



## Exercice 1

Dans son ouvrage *Pensouillard le hamster*, l'auteur Serge Marquis nous parle de *décroissance personnelle* et pose la question suivante: comment mettre de côté « le petit moi », celui qui veut se distinguer, gagner, monter, être reconnu, celui qui veut qu'on s'occupe de lui, être le plus grand, le plus brillant, le meilleur, pour faire place au moi qui est simplement présent et attentif, qui véhicule la vie<sup>1</sup>?

# H

## MON HÉROS, MON HÉROÏNE<sup>2</sup>

Lorsque nous étions enfant, nous rêvions d'être aussi fort que tel ou tel super héros, d'être aussi jolie que maman, de réussir professionnellement comme l'oncle Untel. Consciemment ou non, nous avons parfois tenté de leur ressembler, d'imiter ou de faire nôtres les qualités qui les distinguaient, qui suscitaient le respect ou l'envie.

L'exercice suivant nous permet de prendre conscience de l'importance que nous accordons à certaines qualités au point de faire comme si nous les possédions dans certaines situations, même si ce n'est pas le cas. Quel masque portons-nous ? Derrière quel idéal nous cachons-nous ?



1) Quels étaient vos héros d'enfance ou vos modèles favoris ? (père, mère, grand frère, cousine, femme bionique, Maurice Richard, intellectuel connu, chanteuse, etc.)

---

---

2) Qu'incarnaient-ils ? (sagesse, intelligence, force, paix, douceur, humanisme, agressivité, affirmation, supériorité, infaillibilité, courage, succès, etc.)

---

---

3) Quelles qualités aimiez-vous particulièrement chez eux ou chez elles que vous avez tenté d'adopter même si elles ne vous correspondaient pas toujours ? (par exemple, la diplomatie : j'essaie de m'imposer comme médiateur au bureau, mais je sais qu'au fond de moi je n'ai pas toujours la patience ou l'envie d'écouter le point de vue de chacun)

---

---

4) En contrepartie, que craignez-vous le plus de dévoiler de vous ? Quels comportements, attitudes ou émotions tentez-vous de vous cacher à vous-même et aux autres pour correspondre à l'image de ces héros ? (doutes sur mon efficacité au travail ou sur ma façon d'élever mes enfants, manque d'assurance lorsque je prends la parole, peur d'être abandonnéE par mon conjoint ou ma conjointe, tristesse de ne pas réussir à susciter la fierté chez mes parents à mon endroit, besoin de me sentir aiméE, etc.) Pourquoi craignez-vous de les montrer aux autres ?

---

---

---

Et si on était formidable pour ces milliers de petits gestes que nous posons et qui façonnent la vie : taquiner son fils et rire avec lui, préparer un repas à partager, être attentif aux collègues, bien accomplir son travail...

1 / Inspiré de Marquis, Serge. *Pensouillard le hamster – Petit traité de décroissance personnelle*, Montréal, Les Éditions Transcontinental, 2011, p. 133.

2 / Inspiré de Phaneuf, Yvan. *Devenir un homme « vrai »... plutôt qu'un vrai homme*, Montréal, Les Éditions du CRAM, 2009, p. 133.