

LE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL À LA GAULOISE

ls sont fous, ces Gaulois ! Voilà ce qui, parmi d'autres pensées troublées, a pu traverser l'esprit de chaque légionnaire romain en découvrant le village des fameux irréductibles. Dans son coin, Jules ronge son frein et les campements de ses hommes, ceux qui sont établis dans l'ouest de la Gaule, tremblent à la perspective d'une autre frappe de ces satanés barbares. Panoramix est ravi, Obélix achève son sixième sanglier et Astérix observe ses compagnons avec une bienveillance qui lui sied si bien.

Au sein du village, il est le plus sensé, le plus malin, le plus intelligent sans doute. N'en déplaise à Abraracourcix. Et c'est celui qui aura le plus voyagé, Obélix et Idéfix à part, qui aura rencontré le plus de gens à travers le monde, embrassé plus de cultures qu'un simple Romain n'imaginerait jamais. César compris.

Pourquoi entreprendre un guide de développement personnel à la gauloise, pourriez-vous demander à votre fidèle scribe qui transpire sur son papyrus entre deux bouchées de sangliers ? Pourquoi réserver au petit guerrier moustachu l'honneur de vous hisser au rang supérieur de tout Gaulois qui se respecte : la plénitude, le bonheur, et j'en passe ? Tout simplement parce qu'il a un paquet de choses à nous apprendre sur la vie au quotidien, sur nos rapports

aux autres, au combat et au sport, sur les petits plaisirs et les grandes découvertes qui changent la vie d'un homme. Sur la question des valeurs, il n'est pas en reste : courageux, philanthrope, empathique, sensible et doté d'une inébranlable confiance en lui, il possède un nombre de qualités impressionnant qui nous le fait vivement apprécier à travers le monde. La preuve : à ce jour, ses aventures ont été adaptées dans pas moins de 111 langues ou dialectes et se sont écoulées à 380 millions d'exemplaires¹, ce qui en fait la série de BD la plus traduite et la plus vendue sur notre chère planète. Le génie de Goscinny et d'Uderzo a su convaincre les plus irréductibles d'entre nous, naviguant à vue dans les contrées profondes d'une Gaule qui nous ressemble un peu.

À l'issue de la lecture de ce guide, vous ne serez pas convié à participer aux traditionnels tabassages romains ni au plus grand banquet de sangliers jamais vu dans l'Empire romain, encore moins à un concours de collecte de casques de légionnaires. Non. Ces trente leçons vous invitent à faire un petit point dans votre vie et à vous inspirer d'Astérix au quotidien, que ce soit en communauté, au travail, en amour, en famille, avec votre petit toutou adoré... Vous aurez l'occasion de réfléchir à vos relations avec votre maman et votre papa gaulois, à vos amours, à vos enfants – même si vous n'avez plus de potion magique ! Il est plus que temps de laisser s'exprimer le Gaulois qui roupille en vous ; alors, prenez votre casque, votre glaive, votre Obélix et commencez l'aventure, par Toutatis !

1. www.asterix.com (consulté en novembre 2021)

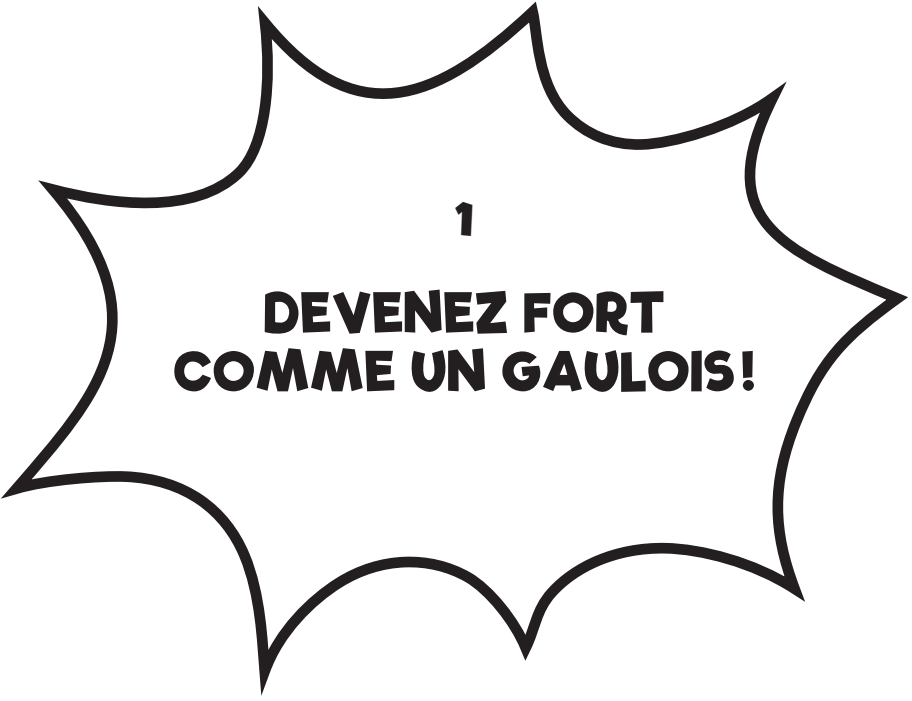
**LE MATÉRIEL DONT VOUS AUREZ BESOIN
TOUT AU LONG DE CE GUIDE**

- un crayon à papier pour faire les différents exercices
- quelques sangliers pour la pause
- un peu de potion magique pour vous donner du courage
- un taille-crayon pour tailler votre crayon
- de la mie de pain pour effacer vos erreurs (nous sommes en -50, la gomme n'existe pas encore)
- votre casque, si jamais le ciel vous tombe sur la tête
- quelques Romains pour vous défouler
- un Obélix pour vous aider à vous défouler



**« Nous sommes courageux...
Nous n'avons peur que d'une chose :
c'est que le ciel nous tombe sur la tête...
Nous aimons rigoler !
Nous aimons bien manger et bien boire...
Nous sommes râleurs...
Nous sommes indisciplinés et bagarreurs...
Mais nous aimons les copains !
Bref... Nous sommes des Gaulois¹ ! »**

1. Répliques d'Astérix et Obélix dans René Goscinny, Albert Uderzo, *La Grande Traversée*, Dargaud, Paris, 1975.



1

**DEVENEZ FORT
COMME UN GAULOIS!**

Quand, en 1959, Astérix apparaît dans le premier numéro du journal *Pilote*, ses deux pères sont loin d'imaginer le succès que rencontrera le petit Gaulois et son fidèle acolyte. Il faut dire que le personnage est aux antipodes des héros traditionnels : il est petit, sans muscles apparents et doté d'un tempérament à faire frémir n'importe quel Spirou de l'époque. L'une des raisons du succès de la série est sans doute là : le comparse d'Obélix est humain, loin des superhéros en simili ultra bodybuildés ; avec ses défauts et ses qualités, il nous ressemble. Il n'est pas, pour autant, un antihéros notoire : il multiplie les aventures, défie l'autorité invasive (les Romains, Jules César) et protège son village bien-aimé. En réalité, Goscinny et Uderzo ont construit un nouvel archétype du héros : un type normal, mais qui s'engage toujours à faire le bien.

Ses particularités humaines et sa façon de penser sont révélatrices d'un ensemble de valeurs qui forment une personnalité n'appartenant qu'à lui. Et, même s'il est parfois irascible et colérique, il n'en est pas moins gorgé de grandes vertus qui peuvent nous inspirer au quotidien. Le premier pas, pour devenir un Astérix qui se respecte, est donc celui de l'introspection : apprendre qui l'on est, révéler ses qualités et travailler sur ses défauts pour en tirer le meilleur. Inutile, pour le moment, d'allumer vos plaques électriques : vous n'aurez à ce stade pas besoin de potion magique ; Panoramix peut retourner sous la couette. Mais armez-vous de votre crayon pour compléter vos différentes aventures, puis lancez-vous sur la route pour devenir un Gaulois du *xxi^e* siècle.

BRAVE ET COURAGEUX COMME ASTÉRIX

Nous sommes en -50 av. J.-C. et les Romains désespèrent de mater le village des irréductibles. Pourtant, quels que soient les efforts mis en œuvre pour envahir la communauté, les soldats rentrent à chaque fois bredouilles de leurs campagnes. Caius Bonus, centurion du camp Petibonum, fomenté alors un plan¹ : il espionne les Gaulois, découvre le secret de la potion magique et fait enlever celui qui en est à l'origine, Panoramix. Dès lors, Astérix fait œuvre d'un grand courage : il s'infiltré dans le camp ennemi dans le but de délivrer son ami, sans même disposer d'une fiole de potion. « Je me fie à ma ruse pour retrouver le druide² », explique-t-il, paisible et souriant, à Obélix. Et sa bravoure aura raison des intrigues de la légion : il fait mine de se rendre aux Romains, fait préparer à Panoramix, à destination des légionnaires, une fausse potion qui fait pousser poils et cheveux à foison et profite du désordre qui règne dans le camp pour boire une lichette de la véritable potion. Les Romains sont désarmés et ne peuvent que faire amende honorable auprès de César.

1. René Goscinny, Albert Uderzo, *Astérix le Gaulois*, Dargaud, Paris, 1961.

2. *Ibid.*

Cette aventure révèle un personnage qui, même sans filet de sécurité, est en mesure de se jeter dans la gueule du loup pour sauver ceux qu'il aime. Et son courage ne se borne pas à cette première histoire : on verra le guerrier défier les Romains à de multiples reprises, démanteler un dangereux réseau de trafiquants de serpents d'or, lutter contre les Goths, sauver Assurancetourix ou encore l'architecte Numérobis en Égypte, se lancer dans les douze travaux imposés par César... Sa bravoure n'a aucune limite, même d'ordre géographique.

QU'EST-CE QUE LE COURAGE ?

Le courage est considéré comme une force morale qui suppose de parvenir à dépasser ses peurs pour affronter l'adversité. Le concept est au cœur des sociétés humaines, et cela bien avant l'existence des Gaulois : il est l'apanage des héros de la mythologie antique, qui constituent des modèles à part entière pour le citoyen défenseur de sa cité. Il est également l'une des quatre vertus cardinales – la force d'âme –, essentielles dans la morale chrétienne. C'est, en d'autres termes, l'une des valeurs fondamentales dans nos représentations sociales, une vectrice d'identité qui possède une fonction de légitimation aux yeux d'autrui. Astérix lui-même est perçu comme l'un des plus courageux du village et, en tant que tel, il s'y impose comme l'un des membres les plus importants.

Comment imiter sa démarche ? Le Gaulois l'affirme : il n'a jamais peur. C'est d'ailleurs un état de fait très problématique pour les Normands, qui entendent envahir le pays pour apprendre à connaître la peur, dont on dit qu'elle « donne des ailes¹ ». Mais nous ne sommes pas tous aussi hermétiques à cette émotion.

1. René Goscinny, Albert Uderzo, *Astérix et les Normands*, Dargaud, Paris, 1966.

UN GAULOIS RESPECTABLE ACCEPTE SES PEURS

La peur est un « système d'alarme » qui s'exprime avec différents niveaux d'intensité : on parle de « peur normale » ou de « peur phobique ». Ce dernier cas peut être problématique en fonction de nos comportements : évitement et fuite, ou encore échec émotionnel des confrontations avec cette peur¹. Le meilleur moyen de devenir courageux comme Astérix, c'est de se mettre en position d'affrontement : il ne faut pas tenter de supprimer cette émotion, mais au contraire l'accepter pour parvenir à la réguler.

Plusieurs techniques existent pour ce faire, qui peuvent être cumulées :

- La méditation de type pleine conscience ou le travail des sens : concentrer son esprit sur les sensations de son corps et les accepter. Cette méthode permet de se détacher des émotions négatives en se reconnectant à son enveloppe corporelle. Gageons que si Obélix l'avait pratiquée au quotidien, il aurait eu moins peur de manquer de sangliers pour son repas.
- La rationalisation, c'est-à-dire s'informer sur ce qui nous fait peur – par exemple, si vous craignez que le ciel ne vous tombe sur la tête, intéressez-vous à la science, à la météo et évitez les faux devins aux paroles prophétiques.
- Confrontez les situations qui vous stressent : cela revient à éviter ce qu'on appelle en psychologie le « comportement d'évitement ». Si vous avez des peurs sociales, c'est peut-être le moment d'organiser un séjour en immersion dans un village de Gaulois !

1. Christophe André, *Psychologie de la peur. Craintes, angoisses et phobies*, Odile Jacob, Paris, 2004.

- Développez votre spontanéité : évitez de tout programmer, un comportement qui viserait à prévenir chaque moment qui pourrait être compliqué – et qui renforce d’autant la peur de ces situations. Au contraire, apprenez parfois à décider sur-le-champ : et si vous profitez de votre promenade en forêt pour visiter un camp romain ?
- Développez votre confiance en vous. Astérix vous le dirait : le meilleur moyen de ne pas avoir peur, c’est de s’affirmer dans sa vie de tous les jours¹. Avoir de l’assurance vous permet d’affronter bien des situations qui peuvent vous paraître inextricables : chasser un sanglier, combattre un légionnaire, se lancer dans l’arène aux lions, rencontrer César, et bien d’autres encore.

1. Ami gaulois, tournez la page pour découvrir le secret de l’affirmation à la gauloise !