

Cessez d'envier vos voisins

Par Nadine Descheneaux - Article exclusif à Madame.ca

Sait-on ce qu'on envie vraiment?



Le gazon est plus vert chez le voisin. Bien sûr... en le voyant de côté, on ne décèle aucune imperfection, aucune herbe séchée ni aucun trou, qu'on apercevrait si on se tenait dessus: ce qu'on voit quand on se tient sur notre propre gazon, finalement. Cessons d'envier et apprécions notre vie.

Dans un monde de consommation, et où encore trop souvent le bonheur semble se calculer par ce qu'on possède, l'envie reste un sentiment fortement répandu. «On a une forte tendance à voir ce qui est beau chez les autres et ce qui est poche chez nous», résume Simon Pagé, coach professionnel.

En effet, l'illusion de verdure parfaite chez le voisin demeure une source de jalousie et d'envie. Mais qu'en est-il vraiment? Que savons-nous véritablement? Nous ne voyons que l'«image». Peut-être notre voisin a-t-il une Acura dans l'entrée du garage, mais entend-on les messages insistants de son banquier sur le répondeur?

Envier ou s'enliser?

Trop souvent quand nous envions, nous perdons du temps. «Quand on vit dans la comparaison, on oublie de se développer», estime Claudine Bergeron, coach professionnelle. L'énergie négative qui s'en dégage crée une spirale qui, malheureusement, nous entraîne avec force vers le bas où nous stagnons sans pouvoir agir.

L'envie reflète un manque de confiance en soi. «Les envieux ont l'impression qu'ils ne seraient jamais capables d'atteindre ou d'avoir la même chose que ce qu'ils envient. C'est très dommageable comme sentiment. Ils espèrent la même chose, mais démissionnent devant ce rêve sans même avoir entrepris une action pour le réaliser. Ils ne voient pas cette réalisation comme pouvant être une action qui leur est propre», explique le psychologue Clément Patenaude. Claudine Bergeron abonde dans le même sens. «Quand on veut quelque chose, on a la possibilité d'y aller. Quand on reste dans la comparaison, on n'est pas dans un état de puissance. On se résigne et on croit qu'on n'a pas accès à ce que les autres ont.» Selon elle, l'envie ou la jalousie sont des signaux indiquant que nous devrions travailler sur notre estime de soi et y dépenser la même énergie qu'on mettrait à jalouser notre voisin.

Quand l'envie nous gâche la vie

Envier positivement

Rien n'est perdu avec l'envie, en autant que nous en soyons conscients. «Dès le moment où l'on se questionne sur notre sentiment, on n'est plus dans l'envie et la jalousie. On peut alors réagir et partir de cette réflexion pour poser un geste. On stoppe l'enlèvement habituel de l'envie et on fait un pas pour s'améliorer», croit Claudine Bergeron.

L'envie n'a pas qu'un côté sombre. «Elle permet de préciser nos buts. Elle peut même avoir un effet stimulant», constate Clément Patenaude. Il suffit de s'assurer que nos valeurs ne sont pas diluées dans celles des autres. «Il faut aussi être capable de différencier les besoins des autres de nos propres besoins et s'apercevoir qu'ils sont tout aussi valables. Même chose pour nos valeurs. On s'accroche aux nôtres et non pas à celles des autres», poursuit le psychologue.

Réaliser des rêves, s'inspirer des autres et mettre en chantier ses projets nécessite des efforts et de l'investissement de soi. À chacun de trouver ce qui le satisfait pleinement, selon ses valeurs et ses buts. «Un marathonien peut avoir comme objectif de terminer le premier et un autre de simplement finir sa course. À chacun ses buts!», compare Claudine Bergeron. Peut-être que notre voisin a une plus grosse maison, une piscine creusée et deux autos de l'année dans le garage, mais peut-être que nous, nous avons misé sur le fait de travailler trois jours par semaine ou nous planifions un voyage de longue durée? «Il faut assumer ce qu'on a décidé avec les bénéfices et les inconvénients que cela implique», concède Claudine Bergeron.

Selon elle, l'important demeure que «plus nous sommes concentrés sur qui nous sommes et sur les actions qui mènent à nous développer, à exceller et à apprendre, moins nous aurons tendance à envier les autres».

Qu'est-ce qui nous anime dans la vie?

Apprécier sa vie

«Il y aura toujours quelque chose qu'on voudrait avoir. Il y aura aussi toujours quelqu'un devant nous, mais il y en aura aussi d'autres derrière nous», expose Claudine Bergeron. «Au lieu de vous comparer uniquement sur les aspects où vous êtes les plus faibles, repensez à vos accomplissements passés et aux forces que vous avez maintes fois démontrées», écrit Alain Samson dans son livre *La vie est injuste (et alors?)*, paru aux éditions Transcontinental.

Ainsi, nous nous assurons une vision plus complète et plus juste de soi.

Apprécier sa vie exige d'être en accord avec ses valeurs. Bien sûr, elles peuvent évoluer et changer au fil des ans... comme nous-mêmes! Suivre sa propre évolution en respectant ses croyances, ses habiletés, ses valeurs et ses aptitudes et mettre en œuvre ses rêves demeure des actions simples à poser pour aimer davantage sa vie.

Connaître ce qui nous fait vibrer et ce qui nous anime dans la vie et s'efforcer de l'intégrer dans notre quotidien est un gage de bonheur. «Ce qui ressort de plusieurs études et recherches, c'est que ce sont dans les petits détails de la vie que les gens retirent le plus de satisfaction, bien plus que dans les grands projets», note Clément Patenaude. Bref, une vie riche et pleine se vit au quotidien par la multiplication de simples petits bonheurs plutôt que dans la recherche d'un grand bonheur plus difficilement réalisable et que nous ne toucherons peut-être jamais.

À lire aussi:

Et si j'avais besoin d'un coach de vie?

Un projet d'année: se réaliser autrement!

Faire des listes: un exercice puissant!