

**Brené Brown**  
PhD, MSW

**LES  
CADEAUX  
DE  
L'IMPERFECTION**

Traduit par Claire Laberge

**BÉLIVEAU**  
★  
é d i t e u r

# TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE	
<b>Remarques de Brené sur le 10<sup>e</sup> anniversaire</b> .....	9
AVANT-PROPOS .....	17
INTRODUCTION	
<b>Vivre sans réserve</b> .....	29
COURAGE, COMPASSION ET CONNEXION	
<b>Les cadeaux de l'imperfection</b> .....	37
EXPLORER LE POUVOIR DE L'AMOUR, DE L'APPARTENANCE ET D'ÊTRE ASSEZ .....	57
LES CHOSES QUI FONT OBSTACLE .....	67
REPÈRE N° 1	
<b>Cultiver l'authenticité :</b> <b>lâcher prise sur ce que pensent les gens</b> .....	89
REPÈRE N° 2	
<b>Cultiver l'auto-compassion :</b> <b>lâcher prise sur le perfectionnisme</b> .....	97
REPÈRE N°3	
<b>Cultiver un esprit résilient :</b> <b>lâcher prise sur l'engourdissement et l'impuissance</b> .....	107

REPÈRE N° 4

**Cultiver la gratitude et la joie :**  
**lâcher prise sur l'insuffisance et la peur de l'obscurité. . . . .** 123

REPÈRE N° 5

**Cultiver l'intuition et faire confiance à la foi :**  
**lâcher prise sur le besoin de certitude . . . . .** 135

REPÈRE N° 6

**Cultiver la créativité :**  
**lâcher prise sur la comparaison . . . . .** 143

REPÈRE N° 7

**Cultiver le jeu et le repos: lâcher prise sur l'épuisement  
comme symbole d'un statut et sur la productivité  
comme valeur personnelle . . . . .** 149

REPÈRE N° 8

**Cultiver le calme et la tranquillité :**  
**lâcher prise sur l'anxiété comme mode de vie . . . . .** 157

REPÈRE N° 9

**Cultiver le travail valorisant :**  
**lâcher prise sur le doute de soi et le « être censé » . . . . .** 165

REPÈRE N° 10

**Cultiver le rire, le chant et la danse :**  
**lâcher prise sur être cool et « toujours en contrôle ». . . . .** 173

DERNIÈRES PENSÉES . . . . . 183

À PROPOS DU PROCESSUS DE RECHERCHE

**Pour les amateurs de sensations  
et les accros de méthodologie . . . . .** 185

REMERCIEMENTS . . . . . 191

À PROPOS DE L'AUTEURE . . . . . 193

BIENVENUE À VOTRE INDEX D'INTÉGRATION. . . . . 195

## AVANT-PROPOS

*Nous appropriier notre histoire  
et nous aimer nous-mêmes par ce processus  
est la chose la plus brave  
que nous ne ferons jamais.*

Quand vous voyez un modèle, vous ne pouvez pas le *dé*-voir. Croyez-moi, j'ai essayé. Mais lorsque la même vérité se répète, il est difficile de prétendre que ce n'est qu'une coïncidence. Par exemple, peu importe à quel point je tente de me convaincre que je peux fonctionner avec six heures de sommeil, tout ce qui est moins que huit heures me laisse impatiente, anxieuse et en quête de glucides. C'est un *modèle*. J'ai également un terrible modèle de procrastination : je remets toujours l'écriture en réorganisant la maison au complet et en dépensant trop de temps et d'argent à acheter des fournitures de bureau et à organiser des systèmes. Chaque fois.

Une raison pour laquelle il est impossible de *dé*-voir des tendances est que nos esprits sont construits pour chercher des modèles et leur assigner une signification. Les humains sont une espèce qui fabrique une signification. Et, pour le meilleur et pour le pire, mon esprit est en fait réglé précisément pour ce faire. J'ai passé des années à me former à cette fin, et maintenant c'est ainsi que je gagne ma vie.

Comme chercheuse, j'observe le comportement humain pour pouvoir identifier et nommer les connexions subtiles, les relations et les modèles qui nous aident à donner un sens à nos pensées, à nos comportements et à nos sentiments.

J'aime ce que je fais. La chasse aux *patterns* est un travail merveilleux et en fait, durant ma carrière, mes tentatives de dé-voir étaient strictement réservées à ma vie personnelle, et à ces vulnérabilités qui rendent humbles et que j'adorais nier. Tout cela a changé en novembre 2006, quand la recherche qui remplit ces pages m'a assené un coup à la tête. Pour la première fois de ma carrière, j'étais désespérée de dé-voir ma propre recherche.

Jusque-là, j'avais dédié ma carrière à étudier les émotions difficiles comme la honte, la peur et la vulnérabilité. J'avais écrit des articles universitaires sur la honte, élaboré un programme d'études de résilience à la honte pour les professionnels de la santé mentale et des dépendances, et écrit un livre sur la résilience à la honte intitulé *I Thought It Was Just Me*<sup>1</sup>.

Durant le processus de recueillir des milliers d'histoires d'un groupe diversifié de participants à la recherche qui habitaient partout au pays, — dont l'âge variait de 18 à 87 ans — j'ai vu de nouveaux modèles que je voulais connaître davantage. Oui, nous luttons tous contre la honte et la peur de ne pas être assez. Et, oui, nombre d'entre nous ont peur de laisser leur vrai moi être vu et connu. Mais dans cet énorme amoncellement de données, il y avait aussi histoire après histoire de gens qui vivaient ces vies étonnantes et inspirantes.

---

1 Brené Brown, *Connections: A 12-Session Psychoeducational Shame-Resilience Curriculum* (Center City, MN: Hazelden, 2009); Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (but it isn't)*; *Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy and Power* (New York: Penguin / Gotham Books, 2007); Brené Brown, « Shame Resilience Theory », in *Contemporary Human Behavior Theory: A Critical Perspective for Social Work*, rev. ed., ed. Susan P. Robbins, Pranah Chatterjee et Edward R. Canda (Boston: Allyn et Bacon, 2007); Brené Brown, « Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame », *Families in Society* 87, n° 1 (2006) : 43-52.

J'ai entendu des histoires sur le pouvoir d'embrasser l'imperfection et la vulnérabilité. J'ai appris sur le lien inextricable entre joie et gratitude, et comment les choses que je tiens pour acquises, comme le repos et le jeu, sont aussi vitales pour notre santé que la nutrition et l'exercice. Ces participants à la recherche avaient confiance en eux et ils parlaient d'authenticité, d'amour et d'appartenance d'une façon qui m'était complètement nouvelle.

Je voulais regarder ces histoires comme un tout, alors j'ai ouvert un dossier et pris un crayon feutre, et j'ai écrit le premier mot qui me venait en tête sur l'onglet *Sans réserve*. Je ne savais pas encore ce que cela voulait dire, mais je savais que ces histoires portaient sur des gens vivant et aimant de tout leur cœur.

J'avais un tas de questions sur vivre sans réserve. Que valorisaient ces gens ? Comment créaient-ils toute cette résilience dans leur vie ? Quelles étaient leurs principales préoccupations et comment les résolvaient-ils ou les abordaient-ils ? N'importe qui peut-il créer une vie sans réserve ? Que faut-il pour cultiver ce dont nous avons besoin ? Qu'est-ce qui fait obstacle ?

Quand j'ai commencé à analyser les histoires et à rechercher les thèmes répétitifs, j'ai réalisé que les modèles appartenaient à l'une de deux colonnes ; par souci de simplicité, je les ai nommées *Faire* et *Ne pas faire*. La colonne *Faire* débordait de mots comme valeur, repos, jeu, confiance, foi, intuition, espoir, authenticité, amour, appartenance, joie, gratitude et créativité. La colonne *Ne pas faire* dégouttait de mots comme perfection, engourdissement, certitude, épuisement, autosuffisance, être cool, s'intégrer, jugement et insuffisance.

J'ai eu le souffle coupé la première fois que je me suis éloignée de l'affiche et que j'ai tout vu d'un coup. C'était le pire choc. Je me souviens d'avoir marmonné : « Non. Non. Non. Comment est-ce possible ? »

Même si j'avais écrit les listes, j'étais stupéfiée de les lire. Quand j'encode des données, j'entre dans un mode profond de chercheuse. Je me concentre uniquement à saisir précisément ce

que j'ai entendu dans les histoires. Je ne pense pas à la manière dont je pourrais dire quelque chose, seulement à la façon dont les participants à la recherche l'ont dit. Je ne pense pas à ce qu'une expérience signifierait pour moi, seulement à ce qu'elle signifiait pour la personne qui me l'a relatée.

Je me suis assise dans le fauteuil rouge à ma table du petit déjeuner et j'ai contemplé très longtemps ces deux listes. Mes yeux allaient de long en large et de haut en bas. Je me souviens qu'à un moment, j'étais assise là, les larmes aux yeux et ma main posée sur ma bouche. Comme si quelqu'un venait d'annoncer de mauvaises nouvelles.

Et c'était en fait de mauvaises nouvelles. Je croyais constater que les gens sans réserve étaient tout comme moi et qu'ils faisaient toutes les mêmes choses que moi : travailler fort, respecter les règles, le faire jusqu'à ce que j'y sois habile, toujours tenter de mieux me connaître, élever mes enfants exactement comme dans les livres...

Après avoir étudié des sujets coriaces comme la honte pendant dix ans, je croyais vraiment mériter une confirmation que je « vivais bien ».

Mais voici la dure leçon que j'ai apprise ce jour-là (et chaque jour depuis) :

*Dans quelle mesure nous nous connaissons et nous comprenons nous-mêmes est primordial, mais il y a quelque chose d'encore plus essentiel pour vivre une vie sans réserve : nous aimer nous-mêmes.*

La connaissance est importante, mais seulement si nous sommes bons et gentils avec nous-mêmes en travaillant à découvrir qui nous sommes. Vivre sans réserve se rapporte autant à embrasser notre tendresse et notre vulnérabilité qu'à acquérir des connaissances et à revendiquer notre pouvoir.

Et peut-être que la leçon la plus douloureuse de cette journée m'a frappée si fort que j'en ai perdu le souffle. Il était clair d'après les données que nous ne pouvons pas donner à nos enfants ce que nous n'avons pas. Où nous nous situons dans notre voyage de vivre et d'aimer de tout notre cœur est un indice beaucoup plus fort de réussite parentale que tout ce que nous pouvons apprendre des manuels pratiques.

Ce voyage est réparti également entre le travail de cœur et le travail de tête, et assise là en cette journée lugubre de novembre, il m'était évident qu'il y avait des manques dans mon propre travail de cœur.

Je me suis finalement levée, j'ai pris mon crayon feutre sur la table et tracé une ligne sous *Ne pas faire*, puis j'ai écrit le mot *moi* sous la ligne. Mes problèmes semblaient être parfaitement caractérisés par la somme totale de la liste.

J'ai croisé fermement les bras sur ma poitrine, me suis calée dans mon fauteuil et j'ai pensé : *C'est vraiment grandiose. Je vis tout au bas de la liste de merde.*

J'ai marché dans la maison environ vingt minutes en tentant de dé-voir et dé-faire tout ce qui venait de se passer, mais je n'arrivais pas à faire fuir les mots. Je ne pouvais pas retourner, alors j'ai fait ce qu'il y avait de plus près. J'ai plié toutes les feuilles de l'affiche en carrés soignés et je les ai déposées dans une boîte Rubbermaid bien logée sous mon lit, à côté de mon papier d'emballage de Noël. En glissant la boîte sous le lit, je n'aurais jamais deviné qu'il faudrait plus d'une année avant que je regarde ces données de nouveau.

Ensuite, je me suis trouvée une très bonne thérapeute et j'ai entamé une année de travail de l'âme sérieux qui allait changer ma vie pour de bon. Diana, ma thérapeute, et moi rions encore de ma première visite. Diana, qui est la thérapeute de nombreux thérapeutes, a commencé par le classique, « Alors, qu'est-ce qui se passe ? » J'ai sorti une version abrégée de la liste *Faire* et dit tout naturellement : « J'ai besoin de plus des choses sur cette liste. Des

conseils et des outils spécifiques seraient utiles. Rien de profond. Rien de merdique de l'enfance ou quoi que ce soit.»

L'année fut longue. J'y réfère affectueusement comme à la ~~Dépression~~ Réveil Spirituel de 2007. La dépression me semblait fidèle au manuel, mais Diana l'appelait réveil spirituel. Je crois que nous avons raison toutes les deux. En fait, je commence à m'interroger si on peut avoir l'une sans l'autre.

Bien sûr, ce n'est pas une coïncidence que ces déconvenues se soient déroulées en novembre 2006. Les étoiles étaient toutes alignées pour une dépression : j'étais à pic parce que nouvellement sevrée de sucre et de farine, j'étais à quelques jours de mon anniversaire (toujours un moment contemplatif pour moi), j'étais épuisée par le travail et j'étais sur le point de *m'écrouler en milieu de vie*.

Les gens peuvent appeler « crise » ce qui arrive en milieu de vie, mais ça ne l'est pas. C'est un écroulement — un moment où vous sentez une envie désespérée de mener la vie que vous voulez vivre, pas celle que vous êtes « censé » vivre. L'écroulement est un moment où l'Univers vous défie de lâcher prise sur qui vous pensez être censé être et d'accueillir qui vous êtes.

Le milieu de la vie est certainement l'une des grandes aventures d'éclaircissement, mais il y en a d'autres qui nous arrivent au cours de nos vies :

- mariage
- divorce
- devenir parent
- rétablissement
- déménagement
- le nid vide
- la retraite
- subir une perte ou un trauma
- emploi qui pompe l'âme

L'Univers ne lésine pas sur les signaux de réveil. C'est seulement que nous sommes rapides à pousser le bouton de rappel de sonnerie.

Il se trouve que le travail que je devais faire était compliqué et profond. Je l'ai traversé péniblement jusqu'à ce qu'un jour, épuisée et mes chaussures dégoulinant de vase humide, j'ai réalisé: « Oh mon Dieu, je me sens différente. Je me sens joyeuse et réelle. J'ai encore peur, mais je me sens aussi vraiment brave. Quelque chose a changé — je le sens dans mes os. »

J'étais en meilleure santé, plus joyeuse et plus reconnaissante que je ne l'avais jamais été. Je me sentais plus calme et stable, et significativement moins anxieuse. J'avais renoué avec ma vie créatrice, reconnecté avec ma famille et mes amis d'une nouvelle façon, et encore plus important, je me sentais vraiment à l'aise dans ma peau pour la première fois de ma vie.

J'ai appris comment m'inquiéter davantage de la façon dont je me sens et moins de ce que « les autres pourraient penser ». J'établissais de nouvelles limites et j'ai commencé à lâcher prise sur mon besoin de plaire, de performer et d'être parfaite. J'ai commencé à dire non plutôt que bien sûr (et être irritée et énermée plus tard). J'ai commencé à dire « Oh bien sûr » plutôt que « Ça semble amusant, mais j'ai beaucoup de travail » ou « Je vais faire cela quand je serai \_\_\_\_\_ (plus mince, moins occupée, mieux préparée) ».

Tout en travaillant à ma propre aventure sans réserve avec Diana, j'ai lu près de 40 livres, notamment chaque récit de réveil spirituel que je pouvais trouver. Ces guides étaient incroyablement utiles, mais j'espérais encore un manuel qui offrirait inspiration et ressources, et qui servirait fondamentalement comme une sorte de compagnon du voyageur de l'âme.

Un jour, en regardant la haute pile de livres placée en déséquilibre sur ma table de nuit, ça m'a frappée! *Je veux raconter cette histoire dans un mémoire.* Je vais écrire l'histoire de la façon dont une universitaire cynique, condescendante est devenue tout à fait

le stéréotype qu'elle a ridiculisé toute sa vie adulte. Je confesserai comment je suis devenue cette passionnée de spiritualité d'âge moyen, en rétablissement, soucieuse de sa santé, créatrice, affectueuse qui passe des journées à contempler des choses comme la grâce, l'amour, la gratitude, la créativité, l'authenticité et qui est plus heureuse que je ne le croyais possible. Je vais l'appeler *Sans réserve*.

Je me souviens aussi d'avoir pensé : *Avant d'écrire ce mémoire, je dois utiliser cette recherche pour rédiger un guide sur vivre sans réserve!* Au milieu de 2008, j'avais rempli trois énormes boîtes avec mes cahiers, mes journaux et des tonnes de données. J'avais aussi fait d'innombrables heures de nouvelle recherche. J'avais tout ce qu'il me fallait, y compris un désir passionné d'écrire le livre que vous tenez dans vos mains.

En ce jour de novembre fatidique, quand la liste a paru et que j'ai sombré dans la réalisation que je ne vivais ni n'aimais sans réserve, je n'étais pas entièrement convaincue. Voir la liste ne suffisait pas à y croire pleinement. J'ai dû creuser profondément et faire le *choix conscient* de croire... de croire en moi et en la possibilité de vivre une vie différente. Un tas de questionnements, d'abondantes larmes et une immense collection de moments joyeux plus tard, croire m'a aidée à voir.

Je vois maintenant comment nous approprier notre histoire et nous aimer dans ce processus est ce que nous ne ferons jamais de plus brave.

Je vois maintenant que cultiver une vie sans réserve ne consiste pas à essayer d'atteindre une destination. C'est comme marcher vers une étoile dans le ciel. Nous n'y arrivons jamais réellement, mais nous savons assurément que nous allons dans la bonne direction.

Je vois maintenant comment des cadeaux comme le courage, la compassion et la connexion ne fonctionnent que lorsqu'ils sont exercés. Chaque jour.

Je vois maintenant comment le travail de *cultiver* et de *lâcher prise* qui apparaît dans les dix repères n'est pas matière à une liste des tâches. Ce n'est pas quelque chose que nous accomplissons puis rayons de notre liste. C'est le travail d'une vie. Un travail de l'âme.

Pour moi, croire fut voir. J'ai d'abord cru, et c'est à ce moment seulement que j'ai pu voir comment nous pouvons véritablement nous changer nous-mêmes, nos familles et nos communautés. Nous n'avons qu'à trouver le courage de vivre et d'aimer de tout notre cœur C'est un honneur de faire ce voyage avec vous !