

## « Et si on se débarrassait de ses névroses ? »

Par Giles Daoust, Entrepreneur et écrivain

Dans cette chronique, je vais vous proposer **une méthode simple pour vous débarrasser de toutes ces petites « névroses » qui vous pourrissent la vie** au quotidien. Je ne parle pas ici de névroses au sens psychiatrique du terme, mais plutôt de tous ces petits comportements compulsifs, manies, lubies et autres habitudes qui nous font perdre notre temps, notre concentration ou notre calme, qui nous stressent ou nous mettent une pression additionnelle parfaitement inutile dans nos vies déjà bien chargées.

Ces « névroses » sont issues de notre éducation, notre vécu, nos blessures, notre travail (on dit parfois « déformation professionnelle ») ou de la pression de la Société en général. **Certaines d'entre elles sont en réalité des addictions** – un terme utilisé de plus en plus souvent au-delà de la trinité tabac / alcool / drogues pour identifier les habitudes dont on ne parvient pas à se défaire.

### Faire son « scan névroses »

La première étape est de **faire votre « scan névroses »**, c'est-à-dire d'essayer de les identifier par vous-même. Ce n'est pas un processus facile, tant elles sont ancrées en nous et dans notre quotidien. Pour y parvenir, passez en revue vos journées et vos semaines, de A à Z, en prenant un maximum de recul par rapport à vous-même, vos habitudes, votre métier, votre famille.

Commençons par les **rituels du matin**. Vous vous réveillez plus tôt que vous ne devriez, de sorte à vous adonner à une série de tâches qui pourraient être faites à un autre moment, ou tout simplement supprimées ? Vous mangez tous les jours exactement le même petit déjeuner, même si vous savez qu'il n'est pas très équilibré ? Vous vous sentez obligé de consulter les news ou les réseaux sociaux « first thing in the morning », alors que ça vous déprime ? De répondre à vos emails en faisant caca, même si ça vous constipe ?

**Au boulot**, besoin d'un café pour démarrer, alors que ça vous rend hyper nerveux ? Besoin d'une pause clope ou sucrerie, alors que vous savez que c'est mauvais pour vous ? Vous répondez à vos emails toutes les trois minutes, même si ça détruit votre concentration ? Vous regardez tout le temps les réseaux sociaux ou les news, même en marchant ou pire en conduisant ? Vous vous sentez obligé de toujours parler beaucoup en réunion, même si ça énerve tout le monde ? Vous ne pouvez pas vous empêcher de ragoter sur vos collègues, même si ça pourrit l'ambiance de travail ? Vous vous plaignez de tout ce qui ne fonctionne pas comme vous le souhaitez, alors que globalement votre cadre de travail est plutôt satisfaisant ?

**De retour à la maison**, vous ne cessez de faire des remarques à vos enfants ou à votre conjoint, même si ça perturbe l'équilibre familial ? Un apéro vous semble indispensable pour lâcher prise, alors que vous savez que ce n'est pas bon pour vous ? Vous mangez tous les jours précisément à la même heure, quitte à vous mettre une pression de dingue pour tout préparer ? Vous vous sentez obligé de regarder le journal télévisé, même s'il vous semble anxiogène ? Vous ne pouvez pas vous passer de quelques épisodes quotidiens de votre série du moment, même si ça vous pousse à aller dormir trop tard ?

Ce ne sont que des exemples, peut-être complètement à côté de la plaque en ce qui vous concerne, car **nous sommes tous différents**. Personne n'est mieux placé que vous-même pour identifier vos névroses. Une chose est sûre : **si vous vous en débarrassez, vous vous sentirez plus léger. Plus libre**, en fait.

Alors comment procéder ?

1. Après avoir fait votre « **scan névroses** », **choisissez-en maximum 3**, et notez-les quelque part, bien en vue (post-it sur votre bureau ou votre frigo, note sur votre téléphone...)
2. Mettez-vous en embuscade : **guettez** en permanence l'apparition de ces névroses !

3. Dès qu'elles pointent le bout de leur nez : sautez-leur dessus et tuez-les ! Vous êtes sur le point de vous adonner à une névrose ? **Faites l'effort conscient de ne pas y céder !** Respirez un grand coup avec le ventre, et passez à autre chose.

Faites le test pendant une journée, une semaine, un mois. **Prenez un malin plaisir** à faire la chasse aux névroses, et à les assassiner une à une avec une cruauté machiavélique. Vous verrez, ça finit par devenir jouissif, et **vous ressentirez à chaque fois une libération.**

## Faire l'effort conscient de ne pas céder à ses névroses

**Chaque névrose vaincue est une victoire.** Et lorsque les 3 premières seront définitivement derrière vous (cela vous demandera sans doute un peu de temps et de persévérance), passez aux 3 suivantes, et ainsi de suite. A chaque étape, vous vous sentirez beaucoup mieux. ¡Viva la revolución!