



## typologie

« Le regret clarifie ce que nous chérissons »

c.o.

**Vous avez classé les résultats de votre « World Regret Survey » en quatre catégories. Il y a le regret en matière de courage, dont nous venons de parler. Viennent ensuite le regret concernant les choix fondamentaux et le regret relationnel. Enfin, il y a le regret moral, la forme de regret la plus rare et la plus compliquée, selon vous. Pourquoi ?**

Parce que chacun a sa propre définition de la morale. Il existe un consensus social autour de certains actes moralement répréhensibles, comme le fait de tromper ou de tuer. Mais où commence-t-on à nuire moralement à autrui ? Il existe beaucoup d'infractions morales sur lesquelles les gens ne sont pas totalement d'accord. Toutefois, ce qu'il est intéressant d'observer concernant le regret moral, c'est que les gens aspirent à la bonté. Celui qui a frappé un ami il y a trente ans ou trompé son conjoint il y a dix ans et qui se sent toujours mal regrette au fond de lui de ne pas avoir été une meilleure personne à l'époque.

**Celui que les regrets empêchent de dormir la nuit pourrait donc y voir une sorte de boussole morale pour devenir une meilleure version de lui-même à l'avenir ?**

Oui. L'une des fonctions les plus importantes du regret est de clarifier ce que nous chérissons. Dans le cas du regret moral, nous pouvons nous demander : pourquoi est-ce que je me sens mal ? Pourquoi ai-je harcelé ou trompé ? Le regret m'apprend que je dois traiter les autres avec gentillesse à l'avenir. C'est là que réside la force, la puissance du regret.

**Parlons maintenant du regret relationnel. Il inclut, par exemple, le fait de ne pas s'être suffisamment soucié de certaines personnes.**

Il concerne tout l'éventail des relations que nous connaissons dans notre vie. Par la force des choses, nous ne pouvons pas entretenir toutes les relations, mais ce que j'ai compris en analysant ces 21.000 histoires de regret, c'est que la façon dont les amitiés se brisent n'est souvent pas particulièrement dramatique. Beaucoup d'entre elles se terminent simplement en queue de poisson. Pourtant, par honte, de nombreuses personnes n'osent pas reprendre le contact après des années. C'est pourtant une erreur de penser ainsi, car l'autre partie accueille presque toujours favorablement cette main tendue. Alors que le regret moral nous rappelle que nous aspirons à la bonté, le regret des liens perdus nous apprend que nous aspirons à l'amour et à la reconnaissance.

**La quatrième catégorie, c'est le regret qui concerne des choix de vie importants ou à long terme, pour lesquels il est souvent « trop tard ». Qu'entendez-vous par là ?**

Il s'agit des petites et grandes mauvaises décisions que l'on a prises pendant des années ou des décennies. Fumer, mal se nourrir, manquer d'instruction, prendre de mauvaises décisions financières. Cette forme de regret est difficile pour plusieurs raisons. Ces décisions n'ont pas toutes été prises d'un coup, mais au fil du temps. On ne s'est pas endetté ou on n'a pas ruiné sa santé en une seule fois. Il faut du temps pour tout inverser, quand il n'est pas déjà trop tard. De plus, on peut certes regretter d'être pauvre à 35 ans, mais est-ce vraiment justifié ? A-t-on seulement pu économiser, ou alors a-t-on grandi dans la pauvreté et dû faire un prêt étudiant pour aller à l'université ? Il y a des limites à la responsabilité individuelle, tout n'est pas entre nos mains.

# « Le regret est une émotion qui peut changer notre vie »

Daniel H. Pink a passé plusieurs années à étudier ce que les gens regrettaient le plus, et a classé ces regrets en quatre catégories différentes.

pouvoir me sauver. Les sentiments négatifs font partie de l'expérience humaine.

**Dans votre dernier livre, vous avouez que vous aussi, durant la majeure partie de votre vie, vous n'avez pas laissé assez de place aux émotions.**

Oui, pendant des années, je ne me suis guère concentré sur les émotions dans mon travail. D'une certaine manière, j'étais dans le camp de ceux qui disent : « Bon, les émotions, ça va, ça fait partie de la vie, mais ce n'est pas important. » Eh bien, j'avais tort. Ce que je veux dire par là, c'est que non seulement les émotions font partie de l'expérience de la condition humaine, mais elles nous enseignent aussi des choses. Elles sont puissantes.

**Vous considérez le regret comme la plus transformatrice des émotions. Pour quelle raison ?**

Le regret est une émotion qui peut transformer notre vie. C'est une émotion puissante qui nous permet d'apprendre, de grandir et de mieux vivre, à condition que nous la gérons correctement. Lorsque nous sommes confrontés à des émotions négatives, nous avons trois possibilités. Nous pouvons les ignorer et dire : « Non merci, je ne suis jamais négatif. Je ne regarde jamais en arrière et je n'ai pas de regrets. » Mais c'est une mauvaise idée, et ce n'est pas la recette d'une vie réussie. L'autre possibilité est de se complaire dans les

émotions négatives. Ça non plus, ce n'est pas une bonne idée. La meilleure chose à faire, c'est de se confronter aux émotions négatives.

**Comment expliquez-vous que nous cherchions tous un sens profond à notre vie et que nous mettions volontiers tout sur le dos du destin ?**

Nous, les humains, aimons raconter des histoires. Dans la vie, tout tourne autour de ça. En même temps, nous cherchons tous un sens à notre vie, car nous voulons écrire notre propre histoire. Et

peut-être aussi entrer dans l'histoire. Nous cherchons ce que nous pouvons faire. En nous racontant, nous cherchons à façonner notre personnalité. Il existe de nombreuses recherches sur la question de la construction de la personnalité, notamment celles de Dan McAdams, de la Northwestern University. Selon lui, nous voulons tous mener la meilleure vie possible et y trouver une signification et un sens profonds.

**Vous voulez dire que nous enjolivons notre vie ?**

Oui, car notre existence n'est pas toujours belle. Nous menons une vie moyenne, qui va de typiquement mauvaise à normale. Les événements qui donnent vraiment un sens à notre vie sont ceux au cours desquels nous devenons de meilleures personnes. Ceux au cours desquels l'altitude de vol change et nous oblige à réfléchir. C'est pourquoi le regret est important, car il nous permet de réfléchir à notre histoire : nous devons regarder le chemin parcouru et comprendre de quelle façon nous construisons le récit de notre vie. En sommes-nous l'auteur, ou seulement un personnage ? Pour savoir si on a réussi sa vie, il faut pouvoir déterminer à quelles occasions on a eu le pouvoir de décision, c'est-à-dire la capacité d'influencer les choses, et à quelles occasions on ne l'a pas eu.

**Vous voulez dire, si, avec le recul, on se trouve des excuses telles que : « Ce travail n'était pas fait pour moi » ou « Cette femme n'était tout simplement pas la bonne », au lieu d'admettre qu'on a été trop lâche pour demander un rendez-vous ?**

Oui, car cela cache souvent autre chose. Celui qui regrette d'avoir été infidèle, d'avoir harcelé quelqu'un ou d'avoir causé un accident doit considérer sa part de responsabilité. Certes, nous sommes parfois des créatures des circonstances, mais dans de nombreuses situations, nous avons l'autorité et la liberté de décision, ainsi que le contrôle de ce que nous faisons. De plus, de nombreuses personnes savent ce qui les

**« Pour savoir si on a réussi sa vie, il faut pouvoir déterminer à quelles occasions on a eu le pouvoir de décision et à quelles occasions on ne l'a pas eu. » © D.R.**

hante, mais refusent d'appeler ça des regrets.

**Pourquoi est-il si difficile de reconnaître qu'on a des regrets réels et profonds, ou de laisser place à l'émotion ?**

Nous savons, grâce à la recherche, que tout le monde connaît le sentiment du regret. Le regret est probablement l'émotion négative la plus fréquemment ressentie. Seuls deux groupes de personnes n'éprouvent pas de regrets : les jeunes enfants de moins de 5 ans, parce que leur cerveau n'est pas encore totalement développé, et les sociopathes. Ceux qui disent qu'ils ne regrettent rien se font des illusions, ou sont peut-être des sociopathes (rires).

**Est-ce que, derrière le regret, se cache aussi la crainte de ne pas avoir utilisé au mieux son temps de vie ?**

Oh, la mortalité joue un rôle important ici. Derrière les regrets se cache souvent un manque de courage. « Mon Dieu, si seulement j'avais invité cette personne à un rendez-vous » ou « Si seulement j'avais créé une entreprise à l'époque », ou encore « Si seulement j'avais fait ce voyage ». A la base de tout cela, il y a notre mortalité et le fait que nous, les humains, soyons conscients que notre vie a une fin. Nous avons l'impression d'avoir perdu notre temps, d'avoir raté des opportunités ou de ne pas avoir saisi une occasion.

**En quoi les connaissances que vous avez accumulées sur le regret vous ont-elles changé personnellement ?**

Avant, j'étais toujours celui qui donnait rarement de ses nouvelles et qui était ensuite gêné dès que quelqu'un reprenait contact avec moi. Aujourd'hui, j'arrive à un point où je me demande : « Dois-je tendre la main et appeler, ou non ? » Une question à laquelle je réponds toujours clairement par : « Donne de tes nouvelles ! » C'est, pour moi, l'une des grandes leçons de ce travail : donnez de vos nouvelles.



DIE WELT

ENTRETIEN  
CLARA OTT

Daniel H. Pink, 58 ans, a étudié les sciences linguistiques et le droit puis, dans les années 90, a écrit des discours pour le vice-président américain Al Gore, avant de connaître le succès avec des ouvrages de fond comme *Drive*, *When* ou *To Sell Is Human*.

Pendant près de deux ans, l'auteur vedette a mené une enquête en ligne, la « World Regret Survey », afin de découvrir ce que les gens regrettaient le plus. Plus de 21.000 participants, originaires de 109 pays, y ont pris part. Il présente aujourd'hui ses conclusions dans son livre *Le pouvoir du regret*.

Daniel H. Pink est assis devant un imposant mur de livres dans son garage aménagé en bureau de Washington D.C.

**La pandémie, la guerre en Ukraine, l'inflation et la crise énergétique suscitent des incertitudes et des craintes dans le monde entier. Et au milieu de tous ces sentiments négatifs, vous nous invitez maintenant à affronter nos regrets ?**

Vous savez, nous, les Américains, aimons les émotions positives. Les émotions positives sont géniales. Mais qu'en est-il des négatives ? Nous ne savons pas quoi en faire et nous les diabolisons. Cette ignorance nous fait passer à côté d'opportunités incroyables. Si quelqu'un me proposait une opération en me disant : « Nous allons forer dans ta tête et tu n'auras plus jamais peur pour le reste de ta vie », est-ce que j'accepterais ce marché ? Absolument pas ! Pourquoi ? Parce que je veux ressentir la peur dans un bâtiment en feu afin de

*Nous devons regarder le chemin parcouru et comprendre de quelle façon nous construisons le récit de notre vie*

”