

ON EST FOUTU, ON PENSE TROP !  
Dr. Serge Marquis  
Editions La Martinière



Si Pensouillard fait autant de bruit dans votre tête, c'est à cause du **processus d'identification**. Il n'y aurait pas de « **petit moi** » s'il n'y avait pas de processus d'identification.

Pensouillard n'est pas arrivé dans votre tête en tombant du ciel. À vrai dire, il est venu au monde à cause... d'un trou !

C'était il y a très longtemps, et même plus encore, quand la vie est sortie de la mer sous la forme d'un poisson volant. Après avoir bondi hors de l'eau, ce poisson est tombé par terre pour la première fois de son existence. Affolé, il s'est vite trouvé une flaque d'eau et en a fait son territoire. Peu à peu, à force de se frotter le ventre sur les cailloux qui entouraient ce trou, il s'est fait pousser des pattes et s'est transformé en reptile. Pendant ce temps, dans sa cervelle, un hamster faisait ses premiers pas, car sans s'en rendre compte, le poisson s'identifiait peu à peu à son trou dans lequel il survivait, un trou qui lui permettait de se distinguer des autres et de leurs trous respectifs.

Grâce à un curieux processus d'identification, Pensouillard **est devenu ce qu'il possédait**. Au début, c'était sa modeste flaque d'eau ; aujourd'hui, c'est sa maison, sa ville, sa nation, son jardin, son chat, sa religion, ses connaissances, ses idées, ses opinions, son discours, ses jugements, ses lunettes, sa cravate (surtout celle avec un imprimé de Mickey Mouse), etc. Difficile pour lui de se sentir vivant s'il n'a pas de possessions auxquelles se raccrocher. Évidemment, l'attention qu'on porte à son image est essentielle. Après tout, une image est faite pour être vue, sinon à quoi bon ?

Or, la plus belle image de lui-même ne permettra jamais à Pensouillard de quitter sa roue, une version contemporaine du trou primitif. Même s'il possède trois maisons, quatre voitures, cinq femmes et un bateau, le hamster est toujours dans le trou. Jamais les millions ou les derniers gadgets high-tech ne le feront sortir de sa roue. Aucune possession n'est en mesure d'arrêter sa course. Au contraire, plus il possède, plus il a peur de perdre. Et s'il arrive à votre esprit d'être envahi par la peur d'avoir perdu quelque chose, c'est que Pensouillard est en train de s'agiter et de produire ces déraillements qui vous martyrisent : « Mon stylo Montblanc ! On a dû me le voler ! C'est tout ce qui me restait de mon père. Je viens de perdre une partie de ce que je suis ! »

La solution, au risque de me répéter, est encore une fois de faire preuve d'intelligence. Comment réagiriez-vous si vous demandiez à quelqu'un ; " Qui êtes-vous ? , et que votre interlocuteur vous répondait : « Je suis mes chaussures Nike, je suis ma montre Apple, je suis mon tailleur Chanel, je suis mes lunettes Oakley, je suis mon Audi TT, je suis mon chalet à Courchevel... , ou encore : « Je suis mon deux-pièces mal chauffé, je suis mes godasses trouées, je suis mes toilettes qui fuient, je suis ma voiture en panne, je suis ma bécane rouillée..., ? Vous trouveriez ces réponses ridicules, n'est-ce pas ? Eh bien, c'est pareil avec le stylo Montblanc. Si des âneries de ce genre vous font souffrir, c'est que rien n'a changé depuis l'époque où le poisson, devenu reptile, a confondu le trou d'eau où il habitait avec ce qu'il était.

La prochaine fois que vous vous sentirez dans un trou, pensez à tout Ça. Interceptez Pensouillard avant qu'il actionne la roue. Essayez d'en faire un réflexe. Si votre hamster s'agite, c'est qu'il se sent menacé. Or, tout tient dans une équation imparable :

**Pas de menace = pas de tension psychique = pas de stress !**