

Avant-propos



COMMENT ÇA VA ? Cette question en apparence anodine ouvre la porte à une réalité beaucoup plus vaste qu'on ne peut le soupçonner. Mais prenons-nous vraiment le temps de sonder l'état de santé physique et mental des personnes que nous croisons ? Nous répondons la plupart du temps par des formules convenues telles que : « Ça va, il le faut bien ! » ou « Tout est sous contrôle ! », mais ces réponses révèlent rarement notre état véritable.

En fait, nous vivons plus que jamais dans une société qui accorde plus d'importance aux apparences qu'à la réalité. Cette quasi-obligation de bien paraître, telle la façade d'une maison qui semble saine sans montrer l'état réel de ses fondations, est un piège qui nous isole. En n'osant pas briser cette image lisse que nous projetons aux autres, nous participons à une forme de « déshumanisation » de nos relations personnelles. Prendre le temps de lire l'attitude corporelle de l'autre et d'écouter le non-dit dans ses propos semble futile et improductif dans un monde où les mots d'ordre sont performance et compétitivité. Nous ne pouvons évidemment pas nous attarder à chaque personne

que nous rencontrons, surtout dans le monde du travail. Au lieu de nous laisser conduire par le pilote automatique, si nous prenions conscience de notre état intérieur profond et de ce que nous voulons bien en laisser paraître, peut-être pourrions-nous commencer à établir des rapports avec nos semblables qui faciliteraient une plus grande confiance mutuelle et un accueil de la fragilité de l'autre faisant écho à la nôtre.

Cette propension à éviter que les gens puissent voir notre état réel, que ce soit pour des raisons d'orgueil, de honte, de peur du rejet ou d'être jugé, a un prix qui peut s'avérer très élevé. Surtout si, dans les fondations de notre être, se trouve une faille liée à l'estime de soi dont nous ignorons peut-être l'existence. C'est ce que j'ai expérimenté en 2001, alors que s'amorçait pour moi une longue descente aux enfers sous la forme d'une grave dépression qui s'est échelonnée sur près de deux ans. Ce n'est que plusieurs années plus tard, après un rétablissement complet, que j'ai commencé à faire des recherches sur la faille dans l'estime de soi et ma maladie. J'ai remarqué qu'il y avait une étroite corrélation entre les deux, et cela m'a donné envie de partager mes découvertes sur le sujet, d'abord par le moyen de conférences, puis par l'écriture de cet ouvrage.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), en 2020, la dépression majeure sera la deuxième cause d'invalidité chez l'être humain, après les maladies cardiovasculaires, un bond phénoménal depuis les dernières

années. Selon le rapport de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE) publié en 2013, plus d'un adulte sur dix vivant dans les pays membres fait usage d'antidépresseurs.

Devant ce constat inquiétant, on ne peut que s'interroger sur les origines d'un tel fléau que certains appellent le cancer de l'âme. Cette maladie, qui n'est malheureusement pas toujours reconnue comme telle, est certes le fruit de causes multifactorielles, mais également celui d'une société où la quête de sens est peu valorisée et où l'avoir prédomine sur l'être.