

CHAPITRE 10

QUELQUES CROYANCES DYSFONCTIONNELLES PARMI LES PLUS FRÉQUENTES

Le nombre des croyances dysfonctionnelles partagées par les êtres humains est en fait illimité. Pour faciliter leur démarche en thérapie, Albert Ellis et à sa suite plusieurs auteurs de différentes approches ont dressé des listes de quelques croyances dysfonctionnelles parmi les plus fréquentes dans le monde occidental moderne. Nous en verrons ici quelques-unes nous inspirant en cela de Ellis (1962, 1975), Auger (1974), Walen, Di Giuseppe et Wessler (1980), Beck, A.T., (1976), Beck, J. S, (1995), Young, J. E., (1990) et Cousineau (2008).

En cours de lecture, vous vous reconnaîtrez peut-être dans certaines de ces croyances. Si c'est le cas, notez-les au passage et faites-en part à votre thérapeute pour qu'il vous aide à les préciser et à les modifier au besoin.

1^{ière} CROYANCE DYSFONCTIONNELLE : J'ai absolument besoin d'être aimé et approuvé par presque toutes les personnes importantes de ma vie sinon je ne peux être heureux et satisfait de moi.

Cette croyance est une des plus répandues et des plus fréquemment observées dans la vie courante. Elle résulte d'un besoin excessif d'obtenir l'amour et l'approbation d'autrui. L'estime de soi de la personne repose sur ses réactions face aux autres plutôt que sur ses propres valeurs intériorisées. Elle accorde une importance exagérée au statut, à l'apparence, à l'occupation sociale, à l'argent, à la compétition ou aux réalisations (être parmi les meilleurs ou les plus populaires pour obtenir l'approbation). Elle se présente fréquemment sous forme d'une peur du rejet pouvant se manifester de diverses façons :

- Timidité, gêne ou honte par peur d'être mal jugé par autrui. Elle est souvent à l'origine d'une forme d'anxiété fréquente et souffrante nommée « anxiété sociale » qui nécessite parfois d'être traitée. Exemples : « Si je pose une question dans un groupe, je risque de montrer que je n'ai pas compris et de passer pour un imbécile. Je n'en ai pas le courage, je préfère m'abstenir! ». Ou encore : « Si je demande à telle personne de m'accompagner dans cette soirée, elle refusera peut-être et j'aurai l'air ridicule aux yeux de tous. Je ne peux pas le supporter! ».

- Difficulté à s'affirmer. Exemples : « Sa demande est exagérée, mais si je refuse il ne m'aimera plus ». « J'aime mieux ne rien dire, s'il fallait qu'il se fâche ».
- Tendance à trop donner ou trop se dévouer pour autrui (sacrifice de soi). Exemples : « Je n'arrive pas à faire passer mes besoins avant ceux des autres parce que je me sens trop coupable si cela arrive ». « Je suis celui (ou celle) qui finit presque toujours par prendre soin des autres. » « Je préfère donner plutôt que recevoir un cadeau ». « Je suis exténué mais comment dire non... ».
- Attitudes rigides et inadéquates par peur de perdre la face (honneur ou déshonneur). Exemples : « Jamais je ne vais céder, de quoi aurais-je l'air! ». « C'est une question de principe! ». « Je ne me laisserai pas monter sur le dos ». « Je vais leur montrer de quel bois je me chauffe ».

En fait le désir d'être aimé et approuvé par son entourage est normal et légitime et favorise des rapports interpersonnels utiles et gratifiants. Ici, comme c'est si souvent le cas dans la vie, c'est le degré d'exigence qui devient nocif s'il est trop rigide ou trop élevé. Prenons l'exemple d'une personne qui cherche à être gentille et à satisfaire son entourage entre autres parce qu'elle désire bien s'entendre, être acceptée et se faire des amis. Si ce désir légitime s'accompagne d'une exigence trop rigide, notre personne sera préoccupée par le désir de plaire à tel point qu'elle n'osera pas refuser des demandes même excessives et que la moindre critique et le moindre mécontentement de la part d'autrui seront vécus comme des drames. Ultimement elle risque de devenir impatiente et épuisée. Si son désir trop rigide est remplacé par une préférence, cette même personne continuera d'être aimable et ouverte face à autrui mais elle pourra refuser les demandes jugées excessives sans culpabilité et elle acceptera plus facilement les critiques et les mésententes inévitables dans les rapports entre êtres humains. Et surtout elle vivra de façon plus agréable et plus sereine.

Les énoncés suivants (Young, 2005)* pourraient vous aider à vérifier jusqu'à quel point vous êtes influencé par cette croyance :

- Mon estime personnelle est principalement fondée sur la façon dont les autres me voient.

* Ces énoncés de même que ceux utilisés pour d'autres croyances qui suivent s'inspirent des questionnaires des schémas de Jeffrey Young (Young J.E., Young Schema Questionnaire, 2005) traduits par Pierre Cousineau (Chaloult et coll., La thérapie cognitivo-comportementale, 2008).

- Posséder de l'argent et connaitre des gens importants sont des choses qui me donnent de la valeur.
- Je consacre beaucoup de temps à soigner mon apparence afin de gagner l'estime des autres.
- Mes réussites ont plus de valeur à mes yeux si les autres les remarquent.
- Lorsque je considère les décisions que j'ai prises dans ma vie, je réalise que la plupart d'entre elles reposaient sur le désir d'obtenir l'approbation des autres.
- Même si je n'aime pas une personne, je tiens malgré tout à ce qu'elle m'aime.
- À moins d'obtenir beaucoup d'attention des autres, je me sens peu important(e).
- Si j'interviens lors d'une réunion ou si on me présente dans un groupe, je cherche à être reconnu(e) et admiré(e).
- Lorsqu'on me fait beaucoup de compliments et d'éloges, je me sens une personne de valeur.

Croyance mieux adaptée * : Le désir d'obtenir l'approbation et l'amour d'autrui est désirable et légitime mais s'il est exagéré il devient source de problèmes et de souffrance. Il est plutôt souhaitable et productif de davantage se concentrer sur le respect de soi, sur la façon de gagner l'approbation des autres pour des raisons pratiques et non narcissiques et sur le fait d'aimer au lieu d'être aimé.

2^e CROYANCE DYSFONCTIONNELLE : Pour se considérer comme valable, un être humain doit être parfaitement qualifié, adéquat et accompli en tout temps ou du moins la plupart du temps dans au moins un domaine important.

Il s'agit là d'une croyance évaluative qui équivaut à penser que « notre labeur égale notre valeur », ou encore que « notre succès égale notre valeur » (Beck, 1979). Elle est très répandue dans notre société compétitive et orientée vers la performance. La personne qui s'en inspire présente des exigences très élevées concernant la performance et s'oblige à d'énormes efforts pour les satisfaire. Elle a de la difficulté à se reposer et à profiter des plaisirs légitimes du quotidien. Cette forme de pensée est habituellement reliée à une forte peur de l'échec.

* Après avoir discuté de chaque croyance dysfonctionnelle, nous suggérons une croyance mieux adaptée pour la remplacer. Il pourrait, bien sûr, en exister d'autres dont certaines préférables pour des situations spécifiques.

Lorsqu'elle éprouve des difficultés dans un aspect de sa vie, la personne a tendance à croire que toute sa vie est un échec. Elle ressent de l'anxiété lorsque l'échec est anticipé ainsi qu'une atteinte à l'estime de soi et du découragement si l'échec survient. Exemples : « Jamais je n'accepterai d'être le deuxième violon! ». « Je ne vauds plus rien maintenant que je suis à la retraite ». « If I'm not the top, I'm a flop! ».

Souvent les exigences sont si élevées que malgré le succès et l'approbation d'autrui la personne juge que ce n'est pas satisfaisant et qu'elle n'est pas vraiment compétente ou à la hauteur de sa tâche. C'est ce qu'on appelle parfois « Le syndrome de l'imposteur ».

Il importe ici de dissocier à nouveau le désir de l'exigence. Il est normal et souhaitable dans la vie d'entretenir une certaine ambition et de vouloir réussir ses entreprises. Mais si ce désir se manifeste sous forme d'une exigence rigide, la personne cherchera à réussir trop parfaitement et il en résulte un perfectionnisme exagéré, une tendance à ne jamais être satisfait, à se critiquer et à critiquer les autres et à se dévaloriser sans raison. Il peut s'en suivre de l'épuisement et même de la dépression.

Les énoncés suivants (Young, 2005) peuvent vous aider à vérifier jusqu'à quel point vous êtes influencé par cette croyance :

- Je dois être le(la) meilleur(e) dans presque tout ce que je fais, je ne peux pas accepter d'être le(la) deuxième.
- Je dois apparaître sous mon meilleur aspect la plupart du temps.
- J'ai tant de choses à faire qu'il ne me reste presque pas de temps pour me détendre vraiment.
- Presque rien de ce que je fais n'est assez bien, je pourrais toujours faire mieux.
- Je dois faire face à toutes mes responsabilités.
- Je ressens une pression constante qui me force à faire les choses et à les réussir.
- Mes relations souffrent de ce que je m'impose trop de choses.
- Je m'impose une telle pression pour bien faire que ma santé en souffre.
- Souvent je sacrifie plaisir et bonheur pour atteindre mes idéaux.
- Lorsque je fais une erreur, je mérite une critique sévère.
- Je ne peux pas accepter de présenter des excuses pour mes erreurs.
- Je suis quelqu'un de très compétitif.
- J'attache beaucoup d'importance à l'argent ou au statut social.

Croyance mieux adaptée : Il est préférable de s'accepter comme une créature imparfaite avec les limites inhérentes à la condition humaine. Il est également préférable d'agir plutôt que de toujours vouloir agir parfaitement.

3^e CROYANCE DYSFONCTIONNELLE : *Il existe toujours une solution précise et parfaite aux problèmes humains et je dois avoir un complet contrôle sur les choses sinon c'est la catastrophe.*

Cette croyance a trait au contrôle sur soi, sur les autres ou sur les événements. Beaucoup de gens, en particulier les perfectionnistes, acceptent mal de ne pouvoir tout prévoir, tout contrôler ou d'être dans l'impossibilité de trouver une solution parfaite à tous les problèmes. Ce désir exagéré de contrôle crée énormément d'anxiété et on le retrouve souvent à l'origine des troubles anxieux.

Par exemple : « Je sais qu'il est peu probable que je sois contaminé si je ne me lave pas les mains aussi souvent mais cette éventualité demeure quand même possible et je ne peux la supporter.

Croyance mieux adaptée : Notre monde en est un de probabilités et de hasards et la vie peut être appréciée malgré cela.

4^o CROYANCE DYSFONCTIONNELLE : *Si quelque chose est ou peut devenir problématique ou dangereux, on doit s'en préoccuper au plus haut point et se tracasser sans arrêt à propos de cette éventualité*

Cette croyance vient la plupart du temps se greffer sur la précédente qui exige d'avoir une solution parfaite et de tout contrôler. Elle ajoute la dimension suivante : en l'absence d'une solution satisfaisante ou d'un parfait contrôle, il est normal et même nécessaire de se tracasser sans arrêt. Il va sans dire que cette façon de voir est génératrice de beaucoup d'anxiété.

Exemples:

- L'hypocondriaque : « Tant qu'on ne m'aura pas dit la cause exacte de mes malaises, je ne pourrai dormir tranquille ».
- Le diabétique ou l'hypertendu : « Vous me dites que ma maladie peut comporter des complications graves à long terme. Je ne puis supporter cette éventualité. (Et par conséquent, je me tracasse, je me tracasse, je me tracasse ...) »

- L'anxieux (anxiété généralisée) : «S'il fallait que mon conjoint me laisse, que mon enfant réussisse mal dans la vie, que mon entreprise se retrouve en faillite... et je me tracasse, je me tracasse, je me tracasse ...».

Servons-nous à nouveau d'énoncés tirés des questionnaires de Young (Young, 2005) pour vérifier jusqu'à quel point vous pouvez faire votre cette croyance :

- Il ne me semble pas possible d'échapper au sentiment que quelque chose de mauvais va bientôt se passer.
- J'ai l'impression qu'un désastre naturel, criminel, financier ou médical pourrait frapper à tout moment.
- J'ai peur d'être attaqué(e).
- Je prends de grandes précautions pour éviter de tomber malade ou d'être blessé(e).
- J'ai peur d'avoir une maladie grave, même si rien de sérieux n'a été diagnostiqué par un médecin.
- Je suis quelqu'un de peureux (se).
- Je me soucie beaucoup de ce qui va mal dans le monde : le crime, la pollution, etc.
- J'ai souvent le sentiment que je pourrais devenir fou (folle).
- J'ai souvent l'impression que je vais avoir une crise d'angoisse.
- J'ai souvent peur d'avoir une crise cardiaque ou un cancer, même s'il y a peu de raisons médicales de s'en soucier.
- Je pense que le monde est un endroit dangereux.

Croyance mieux adaptée : La vie comporte des dangers réels et tôt ou tard nous finirons par mourir. Il est préférable de faire face à ces dangers et de les rendre inoffensifs, si possible. Sinon, acceptons l'inévitable puisque se faire du souci n'arrange rien et provoque une souffrance supplémentaire.

5° CROYANCE DYSFONCTIONNELLE : Cela est terrible et catastrophique lorsque les choses ne vont pas comme on le souhaiterait.

Comme les deux autres qui vont suivre, cette croyance relève d'un faible niveau de tolérance aux frustrations. On peut définir le niveau de tolérance aux frustrations comme étant la capacité d'accepter les pertes, déceptions, souffrances ou douleurs inhérentes à la condition humaine ou celle de faire les efforts pour en arriver à un but plus lointain et plus difficile à

obtenir. C'est comme si la personne se dit que la vie devrait toujours être facile, sans contrariété et sans effort sinon c'est effroyable et inacceptable. Et lorsque surviennent les épreuves ou les contrariétés inévitables de la vie, il s'en suit un intense sentiment de frustration. Exemples :

- «Je ne peux plus me passer de mon amoureux, de mon statut social, de mon argent, de mon auto, de mon chalet dans le Nord, de mon voyage dans le Sud», etc.
- «Je ne peux plus endurer d'être malade, de souffrir, de vivre avec un conjoint acariâtre, de voir mon enfant gaspiller sa vie, de devoir me serrer la ceinture, de pelleter en hiver», etc.
- «Je ne pourrai jamais supporter de perdre mon emploi, d'échouer à mon examen, de vieillir, d'attendre à l'urgence quand je suis malade», etc.
- «Les politiciens, les médecins, les policiers... sont tous des incompétents, c'est intolérable ».

Croyance mieux adaptée : Il est souvent malheureux que les choses ne soient pas telles que nous le souhaiterions et il est préférable quand c'est possible de changer ou de contrôler les circonstances afin de les rendre plus satisfaisantes. Sinon, comme pour la croyance précédente, acceptons l'inévitable puisque se faire du souci n'arrange rien et provoque une souffrance supplémentaire.

6° CROYANCE DYSFONCTIONNELLE : Il est plus facile de fuir les difficultés de la vie et d'échapper à ses responsabilités plutôt que d'y faire face

Cette croyance, qui résulte elle aussi de la non-acceptation ou d'un seuil peu élevé de tolérance face aux frustrations, se manifeste sous forme de réticence devant l'effort à fournir. Ainsi, il est fréquent de voir des gens qui refusent de poser les gestes susceptibles de les conduire à des solutions. On remet à plus tard, on évite certaines tâches pourtant nécessaires et on préfère le plaisir immédiat même s'il comporte des inconvénients majeurs dans le futur.

Cette croyance se manifeste dans des propos comme ceux-ci (Young, 2005) :

- J'ai beaucoup de difficultés à m'arrêter de boire, de fumer, de trop manger ou à cesser d'autres comportements problématiques.
- Il ne me semble pas possible de me discipliner pour terminer des tâches routinières ou ennuyeuses.

- Souvent, je me laisse aller à mes impulsions ou à exprimer des émotions qui me créent des difficultés ou blessent les autres.
- Si je ne peux pas atteindre un but, je suis facilement frustré(e) et j'abandonne.
- Il m'est très difficile de sacrifier une gratification immédiate pour mener à bien un projet à long terme.
- Quand je me mets en colère, il est fréquent que je ne puisse pas du tout me contrôler.
- J'ai tendance à abuser de certaines choses, même si je sais que c'est mauvais pour moi.
- Je m'ennuie très facilement.
- Quand les tâches deviennent difficiles, je ne peux souvent pas persévérer pour les terminer.
- Je ne peux pas me forcer à faire des choses qui ne me plaisent pas même quand je sais que c'est pour mon bien.
- Je me mets en colère à la moindre offense.
- J'ai rarement été capable de tenir mes engagements.
- Je ne peux presque jamais m'empêcher de montrer aux gens mes véritables sentiments, même si cela doit me coûter cher.
- J'agis souvent impulsivement et je le regrette plus tard.
- Je n'arrive pas à trouver le temps pour lire le volume que vous m'avez recommandé... pour faire mes exercices de désensibilisation... pour pratiquer ma méditation...

Croyance mieux adaptée : Il est presque toujours préférable de faire rapidement face à ses difficultés ou à ses responsabilités en y mettant le temps et l'effort nécessaires parce que la facilité conduit rarement à des résultats satisfaisants et à une meilleure qualité de vie.

7° CROYANCE DYSFONCTIONNELLE : *Le bonheur humain peut être atteint par l'inertie et l'inaction en se laissant vivre passivement*

Il s'agit là d'une version un peu différente de la croyance précédente et qui prend de plus en plus de place dans notre société depuis quelque temps. Au nom d'une prétendue « qualité de vie », bien des gens évitent de s'impliquer dans des projets d'envergure nécessitant travail ou effort à long terme; ils oublient que c'est le plus souvent en s'accomplissant ou en se dépassant que l'être humain obtient ses plus importantes gratifications dans la vie.

Exemples:

- « Me marier, avoir des enfants? Tu n'y penses pas, c'est bien trop de problèmes! »
- « Passer à travers le CÉGEP ou l'université pour obtenir un diplôme dans plusieurs années? Je préfère travailler et gagner de l'argent tout de suite! »
- « Faire de l'exercice, du sport, me garder en forme? C'est plus facile de regarder la télé! »

Croyance mieux adaptée : Les êtres humains sont généralement plus heureux dans la vie quand ils s'engagent dans des activités auxquelles ils consacrent une bonne partie de leur énergie et de leur créativité.

8° CROYANCE DYSFONCTIONNELLE : Mes émotions dysfonctionnelles (anxiété, hostilité, culpabilité, tristesse) viennent de facteurs extérieurs (personnes de l'entourage ou circonstances) et j'ai peu de pouvoir pour les changer et les contrôler. À moins que ces facteurs ne changent, je ne peux m'empêcher de me sentir anxieux, hostile, coupable ou déprimé.

Cette croyance met en cause ce qu'il est convenu d'appeler « le lieu de contrôle ». Si le lieu de contrôle est interne, l'individu croit qu'il maîtrise en bonne partie son destin et qu'il est le principal responsable de son sort. Si le lieu de contrôle est externe, il pense que l'entourage (personnes ou organismes) ou les circonstances exercent une influence prédominante sur ce qui lui arrive et que, par conséquent, il joue un rôle secondaire dans la conduite de sa vie. Plus le lieu de contrôle est externe, moins l'individu s'efforcera de régler ses problèmes et plus il attendra passivement que les autres le fassent à sa place.

Exemples :

- « C'est la faute de la société, du gouvernement, du système... »
- « J'ai toujours été malchanceux... »
- « Si ma femme me quitte, je suis fini! »
- « Qu'est-ce que vous attendez pour me guérir, docteur? »

Croyance mieux adaptée : Les bouleversements émotionnels et les conséquences néfastes qui en résultent sont causés en grande partie par notre façon de voir les choses. Nous avons un réel contrôle sur nos émotions et nos comportements dysfonctionnels si nous choisissons de travailler avec persévérance à les modifier.

9° CROYANCE DYSFONCTIONNELLE : Ma biologie ou mon enfance sont la cause de mes problèmes. Parce que ces facteurs m'ont fortement influencé dans le passé, ils m'influencent

toujours dans le présent et vont continuer de le faire dans le futur. Il est inutile de tant travailler à se changer

Nous avons ici affaire à un lieu de contrôle externe plus spécifique. Il implique la croyance que suite à des influences survenues dans le passé, l'individu a des problèmes dont il n'est pas responsable et qu'il ne peut plus changer. Ces influences peuvent être génétiques, parentales, sociales, ethniques ou il peut s'agir d'un traumatisme important : viol,inceste, accident ou infirmité. Il est certain que la biologie, les circonstances et les facteurs environnementaux influencent considérablement la vie d'une personne. Mais celui qui croit au libre arbitre, signifiant par là que les êtres humains disposent d'un certain degré de liberté, sera toujours persuadé de la présence d'une marge de manœuvre grâce à laquelle une personne peut influencer et améliorer son sort. Ici, la croyance aux influences irréparables du passé constitue un lieu de contrôle externe tandis que la foi au libre arbitre relève d'un lieu de contrôle interne.

Les exemples suivants illustrent cette croyance :

- « C'est la faute de mes parents. »
- « J'ai eu une enfance misérable. »
- « Je suis fait comme ça. Tous les Italiens sont comme ça! »
- « J'ai été adopté, j'ai été violée, je suis un infirme..., par conséquent je suis marqué au fer rouge. »
- « Nous sommes tous émotifs dans ma famille, comment ne pas être colérique? »

Croyance mieux adaptée : Notre biologie, nos parents, la société ou les événements passés sont partiellement à l'origine de nos problèmes ou de nos croyances inadaptées. Nous avons toutefois contribué à les maintenir et à les accentuer et c'est notre responsabilité de les changer dans le présent.

10° CROYANCE DYSFONCTIONNELLE : *Lorsque des personnes se conduisent mal ou sont injustes, il est justifié de les considérer comme des personnes méchantes et mauvaises et elles doivent être sévèrement blâmées et punies pour leur méchanceté*

Cette croyance irréaliste comporte deux aspects :

- Les personnes qui se conduisent mal sont méchantes ou mauvaises.

Existe-t-il des « méchants »? Non. Comme nous l'avons vu, il s'agit là d'une généralisation excessive qui conduit à un jugement global sur la valeur personnelle. L'acte peut être méchant et inapproprié mais non l'individu.

- Un acte inapproprié ou méchant mérite d'être puni.

Un acte inapproprié ou méchant ne doit pas être puni uniquement par désir de vengeance. D'abord parce que la vengeance attire souvent d'autres vengeances ou du moins de l'hostilité, ce qui est rarement souhaitable, et en second lieu parce que la valeur d'un acte est parfois aussi difficile à évaluer que la valeur personnelle globale d'un individu. L'être humain est lourdement conditionné et les critères sur lesquels on se base pour déterminer du bien fondé d'une action peuvent être très variables selon les époques ou le système de valeurs de celui qui évalue.

Ceci étant dit, en pratique il est souvent approprié de punir pour se protéger (par exemple, en mettant en prison un criminel dangereux), ou pour modifier un comportement inadéquat (en interdisant la télévision à un enfant trop turbulent). Avant de punir, il est toutefois préférable d'expliquer clairement le pourquoi de la punition, d'aider l'autre à réaliser son erreur et si possible de lui indiquer comment s'y prendre pour changer.

Croyance mieux adaptée : Certains actes sont inappropriés ou antisociaux et ceux qui les posent ne sont pas méchants ou mauvais mais agissent de façon stupide ou inappropriée et auraient avantage à être aidés afin de changer (parfois au moyen de punitions).

11° CROYANCE DYSFONCTIONNELLE : Le monde devrait être honnête et juste

Malgré son peu de réalisme, cette croyance est très fréquente. Elle s'exprime par des phrases comme : « Pourquoi moi plutôt qu'un autre? ». « C'est injuste, j'ai pourtant fait mon possible! ». « Le ciel m'en veut! ». « Il n'y a pas de justice... ». En réalité, le monde est farci d'injustices. Il n'est pas juste de naître en Éthiopie, de mettre au monde un enfant infirme ou de mourir d'un cancer du poumon à trente ans, surtout si on n'a jamais fumé. Les tribunaux se trompent souvent comme le démontrent les erreurs judiciaires. C'est malheureux mais telle est la condition humaine. Et face à une injustice qu'on ne peut éviter ou atténuer, il vaut mieux accepter stoïquement la situation que de pleurer sur son sort. Nous éviterons ainsi des émotions dysfonctionnelles qui viennent s'ajouter à l'injustice, plus particulièrement ici la révolte.

Beaucoup pensent qu'il existe une « justice immanente », c'est-à-dire que les bons doivent être nécessairement récompensés et les méchants punis, tous les deux parce qu'ils le méritent. Il est vrai qu'une personne dont la conduite est rationnelle a plus de possibilités d'atteindre ses objectifs et d'être heureuse qu'une autre dont la conduite est erratique. Elle n'est pas pour autant à l'abri de l'injustice. Prenons, par exemple, M. Lebon, bon père de famille, bon travailleur, citoyen estimable, qui marche sur le trottoir, glisse sur une pelure de banane et se casse le cou. M. Leméchant, bandit notoire, passe peu après, évite la pelure de banane et continue son chemin sans problème. C'est injuste direz-vous, M. Lebon n'a pas mérité son sort. Peut-être, mais là n'est

pas la question. Ce qui importe avant tout si on ne veut pas se casser le cou, c'est de regarder où on marche plutôt que d'avoir du mérite.

Croyance mieux adaptée : Le monde est souvent injuste et il est vrai que certains « bons gars » meurent jeunes. Il est préférable d'accepter ce fait, de se concentrer sur la façon de réduire les injustices dans les limites du possible et de profiter de la vie malgré la persistance de bien des injustices hors de notre contrôle.