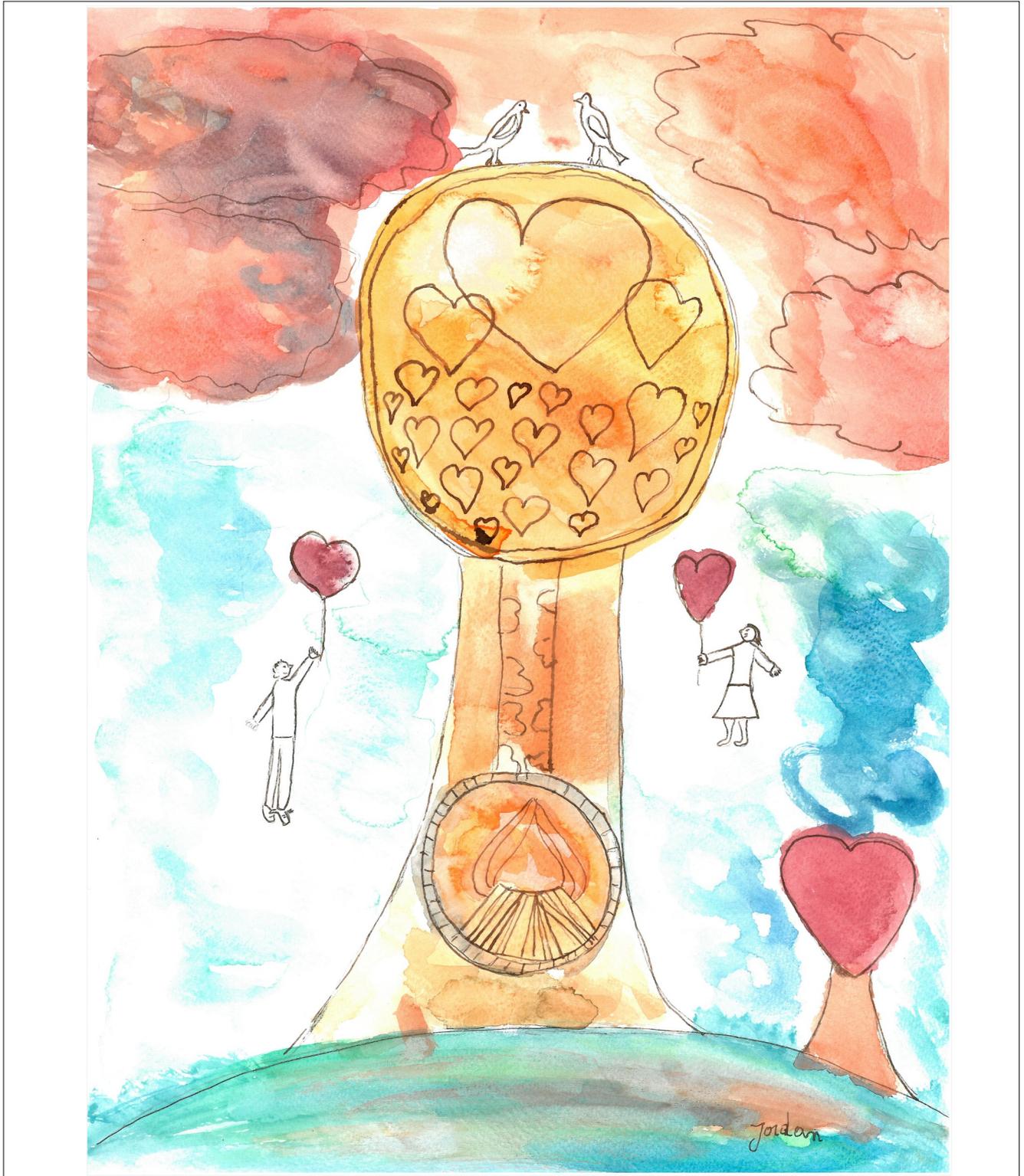


LE POT' LICOT

N° 114



asbl Les Coquelicots : Service d'Accueil
de Jour pour Adultes (SAJA), agréé par
l'AViQ sous le N° 163.

Publication trimestrielle : oct-nov-déc 2017
Editeur responsable : Olivier Philippart
Rue sur Haies, 35 B-4550 Nandrin.
WWW.LESCOQUELICOTS.BE

J'ai compris assez vite, je vous assure, que vouloir être heureux seul est une folie. Une vie est belle quand il y a quelque chose au-dessus d'elle.

Jean d'Ormesson. «La Grande Librairie », France.tv

C'est mon lac intérieur— dans l'ombre rôde un tigre noir

Kaneko Tôta, Anthologie du poème japonais, Ed. Gallimard, 2002.

LE POT' LICOT

Au menu du Pot'licot

Editorial : P.3

Le petit peuple s'embellit !

P.5



Il est où en fait le bonheur ?

P.6



Dessin de couverture de Jordan. Le dessin ci-dessus est de Régis. Dessin de dernière page de Régis.

De quoi « parler du bonheur » est-il le symptôme ?

Nous participons à un projet interinstitutionnel. Il s'y agit de faire résonner le bonheur. L'équipe du Pot'licot a abordé ce thème. C'est brillant d'intelligence et de sensibilité.

Le bonheur est un thème à la mode. Les maisons d'édition en font leur beurre. Que de livres sur le bonheur ! Et pourtant que de gens angoissés ! Que dit de nous ce questionnement sur le bonheur ? Le bonheur n'est-il pas justement là quand on n'y pense pas, un peu comme la santé ? Alors pourquoi tant parler du bonheur ? Sommes-nous en si mauvaise santé ?

La course au bonheur nous conduit à l'impasse. Dès que le bonheur devient un produit à consommer sur place, à la manière dont on mange sa tartine en conduisant, on le broie. Dit autrement, à quoi bon pratiquer des techniques d'hygiène mentale si le but est d'utiliser la paix intérieure qu'elles procurent afin de mieux courir ?

Nous vivons dans un monde où tout doit être prévu et maîtrisé. Notre intolérance à nos petits soucis est proportionnelle à notre indifférence à la misère des autres. Cette obsession nous pousse à courir après une définition du bonheur qui nous rassure tout en nous permettant de ne rien changer à nos modes de vie.

Or, le bonheur vient de cet écart qu'il y a entre moi et ma vie. Il arrive quand je prends conscience que ce qui est aurait tout aussi bien pu ne pas être. Alors oui, à cet instant, je goûte au bonheur : rien ne m'était dû et pourtant cela m'est donné ! Je peux goûter à ce bonheur seul en regardant un lever de soleil, mais je peux aussi le partager en remerciant l'autre de sa présence.

Le bonheur n'a pas de prix car il n'appartient pas à l'ordre de ce monde. Il n'est un plaisir qu'on peut acheter au marché. Il advient quand on voit que le visible apparaît sur fond d'invisible, que la parole surgit d'un fond de silence et que nous prenons appui sur un gouffre sans fond. Rien ne justifie qu'on vive. Rien ne justifie que je sois moi.

Suite p.4 

On touche au bonheur quand on s'émerveille d'être présent à la vie. Peut-être sont-ce les pauvres, les réfugiés, les sdf, les migrants, les malades, les mourants et tous les autres damnés de la terre qui en parlent avec le plus de justesse ? Mais que nous apprennent ces errants que l'on ne sache déjà ? Rien de très neuf, si ce n'est qu'il ne faut rien ou si peu pour toucher le bonheur.

Le bonheur n'est pas à conquérir. Il est là, simplement là, si tant est qu'on sache le voir. Mais pour le voir, il faut lever les yeux et sortir la tête du guidon...

Le bonheur n'est pas un objectif car il est un chemin. Or on ne voit rien du paysage quand le but est d'arriver. Le bonheur n'est pas cet état sans peine et sans douleur que nous promettent ces vendeurs de paradis qui tracent des autoroutes et édictent des protocoles.

Toucher au bonheur, c'est simplement vivre la vie à la bonne heure : être triste quand il y a une raison d'être triste et être dans la joie quand il y a une raison de se réjouir. Toucher au bonheur, c'est vivre ce qui est à vivre de manière opportune.

Or, vivre les choses de manière opportune n'est pas vivre le moment présent, c'est au contraire donner du poids au temps et aux relations puisque vivre de manière opportune, c'est s'inscrire dans la vie en prenant position. A quoi bon parler de bonheur si c'est pour me taire devant le malheur !

Le bonheur n'est pas pour demain, pour ce lendemain qui n'arrive jamais. Le bonheur passe dès maintenant de mains en mains. Il suffit de tendre la main et de l'accueillir. Mais peut-on encore cueillir le bonheur quand on ne s'accueille plus les uns les autres ? C'est un écueil ! Peut-on encore recueillir ce que la terre nous offre quand on la pille ? Il ne nous reste qu'à nous recueillir devant tant de naufrages !

Revenons au Pot'licot : Nicole et Sylvestre disent que « le bonheur, c'est quand je suis bien accueilli », « quand il y a une place pour moi », mais que « ça n'arrive pas souvent d'être bien accueilli »... c'est que, comme le précise Gérard, si « je suis bien accueilli, c'est parce que je paye » ; pourtant conclu-t-il, « le bonheur, c'est faire des choses gentilles, quand je fais le café, je suis content, je le sers aux autres ».

Spinoza n'aurait pas désavoué, cette intuition : oui, c'est en faisant ce qui est en mon pouvoir pour qu'autrui entre dans la joie que j'entre encore plus dans la mienne. Oui, c'est en rendant autrui libre et heureux que j'accède à la liberté et que je goûte au bonheur.

Puisse 2018 nous inviter à emprunter cette voie qu'est le bonheur.

Olivier Philippart.



Une nouvelle venue aux Coquelicots :

Ca bouge dans le Petit Peuple des Coquelicots ! Une nouvelle tête a fait son apparition il y a quelques mois. A notre grand bonheur, Isabelle nous a adoptés comme compagnons d'aventure

Gérard : quel âge as-tu ?

Isabelle : j'aurai 36 ans le 22 janvier.

Leslie : où habites-tu ?

Isabelle : à Ocquier, dans une grande maison à côté du magasin de fleurs qui est à mon frère.

Leslie : est-ce que tu vis avec ta famille ?

Isabelle : oui, on n'est plus que 2 , mon papa et moi. Mon papa est fleuriste, il vend des fleurs.

Johanne : est-ce que tu as des frères et sœurs ?

Isabelle : j'ai 2 frères : Laurent & François. Ils sont plus âgés que moi qui ai 35 ans. Ils vivent avec leur copine ailleurs.

Gérard : tu t'habilles bien. Est-ce que tu aimes aller dans les belles boutiques ?

Isabelle : oui j'y vais avec ma belle-sœur Karine. C'est elle qui m'aide à choisir.

Jérôme : est-ce que tu mets du parfum ?

Isabelle : oui, un peu de toutes sortes. Du Lancôme, du Guerlain. Je choisis celui que je mets le matin, selon la saison.

Gaëtan : tu ne viens pas le mardi aux Coquelicots. Qu'est ce que tu fais le mardi ?

Isabelle : je travaille à l'épicerie à Clairval. On vend des aliments. Je fais la caisse, je suis aidée par un éducateur, une fois Christelle ou Valérie. J'aime bien, le début du mois il y a beaucoup de monde et à la fin du mois c'est plus calme.

Johanne : est-ce que tu sais cuisiner ?

Isabelle : je ne savais pas cuisiner avant de venir ici. J'apprends ici et j'aime bien. Ici je coupe les légumes et parfois mes doigts, enfin ce n'est arrivé qu'une fois.

Johanne : est-ce que tu as des animaux domestiques ?

Isabelle : j'ai des canaris, beaucoup dans une

grande volière. Ca chante quand c'est le printemps.

Leslie : est-ce que tu as un amoureux ?

Isabelle : non je suis trop difficile tu sais.

Jérôme : est-ce que tu sors en discothèque pour draguer.

Isabelle : non ça je n'aime pas. J'ai essayé une fois mais pffffff ...

Johanne : est-ce que tu regardes la TV chez toi ? Qu'est-ce que tu aimes regarder ?

Isabelle : je regarde les stars, toutes les émissions où il y a des stars. Des émissions de pâtisseries aussi. J'ai un *Telestar* alors je choisis les programmes. J'ai une TV dans ma chambre alors c'est facile. Ma star préférée c'était Johnny Halliday, j'ai regardé son enterrement à Paris. C'était mon idole. Mon papa l'aimait aussi, c'était de sa génération. Je suis contente d'être allée le voir une fois avec les vieilles canailles à Bruxelles avant qu'il ne meure.

Paulette : quelle est ta fête préférée ?

Isabelle : Noël. J'aime la décoration, les lumières, ... On fête en famille avec mes frères et leurs enfants. Je suis leur tante.

Marie-Pierre : quel est ton plus grand rêve ?

Isabelle : aller voir le musée d'Elvis Presley en Amérique à Memphis. Je l'écoute souvent à la maison mais c'est en anglais alors je ne comprends pas les paroles. J'irais bien non ? Faut aller voir ... j'irais avec ma belle-sœur Karine.



Le Bonheur :

Pendant tout ce dernier trimestre 2017, le groupe Pot'licot a réfléchi à la notion du bonheur. Qu'est-ce que c'est ? Qu'est-ce qui nous l'apporte ? Qui nous l'apporte ? Mon bonheur dépend-il de moi ? ... Nous avons tenté de démêler toutes ces questions dans un débat vertigineux qui a chamboulé bien des esprits. Pour nous aider à réfléchir, nous avons chanté, lu et écouté d'autres humains en même quête que nous. : Mathieu Ricard, Christophe André, Alexandre Jolien. Leurs interventions jalonnent notre réflexion. Bonne lecture à vous.

Gérard : le bonheur ça veut dire quoi en fait ?

Christophe André : Pour nous en psychiatrie le bonheur c'est pas rigolo, ce n'est pas un sujet léger, c'est vital. J'adhère beaucoup à cette phrase de Paul Claudel qui dit : "Le bonheur n'est pas le but mais le moyen de la vie".

Sylvestre : le bonheur que j'ai c'est quand je suis bien accueilli. Ici le premier jour on m'a demandé « tu veux un café ou du cacao ? ». Ça ne m'arrive pas souvent d'être bien accueilli.

Gérard : moi je suis bien accueilli parce que je paye. Pour le meilleur des choses il faut payer tu sais. C'est triste mais c'est ça.

Mathieu Ricard : Je suis de plus en plus persuadé que le bonheur sans bonté, sans altruisme, n'existe pas. Un bonheur égoïste est un concept autodestructeur. Si vous pensez « Moi, moi, moi,... » du matin au soir vous vous rendez la vie misérable ainsi qu'à tout le monde autour de vous. Ça ne fonctionne pas parce que ce-là supposerait que nous soyons tous des bulles, tous individuels et séparés des autres, qu'on pourrait construire notre bonheur dans notre petit coin et que le bonheur des autres n'est pas notre affaire. Nous ne sommes pas des entités séparées. La bonté, l'altruisme, l'amour, la tendresse sont les sentiments les plus satisfaisants au point de vue de l'expérience vécue.

Nicole : si je dessinais le bonheur, je dessinerais des bras, des jambes, des yeux, des bouches ...et je mettrais des couleurs.

Jérôme : moi pas, je fais mon bonheur tout seul.

Gérard : le bonheur c'est quand je fais de belles choses. Je suis avec une personne, je suis gentil, ça c'est une belle chose. Le bonheur c'est de faire des choses gentilles. Quand je fais le café je suis content, je le sers aux autres.

Leslie : le bonheur c'est être avec mes cousines. J'aime parler avec elles, je vais au restaurant avec elles ou mes cousins. Ou bien avec mes frères, mes parents ... Le bonheur c'est la famille.

Gaëtan : pour qu'une chose se passe il faut être avec sa famille.

Nicole : le bonheur c'est quand on dit bonjour, quand il y a de la place pour moi, quand il y a un lit. Le bonheur c'est de manger des guimauves. Le bonheur c'est de penser à des choses gaies comme : « qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui ? ». Le bonheur c'est boire un verre avec des gens. Toute seule non. Ou un gâteau au chocolat avec des gens. Toute seule non.

Jérôme : je pourrais trouver le bonheur tout seul, enfin tout seul avec une fille c'est mieux.

Patrick : une vie de bonheur c'est quand on est pour tout le monde.

Leslie : avec ma cousine on parle du bonheur. Elle me dit que c'est de parler avec les autres, aider les autres. J'ai du bonheur de travailler à l'école : j'aide les enfants à dessiner, s'habiller. Ils ont 4 ans, ils ont besoin d'un coup de main tu vois. Mais qui est responsable de mon bonheur, moi ou ma famille ?

Gérard : je pourrais avoir du bonheur sans vivre avec mes parents. Je ne le fais pas parce que je n'ai pas d'enfant alors je dois rester l'enfant de mes parents. Ben oui, c'est compliqué.

Sylvestre : si je dessinais le bonheur ce serait l'enfant et sa famille autour, tu vois l'image du bonheur ?

Michel : oui, un baptême, un mariage, c'est le bonheur.

Gaëtan : si je devais dessiner le bonheur je dessinerais maman dans ma maison.

Kuppy : quand ta maman ne sera plus là ? Tu ne devrais pas réfléchir à d'autres solutions pour le bonheur ?

Gaëtan : non.

Patrick : la mort, il y a des fois qu'on n'y croit pas. Puis ça arrive tu sais, et là il faut faire avec ... sans ... enfin faut faire quoi.

Gaëtan : ma famille est responsable de mon bonheur, ma maman, ma sœur et mon beau-père. Et moi je suis responsable du leur. On va devoir rester ensemble. Je ne pourrais pas être heureux sinon.

Johanne : l'autre là (ndr : Alexandre Jolien), il est handicapé et il a une amoureuse et 2 enfants. Il est heureux je le vois bien. Tu vois l'amour et la famille c'est important.

Gérard : pour prendre soin de moi je pense à ma famille, juste penser à eux.

Olivier K. : est-ce qu'il faut savoir faire des choses pour être heureux ? Avoir des compétences c'est avoir du bonheur ?

Gaëtan : pour être heureux faut quand même savoir faire un peu. Il faut un métier pour être heureux. Je n'ai pas de métier.

Gérard : moi non plus mais je me sens heureux. J'aurais été plus heureux si j'avais été boulanger.

Patrick : pour être mieux accueilli je préférerais avoir une voiture. Je sortirais de ma voiture, une belle Peugeot, les gens me verraient et je serais bien accueilli. Conduire ce serait le bonheur : je prends le volant et j'ai la liberté. Mon regret c'est la voiture, mon espoir c'est la voiture.

Michel : si je dessinais le bonheur ce serait un tracteur, dehors dans les bois. Je serais dans le dessin et je couperais les arbres. Il y aurait un autre camarade, je n'aime pas travailler seul. Il ramasserait les bois et je les couperais à la tronçonneuse. Il y aurait une fendeuse et à côté il y aurait une ferme avec des vaches et des veaux et même des poules pour les œufs. La ferme elle serait à Xhos par exemple. J'étais heureux quand j'étais bûcheron.

Mathieu Ricard : des gens peuvent être excellents dans leur discipline mais pas forcément d'excellents êtres humains. Certains peuvent être pervers, manipulateurs, narcissiques, ... Dans la manière d'être, de se relier aux autres, de parler, d'agir : il faut que le messager soit le message.

Gérard : quand même ce qui te rend heureux c'est de travailler, la vie d'ouvrier tu vois.

Sylvestre : fendre du bois c'est bien de savoir le faire et ça me rend heureux.

Johanne : ma maman m'a montré la photo d'eux ensemble (papa & maman) et elle m'a dit : « Le bonheur c'est ça. » Et je le crois pour elle mais pour moi ce n'est pas la bonne recette. Je réfléchis à un autre moyen de trouver le bonheur. Je le cherche toujours : il est dans un de mes tiroirs et je cherche !

Alexandre Jolien : tendre vers le bonheur c'est une manière de vivre, savoir être et se demander « qu'est ce qui est essentiel à mon existence ».

Gaëtan : moi je ne veux rien, je ne désire rien.

Olivier K. : Gaëtan est heureux parce qu'il n'a pas de désir ?

Johanne : non c'est faux, si tu n'as pas de désir tu n'es pas heureux.

Gaëtan : je ne désire rien et c'est pour ça que je suis heureux. Les désirs je les efface. Je ne fais pas de sacrifice pour avoir ce que je désire. Rien ne me rend malheureux, ni heureux. Je préfère ne pas y réfléchir.

Nicole : c'est difficile de savoir ce qu'on désire.

Michel : oui, des questions comme « j'aime bien, je n'aime pas, je veux vivre là ou ici ».

Gérard : savoir ce que je veux ça me rend fou. Quand j'y réfléchis ça me rend fou et personne ne m'aide à y réfléchir.

Gaëtan : si on ne réfléchit pas on ne trouve pas ce qui est bon pour soi. Mais c'est fatigant de réfléchir, je ne veux pas réfléchir.

Liliane : je sais ce que je désire. J'aimerais refaire un défilé de mode. Tu sais, être belle. Ou refaire du théâtre comme j'en ai déjà fait en France et en Italie. Être devant sur la scène.

Michel : j'aimerais redevenir bûcheron, j'étais heureux.

Olivier K. : tu pourrais rêver d'autre chose que d'un rêve passé ?

Michel : ben rêver de quoi ? Je ne connais pas d'autres rêves.

Jérôme : mon mariage, j'y crois toujours, je n'y renonce pas.

Michel : oui, vaut mieux ne pas rester un vieux canari toute sa vie !

Jérôme : le bonheur j'aimerais le donner, avec des « bisous bisous bisous ». Joséphine l'ange gardien donne du bonheur en claquant des doigts. Et elle ça ne va pas, elle est triste.

Liliane : le bonheur c'est dans les bras de mon homme.

Sylvestre : pour avoir du bonheur, il faut être positif. Tu penses positif, ça va, ça va aller, ça va, ... quand je ne pense pas positif je me fais engueuler : « Allez sois positif ! ». Parce que je pense des choses qui ne sont pas toujours vraies alors je m'énerve. Mais bon positif !

Patrick : le bonheur je l'apprends tout seul, il arrive par chance et je le prends. J'ai de la chance, ça va. Déjà j'ai de la chance avec les femmes.

Gérard : ma maman et mon papa m'ont parlé du bonheur. Ils disent que le bonheur c'est quelque chose de joyeux.

Michel : moi je dois faire seul pour le bonheur. Papa me disait que je devais l'écouter, je l'entends encore : « Ne fais nin l'biesse Michel ! ». Maintenant qu'il n'est plus là je m'écoute moi-même.

Gaëtan : maman me dit : « Le bonheur c'est bien, tu dois le trouver dans ton corps. ».

Jérôme : si tu as une crise cardiaque de bonheur tu ne meurs pas, c'est plutôt bien en fait, tu sautes au plafond quoi.

Olivier : est-ce que le bonheur ce serait d'épouser un beau prince ou une belle princesse ?

Gérard : oui une belle princesse pourquoi pas. Avec des belles fesses !

Patrick : je n'échange pas Céline contre une princesse, j'aime mieux Céline.

Johanne : moi ça va j'ai David.

Gaëtan : il n'y a pas de place dans ma famille pour une princesse ou une reine.

Sylvestre : j'ai une princesse chez moi c'est ma maman. Elle s'appelle Elizabeth , c'est un nom de princesse ça !

Leslie : j'en ai un de prince, c'est Jordan, ça va merci.

Marie-Pierre : pour le moment je n'ai pas encore rencontré de prince, que des crapauds.

Olivier : est-ce que parfois on se sabote le bonheur ? Qui a le droit d'être heureux ici ?

Sylvestre : j'ai le droit d'être heureux ?

Jérôme : moi je n'ai pas le droit d'être heureux, j'ai trop de tristesse. Tu sais, Sophie ...

Mathieu Ricard : Pour le bouddhiste la sagesse c'est se débarrasser de la confusion mentale , de toutes formes de malveillance, de jalousie, d'arrogance, Toutes ces toxines mentales qui empoisonnent notre existence et celle des autres. Le but est clair mais comment y parvient-on ? C'est l'idée d'une spiritualité vécue où on se libère pas à pas, moment après moment, année après année, mois après mois, émotion après émotion, pensée après pensée, Quand vous avez une direction, quand cette chose-là est claire vous pouvez travailler dessus.

Jérôme : on ne pourrait pas me faire un trou et la sortir de ma tête ?

Gaëtan : ha ha ha, on n'a pas encore inventé la machine qui fait ça !

Johanne : moi je n'ai pas le droit au bonheur parce que papa n'est plus là.

Olivier : tu vas passer le reste de ta vie, 40 années, sans avoir droit au bonheur ?

Jérôme : ah bien joué !

Johanne : je serais plus heureuse dans une bulle, sans tous ces problèmes ... Mais je suis dans la bulle, dans ma tête.

Sylvestre : je regrette, j'ai toujours à regretter et ça m'empêche d'être heureux.

Olivier : peut-on réfléchir à ce qui nous empêche d'être heureux ? Est-ce que ce n'est pas autant dans notre tête qu'à l'extérieur de nous ?

Gaëtan : les cauchemars m'empêchent d'être heureux. Je fais tout le temps des cauchemars, ils viennent de chez moi, ils sont dans moi.

Jérôme : j'étais jaloux avec Sophie, j'avais très peur, je n'étais pas tellement heureux. J'ai fait tellement de câlins, j'ai serré et elle est partie.

Michel : je n'ai pas facile de réfléchir à mon bonheur parce que mes parents sont morts. Ça prend toute la place dans ma tête.

Christophe André L'existence pour certains c'est : naître, souffrir et mourir. S'il n'y a que ça, à quoi bon vivre ? Par contre si on arrive à comprendre qu'il y a des grâces, des moyens de rendre les gens heureux, la vie devient plus respirable. C'est pour cela que pour moi la joie et le bonheur sont un sujet sérieux.

Patrick : ce qui rend heureux on le perd de toute façon, on doit être heureux de toute manière. Heureux ou malheureux ça ne change rien, tout s'en va, alors autant être heureux non ?

Gérard : le bonheur c'est dur, je n'aime pas qu'on en parle. Je préférerais qu'on parle du malheur, j'aime mieux penser à ce qui me rend malheureux.

Sylvestre : je pense au passé, au malheur, mais je préfère réfléchir à ce qui me donne le bonheur.

Johanne : moi pas, je préfère réfléchir au malheur. J'ai perdu mon papa tu sais !

Jérôme : le bonheur ? Je ne sais pas dire ... Mais je peux me parler du malheur.

Olivier K. : une vie d'homme c'est une vie à se parler à soi-même ?

Patrick : mais non, tu te parles tout seul tu vas devenir sot.

Gaëtan : je me parle à moi-même mais dans mon miroir, c'est plus facile si je me vois.

Sylvestre : la voix qui me parle à elle-même elle a les nerfs, faudrait qu'elle me calme là.

Michel : si je me parle à moi-même je deviens gaga.

Alexandre Jolien : Pour moi l'essentiel est d'avoir un rapport à l'autre libéré du "qu'en dira-t-on". Dans ma vie d'handicapé le poids du "qu'en dira-t-on" est vraiment massif. Se libérer de la comparaison, de l'égoïsme et du narcissisme c'est un chemin éminemment concret et libérateur. Ce qui compte c'est le pas qu'on est en train d'accomplir en ce moment.

Jérôme : moi aussi, je voudrais une maison comme les autres et avoir mes clefs.

Johanne : vouloir faire comme les autres ... ? Oui ça peut me rendre malheureux.

Sylvestre : je me compare aux autres, je ne suis pas au même niveau qu'eux, je me compare à mon frère par exemple. Je ne lui dis rien sinon il s'énerve. Il a une voiture, des amis, ... moi je n'en ai pas. C'est son problème, enfin c'est mon problème. Si je me compare à lui je suis plutôt mal parti.

Johanne : j'aurais voulu avoir la vie de ma maman avec des enfants, une maison et tout ça. Mais ce n'est pas possible il est handicapé et moi aussi. On s'aime mais ce n'est pas assez. Vivre nous deux en couple j'y ai renoncé. Alors je trouve d'autres désirs sinon c'est trop dur de renoncer.

Olivier : pour être heureux il faut s'aimer un minimum ?

Johanne : moi je ne m'aime pas assez, parce que je suis handicapée. Je me suis déjà regardée dans le miroir et je me suis dit « je ne t'aime pas ! ». Si je m'aimais un peu plus je serais plus heureuse.

Jérôme : je m'aime bien mais l'avis des autres ne m'intéresse pas alors ça va.

Michel : il y a des hauts et des bas. Quand je ne m'aime pas je me « maque » (Ndr : je me frappe), je pense à me suicider, je vois noir. Ça vient comme ça, je dois aller faire un tour et ça s'en va. Seul avec moi-même ça ne va pas. Pour m'aimer, il faudrait quelqu'un avec moi qui m'aime. Tu dors t'es seul. Tu déjeunes t'es seul. T'es devant la TV t'es seul. Comment veux-tu tenir ?

Sylvestre : je m'aime bien mais parfois pas du tout. Il me prend une colère comme ça et ça ne me va plus.

Johanne : quelqu'un de gentil pourrait lui montrer comment s'aimer plus ?

Liliane : si tu ne te trouves pas belle c'est dur de t'aimer et tu n'es pas très heureuse.

Patrick : je me trouve assez beau quand même. On peut toujours être heureux si on ne s'aime pas mais c'est plus difficile. Je pourrais me prendre dans mes bras ? C'est possible ça ? Tiens c'est vrai, je ne me suis jamais dit je t'aime ...

Christophe André : l'égo est un outil qui peut être un ami ou un imposteur. Je suis psychiatre, médecin des âmes brisées. Je vois tellement de gens qui souffrent d'un égo qu'ils ont tendance à agresser et dévaloriser. Ce que je veux dans un premier temps c'est qu'ils prennent soin d'eux, qu'ils aient de la tendresse, de l'auto-compassion et de l'auto-bienveillance. Je leur dis que cette violence qu'ils s'imposent, par des agressions physiques ou psychologiques, est une souffrance inutile. En plus des souffrances issues du réel (accidents, hasards, ...) il y a les souffrances que nous fabriquons dans notre virtuel psychologique : on amplifie, on dramatise, on anticipe, on se voit misérable ... Ces souffrances là, il faut apprendre à les alléger et à s'en débarrasser. Pour cela il faut se vouloir du bien.

Jérôme : je me le suis déjà dit en secret : « Jérôme je m'aime bien ».

Gaëtan : tous les matins je me vois quand je me lave les dents et je me dis « je suis beau ». C'est plus facile de s'aimer quand on se trouve beau.

Olivier : qui est-ce qui peut vous apprendre à vous aimer ?

Sylvestre : répondre ... ça va être dur. Tout seul tu ne peux pas apprendre. Mais qui te l'apprend ?

Johanne : c'est ta maman et ton papa qui t'apprennent à t'aimer.

Michel : moi ils me l'ont appris à la matraque, et si tu n'écoutes pas tu reçois un coup de ceinture. T'as intérêt à t'aimer !

Johanne : au Maroc, j'étais fière de moi, c'est plus facile quand on est fière de soi. Mais je m'engueule avec moi-même. Je me dis « mais qu'est-ce que tu as fait ? ». Je me gronde avec mes cerveaux. S'aimer soi-même c'est dur ... c'est plus facile d'aimer un autre.

Sylvestre (Ndr : dans un grand éclat de rire): il faut d'abord s'aimer soi-même et après tu peux en aimer un autre. Aaaaaaaaah oui

L'équipe du Pot'licot vous souhaite pour 2018 un chemin de rencontre et de bonheur !



De gauche à droite : Sylvestre, Liliane, Johane, Gérard, Marie-Pierre, Gaëtan, Jérôme, Leslie, Nicole, Patrick, Paulette (+ Olivier K. qui prend la photo).

Régis



Le bonheur à deux ? Régis.