Jacques Van Rillaer

**Quelques règles qui me sont utiles depuis mon cancer**

J’accepte des désagréments.

Je me rappelle fréquemment la métaphore « Jo le vagabond » (**voir page 2**).

Jo est le vagabond permanent.

Je me dis régulièrement : « Zut, Jo n’est pas seul. Voici un 2e … un 3e,

je continue la fête avec des invités. »

Je me centre sur ce que j’ai encore et sur ce que je peux encore modifier dans ma vie.

Je focalise mon attention sur les moments agréables en essayant de les savourer sans me laisser distraire (« polluer ») par des idées noires.

Je songe souvent à des événements agréables qui vont se produire.

Ces événements peuvent être des petites choses, comme l’anticipation, au réveil, du plaisir que je vais déguster au petit déjeuner des aliments que j’aime, en écoutant un CD de musique baroque.

Je garde une vie relativement structurée

Je m’occupe selon un horaire prévu d’avance,

avec une certaine souplesse en fonction des circonstances,

notamment les forts accès de fatigue qui m’invitent à des « power naps »

Je renonce à des prestations énergivores, je m’assigne des objectifs réalistes.

Ces objectifs sont sans doute illusoires, mais on ne peut être heureux sans quelques illusions, notamment sur l’utilité foncière de ce que l’on fait.

Je programme des activités physiques adaptées régulières, selon un horaire déterminé.

A moins d’une extrême fatigue, quand le moment est arrivé, je me dis « c’est non-négociable ».

Un minimum est de marcher d’un bon pas pendant 30 minutes/jour.

J’offre de la bonne humeur et je souris aux personnes que je rencontre,

en particulier mes proches. Cela peut leur faire du bien. Cela en fait à moi-même.

Je m’inspire des vœux de Nouvel an qu’envoyait le philosophe Alain :

« Je vous souhaite la bonne humeur. Voilà ce qu’il faudrait offrir et recevoir. Voilà la vraie politesse qui enrichit tout le monde, et d’abord celui qui donne. Voilà le trésor qui se multiplie par l’échange. On peut le semer le long des rues, dans les tramways, dans les kiosques à journaux » (2 janvier 1910, *Propos II*, Gallimard, 1970, p. 159)

Je me détache, dans la mesure du possible, de la douleur et de l’humeur du moment,

notamment grâce à des activités intellectuelles (à la limite : des émissions de TV bien choisies)

J’utilise comme un « mantra » ce vieux proverbe :

« Quand je me regarde, je me désole ; quand je me compare, je me console ».

Nous sommes des êtres sociaux.

S’occuper d’autres apporte des moments de bonheur,

quand bien même ils ne manifestent pas de la reconnaissance.

(Je me dis alors qu’il y a peut-être des raisons que j’ignore)

Je ne peux pas faire de grandes choses, mais encore de petites avec gentillesse ou amour.

**Jo le Vagabond**

Imaginez que vous avez acheté une nouvelle maison et que vous avez organisé une réception pour l’inaugurer. Vous avez invité tous les voisins. Vous avez placé une invitation au panneau d’affichage du supermarché du quartier. Tous les voisins viennent.

La réception bat son train et voilà qu’arrive Jo le Vagabond, qui vit à l’arrière du supermarché, dans la décharge publique. Il dégage une odeur nauséabonde. Vous vous dites : « Ah non ! Pourquoi vient-il celui-là ? » Mais vous avez affiché que tous étaient les bienvenus. Pouvez-vous comprendre qu’il vous soit possible d’accueillir Jo et de le faire effectivement ? Vous pouvez recevoir le vagabond même si vous ne pensez pas du bien de lui. Vous ne devez pas l’aimer. Vous n’avez pas à aimer son odeur, son style de vie ou ses vêtements. Vous pouvez franchement être gêné par la façon dont il plonge sur les apéritifs et les sandwichs. L’opinion et le jugement que vous vous faites à son sujet sont absolument distincts de votre disposition à le recevoir comme invité.

Par ailleurs, vous pouvez décider que vous avez dit que tout le monde est bienvenu, mais qu’en réalité quelqu’un comme Jo est indésirable. Toutefois, dès que vous agissez ainsi, la fête n’est plus la même. Vous devez maintenant vous tenir devant la porte de façon à empêcher Jo d’entrer.

Si vous dites « OK Jo, vous êtes bienvenu », mais que vous ne le pensez pas réellement, vous voulez dire que vous tolérez Jo tant qu’il reste dans la cuisine et ne se mêle pas aux autres invités. Dans ce cas, vous devez continuellement le surveiller et tout le temps de la fête y passe. Vous n’êtes plus à la fête : vous êtes le gardien de Jo. Cela n’a rien de réjouissant. Cela ne ressemble pas beaucoup à une fête. C’est bien plutôt du boulot.

Cette métaphore se rapporte, bien entendu, aux sentiments, aux idées et aux souvenirs suscités par ce que vous n’aimez pas. Il y a seulement davantage de vagabonds devant la porte. Le problème est l’attitude que vous adoptez à l’égard des choses qui se passent en vous. Les vagabonds sont-ils bienvenus ? Êtes-vous capable de les admettre même si vous n’appréciez pas qu’ils soient là ? Si vous ne les tolérez pas, à quoi va ressembler votre fête ?

————

Extrait de S. Hayes, K. Strosahl & K. Wilson, *Acceptance and commitment therapy*. Guilford, 1999, p. 240.

**Version mise ligne par Richard Monvoisin**

docteur en didactique des sciences

enseignant l’esprit critique à l’université Grenoble-Alpes

<https://www.monvoisin.xyz/le-grand-jacques-son-cancer-et-la-gestion-de-soi/>