



PEUX-TU M'AIDER?

Ne pas comprendre comment ça marche et poser des questions. Se sentir vulnérable et demander de l'aide. Cela met souvent mal à l'aise. Du coup, on évite de le faire. Pourtant, si l'on dévoile ses faiblesses, il est possible d'enrichir sa vie avec des relations plus confiantes. Caroline Buijs s'est intéressée à une étude scientifique sur le thème du courage et de la vulnérabilité.

"LE COURAGE DE SE MONTRER VULNÉRABLE EST LA COLLE QUI SOUDE UNE RELATION"

Il y a quelque temps, j'ai dû gérer trois grands changements en un an : un déménagement, la naissance de ma fille et, juste après mon congé maternité, un nouveau job. À cette époque, j'aurais préféré me faire couper en petits morceaux plutôt que d'avouer que ce triple changement était difficile à vivre. Au lieu de laisser paraître combien j'étais stressée et désorientée, je m'agitais dans tous les sens pour montrer que je m'en sortais. Un véritable one-woman-show pour sauver les apparences. L'idée même de demander de l'aide m'était pénible, car cela m'aurait obligée à reconnaître que tout n'était pas aussi simple que je l'avais imaginé. Je ne voulais pas pleurnicher, mais bel et bien me battre courageusement. Je voulais être une jeune mère heureuse, aménager confortablement (autrement dit, à la perfection) ma nouvelle maison et prouver à mes nouveaux collègues que j'étais la personne idéale pour le job.

MONTRER SES SENTIMENTS

Si j'avais eu connaissance des travaux du Dr Brené Brown sur les relations interpersonnelles, j'aurais sans doute été plus indulgente avec moi-même. Cette chercheuse à l'université de Houston, au Texas, a étudié pendant six ans les sentiments de peur, de honte et de vulnérabilité. Dans une conférence passionnante et émouvante – à écouter sur le site [Ted.com/talks](https://www.ted.com/talks) – elle plaide pour que chacun s'accorde le droit d'être plus vulnérable. Pour moi, cela aurait voulu dire autrefois reconnaître finalement que je trouvais

ma nouvelle vie plus compliquée que prévu et, chose que j'ai du mal à faire, demander de l'aide. Les recherches de Brené Brown montrent que les gens qui osent dévoiler leur vulnérabilité et leur faiblesse sont plus heureux et épanouis. Ses interviews de centaines d'Américains avaient pour objectif l'étude des relations interpersonnelles. Car le lien avec les autres est un des besoins essentiels de l'être humain, il est unanimement considéré par les psychologues comme une condition préalable du bonheur.

Parmi, les personnes interrogées par Brené Brown, il y avait d'un côté celles qui avaient un sentiment d'amour-propre prononcé et qui se sentaient liées de façon positive à autrui, et, de l'autre, celles ayant des difficultés à créer des liens. Les personnes qui pensent ne pas mériter d'attention ont peur de nouer des relations, dit Brené Brown. Qu'ont donc de différent les gens qui éprouvent moins vivement cette peur ? Qu'est-ce qui leur permet de se sentir liés de manière positive aux autres et d'avoir une estime de soi équilibrée ? Si elle en découvrait la raison, Brené Brown pensait pouvoir, qui sait, toucher du doigt l'élément clé d'une vie épanouie. Ses conclusions sont les suivantes :

- * Les gens qui se sentent liés aux autres ne craignent pas de leur montrer leur vrai "moi" et de reconnaître qu'ils sont tout sauf parfaits.
- * Ils éprouvent de la compassion, certes en premier lieu pour eux-mêmes, mais de ce fait aussi pour les autres (au contraire des personnes qui ne

compatissent qu'avec autrui, qui se font davantage de mal que de bien).

* Ils n'ont pas peur d'être authentiques, ils sont prêts à renoncer à donner une image parfaite d'eux-mêmes et à se montrer sous un jour plus réaliste.

* Ils ont le courage de se reconnaître vulnérables, car ils pensent que ce qui les rend vulnérables les rend également attirants. Bien qu'elle les mette mal à l'aise, cette attitude ouverte leur semble importante pour nouer le contact avec autrui de manière confiante.

Pour moi, cette liste pose un défi, tout comme à Brené Brown au début. La vulnérabilité comme clé d'une vie heureuse ? La scientifique, lucide, détestait se dévoiler, se montrer faible et relâcher le contrôle sans savoir ce qu'il allait advenir. Pourtant, elle devait en passer par là si elle voulait faire elle-même l'expérience de cette découverte. Dans sa conférence et ses nombreuses autres interviews sur ce thème, elle explique inlassablement que la vulnérabilité est absolument essentielle à une vie épanouie. C'est la colle qui soude une relation, la "sauce magique", comme elle l'appelle. Oser la vulnérabilité signifie par exemple commencer par dire "Je t'aime", sans garantie que l'autre éprouve la même chose. Cela signifie avoir le courage de faire le premier pas sans garantie du résultat. On a besoin de vulnérabilité dans les relations de confiance, en amour, dans l'intimité physique. La créativité aussi requiert ce courage, car qu'est-ce qui nous rend plus vulnérable que le processus créatif ? ➔➔



"Enfants, nous pensions que nous serions moins vulnérables une fois adultes. Toutefois, devenir adulte signifie accepter la vulnérabilité. Vivre veut dire être vulnérable"

Madeleine L'Engle (1918-2007), auteur de livres pour enfants.



À LIRE

La Canadienne Sarah Leavitt dessine d'un trait clair et précis un roman graphique qui fait le récit émouvant de la vie avec sa mère souffrant de la maladie d'Alzheimer. Avec amour, douleur et beaucoup d'humour, l'auteur montre comment cette femme active devient soudain dépendante et comment leurs vies à toutes deux s'en trouvent bouleversées. "Le Grand Désordre, Alzheimer, ma mère et moi", de Sarah Leavitt, aux éditions Steinkis, 18 €.

Dans ma situation, le courage d'être vulnérable signifie surtout demander de l'aide à mon entourage. Je trouve cela difficile, car je m'imagine que je montre ainsi mes faiblesses, et c'est, je l'ai déjà dit, quelque chose que je ne m'autorise pas à faire. Fred Sterk, psychologue, explique que j'ai fait de mon image de femme moderne et forte une norme inébranlable.

JE N'Y ARRIVE PAS

Se dépouiller d'une image idéale comme celle-là est un travail de longue haleine. Depuis, j'ai appris toutefois que mes conceptions antérieures étaient biaisées, qu'avec trois chantiers en cours en à peine un an, les choses ne pouvaient naturellement pas aller sans heurts. Heureusement, au bout de trois mois, une amie m'a percée à jour. À force de patience, elle a réussi à me convaincre que ce n'était pas un signe de faiblesse que de demander de l'aide, mais au contraire, une forme de courage. Fred Sterk explique : "Montrer sa vulnérabilité est une mission de vie universelle. Cela fait partie de la vie, d'apprendre à se connaître et d'accepter ses faiblesses aussi." C'est également valable pour les contacts avec les autres. "On doit avant tout avoir le courage de prendre conscience de sa vulnérabilité et ne pas l'éluder. On finit un jour par reconnaître qu'on ne peut pas toujours donner, mais qu'on doit aussi être en mesure de recevoir. Qu'on doit se manifester et demander quand on n'arrive pas à faire quelque chose

ou qu'on ne comprend pas. Ceux qui n'y arrivent pas peuvent s'exercer. Il suffit de corriger son attitude, de se confronter à ses inhibitions et à ses limites : c'est aussi ça, la vie. Lorsque les grands changements semblent trop difficiles, on peut commencer à petits pas, mais ces petits pas sont indispensables si l'on veut transformer sa propre vulnérabilité en une force dont on peut tirer un enseignement." Montrer sa vulnérabilité peut aussi vouloir dire avouer son ignorance ou ses doutes. Ce n'est pas facile dans un monde où tout le monde semble avoir toujours et tout le temps une parade.

LE COURAGE DE LAISSER VOIR SES LACUNES

Le philosophe et écrivain Maxim Februari a développé le sujet dans un article de presse. "On connaît tous cela, écrit-il. L'intellectuel célèbre, le puissant président d'une chambre de commerce, ces voisins de table imposants qui parlent sans arrêt d'eux-mêmes pendant deux heures et finissent par vous demander : 'Et vous, vous faites quoi dans la vie ?' Et là, brusquement, on ne sait plus très bien que répondre. [...] À cause du poids que les personnages publics donnent à leurs paroles, on n'entend souvent plus rien d'autre que des histoires de succès, des slogans publicitaires, des discours impressionnants sur des bilans positifs à 100 %, le catalogue des meilleures universités du monde et des analyses politiques infaillibles. Tous ces gens sont si affreusement satisfaits d'eux-mêmes. [...] Ne serait-

il pas raisonnable parfois de trébucher et de tomber ? Et de ne pas aussitôt se regonfler de sa propre importance ?" En fin de compte, le désarroi – ou plutôt l'aveu de son désarroi – suscite des réactions bien plus positives chez les autres. L'interlocuteur peut ainsi compléter l'image qu'il se fait de nous. La confiance mutuelle grandit quand on travaille ensemble au lieu de faire cavalier seul. Il y a plus de deux mille ans, Cicéron écrivait déjà : "Un ami sûr se révèle dans l'adversité."

L'HUMOUR À LA RESCOUSSE

Heureusement, en ce qui concerne le thème de l'incertitude, les choses sont en train de changer dans le monde du travail, explique la coach Mariska Knauf. "Les techniques de management de la vieille école ne fonctionnent plus. Les gens veulent aujourd'hui un chef qui montre son humanité, qui choisit certes la voie à suivre, mais qui avoue ses faiblesses et accepte l'opinion des autres." Mariska Knauf travaille entre autres avec les pompiers et fait le constat des progrès dans la profession. "Chez les pompiers, on a naturellement affaire à des hommes et des femmes coriaces. Pourtant, face à moi, ils avouent de façon sincère ce qui leur plaît dans leur métier et ce qui les dérange, ainsi que ce qui leur semble difficile dans leurs obligations et responsabilités." Mariska a constaté que quand quelqu'un ose dire "Ça, ce n'est pas dans mes cordes" ou "J'ai du mal à faire cela", les conséquences sont positives pour le groupe entier.

"CELUI QUI PEUT RIRE DE LUI-MÊME SE JUGE SOUVENT MOINS SÉVÈREMENT"

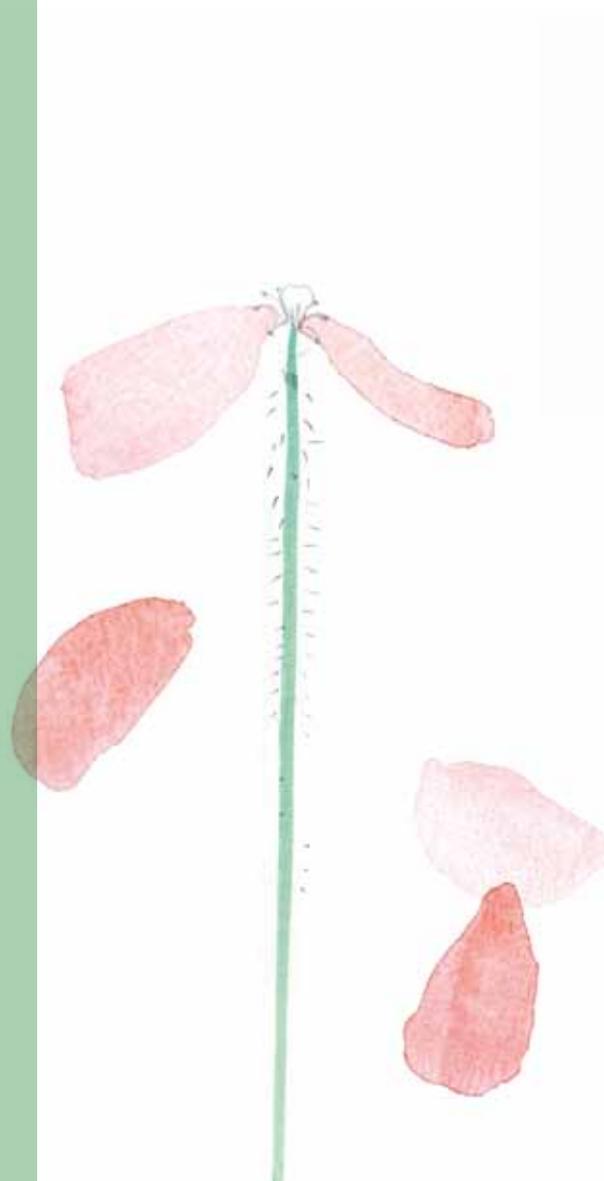
"Et les autres réagissent souvent par un soupir de soulagement : 'Ah, toi aussi ?' L'effet est presque magnétique." Selon Mariska, l'humour est un moyen efficace de montrer sa fragilité. "On est plus indulgent avec soi-même quand on arrive à rire de soi. Pour ma part, je n'ai aucun mal, par exemple, à dire que je ne sais pas faire quelque chose, mais cela fait peur à nombre de gens : ils pensent se rabaisser et risquer d'être considérés comme globalement incompetents." C'est une erreur, car on peut finalement tous faire tellement d'autres choses que cette petite incompetence ne compte pas. On devrait toujours se représenter nos lacunes de cette manière : comme des détails sur la toile de fond de nos compétences. Et on peut ensuite transmettre cette certitude aux autres. Fred Sterk soutient en outre qu'on ne doit pas non plus montrer ses faiblesses à la moindre occasion. "Ce serait tendre le bâton pour se faire battre, car tout le monde ne sait pas gérer cela ou ne le voit pas de manière aussi positive." Le mieux est d'apprendre à estimer quand on peut se montrer ouvert et quand il vaut mieux l'éviter, tout en restant malgré tout sincère. Montrer ses faiblesses demande non seulement du courage, mais aussi, leur aveu nous semble souvent risqué. Pourquoi donc ? "Parce que cela suscite des émotions que nous évitons quand on se présente avec une façade parfaite", explique le psychologue ➔





"LA VULNÉRABILITÉ REQUIERT
LE COURAGE D'ÊTRE
SOI ET DE LE MONTRER"

BRENÉ BROWN, CHERCHEUSE



POUR ALLER PLUS LOIN

Titulaire d'un doctorat en sciences humaines, Brené Brown est chercheuse enseignante au Graduate College of Social Work de l'université de Houston (Texas). Elle a publié plusieurs livres autour des thèmes de l'imperfection et de la vulnérabilité. "Le Pouvoir de la vulnérabilité. La vulnérabilité est une force qui peut transformer votre vie", de Brené Brown, aux éditions Guy Trédaniel, 19,90 €.

Fred Sterk. "Parfois, on s'imagine même qu'il y a vraiment des gens parfaits, parce que nous aimons bien faire illusion. Nous présentons une vitrine de nous-mêmes, dans laquelle nous ne montrons que nos qualités. C'est ainsi que nous avons une image faussée les uns des autres, tout au moins quand on ne laisse pas autrui nous connaître mieux. Ensuite on a un aperçu du salon, de la chambre et de la cave. La proximité n'est pas autre chose que d'accorder aux autres de plus en plus d'aperçus sur nous-mêmes. Les personnes qui n'y sont pas habituées ou qui s'enferment dans la conviction que les autres sont parfaits dissimulent leurs imperfections par l'évitement. On regarde dans le miroir et on cherche à camoufler le moindre petit défaut. En faisant cela, on n'apprend cependant pas à gérer ses imperfections à l'aide de sentiments. Plus on s'investit dans sa propre perfection, plus il devient difficile de lâcher prise."

PARLE AVEC ELLE

Maintenant que j'en sais plus long sur la vulnérabilité, je constate que cela a changé des choses ici et là dans ma vie. Avant, il arrivait par exemple que je passe une bonne soirée avec une amie, mais que par la suite, j'aie l'impression que, d'une certaine façon, cette soirée avait été en fait insatisfaisante. Ou encore, je dînais avec des gens et il n'en ressortait que du verbiage superficiel. Depuis, il est clair pour moi que j'y contribuais avec mon manque d'ouverture. Je

cherche désormais à parler de mes problèmes et de mes incertitudes honnêtement, même si c'est difficile, et finalement je rentre à présent plus satisfaite chez moi. En fait, ma sincérité éveille de la compassion et je n'ai pas l'occasion d'avoir honte de mes faiblesses. Je remarque aussi que les autres trouvent aussi du coup plus facile de s'ouvrir car ils reconnaissent leurs propres faiblesses, exactement comme l'a décrit la coach Mariska Knauf. On doit faire soi-même le premier pas et pour cela il est utile de faire preuve de davantage d'indulgence envers soi-même. Le psychologue Fred Sterk pense qu'au fond, il faut d'abord avoir de la compassion envers soi-même pour pouvoir en avoir pour autrui. "Quand on réussit à s'accepter tel qu'on est, on a déjà fait un grand pas. J'appelle ça l'auto-acceptation inconditionnelle. Ce n'est pas quelque chose de facile à faire. Beaucoup de gens ont en eux un critique sévère qui leur donne du fil à retordre. Ma conception est radicale : je me soutiens parce que c'est moi qui me connais le mieux et que je sais quels sont mes points faibles et ce qui peut me faire honte. Malgré cela, je m'accepte complètement." Ou bien, comme le dit Brené Brown dans sa conférence sur le site de l'organisation TED : "Quand nous partons du principe que nous sommes suffisamment aptes, nous cessons de crier et nous commençons à écouter. Nous sommes alors plus amicaux et plus tolérants envers les personnes de notre entourage." ●