

EMMANUEL PIQUEMAL

Comment gérer facilement vos contrariétés

Le Principe de l'Harmonie
des Deux Mondes

Dangles
EDITIONS 

Introduction

Quand nous allons au restaurant, nous pensons naturellement vivre un moment agréable pendant lequel nous allons pouvoir nous détendre. Mais si le service est mauvais ou que les plats sont mal cuisinés, nous sommes contrariés et déçus.

Nous attribuons généralement la cause de la contrariété au retard de service, au serveur désagréable ou au repas décevant. Le Principe de l'Harmonie des Deux Mondes (PHDM pour faciliter la lecture dans la suite du livre) donne une autre explication à la contrariété.

D'après le PHDM, ce ne sont pas le mauvais service ou la déception des plats en eux-mêmes qui nous contrarient véritablement. Bien entendu, ces éléments s'ajoutent à la contrariété, mais là n'est pas la cause profonde.

Ce qui nous irrite, c'est que la réalité ne correspond pas à ce que nous avons préalablement imaginé. Ce constat paraît évident de prime abord, mais prenons le temps d'y réfléchir.

En fait, sans forcément le savoir, nous nous étions fait un scénario précis de ce qui allait se dérouler et nous nous attendions donc à son accomplissement : les horaires, le trajet en voiture, l'attente aux feux, l'arrivée au restaurant, les rires entre amis, l'enchaînement des événements, l'ambiance agréable, le plaisir de déguster de bons plats, le retour chez soi et bien d'autres situations encore.

Mais quand la réalité ne répond pas à nos attentes, il y a un écart entre ce que nous avons imaginé et ce qu'il s'est réellement passé. La contrariété n'est donc pas due au fait que le restaurant soit décevant. Le problème est plus profond, plus simple et plus général : il relève de l'écart entre la réalité et ce que nous avons imaginé. La contrariété naît du fossé entre nos attentes et ce qui s'est produit.

Comment gérer facilement vos contrariétés se décompose en deux grandes parties. Si vous souhaitez aller directement à l'essentiel pour découvrir le PHDM et que vous voulez pouvoir utiliser l'Harmoniseur dans les prochaines heures, lisez le premier chapitre intitulé « Alors, qu'est-ce que c'est ? » (page 11).

Vous y trouverez une présentation générale du principe et de l'Harmoniseur. Il suffit de quelques minutes pour les comprendre, les mettre en pratique et en retirer des bienfaits. Vous pouvez également consulter directement la partie sur les contrariétés du chapitre intitulé « La gestion des contrariétés » (page 135), celui qui aide à comprendre les autres (page 142) ou encore la « Foire aux questions » (page 161).

Si vous souhaitez aller plus loin et porter un nouveau regard sur le monde qui vous entoure et sur vous-mêmes, poursuivez votre lecture dans les autres chapitres. Vous y découvrirez une nouvelle manière d'appréhender des comportements quotidiens, d'où vient la philosophie, pourquoi nous sommes curieux, comment se motiver à agir, comment utiliser l'Harmoniseur plus en profondeur, comment le PHDM peut vous aider à devenir plus heureux.

Alors, qu'est-ce que c'est ?

À qui s'adresse ce livre ?

Cet ouvrage s'adresse à deux types de personnes : le PHDM et l'Harmoniseur ont été suffisamment simplifiés pour être mis en pratique instantanément par les professionnels de santé et les particuliers.

Professionnels dans le cadre thérapeutique

Les thérapeutes, du médecin généraliste au spécialiste en passant par les psychologues et les praticiens des thérapies alternatives, y trouveront un outil facile à utiliser, qui leur permettra d'aider leurs patients en obtenant des résultats en quelques minutes seulement³ sans avoir besoin de grandes et complexes explications.

3 Une situation rencontrée tous les jours en consultation.

Adultes et enfants dans le cadre du développement personnel

L'autre atout de cet outil est qu'il n'est pas nécessaire de l'utiliser en thérapie avec un professionnel. Il est accessible en quelques minutes par les adultes, y compris par les parents qui le mettront en pratique avec leurs enfants.

Témoignage de Laurent, cadre

« Je travaille depuis plus de vingt ans chez le leader français du BTP. J'y occupe la fonction de responsable technique du Pôle Conception.

Fort de mon expérience réussie dans ce domaine, mon manager m'a demandé, en ce début d'année, de venir ponctuellement sur Perpignan.

Très vite, le directeur de l'agence catalane m'a persuadé que j'étais "l'élément indispensable" qu'il manquait à son équipe. Il me vendit alors une évolution de carrière et une promotion à venir que je ne pouvais pas laisser passer. J'envisageai donc de venir m'installer sur la terre de mes aïeux...

Sur ces entrefaites, je fis la connaissance d'Emmanuel Piquemal, que je venais consulter consécutivement à des migraines récurrentes. Le courant passa tout de suite entre nous et je lui confiai mes projets.

Une semaine plus tard, je rencontrai la responsable des ressources humaines pour finaliser l'aspect "matériel" de ma mutation. Je fus très déçu de l'entendre me proposer une mutation à "ISO salaire" et sans changement de qualification. Aucune promotion n'était envisageable...

Nous étions bien loin de la perspective d'évolution de carrière à laquelle je m'attendais. J'en informai immédiatement mon "futur directeur" par l'envoi d'un courriel. Il allait forcément me rappeler à réception pour me confirmer qu'il allait "monter au créneau" pour défendre ma candidature. J'étais quand même "l'élément indispensable".

Il ne prit même pas la peine de me répondre...

Je refusai donc de quitter mon poste sur Marseille et de m'éloigner de mes filles, puisque je n'en tirais aucun avantage sur le plan professionnel...

Ma contrariété fut telle que mes migraines n'étaient plus supportables. Je revis donc Emmanuel en urgence pour qu'il essaye de me soulager comme il l'avait fait la première fois. Je lui racontai alors l'épisode de la "non-promotion". C'est à ce moment-là qu'il m'a expliqué le concept de "l'Harmonie des Deux Mondes".

Le principe était d'une simplicité déconcertante... Il me suffirait de dire à haute voix :

1/ J'avais imaginé que la DRH confirmerait la promotion à laquelle j'aspirais.

2/ Au lieu de cela, l'on ne me proposait qu'un simple déplacement géographique.

3/ Il était donc NORMAL que je sois contrarié et déçu.

J'étais sceptique. Comment quelque chose d'aussi "facile" pourrait-il me permettre de soulager ma douleur ? Je n'avais rien à perdre... j'allais essayer en rentrant à l'hôtel...

Je répétais ces trois petites phrases une dizaine de fois, et quelle ne fut pas ma surprise lorsque je dus me rendre à l'évidence... Ça avait fonctionné... J'avais juste accepté... Et ma contrariété s'en était allée... »

Un vide dans le domaine du bien-être

Beaucoup de thérapeutes et d'auteurs parlent de « s'harmoniser avec le monde et avec soi-même », d'« accepter un événement » ou encore de « lâcher prise ». Mais nous sommes, depuis des années, confrontés à un grand vide. En effet, à notre connaissance, personne ne dit précisément et simplement quel processus psychologique se cache derrière ces notions. Personne n'explique comment agir dans la seconde et de manière pragmatique et pratique. Personne n'explique en détail et psychologiquement pourquoi nous avons du mal à accepter un événement lambda et pourquoi nous ne « lâchons pas » prise.

Face à divers outils – qui sont des références en développement personnel⁴ – tels que *La Prière de la sérénité*⁵ ou *Les Quatre Accords toltèques* par exemple, une impression de vide peut se manifester car tout n'est pas logique ou complètement expliqué⁶.

Face à ce vide, la suite logique a conduit à créer un concept spécifique et l'outil correspondant, à l'image de la phrase de David Rockefeller : « La nécessité est la mère de toute invention. »

Face à un problème, il faut parfois penser autrement

Face à un problème (récurrent en l'occurrence), il ne suffit pas toujours de penser à autre chose ou de prendre connaissance d'un nouveau savoir chez différents auteurs. Goethe nous donne un indice sur la manière s'y prendre : « Toutes les choses intelligentes ont déjà été pensées. Ce qu'il faut à présent, c'est essayer de les repenser. »

4 Pour les découvrir, voir dans la suite du livre : vous trouverez leur place dans le sommaire.

5 Citée dans Thierry Janssen, *Le Défi positif*, éditions Pocket, 2013.

6 Cet aspect est développé dans le chapitre « Un vide à combler », page 64.

Face à un manque ou une difficulté, il faut donc parfois faire autrement. C'est ce que ce livre se propose d'accomplir. C'est un défi de taille qui a failli être abandonné à plusieurs reprises tant la difficulté est grande et les obstacles nombreux, mais il vaut le coup d'être relevé.

Vous allez découvrir que de très nombreuses personnes⁷ ont indirectement travaillé sur ce sujet. C'est en essayant de penser « autrement », c'est-à-dire sous un nouvel angle et en osant tout remettre en question, que le PHDM et l'Harmoniseur sont nés.

Qu'est-ce que le Principe de l'Harmonie des Deux Mondes ?

Définition brève du principe

Le Principe de l'Harmonie des Deux Mondes, appelé PHDM dans la suite du livre, pose que de nombreux comportements humains⁸ sont causés par la différence entre ce que nous avons anticipé et imaginé⁹, et ce qu'il se passe concrètement dans nos vies.

Cela peut paraître d'une simplicité et d'une évidence déconcertantes. Ça l'est. Nous passons tous les jours « à côté » de cette évidence sans nous en servir. Mais Meng-Tseu nous met en garde : « Le tort des hommes est de chercher au loin la voie, alors qu'elle est proche, et c'est pourquoi ils ratent¹⁰. »

7 Thérapeutes, philosophes, auteurs, etc.

8 Contrariété (colère, tristesse, etc.), acceptation, lâcher-prise, curiosité, philosophie, etc.

9 Plus ou moins inconsciemment.

10 Citation de Meng-Tseu, in Hesna Cailliau, *Le Paradoxe du poisson rouge*, éditions Saint-Simon, 2015, page 40.

Cet ouvrage propose d'utiliser consciemment cette voie pour mener une vie plus agréable. Ce livre, le PHDM et l'Harmoniseur sont ba-si-ques.

Une explication commune pour de nombreux comportements humains

Le principe explique beaucoup de nos comportements, tout simplement parce que la plupart sont dus à un nombre restreint de fonctionnements psychiques. Tous les êtres humains, à travers le monde, ont la même physiologie et fonctionnent avec la même psychologie.

D'où vient le nom « Harmonie des Deux Mondes » ?

Le nom vient de la logique de la Vie : lorsque nous venons au monde¹¹, deux mondes entrent et resteront en relation jusqu'à notre dernier soupir : notre monde intérieur¹² et le monde extérieur¹³. Tout n'est alors qu'une histoire d'interaction.

Si nous souhaitons mener une vie épanouie et heureuse, le PHDM explique qu'il faut veiller à harmoniser ces deux mondes car la dysharmonie entraîne systématiquement un mal-être.

Le nom « Harmonie des Deux Mondes » désigne donc la finalité du développement personnel et nous indique comment se sentir mieux dans sa peau et dans sa vie. Le terme « principe » a été ajouté par la suite pour expliciter ce travail. Le PHDM est une hypothèse qui sert de base à un raisonnement et qui définit une manière d'agir en s'en servant.

11 Même avant, pour être précis.

12 Imaginaire, celui dans lequel ont lieu nos anticipations.

13 Celui dans lequel nous évoluons au quotidien.

Trois manières d'harmoniser les deux mondes

Nous disposons de trois possibilités pour harmoniser nos deux mondes. Encore une fois, vous serez sans doute étonné par ces évidences, mais il est bon de les rappeler.

Si la réalité n'est pas modifiable, il faut modifier notre monde intérieur pour le rapprocher du monde extérieur.

Si la réalité est entièrement modifiable, il faut modifier notre monde extérieur pour qu'il s'accorde à notre monde intérieur.

Enfin, si la réalité n'est pas entièrement modifiable, il faut modifier nos deux mondes : c'est un compromis.

Qu'est-ce que l'Harmoniseur ?

Pourquoi un outil ?

Les bouddhistes nous conseillent : « Change et ton destin changera¹⁴. » Or, pour changer, pour « bouger », il faut un point d'appui. Cet outil est le point d'appui. Il suffit de s'en servir pour s'en rendre compte. Dès que vous êtes contrarié, posez-vous la question : « Qu'est-ce que j'avais imaginé ? »

D'où vient le terme « Harmoniseur » ?

Ce nom est directement tiré du PHDM dont il est issu. Le Principe de l'Harmonie des Deux Mondes donne naissance à l'Harmoniseur. La capacité d'harmonisation étant la clé du principe, l'« Harmoniseur » est un nom qui allait de soi.

14 *Le Paradoxe du poisson rouge, op. cit., page 49.*

Définition brève de l'outil

L'Harmoniseur se résume à une question fondamentale¹⁵. Face à une contrariété, interrogez-vous : « **Qu'est-ce que j'avais imaginé ?** » En d'autres termes : « Qu'ai-je inconsciemment anticipé qui ne correspond pas à ce qu'il se passe concrètement et qui par conséquent me contrarie ? »

Cet outil est utile dans beaucoup d'autres situations développées plus loin. Attention toutefois : c'est un outil de gestion des contrariétés, mais en aucun cas il n'encourage à baisser les bras ! La persévérance est absolument essentielle dans la vie.

Essayez-le à deux ou trois reprises

Pour profiter pleinement des bénéfices de ce travail et de cet outil, mettez-le en pratique plusieurs fois. Prenons conseil auprès de Don Miguel Ruiz :

« Une information ou une idée ne sont que des graines dans notre esprit. Ce qui va vraiment faire la différence, c'est l'action. Le fait de mettre une chose en pratique, jour après jour, renforce notre volonté, nourrit la graine et établit des fondements solides pour que se développe une nouvelle habitude¹⁶. »

15 Vous trouverez les développements dans le chapitre « L'Harmoniseur », page 99.

16 Don Miguel Ruiz, *Les Quatre Accords toltèques*, éditions Jouvence, 2016, page 83.

En quoi l'Harmoniseur est-il novateur ?

Simple

Pour reprendre les mots d'un patient : « C'est d'une facilité déconcertante ! »

Utilisable de suite par n'importe qui, n'importe quand et n'importe où

Cet outil est suffisamment simple pour être utilisable « là, maintenant, tout de suite ». Comme il est fondé sur l'un de nos fonctionnements « de base », il est utilisable dans énormément de situations du quotidien.

Étant simplifié et allant à l'essentiel, il est facilement mémorisable (une seule question), donc il peut servir où que nous soyons. Il peut également être utilisable seul ou à plusieurs, ce qui renforce l'autonomie de chacun.

Déclencheur de prise de conscience

L'Harmoniseur est un déclencheur de prise de conscience. Le simple fait de se poser la question « Qu'est-ce que j'avais imaginé¹⁷ ? » suffit bien souvent à faire la lumière sur la cause de notre comportement. C'est surprenant les premières fois.

Pour donner une image, l'Harmoniseur est un coup de projecteur sur l'inconscient, aussi simple et puissant que si vous allumiez un projecteur de chantier dans une pièce sans aucun éclairage.

17 Ou de poser la question à une autre personne (adulte ou enfant) : « Qu'est-ce que tu avais imaginé ? »

Le Principe de l'Harmonie des Deux Mondes

Le principe ayant été expliqué dans ses grandes lignes dans l'introduction et dans le premier chapitre, sentez-vous libres de vous rendre directement aux chapitres suivants si vous n'êtes pas intéressé par les dessous du fonctionnement du PHDM.

Remettre en question les certitudes

Il est vrai que ce livre remet en question beaucoup de nos certitudes et de nos « à priori », et ce dans de nombreux domaines : science, philosophie, comportements humains, bonheur, gestion du stress et des contrariétés, etc.

Ne pas s'arrêter à quelques réponses « satisfaisantes »

Le stratège et général chinois Sun Tzu nous avertit : « C'est au moment où l'on a des certitudes que l'on perd la guerre¹⁸. » L'un des pièges qu'il est important d'éviter est de stopper notre réflexion personnelle une fois les premières réponses trouvées.

La réflexion et la remise en question doivent toujours perdurer. Cesser de réfléchir est malsain, car il faut garder les commandes de notre vie¹⁹. Cesser de réfléchir est également le meilleur moyen de ne plus avancer dans la vie.

Réfléchir par soi-même

Depuis une quinzaine d'années, le développement du PHDM a été motivé notamment par le fait de construire une réflexion autonome et originale. Primo Lévi nous a largement inspiré dans cette démarche :

« Il faut donc nous méfier de ceux qui cherchent à nous convaincre par d'autres voies que par la raison, autrement dit des chefs charismatiques : nous devons bien peser notre décision avant de déléguer à quelqu'un d'autre le pouvoir de juger et de vouloir à notre place.

Puisqu'il est difficile de distinguer les vrais prophètes des faux, méfions-nous de tous les prophètes ; il vaut mieux renoncer aux vérités révélées, même si elles nous transportent par leur simplicité et par leur éclat, même si nous les trouvons commodes parce qu'on les a gratis.

Il vaut mieux se contenter d'autres vérités plus modestes et moins enthousiasmantes, de celles que l'on conquiert laborieusement, progressivement et sans brûler les étapes, par l'étude, la discussion et le raisonnement, et qui peuvent être vérifiées et démontrées²⁰. »

18 Sun-Tzu, in *Le Paradoxe du poisson rouge*, op. cit., page 73.

19 Napoleon Hill, *La Maîtrise de la persuasion*, éditions Aska, 2014.

20 Primo Lévi, appendice à *Si c'est un homme*, éditions Pocket, 1988.

Garder l'esprit ouvert

Le Prix Nobel de médecine François Jacob nous invite à toujours rester sur nos gardes quant aux dangers de la certitude : « Rien n'est aussi dangereux que la certitude d'avoir raison²¹. » Il poursuit en nous encourageant plutôt à l'ouverture d'esprit quant aux découvertes.

Choisir le meilleur modèle

Entre deux modèles, il faut choisir le plus efficace : le plus simple et le plus rapide. L'astrophysicien Hubert Reeves est clair à ce sujet dans *Patience dans l'azur* : « Si deux théories expliquent également bien un résultat, il convient de “trancher” en faveur de la plus simple²². »

À votre tour, remettez en question ce livre et comparez-le avec ce que vous connaissez déjà. S'il est moins efficace, laissez-le de côté. Si, en revanche, il est plus pertinent, profitez de ce travail, servez-vous-en dès que possible pour améliorer votre vie et parlez-en autour de vous.

Savoir se poser des questions difficiles au risque de bousculer notre confort

Il arrive fréquemment que notre quotidien nous rattrape et que nous nous endormions dans notre confort personnel, au risque de laisser s'installer un mal-être. Inspirons-nous de l'ingénieur Raymond Lévy lorsqu'il nous encourage : « Il faut savoir poser les questions qui déboulonnent les certitudes » en gardant à l'esprit qu'« une idée qui n'est pas dangereuse ne mérite pas de s'appeler une idée²³ ».

21 François Jacob, *Le Jeu des possibles*, éditions Fayard, 1981.

22 Source Wikipédia, page https://fr.wikipedia.org/wiki/Rasoir_d'Ockham, consultée le 21 avril 2016 à 16 h 20.

23 Oscar Wilde, *Le Critique artiste*, cité dans Nicholas Bordas, *L'idée qui tue*, éditions Eyrolles, 2012, page 45.

Du même auteur

- *Booster sa vie*, auteur, Albin Michel, 2014.
- *L'Âme de l'ostéopathie*, co-traducteur, Frison-Roche, 2012.

Contactez l'auteur

www.emmanuelpiquemal.com

Table des matières

Remerciements.....	5
Avertissement.....	7
Introduction.....	9
Alors, qu'est-ce que c'est ?.....	11
À qui s'adresse ce livre ?	11
Un vide dans le domaine du bien-être	14
Qu'est-ce que le Principe de l'Harmonie des Deux Mondes ?	15
Qu'est-ce que l'Harmoniseur ?.....	17
Le Principe de l'Harmonie des Deux Mondes.....	21
Remettre en question les certitudes.....	21
Présentation du principe.....	25
Définitions des termes et concepts liés au principe	28

Comprendre notre relation au monde au quotidien avec le PHDM	63
Le principe dans notre quotidien	63
Les mythes et les croyances	64
Le sens de la vie	64
Les problèmes	77
Le génie	78
La créativité	78
L'art.....	79
La patience.....	80
Le PHDM chez les personnes surdouées.....	81
L'espoir	83
Face à notre vie	83
La science et le progrès.....	84
La curiosité	85
La communication	86
Un vide à combler.....	89
Le temps guérit les blessures.....	96
En cas d'impossibilité d'harmonisation.....	97
L'utilisation consciente du PHDM	99
L'Harmoniseur.....	99
La gestion des contrariétés.....	135
Comprendre l'autre.....	142
L'autosuggestion et l'effet Pygmalion.....	143
Les techniques de motivation	144
Être attentif à ce que nous disons aux autres	145
C'est à vous !.....	146

Foire aux questions	161
J'utilise l'Harmoniseur, puis-je arrêter ma psychothérapie et/ ou mon traitement ?	161
Qui peut utiliser le PHDM et l'Harmoniseur ?.....	161
Puis-je l'utiliser avec une autre personne pour mieux ... m'en servir ?	161
Puis-je adapter l'Harmoniseur et le PHDM ?.....	162
L'Harmoniseur protège-t-il de toutes les contrariétés ?.....	162
Conclusion	163
Sources bibliographiques	167