

---

HEUREUX  
*au présent*

**VOS PROBLÈMES  
SONT-ILS  
DES OBSTACLES**

**À VOTRE BONHEUR ?**

ebook écrit et offert par

Pascal Quionquion

# VOS PROBLÈMES SONT-ILS DES OBSTACLES À VOTRE BONHEUR ?

Ecrit et offert par  
**Pascal Quionquion**

HEUREUX  
*au présent*

# NOTES IMPORTANTES

Le simple fait de lire ce document (dans son format abrégé), vous donne le droit de l'offrir à qui vous le souhaitez.

Vous êtes autorisé(e) à l'utiliser selon les mêmes conditions commerciales, c'est-à-dire à l'offrir sur votre blog, sur votre site web, à l'intégrer dans des packages et à l'offrir en bonus avec des produits? Néanmoins, vous n'êtes, en aucune façon, autorisé(e) à le vendre directement, ni à l'intégrer à des offres. Ces actes étant punis par la loi de votre pays.

Cet ebook est sous licence Creative Common 3.0 « Paternité – pas de modification », ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à qui vous voulez, à condition de ne pas le modifier, et de toujours citer l'auteur, Pascal Quionquion, comme l'auteur de ce livre, et d'inclure un lien vers [son blog heureux au présent](#)

« Vos problèmes sont-ils des obstacles à votre bonheur ? », écrit par [Pascal Quionquion](#), est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons](#)

Les autorisations au-delà du champ de cette licence peuvent être obtenues en adressant une demande dans le commentaire d'un article de votre choix sur le blog [heureux au présent](#).



# INTRODUCTION

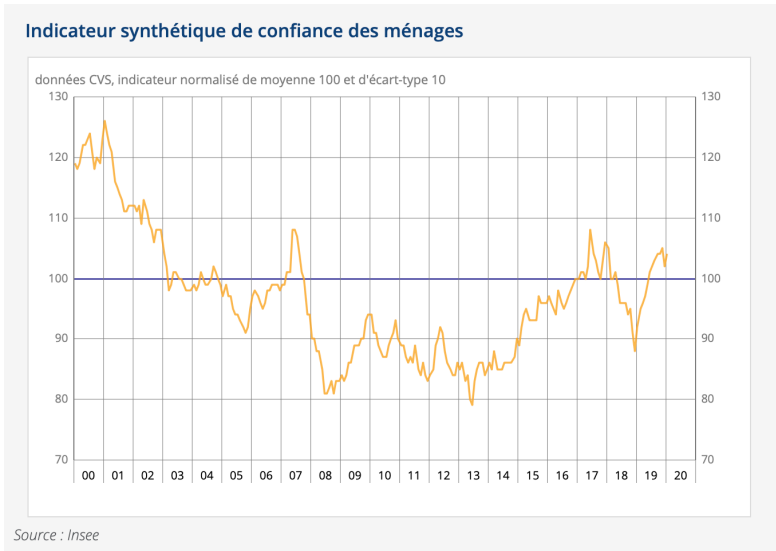
**P**eu d'écrits existent sur le sujet du « problème », qu'il s'agisse d'Internet ou de livres. Pourtant, en regardant les informations, en fréquentant votre entreprise, en vous préparant le matin ou en rentrant chez vous le soir, avec ou sans enfants, vous avez régulièrement à l'esprit le mot « problème ». Pourquoi une telle fréquence ? Est-ce une réalité naturelle ou nourrie par un style de vie, une société ?

Lors de discussions, il m'est arrivé d'entendre : « *nous avons tous nos problèmes* ». Est-ce bien le cas ? Sommes-nous tous atteints de cette sorte de maladie, comme si elle était inhérente à notre nature ? Apparemment, personne ne peut y échapper. Mais j'ai bien dit, apparemment.

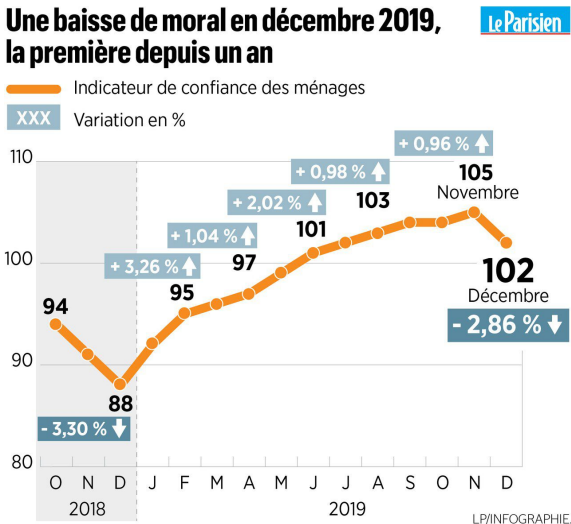
Quand je mentionne la société, je pourrais cibler davantage les médias et les politiques. La stratégie consistant à faire d'une situation un problème, et cela, quotidiennement. L'avantage est clair : Si vous avez un problème, votre attention s'y focalisera. De plus, vous deviendrez le client idéal en quête de... d'une solution. Ainsi, celui qui vous l'apportera pourra s'en féliciter. Et si vous en êtes l'auteur, vous ne vous en priverez pas !

L'habitude pluriannuelle qui consiste à évaluer le moral des français est devenue une institution. [L'INSEE](#), en fer de lance, publie les chiffres de janvier 2020 sur la confiance des Français. Malheureusement, je n'ai pas accès au questionnaire qui a permis de publier la courbe ci-dessous et je le déplore. Mais, en la regardant de près, vous constaterez qu'elle porte sur 20 ans. La chute la plus importante se situe en 2013 après celle de 2007 qui était un peu moins profonde. Cette courbe signifierait-elle que, la baisse de confiance des

Français serait synonyme de « plus de problèmes » ou encore d'une « baisse de moral » ?



C'est, en tous cas, ainsi que les médias qui ont relayés l'information se sont positionnés. C'est le cas, par exemple, du [journal Le Parisien](#). En précisant que l'INSEE réalise cette enquête depuis 48 ans, le journal informe que ce travail a été réalisé sur un échantillon de 2000 personnes. Voici le schéma proposé :



# Y AURAIT-IL AMALGAME ?

Comme vous le constatez, le Parisien titre « Une baisse de moral » alors que l'INSEE axe son travail sur la confiance. Comment expliquer cette confusion des genres ? Comment les autres journaux ont-ils titré leurs articles sur la base de l'étude de cette même publication de l'INSEE ?

Le [journal 20 minutes](#) a choisi « Le moral des ménages... ». [Le Figaro](#) lui emboîte le pas en titrant « ... Le moral des ménages rebondit en janvier ».

Il y a donc un clair amalgame entre le moral et la confiance. Peut-être avons-nous moins confiance quand le moral est bas, mais c'est loin d'être systématique ou automatique, à ma connaissance. Il est tout à fait possible d'avoir une confiance importante en quelqu'un ou quelque chose tout en ayant le moral « dans les chaussettes ».

Vous souvenez-vous de ces moments pendant lesquels vous sembliez crouler sous les problèmes et que votre confiance n'était pas affectée ? Cherchez bien. Et oui, ce genre de titrage a pour objet de susciter l'idée d'un problème là où, parfois, il n'y en a pas du tout. En se souvenant que le but est de vendre de l'information, nous pouvons rapidement comprendre ce phénomène.

Vraiment, je ne partage pas du tout les points de vue des médias. Plusieurs questions se posent, notamment : **En quoi est-ce un problème d'avoir des problèmes ?** Et si vos problèmes vous allaient bien ? S'ils étaient des opportunités,

des portes ouvertes qui permettraient à l'air de circuler, de vous rafraîchir, de vous aérer ?

Si vos problèmes n'existaient pas seriez-vous plus heureux ? Pourquoi ? En quoi les problèmes peuvent-ils participer à votre croissance, à votre développement personnel et, à fortiori, à votre bonheur ?

Le problème est-il un problème en soi ? Pourquoi le nommer ainsi ? Qu'est-ce qu'ils révèlent de notre état d'esprit ?



# LE PROBLÈME À LA LOUPE

**L**a notion de problème est reliée à une manière de percevoir les choses. Évidemment, si vous fréquentez les rendez-vous hebdomadaires de mon blog « heureux au présent » depuis un moment, vous avez l'habitude que je rappelle régulièrement combien les événements sont neutres. Cette approche est basée sur le travail d'Albert Ellis, psychologue américain fondateur de la thérapie émotive-rationnelle. Il explique qu'un événement n'a pas les mêmes effets à chaque fois il se produit. Il n'est donc pas la cause de la réaction du sujet (que nous sommes, en l'occurrence). Pour être bien compris, je prendrais un exemple.

Les parents d'une jeune fille apprennent que leur enfant adolescente est enceinte. Cet événement produira des effets différents sur 100 familles concernées. Ce n'est donc pas l'événement « jeune ado enceinte » qui fera qu'un parent pleurera ou se mettra en colère.

Une fois cette réalité intégrée, la raison pour laquelle la grossesse inattendue deviendra un problème pour certains parents alors que ce ne sera pas le cas pour d'autres. En général, nous avons une tendance naturelle à relier un problème à un événement. Voici quelques événements automatiquement classés dans la liste des problèmes :

« J'ai été licencié(e) »

« Je ne suis pas assez compétent(e) »

« Je ne suis pas un père suffisamment autoritaire. Du coup, je n'arrive pas à me faire obéir »

« Je n'arrive pas à l'heure à mes rendez-vous »

« Je n'aime pas la cuisine de ma femme »

...

Pourquoi ces situations sont-elles perçues comme des problèmes. Le sont-elles véritablement ?

## UN ÉTAT D'ESPRIT

Notre manière de concevoir les problèmes révèle notre état d'esprit. Elle dépend de notre capacité à entrevoir les situations et à oublier de conserver une neutralité face aux événements.

« Je n'aime pas la cuisine de ma femme » peut être un problème ou une opportunité. Si ma femme cuisine mal, elle peut apprendre à mieux cuisiner. Si c'est moi qui ai des goûts trop limités, je peux apprendre à exercer une éducation gustative pour apprécier ce qu'elle cuisine. Finalement, **la mesure d'un problème est essentiellement liée à une perception.** Vous le saviez, mais vous avez de la peine à l'intégrer dans le quotidien, face aux événements.

Comment regardez-vous la vie ? Comment appréhendez-vous ce/ceux que vous rencontrez, les expériences, les personnes, les situations ? Tout cela déterminera la facilité plus ou moins grande avec laquelle vous déclarerez certaines situations comme étant des problèmes alors

qu'elles sont que des événements (neutres), des expériences qui jalonnent votre vie.

## UNE DÉFINITION CLAIRE

Qu'est-ce qu'un problème ? Sur quelle base le classer dans la catégorie des problèmes ?

Il est une des **perceptions possibles d'un événement qui nous conduit à chercher une/des solutions pour le/les résoudre**. J'interprète cela, volontairement, comme une tentative *d'annulation*. Notre démarche inconsciente a pour intention *d'effacer* une situation perçue comme désagréable. Dès que le problème est résolu, il disparaît. D'ailleurs, le verbe « résoudre » vient de « solvere », en latin, qui signifie « délier, payer ». C'est révélateur d'un état d'esprit consistant à vouloir payer pour ne plus être confronté à une chose déterminée. Quel intérêt y a-t-il à ne plus être confronté(e) à une situation dite problématique ? Ne serait-ce pas la volonté de se soustraire à une occasion nouvelle d'apprendre, trouvant plus facile d'étiqueter un événement pour le classer dans la case : problèmes ?

## AVANTAGES ET INCONVÉNIENTS

Le gros avantage d'un problème est qu'il peut autoriser à se plaindre. Il peut aussi servir d'excuse, donnant l'impression que sans l'événement, vous auriez fait ou été mieux. Quand vous êtes en retard et que vous dites que c'est à cause des embouteillages, de votre fils qui s'est réveillé en retard, ou de votre voiture qui n'a pas voulu démarrer, vous transformez aisément un problème en avantage. Même si le phénomène

est inconscient, je vous le concède, c'est devenu un naturel quotidien.

C'est la même chose quand vous n'avez pas fait votre travail correctement. Si vous n'avez pas été en mesure de répondre aux attentes de votre copain/pine, conjoint, voisin(e) ou patron(ne), vous pouvez invoquer telle ou telle situation en lui appliquant l'étiquette de : problème. Ces événements sont-ils pour autant devenus des problèmes ?

Effectivement, **le problème peut être une situation mise en avant pour en tirer un bénéfice, un profit.** Je répète que nous en sommes rarement conscient(e)s. À partir du moment où vous commencerez à percevoir cette stratégie se mettre en place en vous, vous ne regarderez plus les choses de la même manière. Vous les observerez en vous plaçant au point de départ de la perception. **Le sujet ne sera donc plus l'événement, mais vous-même.** Ce n'est plus l'événement qui sera perçu comme un acteur/actrice. C'est vous qui le deviendrez.

De fait, vous utilisez des événements à votre guise pour arriver à en tirer les avantages escomptés. Par conséquent, vous deviendrez responsable de ce que vous vivrez. Il ne sera plus question de **trouver** ou de désigner un bouc émissaire appelé : problème.

S'il vous est difficile de supporter le ton de voix de votre voisine, vous saurez que ce n'est pas sa voix qui est à incriminer, mais bien votre notion de l'esthétique vocale. Si votre voiture n'a pas voulu démarrer, vous ne serez pas en retard à cause d'elle. Vous prendrez les devants pour annoncer que vous arriverez plus tard en assumant la panne. Du coup, vous arriverez à l'heure annoncée. Vous saurez que votre travail n'a pas été à la hauteur partie que vous n'avez pas fait le nécessaire pour y parvenir.

Cette réalité portant sur le sens de la responsabilité se déploiera de la même façon pour le tic-tac insupportable de

l'horloge, pour la perception du ménage à la maison, pour les goûts vestimentaires de votre secrétaire ou toute autre situation.

Vous avez également constaté, sans aucun effort, **combien les problèmes pouvaient être source d'inconvénients**. Le premier est qu'il peut devenir un inconvénient quand, justement, on veut en tirer un avantage. C'est-à-dire que le fait de passer à côté de ses propres responsabilités en incriminant quelqu'un **d'autre** (avantage apparent) pour ne pas être responsable est un inconvénient, en soi. Vous me suivez ? Je vous donne deux exemples pour être sûr que vous me comprenez.

Premier exemple : « *Je me suis mis(e) en colère parce qu'il/elle m'a parlé d'une manière inacceptable* ».

Second exemple : « *On m'a tellement poussé(e) à bout que je suis tombé(e) en dépression* ».

Dans ces deux exemples, la cause du problème est externe. La personne semble subir une chose qui l'a conduite à agir autrement que ce qu'elle aurait préféré faire. C'est bien un signe de dé-responsabilisation ou de tentative de transfert de responsabilités.

Avant d'aller plus loin, vous pouvez prendre le temps de regarder une ou deux situations dans lesquelles vous êtes certain(e)s de n'être pas responsable. Une fois que vous les aurez identifiées, passez-les au filtre du transfert de responsabilités. Il peut s'agir de situations telles qu'un manque de ponctualité, d'une addiction à quelque chose, que ce soit, d'un trait de caractère, d'une manière de vous exprimer, d'un comportement qui vous semble être au-dessus de vos forces. Prenez quelques secondes pour constater combien vous ne pouvez pas vous dédouaner comme vous aviez pris l'habitude de le faire. Plus encore, dans l'écrasante majorité des cas, vous êtes responsables de vos choix comme de leurs conséquences. Pourtant, vous réagissez ou

surréagissez en l'absence de prise de conscience de votre responsabilité.

L'inconvénient de ce genre de posture qui pointe du doigt votre responsabilité est que vous risquez de vous sentir coupable. Vous pourriez penser que tout est de votre faute. Pourtant, il y a un écart sérieux entre responsabilité et faute. Nul n'est besoin de chercher un coupable. Et, dans bien des cas, le coupable peut être irresponsable et le responsable non coupable. Vous n'êtes donc pas systématiquement invité(e) à porter les deux chapeaux. Restez libre de la culpabilité tant que des preuves ne sont pas rassemblées. Par contre, être responsable est plus facilement accessible. Si cela vous est difficile, écoutez donc les deux émissions intitulées : « [Libérez-vous de la culpabilité](#) » et « [Eviter le piège d'alimenter votre culpabilité](#) ». Elles vous éclaireront sur ce que je viens de résumer.

Ceci étant, les problèmes peuvent, parfois, ne comporter que des inconvénients réellement handicapants. Dans ces cas-là, ils peuvent limiter le développement d'une chose, d'une personne et en impacter l'évolution escomptée.

Je pourrais prendre les exemples suivants : « *Mon fils n'écoute pas quand je lui parle* », « *J'ai été amputé(e) d'une jambe* », « *Cela fait huit ans que ma fille ne me parle plus* ». Ces problèmes-là n'entraînent-ils que des inconvénients ? Ont-ils des avantages ? Pour qui ou pour quoi ? Dans certains cas, des problèmes, apparemment insolubles, peuvent nous réserver des surprises agréables. Mais c'est loin d'être le cas de tous. Tout dépend, là encore, de l'état d'esprit de chacun.

# FAIRE LA PART DES CHOSES

Cela dit, je suis certain que vous conviendrez qu'il y a problèmes et problèmes. Voici une devinette : quelle est la différence entre un bon et un mauvais chasseur ? Voici la réponse : Le bon chasseur, vise, puis tire. Et le mauvais chasseur, lui, vise, puis tire. J'espérais vous faire sourire. Si je n'y suis pas parvenu, ce n'est pas un problème. j'en assume l'entière responsabilité ;-)

**Faites-moi confiance quant au fait qu'il y a bien problèmes et problèmes.** Certains problèmes peuvent remettre en cause l'existence tant ils paraissent énormes. Il y en a d'autres qui seront qualifiés de minimes ou moyens.

Si je prends l'exemple suivant : « *Mon fils n'écoute pas quand je lui demande de suivre une consigne* ». Est-ce un problème minime, moyen ou énorme ? De nombreux parents vivent cela avec légèreté. Leur fils n'écoute pas, c'est comme ça. C'est pénible, mais sans plus, même s'ils auraient aimé que les choses soient toutes autres. Pour d'autres parents, c'est inacceptable au point qu'il leur est possible de faire preuve d'une violence inqualifiable et condamnable. Pour vous, une situation peut être considérée comme mineure alors que, pour la même situation, votre voisin y verrait un énorme problème.

**La manière d'évaluer l'ampleur de problème est une réalité purement subjective. Pourtant, elle impacte très très souvent votre manière de les vivre. Et c'est là que l'intérêt de créer des niveaux de problèmes peut être très utile.**

L'objectif consiste à donner une catégorie aux problèmes de manière à les nuancer grâce à une approche plus rationnelle et anticipée. Ce peut être un moyen d'alléger le vécu. C'est aussi un moyen de choisir de vivre ce que vous souhaitez vivre au lieu de subir les « problèmes » les uns après les autres.

Depuis des mois, votre fils n'écoute pas les consignes quand vous lui parlez, dites-vous ! Si vous considérez que c'est un énorme problème, cela risque d'empoisonner votre journée, voire, la semaine ou le mois, selon votre aptitude à retrouver votre bonne humeur. En fonction de la catégorie dans laquelle vous mettrez l'événement « *Mon fils n'écoute pas les consignes quand je lui parle* » l'impact sur vous sera très différent. Vos actions en témoigneront.

Si vous souhaitez qu'une situation soit un problème, ce le sera. Si vous souhaitez que les problèmes dictent votre quotidien, laissez les petits, les moyens et les grands **problèmes** se mélanger naturellement, sans aucune prise sur cette mixture. Par contre, **si vous voulez vivre le moment présent avec bonheur, il est nécessaire de créer des catégories.** Votre maturité émotionnelle est en relation directe avec votre capacité à créer ces catégories pour y placer les problèmes que vous vivez. **Que vous le vouliez ou non, la catégorisation des problèmes se fait naturellement dans votre cerveau, et cela, depuis votre tendre enfance. Si vous voulez reprendre le contrôle, choisissez vous-même les catégories pour classer les problèmes plutôt que de laisser le naturel de la vie le faire à votre place.** Vous parviendrez ainsi à limiter le déclenchement de tout type d'aiguillages automatiques vers des catégories subies et , trop souvent, inappropriées.



# CATÉGORISEZ VOS PROBLÈMES

Quelles catégories pourriez-vous créer ? Bien entendu, certains d'entre vous ont déjà des idées, mais laissez-moi vous faire une proposition. En voilà trois.

1<sup>re</sup> catégorie : **Les tracas du quotidien.**

**C'est la place des équilibres rapidement accessibles.** Voici quelques exemples de tracas généralement qualifiés de problèmes :

- 1) « *Mon fils n'aime pas les légumes* »
- 2) « *Mes chaussures me font mal aux pieds* »
- 3) « *J'ai des envies de sucré plusieurs fois par jour* »
- 4) « *Je suis en surpoids* »

Si vous percevez le risque d'un impact important sur votre humeur ou sur votre bonheur, en lisant ces tracas du quotidien, vous pouvez déjà prendre conscience d'un besoin de revoir votre classement. Vous les avez classés dans la mauvaise catégorie. La première catégorie est réservée aux **équilibres rapidement accessibles** par de petites actions. Il s'agit de décisions pouvant être prises immédiatement, sur l'instant, pour **apporter un rééquilibrage rapide.**

Dans l'exemple « *Mon fils n'aime pas les légumes* » que pouvez-vous faire ? Lui mettre un entonnoir dans la bouche et le gaver de légumes jusqu'à ce qu'ils acceptent de les aimer ? Est-ce que vous choisirez d'accepter la réalité qu'« *il n'aime pas les légumes* » ? Est-ce un problème en soi ? Peut-il manger d'autres aliments pour compenser son dégoût des légumes ? Comment créer son équilibre autrement ? Avez-vous mis en place une stratégie pour contourner ce que vous considérez comme un problème ? Est-ce que les enfants qui n'aiment les légumes deviennent des problèmes ambulants ?

Ma mère avait trouvé une astuce pour nous faire manger les légumes que nous n'aimions pas. Elle cuisinait des tartes aux épinards avec une pâte sablée excellente et craquante. Elle cuisinait aussi des chaussons aux champignons dans lesquels il était difficile de percevoir les champignons. Ils étaient tellement bons que l'on eu cru de la viande.

Dans cette catégorie des tracas du quotidien, **le but est de chercher des solutions faciles, rapides et, surtout, d'une efficacité redoutable !**

Notez que j'ai tout à fait conscience d'avoir mis le sujet du surpoids dans cette catégorie. Pour ces problèmes de la première catégorie, n'importe quelle bibliothèque, voire, n'importe quel coach ou thérapeute pourrait vous présenter des solutions réellement porteuses. Chercher donc puisqu'elles « existent » (je m'expliquerai plus tard sur la présence des guillemets que je viens de mettre à *existent*. Vous pouvez, du jour au lendemain ou, en 2, 5 ou 8 mois, parvenir à des solutions efficaces. Cela reste valable, qu'il s'agisse de la perte de poids, d'une appétence au sucré, de ne plus avoir mal aux pieds ou d'être parent d'un garçon qui n'aime pas les légumes !

Pour cela, nous humains, mettons en place des stratégies. C'est un réflexe archaïque qui a fait ses preuves. Voilà pourquoi nous continuons.

## LE RECOURS AUX STRATÉGIES

Face à un problème de cette catégorie, vous pourrez mettre en place une stratégie. Même si vous n'en êtes pas conscient, c'est-ce que vous faites déjà. Si je reprends l'exemple « *Mon fils n'aime pas les légumes* », si vous montrez votre agacement, que vous vous mettez en colère ou que vous lui demandez d'en manger une cuillère pour

maman, vous faites appel à une stratégie pour amener votre fils à faire ce que vous voudriez qu'il fasse. Si vous avez une envie de sucré plusieurs fois par jour, vous allez mettre en place une stratégie pour accéder, ou pas à cette envie de sucré. Quoi qu'il arrive, vous avez bien compris que, dans cette première catégorie, vous mettez en place des stratégies.

J'insiste pour dire que des solutions sont accessibles si vous le voulez. C'est dans ce genre de problème que le dicton «*Si on veut, on peut* » prend tout son sens. Certains diront «*oui, mais, pour le surpoids, certains ont de la volonté, mais n'y arrivent pas !* ». Il est possible que, dans le cas du surpoids, vous ne retrouviez pas une silhouette de mannequin taille 36. Ce n'est pas ce que je suis en train de dire. Mais vous pouvez mettre un terme à votre surpoids et cesser d'aggraver la situation. Vous pouvez aussi décider de faire quelques pas qui, progressivement, vous amèneront à perdre un peu de poids jusqu'à un poids de forme. C'est la même chose pour les envies de sucré, ou pour le fils qui n'aime pas les légumes. Cette remarque est valable pour d'autres sujets comme pour le tabagisme. Pour cette première catégorie, je valide le dicton populaire : « si on veut, on peut ».

## COMMENT AGIR QUAND VOS VALEURS SONT MENACÉES ?

2<sup>e</sup> catégorie : **La relation avec vos valeurs, votre essence, votre identité. C'est la place des équilibres intérieurs menacés.**

Voici quelques exemples pour illustrer cette catégorie :

- 1) « *Mon chef me demande de mentir à un client sur le délai de livraison* »

Vous percevez bien ici combien, pour certains, mentir au client peut être un problème alors que ce n'est pas le cas pour d'autres. Certains vendeurs mentent quotidiennement, plusieurs fois par jour, qu'il s'agisse de la qualité d'un produit ou autres, sans percevoir (ressentir) la moindre gêne.

Deuxième exemple :

2) « *Mon mari veut que nous devenions un couple libre, mais ça ne me tente pas du tout* »

Ce peut-être un problème pour certains, mais, là encore, ce n'est pas le cas pour d'autres. Il s'agit d'un problème si, dans vos valeurs, dans votre essence, vos croyances, se trouve un frein à la proposition de votre mari. Il peut-être intéressant de vous poser la question de la raison de ce frein. Je pense que l'intérêt des valeurs est qu'elles répondent toutes à un *pour quoi*, contrairement aux tracas du quotidien pour lesquels il y a, bien entendu, une raison, mais bien plus légère. Dans cette deuxième catégorie, le pourquoi s'entend en deux mots. Il touche à la quête de sens. Si vous refusez de mentir malgré la demande de votre chef, c'est parce qu'au fond de vous, se trouve une raison existentielle. En parlant de valeurs et de croyances, nous nous retrouvons dans les fondements souterrains de votre personne. C'est-à-dire qu'il y a également, dans vos valeurs et croyances, un héritage ancestral, entre autres, sur lequel se fonde votre propre équilibre.

Venons-en au troisième exemple de cette deuxième catégorie :

3) « *Ma fille fréquente un gars qui me paraît louche* »

Que veut dire « *louche* » ? Ce mot ne révèle pas une réalité objective. Ce qualificatif est une impression, une intuition. Il signale une incompatibilité entre vos valeurs et votre

perception de ce gars, fréquentant votre fille. Par conséquent, quelque chose « coince » donc au fond de vous.

**Vous rencontrez ce genre de situations identifiées comme problématiques quand votre équilibre intérieur est menacé. On entre là dans une catégorie de problèmes qui, il est vrai, sont plus difficiles à résoudre.** Nous prenons une distance réelle avec le dicton « Si on veut, on peut » bien que ces problèmes soient généralement solubles.

Si je reprends le premier exemple « *Mon chef m'a demandé de mentir sur le délai de livraison* », **en faisant une sorte de voyage aller-retour de votre identité présente à vos valeurs, vous avancerez vers une solution.** En faisant face à la demande de votre chef, vous pourrez alors lui répondre plus aisément « *oui* » ou « *non* » grâce à l'éclairage de vos valeurs (en vous).

Un vendeur en magasin s'est retrouvé face à son directeur qui lui demandait, justement, de mentir à une cliente. Le vendeur cherchant à rassurer le directeur lui dit : « *Je vous rassure, je vais informer la cliente du retard de livraison de sa commande sans avoir recours à la méthode que vous me proposez. Mais je vous assure que je ferai le nécessaire pour conserver sa confiance* ».

Le fait d'avoir compris l'intention de son responsable de magasin a été aidant. Le fond de la demande du directeur n'était pas de mentir à la cliente, mais de ne pas la perdre. Dans la mesure où vous arriverez à identifier le besoin qui se trouve derrière l'éventuel problème, tout en vous mettant en phase avec vos propres valeurs, vous arriverez davantage à vous respecter tout en apportant des pistes de solutions, si ce n'est, des solutions.

Reprenons, maintenant, le deuxième exemple pour l'aborder un peu plus en profondeur : « *Mon mari veut que nous devenions un couple libre et je ne suis pas à l'aise avec cette idée* ». De la même manière, un voyage intérieur de quelques minutes ou de plusieurs jours peut être utile. Vous pouvez

décider de prendre le temps de la réflexion et apporter une réponse au bout de trois jours, par exemple. J'aime beaucoup la symbolique de trois, c'est pourquoi je la propose. C'est un temps d'internalisation, de retour en soi, de maturation. Il permet de revenir vers une dimension nouvelle. J'attache de l'importance à cette symbolique de trois et je vous encourage vivement à l'essayer.

Pendant ces trois jours, vous pourrez vous poser la question en revenant à vos valeurs. Vous pourrez vous redemander qui vous êtes (et la direction vers laquelle vous voulez vivre). Vous vous interrogerez sur (la direction et sur la/les) raison (s) pour lesquelles vous y tenez. Ensuite, vous sentirez venir en vous les raisons pour lesquelles vous êtes mal à l'aise avec ce qui vous a été proposé.

La question de fond est : en quoi ce qui m'a été proposé est-il en dysharmonie avec votre réalité profonde. À partir de là, il vous sera aisé de revenir vers votre mari pour lui donner votre réponse, même si elle risque de le décevoir. Vous sentirez que, dans la balance de votre prise de décision, il y a un poids réel dans vos valeurs et qu'il est capital de le respecter. Non pas que vos valeurs croyances et racines soient les meilleures. Cela ne signifie pas qu'elles soient *la* vérité, mais *votre* vérité. Si le cœur vous en dit, creusez cette question en écoutant le podcast n°21 « [Vivre la vérité](#) » sur le blog heureux au présent ou toute plateforme de lecture de podcast.

Pour mémoire : la catégorie n°1 contient les problèmes du quotidien. La catégorie n°2 contient les problèmes en relation avec vos valeurs et votre identité propre. Enfin, la catégorie n°3 vers laquelle nous nous dirigeons maintenant concerne les problèmes sur lesquels vous n'avez aucune solution possible, aucun contrôle.

# FAIRE FACE AUX PROBLÈMES SANS SOLUTIONS

Catégorie n°3 : **Aucun contrôle possible. C'est la place des problèmes au déséquilibre insoluble.**

- 1) « *Je suis atteint d'une maladie incurable* »
- 2) « *Je suis un sexe qui ne me convient pas, je me sens vibrer dans un sexe différent* »
- 3) « *Ma mère m'a abandonné à la naissance* »
- 4) « *Il y a des espèces en voie de disparition à cause de la pollution humaine* »

Si vous êtes atteint(e) d'une maladie incurable, comme le dit le mot incurable, vous ne guérirez pas. Vous ne retrouverez pas l'équilibre d'une santé physique. Si vous êtes d'un sexe qui ne vous convient pas, vous pourrez subir des opérations chirurgicales trans-(genre). Malgré cela, au fond de vous, la réalité physiologique profonde fait que, même si vous avez changé de sexe, vous resterez porteur(se) d'un patrimoine du sexe de votre naissance. C'est ce qui crée parfois un déséquilibre nouveau après une opération transgenre. D'ailleurs, dans tout protocole précédant une opération de ce type, un accompagnement est prévu afin de veiller à ce que l'équilibre émotionnel parvienne à faire face à la situation. L'intention étant de veiller à ce qu'il n'y ait pas de volonté de retour en arrière. Et, même s'il y avait une volonté de retour, le souhait est qu'il soit vécu avec le moins de dégâts personnels possible.

Si je reprends l'exemple « *Ma mère m'a abandonné* », il illustre bien un déséquilibre insoluble. Personne ne pourra faire que votre mère ne vous ait pas abandonné, si ça a été le cas.

Pour le quatrième exemple, qui touche aux espèces en voie de disparition, à cause de la condition humaine, certains peuvent dire qu'il est possible de faire quelque chose. Chaque personne qui pose un acte sur terre pourrait faire en sorte que le drame prévu n'arrive jamais. Oui, oui, oui, mais non ! Je ne veux pas être pessimiste. Je valorise l'action individuelle de chacun et l'action collective, mais je continue à être convaincu que nous sommes là dans un déséquilibre insoluble. Ce qui était fait ne pourra pas être corrigé. C'est la catégorie des problèmes « incorrigibles ». Quoi que l'on fasse, on peut améliorer certaines choses, mais les corriger est un autre combat généralement inaccessible. Dans le cas de l'abandon à la naissance, vous pourriez veiller à être complètement résilient(e) et bien vivre votre vie présente, en étant complètement heureux/se et épanoui(e) sans pour autant parvenir à corriger le fait que votre mère vous ait abandonné(e). Il n'existe pas de correction possible. De la même manière, vous pouvez être heureux aujourd'hui avec une maladie incurable sans pour autant que votre maladie devienne curable.

Cette catégorie de déséquilibres insolubles n'empêche en rien la possibilité de bonheur. **Aucun problème de ces trois catégories, qu'il s'agisse des tracas du quotidien, des relations avec vos valeurs ou des problèmes sur lesquels vous n'avez aucun contrôle, aucune d'elle ne peut impacter votre bonheur présent si vous le choisissez.** Je sais que certains sont sans doute septiques en lisant ces lignes. Ce n'est pas forcément évident pour vous d'accueillir cette réalité. Pourtant c'est le cas. Vous pouvez choisir d'être heureux au présent en ayant des problèmes, quelle que soit la catégorie dans laquelle ils se trouvent.



# COMMENT RÉSOUDRE VOS PROBLÈMES SOLUBLES ?

J'ai déjà donné des exemples de solutions dans les exemples pris depuis le début de cet écrit. **La plupart du temps, les personnes qui me présentent leurs problèmes ont à l'esprit l'intention de trouver des solutions. Est-ce que les solutions se trouvent ?** Si une solution se trouve, c'est qu'elle existe quelque part. Quelqu'un aurait donc déjà créé ou mis en œuvre une solution qu'il me suffirait de trouver pour la mettre en œuvre.

Est-ce que les problèmes que vous vivez ont déjà été vécus par d'autres ? Bien des problèmes que vous avez rencontrés sont uniques. Personne n'a jamais, et personne n'aura jamais à rencontrer, les événements que vous identifierez comme étant des problèmes. Si ces personnes vivent certaines situations qui s'en rapprochent, ce ne sera pas avec les mêmes facteurs circonstanciels que les vôtres. Vos problèmes sont les vôtres au moment où vous les « rencontrez ». Vous serez le seul à les vivre sous cet angle. Parce que ce qui teinte l'événement et qui le transforme en problème est lié à votre expérience, votre histoire de vie et vos atouts et faiblesses. C'est ce qui explique que l'expression « *je comprends* » soit inappropriée, quand quelqu'un partage une difficulté avec une autre personne.

**En entrant dans une dynamique qui consiste à *créer une solution* au lieu de *chercher une solution*, vous augmenterez votre potentiel de solutions possibles.** C'est-à-dire que vous vous ouvrirez à la possibilité de multiples solutions qu'elles existent ou pas, qu'importe. La focalisation sur la création de solutions vous mènera à croiser des pistes qui vous conviendront. Il est possible que, parmi elles se trouve une solution qui a déjà été appliquée par quelqu'un d'autre, mais ce n'est pas ce qui primera dans votre

recherche. Un ami me disait « *L'expérience, c'est comme les allumettes, ça ne sert qu'une fois* ». Donc, ce que quelqu'un d'autre aura mis en place pour se faire écouter par son enfant, pour reprendre mon exemple du début de cette émission, pourrait ne pas fonctionner avec vous. Vous aurez, vous-même, à créer votre solution parce que votre enfant est unique. Vous êtes parent(s) de manière unique et votre manière d'être avec lui est unique. Vous ne pouvez donc pas apporter une solution qui existe en vous disant que vous avez trouvé la solution. Étant donné qu'elle a fonctionné un jour, ailleurs (ou même chez vous), elle sera donc adaptée. Vous aurez besoin de vivre l'expérience de créer une/des solutions sur-mesure qui corresponde à votre situation. Elle sera le fruit de vos facteurs circonstanciels, de votre identité personnelle et collective. Vous ferez alors en sorte que cette éventuelle solution naisse.

La réalité créatrice présente dans cette démarche me plaît énormément. Dans la relation que vous aurez avec vous-même, vous passerez par cette démarche qui dépasse l'emprunt de l'existant et du déjà vu ou déjà fait. Ce sera également valable avec votre fils, pour l'exemple que nous considérons. Cette solution sera dans la *création commune*. Quand vous lisez des livres dans lesquels vous trouvez des solutions expérimentées par d'autres parents, utilisez aussi les solutions entendues avec cette dynamique de création. Du coup, vous les accueillerez non comme des solutions à appliquer en l'état. Vous vivrez le processus de création dans une démarche préexistante à votre situation.

Quel intérêt ? Pourquoi ne pas appliquer la solution sans se prendre la tête ? Parce que **vous êtes vivant(e) et que la vie s'entretient par la création et la recréation. Vous n'êtes pas une machine appelée à faire ce pour quoi elle a été programmée. Entrer dans le processus de création de solutions est un enrichissement en soi.** Vous n'en serez que plus heureux. Vous accroîtrez la confiance que vous vous ferez à l'avenir.

# PROBLÈME OU DÉFI

**C**ela m'amène à vous poser une question : Est-ce que les problèmes que vous rencontrez sont des problèmes ou des défis ? **Quand le problème devient défi, il s'habille en opportunité, j'en suis convaincu.**

## OUVREZ GRAND LES YEUX

Quelle différence y a-t-il entre un problème et un défi ? Toute la différence se situe dans le regard. Comment allez-vous appréhender, comment allez-vous accueillir l'événement que vous avez qualifié de problème ?

Je vous souhaite de vivre davantage de défis que de problèmes. **Chaque défi transforme votre expérience en victoires potentielles.** Or, résoudre un problème vous conduira inlassablement à chercher à appliquer une ou plusieurs solutions. L'inconvénient de ce fonctionnement est qu'il entretient un regard binaire. De plus, en de trop nombreuses occasions, les solutions deviendront rapidement obsolètes et vous conduiront à devoir en trouver de nouvelles face à des situations qui leur ressemblent sans être identiques, comme nous l'avons vu. De fait, les solutions assénées ne fonctionneront plus ! La solution a une limite intrinsèque. Elle est périssable et a une tendance à borner regard. Elle génère une manière de penser assez simple. Elle provoque une bascule qui focalise notre pensée sur une

ligne sur laquelle se trouvent un début et une fin. Une pensée linéaire. C'est une des raisons qui explique que nous nous y réfugions avec autant de naturel parce cette approche répond au besoin de notre cerveau reptilien, celui qui s'occupe de notre protection pour assurer le développement de l'espèce.

Quand il est question de trouver, voire même de créer, des solutions, nous travaillons sur l'instant en minimisant la projection incluant une croissance personnelle. Nous occultons le nécessaire épanouissement de soi. Notre tendance est de rester focaliser sur le moyen « d'annuler » la situation désagréable pour continuer à jouir de ce que nous voulions vivre.

## LE PROBLÈME DE LA SOLUTION

La solution est en résonance avec l'idée de bonne ou mauvaise (de juste ou fausse) ou encore, d'adaptée ou inadaptée. La victoire, elle, se focalise ailleurs. Elle se centre sur l'expérience, sur le chemin, là où la solution se centre sur l'aboutissement, le résultat.

**Tant que vous n'avez pas la solution attendue, vous avez un problème. Alors que le défi permet d'être dans l'expérience, même s'il n'y a pas de résultats déterminés. La recherche est enrichissement, en soi, devenant une victoire en germination.** Le chemin a été enrichissant, en tant que tel, grâce à cette différence notoire : une victoire peut-être entamée dès lors que l'expérience commence même s'il n'y a jamais de solution trouvée. Vous pourrez donc être vainqueur parce qu'enrichi(e). Rien et personne ne pourra vous enlever votre victoire. C'est d'autant plus formateur que, **la victoire n'est pas centrée sur le problème, mais sur votre expérience.** Dans le cas du problème, tant que vous n'êtes

pas arrivé(e) au bout, vous êtes tenu(e) en échec. Vous n'avez pas la solution.

Quand Thomas Edison a inventé l'ampoule électrique, on lui a demandé comment il avait vécu les 999 échecs avant d'arriver au succès de sa recherche. Il a alors expliqué avoir trouvé 999 manières de ne pas inventer l'ampoule électrique. Il n'a donc pas vécu 999 problèmes, mais plutôt 999 expériences enrichissantes ou encore, 999 victoires. Je me permets de dire qu'il a vécu 999 victoires au minimum puisque **ce nombre ne reflète pas l'enrichissement personnel qui a été le sien, confronté aussi fréquemment à ce défi révolutionnaire et bénéfique pour lui, d'abord**, puis pour le monde entier ensuite.

Que votre bonheur ne dépende pas de l'absence de problème est véritablement mon souhait. **Vous pouvez être heureux au présent avec vos problèmes.** Si tous les problèmes étaient solubles, l'humain ne serait pas humain ! Il serait je ne sais pas quoi... divin, peut-être ? Et encore...

**Accepter le problème fait partie de notre humanité. S'accommoder de l'existence de l'insoluble est un pas vers l'acceptation de notre condition humaine.** Cela ne veut pas dire que vous pouvez baisser les bras. Cela signifie que vous accepterez la réalité de l'insoluble et que vous vivrez l'expérience du défi comme un enrichissement tout en intégrant le caractère insoluble de certains défis auxquels vous serez confronté(e). **Il peut donc ne pas exister de solution sans que cela n'altère une véritable expérience de vie. Une opportunité à créer pour profiter de la vie.**

**Accepter vos problèmes insolubles comme faisant partie de votre vie, comme un moyen de vous convier à rester à votre place d'humain.** Accueillez-les comme des signaux pour cesser d'aspirer à un monde qui ne ressemble pas à celui que vous voudriez. Acceptez le monde dans lequel vous êtes, votre monde d'aujourd'hui, votre monde comme il est. Et créer votre bonheur en regardant les défis qui sont devant

vous. Transformez-le en de réelles opportunités pour avancer, grandir, partager, s'ouvrir à l'aide qui vous est nécessaire. Utilisez-les pour sourire, aussi, et rire de vos galères. Pour faire rayonner le soleil dans votre vie et dans celles des autres. Simplement et avec humilité.

**Vivez votre vie en mieux en étant vraiment heureux au présent.**

# TABLE DES MATIÈRES

## **Introduction** **4**

Y aurait-il amalgame ? 6

## **Le problème à la loupe** **8**

Un état d'esprit 9

Une définition claire 10

Avantages et inconvénients 10

## **Faire la part des choses** **14**

Catégorisez vos problèmes 16

Le recours aux stratégies 17

Comment agir quand vos valeurs sont menacées ? 18

Faire face aux problèmes sans solutions 22

Comment résoudre vos problèmes solubles ? 24

## **Problème ou défi** **26**

Ouvrez grand les yeux 26

Le problème de la solution 27