaleur déplacée et dit maladroitement « Merci monsieur, pardon votre Honneur, vous avez raison et vous avez toute ma reconnaissance... ».

Il vit d'abord le juge se raidir puis esquisser un sourire. Enfin, celui-ci lui répondit : « remerciez surtout votre avocat, vous lui devez une fière chandelle ! Je me demande si Maître Catsha n'aurait pas fait la grève de la faim devant le tribunal, si j'avais refusé d'étudier sa requête ! Je me demande d'ailleurs si je ne suis pas en droit de porter plainte contre elle, pour harcèlement... Sachez que vous êtes la première personne à bénéficier de cette mesure dans la ville. Maintenant, au revoir jeune homme ».

*

Sur les marches du tribunal, Sébastien eut l'impression fugace qu'il était « protégé », que quelque chose avait joué en sa faveur. Il n'était pas spécialement croyant, et pourtant il leva les yeux au ciel et dit « merci ! »

*



Une fois seul dans son bureau, le juge se mit à la fenêtre quelques minutes. Il était habité par un sentiment que lui offrait trop rarement son métier nerveusement éreintant et souvent ingrat : la certitude d'avoir posé l'acte juste, celui que requiert la situation. La joie du travail accompli sans le moindre problème de conscience et même au contraire, dans le respect d'un équilibre parfait.

A cet instant, il était en harmonie avec la vie et ses lois naturelles.

Fabien Rodhain

L'homme qui ouvrit les yeux

LIVRE DES CLES

Avec la collaboration de Carmen de Wasseige et Paul Pyronnet

Pourquoi le « livre des clés » ?

Par ce traitement original, notre but est de vous proposer un tour d'horizon de quelques approches de communication et de développement personnel qui font partie de notre cadre de référence, et d'éclairer grâce à elles de nombreuses scènes du roman.

Il ne vise pas l'exhaustivité des techniques de la relation d'aide ou de la connaissance de soi, et se limite à celles qui nous sont le plus familières, avec une dose de subjectivité que nous revendiquons.

Combien de fois par jour entendons-nous par exemple : « mais quelle est donc la différence entre un coach et un psy ? Et entre tous les psy machin : psychologues, psychiatres, psychothérapeutes... Quelles techniques utilisent-ils ? De toute façon je n'en ai pas besoin, moi ! ». C'est fort dommage, parce que nous pensons que s'occuper de son évolution personnelle est le plus beau cadeau qu'on puisse se faire à soi-même.

Nous nous sommes donc donné le défi de la vulgarisation. Le choix de telle technique ou de la manière de l'aborder pourra toujours sembler discutable aux yeux d'un expert. Mais au-delà des querelles de spécialistes, susciter l'intérêt de lecteurs sur l'une ou l'autre de ces approches serait notre meilleure récompense, parce qu'elles représentent des trésors en matière d'évolution personnelle et font partie du patrimoine mondial. Entre Internet, livres et formations, vous trouverez de nombreuses sources d'approfondissement si vous le souhaitez !

Cette formule nous le croyons, profitera également aux personnes déjà engagées sur un chemin de développement personnel ou professionnel. Elles pourront trouver des illustrations métaphoriques de leur cadre de référence, ou encore élargir celui-ci par l'approche d'autres techniques.

Comment est-il construit ?

Pour chaque approche, vous trouverez :

- Une introduction à la technique concernée, ses principaux concepts
- Des « clés » renvoyant vers des scènes du livre illustrant cette approche
- Des propositions d'applications personnelles.

Comment utiliser le livre des clés ?

- Vous venez du roman et cherchez la clé correspondant à une de ses scènes ? Alors reportez-vous au tableau de la dernière page pour trouver le lieu de son éclairage dans le livre des clés.
- Vous souhaitez aborder les concepts de communication et d'évolution personnelle du livre des clés et visiter les scènes du livre qu'ils éclairent ? Il vous suffit d'aller retrouver dans le roman les clés mentionnées en regard des concepts du livre des clés (Ils y sont classés numériquement, de 1 à 135).

*« C'est notre propre lumière et non pas notre obscurité,
qui nous effraie le plus »*

Nelson Mandela

SOMMAIRE DU LIVRE DES CLES

1. COMMUNICATION	
▪ Définition	101
▪ Principaux concepts	101
▪ Application pratique	104
2. LA PNL, PROGRAMMATION NEUROLINGUISTIQUE	
▪ Origine	105
▪ Présupposés de base et philosophie	105
▪ Approche des grands concepts	
○ Le système de valeurs	105
○ L'orientation solutions	106
○ Les états internes	107
○ Les croyances et la vision du monde	108
○ Les ancrages	110
○ Les émotions	111
○ Le principe de responsabilité	112
○ La synchronisation	112
3. L'AT, ANALYSE TRANSACTIONNELLE	
▪ Origine	115
▪ Approche des grands concepts	
○ Les Signes De Reconnaissance	115
○ Les Etats du Moi	117
○ Les transactions	119
○ Les jeux psychologiques	120
○ La structuration du temps	122
○ Les positions de vie	123
○ Autres concepts	125
○ L'AT... Pour quoi ?	126
4. LE COACHING	
▪ Caractéristiques	127
▪ Comment choisir un coach ?	127
▪ Approches collectives	127
▪ Cohésion d'équipe & changement	128
5. LES APPROCHES PSY...	
▪ Le point commun	129
▪ Les psychiatres	129
▪ Les psychologues	129
▪ Les psychanalystes	130
▪ Les psychothérapeutes	130
▪ Les autres thérapeutes	131
▪ Comment choisir ?	131
6. LOI D'EQUILIBRE ET PHYSIQUE QUANTIQUE	133
7. LE JEU DU TAO	136
BIBLIOGRAPHIE	137
TABLE DE CORRESPONDANCE CLES ↔ CONCEPTS	143

1. COMMUNICATION

DEFINITION

Nous parlons ici essentiellement de communication interpersonnelle.

A ce niveau, la communication est considérée comme un système complexe qui prend en compte tout ce qui se passe lorsque des individus entrent en interaction, et fait intervenir à la fois des processus cognitifs, affectifs et inconscients.

Dans cette optique, on considère que les informations transmises sont toujours multiples, que la transmission d'informations n'est qu'une partie du processus de communication et que différents niveaux de sens circulent simultanément.

APPROCHE DES PRINCIPAUX CONCEPTS

- **1A** - **Niveaux de la relation** : il se passe des choses aux niveaux
 - conscient (ce que je perçois directement)
 - préconscient (ce que je garde en arrière-plan, mes impressions, mes hypothèses, mon sentiment général...)
 - inconscient / subconscient (auxquels je n'ai pas directement accès), qui sont liés à ma structure psychologique, à mon histoire personnelle voire transgénérationnelle...
- **1B** - **Prédominance du non verbal** (la *forme* de ce qui est communiqué) **sur le verbal** (les mots : le *fond* de ce qui est communiqué). Aussi paradoxal que cela puisse paraître, améliorer sa communication c'est surtout travailler sur la forme de sa communication. Pourtant le fond reste le plus important, mais souvent il est nécessaire de mettre plus de forme pour permettre à l'autre (ou à soi-même) d'accéder à plus de fond.



24, 65, 79, 103, 132

- **1C** - **Toute attitude est une forme de communication**. Que vous décidiez ou non de vous exprimer, votre attitude quelle qu'elle soit, provoquera de toute façon une réaction. S'abstenir de communiquer est en soit une forme de communication. « *On ne peut pas ne pas communiquer* », dit Paul Watzlawick.



59, 79, 80, 88

- **1D** - **Prédominance du contexte** : ce qui est vrai dans un contexte peut être très différent dans un autre. Une information donnée dans un contexte peut être perçue ou reçue de manière très différente en fonction de l'environnement choisi. Ainsi, un propos vous concernant peut avoir un impact très différent s'il est formulé devant des étrangers, des amis proches, vos parents, vos enfants, votre patron, etc...



82

- **1E** - **Importance de l'acte de considération fondamentale** : face à notre besoin d'exister, la considération portée à ce que nous vivons, croyons, ressentons est la marque d'attention la plus forte. C'est encore plus vrai dans une situation de conflit ou même de simple divergence de point de vue. Cet acte de considération et de valorisation des différences est le premier acte important vers la complémentarité. Il permet aux différences de se rencontrer, voire de se compléter.



107, 117

- **1F** - **C'est le feed-back que j'obtiens qui détermine la qualité de ma communication.** Quel que soit mon niveau d'expertise dans le domaine de ma communication, ce sont les retours que j'obtiens de mon environnement, qui me permettent d'évaluer le niveau de qualité de mes relations. Si je n'obtiens pas ce que je veux, c'est que je dois modifier quelque chose dans mon attitude. Faire plus de la même chose me donnera plus du même résultat.



118

- **1G** - **Sortir du mode rejet ou attaque (réactif) pour entrer dans un mode constructif et coopératif (proactif).** Le sens profond de communiquer (« être avec », se relier à, échanger, partager, s'entendre sur des émotions, des informations et des expériences), réside dans notre capacité à construire des ponts plus qu'à bâtir des murs. A partir de ces « formes » de liens, de nouvelles perceptions vont devenir possibles, de nouvelles conceptions vont se réaliser.



23, 30, 58, 63, 70, 72, 89, 107, 125, 129

- **1H** - **Qualité de notre vie = qualité de notre relation / rapport avec l'environnement.** Quel que soit l'environnement, le rapport à celui-ci est le critère le plus important de notre niveau de qualité de vie.



17, 33, 117, 121

- **II** - **La clé de base : l'écoute active**
 - Reformulation dite « silencieuse » : montrer (non verbal) que j'accueille les propos de l'autre ou non, que je le suis ou non.
 - Reformulation sous forme de relance : reprise de ce qu'a dit l'autre pour obtenir plus de précision sur ses propos, ses expériences.
 - Reformulation synthèse : reprise de ce qu'a dit l'autre pour valider sa bonne réception et surtout le ressenti. Cette considération de l'autre est l'acte le plus fondamental de sa prise en compte.
 - Important si « joute » ou « ping-pong verbal » : reformulation avec succès de ce que dit votre interlocuteur et obtention d'un « OUI physiologique » (*oui c'est exactement que je veux dire !*) de la part de celui-ci. (nb : à l'opposé du « oui physiologique », le « oui social » est celui que l'on donne sans conviction pour que l'autre soit content... Ou qu'il nous laisse tranquille !)



23, 32, 60, 72

• **1J** - Les réflexes essentiels en cas de conflit :

- Passer de l'affirmation à la question (puissance de l'interpellation). Ex : « *quand tu dis que j'exagère, que veux-tu dire exactement ? Que ressens-tu ?* (plutôt que « *comment ça, j'exagère ? C'est la meilleure ! C'est TOI qui dépasses les limites...* »). Bien sûr, cet exemple reste gentillet, vous en trouverez certainement d'autres !
- Passer des généralisations à la précision du langage. Obtenir des informations précises quant aux affirmations données par rapport aux sujets, aux actions ou aux contextes.
- Passer d'une attitude non verbale de rejet à une attitude non verbale d'accueil et de considération de l'expérience de l'autre.



24, 101

Une application particulière issue de la CNV (Communication Non Violente) : le modèle DESC (Description Emotion Suggestion Contrat)

Il s'agit d'un outil permettant de S'AFFIRMER AVEC BIENVEILLANCE (« assertivité »)

Imaginez la scène suivante (toute ressemblance avec des personnes existant ou ayant existé étant bien évidemment fortuite !).

Christine, manager familial dans la vie (profession plus communément appelée « femme au foyer »), accueille le soir David son conjoint, avec une phrase synthétisant son émotion de toute une journée : « ras-le-bol que tu me traites comme une bonniche ! ». Après une enquête approfondie, il s'avère que David a laissé une fois de plus traîner ses chaussettes de la veille devant la porte... Ce que Christine ne supporte pas. Une bonne partie de la journée, elle a trouvé d'autres exemples et ressassé des pensées du genre « il ne me respecte pas parce que je ne gagne pas d'argent, il se fiche totalement de ce que je ressens » ...

A son tour chargé d'émotion, David se sent agressé et contre-attaque : « tu penses vraiment que j'ai des journées faciles ? Pour qui crois-tu que je me tue au boulot ? ». Vous imaginez la suite.

Application du modèle :

- Au lieu de « *ras-le-bol que tu me traites comme une bonniche* » ce pourrait être par exemple : « *ce matin pour la troisième fois cette semaine, j'ai trouvé tes chaussettes devant la porte* ». (**D**escription de FAITS, non discutables).
- Puis « *je me suis sentie triste, car je me suis dit que...* » (j'exprime mon cheminement et mon **E**motion plutôt qu'une critique, l'autre peut difficilement se sentir agressé...)
- Idéalement : « *comme tu travailles à l'extérieur et que pour ma part, je reste toute la journée à la maison, j'ai besoin de me sentir reconnue par toi dans mon rôle* » (description de ses propres **S**oins). NB : ce point constitue un ajout de la part de l'auteur, le modèle DESC ne proposant pas la description des besoins.
- Enfin « *je te propose de faire un effort sur ce point, puisque tu sais maintenant que c'est important pour moi. J'aimerais que tu mettes tes chaussettes au*

panier. » (Suggestion d'une solution). Si nous n'avons pas de solution à proposer, ce peut être : « *je te propose de que nous réfléchissions ensemble à une solution* ».

- Et « *es-tu d'accord ? Qu'en penses-tu ?* » (Contrat). Attention : Affirmation n'étant pas synonyme d'imposition, la « bonne attitude » consiste à accepter que l'autre puisse refuser, et non à exercer un chantage implicite ou explicite : si vous dites ou laissez entendre « *Si tu n'es pas d'accord c'est que tu ne me respectes pas, je te quitterai donc* », ce n'est plus de la Communication Non Violente !

Exemple professionnel :

- « ce matin, tu es arrivé en retard de quinze minutes à la réunion que j'ai organisée », plutôt que « comme d'habitude, tu t'es pointé en retard à la réunion »
- « je vais te dire ce que j'ai ressenti : de la frustration, de l'agacement, de la colère etc... »
- « je tiens à gérer au mieux le temps de réunion, et j'ai besoin de les commencer à l'heure avec tout le monde »
- « j'aimerais que désormais tu fasses en sorte d'être à l'heure et si jamais tu devais être en retard, de me prévenir » »
- « qu'en penses-tu, es-tu d'accord ? »

APPLICATIONS PRATIQUES

1. Évaluez votre capacité d'écoute : êtes-vous en mesure de répéter mentalement EXACTEMENT ce que vous dit une personne (sujet – verbe – complément) et ce, pendant trois minutes au moins ?
2. Passez d'un mode affirmatif à un mode de questionnement : alors que vous affirmez quelque chose (ex : « je pense qu'il faut agir de telle manière... »), transformez-le en question (ex : « pensez-vous bon d'agir de cette manière ? »)
3. Se mettre en phase avec une personne : utilisez ses mots, son rythme en revenant régulièrement sur son intention.
4. En cas de conflit, utilisez :
 - a. la considération : reconnaissance du sentiment que vit l'autre
 - b. le questionnement
 - c. la précision du langage (revenir aux faits précis : quoi, quand, comment ?)
 - d. soulignez les points d'accord
5. Apprenez « par cœur » le modèle DESC et lorsque vous devez vous affirmer, utilisez-le !

2. LA PNL, PROGRAMMATION NEURO-LINGUISTIQUE

ORIGINE

Il s'agit d'une approche avancée de la communication et du changement, basée sur l'analyse et la reproduction de l'excellence humaine.

John Grinder et Richard Bandler en sont à l'origine. En Californie dans les années 70, dans la continuité de l'école de Palo Alto, ils ont analysé et modélisé les pratiques efficaces de plusieurs psychothérapeutes, en particulier Milton Hyland Erickson (fondateur de l'hypnose ericksonienne), Virginia Satir (fondatrice de la thérapie familiale) et Fritz Perls (fondateur de la Gestalt therapy).

Le succès de cette approche est grandissant depuis les années 70, et la PNL est autant utilisée en matière de communication interpersonnelle ou d'évolution, que dans les métiers de la relation d'aide comme le coaching et la psychothérapie.

PRESUPPOSES DE BASE ET PHILOSOPHIE

- Notre « vision du monde » découle de nos expériences et conditionne notre comportement par rapport à nous-même, aux autres, notre rapport au monde de manière générale. Nous pouvons la changer, dans le but d'améliorer notre vie.
- Nos « état internes » modifient notre état physiologique, ce qui a des répercussions sur nos capacités, sur nos comportements et par conséquent sur nos résultats. Ce phénomène s'applique dans l'ensemble des domaines de notre vie.
- La qualité de notre vie découle en grande partie de la qualité de nos relations avec nous-même (relation interne) et avec les autres (relations externes). En effet, cette relation peut s'effectuer sur un mode de fuite ou d'attaque, ou sur un mode constructif.
- Notre évolution découle d'un ensemble d'apprentissages dits constructifs car ouvrant le champ des possibles, ou négatifs s'ils réduisent le champ des possibles.

APPROCHE DES GRANDS CONCEPTS

2A Le système de valeurs personnel

- Il représente ce que chacun va attribuer comme étant important pour lui : désirs, besoins, attentes etc...
- Le système de valeurs constitue une véritable boussole pour notre vie car il guide nos objectifs, nos décisions, par conséquent nos actes et même la qualité de nos relations. Vivre en désaccord avec ses valeurs est de nature à générer frustrations et souffrances.
- Mettre des mots sur ses valeurs permet d'en prendre conscience et d'agir en cohérence avec elles, ce qui conduira à plus d'énergie, d'enthousiasme, de créativité, d'engagement, de responsabilité et de bien-être.
- De fait, il est essentiel de prendre en compte les frustrations qui découlent de la non-prise en compte de nos valeurs, et d'apprendre à construire avec celles-ci.



17, 57, 74, 105, 109, 122, 123, 134

Application

- Listez vos valeurs phares, faites-vous plaisir ! La question à se poser est simple : « *qu'est-ce qui est important pour moi ?* »
- Si vous voulez aller plus loin, qu'est-ce qui vous émeut aux larmes, vous fait bondir de joie, vous ferait partir au bout du monde ? S'il vous restait quelques jours à vivre, qu'en feriez-vous ? Si vous vous relanciez aujourd'hui dans une nouvelle relation affective, qu'attendriez-vous ? Si on vous proposait d'accéder à un nouveau job, que choisiriez-vous ?

Les réponses à ces questions vous permettront de commencer à identifier votre système de valeurs personnel.

2B Pour atteindre un objectif : l'orientation « solutions » (plutôt que « problèmes »)

La bonne prise en compte des objectifs sous-tend l'intégration d'un certain nombre de paramètres :

- La conscience du système de valeurs et finalités auxquelles nous aspirons dans le cadre de l'objectif, ce qui lui donne du SENS. Le sens, c'est tout simplement le plus grand facteur de mobilisation d'un être humain : ce qui peut le motiver à faire la grève de la faim et à refuser une invitation dans le meilleur restaurant de la ville.
- La conscience du résultat attendu, par évocation multi-sensorielle (Visuel, Auditif, Kinesthésique). Exemple : Aimé Jacquet à Marcel Desailly en 98, au premier tour de la coupe du monde (au moment où personne ne croyait à une possible victoire de la France) : « alors Marcel, qu'est-ce-que ça te fera d'être champion du monde ? ». Desailly : « p..., quand je serai champion du monde, ça va me etc... je vais etc... » (*ses yeux brillent, il est déjà champion du monde dans son corps et dans son cœur !*)

La technique de **visualisation** en est un exemple frappant : créer l'image mentale de ce que nous voulons atteindre (et non de ce que nous voulons éviter !) augmente nos chances de l'obtenir. C'est notamment ce qu'utilisent nombre de sportifs de haut niveau avant le geste.



37

- La prise en compte des conséquences de notre objectif pour nous-même et pour notre environnement (les autres).
- La bonne conscience des comportements positifs, attitudes, stratégies à adopter. Ex : la formulation positive. Sentez-vous la différence que produisent en vous les expressions « je dois arrêter de fumer » et « je veux me sentir en bonne santé » ?
- La bonne adéquation de l'*état interne* (cf. 2C) avec l'objectif.



27, 29, 31, 36, 39, 57, 73, 95, 134

Application : pour un objectif personnel

- prenez conscience du résultat. *Imaginez que vous ayez pleinement réussi dans ce domaine, à quoi précisément saurez-vous que vous atteint le résultat ?*
- prenez conscience des conséquences. *Qu'est-ce que le résultat vous permet d'obtenir de plus important encore, de plus fondamental pour vous ?*
- prenez conscience des alliances : *Y a-t-il des personnes directement ou indirectement impliquées par votre objectif ? Si oui, quels bénéfices peuvent-elles en tirer ? Y a-t-il des conséquences négatives ?*
- prenez conscience des premiers pas : *Quels sont les premiers indicateurs qui vous montreront que vous êtes sur la bonne voie ?*
- prenez conscience de l'énergie-type : *Imaginez que votre objectif soit pleinement réalisé, que ressentez-vous précisément ? Est-ce « waouh » ? Ou « beurk » ? Ou neutre ?*

2C Les états internes

- Ce sont des états d'humeur, d'énergie, de conscience, d'ouverture, de concentration, etc. Des états dits « physiologiques » qui découlent d'une multitude de combinaisons bio chimiques provoquées par un environnement donné, des attitudes physiques ou des pensées spécifiques (conscientes, préconscientes, inconscientes).
- **Structure :**
 - Etats internes à **haute énergie plaisants** (intérêt, curiosité, enthousiasme, excitation, exaltation, extase) ou **déplaisants** (irritation, agacement, colère, haine, rage...)
 - Etats internes à **basse énergie plaisants** (détente, calme, zenitude, sérénité...) ou **déplaisants** (ennui, regret, tristesse, déprime, apathie...).
- Nos états internes ont une influence sur notre manière de gérer les informations : processus de sélection / omission, distorsion, généralisation, nominalisation qui vont eux-mêmes marquer notre représentation de la réalité et par conséquent, notre rapport au monde.
- Nos états internes **conditionnent** dans une très large mesure nos **pensées** ; donc nos **comportements** et par conséquent **notre relation à notre environnement** et ce, dans tous nos domaines de vie (couple, vie familiale, professionnelle, sociale et personnelle)
- **Changement d'état interne** = changement d'énergie et de capacité. Lorsqu'une personne prend conscience de ses états internes et apprend à les prendre en compte pour en devenir « acteur ou auteur », elle accède alors à une capacité beaucoup plus importante de développement.



18, 19, 37, 41, 43, 51, 56, 62, 66, 67, 69, 111, 133

Application

Quelle conscience avez-vous des sentiments dans lesquels vous vivez ?

- Basse énergie déplaisants

- haute énergie déplaisants
- basse énergie plaisants
- haute énergie plaisants

1. Pour chacun des items ci-dessus, citez des émotions ou sentiments que vous avez éprouvés.
2. Découvrez les leviers qui vous permettent de modifier vos états internes grâce à l'environnement (ex : contact avec la nature), dans votre relation à votre corps (ex : respiration, mouvements...) et dans vos modes de communication avec vous-même (discours interne, ex : autosuggestion positive).

2D Les croyances et la vision du monde : « je vois ce que je crois ! »

C'est l'ensemble de ce que nous croyons vrai, par opposition aux faits (uniquement indiscutables !).

Les croyances s'expriment généralement par des généralisations (*toujours, jamais, tout le monde, personne, aucun Japonais, tous les Américains* etc...), des rapports de cause à effet (*il ne m'offre plus de fleurs, c'est donc qu'il ne m'aime plus !*).

Ce sont des perceptions subjectives, des pensées « illogiques » et pourtant fortement imprimées en nous. Elles sont très souvent des « empreintes » prises dans l'enfance ou à une époque où nous ne possédions pas d'autre référence que l'expérience génératrice de la croyance.

La particularité des croyances est qu'elles s'auto-vérifient : *je suis persuadé que X... donc j'observe que X... ce qui me prouve bien que j'ai raison de penser que X... ce qui fait que j'observe de plus en plus souvent X...*

En d'autres termes, nous voyons le monde à travers nos propres lunettes (alors que la plupart du temps, nous pensons être objectifs !), ce qui crée NOTRE VISION DU MONDE PERSONNELLE.

Ce que nous pouvons résumer par « *je vois ce que je crois !* » ou comme l'a joliment dit Albert Einstein : « *la théorie fait l'observation* ».

Intérêt

On parle de croyances limitantes et de croyances positives (dans le sens « bonnes pour moi »).

Lorsque nous n'avons pas conscience de nos croyances, « nous sommes agis par elles », si bien que nous nous retrouvons en « pilotage automatique ».

A un premier niveau, il est intéressant de prendre conscience de nos croyances limitantes, ce qui va tendre vers leur « ramollissement ». Lorsque les croyances sont très ancrées, elles structurent notre ego. Sur ces croyances, il est généralement nécessaire d'être accompagné pour les travailler.

Exemples :

- « *chaque fois que je suis au supermarché, je me retrouve à la caisse qui avance le moins vite !* ». Bien sûr, c'est votre destin, le ciel en a décidé ainsi pour vous...
- « *je suis quelqu'un qui n'a pas de chance* » est une croyance limitante qui ne résiste pas à une analyse un tant soit peu logique, et qu'on gagnera à ramollir.
- « *je suis quelqu'un qui réussit tout ce qu'il entreprend* » n'est pas davantage scientifiquement vérifiable, mais si j'ai cette croyance, alors je serai confiant à chaque fois que j'entreprendrai quelque chose, ce qui me donnera davantage de chances de le réussir !

C'est sans doute ce qui explique que certaines personnes donnent effectivement l'impression de ne douter de rien... Et de tout réussir !

Comment repérer une croyance :

- par son expression (ex : « il faut être dur à la tâche pour réussir », « tout le monde sait que les politiciens sont véreux », « il ne m'offre pas de fleurs, c'est donc qu'il ne m'aime plus » etc...)
- parce que ça fait mal quand on y touche (« alors là non, ce n'est pas une croyance, tout le monde est d'accord avec ce que je dis ! »), et peut même générer de l'agressivité !

NB :

- Voir aussi 3J sur ce sujet.
- le thème des croyances est largement développé dans le roman « Et si j'y croyais ? », de Fabien Rodhain (Editions EDILIVRE).

Pensées & citations au sujet des croyances

« *Ce n'est pas ce qui se passe dans le monde qui nous dérange, c'est l'opinion qu'on en a* » - Epictète

« *Par l'esprit, nous créons le monde* » - Bouddha

« *Au commencement, était le verbe* » - la Bible

« *La carte n'est pas le territoire* » - Alfred Korsybsky

« *Ils ne savaient pas que c'était impossible, alors ils l'ont fait* » - Mark Twain

« *L'homme est ce qu'il croit* » - Anton Tchekhov

« *Ils peuvent parce qu'ils croient pouvoir* » - Virgile



20, 100, 114

Application

Choisissez les croyances de votre réussite !

- inscrivez en quelques mots les 5 croyances qui vous ont limité(e) dans le passé
- énumérez ensuite au moins 5 croyances positives susceptibles de vous aider à atteindre vos objectifs suprêmes.

2E Les ancrages

Ils représentent un des apports fondamentaux de la PNL.

- Quelques exemples :
 - « la madeleine de Proust » : vous croquez dans une madeleine ou sentez un gâteau particulier en train de cuire. Simultanément, vous arrivent des émotions remontant à votre enfance, chez votre grand-mère... *Un goût ou une odeur ont ramené dans votre présent, des émotions du passé.*
 - Vous faites les courses dans un supermarché qui transmet de la musique. Vous vous sentez subitement envahi(e) d'émotion, sans savoir pourquoi... Vous tendez l'oreille et remarquez alors que les haut-parleurs diffusent « Hôtel California », des Eagles. C'est la chanson que vous écoutiez lorsque votre premier(e) petit(e) ami(e) sérieux(se) vous a plaqué(e)... *Un élément auditif a ramené dans le présent vos émotions du passé.*
 - Votre patron vous convoque. Une boule fait son apparition dans votre ventre, avant même que vous ne compreniez pourquoi. *Il y a quinze ans lorsque vous avez commencé à travailler, votre premier patron vous a passé un véritable savon la première fois qu'il vous a convoqué.*
- **Définition** : l'ancrage est une association qui ramène dans le présent des éléments du passé. C'est une forme de conditionnement ou d'apprentissage : une situation donnée (déclencheur) provoque une réaction associée (sentiment / état interne). Le *système limbique* (cf. 6A) est marqué. La puissance d'un ancrage réside dans sa multiplication et dans son intensité. Ainsi une expérience particulièrement marquante ou plusieurs fois répétée conditionne la puissance d'un apprentissage (conditionnement).
- *Système limbique*. (cf. 6A – Loi d'équilibre et physique quantique). C'est ici que se cristallise l'ancrage car il comporte l'ensemble de nos apprentissages de vie. Pour ce système, le temps n'existe pas : un souvenir (bon ou mauvais) reste en l'état tant qu'une nouvelle association n'est pas recrée.
- En revanche, notre *système cortical* (cf 6A) nous permet de prendre de la distance vis-à-vis d'une situation et donc de la réévaluer, par le raisonnement et le rapprochement des faits. Grâce à lui, nous pouvons affaiblir voire supprimer un ancrage, surtout s'il n'est pas trop puissant émotionnellement.



54, 55, 68, 91, 111, 112, 127

Application : Observez

- les réactions physiques que vous avez régulièrement dans des moments de joie ou de réussite personnelle.
- Les associations émotionnelles que vous avez avec certaines personnes : coups de cœur / coups de gueule
- Quels sont les parfums d'hommes ou de femmes qui vous ont marqué ? Que ressentez-vous à l'idée de les retrouver ? Voici ce qu'est un ancrage... A présent, arrêtez de rêver et retournez travailler !

2F Les émotions

- Les différents modes de gestion d'une émotion qui se présente :
 - Se couper, ne pas ressentir, inhiber
 - Se noyer, se laisser envahir avec excès, perdre le contrôle
 - S'interdire et donc remplacer l'émotion par une autre plus « acceptable » selon moi ou l'environnement (cf. 3G)
 - Accueillir l'émotion :
 - La reconnaître et la valoriser inconditionnellement
 - Identifier les désirs, besoins, attentes, envies qui se cachent inmanquablement derrière elle
 - Se souvenir des stratégies déjà utilisées pour satisfaire ce type de besoin
 - S'enthousiasmer pour le renouvellement de ce type de stratégie

(Pour être pleinement intégré, ce type d'exercice demande souvent un accompagnement spécifique, surtout lorsque l'émotion est très forte : en effet dans ce cas, nous avons généralement du mal à prendre du recul sans aide extérieure !)

- Types d'émotions ou sentiments de base
 - Sentiments plaisants : désir, amour, joie, paix
 - Sentiments déplaisants : peur, colère, tristesse, dégoût
- Types de comportement réactif / proactif s'y rattachant (émotions / sentiments)
 - Proactif : accueil de la sensation, identification du besoin, décision de mettre de l'énergie, recherche des options possibles, analyse et choix de l'option, réalisation et prise en compte de l'environnement, satisfaction, conscience de son pouvoir, harmonisation avec son environnement.
 - Réactif : fuite, suradaptation, agitation, agressivité / violence envers soi et/ou son environnement, inhibition.
- Quel que soit l'état interne (plaisant ou déplaisant), une personne peut ou non, développer des comportements réactifs ou proactifs. C'est sa capacité à dissocier *état interne* (cf. 2C) et *comportement* qui lui ouvre la possibilité d'accéder à plus de choix dans une situation donnée.

Exemple :

Ce n'est pas parce que je me sens totalement excédé par mon enfant que je dois me laisser aller à des comportements que j'ai toutes les chances de regretter ensuite ! Au contraire, je peux prendre conscience de l'émotion que je ressens (et dont l'autre n'est d'ailleurs jamais totalement responsable : souvent, il aura inconsciemment appuyé sur une de mes blessures non cicatrisées), et DECIDER d'adopter tel comportement.



19, 41, 49, 119, 125, 133

Application :

- Etes-vous capable de dissocier vos sentiments et vos comportements ?
- Sentiments : mettez en mots ce que vous éprouvez à l'égard du comportement de l'autre quand celui-ci est positif et quand il est négatif
- Comportements : mettez en mots ce que vous faites à l'égard du comportement de l'autre quand celui-ci est positif et lorsqu'il est négatif.

2G LE PRINCIPE DE RESPONSABILITE

Il s'énonce ainsi : « nous ne sommes pas toujours responsables de ce qui nous arrive, mais nous sommes toujours responsables de ce que nous en faisons ».

Même face aux plus grands drames que l'on puisse imaginer, nous avons au moins un choix. D'un côté nous pouvons nous écrouler, ne plus être tout à fait dans la vie et avoir le sentiment de « survivre » chaque jour, ce qui à l'extrême peut mener à la destruction. De l'autre nous pouvons demeurer dans la Vie, la réalité, et avoir foi en l'avenir : « l'heure la plus sombre de la nuit précède le lever du jour ».

Cette « résilience » comme l'a nommée Boris Cyrulnik (*capacité à retrouver son état d'origine voire un état plus évolué, après avoir subi un traumatisme*), explique que certaines personnes paraissent indestructibles, parfois même rayonnent autour d'elles alors qu'elles ont traversé des épreuves qui paraissent insurmontables, quand d'autres s'écroulent face à la première difficulté qu'elles rencontrent dans la vie. Pour citer des exemples connus, Johnny Hallyday ou Bernard Tapie (qu'on les apprécie ou non !) sont des personnes qui donnent souvent l'impression de renaître de leurs cendres...

La compréhension profonde et l'incarnation de ce principe représentent un des socles de l'évolution personnelle parce qu'il nous met ou nous remet au centre de notre vie, en tant qu'acteur principal.



12, 13, 75

2H LA SYNCHRONISATION

La plupart des êtres humains ont accès aux sens Visuel, Auditif, Kinesthésique (ressenti), Olfactif et Gustatif (VAKOG). Mais nous avons des préférences en ce qui concerne notre expression et notre accès aux informations.

Ainsi par exemple, une personne à préférence visuelle utilisera plus volontiers des expressions comme « vous voyez ce que je veux dire ? » que « je le sens bien ! ». Et elle aura une

tendance naturelle à créer des images mentales, quand un kinesthésique créera des sensations internes et un auditif, des sons.

Pour communiquer il est préférable de parler la même langue que l'autre, et il s'agit ici d'un véritable langage, de nature à faire dire après une première rencontre : « *je n'ai pas d'atome crochu avec cette personne, mais je ne sais vraiment pas pourquoi !* » ou à l'inverse, « *je nous sens très proches, et je ne sais pas pourquoi !* ».

La synchronisation est une technique qui consiste à utiliser le canal préférentiel (Visuel, Auditif ou Kinesthésique) de l'autre personne pour établir une communication optimale, ce qui revient à utiliser le même genre de mots ou d'expression. Cela se complète idéalement par l'adoption du même type de posture (assis droit et raide ou à l'inverse, nonchalamment posé dans son fauteuil), des paramètres para-verbaux comparables (débit de parole, hauteur de voix, pauses...), des attitudes comparables et même idéalement, une respiration synchronisée.

Cela peut paraître étonnant de prime abord, mais en prenant un peu de recul, trouvez-vous aberrant d'utiliser l'anglais si vous voulez communiquer avec un Anglais ?

Application :

Lorsque vous communiquez, entraînez-vous à adopter la même posture, le même genre d'intonation et de rythme, le même type de mots que l'autre.

Vous craignez peut-être que celui-ci vous prenne pour quelqu'un qui le « singe »... Au contraire, expérimentez et... constatez les effets sur la relation !



PNL, AT ?

De par la richesse de son approche, la PNL peut être utilisée à divers degrés en psychothérapie, en coaching ou tout simplement dans le but d'adopter une communication interpersonnelle de premier plan.

Comme nous l'avons vu, c'est une approche très peu centrée sur l'explication de la cause ou de l'origine d'un problème (ou d'un comportement) et qui, pour viser l'atteinte d'un objectif, a tendance à proposer l'utilisation de solutions directes et rapides.

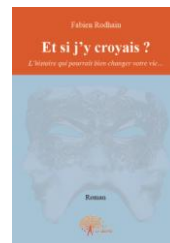
Pour cette raison, toute personne intéressée par l'amélioration de ses relations et par son évolution personnelle gagnera à compléter cette approche par celle de l'Analyse Transactionnelle, qui propose de nombreuses clés de compréhension de nos comportements et zones d'ombre, assorties là aussi, d'outils de résolution.

Fabien Rodhain

"Et si j'y croyais ?" - roman

Le livre qui pourrait bien changer votre vie...

Vous pensez être une personne sans histoires, avec une vie banale, des petites habitudes et quelques rêves raisonnables... Comme tout le monde... Mais un jour, l'évènement se produit et tout bascule !



Aymeric Le Frennec, lui, va se trouver en face d'un manuscrit dans un jardin antique, hésiter puis agir. Sa vie en sera bouleversée. Accusé injustement de meurtre et recherché par la police, il devra prouver son innocence et la culpabilité d'un géant pharmaceutique faisant passer ses intérêts financiers avant ceux de la santé. Le jeune homme va nous tenir en haleine jusqu'au bout, luttant pour sa vie et celle de sa bien-aimée. Intégrant les révélations d'un voyage initiatique reliant Belgique et Toscane, il finira par révéler ce qu'il est vraiment.

Et vous, si vous y croyez... Qu'allez-vous faire des infinies possibilités qui sont en vous et dont vous n'avez peut-être pas encore imaginé l'existence ? Allez-vous devenir ce que vous êtes ?

Et si j'y croyais ? – Editions Edilivre / A Paris – 360 p – 25 €

Nouvelles et « lettres positives » mensuelles :
téléchargement libre sur www.fabienrodhain.com

En particulier, en lien avec les thèmes de cet ouvrage :

« Et si en ce Noël... » (décembre 2009)

« La psychologie positive » (juin 2009)

« Qu'est-ce qu'elle m'a énervé ! *Ou une grille de lecture des émotions...* » (avril 2009)

« Je vois ce que je crois ! » (mars 2009)

TABLE DE CORRESPONDANCE CLES ←→ CONCEPTS

Clé	Chapitre livre des clés	Concept	Chapitre roman
1	3 - l'A.T.	3E - La structuration du temps	2
2	3 - l'A.T.	3A - Les signes de reconnaissance	2
3	3 - l'A.T.	3D - Les jeux psychologiques	2
4	3 - l'A.T.	3B - Les états du moi	2
5	3 - l'A.T.	3A - Les signes de reconnaissance	3
6	3 - l'A.T.	3D - Les jeux psychologiques	3
7	3 - l'A.T.	3H - Le scénario	3
8	3 - l'A.T.	3H - Le scénario	3
9	3 - l'A.T.	3D - Les jeux psychologiques	3
10	3 - l'A.T.	3E - La structuration du temps	4
11	3 - l'A.T.	3D - Les jeux psychologiques	5
12	2 - la PNL	2G - Le principe de responsabilité	5
13	2 - la PNL	2G - Le principe de responsabilité	5
14	3 - l'A.T.	3B - Les états du moi	5
15	6 - Physique quantique	6A - Loi d'équilibre et physique quantique	5
16	3 - l'A.T.	3D - Les jeux psychologiques	6
17	2 - la PNL	2A - Le système de valeurs	6
17	1 - communication	1H - Qualité de notre vie = qualité de notre rapport à l'environnement	6
18	2 - la PNL	2C - Les états internes	6
19	2 - la PNL	2C - Les états internes	6
19	2 - la PNL	2F - Les émotions	6
20	2 - la PNL	2D - Les croyances	6
21	3 - l'A.T.	3E - La structuration du temps	6
22	2 - la PNL	2H - La synchronisation	6
23	1 - communication	1G - Sortir du mode rejet ou attaque	6
23	1 - communication	1I - L'écoute active	6
24	1 - communication	1B - Prédominance du non-verbal	6
24	1 - communication	1J - En cas de conflit...	6
25	3 - l'A.T.	3A - Les signes de reconnaissance	6
26	2 - la PNL	2A - Système de valeurs personnel - sens	6
27	2 - la PNL	2B - L'orientation solutions	6
27	4 - le coaching	4A - Démarche Appréciative et Cohésion	6
28	4 - le coaching	4A - Démarche Appréciative et Cohésion	6
29	2 - la PNL	2B - L'orientation solutions	6
29	4 - le coaching	4A - Démarche Appréciative et Cohésion	6
30	1 - communication	1G - Sortir du mode rejet ou attaque	6
31	2 - la PNL	2B - L'orientation solutions	6
31	4 - le coaching	4A - Démarche Appréciative et Cohésion	6
31	1 - communication	1I - L'écoute active	6
32	1 - communication	1H - Qualité de notre vie	6
33	3 - l'A.T.	3E - La structuration du temps	6
34	3 - l'A.T.	3A - Les signes de reconnaissance	6
35	3 - l'A.T.	3E - La structuration du temps	6

L'homme qui ouvrit les yeux

Clé	Chapitre livre des clés	Concept	Chapitre roman
36	2 - la PNL	2B - L'orientation solutions	6
36	4 - le coaching	4A – Démarche Appréciative et Cohésion	6
37	2 - la PNL	2B - L'orientation solutions	7
37	2 - la PNL	2C - Les états internes	7
38	3 - l'A.T.	3E - La structuration du temps	7
39	2 - la PNL	2B - L'orientation solutions	7
40	6 - Physique quantique	6A - Loi d'équilibre et physique quantique	8
41	2 - la PNL	2C - Les états internes	8
41	2 - la PNL	2F - Les émotions	8
42	3 - l'A.T.	3D - Les jeux psychologiques	8
43	2 - la PNL	2C - Les états internes	8
44	3 - l'A.T.	3B - Les états du moi	8
44	3 - l'A.T.	3D - Les jeux psychologiques	8
45	3 - l'A.T.	3D - Les jeux psychologiques	8
46	3 - l'A.T.	3B - Les états du moi	8
47	4 - le coaching	4A – Démarche Appréciative et Cohésion	8
48	3 - l'A.T.	3B - Les états du moi	9
49	3 - l'A.T.	3F - Les positions de vie	9
49	2 - la PNL	2F - Les émotions	9
50	3 - l'A.T.	3G - Le racket système	9
51	2 - la PNL	2C - Les états internes	9
52	3 - l'A.T.	3E - La structuration du temps	9
53	6 - Physique quantique	6A - Loi d'équilibre et physique quantique	9
54	2 - la PNL	2E - Les ancrages	10
54	3 - l'A.T.	3A - Les signes de reconnaissance	10
54	6 - Physique quantique	6A - Loi d'équilibre et physique quantique	10
55	2 - la PNL	2E - Les ancrages	10
55	6 - Physique quantique	6A - Loi d'équilibre et physique quantique	10
56	2 - la PNL	2C - Les états internes	11
57	2 - la PNL	2A - Le système de valeurs	11
57	2 - la PNL	2B - L'orientation solutions	11
57	4 - le coaching	4A – Démarche Appréciative et Cohésion	11
58	1 - communication	1G - Sortir du mode rejet ou attaque	11
59	3 - l'A.T.	3F - Les positions de vie	11
59	1 - communication	1C - toute attitude est une forme de communication	11
60	1 - communication	1I - L'écoute active	11
61	4 - le coaching	4A – Démarche Appréciative et Cohésion	11
62	2 - la PNL	2C - Les états internes	11
63	1 - communication	1G - Sortir du mode rejet ou attaque	11
64	3 - l'A.T.	3E - La structuration du temps	11
65	1 - communication	1B - Prédominance du non-verbal	11
66	3 - l'A.T.	3B - Les états du moi	11
66	2 - la PNL	2C - Les états internes	11
67	2 - la PNL	2C - Les états internes	11
68	2 - la PNL	2E - Les ancrages	12

L'homme qui ouvrit les yeux

Clé	Chapitre livre des clés	Concept	Chapitre roman
69	2 - la PNL	2C - Les états internes	12
70	1 - communication	1G - Sortir du mode rejet ou attaque	12
71	3 - l'A.T.	3A - Les signes de reconnaissance	12
72	1 - communication	1G - Sortir du mode rejet ou attaque	12
72	1 - communication	1I - L'écoute active	12
73	2 - la PNL	2B - L'orientation solutions	12
74	2 - la PNL	2A - Le système de valeurs	12
74	3 - l'A.T.	3A - Les signes de reconnaissance	12
75	2 - la PNL	2G - Le principe de responsabilité	12
76	3 - l'A.T.	3E - La structuration du temps	12
77	3 - l'A.T.	3E - La structuration du temps	13
77	3 - l'A.T.	3A - Les signes de reconnaissance	13
78	3 - l'A.T.	3F - Les positions de vie	14
79	1 - communication	1B - Prédominance du non-verbal	14
79	1 - communication	1C - toute attitude est une forme de communication	14
80	1 - communication	1C - toute attitude est une forme de communication	14
81	3 - l'A.T.	3F - Les positions de vie	14
82	1 - communication	1D - Prédominance du contexte	15
83	4 - le coaching	4A – Démarche Appréciative et Cohésion	15
84	4 - le coaching	4A – Démarche Appréciative et Cohésion	15
85	3 - l'A.T.	3I - Les méconnaissances	15
86	5 - les approches psy	5A - Approche globale	15
87	5 - les approches psy	5A - Approche globale	15
88	1 - communication	1C - toute attitude est une forme de communication	15
89	1 - communication	1G - Sortir du mode rejet ou attaque	16
90	6 - Physique quantique	6A - Loi d'équilibre et physique quantique	16
91	2 - la PNL	2E - Les ancrages	16
92	3 - l'A.T.	3E - La structuration du temps	16
93	5 - les approches psy	5B - L'hypnose ericksonienne	16
94	5 - les approches psy	5C - L'EFT	16
95	2 - la PNL	2B - L'orientation solutions	16
96	5 - les approches psy	5B - L'hypnose ericksonienne	16
97	5 - les approches psy	5C - L'EFT	16
98	6 - Physique quantique	6A - Loi d'équilibre et physique quantique	16
99	6 - Physique quantique	6A - Loi d'équilibre et physique quantique	16
100	2 - la PNL	2D - Les croyances	17
101	1 - communication	1J - En cas de conflit...	17
102	3 - l'A.T.	3F - Les positions de vie	17
103	1 - communication	1B - Prédominance du non-verbal	17
104	3 - l'A.T.	3D - Les jeux psychologiques	17
105	2 - la PNL	2A - Le système de valeurs	17
105	4 - le coaching	4A – Démarche Appréciative et Cohésion	17
106	4 - le coaching	4A – Démarche Appréciative et Cohésion	17
107	1 - communication	1E - Importance de l'acte de considération fondamentale	17

L'homme qui ouvrit les yeux

Clé	Chapitre livre des clés	Concept	Chapitre roman
107	1 - communication	1G - Sortir du mode rejet ou attaque	17
108	3 - l'A.T.	3D - Les jeux psychologiques	17
109	2 - la PNL	2A - Le système de valeurs	17
109	4 - le coaching	4A – Démarche Appréciative et Cohésion	17
110	6 - Physique quantique	6A - Loi d'équilibre et physique quantique	17
111	2 - la PNL	2E - Les ancrages	19
111	2 - la PNL	2C - Les états internes	19
112	2 - la PNL	2E - Les ancrages	19
113	3 - l'A.T.	3D - Les jeux psychologiques	19
114	2 - la PNL	2D - Les croyances	19
115	3 - l'A.T.	3B - Les états du moi	19
116	3 - l'A.T.	3F - Les positions de vie	19
117	1 - communication	1H - Qualité de notre vie = qualité de notre rapport à l'environnement	19
117	1 - communication	1E - Importance de l'acte de considération fondamentale	19
118	1 - communication	1F - Importance du feed-back	19
119	2 - la PNL	2F - Les émotions	19
120	3 - l'A.T.	3J - Les injonctions	19
121	1 - communication	1H - Qualité de notre vie	20
122	2 - la PNL	2A - Le système de valeurs	20
123	2 - la PNL	2A - Le système de valeurs	20
124	6 - Physique quantique	6A - Loi d'équilibre et physique quantique	20
125	1 - communication	1G - Sortir du mode rejet ou attaque	22
125	2 - la PNL	2F - Les émotions	22
126	7 - Jeu du Tao	7A - Jeu du Tao	22
127	3 - l'A.T.	3A - Les signes de reconnaissance	22
127	3 - l'A.T.	3E - La structuration du temps	22
127	2 - la PNL	2E - Les ancrages	22
128	7 - Jeu du Tao	7A - Jeu du Tao	22
129	1 - communication	1G - Sortir du mode rejet ou attaque	22
130	6 - Physique quantique	6A - Loi d'équilibre et physique quantique	23
131	3 - l'A.T.	3I - Les méconnaissances	23
132	1 - communication	1B - Prédominance du non-verbal	23
133	2 - la PNL	2C - Les états internes	23
133	2 - la PNL	2F - Les émotions	23
134	2 - la PNL	2A - Le système de valeurs	23
134	2 - la PNL	2B - L'orientation solutions	23
135	6 - Physique quantique	6A - Loi d'équilibre et physique quantique	Epilogue

Adresse du livre sur site éditeur

www.lhommequiouvritlesyeux.com