

rencontre avec  
**CHRISTOPHE ANDRÉ**

## «L'authenticité n'est qu'un point de départ»

*L'authenticité est évidemment liée à l'estime de soi, sujet du dernier livre, passionnant, de Christophe André : **Imparfais, libres et heureux**. Il a bien voulu nous livrer quelques pistes supplémentaires...*



### ■ Comment définiriez-vous l'authenticité ?

**Dr. Christophe André :** C'est la capacité à être soi-même face aux autres, sans efforts ni mensonges. Mais cette définition appelle aussitôt un bémol, parce que notre époque survalorise cette notion. Chacun rêve de se «réaliser», or ce concept peut aussi déboucher sur l'individualisme. Au pire, il devient une espèce de narcissisme : «je fais et dis ce que je veux, ce sont les autres qui doivent s'adapter à moi». D'ailleurs, beaucoup de personnes confondent l'authenticité avec la spontanéité : en réalité, elle est la rencontre entre nos mouvements naturels et nos valeurs personnelles, réfléchies.

### ■ Est-ce important de l'atteindre ?

**Dr. C. A. :** Oui, c'est fondamental. Se comporter en fonction de ses pensées, en adéquation avec ses sentiments, amène cohérence et confort émotionnel. Plusieurs expériences ont prouvé, par exemple, que mentir entraîne un stress physique important. Lorsqu'on oublie l'authenticité, on copie les autres pour être accepté, on renonce à avancer à visage découvert, on se cache. Certaines personnes

qui ont une haute estime de soi croient être authentiques en ne présentant que leur meilleur côté. Pour être authentique, il ne faut pas avoir peur de ses limites, de ses imperfections. C'est une marque de respect de soi-même. En ce sens, paraître tel que l'on est, sans chercher à s'embellir est une des composantes de l'estime de soi.

### ■ Et souhaitable aussi pour la vie en société ?

**Dr. C. A. :** Il ne faut pas trop s'éloigner de soi dans notre façon d'être avec les autres. Si nous sommes authentiques, cela nous rend plus facilement compréhensibles pour ceux qui nous entourent et si nous sommes «vrais», nous apparaissions aussi plus fiables. L'authenticité donne plus de force à nos gestes et à nos propos.

Cependant, une authenticité réelle peut devenir toxique si elle heurte la fragilité et les valeurs de nos interlocuteurs. Avoir ma place au milieu des autres, oui, mais la solidarité et le respect d'autrui doivent primer. Sinon, c'est juste une facilité. L'authenticité constitue une bonne base, mais ce ne peut être qu'un point de départ, pas une philosophie de vie. Elle doit s'intégrer dans un souci de l'autre et s'accompagner de tout un cheminement en ce sens. Du coup, chacun en bénéficiera et ce comportement aidera aussi notre entourage au lieu de le déranger.

### ■ Est-ce plus difficile aujourd'hui d'être vrai, à cause du culte de l'apparence, de la performance ?

**Dr. C. A. :** Non, c'est peut-être même devenu trop à la mode... On nous vend de l'authenticité-bidon, au travers de la télévision, des publicités, etc. Les stars, les hommes politiques se montrent sous un jour à la fois sympathique et fragile, mais tout est faux, fabriqué, c'est de la «fausse-monnaie» d'authenticité. Dans notre société, la tolérance à la spontanéité est plus grande qu'autrefois. De même que s'est accrue, parallèlement, l'intolérance aux interdits et à la frustration.



## EDITO

**L**e Petit Robert nous dit qu'être authentique, c'est exprimer une vérité profonde et non des habitudes superficielles ou des conventions.

*Cela nécessite pour chacun d'entre nous d'entrer en relation avec sa vie profonde, de devenir conscient des mouvements qui l'habitent, d'en comprendre parfois les causes, de rester bienveillant avec soi-même.*

*Etre authentique demande d'accepter de vivre autant la joie que la souffrance face à soi-même et face aux autres, sans refuser l'un ou l'autre de ces deux sentiments. Vaste programme qui nécessite un investissement et de profondes motivations. Beau programme qui rend heureux.*

*La joie dans ma vie me vient pour une grande part de moments de communication authentique. J'ai alors la sensation de me construire et de construire la relation.*

*Avez-vous cette expérience ? ou une autre ? Vous pouvez nous écrire et nous dire le cheminement vécu pour être authentique, ou bien les fruits que vous observez quand vous êtes profondément en vérité. Nous serons heureux de vous lire.*

Agnès Rebelle  
Présidente de PRH France

Aussi, je dirais que c'est plus facile aujourd'hui de se montrer authentique, mais attention : il ne doit pas s'agir d'une posture, c'est une construction et elle nécessite des réajustements constants en fonction des situations.

*Propos recueillis par Marie-Christine Colinon*

Christophe André, 49 ans, psychiatre, exerce à l'hôpital Sainte-Anne à Paris, au sein d'une Unité de Psychothérapie Comportementale et Cognitive, spécialisée dans le traitement des troubles émotionnels, anxieux et dépressifs. Il a publié de nombreux ouvrages grand public aux éditions Odile Jacob : *Imparfais, libres et heureux. Pratiques de l'estime de soi* (2006) ; *Psychologie de la peur* (2004) ; *Vivre heureux. Psychologie du bonheur* (2003) ; *La Force des émotions* (2001, avec François Lelord) ; *La Peur des autres. Trac, timidité et phobie sociale* (2000, avec Patrick Légeron), etc.

# SAVEZ-VOUS ÊTRE AUTHENTIQUE ?

«Retrouvez le bon goût du vrai !», «Tous nos produits sont fabriqués en matières naturelles !» Comme le montre la publicité, notre époque n'a jamais été aussi avide d'authenticité. Dans sa vie relationnelle, l'être humain n'a-t-il pas également cette quête de vivre sans artifice ? Mais comment répondre à cette aspiration ?

**A**u cours de notre existence nous avons accumulé quelques expériences plus ou moins heureuses dans l'affirmation de nous-mêmes. En effet essayer d'être «vrai» peut aussi entraîner des déboires.

« Je le pense, donc je le dis ! »

Sabine, 22 ans, lance un jour à son père : « Tu as manqué de courage en restant si longtemps à ce poste alors que tu n'aimais pas ce que tu faisais ! ». Sabine se croit authentique en exprimant cette opinion. Son père sort en claquant la porte... Comprenant qu'elle l'a blessé, elle se retrouve bourrelée de remords. Sabine pensait se situer avec objectivité. Or, elle a compris plus tard qu'elle avait souffert durant son enfance de voir son père malheureux au travail. Dire tout ce que l'on pense de manière abrupte, c'est prendre un raccourci insatisfaisant lorsqu'on recherche l'authenticité. Cela peut soulager sur le moment, mais agir ainsi n'exprime généralement qu'une vérité de surface. Sabine parlait avec son mental, sans tenir compte d'un ressenti enfoui. Elle aurait été plus authentique si elle avait eu conscience de sa souffrance. Elle aurait pu dire plus justement à son père : «j'ai souffert de voir que tu n'étais pas heureux dans ton travail.»

« Je le ressens, donc je l'exprime »

Traversant une dure période dans son travail, Daniel se laisse aller à vivre son agacement, à décharger ses colères sur sa femme et ses enfants. A la maison, il peut enfin être lui-même, pense-t-il. Au bureau, il n'ose pas ! L'atmosphère familiale se dégrade rapidement et Daniel se sent de plus en plus mal. L'affection et la tendresse que Daniel éprouve pour les siens ne transparaissent plus. Seule une part

de lui-même, superficielle, s'exprime. Il n'a pas accès au plus authentique de lui-même qui lui permettrait de réguler sa sensibilité. Il découvrira plus tard que ses énervements ont aussi comme source des maux de son histoire passée...

**Ne pas confondre être spontané et être authentique**

«Dire tout ce que l'on pense» ou «exprimer tout notre ressenti à l'état brut» c'est être spontané, ce n'est pas être authentique. Vivre notre authenticité commence par une connaissance honnête de nous-mêmes. Une démarche incontournable, si l'on ne veut plus être le jouet de pensées ou de réactions issues de notre passé. Elle peut éventuellement nécessiter de se faire aider pour les dépasser. Découvrant progressivement notre «vrai visage», nous pouvons trouver l'axe de notre authenticité profonde et affirmer notre réalité d'aujourd'hui sans artifice.

Être authentique vis-à-vis d'autrui nécessite de prendre du recul : se mettre à l'écoute de ce qu'on veut communiquer, tout en tenant compte de qui est l'autre. Cet exercice va nous aider à trouver les mots justes, surtout si ce que nous avons à dire est difficile.

Comment savoir si le but est atteint ? En observant la sensation dans laquelle nous laisse l'échange. Est-ce qu'on a l'impression d'en sortir «grandi», en accord profond avec soi-même ? L'échange a-t-il été constructeur pour la relation ou la vie du groupe ? C'est à ces critères que nous pourrions vérifier si nos paroles ou nos actes sont bien en adéquation avec notre être profond.

Geneviève Descampiaux,  
formatrice PRH

## Le mythe de la transparence

« Si tu m'aimes, tu dois tout me dire » ;  
« Tu n'es pas franc puisque que tu ne me dis pas tout ce que tu penses, ni tout ce que tu fais » ; « Entre nous, on ne doit rien se cacher »...

Ces contrats ou ces reproches reviennent souvent dans la bouche des personnes unies par un lien affectif important. A leur base, se manifeste certes un désir sincère de vérité et de confiance mutuelle, mais rôde aussi souvent la peur, avec ses stratégies de sécurisation : la volonté de maîtriser, l'exigence de « tout savoir » et la culpabilisation de l'autre s'il n'obtempère pas.

L'authenticité est un choix : elle se donne sans exigence de retour, à la mesure de la confiance vécue et de la solidité de chacun. Elle ne s'impose pas, non plus, à qui ne peut ou ne veut pas la recevoir. Elle ne peut s'exprimer et grandir que dans un climat de liberté d'expression et de respect.

L'exigence a priori d'une transparence totale s'apparente par conséquent à un abus, à une volonté de domination du territoire intime de l'autre, à une tentative fusionnelle. Dans une relation, il est normal que l'un comme l'autre ne soit pas forcément prêt à exprimer certaines choses. Des résistances inconscientes barrent le chemin de la transparence. Chacun sait le temps mis à risquer une parole sur le plus précieux ou le plus meurtri de soi...

La recherche de transparence dans une relation n'est pas pour autant à proscrire : c'est un horizon vers lequel tendre... qui ne sera jamais atteint de manière absolue. C'est le fruit que récoltent, peu à peu, les personnes qui ont appris à cultiver entre elles, au fil du temps, une écoute de qualité, un réel respect l'un de l'autre, une compréhension empathique profonde, une capacité de pardon, un amour inconditionnel, et qui ont avancé dans la guérison de leurs peurs ...

Michel Lamarche,  
formatrice PRH

# PLUS FACILE EN FAMILLE ?

On considère volontiers que naturel et authenticité sont parents proches. De là à penser qu'il est plus facile de montrer son vrai visage en privé, bien à l'abri chez soi... Chacun de nous rêve, en tous cas, d'un «cocon» familial qui nous permettrait d'être nous-même, parce qu'accueilli comme nous sommes, avec bienveillance.

C'est au milieu de nos amis, de notre famille, que nous aspirons le plus à développer notre authenticité. On attend de leur affection qu'elle nous apporte une sécurité qui le permette. Mais si l'aventure est possible, elle n'en est pas moins complexe. Car lorsque les enjeux sont importants, les peurs aussi : crainte de faire de la peine, crainte des conséquences que pourraient entraîner nos paroles ou nos actes sur une relation qui tient tant de place dans notre vie. En famille, les battements d'aile de chacun ont des répercussions sur les autres membres, dans les détails de la vie quotidienne comme dans les événements marquants. C'est pourtant le lieu essentiel où se construit l'art d'être soi, où l'on apprend à exprimer son individualité tout en tenant compte du collectif. Mais, pour que les enfants fassent leurs gammes, un ou deux entraîneurs (adultes) sont nécessaires sur le terrain de jeu.

## Quelques repères

- Créer le climat d'écoute dont chacun a besoin pour s'exprimer afin que soit prise en compte sa vision des choses. Lorsque l'on vit les mêmes événements, on s'imagine que l'autre entre dans notre propre logique. Mais chacun voit les moments partagés de manière différente. Il faut apprendre à écouter sans se sentir accusé, même si ce qui est exprimé nous paraît inexact ou nous peine. Tel ce père qui entend son fils dire à sa mère : «Je ne sais pas si papa est content que j'aie trouvé du travail pour l'été». Sa première réaction serait de rétorquer «Si je t'ai donné 10 euros pour aller à ton rendez-vous, c'est bien parce que cela me plaît !». Sa seconde réaction est de se demander : «d'où vient le ressenti de mon fils ?»... Et il décide de trouver un moment pour lui parler seul à seul. L'art d'être soi, en l'occurrence, revient à s'interroger en toute vérité, à entendre le besoin de l'autre, qui a sa

lecture des faits importants pour lui. Et, à s'engager par un acte.

- Oser des moments collectifs d'échange vrai : en voiture, autour de la table..., à propos d'une petite dispute récente ou du choix d'une activité commune. Exemple : des parents aimeraient partir en vacances en Estonie, pays d'origine de la maman. Ils expliquent aux enfants pourquoi ce voyage les tente,

la table. Cette bonne volonté arrange bien les parents - le travail est fait sans problème - et les trois autres enfants qui peuvent s'éclipser pour vaquer à des occupations plus enthousiasmantes. L'un des garçons notamment participe très peu aux tâches collectives. En prenant conscience, la mère intervient : «Je ne trouve pas normal que ce soit toujours toi, Sarah qui débarrasse la table. Est-ce que tu tiens vraiment à le faire ?». Elle permet ainsi à la fillette de faire l'expérience qu'elle n'est pas obligée de rendre service pour continuer à être appréciée. La mise en place d'un turn-over aidera chacun - et notamment son frère - à se sentir davantage concerné par le bien commun.

- Développer le chemin d'accès aux émotions et décrypter leur langage pour parvenir à trouver les mots justes. Une jeune fille de 20 ans, à l'approche de son départ pour garder des enfants chez des amis à Miami, constate le



leur demandent si, eux, s'y sentent prêts ou non, et, s'ils sont d'accord, selon quelles modalités, etc. Ils veillent à donner la parole à chacun, surtout à celui qui se tait ; à encourager les points de vue personnels différents, aidant ainsi chacun à identifier ses besoins. Construire ensemble des projets porteurs de sens, qui permettent à chacun d'oser sa différence et d'écouter la différence de l'autre, est un bon moyen d'apprendre à trouver des solutions acceptées et mises en place par tous.

- Porter attention aux climats, sains ou toxiques. Et en parler vraiment. Dans la famille, l'un des enfants est toujours volontaire pour débarrasser

retour de plaques de psoriasis sur son corps et demande des soins. Plusieurs soirs de suite, elle vient tourner dans la chambre de ses parents, jusqu'à ce que l'un d'eux l'incite à parler. Ils sont fort surpris de constater que leur fille s'imagine qu'ils vont la laisser seule sur le trottoir de l'aéroport, livrée à elle-même pour les démarches d'enregistrement et d'embarquement... Combien d'entre nous préfèrent ainsi porter seuls leurs craintes, plutôt que de prendre le risque d'être mal jugés ou d'entendre une vérité. Être vrai, dire ce que l'on a à dire à la bonne personne, c'est souvent ce qu'il y a de plus difficile dans la recherche d'authenticité.

Jean-André Boissinot,  
formateur PRH

# PAS D'AUTHENTICITÉ SANS ADAPTATION

Entre s'imposer sans respect des autres ou s'effacer, il existe une troisième voie qui permet de s'affirmer sans se buter. Et de se sentir à la fois en accord avec nous-même et avec le reste du monde.

Hélène vient d'apprendre que son responsable lui refuse le nouvel équipement de laboratoire qui l'aurait aidée à mener à bien son dernier projet. Depuis 8 jours, elle fait l'assaut de son bureau pour le convaincre que cette décision est mauvaise. Il commence à ne plus supporter ses interventions... Après tout, Hélène ne fait-elle pas preuve d'une authenticité exemplaire ? Elle ne lâche pas le morceau, s'acharnant à prouver à son responsable que ce nouveau matériel est vraiment indispensable. Pourtant, cette démarche ne porte pas les fruits escomptés : son supérieur n'a pas changé d'avis et la relation avec lui s'est dégradée. Hélène s'entête, se durcit, et finit par se cogner la tête contre l'obstacle, tel un bélier contre une porte trop résistante ! Car, elle a oublié une chose indispensable : l'adaptation à la situation.

## Défendre sa position...

A PRH, lorsque nous abordons l'authenticité, nous y ajoutons toujours la notion d'adaptation, ce qui nous fait parler de «la dialectique authenticité-adaptation». Que recouvre exactement cette dialectique ? Tout commence par un mouvement d'authenticité : il y a d'abord à être soi, en cherchant à être fidèle à ses valeurs, ses convictions, son identité profonde. C'est le mouvement naturel de l'être humain et de ses potentialités. Dans le cas d'Hélène, il est normal qu'elle ait envie d'affirmer à nouveau pourquoi ce nouveau matériel lui tient à cœur. Il ne s'agit pas de se résigner, de capituler en quelque sorte d'emblée face au refus de sa hiérarchie. Il est donc normal qu'elle sollicite un entretien avec son supérieur afin de lui exprimer sa déception et de lui exposer à nouveau les

raisons qui motivent l'utilisation d'un nouveau matériel.

## ...tout en écoutant celle de l'autre

Mais ce mouvement d'authenticité doit s'accompagner d'un autre mouvement : celui d'une adaptation à la situation. S'adapter ici, c'est tenir compte de la réalité, de l'obstacle qui se présente. Hélène avait déjà rencontré son responsable, lui avait exposé les motifs de sa demande. Il devait réfléchir, en parler avec sa propre hiérarchie. Cette étape a eu lieu. Puisque la réponse est négative, c'est que certains éléments ont fait pencher la balance dans ce sens. Il est nécessaire qu'Hélène les entende, les comprenne, examine la valeur de ces éléments qui ont pu lui échapper. Elle doit donc aussi faire un mouvement d'ouverture, d'écoute, de recherche de compréhension. Qu'est-ce qui a fondé cette réponse négative ? Certains éléments sont-ils pertinents, ou tout simplement incontournables dans la situation actuelle (par exemple une restriction budgétaire, une impossibilité pour le fournisseur de mettre le matériel à disposition dans les délais, etc.) ?

## Faire appel à la créativité

Une fois cette étape de compréhension achevée, s'adapter consistera à chercher comment faire pour rester soi-même tout en tenant compte de ce réel dérangeant (mais bel et bien là !). Il est bien sûr impossible d'imaginer quelles possibilités Hélène pourra trouver pour rester fidèle à sa volonté de réussir son projet et de faire avancer les choses. Cela dépend des motifs que lui avancera son responsable et de la marge de manœuvre qui lui restera en conséquence : la mise en place du matériel pourra être différée dans le

## Faible, faillible, mais vrai !

Être vrai implique de ne plus chercher à dissimuler ses failles, ses erreurs, ses faiblesses, en «faisant semblant». Cependant, les assumer dans certaines situations requiert un cheminement un peu délicat...

Se sentir différent et inférieur aux autres est un sentiment pénible. Porter des vêtements sans marque pour un ado, être au chômage, malade...

Autant d'occasions de s'identifier avec l'image que l'on pense donner aux autres, au risque de s'y retrouver enfermé.

Il devient très important alors de trouver les chemins de l'authenticité pour vivre cette différence :

- S'affranchir de la dépendance envers les normes

- Se centrer sur soi au lieu de regarder les autres

- Accepter pour mieux rebondir

- Partager ce qu'on vit.

Pour vivre sa différence authentiquement, il s'agit d'augmenter son espace intérieur, de s'affranchir de la peur du jugement et d'accepter ses limites.

Thomas Wallenhorst,  
formateur PRH, psychiatre

temps, un autre matériel disponible ailleurs pourra peut-être être mis à sa disposition, ou bien le projet pourra être modifié pour tenir compte des limites imposées, etc. L'adaptation nécessite de faire appel à la créativité pour imaginer d'autres solutions que celle qui avait été pressentie au départ. Evidemment, il est aussi indispensable que le responsable d'Hélène vive la même dialectique authenticité-adaptation au lieu de se raidir, lui aussi, dans son refus et de se fermer à toute autre solution nouvelle.

Une telle démarche suppose à la fois des qualités d'affirmation, donc une grande solidité intérieure (je n'ai pas à me renier), ET des qualités d'écoute, d'ouverture, de souplesse pour dégager progressivement des alternatives valables. Tout le monde y gagne : c'est ainsi que la différence entre les êtres et les points de vue crée de la valeur ajoutée dans une confrontation positive...

Jean-Michel Anot,  
formateur PRH

## Micro-Trottoir

### «C'est quoi, pour vous, être vrai?»

- Pierre, 10 ans : «*La vérité est quelque chose de réel*»
- Odile, 40 ans : «*C'est l'art d'être soi-même*»
- Hugo, 15 ans : «*Dire ce que l'on pense sans complexes. Se moquer du qu'en dira-t-on, de l'opinion générale.*»
- Claire, 50 ans : «*C'est s'être trouvée.*»
- Joseph, 15 ans : «*C'est avoir le courage d'assumer ses positions.*»
- Margot, 57 ans : «*Je suis devenue authentique à partir du moment où je me suis dégagée de mon histoire familiale et du conditionnement de ma mère.*»
- Michèle, 79 ans : «*Ne pas dire, ni faire, n'importe quoi ; être juste.*»
- Marianne, 21 ans : «*Les gens très vrais sont toujours très populaires. Ils impressionnent beaucoup les autres.*»

## LA VIE DE PRH

### • Une nouvelle session

dans notre prochain catalogue «Aller au bout de mon authenticité». Pour ceux et celles qui souhaitent rejoindre leurs dynamismes profonds et leur être plus fidèle dans l'action et dans les relations.

### • La Lettre de PRH

paraîtra dorénavant 2 fois par an. En janvier et en juin. Cela correspond mieux aux possibilités qui sont les nôtres afin de continuer à vous offrir des dossiers de qualité. L'abonnement reste au même tarif et continue de couvrir 3 numéros.

## Abonnez-vous à La Lettre de PRH

### Bulletin d'abonnement

Je m'abonne  J'offre un abonnement

Nom/Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

E-mail : .....@.....

Abonnement 3 numéros  12€ (Tarif normal)

20€ (Tarif soutien)

Abonnement 6 numéros  24€ (Tarif normal)

40€ (Tarif soutien)

A partir du numéro .....

Précédents numéros (prix unitaire : 4€) :

N°24 - **Le savoir-être : une compétence indispensable dans la vie**

**professionnelle ?** : rencontre avec V. Cornet-Butcher,

N°25/26 - **L'accompagnement individuel (Coaching)** :

rencontre avec Muriel Mazet

N°27 - **Décoder ses émotions** : rencontre avec Isabelle Filliozat

N°28 - **Mon corps, ami ou ennemi ?** : rencontre avec Ulla Bandelow

A retourner à : PRH FORMATION DEVELOPPEMENT  
52, rue Alphonse Melun 94230 CACHAN

## Abonnez-vous à La Lettre de PRH

Vous découvrez la lettre de PRH, support d'informations, d'échange d'idées et d'expériences pour tous ceux qui s'intéressent au développement de la personne et à l'évolution de la société vers plus d'humanité.

Notre souhait : vous accompagner dans votre recherche et garder le contact après les temps forts de formation.



### THÈMES DES PROCHAINS NUMÉROS :

- **MON IMAGE : MIROIR FIDÈLE OU DÉFORMANT ?**
- **COMMENT FAIRE FACE À NOS PEURS ?**

Pour vous abonner, obtenir des anciens numéros ou offrir un abonnement, remplissez le bulletin au verso.