



## Bonjour, Comment Ça Va ?

**Bien et Vous ?  
Bien, Bien... Merci...**

Tous les matins, nous sommes tous confrontés de nombreuses fois avec les personnes que nous croisons ou côtoyons dans notre travail. Les réponses varient un peu mais se résument en quelques standards que nous avons choisi de vous décortiquer.

L'option "**Bien, bien... Merci**" est plutôt du style "Je vous ai répondu mais je ne veux pas me confier à vous au-delà de cette formule de politesse"...

L'option "**Bien... Merci et Vous**"... est une variante intéressante par le rebond de la question à laquelle manifestement on n'a pas du tout envie de répondre...

L'option "**Bien, mais ça pourrait aller mieux**"... est significative du mal-être de cette personne qui aimerait aller bien puisqu'elle l'affirme mais avec une nuance qui veut dire le contraire... Bonjour les conflits intérieurs.

Dans ces joutes verbales très systématisées, j'ai remarqué qu'il manque souvent un de ces deux ingrédients, parfois les deux : le regard franc et le sourire. Quand les deux sont présents, la réponse verbale n'a que peu de sens, car déjà rien que par le contact intérieur, chacun connaît la réponse de l'autre. Parfois ce que nous appelons l'instinct ou l'intuition nous donne même quelques précisions sur le véritable état de l'autre. C'est bien sur l'option que je préfère, elle est tellement plus riche et plus enrichissante...

Depuis que j'ai fait ce constat, je m'amuse beaucoup avec cette nouvelle façon de nous aborder le matin, pour certains "abordage" étant souvent beaucoup plus proche du "sabordage" qu'autre chose. Rien ne va mais on prétend à tous ceux que l'on croise le contraire...

### **Pourquoi un tel mensonge ?**

A force de dire aux autres que tout va bien, chacun finit par se convaincre que tout va réellement bien même si ce n'est pas le cas. Pendant toute la journée, cette fausse conviction nous permettra de mettre de côté ce qui ne va pas car demain sera certainement un jour meilleur...

**Mais le lendemain recommence le même rituel toujours dans le même style...**

**Tout va bien...**

Et un jour, j'ai pris conscience de cet état de fait et j'ai eu envie de changer les réponses. Voilà ce que ça a donné :

**Bonjour, comment ça va ?**

**Moi : Mal, mais ce n'est pas grave, ça passera...**

Étonnement de mon interlocuteur qui prend aussitôt une attitude compatissante...

**Ah bon, ce n'est pas trop grave j'espère...**

A ce moment, son attention est au maximum et chez certains, le côté morbide est déjà visible.

Moi : Grave, non. Ça va mal mais ça finira bien par passer mais je ne peux vous expliquer pourquoi, ça nous prendrait trop de temps... De plus, je n'ai pas très envie de vous exposer pourquoi je vais mal, je ne le sais pas encore vraiment moi-même...

Pour Moi, ça s'arrête souvent là si mon interlocuteur est un homme, très peu ont envie d'approfondir. Si c'est une femme, les réactions sont trop multiples pour être décrites... Les Femmes sensibles m'offrent un sourire d'encouragement et les amazones me regardent avec une supériorité malsaine.

Dans le cas d'une femme, si son interlocuteur est un homme, ça excite systématiquement son côté "chevaleresque" et ça lui permet d'entrevoir une possibilité de se rapprocher bien trop près de sa personne un peu comme un serpent de sa proie immobilisée. C'est fou comme le côté chevaleresque remonte si vite chez quasiment tous les hommes. Si c'est une femme, là encore les réactions sont bien trop multiples, allant de la compassion sincère au petit sourire en coin très révélateur dans le style "c'est bien fait pour toi"....

Au début, ce n'était qu'une boutade mais petit à petit, je me suis rendu compte que les choses ne se passaient plus du tout de la même manière pour moi. A partir du moment où je reconnaissais que des choses n'allaient pas dans ma vie, mes journées étaient désormais utilisées pour comprendre les pourquoi et les comment de ce mal-être. J'ai alors pu mettre un mot sur cette façon de faire et ça s'appelle simplement :

### **"Être Sincère avec Soi-Même"...**

Très vite, j'ai découvert qu'en reconnaissant que quelque chose allait mal dans ma vie, dès cette prise de Conscience, je pouvais me poser les bonnes questions pour en rechercher les causes. Souvent bien avant la fin de la journée, mon état moral avait nettement progressé et mon mal-être était déjà aux oubliettes.

Je dois reconnaître que devenir sincère avec soi-même a certainement été le plus grand pas que j'ai fait dans ma vie. Si j'avais continué avec mes "Bien, bien... Merci", je serai toujours au même point et toujours dans le même état de mal-être.

**Si l'on veut réellement résoudre des problèmes qui nous tenaillent depuis des années,  
Il est indispensable de reconnaître que nous allons mal et que, bien sûr,  
Nous voulons découvrir pourquoi afin de progresser dans notre Vie.**

**Si nous continuons à cacher notre mal-être,  
Il n'a aucune raison de disparaître.  
Bien au contraire, il ne cessera de grandir  
Avec toutes les conséquences possibles...**

**Isabelle et Pierre**