

Dr Serge  
Marquis

On est foutu,  
on pense trop !

*Comment se libérer de Pensouillard le hamster*



Apprivoiser et calmer son mental :  
la méthode best-seller

Spécialiste en santé communautaire et consultant dans le domaine de la santé mentale au travail, le Dr Serge Marquis, auteur à succès québécois, donne plus de 150 conférences par an. En 1995, il a mis sur pied sa propre entreprise de consultation, T.O.R.T.U.E (Organisation pour Réduire les Tensions et l'Usure dans les Entreprises). Son expertise l'amène à intervenir régulièrement dans les médias.

Dr Serge Marquis

ON EST FOUTU,  
ON PENSE TROP !

Comment se libérer  
de Pensouillard le hamster

*Éditions de La Martinière*

TEXTE INTÉGRAL

ÉDITION ORIGINALE

Première édition en 2011 au Québec  
par les Éditions Transcontinental TC Média Livres Inc.  
5800, rue Saint-Denis, bureau 900, Montréal (Québec) H2S 3L5  
sous le titre *Pensouillard le hamster. Petit traité de décroissance personnelle*  
© Les Éditions Transcontinental,  
une marque de commerce de TC Média Livres Inc., 2011

ÉDITION FRANÇAISE

© Éditions de La Martinière, 2015, une marque de la société EDLM

ISBN : 978-2-7578-5748-9

(ISBN : 978-2-7324-6762-7, 1<sup>re</sup> édition)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelques procédés que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À Danielle,  
toute ma vie sait pourquoi...*

*Le Moi ne pourra jamais devenir meilleur. Il peut varier d'un moment à l'autre, mais il reste toujours le Moi, cette activité séparatrice et centrée sur soi, qui espère un jour devenir ce qu'elle n'est pas. [...] Il n'y a que la fin du Moi.*

JIDDU KRISHNAMURTI

## Sommaire

### **Introduction :**

### **Comment se faire souffrir avec des banalités** . . . . .

13

1. Quand Pensouillard entre en scène . . . . . 19

2. Petit traité de décroissance personnelle . . . 32

3. La décroissance personnelle : marche  
à suivre . . . . . 54

4. Apprendre à ne pas s'identifier . . . . . 66

5. Les péchés capitaux (au ralenti) . . . . . 71

6. Arrêter de se faire du cinéma . . . . . 80

7. Du sexe, du sexe, encore du sexe ! . . . . . 89

8. S'adonner à la méditation . . . . . 99

9. Décroître et éloigner les mangeurs  
de poux . . . . . 111

10. Utiliser ses sens pour décroître . . . . . 125

11. Ego or not ego ? . . . . . 131

12. Être ce qui ne vieillit jamais . . . . . 135

13. Faire un peu de ménage dans le moment  
présent . . . . . 140

**Conclusion : La résurrection existe** . . . . . 149

**Remerciements** . . . . . 153

## INTRODUCTION

### Comment se faire souffrir avec des banalités

*Une grande partie de la souffrance humaine est inutile. On se l'inflige à soi-même. Une grande partie de la souffrance humaine est associée à une forme ou à une autre de résistance, de non-acceptation de ce qui est.*

ECKHART TOLLE

**7 heures du matin.** Vous êtes dans les toilettes. Vous venez de vous réveiller et votre cerveau est encore dans la brume. Au moment de saisir le papier hygiénique, vous vous rendez compte qu'il n'y en a plus ! Ne reste que le carton. Des mots déferlent alors dans votre tête : « C'est pas vrai ! Pourquoi est-ce toujours à moi que ces choses arrivent ? Ce n'est tout de même pas compliqué de changer un rouleau de papier toilette, m\*\*\*\*\* ! Faut pas sortir de Saint-Cyr ! »

Il ne s'est écoulé que cinq minutes depuis que vous avez ouvert les yeux et vous êtes déjà dans tous



vos états... à cause d'un rouleau vide ! Il a suffi de quelques mots dans votre tête pour que vous ayez les mâchoires serrées et l'estomac noué.

**7 h 10.** Vous êtes maintenant sous la douche. En temps normal, la bouteille de shampooing est là, toujours au même endroit, question d'efficacité. Ce n'est pas que vous êtes maniaque, non, mais vous avez vos petites habitudes. Tout mouillé, prêt à vous laver les cheveux, vous vous penchez pour attraper la bouteille et, ô surprise, vous empoignez du vide ! Alors, à travers la porte de douche, vous la voyez, immense et narquoise, qui vous défie à l'autre bout de la salle de bains. Le temps d'un éclair, les mots s'activent à nouveau sous votre crâne : « Comment n'a-t-elle (votre fille) pas pensé à la remettre sous la douche ? Est-ce que j'existe, moi, ici ? »

De petites crampes se succèdent entre votre gorge et votre nombril. Seulement dix minutes depuis votre réveil ! La journée promet d'être longue.

**7 h 20.** Vous cherchez des chaussettes propres dans le tiroir. Vous voulez les marron parce qu'elles se marieraient parfaitement avec votre pantalon beige. Mais vous avez beau fouiller, elles restent introuvables ! Votre conjointe, grande responsable du lavage devant l'Éternel, a malheureusement déjà quitté la maison pour son travail. Et votre esprit de repartir de plus belle : « Ah, Madame est au-dessus de ça ! Tout pour son travail, rien pour les autres, rien pour moi ! N'empêche, si je n'étais pas là, je ne sais pas comment elle s'en tirerait ! Dire que je me plie en

quatre pour lui offrir une belle vie et voilà comment je suis récompensé. »

Votre respiration se fait plus courte, comme si vous aviez ces chaussettes marron coincées en travers du gosier. Et le pire dans tout ça, c'est que vous n'avez encore parlé à personne !

**7 h 30.** Vous êtes dans la cuisine et vous venez de manger une banane. Vous voulez jeter la peau dans la poubelle, sous l'évier. Vous ouvrez la porte, et là, le sac vous offre sa gueule débordante ; un os de poulet a même percé le plastique. Vous vous tournez alors vers votre fille, occupée à manger ses céréales tout en consultant ses messages de la nuit. Tempête sous un crâne, quatrième épisode : « C'est pas croyable ! Comme si je n'avais rien d'autre à faire que de vider la poubelle ! Au service de Mademoiselle-la-Princesse ! C'est sûr, elle pourrait se salir, se contaminer ou se piquer avec l'os de poulet et s'endormir pour cent ans ! Sait-elle seulement changer un sac-poubelle ? »

Vous avez les tripes en bouillie.

**7 h 45.** En voiture. Vous attendez au feu rouge. Ça passe au vert, mais la voiture devant demeure immobile. Vous voyez l'automobiliste qui gesticule. Il semble s'adresser au passager à l'arrière ; un enfant, visiblement. Déjà trois secondes, au moins, que le feu est passé au vert. Il n'en faut pas plus pour que votre esprit se remplisse de « Mais réveille-toi, imbécile ! T'es peut-être pas pressé, mais moi, on m'attend ! »

Et pendant que votre main écrase le klaxon, votre cou semble s'être raccourci sous le poids de votre tête. C'est un peu douloureux, mais cela ne vous arrête pas : « Pas étonnant qu'on soit dans la m\*\*\*\*\* avec des abrutis dans ton genre ! » Vos mains serrent le volant comme si vous étiez en train d'étrangler quelqu'un. Vos poumons sont presque vides, vos bronches sont un peu crispées et vous voilà frappé d'une toux soudaine digne d'un tuberculeux.

Et dire que votre réveille-matin a sonné il y a à peine une heure.

**STOP ! Arrêtez-vous !**

Il est grand temps de faire une pause dans votre journée... et surtout dans votre tête.

Nous connaissons tous ces journées où tout va de travers, où le monde entier semble nous en vouloir, personnellement. Des journées compliquées au cours desquelles nos enfants, nos parents, nos collègues, nos amis paraissent s'être ligués pour nous pourrir la vie. Vous voyez de quoi je parle, n'est-ce pas ? D'ailleurs, ne dit-on pas que l'enfer, c'est les autres ?

Pourtant, inconsciemment, que vous le vouliez ou non, c'est vous-même qui vous mettez dans cette situation, qui vous compliquez l'existence en même temps que celle des autres.

Vous souffrez, c'est certain, mais vous ne savez pas quoi faire pour que cesse cette souffrance. Vous

ne savez même pas d'où elle vous vient. Avez-vous la moindre idée de ce qui vous fait réagir ainsi ? Non ? Vraiment ?

La réponse est pourtant simple :

**Vous avez un hamster dans la tête !**

**Et ce petit rongeur invisible est capable,  
en une fraction de seconde, de capter  
toute votre attention et de se mettre à courir  
à vous en faire perdre la boule !**

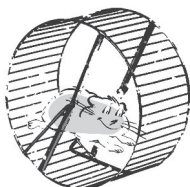
Je vous sens sceptique. J'avoue qu'à votre place, je le serais. Pourtant, tout le monde a son hamster. Absolument TOUT LE MONDE ! En commençant par moi, auteur de ce livre. Et si je veux en parler avec vous, c'est que je sais à quel point il peut faire souffrir, car je sais à quel point il m'a fait souffrir.

En ce qui me concerne, je dirais que cette souffrance a commencé vers l'âge de quatre ou cinq ans (oui, si tôt !). Évidemment, à l'époque, tout cela m'échappait et ce n'est que bien plus tard que j'ai eu le privilège d'appivoiser cette petite bête. J'y ai mis le temps, croyez-moi, beaucoup de temps, et j'ai beaucoup souffert avant de comprendre à quoi l'animal carburait.

J'aimerais donc vous présenter ce fameux hamster et vous apprendre comment calmer ses ardeurs. Car, disons-le tout net, rien ne vous oblige à subir sa présence. Avec ce livre, je souhaite simplement vous

ON EST FOUTU, ON PENSE TROP !

aider à vous libérer de cette nuisance, de cette étrange créature qui vit à vos crochets, vous pompe, vous plombe, vous aveugle, vous isole, vous prive, vous abrutit, vous rabaisse, vous ramollit, vous trompe, etc.



## CHAPITRE 1

# Quand Pensouillard entre en scène

*L'ego est le résultat d'une activité mentale qui crée et maintient en vie une entité imaginaire dans notre esprit.*

HAN F. DE WIT

Ce petit hamster qui trotte dans la tête des humains, je l'ai appelé Pensouillard. Pourquoi ? Parce qu'il « pensouille » beaucoup, mais pense très peu ! Et ses « pensouillures » occupent notre esprit toute la sainte journée : jugements, blâmes, critiques, ressassements, regrets, etc. Nous vivons tous des périodes de stress où le recul nous manque, où les idées se font confuses et les pensées inutiles, nous empêchant de passer à l'action, d'être à l'écoute de notre bien-être et d'améliorer notre relation aux autres. Bref, vous savez parfaitement de quoi je parle.