

LE POUVOIR DE LA VULNÉRABILITÉ

TED Talk de Brene Brown

Brene Brown étudie les relations humaines — notre capacité à éprouver de l'empathie, un sentiment d'appartenance, de l'amour. Dans un exposé émouvant et drôle donné à TED/Houston, elle partage sa profonde réflexion issue de ses recherches et qui l'a menée dans une quête personnelle vers la connaissance d'elle-même, comme de l'humanité. Une conférence à faire découvrir.

Pour visionner sa présentation avec sous-titres français, cliquez [ICI](#).

Plusieurs ouvrages de Brene Brown ont été traduits en français et sont en vente sur Amazon. Cliquez [ICI](#) pour les voir.

Voici la transcription de sa présentation en français (traduite par Google traduction).

Alors, je vais commencer par ceci : il y a deux ans, l'organisatrice d'un événement m'a téléphoné parce que je devais y donner une conférence. Elle m'a appelé et m'a dit : "J'ai vraiment du mal à trouver comment vous décrire sur notre prospectus." Et je me suis dit : " Eh bien, où est le problème ?" Et elle m'a dit : " Eh bien, je vous ai déjà vu parler, et je vais vous désigner comme une chercheuse, je crois, mais j'ai peur que si je vous désigne comme chercheuse, personne ne vienne, parce que tout le monde pensera que vous êtes ennuyeuse et hors sujet." (Rires) Ok. Et elle a dit : " Mais ce que j'ai aimé dans votre conférence, c'est que vous êtes une conteuse d'histoires. Alors je pense que ce que je vais faire, c'est juste dire que vous êtes une conteuse." Et bien sûr, mon côté universitaire, qui manque d'assurance, a dit : " Vous allez dire que je suis quoi ?! " Et elle a dit : " Je vais dire que vous êtes une conteuse." Et moi : " Et pourquoi pas la fée Carabosse ? " (Rires) J'ai fait : " Laissez-moi réfléchir une seconde." J'ai essayé de rassembler tout mon courage. Et j'ai pensé, je suis une conteuse d'histoires. Je suis une chercheuse en sciences humaines. Je recueille des histoires ; c'est ce que je fais. Et peut-être que les histoires ne sont rien d'autre que des données scientifiques avec une âme. Et peut-être que je ne suis rien d'autre qu'une conteuse. Alors j'ai dit : " Vous savez quoi ? Pourquoi ne pas simplement dire que je suis une chercheuse-conteuse ?" Et elle a fait : " Ha ha. Ça n'existe pas." (Rires)

Ainsi, je suis une chercheuse-conteuse, et je vais vous parler aujourd'hui - nous discuterons de l'élargissement de nos conceptions - alors je veux vous parler et vous raconter quelques histoires sur une partie de mes recherches qui a fondamentalement élargi ma perception et a réellement, concrètement, changé ma façon de vivre, d'aimer, de travailler, et d'élever mes enfants.

Et voilà où mon histoire commence. Quand j'étais jeune chercheuse, étudiante au doctorat, pendant ma première année, j'ai eu un directeur de recherche qui nous a dit : " Voilà le topo : ce qu'on ne peut pas mesurer n'existe pas." Et j'ai pensé qu'il essayait de m'embobiner. Et j'ai fait : " Vraiment ?", et lui : "Absolument." Il faut que vous sachiez que j'ai une licence d'assistance sociale, une maîtrise d'assistance sociale et que je préparais une thèse d'assistance sociale, alors j'avais passé toute ma carrière universitaire entourée de gens **qui croyaient en quelque sorte que la vie c'est le désordre, et qu'il faut l'aimer ainsi.** Alors que moi ça serait plutôt : *la vie c'est le désordre, il faut la nettoyer, l'organiser, et bien la ranger dans des petites cases.* (Rires) Alors quand je pense que j'ai trouvé ma voie, que j'ai engagé ma carrière sur un chemin qui m'amène - vraiment, dans l'aide sociale, *on dit beaucoup qu'il faut plonger dans l'inconfort du travail.* Et moi je suis plutôt : évacuer l'inconfort une bonne fois pour toutes, le dégager et n'obtenir que des 20 sur 20. C'était ma devise. C'est pourquoi j'étais très enthousiasmée par cette idée. Et que je me suis dit, tu sais quoi, c'est la carrière qu'il te faut, parce que je m'intéresse à des sujets compliqués, mais je veux pouvoir les rendre moins compliqués. Je veux les comprendre. Je veux m'infiltrer dans ces questions, que je sais importantes, et les décoder pour tout le monde.

J'ai donc commencé avec les relations humaines. Parce que, quand vous avez travaillé dans le social pendant 10 ans, vous réalisez que **les relations humaines sont la raison de notre présence sur terre. C'est ce qui donne un but et un sens à nos vies.** Tout tourne autour de cela. Peu importe que vous en discutiez avec des gens qui travaillent dans le secteur de la justice sociale, ou en santé mentale, ou de la maltraitance, ou de la négligence parentale, ils vous diront tous que les relations, [la capacité d'entrer en relation](#), c'est - sur le plan neurobiologique, nous sommes conçus ainsi - c'est la raison de notre présence sur terre. J'ai donc pensé : je vais commencer par les relations humaines. *Vous connaissez cette situation où vous avez un entretien d'évaluation avec votre patron, et elle vous parle de 37 choses que vous faites incroyablement bien, et puis d'une chose -- " Une occasion de vous améliorer."* (Rires) *Et tout ce que vous retenez, c'est cette "occasion de vous améliorer", pas vrai ?* Eh bien, à première vue, c'est également la direction que mon travail a prise, parce que, quand j'ai interrogé les gens sur l'amour, ils m'ont parlé de chagrin. Quand j'ai interrogé les gens sur le sentiment d'appartenance, ils m'ont raconté leurs plus atroces expériences d'exclusion. Et quand j'ai interrogé les gens sur les relations humaines, les histoires qu'ils m'ont racontées parlaient d'isolement.

Aussi très rapidement - en fait, après seulement six semaines de recherches - j'ai buté sur cette chose sans nom qui détruisait totalement les relations d'une façon que je ne comprenais pas, et que je n'avais jamais vu. J'ai donc pris un peu de recul sur ma recherche et je me suis dit, il faut que je comprenne ce dont il s'agit. **Et j'ai découvert qu'il s'agissait de la honte.** *On peut vraiment comprendre la honte facilement si on la considère comme la peur de l'isolement.* Y a-t-il quelque chose chez moi qui ferait que, si d'autres le savaient ou le voyaient, je ne mériterais pas

d'être en relation avec eux ? Il y a une chose que je peux vous dire : c'est universel ; on a tous ça. **Les seules personnes qui n'éprouvent pas la honte sont celles qui sont incapables d'empathie ou de relations humaines.** Personne ne veut en parler, et moins on en parle, plus on la ressent. *Ce qui est à la base de cette honte, ce "Je ne suis pas assez bien", -- qui est un sentiment que nous connaissons tous :* " Je ne suis pas assez neutre. Je ne suis pas assez mince, pas assez riche, pas assez beau, pas assez malin, pas assez reconnu dans mon travail." **Ce qui est à la base de tout ça, c'est une atroce vulnérabilité, cette idée que, pour pouvoir entrer en relation avec les autres, nous devons nous montrer tels que nous sommes, vraiment tels que nous sommes.**

Et vous savez ce que je pense de la vulnérabilité. Je hais la vulnérabilité. J'ai donc pensé, voilà l'occasion que j'attendais de la faire battre en retraite avec ma règle. Je vais m'y plonger, je vais démêler toute cette histoire, je vais y consacrer une année, je vais complètement déboulonner la honte, je vais comprendre comment fonctionne la vulnérabilité, et je vais être la plus forte. J'étais donc prête, et j'étais vraiment enthousiaste. Comme vous vous en doutez, ça ne s'est pas bien passé. (Rires) Vous vous en doutiez ? Alors, je pourrais vous en dire long sur la honte, mais il me faudrait prendre le temps de parole de tous les autres. Mais voilà ce que je peux vous dire, ce à quoi ça se résume - et c'est peut-être la chose la plus importante que je n'ai jamais apprise pendant les dix années passées sur cette recherche. Mon année s'est transformée en six années, des milliers de récits, des centaines de longs entretiens, de discussions en groupes. À un moment donné, les gens m'envoyaient des pages de journaux, ils m'envoyaient leurs histoires - des milliers d'éléments d'information en six ans. Et j'ai commencé à comprendre.

J'ai commencé à comprendre : voilà ce qu'est la honte, voilà comment ça marche. J'ai écrit un livre, j'ai publié une théorie, mais quelque chose n'allait pas -- et ce que c'était, c'est que, si je prenais les gens que j'avais interviewés, et que **je les divisais grossièrement en deux catégories : ceux qui croyaient vraiment en leur propre valeur - c'est à cela que ça se résume, croire en sa propre valeur - ils ont un fort sentiment d'amour et d'appartenance - et ceux qui ont du mal avec ça, ceux qui se demandent tout le temps s'ils sont assez bien.** Il n'y avait qu'une variable qui différenciait ceux qui ont un fort sentiment d'amour et d'appartenance de ceux qui ont vraiment du mal avec ça. *Et c'était que ceux qui ont un fort sentiment d'amour et d'appartenance pensent qu'ils méritent l'amour et l'appartenance.* C'est tout. Ils pensent qu'ils le méritent. Et pour moi la chose qui nous prive de relations humaines est notre peur de ne pas mériter ces relations, c'était quelque chose que, sur le plan personnel comme professionnel, j'ai eu l'impression que j'avais besoin de mieux comprendre. *Alors ce que j'ai fait, c'est que j'ai pris tous les interviews dans lesquels je pouvais voir des gens qui croyaient mériter, qui vivaient ainsi, et je les ai simplement examinés attentivement.*

Qu'ont en commun tous ces gens ? Je suis un peu accro aux fournitures de bureau, mais c'est une autre histoire. J'avais une chemise cartonnée, et j'avais un marqueur, et je me suis demandé : comment vais-je intituler cette recherche ? *Et les premiers mots qui me sont venus à l'esprit ont été "sans réserve". Ce sont des gens sans réserve, qui vivent avec ce sentiment profond de leur valeur.* Alors je l'ai inscrit sur la couverture de la chemise et j'ai commencé à examiner les données. En réalité, j'ai commencé par le faire pendant quatre jours par une analyse de données extrêmement intensives, où je suis revenue en arrière, j'ai ressorti ces interviews, ressorti les récits, ressorti les incidents. Quel est le thème ? Quel est le motif ? Mon mari a quitté la ville avec les enfants parce que je rentre à chaque fois dans ce délire à la Jackson Pollock, où je ne fais qu'écrire, et où je suis en mode chercheuse. Et voici ce que j'ai trouvé. ***Ce qu'ils avaient en commun, c'était un sens du courage.*** Là je veux prendre une minute pour vous expliquer la distinction entre le courage et la bravoure. Le courage, la définition originelle du courage, lorsque ce mot est apparu dans la langue française - il vient du latin "cor", qui signifie "cœur" - ***et sa définition originelle était : raconter qui nous sommes de tout notre cœur.*** Ainsi, ces gens avaient, très simplement, le courage d'être imparfaits. Ils avaient la compassion nécessaire pour être gentils, tout d'abord avec eux-mêmes, puis avec les autres car, à ce qu'il semble, ***nous ne pouvons faire preuve de compassion envers les autres si nous sommes incapables d'être gentils envers nous-même.*** Et pour finir, ils étaient en relation avec les autres, et - c'était ça le noyau dur - de par leur authenticité, ***ils étaient disposés à abandonner l'idée qu'ils se faisaient de ce qu'ils auraient dû être, de façon à être qui ils étaient, ce qui est un impératif absolu pour entrer en relation avec les autres.***

L'autre chose qu'ils avaient en commun est ceci. Ils acceptaient complètement la vulnérabilité. Ils pensaient que ce qui les rendait vulnérable les rendait également beaux. Ils ne prétendaient pas que la vulnérabilité était confortable, ni qu'elle était atroce - comme je l'avais entendu auparavant dans les entretiens sur la honte. ***Ils disaient juste qu'elle était nécessaire.*** Ils parlaient de la volonté de dire "Je t'aime" le premier, de la volonté de faire quelque chose quand il n'y a aucune garantie de réussite, de la volonté de ne pas retenir son souffle en attendant le coup de fil du médecin après une mammographie. ***Ils étaient prêts à s'investir dans une relation qui pourrait marcher, ou pas. Ils pensaient que c'était essentiel.***

Pour ma part, je l'ai ressenti comme une trahison. Je ne pouvais pas croire que j'avais prêté serment d'allégeance à la recherche - le principe même de la recherche étant de contrôler et de prévoir, d'étudier un phénomène dans le but explicite de le contrôler et de le prévoir. Et là, ma mission de contrôler et de prévoir aboutissait au résultat que ***la meilleure façon de vivre est d'accepter sa vulnérabilité et d'arrêter de contrôler et de prévoir.*** Ça m'a conduit à une petite dépression - (Rires) - qui en fait ressemblait plutôt à ça (une grosse dépression). (Rires) Vraiment ! J'ai appelé ça une dépression, *ma psychologue appelle ça un*

éveil spirituel. Un éveil spirituel, ça sonne mieux qu'une dépression, mais je vous assure que c'était bien une dépression. Et j'ai dû ranger mes données et chercher un psychothérapeute. Laissez-moi vous dire quelque chose : vous découvrez vraiment qui vous êtes quand vous appelez vos amis pour leur dire : « Je crois que j'ai besoin de voir un psy. Tu aurais quelqu'un à me recommander ? » Parce que à peu près cinq de mes amis ont fait : « Wow. Je n'aimerais pas être ton psychothérapeute. » (Rires) Et moi : " Comment ça ? " Et eux : " Moi ce que j'en dis, tu sais. N'apporte pas ta règle." Et moi : "Ok..."

J'ai donc trouvé une psychothérapeute. Mon premier rendez-vous avec elle, Diana - j'ai apporté ma liste sur la façon dont les "sans réserve" vivent, et je me suis assise. Et elle m'a dit : " Comment allez-vous ?" Et j'ai dit : " Je suis en pleine forme. Ça va bien." Elle a dit : " Qu'est-ce qui se passe ? " C'était une psychothérapeute qui consultait elle-même des psychothérapeutes ; on devrait aller chez ce genre-là de psychothérapeute, parce que leur détecteur de conneries est très au point. (Rires) Alors j'ai dit : " Voilà, j'ai un problème." Et elle a dit : " Quel est le problème ? " Et j'ai dit : " *Eh bien, j'ai un problème de vulnérabilité. Et je sais que la vulnérabilité est au cœur de la honte et de la peur et de notre problème d'estime de soi, mais il semble que ce soit aussi la source de la joie, de la créativité, du sentiment d'appartenance, de l'amour.* Et je pense que j'ai un problème, et j'ai besoin d'aide." Et j'ai dit : " Mais voilà, pas d'histoires de famille, pas de ces conneries sur l'enfance." (Rires) " J'ai seulement besoin d'une stratégie." (Rires) (Applaudissements) Merci. Alors elle a fait comme ça. (Rires) Et moi j'ai dit : " C'est mauvais, n'est-ce pas ? " Et elle a dit : " Ce n'est ni mauvais ni bon. " (Rires) " C'est juste ce que c'est. " Et je me suis dit : " Oh mon Dieu, on va se faire chier."

(Rires)

Et ça a été le cas, et en même temps non. Et ça m'a pris près d'un an. Vous savez comment certaines personnes, quand elles réalisent que la vulnérabilité et la tendresse sont importantes, lâchent prise et y vont à fond. Premièrement, ça n'est pas mon style, et deuxièmement, je ne fréquente même pas ce genre de personnes. (Rires) Pour moi, ça a été une lutte d'une année. Ça a été une tuerie. *La vulnérabilité gagnait du terrain, je le regagnais à nouveau. J'ai perdu la bataille, mais j'y ai sans doute récupéré ma vie.*

Et je suis donc retourné à mes recherches et j'ai passé les deux années suivantes à essayer de vraiment comprendre ce qu'eux, les sans réserve, faisaient comme choix, et ce que nous, nous faisons de la vulnérabilité. Pourquoi est-ce un tel problème ? Est-ce que je suis la seule pour qui c'est un problème ? Non. Voici donc ce que j'ai appris. Nous anesthésions la vulnérabilité - quand nous attendons le coup de fil. C'est drôle, j'ai envoyé quelque chose sur Twitter et Facebook qui demandait : "Comment définiriez-vous la vulnérabilité ? *Qu'est-ce qui vous rend vulnérable ?* " Et

en une heure et demie, j'avais 150 réponses. Parce que je voulais savoir ce qui se cache derrière tout ça. Devoir demander de l'aide à mon mari, parce que je suis malade, et on vient juste de se marier ; prendre l'initiative sur le plan sexuel avec mon mari ; prendre l'initiative avec ma femme ; être rejetée ; inviter quelqu'un à sortir ; attendre que le docteur rappelle ; être virée ; virer des gens - voici le monde dans lequel nous vivons. *Nous vivons dans un monde vulnérable. Et l'une des façons dont nous traitons ce problème, c'est d'anesthésier la vulnérabilité.*

Et je pense qu'il y a des preuves de cela - ça n'en est pas la seule raison, mais je pense que c'en est une grande - nous sommes la plus endettée, obèse, accro aux drogues et aux médicaments, de toutes les générations d'adultes de l'histoire des États-Unis. **Le problème - et c'est ce que j'ai appris de mes recherches - c'est qu'on ne peut pas anesthésier ses émotions de façon sélective. On ne peut pas dire : " Là, c'est ce qui est mauvais. Voilà la vulnérabilité, voilà le chagrin, voilà la honte, voilà la peur, voilà la déception, je ne veux pas ressentir ces émotions. Je vais plutôt prendre quelques bières et un muffin à la banane. (Rires) Je ne veux pas ressentir ces émotions. Et je sais que ça, c'est un rire entendu. Je gagne ma vie en infiltrant les vôtres. Seigneur. (Rires) Vous ne pouvez pas anesthésier ces sentiments pénibles sans anesthésier en même temps les affects, vos émotions. Vous ne pouvez pas anesthésier de façon sélective. Alors quand nous les anesthésions, nous anesthésions aussi la joie, nous anesthésions la gratitude, nous anesthésions le bonheur. Et nous nous retrouvons malheureux, et nous cherchons un but et un sens à nos vies, et nous nous sentons vulnérables, alors nous prenons quelques bières et un muffin à la banane. Et ça devient un cercle vicieux.**

*Une des choses auxquelles je pense que nous devrions réfléchir, est le pourquoi et le comment de cette anesthésie. Ça ne peut pas être que de l'accoutumance. L'autre chose que nous faisons est de rendre certain tout ce qui est incertain. La religion est passée d'une croyance en la foi et aux mystères, à une certitude. J'ai raison, tu as tort. Ferme-la. Point final. C'est certain. Plus nous sommes effrayés, plus nous sommes vulnérables, et plus nous sommes effrayés encore. Voilà à quoi ressemble la politique de nos jours. Il n'y a plus de discours désormais. Il n'y a plus de débat. Il n'y a que la recherche d'un coupable à blâmer. Vous savez comment je décris cela dans mes recherches ? **Une façon de se décharger de la douleur et de l'inconfort.** Nous perfectionnons tout. S'il y a quelqu'un qui voudrait que sa vie soit parfaite, c'est bien moi, mais ça ne marche pas. Parce que ce que nous faisons, c'est de prendre la graisse de nos derrières et de la mettre dans nos joues. (Rires) Ce qui, je l'espère, dans une centaine d'années, fera dire aux gens qui nous étudieront : "Wow..."*

(Rires)

Et le plus dangereux, c'est que nous perfectionnons nos enfants. Laissez-moi vous expliquer ce que nous pensons de nos enfants. Ils sont conçus dès le départ pour avoir des problèmes. Et quand vous tenez ces petits êtres parfaits dans vos mains, votre devoir n'est pas de dire : "Regardez-le, il est parfait. Ma tâche est de le garder parfait - m'assurer qu'il intègre l'équipe de tennis dès le CM2, et l'Université Yale avant la 5ème." Ça n'est pas ça, notre devoir. **Notre devoir, c'est de le regarder, et de lui dire : " Tu sais quoi ? Tu n'es pas parfait, et tu es conçu pour avoir des problèmes, mais tu mérites de recevoir de l'amour et d'être parmi nous.** Ça, c'est notre devoir. Donnez-moi une génération de gosses élevés comme ça, et on règlera, je pense, les problèmes que nous connaissons aujourd'hui. Nous aimons croire que nos actions n'ont pas de conséquences sur les autres. Nous faisons cela dans nos vies personnelles. Nous faisons cela dans les entreprises - que ce soit lors d'un renflouement, une fuite de pétrole, une convocation - nous nous comportons comme si nos actions n'avaient pas un énorme impact sur les autres. J'ai envie de dire aux entreprises : " Nous ne sommes pas nés de la dernière pluie, les gars. On a seulement besoin que vous soyez authentiques et vrais, et que vous nous disiez : ' Nous sommes désolés. On va régler ça.' "

Mais il y a une autre voie, et je vais finir là-dessus. Voici ce que j'ai découvert : c'est d'accepter de se montrer, de se montrer vraiment, de se montrer vulnérable ; d'aimer de tout notre cœur, même s'il n'y a aucune certitude - et ça, c'est vraiment dur, et je peux vous le dire en tant que parent, c'est atrocement difficile - de s'exercer à la gratitude et à la joie dans ces moments de terreur, où nous nous demandons : « Suis-je capable de t'aimer à ce point ? Suis-je capable de croire en cela avec autant de passion ? Suis-je capable d'être aussi fervent ? » Juste pouvoir s'arrêter et, au lieu de s'imaginer les catastrophes qui risquent d'arriver, de dire : " **Je suis simplement reconnaissant, parce que me sentir si vulnérable signifie que je suis vivant. "** Et pour finir, ce qui je pense est le plus important, c'est de croire que nous sommes bien comme nous sommes. Parce je pense que quand on écoute la petite voix qui nous dit : « Je suis bien comme je suis », alors nous arrêtons de hurler, et nous commençons à écouter, nous devenons plus gentils et plus doux avec notre entourage, et nous sommes plus gentils et plus doux avec nous-mêmes.

C'est tout ce que j'ai. Merci.

(Applaudissements)

Relu le 3 juin 2017 et 03/2018.