

Il faut, je dois

Les mots que je prononce révèlent très précisément la manière dont je pense. Lorsque je m'impose des contraintes*, des pressions, c'est **souvent** que **j'ai intégré des injonctions*** proférées par mon entourage dans mon enfance, et particulièrement par mes éducateurs ou (et) mes enseignants.

Ces injonctions répétées ont généré des croyances*.

Si j'ai souvent entendu « il faut » faire ceci ou cela, je développe une croyance plus ou moins généralisée sur l'obligation de faire... sous peine de conséquences négatives.

Il faut travailler dur.

Il faut attendre de recevoir et jamais demander.

Il faut continuellement faire des efforts.

Lorsque quelqu'un me dit « il faut » ou « tu dois » être plus sociable, faire le premier pas, te concentrer, plus t'investir, avoir plus d'estime de toi-même, bref, quel que soit le conseil formulé de cette façon, c'est un coup d'épée dans l'eau mais en plus, c'est une émotion désagréable et c'est culpabilisant.

Bien sûr que si je suis timide, je sais que je devrais aller vers les autres.

Bien sûr que si je me dévalorise, je sais que devrais avoir plus d'estime de moi-même.

Bien sûr que si je suis démotivé, je sais que je devrais plus y mettre du mien...

C'est juste que si je ne fais pas ce que je sais que je devrais faire... c'est que je suis dans l'incapacité psychologique de le faire.

Les « il faut », « tu dois » ne peuvent que me culpabiliser et m'enfoncer un peu plus. Si je fonctionne sous cette contrainte, je me recadre en me faisant m'interroger sur ce que je veux vraiment.

Je prends le temps d'être moi-même, de m'aimer, de m'accueillir tel que je suis, de suivre mes motivations et valeurs. Je réponds à MES besoins. Quand ma carafe est pleine, je peux remplir les verres des autres.

Je fais le choix de vivre en fonction de mes points de vue, de mes croyances et des injonctions que je suis seul à m'imposer ou à me laisser imposer par autrui.

Lorsque je me dis « il faut » ou « je dois », je me pose la question

- *Qui a dit ça ? On... ?*
- *Qu'est-ce qui peut se passer si je ne le fais pas ?*
- *Qu'est-ce que cela m'apporte de plus ?*
- *Qu'est-ce qui m'en empêche ?*

Ce recadrage est parfois suffisant pour que je change ma façon de penser et donc d'agir.

Maintenant, je sollicite mon entourage, les personnes en qui j'ai confiance. Celles qui m'inspirent, celles qui m'aident à évoluer et suivre le chemin que je souhaite me tracer.

JE SUIS RESPONSABLE DE TOUS MES ACTES !!!



« Un jour, dit la légende, il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés, atterrés, observaient impuissants le désastre. Seul le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes avec son bec pour les jeter sur le feu.

Après un moment, le tatou, agacé par cette agitation dérisoire, lui dit :
« Colibri ! Tu n'es pas fou ?
Ce n'est pas avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu ! »

Et le colibri lui répondit :
« Je le sais, mais je fais ma part. »

Légende amérindienne

Qu'est-ce qui me retient d'exprimer ma gratitude ?

Il existe une infinité de raisons qui m'empêchent d'exprimer correctement ma reconnaissance et d'en retirer tous les bienfaits.

Il y a d'abord le rythme effréné de la vie quotidienne.

Je suis pris dans le flot des événements et il devient alors difficile de prendre le temps d'exprimer de la gratitude, ou quoi que ce soit d'autre...

Mais de manière plus insidieuse, il y a toutes les pensées tordues (distorsions cognitives) et mon estime de moi défaillante qui me retient de reconnaître les autres parce que je me sens menacé...

Parmi les distorsions, certaines sont des *pensées absolues et tyranniques* qui ont fini par faire leur chemin dans mon cerveau au point où je leur obéis avec servilité sans plus me poser de questions.



Une des reines des pensées absolues : « Je dois être aimé(e) de tout le monde ! », et ces autres petites et sympathiques pensées absolues qui en découlent :

- « **Je dois faire plaisir !** » Je dois toujours faire plaisir aux autres pour être aimé.
- « **Je dois être performant(e) et viser la perfection en tout !** » Je dois toujours réussir et je ne dois jamais me tromper pour mériter la considération et l'admiration des autres.
- « **Je dois toujours être à la hauteur !** » Je dois pouvoir faire face à tout avec succès sans nécessiter l'aide de personne.

Avec ce genre de distorsions en tête, il devient facile de tirer des conclusions sur ce que se diront les autres si on leur exprime de la reconnaissance.

Et cela s'applique particulièrement au travail, là où les relations hiérarchiques et un esprit de compétition augmentent les risques de ruiner les relations.

Quelques définitions des mots employés

Contrainte

www.cnrtl.fr

A.- Violence physique ou morale exercée contre une personne afin de l'obliger à agir contre sa volonté. *Employer, exercer la contrainte ; user de la contrainte ; prendre une décision sous la contrainte ; prendre des mesures de contrainte.*

2. État de domination exercé par les circonstances sur une personne en la mettant dans la nécessité d'agir malgré soi

– *En partic.* Règles, conventions imposées par la société ; domination, pression qui en résulte. *Les contraintes de politesse font que les sentiments retiennent toujours leur première expression* (Alain, *Système des beaux-arts*, 1920, p. 259).

www.larousse.fr

. Action de contraindre, de forcer quelqu'un à agir contre sa volonté ; pression morale ou physique, violence exercée sur lui : céder sous la contrainte.

. Obligation créée par les règles en usage dans un milieu, par les lois propres à un domaine, par une nécessité, etc. : ne pas supporter les contraintes sociales.

. État de gêne de quelqu'un à qui on impose ou qui s'impose une attitude contraire à son naturel, à son penchant.

Synonymes — *Antonyme*

Assujettissement - Astreinte – Forcing – Obligation — Affranchissement – Aide – Autorisation – Liberté

Citations

« Il est plus laborieux de conduire les hommes par la persuasion que par le fer ». Paul Claudel (Villeneuve-sur-Fère, Aisne, 1868-Paris 1955).

“La liberté, c'est la faculté de choisir ses contraintes.” Jean-Louis BARRAULT, acteur et metteur en scène français.

“A deux on possède mieux la vie, on s'en échange les contraintes, on passe du pourquoi au comment.” Poète, romancier québécois.

Croyance

Affirmation que l'on croie vraie.

www.cnrtl.fr

2. Adhésion de l'esprit qui, sans être entièrement rationnelle, exclut le doute et comporte une part de conviction personnelle, de persuasion intime (cf. *adhésion* ex. 21). *Croyance à l'immortalité, croyance en (à) Dieu.*

www.larousse.fr

. Fait de croire à l'existence de quelqu'un ou de quelque chose, à la vérité d'une doctrine, d'une thèse : la croyance en Dieu, aux fantômes.

. Ce qu'on croit ; opinion professée en matière religieuse, philosophique, politique : respecter toutes les croyances.

Synonymes — *Antonyme*

. Adhésion – Assentiment – Conviction — Défiance – Doute – Méfiance

Citations

. “Sans la croyance en l'homme aucun art n'existe.” Antonio TABUCCHI, écrivain italien.

. « Ce n'est pas avec la raison, et c'est le plus souvent contre elle, que s'édifient les croyances capables d'ébranler le monde ». Gustave LE BON (Nogent-le-Rotrou 1841-Paris 1931).

. « Les faits ne pénètrent pas dans le monde où vivent nos croyances [...] ». Marcel PROUST (Paris 1871-Paris 1922).

Devoir

www.cnrtl.fr

. b) une obligation, non nécessairement contraignante, à laquelle le sujet est et se sent soumis en vertu d'un principe moral ou d'une règle tirée de l'expérience.

. d) une convenance de caractère social, de nécessité pratique, à laquelle le sujet se sent soumis. Vous devriez dormir, à l'heure qu'il est ; vous auriez dû y penser plus tôt.

www.larousse.fr

. Être tenu, obligé, de faire quelque chose pour quelqu'un : je vous dois des excuses.

Synonymes — *Antonyme*

Obligation



Citations

. « Je n'aime pas l'expression devoir de mémoire. Le seul « devoir » c'est d'enseigner et de transmettre ». Simone VEIL, académicienne, députée, ministre d'État (santé, de la ville, affaires sociales), Présidente du parlement européen (1927 - 2017).

. « Il faut une très grande maturité pour être capable d'être parent, car cela implique d'être conscient que ce n'est pas une situation de pouvoir, mais une situation de devoir, et qu'on n'a aucun droit à attendre en échange ». Françoise DOLTO, artiste, écrivaine scientifique, pédiatre, psychanalyste, scientifique (1908 - 1988).

Falloir

www.podcastfrancaisfacile.com

. Être l'objet d'un besoin, d'une nécessité ou d'une obligation.

. C'est un verbe impersonnel (le sujet est toujours « il », ce sujet ne désigne ni un objet ni une personne).

Il faut partir - Il faut dormir - Il aurait fallu sortir - Il ne faut pas parler - Il ne faut pas entrer...

Synonymes — *Antonyme*

Obligatoire

Citations

« Soixante ans. Ce déguisement de vieillard qu'il va falloir porter... ». Jean ROSTAND, artiste, biologiste, écrivain, scientifique (1894 - 1977).

Injonction

www.cnrtl.fr

Ordre, commandement précis, non discutable, qui doit être obligatoirement exécuté et qui est souvent accompagné de menaces de sanctions.

www.larousse.fr

Ordre formel d'obéir sur-le-champ sous menace de sanction : sur l'injonction du commissaire de police.

Synonymes — *Antonyme*

Commandement – Sommatation

Citations

“L'idée qu'un autre monde est possible est quand même plus stimulante que l'injonction de se résigner au désordre des choses !” Femme politique française.

Injonction paradoxale

Exprime deux contraintes qui s'opposent : l'obligation de chacune contenant une interdiction de l'autre, ce qui rend la situation a priori insoluble.

