

nous commençons à abandonner la vieille habitude de se mettre automatiquement en compétition avec les autres, et nous nous mettons à juger du caractère loyal ou non de la compétition. Et nous commençons à faire la différence entre les compétitions et à sélectionner celles qui sont importantes, et à déterminer si le fait de gagner a de la valeur, et nous fixons nos propres critères d'approbation.

Et de même que nous nous libérons des compétitions destructrices, nous pouvons aussi accroître les possibilités de nous libérer des formes destructrices de l'anxiété. À nouveau, alors que nous commençons à examiner le passé, à la recherche des origines de notre anxiété, nous découvrons que l'anxiété s'accroche à nous comme si c'était un poids autour de notre cou, qui nous plaque au sol et fait que nous avons du mal à fonctionner.

LA MÉTAPHORE DE LA MONTAGNE. Et l'une des manières pour commencer à nous libérer de cette anxiété destructrice est de commencer par voir notre anxiété comme si c'était une montagne. Et quand nous nous tenons près de cette montagne, elle semble écrasante. Mais nous pouvons imaginer monter dans une voiture et rouler sur une certaine distance en nous éloignant de la montagne. Et quand nous sommes suffisamment éloignés, nous pouvons nous arrêter, sortir de la voiture, nous retourner et regarder en arrière, et de cette distance la montagne semble bien moins écrasante. Et à cette distance nous pouvons commencer à imaginer diverses manières d'aller au-delà de cette montagne. Peut-être découvrons-nous un chemin qui passe d'un côté ou de l'autre de la montagne. Ou peut-être découvrons-nous un tunnel qui traverse la base de la montagne. Nous pourrions même découvrir que nous pouvons voler au-dessus de cette montagne. Mais de toutes manières, à cette distance la montagne d'anxiété semble bien moins écrasante. Et nous commençons à découvrir que certaines anxiétés deviennent insignifiantes, d'autres disparaissent même. Et celles qui demeurent deviennent bien plus raisonnables à cette distance. Tout, en fait, devient plus facile.

RECADRER L'ANXIÉTÉ. Et ensuite nous pouvons peut-être remarquer que l'anxiété est composée de plusieurs éléments. Et certains de ces éléments qui composent l'anxiété sont en fait tout à fait positifs, consistant en excitation et défi et intérêt et énergie, le genre d'énergie qui nous stimule pour faire une performance. Et quand nous y réfléchissons, nous

commençons à réaliser que la vie serait très ennuyeuse si nous ne rencontrions aucun défi, et si nous n'avions pas du tout d'anxiété. Même quand nous étions enfants nous recherchions le défi et l'excitation : aller sur le grand huit, apprendre à faire du vélo. Et sans ces défis, la vie serait morne et ennuyeuse. Ce ne sont que les niveaux excessifs d'anxiété que nous vivons comme destructeurs, les niveaux d'anxiété excessifs qui interfèrent avec notre fonctionnement. Et ces niveaux excessifs d'anxiété peuvent être contrôlés en prenant de la distance, tout en commençant en même temps à nous permettre de ressentir et même d'apprécier des niveaux d'anxiété sains et modérés — d'apprécier les défis. Et redéfinir les niveaux modérés d'anxiété comme une forme d'énergie, d'intérêt et d'excitation. Et alors, avec cette nouvelle perspective, tout devient plus facile.

La métaphore du vilain petit canard

Roy L. Rummel, Ph.D.

Dayton, Ohio

Il était une fois une maman cane qui se mit à faire éclore ses œufs. Un œuf était plus gros ; c'était le dernier à faire éclore. Le copain de la maman cane lui dit : « Fais attention avec cet œuf ; c'est probablement un dindon. Et avec les dindons on n'a que des ennuis. Pourquoi ne pas consacrer ton temps et ton énergie à t'occuper de tes bébés qui viennent de sortir de l'œuf. Oublie ce gros vieil œuf de dindon. »

Cependant, la maman cane était décidée à suivre son instinct, et elle continua à le couvrir, et il finit par éclore. Et là, il en sortit non pas un dindon mais un grand vilain petit canard.

Et la voilà avec ce gros petit maladroit, à côté de sa merveilleuse couvée ! Dans la basse-cour, ses amis continuèrent à lui faire bien des remarques railleuses à propos de cette créature si spéciale et si vilaine, mais comme Dieu, avec dans le cœur toute sa dévotion nourricière, elle continua à les aimer tous, leur donnant le meilleur de ce que peut donner une mère cane. Le temps passa. Son gros petit devint de plus en plus gros, mais il sentait souvent qu'il était un paria. Ses pairs fuyaient sa vilaine apparence, et les diverses bandes et coteries de la basse-cour le mettaient plus bas que terre de leurs lance-pierres et de leurs flèches de malheur...