

## Les monstres du garde-robe

À l'approche des intras, il m'étonne encore de voir le stress et les peurs que les étudiants s'affligent eux-mêmes. Et je me dis que, peut-être, c'est parce qu'ils aiment ça!

Imaginez-vous dans une vingtaine d'année, vous divertissant dans une maison de campagne et regardant en arrière... je parierais que vous vous bidonnez en vous rappelant ce bon vieux temps où des petits examens futiles réussissaient encore à vous tracasser. Pourquoi attendre pour réaliser que nous étions ridicules? Moi, je préfères rire maintenant!

### *Mon ego a la meilleure note*

Un examen cherche notamment à évaluer la capacité d'un élève à montrer qu'il a compris la matière. À la fin, qu'est-ce que ça change si c'est un autre qui a la meilleure note? Est-ce que celui qui a une meilleure note a vraiment plus de chance d'avoir un travail qui le rendra plus heureux? (l'univers réussi encore à me surprendre) Et tout le temps dont le premier de classe s'est efforcé d'étudier, en sera-t-il récompensé? Et puis d'ailleurs, depuis quand les résultats scolaires font un bon ingénieur?

### *Les monstres du garde-robe*

Si un enfant a peur des monstres imaginaires trouvant refuge en son garde-robe, cet enfant doit alors croire qu'il est possible que ces monstres existent et qu'ils peuvent effectivement sortir du garde-robe et lui vouloir du mal. Ce principe s'applique à plusieurs autres situations. Pour avoir peur de quelque chose, il faut alors préalablement admettre notre croyance, consciente ou inconsciente, en la possibilité de réalisation de notre peur. De quoi avez-vous peur? Et surtout, pourquoi?!

Si quelqu'un a peur des voyages en montagnes russes et de ces wagons qui pourraient prendre une débarque pour s'échoir quelques centaines de mètres plus loin de manière totalement violente et non-élégante, c'est parce que cette fin est une possibilité bien réelle. Une majorité de peurs sont fondées sur une probabilité bien infime, mais bien existante, de réalisation de l'objet de peur. Il faut peser à son juste titre l'infime probabilité, parfois pratiquement nulle comme l'exemple des montagnes russes, et probabilité parfois pratiquement certaine, comme la mort, et réaliser que la peur, dans *\*tous\** les cas, n'apporte pratiquement rien dont on pourrait profiter sans elle.

Il est bien plus facile de réaliser et de comprendre que notre peur est notre propre création et propage peu d'avantages que de s'approprier et d'adopter une discipline nous permettant d'appliquer cette croyance.

*Le ménage des passions*

Étudiez par intérêt, si vos passions vous mènent ailleurs, suivez-les. De temps en temps, assoyez-vous, et faites le ménage de vos rêves: dans quel but courez-vous, vos cibles ont-elles été modifiées? Existent-t-elles encore? S'il est vrai que vous avez changé avec les années, vos passions aussi! Trouvez ce qu'elles sont devenues! Truc: une activité à laquelle vous vous adonnez à 3 heures du matin tandis que votre raison vous supplie d'aller vous coucher, peut-être que c'est une de vos passions?

Si vous traitez quelqu'un de stupide, vous lui avez donné un nom, vous n'avez pas changé grand chose. Corrections et commentaires bienvenus!

alex.

alexandre@leroux.net