

Eloge de l'audace - Par Pascale Senk, republicain-lorrain.fr le 27/05/2013

Plus notre monde est sécurisé, et plus nous sommes craintifs. Pourtant, c'est en nous risquant à de nouveaux comportements, en osant l'inhabituel, que nous progressons. Et gagnons en plaisir de vivre.

C'est la question qui tue, comme disent les adolescents : « Quels risques avez-vous pris, au cours de votre vie ? » Et si à cela vous répondez « aucun », vous avez probablement de quoi vous lamenter. Comment se réjouir, en effet, d'un parcours où l'on ne s'est jamais exposé, mesuré aux difficultés, à l'inconnu ?

« Il meurt lentement, celui qui devient l'esclave de l'habitude [...] celui qui ne prend pas de risques pour réaliser ses rêves [...] », écrivait le futur prix Nobel de littérature chilien Pablo Neruda, en 1921, dans son poème Il meurt lentement.

Sclérose collective

Ces vers n'ont jamais autant semblé d'actualité. En effet, la société française actuelle est considérée par de nombreux observateurs, quel que soit leur horizon, comme un no man's land pétrifié dans le doute et l'immobilisme. C'est la "société du risque zéro", la "société de la peur" telle que décrite dans le best-seller de Christophe Lambert *La Société de la peur* (Plon). Ce publicitaire créatif a ainsi posé le diagnostic d'une France « déprimée, bloquée, irréformable, négative, paranoïaque », ainsi qu'il la décrivait dans un entretien paru dans le mensuel *L'Entreprise*, numéro 239 de novembre 2005.

Les psys, toutes écoles confondues, font le même constat, si l'on en croit la profusion d'écrits consacrés à l'angoisse et aux "phobies sociales", selon la dernière expression en vogue dans ce domaine. Nos peurs se seraient sensiblement déplacées. Les "grandes peurs" subsistent, bien sûr, alimentées par les menaces de destruction collective : épidémie de grippe aviaire, catastrophes naturelles, risque nucléaire... Mais peu à peu – est-ce parce que nous avons sécurisé tous azimuts notre environnement ? –, un mal plus insidieux se répand : la peur du regard de l'autre.

Dans *Comment vaincre ces peurs qui nous paralysent* (Editions de la Lagune), le sociologue espagnol Francisco Gavilan en a répertorié les multiples formes : peur de laisser un message sur un répondeur, de vieillir, de parler à des inconnus, d'avoir l'air médiocre, de prendre des décisions... Ainsi, l'auteur annonce-t-il que « presque tout le monde aujourd'hui a déjà souffert ou souffre d'une forme de phobie sociale ». Et, enfonçant le clou, il décrit ainsi les individus qui en sont atteints : « En résumé, ils craignent d'agir sans contrôle, de façon impulsive et socialement inacceptable. De ne pas être à la hauteur des circonstances et de ne pas satisfaire les attentes des autres. Face à ces perspectives... ils préfèrent rester chez eux à collectionner des timbres des îles Seychelles. »

Des héros du quotidien

Pour contrer cette tendance décourageante, Psychologies Magazine a posé la fameuse "question qui tue" à ses internautes : « Quels risques avez-vous pris dans votre vie ? » La lecture de leurs témoignages a un effet dynamisant et réconfortant.

Kharima, 22 ans, raconte comment elle prend le risque chaque jour de vivre avec un Français, alors que si son père l'apprend, « il nous tue tous les deux ! ».

Frédéric, 40 ans, a quitté un emploi salarié pour monter son entreprise d'import-export.

Alexandra, 32 ans, décrit ce jour où elle a accepté de partir travailler en Australie avec un contrat d'un an (seulement !) en poche, en disant à son chéri du moment : « Peut-être nous reverrons-nous, ou peut-être pas... » Aujourd'hui, elle et lui ont fondé une famille à Sydney. « Mais il aurait pu ne jamais me suivre... et j'aurais pu me retrouver au bout d'un an sans boulot et sans amour ! », explique-t-elle.

A chaque histoire, une victoire sur la mollesse, la léthargie, les "oui, mais" qui sapent le moral et justifient l'inertie. Chaque fois, des actes héroïques au quotidien. A partir de ces témoignages, nous avons vu certains risques apparaître de façon récurrente. Pas forcément spectaculaires, mais décisifs, car engageant la personne dans son intégrité : prendre le risque de renoncer, de se tromper, de cesser d'être victime, de déplaire, de dire non, de plonger dans l'inconnu... Rien qu'à leur énumération, on frémit. Parce qu'ils semblent négatifs. Parce qu'ils font peur.

Avancer vers ses rêves

Pourtant, ces risques sont aussi à voir comme des étapes à franchir, « ce sont ceux qui permettent la construction de soi », nous a confirmé la psychologue et thérapeute Isabelle Filliozat. Ils impliquent des actions absolument nécessaires si l'on veut enfin se positionner dans sa famille, dans le monde, dans la société... Si l'on veut oser dire "Je". »

Renoncer, d'abord. Ce verbe n'a guère la cote en notre époque de performance et de toute-puissance. Pourtant, pour plonger dans une passion artistique, il faut parfois abandonner ses sécurités matérielles ; pour vivre un amour intense, mettre de côté ses désirs de papillonnage...

Se tromper ? Reconnaître ses torts ? Voilà des failles, des faiblesses qui ne nous attirent guère. Pourtant, ces capitulations débloquent les situations verrouillées, dissolvent les barrières et les rigidités.

Parfois aussi, pour faire avancer nos projets, il nous faut prendre le risque de déplaire, si incongru dans notre société attachée à l'image et à la perfection. Mais aussi cesser de se poser en victime, pour se sentir à nouveau pleinement responsable de sa vie.

« Oser dire non est un autre passage incontournable », poursuit Isabelle Filliozat. Celui qui n'a pas refusé à un moment – que ce soit à l'adolescence ou plus tard – ce que sa famille, ou son petit copain, ou son employeur exigeaient de lui, ne pourra pas ensuite offrir de vrais oui. »

On peut alors plonger dans l'inconnu, commencer ce nouveau boulot ou accepter de s'installer en couple, en perdant les repères que l'on avait construits jusque-là. « C'est la fameuse traversée du désert dont parle la Bible , avance la psychologue, celle qui oblige à plonger à l'intérieur de soi pour construire ses propres repères. »

Ces risques peuvent dessiner une topographie intérieure. Plus on ose les traverser, plus on a de chances de gagner en confiance en soi. « C'est un processus dynamique qui augmente ou régresse suivant ce que nous vivons », conclut Isabelle Filliozat.

Entendez : plus vous osez, plus vous gagnez en confiance en vous, et plus vous oserez... A vous de savoir où vous en êtes, du côté de cette audace. Et, dans un esprit à contre-courant que nous aimons bien, le psychothérapeute Alain Delourme révèle que c'est en restant inspirés par l'avenir, et en ayant une vision de notre futur, que nous avons le plus de chances de nous accomplir (lire ci-contre). Certaines pensées, certains textes donnent des ailes. Nous espérons que pour vous ceux-ci en feront partie.

Pascale SENK.