PRÉFACE DE
**CHRISTOPHE ANDRÉ**

# 100 CONSEILS DE PSYS

## POUR CORRIGER CES PETITS DÉFAUTS QUI NOUS GÂCHENT LA VIE

SOLAR EDITIONS

PSYCHOLOGIES

PRÉFACE DE
**CHRISTOPHE ANDRÉ**

# 100 CONSEILS DE PSYS

## POUR CORRIGER CES PETITS DÉFAUTS QUI NOUS GÂCHENT LA VIE

SOLAR EDITIONS

PSYCHOLOGIES

PRÉFACE DE
**CHRISTOPHE ANDRÉ**

# 100 CONSEILS DE PSYS

## POUR CORRIGER CES PETITS DÉFAUTS QUI NOUS GÂCHENT LA VIE

SOLAR EDITIONS

PSYCHOLOGIES

# Préface de Christophe André

En général, personne ne lit ni les préfaces, ni les sommaires.

Pour la préface, vous ferez comme vous voudrez (mais attention, vous êtes en train de la commencer). Pour le sommaire, ce serait dommage, du moins pour ce livre, car il est à lui tout seul un véritable test de personnalité : lisez-le en vous amusant à répondre simplement oui ou non, et faites le compte des oui à la sortie (bien sûr, pour plus d'objectivité, faites-le aussi lire à vos proches !).

Je suis prêt à parier trois choses :
1) que cette lecture va vous faire sourire ;
2) qu'elle va vous rappeler quelqu'un… vous-même ;
3) qu'elle va aussi vous faire penser à pas mal de monde autour de vous.

## ★ DES PETITS RIENS *QUI EN DISENT LONG*

Vous trouverez dans ce petit manuel une centaine de situations de la vie quotidienne dans lesquelles beaucoup d'entre nous se trouvent en difficulté. Des blocages (« je ne supporte pas la foule »), des

réticences (« je n'aime pas les compliments »), des impulsions (« j'en dis toujours trop »), des inhibitions (« je ne me plains jamais »), bref tout un tas de ces petits riens qui, répétés ou empilés, peuvent joyeusement nous gâcher la vie, gâcher celle de nos proches et, parfois, nous rendre pénibles, très pénibles… Il ne s'agit pas de psychiatrie, mais de psychologie ; on ne parle pas de maladies mentales, mais de petites difficultés quotidiennes.

Pourquoi s'y intéresser, à ces petites difficultés ? Sûr qu'il y a pire, sûr qu'il y a plus malheureux que les personnes qui en souffrent… Est-ce alors une forme moderne de nombrilisme ? Une quête vaine de la perfection mentale, aussi absurde, voire inquiétante, que celle de la perfection physique ? Une obsession malsaine de la normalité (« Que pas un poil de névrose ne dépasse ! ») ? Je ne le crois pas. Il me semble simplement que ce à quoi nous aspirons en voulant modifier ces difficultés, ce n'est ni la normalité, ni la performance, ni la perfection. C'est juste le bien-être, la tranquillité intérieure. Juste moins de souffrances. Et cette démarche n'a rien d'égoïste : elle consiste à s'intéresser à soi pour se débarrasser ensuite de soi. Pour s'ouvrir aux autres et au monde. Parce que c'est bien plus intéressant…

## QUE FAIRE *DE NOS SOUFFRANCES ?*

Personne n'est parfait. Personne n'est normal. S'il y a une certitude que m'ont apprise les pratiques de la psychiatrie et de la psychothérapie, et la vie en général, c'est que nous portons tous notre lot de petites (ou grandes) boiteries de l'âme. La normalité, ou même la santé, ce n'est pas l'absence de problèmes et de souffrances — il y en aura toujours, au moins à certains moments, au moins à un certain

degré —, c'est ne pas les avoir laissés prendre le dessus sur nous, ne pas leur avoir permis de peser sur notre vie et notre qualité de vie.

Il fut un temps où l'on taisait ses souffrances : on n'en parlait pas, car on craignait d'être déconsidéré et dévalorisé en les révélant. De plus, il n'y avait pas de solutions proposées, sinon faire un effort de volonté pour les dépasser ou ne pas y penser. Aujourd'hui, et c'est un grand progrès, nous n'avons plus honte de reconnaître nos fragilités et nos travers, et nous sommes mieux informés sur leurs origines, leurs mécanismes, et surtout sur les moyens de les surmonter. Nous savons aussi que si nous ne nous occupons pas de nos petits travers, de nos petites souffrances, il est possible qu'elles se mettent peu à peu à exercer sur notre quotidien une influence discrète mais tenace. Au début, on nous trouvera pittoresques ou originaux ; à la fin, juste pénibles. L'idée n'est donc pas de nous mettre à ressembler les uns aux autres, dans une fade uniformité de comportements et de ressentis, mais simplement de limiter l'emprise de nos défauts sur notre vie. Pour utiliser une métaphore automobile, nous devons nous arranger pour qu'ils ne soient que des passagers sur le siège arrière (qui crient un peu trop fort et mettent parfois la pagaille), et non les pilotes du véhicule !

## ★ ACCEPTER *LES CONSEILS D'EXPERTS*

Il y a dans cet ouvrage, pour chaque difficulté abordée, des conseils sur les efforts à entreprendre. Il ne faut pas les lire d'un œil distrait, mais les examiner avec l'esprit éveillé et engagé, en se posant vraiment les questions suivantes : « Ces efforts, les ai-je faits ou non ? Ai-je insisté ou pas ? À quoi m'ont-ils conduit ? Cela m'a-t-il suffi ? »

Ce ne sont que des conseils, pas des ordres, ni des obligations, mais ils sont prodigués par des experts du domaine abordé et ils correspondent donc à des attitudes et des stratégies qui ont souvent aidé d'autres personnes présentant des difficultés proches. Ils peuvent nous aider à débloquer une situation au lieu de la subir. Débloquer, ce n'est pas résoudre à 100 %, c'est faire changer la donne, faire apparaître des éléments nouveaux, modifier notre regard et nos convictions. Et ça, c'est important : rien de plus désespérant et démotivant que le sentiment qu'une situation est bloquée, qu'il n'y a plus rien à faire. Retrouver les sensations de la marche avant, même si on n'avance que doucement, est déjà une première étape salvatrice.

Mais suivre ces conseils demande de l'humilité. Pas si simple car, lorsque nous sommes malheureux, nous pouvons aussi nous montrer orgueilleux : « C'est trop simple, c'est trop évident… » Cet orgueil (savoir mieux que quiconque ce qui marchera ou non avant même de l'avoir vraiment essayé) n'est que de la peur, bien sûr : la peur de nous lancer et d'abandonner nos bonnes vieilles habitudes. Mais cette peur est collante, adhésive ; elle nous pousse à ne rien changer, et à continuer de nous plaindre que rien ne change… Un des messages qui traverse ce livre, c'est que, pour changer, il faut souvent faire preuve d'humilité, comprendre que ce sont souvent les démarches simples, mais réellement accomplies, qui font bouger les choses. Pas facile ! Schopenhauer, dans ses *Aphorismes sur la sagesse dans la vie,* et avec son pessimisme habituel, notait ceci : « D'une manière générale, il est vrai que les sages de tous les temps ont toujours dit la même chose, et les sots, c'est-à-dire l'immense majorité de tous les temps, ont toujours fait la même chose, à savoir le contraire, et il en sera toujours ainsi. » À nous de le faire mentir…

Christophe André,
médecin psychiatre à l'hôpital Sainte-Anne (Paris), auteur notamment

de *Méditer jour après jour ;*
*25 leçons de pleine conscience,* éditions de l'Iconoclaste, 2011

# Je dis tout ce que je pense

**Certains regrettent de ne pas tourner sept fois leur langue avant de parler, d'autres se targuent de toujours dire tout ce qu'ils ont sur le cœur. Où est la limite de la parole sincère ?**

Noubia, vendeuse de 25 ans, n'a pas repris son souffle jusqu'à conclure ainsi sa tirade : « Et pour toutes ces raisons, je vous donne ma démission ! » Ses retards, ses négligences ? Elle rigole : il faudrait que « [sa] patronne commence par mettre de l'ordre dans sa vie privée », rétorque-t-elle. Mais, maintenant, elle pleure : « J'aimais mon travail, et cette femme a été tellement gentille avec moi… »
« Quand notre moteur émotionnel prend le pouvoir, les images se bousculent dans notre esprit, analyse le psychopédagogue Alain Sotto[1]. Nous les évacuons par la parole, sans que jamais notre pensée ne puisse en mesurer les conséquences. » Le problème surgit lorsque ce fonctionnement de crise devient la règle. « Nous subissons la mode de la parole spontanée, poursuit-il. Mais répondre du tac au tac n'est pas un gage d'efficacité ; être spontané, ce n'est pas être sincère ! »

## Je veux rester fidèle à moi-même

Marine, mère de famille de 32 ans, ouvre grands les yeux : « J'ai trompé mon mari une fois, je le lui ai avoué. J'assume qui je suis, même quand je ne suis pas fière de moi. »
« Marine veut être aimée pour ce qu'elle est, inconditionnellement, commente le psychologue et psychanalyste Michael Stora. Mais seuls les tout-petits sont aimés ainsi, pour leur sourire, leurs joues roses. Vers 6 ans, l'enfant apprend à mentir, et il découvre qu'il peut être aimé aussi pour ce qu'il dit. C'est le début de l'autonomie. » Avec le secret, il expérimente l'angoisse de la séparation. « Les personnes qui ne peuvent rien retenir sont souvent figées dans un comportement infantile, note le psychanalyste. Tout dire est une forme d'exhibitionnisme qui peut mettre les autres mal à l'aise. »

## Je parle sans filtre

« La parole spontanée est déclenchée par un élan vital souvent négatif », explique Françoise Keller, coach spécialisée en communication non violente. Quelqu'un jette un papier gras dans la rue ? « Nous avons envie de le traiter de porc. Si nous lui faisons remarquer qu'il a "perdu quelque chose", c'est un premier pas vers l'humour. Mais ce que nous voulons, au fond, c'est qu'il ait honte. » Elle défend l'idée que « toute parole doit porter l'intention de prendre soin de soi et de l'autre. Il serait plus efficace de convaincre notre indélicat d'adhérer à nos valeurs de propreté. » Pour elle, s'exprimer sans filtre confine la plupart du temps à la violence, même si l'intention est bonne. « L'autre peut être agressé par une phrase

gentille trop soudaine ou disproportionnée. » La différence entre s'affirmer et agresser ? « C'est tenir compte de la sensibilité de la personne qui reçoit nos propos », répond-elle.

## J'ai peur de passer pour un hypocrite

« Rester dans le flou pour éviter de s'engager, c'est l'attitude de mon père, raconte Julien, instituteur de 35 ans. Sans doute par réaction, je fais attention à ne pas avoir de double discours. » L'intention est vertueuse, mais, interroge Françoise Keller, « Julien n'oblige-t-il pas son interlocuteur à penser avec lui, à se situer par rapport à lui ? Il se met au centre du jeu et veut être "validé" par l'autre. C'est beaucoup demander. » Pour trouver le juste ton, il est important de s'adapter à chaque personnalité « quitte à ne pas dire la même chose selon celle que l'on a face à soi, l'essentiel étant de faire preuve d'empathie et de bienveillance », conclut la coach. Avec ou sans paroles.

> témoignage
>
> ***Amy, 37 ans, infirmière***
> *J'ai passé des vacances avec une amie qui m'a fait vivre un enfer : je ne m'occupais pas assez d'elle, je papillonnais trop… À notre retour, j'ai fait la morte. Je n'avais pas la force de subir une scène, mais pas non plus envie de lui donner raison en me taisant. Mon psy m'a suggéré une autre voie : lui parler de la pluie et du beau temps. Elle n'a pas été dupe de ces mots factices. Mais le plus étonnant a été ce sentiment de liberté, cette force intérieure qui me submergeait : tout simplement le bonheur de découvrir que je n'étais pas obligée de dire tout ce que je pensais.*

## ★ CONSEILS *À CELUI QUI DIT TOUT CE QU'IL PENSE*

### ➡ Apprendre à se taire

Pour le psychopédagogue Alain Sotto, « il n'y a pas d'âge pour apprendre à intérioriser sa pensée, une habitude mentale acquise par l'enfant lorsqu'il est écouté dans sa famille et qu'il n'éprouve pas le besoin d'exister. Il a le loisir de réfléchir, d'estimer l'utilité de ses propos avant de parler. » En évitant d'intervenir « à chaud », nous pouvons également nous offrir le droit de différer notre parole. Double bénéfice : nous nous sentons plus intelligents… et mieux écoutés.

### ➡ Écouter ses deux voix

Explorons un cas particulier où nous avons regretté nos propos, puis « écoutons la part de nous qui juge, invite la coach Françoise Keller, mais surtout celle qui a voulu s'exprimer, notre élan vital ». Rappelons-nous le contexte, les mots des autres, tentons d'être tolérants vis-à-vis de nous. Mieux nous comprenons cet élan vital, mieux nous l'exprimerons dans le futur.

### ➡ Trouver la bonne façon de dire

En évacuant toute forme de jugement, tout ce qui pourrait inspirer de la soumission ou de la culpabilité, « nous prenons le pouvoir sur nos intentions ». Cela signifie, pour Françoise Keller, « écarter les mauvais sentiments, privilégier l'important et trouver le message positif qui existe dans n'importe quelle information, même désagréable » ;

surtout, c'est accepter de prendre le risque d'être mal compris. « Nous n'avons pas le pouvoir sur la sensibilité de l'autre. Nous ne pouvons qu'espérer être accueillis dans notre authenticité. »

---

1. Auteur de *Que se passe- t-il dans la tête de votre enfant ?* (Ixelles Éditions, 2011).

# Je garde tout

**Jeter une tasse ébréchée, une veste élimée, voire un vieux billet de train, peut devenir une vraie source d'angoisse pour certains. Pourquoi ont-ils du mal à se débarrasser de ces objets qui encombrent leur esprit comme leur maison ?**

Déménagement, manque de place, envie de changement… La nécessité de jeter peut s'imposer à nous du jour au lendemain et nous mettre dans un état de panique intense. C'est le cas de Martine, 38 ans, contrainte de faire le vide dans sa cave surchargée. Cartons entassés contenant de vieux papiers, meubles recouverts de poussière, sacs remplis de livres : « Je sais que toutes ces choses me sont aujourd'hui inutiles, mais les savoir là, près de moi, me rassure, et la seule idée de tout jeter me terrifie ! »
D'après le psychologue François Vigouroux[1], « la douleur provient essentiellement du fait d'abandonner plus que de l'attachement à l'objet lui-même. La peur est forte parce que l'on a finalement le sentiment de briser un lien affectif. » Ce n'est pas tant l'objet que l'on a l'impression de laisser derrière soi qu'une partie de notre histoire, et éventuellement la personne qui nous l'a offert.

## Un manque de confiance dans l'avenir

Lorsque l'on demande à Isabelle, 46 ans, pourquoi elle garde tous ces vêtements passés de mode, elle se justifie par : « On ne sait jamais, ça peut toujours servir ! »
« Cette réaction est typique de ceux qui ont peur de manquer », remarque François Vigouroux. Très souvent, cela tient à une expérience passée réelle, « chez des personnes ayant vécu la guerre, par exemple, poursuit le psychologue, ou chez celles dont les parents l'ont connue et qui ont fait passer leur angoisse dans l'éducation ».
Praticienne en programmation neurolinguistique et coach, Catherine Huvelin ajoute que « celui à qui l'on a appris la confiance en l'avenir sait qu'il trouvera le moyen de s'en sortir le moment venu. Il n'éprouvera pas la nécessité de prévenir ses futurs besoins, et se séparer du superflu ne sera pas un problème. »

## Une éducation trop exigeante

Autre justification souvent donnée par ces accros aux vieux tickets de cinéma : « Tout ça fait partie de moi. » Autrement dit : « Ce que je possède, c'est ce que je suis. » Accorder une valeur excessive à la notion d'avoir et refuser de se déprendre de ses possessions sont, pour les psychanalystes, des caractéristiques d'une personnalité dite « anale ». Ce terme définit le stade où l'enfant apprend la propreté et la notion de don. Si certains adultes connaissent encore des problèmes liés à ce stade, c'est souvent qu'ils ont reçu une éducation

trop exigeante. Leur relation à l'objet et leur tendance à tout garder seront plus marquées que chez ceux pour qui la propreté n'a pas posé problème.

## Un moyen de s'affirmer

« Dans mes tiroirs ? On trouve des billets de train, mes cours de lycée, mes vieux chaussons de danse, une poupée dont la tête a été rongée par le temps. Je me dis qu'un jour, je voudrais sûrement les revoir », explique Rebecca, 44 ans. Garder ces objets du passé fournit une preuve de son existence et permet d'affirmer sa personnalité. Selon Catherine Huvelin, « conserver ces souvenirs donne l'impression que le passé est toujours là, que l'on n'a pas abandonné celui que l'on était. Posséder sert à se prouver sa valeur, son pouvoir. On pense ainsi dominer son entourage. Mais ce sont nos actions qui nous définissent, et non nos possessions », conclut la coach.

> témoignages
>
> ***Élodie, 43 ans***
> *Je me débarrasse des affaires inutiles rapidement. Quand un objet ne me sert plus, je prends tout de suite contact avec une association pour le donner. Ainsi, je ne suis pas tentée d'aller le récupérer dans la poubelle… Libérée et contente d'avoir fait une bonne action, je peux penser à toutes les nouvelles choses que je vais pouvoir m'acheter.*
>
> ***Charlotte, 35 ans***
> *Environ tous les six mois, je me force à faire un tri. Si je me rends compte que quelque chose ne m'a pas servi pendant tout ce temps, je jette sans me poser de questions. Pour un objet qui a une valeur sentimentale, je m'habitue petit à petit à ne plus le voir, jusqu'au jour où je l'oublie. Je peux alors me résoudre à m'en débarrasser en toute sérénité.*

## CONSEILS *À CELUI QUI GARDE TOUT*

### Par Catherine Huvelin, coach

Faites comme si ! Posez-vous la question : “Si je devais jeter, par quoi commencerais-je ?” Les premières choses auxquelles vous pensez sont celles dont vous pouvez vous débarrasser sans craindre de le regretter ensuite. Représentez-vous l’espace que vous allez gagner et ce que vous pourrez y mettre de nouveau, pensez au bonheur que cela va vous procurer, cela vous donnera le courage de vous lancer.

### Par François Vigouroux, psychologue

Chercher la source du problème est le meilleur moyen pour le vaincre. Parlez de votre peur à votre entourage, examinez les émotions que vous ressentez face à tel ou tel objet. Comparer votre situation avec celle de vos proches peut aussi vous aider à comprendre votre comportement. Attendez surtout d’être prêt : demander à quelqu’un de jeter à votre place augmenterait la frustration et rendrait la chose plus difficile encore.

## À LIRE

*L’Art de la simplicité,* de Dominique Loreau (Marabout, 2007) : un guide pour apprendre à faire le vide, en soi et chez soi.

---

1. François Vigouroux, auteur de *L’Âme des objets* (Hachette Littératures, 2008).

# Je ne sais pas faire de compliments

**Il y a ceux qui ont le compliment facile, si facile qu'on peut les suspecter de flagornerie. Et ceux qui n'osent rien dire, de peur que ces mots gentils soient mal interprétés. Que cachent ces maladresses ? Comment apprendre à complimenter sans excès mais en toute sincérité ?**

Pascal, 44 ans, se rappelle son début de carrière : « J'étais très impressionné par la réputation de ma future patronne, et à la première occasion, je l'ai inondée de compliments. » Effrayée, la dame s'enfuit… car, le hic, explique Pascal, « c'est que cela s'est passé sur le trottoir, et qu'elle ne me connaissait pas ! » Mauvais endroit, mauvais moment… Selon Frédéric Fanget, psychiatre, « le compliment est toujours une prise de risque, alors que ce message positif devrait être aussi simple à dire qu'un bonjour ».

## J'ai peur de heurter l'autre

« Notre élan naturel est d'aimer pour être aimé en retour, analyse le psychiatre. Le premier frein est la peur d'être incompris dans ce qui est une version édulcorée d'un élan d'amour. » À l'inverse, quand le compliment fait mouche, « nous prenons le risque d'avoir percé à jour la sensibilité de l'autre, ce qui peut également mettre la relation en danger ». Mais comment prédire l'effet que nos éloges vont produire ? Pour la psychologue sociale Ewa Drozda-Senkowska[1], « la société nous donne des outils pour vivre ensemble. "Vous avez l'air en forme" ; "Vous habitez une bien belle ville"… Tous ces compliments creux nous permettent de mener une première enquête sur l'autre, son milieu, son histoire. » Et si l'interlocuteur est une bonne connaissance, un « je suis content de te voir » permet de jauger son état d'esprit. « Personne n'est dupe de la valeur de ces échanges informels, mais lorsqu'ils sont détachés et positifs, ils ne peuvent pas être ressentis comme une agression », affirme Catherine Aimelet-Périssol[2], médecin homéopathe et psychothérapeute.

## Je ne veux pas juger

« Enfant, mon père ne me félicitait que sur mes résultats, raconte Henri, 53 ans. Pour moi, un compliment est un jugement, et je respecte trop les autres pour les juger. »
« Henri n'a pas tort, il y a une forme d'évaluation dans le compliment, concède Catherine Aimelet-Périssol. Je t'évalue, tu m'évalues, et c'est ainsi que nous créons un "monitoring" de nos positions. » Mais pour la psychothérapeute, « ces échanges de bons procédés sont un nécessaire marchandage », qui fonde ce que Montesquieu nommait le commerce de l'homme.

## Je crains d'en faire trop

« Je crains toujours qu'un malaise s'installe entre les gens, explique Édith, 35 ans. Je complimente donc beaucoup, et tout le monde. »
« Lorsque nous en rajoutons, nous nous mettons dans une posture de dévalorisation, expose Catherine Aimelet-Périssol. Nous refusons une forme de compétition car, au fond, nous voulons rester le maître. »
« Le risque est de réveiller chez notre interlocuteur la peur de la manipulation : et si le message positif cachait un message négatif ? » ajoute Frédéric Fanget. L'antidote ? La sincérité : « Mais le manque de sincérité n'arrive que lorsque nous voulons être aimés par tout le monde, et à tout prix », poursuit le psychiatre. Moins nous avons peur de déplaire, et mieux nous complimentons…

> témoignage
>
> ***Sylvie, 53 ans, directrice d'une agence de formation***
> *Mon chef m'a envoyée dans un séminaire de développement personnel, car il estimait que je ne félicitais pas assez mes équipes. Pourtant, je n'étais pas insensible, je m'impliquais dans le travail de chacun… J'y mettais trop d'énergie, sans doute, et n'exprimais pas assez de reconnaissance. Après ce stage, j'ai compris que mes collègues étaient en effet davantage rassurés par un court satisfecit de leur chef (moi !) que par de longues explications, et qu'un compliment leur permettait de passer à autre chose plus rapidement.*

## CONSEILS *À CELUI QUI NE SAIT PAS FAIRE DE COMPLIMENTS*

### S'entraîner comme un sportif

Nous pouvons nous entraîner, tel le sportif qui allonge chaque jour un peu plus ses foulées, « soit avec des personnes que nous connaissons peu — la boulangère, le facteur… —, soit avec des personnes que nous aimons, mais sur des détails qui les impliquent peu, préconise le psychiatre Frédéric Fanget. Au début, c'est un effort de trouver quelque chose de positif à dire. Mais cela devient vite plus aisé, car le compliment engage un cercle vertueux, incite à des compliments en retour, ce qui nous rend plus heureux. »

### Reconnaître l'autre à sa juste valeur

« Avant de complimenter quelqu'un, il faut apprendre à le regarder, conseille la psychothérapeute Catherine Aimelet-Périssol. Faire un compliment, c'est dire à l'autre que nous avons compris sa valeur. » Et pour éviter que nos éloges ne soient perçus comme des jugements péremptoires, mieux vaut y mettre la distance d'un « je trouve que… ».

### Écouter son ressenti

« Le plus difficile est de se fonder sur son propre ressenti pour comprendre ce qui va rassurer l'autre, estime Catherine Aimelet-Périssol. Un compliment est comme un cadeau : en s'attachant à ce qui tient à cœur à cette personne en particulier, en fondant sa sincère conviction sur ce que nous pouvons en penser de positif, nous ne pouvons pas nous tromper de mots. »

## À LIRE

*Affirmez-vous ! Pour mieux vivre avec les autres,* de Frédéric Fanget (Odile Jacob, 2011) : comment régler ses comportements trop passifs ou trop agressifs ? L'auteur, psychiatre, a conçu son livre comme un guide pratique, avec de nombreuses grilles de compréhension et des questions-réponses.

---

1. Auteure, avec Nicole Dubois et Patrick Mollaret, de *Psychologie sociale* (PUF, 2010).

2. Auteure notamment de *Comment apprivoiser son crocodile* (Pocket, « Évolution », 2007).

# Je n'ai aucun sens de l'orientation

**Aller d'un point A à un point B relève, pour certains, du véritable exploit. À quoi tient cette incapacité à s'orienter dans l'espace ? Est-ce réellement un « problème de femmes » ? Comment le dépasser ?**

« Régulièrement, je perds un temps fou à retrouver ma voiture, fût-elle garée à seulement deux rues de moi. Les avenues, les places, la droite, la gauche… Tout se mélange dans ma tête ! » Comme Aliette, 24 ans, nombreux sont ces galériens de la topographie qui effectuent quinze fois une boucle là où tracer une ligne droite suffirait. Car oui, le sens de l'orientation existe. « Il n'est pas de même nature que nos cinq sens, précise la psychothérapeute et neurobiologiste Béatrice Millêtre. Il est plutôt une synthèse d'informations réalisée par le cerveau. »

## Je ne me sers pas de mon cerveau droit

Un sondage a montré que 50 % des femmes estiment avoir peu ou pas le sens de l'orientation, alors que 85 % des hommes se disent satisfaits de leurs capacités à se repérer dans l'espace[1]. Le Gestalt-thérapeute Serge Ginger explique : « La testostérone participe à la formation de l'hémisphère droit du cerveau, qui correspond à la logique spatiale. Ainsi, même si les hommes ont une moins bonne mémoire visuelle que les femmes, ils possèdent un "sentiment interne" qui les aide à se repérer. » Béatrice Millêtre refuse cette distinction : « Effectivement, certains ont tendance à se servir davantage de leur hémisphère droit, siège de l'espace et de la créativité, quand d'autres utilisent le gauche, siège du savoir séquentiel et de la parole. Mais cela n'a rien de sexué. » Le psychiatre Dominique Delmas y voit l'expression d'un réflexe archaïque : « Dans les hordes primitives, c'était à l'homme de chasser, donc de s'éloigner, de se repérer, alors que la femme restait au foyer. »

## Je ne fais pas confiance à mon instinct

Comme le rappelle Béatrice Millêtre, « le sens de l'orientation n'est pas la capacité à savoir lire une carte ». Au contraire, nous l'utilisons quand, lors d'une balade, nous apercevons au loin un champ qui nous plaît ; nous estimons qu'il nous faudra aller une fois à gauche et une fois à droite pour l'atteindre. « Le sens de l'orientation revient à

suivre son instinct », note la psychothérapeute et neurobiologiste. Mais encore faut-il être à l'écoute de cet instinct pour oser s'y fier. Cela suppose une confiance en soi et en son ressenti que des tendances anxieuses peuvent parasiter. Ou que des parents peuvent avoir brimée, en exerçant sur leur enfant une autorité excessive.

## Je refuse de reconnaître des lieux

« Je me repère facilement, raconte Myriam, 34 ans, sauf dans certains quartiers précis de Paris, celui où j'ai passé mon adolescence, par exemple ! » Dans *À la recherche du temps perdu*[2], Marcel Proust montrait déjà la charge affective que pouvaient prendre les noms de lieux. Dominique Delmas : « La perte de repères est la réémergence du refoulé, quand celui-ci est confronté au signifiant, c'est-à-dire au nom du lieu en question. » Inconsciemment, nous pouvons donc « bloquer » des espaces qui font écho à des moments douloureux de notre existence. Ne pas s'y retrouver, c'est utiliser notre droit à ne pas « reconnaître », dans tous les sens du terme, ces endroits.

> témoignage
>
> ***Estelle, 38 ans, commerçante***
> *Pendant des années, j'ai été incapable de visualiser les trois rues qui séparent la station de métro de mon lieu de travail. Et puis un jour, je me suis acheté un carnet que j'ai intitulé « le carnet de perdition », que je garde toujours dans mon sac. Désormais, quand je me perds, je regarde autour de moi et je sors mon carnet. Dès que je vois quelque chose de joli, je le note avec le nom de la rue. Bilan : je connais bon nombre des endroits cachés de la capitale. Certains amis font même des photocopies de mon cahier pour s'organiser des balades.*

## CONSEILS *À CELUI QUI N'A AUCUN SENS DE L'ORIENTATION*

### Dédramatiser

« Parce qu'il n'engendre pas de souffrance profonde, ce problème est souvent évoqué avec humour », remarque le psychiatre Dominique Delmas. Et c'est tant mieux ! Car relativiser est un bon moyen de lever des blocages. Cette difficulté à s'orienter peut même être considérée comme une chance : cela donne l'occasion de flâner et de prêter davantage attention à notre environnement.

### Oublier le GPS

Nous pensons que la petite voix électronique qui souffle « Tournez à gauche » est notre alliée ? Au contraire, selon la psychothérapeute et neurobiologiste Béatrice Millêtre, « le GPS entrave le développement de notre sens de l'orientation ». L'oublier revient à réveiller notre boussole intérieure, comme la nomme le Gestalt-thérapeute Serge Ginger. Bref, à revenir à cet instinct que nous possédons tous, mais que la technologie a étouffé.

### Jouer

« La dimension ludique accélère l'apprentissage », rappelle Serge Ginger. Ainsi, « des jeux de piste ou des courses d'orientation sont, tout comme les rallyes, de bons moyens de travailler notre sens de l'orientation ». Autre exercice proposé par Béatrice Millêtre : « Visualisez sur une carte, avant de partir, le périmètre où vous devez

vous rendre, puis laissez votre plan à la maison. Au fur et à mesure, vous pouvez élargir le périmètre… ou l'aire de jeu ! »

## À LIRE

*La Gestalt, l'art du contact,* de Serge Ginger (Marabout, « Psychologie », 2007) : cofondateur de l'École parisienne de Gestalt, l'auteur résume les principes de cette méthode qui associe la parole, le corps, le contact et la relation.
*Petit Guide à l'usage des gens intelligents qui ne se trouvent pas très doués,* de Béatrice Millêtre (Payot, 2007) : pour ceux qui ont parfois le sentiment d'être « à côté », ce livre peut s'envisager comme un bon *vade-mecum.*

---

1. Sondage réalisé pour le compte de la société britannique Boxby, mars 2010.
2. *À la recherche du temps perdu*, de Marcel Proust (Gallimard, « Quarto », 1999).

# Je n’arrive pas à ne rien faire

**Lézarder au soleil, s’octroyer une petite sieste ou simplement décompresser, autant de douceurs de la vie que certains hyperactifs ne peuvent envisager. L’incapacité à tenir en place, l’activité quasi permanente, l’impossibilité de lâcher prise sont des symptômes très vite repérés chez l’enfant.**

Les pédopsychiatres perçoivent cette hyperactivité comme une agitation « pathologique » gênante pour leur développement et leur équilibre. Curieusement, ce besoin constant d’activité n’est plus considéré comme un problème à l’âge adulte. Il est même « valorisé » dans l’univers professionnel où la compétitivité fait rage…

## Fuir le vide

Pourtant, selon les psychanalystes, cette fuite en avant dans l’action, appelée hypomanie, est loin d’être une conduite anodine. Elle masque un état de mélancolie, une tristesse profonde. Comme l’explique la

psychanalyste Hélène Vecchiali, se réfugier dans l'activisme est un système de défense réactionnel à une dépression. C'est une façon d'occuper le terrain psychique pour qu'à aucun moment n'émerge la sensation de vide que tous les êtres humains éprouvent fugitivement.

## Objectiver le stress

Pour Gonzague Masquelier, qui pratique la Gestalt-thérapie, « l'activisme est une façon de justifier son anxiété chronique ». S'inventer des milliers de choses à faire, crouler sous le boulot même le week-end, c'est donner, à soi-même et aux autres des raisons « objectives » d'être stressés. Si certains stakhanovistes ont tant de mal à s'accorder ne serait-ce qu'une journée de détente, c'est qu'ils associent le fait de prendre du bon temps au péché capital de paresse. La seule solution pour échapper à leur surmoi intraitable, pour fuir leur sentiment de culpabilité (souvent hérité de leur éducation), c'est de multiplier les activités.

## Faire plutôt qu'être

Les hypnothérapeutes, quant à eux, considèrent les hyperactifs comme de véritables « drogués » à l'adrénaline. Selon Olivier Lockert, « dès qu'ils ralentissent, ils se retrouvent en état de manque physiologique. D'où un regain d'activité et de stress pour obtenir une nouvelle dose plus forte d'adrénaline et éviter que le corps ne s'écroule ou somatise en ulcère, eczéma ou trouble cardiaque… »

En conclusion, une des principales raisons qui pousse quelqu'un à s'étourdir d'activités, c'est l'impression de ne pas être une personne suffisamment intéressante et « aimable » en soi. Les hyperactifs sont dans le « faire » au lieu d'être dans l'« être », explique Gonzague Masquelier. Ils soignent leur peur de ne pas être aimés en se rendant utiles, voire indispensables, aux autres, et se sentent insécurisés et sans valeur dès qu'il n'y a rien d'important à mettre en œuvre. En fait, c'est toute la question du sens et de la légitimité de leur vie qui se pose là, sans qu'ils en aient conscience.

témoignages

***Nathalie , 30 ans, esthéticienne***
**Dans ma famille, la phobie de la paresse est héréditaire.**
*Personne n'a jamais vu ma mère se reposer ! Les rares fois où elle s'asseyait pour papoter ou regarder la télévision, elle sortait son tricot. Il fallait absolument que ses mains soient actives ! Dès qu'elle nous surprenait à rêvasser, elle nous houspillait, mes sœurs et moi : « Ne restez pas assises à vous tourner les pouces ! Vous n'avez pas de devoirs à faire ? » Du coup, de 6 heures du matin à minuit, je vis comme une pile électrique. Et je m'épuise.*

***Sébastien, 40 ans, responsable marketing***
**Je n'ai aucune vie privée ; jusqu'à maintenant, aucune femme n'a pu supporter cela.**
*Je ne supporte ni les dimanches ni les jours fériés. Tout fonctionne au ralenti, la ville est morte, c'est déprimant. Je rêve d'un monde où les magasins, les salles de sport, les cinémas seraient ouverts 24 heures sur 24, 7 jours sur 7 ! J'ai pris deux ponts cette année et je me suis senti si mal que je n'ai aucune envie de partir en vacances. Quand je n'ai rien de prévu dans mon emploi du temps, je m'ennuie terriblement. C'est comme si ma vie s'arrêtait. Travailler jusqu'à minuit et les week-ends ne me dérange pas, j'aime m'investir à fond dans ce que je fais !*

***François, 33 ans, agent immobilier***
**Quand on est pris dans le mouvement, on ne se rend pas compte à quel point on souffre.**
*Il y a douze ans, j'ai ouvert un restaurant à Montpellier. Je voulais à tout prix que ça marche, je me suis investi à 200 % ! Horaires élastiques, aucun jour de repos… Ça a été l'engrenage. J'ai tenu très longtemps grâce au café et aux excitants. Un beau jour, j'ai craqué. Je me suis retrouvé en dépression pendant un an. Ensuite, j'ai changé de métier.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Vivre aux côtés de quelqu'un qui trouve dans l'action un moyen efficace d'être équilibré et de ne pas souffrir est épuisant et frustrant. En revanche, nul n'est obligé de se plier à la cadence infernale des

hyperactifs. Tout se joue dans la négociation et le respect des rythmes de chacun.
Si vous vous sentez délaissé, parlez-en, parce que l'hyperactif n'est pas capable de le voir. En vacances par exemple, on peut prévoir des activités en commun et des moments où chacun fait ce qui lui plaît. L'essentiel est d'instaurer des limites entre son territoire personnel et le territoire des êtres que l'on aime.

## CONSEILS *À CELUI QUI N'ARRIVE PAS À NE RIEN FAIRE*

### Se sevrer progressivement

Au cours de l'année, désintoxiquez-vous en douceur. Arrêtez-vous de « faire » dix minutes par jour. Obligez-vous à prendre des week-ends, à faire de vraies coupures. Tronçonnez vos vacances, prévoyez une semaine à la fois. Avant de partir, coupez vos portables, ne donnez pas d'adresse e-mail.

### Pratiquer l'autohypnose

En une séance d'hypnothérapie, apprenez à programmer votre corps pour qu'il se ressource en quelques secondes grâce à des microsiestes. Vous fermez les yeux, vous vous détendez totalement, et c'est reparti. Si vous avez plus de temps, faites des siestes flash de 10 à 15 minutes plusieurs fois par jour. Toutes les 90 minutes, notre vigilance et notre tonus chutent, ce que les hypnothérapeutes appellent les creux ultradiens. Dès que vous en sentez venir un, laissez vagabonder votre

esprit, décrochez. Vous reviendrez à la surface, votre pic d'activité optimisé.

### Travailler… à sa détente

Faites du sport, de la relaxation, mangez sainement, dormez, faites-vous masser, chouchouter, etc. Bref, mettez votre hyperactivité au service de votre bien-être.

## À LIRE

*Hypnose ; évolution humaine ; qualité de vie ; santé,* d'Olivier Lockert (IFHE, 2013).

# J’ai besoin de tout planifier

**À l’approche des fêtes, certains deviennent frénétiques. Ils peaufinent les détails des semaines à l’avance. Pourquoi donc s’engager dans tant de préparatifs ? Comment se libérer du stress ?**

« Trois moments sont fatidiques pour moi, constate Anna, 40 ans, galeriste : les vacances, la rentrée scolaire et… Noël, bien sûr. J’y pense presque vingt-quatre heures sur vingt-quatre ! Et je panique à l’idée d’oublier quelque chose. »
Pourquoi, à l’image d’Anna, nous mettons-nous à élaborer — deux mois avant ! — la liste des cadeaux, à dresser le plan de table, à organiser les allers et retours des enfants, à réfléchir à notre tenue de gala, à commander le saumon ? Pourquoi ce besoin de tout planifier ?

## Je me calme

Lorsque nous avons mille choses à faire, le stress monte vite. Isabelle Méténier[1], psychologue et thérapeute, rappelle que « le stress est une

réaction normale de l'organisme quand nous devons nous adapter à un événement, notamment un danger ». Ce dernier étant ici de ne pas être capable d'y arriver. « Planifier est un moyen de faire baisser la pression, explique Laurence Einfalt[2], psychologue. Le désordre n'est plus dans nos têtes, il est sous nos yeux. Cela libère un peu d'espace psychique. » En planifiant, on récupère nos ressources.
« L'inconnu reste source d'inquiétude », poursuit la psychologue. Nous pouvons craindre de ne pas pouvoir nous y adapter, et le manque de confiance en soi est alors tempéré par le contrôle. Ou par l'illusion du contrôle. Je veux que tout soit parfait. « Nous avons tous envie que ces grandes occasions soient réussies, remarque Laurence Einfalt. S'investir n'est pas pathologique. En revanche, cela peut être problématique quand ce surinvestissement cache un perfectionnisme. » Notre manie que tout soit parfait redouble quand l'enjeu est exceptionnel. « On ne se donne plus le droit à l'erreur, développe Judy Taiana, psychanalyste. Tendre vers la perfection, c'est vouloir se mettre à l'abri de tout reproche et obtenir reconnaissance de la part de son entourage. » De quoi booster un peu notre estime de soi. Pour être aimés, soyons parfaits ! Mais pourquoi une telle équation ? Parce qu'elle est là depuis l'enfance ! Isabelle Méténier observe que « chaque famille érige en modèle un message absolu, comme "Fais des efforts", ou justement "Sois parfait". À notre insu, ces "petites voix" parlent en nous et nous contraignent. » Nous devons nous conformer à l'injonction.

## Je comble le manque

Judy Taiana note aussi que ces moments sont chargés affectivement : « Ils réveillent l'enfant qui sommeille en nous. Les vacances, la rentrée, Noël sont des moments emblématiques de l'enfance. Peut-être les utilisons-nous avec l'espoir d'une réparation, pour combler un manque du passé. » Alors nous invitons un tas de gens ou mettons la barre très haut pour que la magie de Noël opère. Et si nous démener était l'occasion d'apaiser une vieille carence affective ? Et si, derrière cette énergie à combler tout le monde, il y avait une urgence à nous combler nous-mêmes ? Une fragilité qu'auraient bien comprise les pros du marketing si l'on en croit les rayons déjà surchargés de jouets, de chocolat et de tenues d'apparat…

> témoignage
>
> ***Marine, 37 ans, infirmière***
> *Avant, je me chargeais de tout. Un dîner entre amis ? Je m'en occupais. Les réservations de train pour tout le monde ? C'était pour moi. Et j'entendais toujours « Oui mais, Marine, toi tu sais faire… » Alors d'accord, ça me faisait mousser. Mais ça me prenait du temps et de l'énergie. Et puis, j'étais très exigeante avec moi-même. Maintenant, je délègue ! Tout le monde participe : mon mari s'est mis aux fourneaux, ma cousine s'occupe de la SNCF… Je ne suis plus que l'inspectrice des travaux finis ! Et ça me libère d'une sacrée pression.*

## CONSEILS *À CELUI QUI A BESOIN DE TOUT PLANIFIER*

### Se donner des permissions

Pour Isabelle Méténier, psychologue, « se donner des "permissions" permet de contredire les messages contraignants que nous avons intériorisés. Par exemple : "Tu peux agir et bénéficier d'un soutien" ;

“Tu as le droit de te tromper” ; “Tu as le droit de penser à toi” ; “Tu n’es pas obligé de veiller sur les autres”. » Des mantras à répéter à l’envi pour prendre soin de soi.

### Faire des listes utiles ?

La psychologue Laurence Einfalt propose de dresser des listes utiles : « Certaines aident, d’autres plombent. Pour faire baisser la pression intérieure, commencez toujours par un verbe, et préférez une succession de petites actions (passer chez le traiteur, téléphoner au caviste) plutôt qu’une tâche générale un peu floue (s’occuper du dîner). Les listes contextuelles sont aussi intéressantes : les impondérables en vacances par exemple ou, en effet, l’inventaire des cadeaux. »

### Écouter l’enfant en soi ?

« Nous sommes tous capables de revisiter notre histoire, même si elle a été douloureuse, affirme la psychanalyste Judy Taiana. Il s’agit d’explorer l’enfant en soi. Interrogez-vous : quelle a été votre expérience ? Avez-vous été entendu ? Avez-vous pu avancer en confiance ? Quelle était votre place au sein de la famille ? Soyez bienveillant avec vous-même, parlez avec votre cœur et notez les réponses à toutes ces questions. Vous êtes déjà sur le chemin… » Si la douleur est grande, une thérapie pourra vous aider à avancer.

---

1. Auteure de *[Dé]stresse !* (Solar, 2014).

2. Fondatrice de Jara, agence de conseil en organisation personnelle ; auteure, avec Stéphanie Bujon, de *Savoir s’organiser* (Eyrolles, 2014).

# Je veux que tout le monde m'aime

**Ils traquent l'amour des autres, s'en inquiètent et le réclament. D'où vient ce besoin viscéral d'emporter l'adhésion de tous ?**

Sarah, 34 ans, a un (très) bon fond. Là où d'autres procèdent régulièrement au tri dans leur carnet d'adresses, elle réussit à rassembler à son anniversaire des gens qu'elle connaît depuis l'école primaire. Dans son entourage, les personnes qui peuvent se prévaloir d'un accrochage avec elle se comptent sur les doigts d'une demi-main. Quant aux critiques à son encontre, rares sont ceux à en avoir entendu ou émis. Cette unanimité, Sarah a tout fait pour la mériter : « Me trouver avec quelqu'un dont je sais qu'il ne m'apprécie pas me met mal à l'aise, raconte-t-elle. C'est presque physique. Cela me tétanise et je deviens parfaitement godiche. J'ai le sentiment que, devant cette personne, mes défauts sont décuplés. Je fais donc tout pour être aimable. » Et aimée.

## Je crains d’être rejeté

« Qui n’a pas besoin d’être aimé ? s’interroge le psychiatre et psychothérapeute Frédéric Fanget. Le problème, c’est le “par tout le monde”… » Vouloir être aimé de tous ne signifie-t-il pas aussi craindre d’être rejeté par un seul ? souligne le médecin. Sarah confirme : « Le désamour d’une personne m’importe plus que l’affection de plusieurs. » Comme si notre estime de nous-mêmes s’était construite seulement sur l’approbation des autres. Vouloir être apprécié de tous signifierait donc prendre autrui comme mètre étalon de notre propre valeur. Seul le regard de l’autre nous conférerait de l’importance. Le médecin y lit une défaillance dans l’amour inconditionnel que peuvent porter des parents : « Celui qui leur fait dire : “Quoi que tu fasses, tu seras toujours notre enfant.” »

## Je recherche l’amour originel

Pour la psychanalyste Katia Denard, cette soif inextinguible d’affection serait aussi une réaction à un ressenti infantile… mais dans un extrême inverse. « Elle peut survenir quand l’un des parents n’a pas joué le rôle de tiers séparateur dans la relation fusionnelle qui unit l’enfant à l’autre parent, explique-t-elle. Nous sommes alors dans l’illusion que les gens que nous rencontrons — un ami comme un patron — doivent nourrir à notre endroit cet amour inconditionnel qui nous a liés à notre père ou à notre mère… » Et de noter le travers qui découle d’une telle attente : « Souvent, les gens qui espèrent beaucoup d’amour en donnent eux-mêmes assez peu. Comme si ce sentiment leur était dû. »

## Je suis « dans la vie »

Pour Frédéric Fanget, chaque « défaut » peut s'envisager comme une médaille : avec un revers sombre, mais également une face plus lumineuse. Ainsi le psychiatre trouve-t-il restrictif d'envisager cette quête d'amour d'un point de vue strictement négatif. « Vouloir être aimé de tout le monde peut également se lire comme une manifestation d'altruisme. Que l'opinion des autres nous importe démontre que nous nous intéressons à eux, que nous sommes à l'écoute de leur ressenti. » Katia Denard souligne que ce besoin d'amour témoigne d'un manque. « Or, du manque naît le désir, rappelle-t-elle. Et celui-ci nous donne le sentiment d'être vivants. » Et, après tout, si cette recherche d'affection unanime — certes illusoire — ne dévore pas toute notre existence, il est des sensations bien plus pénibles que celle de se sentir en vie…

> témoignage
>
> ***Jeanne, 42 ans, musicienne***
> *À l'école, un prof nous avait donné des sujets personnalisés de dissertation. Pour moi, il avait choisi « Faut-il s'aimer soi-même pour aimer les autres ? » À l'époque, j'avais rigolé. Je ne me rendais pas compte combien ma quête d'amour avait à voir avec mon peu d'estime de moi-même. Comble de l'ironie, je vis aujourd'hui avec un homme qui est loin d'être expansif. Il m'a fait comprendre que cet amour que je sollicitais, je devais en être la première pourvoyeuse. Plutôt que demander aux autres de m'aimer, il fallait déjà que je m'aime moi. La tâche est ardue, mais j'y travaille. Et je remercie souvent ce prof en pensées…*

## CONSEILS *À CELUI QUI VEUT QUE TOUT LE MONDE L'AIME*

### Opérer un tri dans ses relations

« Avez-vous déjà vu des sondages avec 100 % d'opinions favorables ? plaisante Frédéric Fanget. Eh bien, dans la vie, c'est pareil : qui peut se prévaloir de faire l'unanimité ? » Pour le psychiatre, il convient donc de procéder à un tri : « Quelles sont les personnes dont l'affection m'importe vraiment ? » Plutôt que de vouloir être aimé de « tout le monde », prenons en considération les individus qui constituent cette « multitude ». Une bonne façon aussi de cesser de gaspiller son énergie pour la concentrer sur ceux qui en valent la peine.

### Aimer à son tour

Au lieu d'attendre que notre environnement se modifie, mieux vaut s'atteler à un changement intérieur, estime Katia Denard. Pour cela, la psychanalyste conseille tout simplement… d'aimer, et donc d'être dans l'échange plutôt que dans la simple demande. « C'est la meilleure façon de recevoir de l'amour en retour », estime-t-elle. Et d'équilibrer des relations que nous envisagions surtout de façon unilatérale.

### Relativiser

En matière d'amour, il convient de rendre à César ce qui lui appartient. « Mettons-nous en tête que, si une personne ne nous aime pas, nous ne devons pas y voir quoi que ce soit de personnel, affirme Katia Denard. C'est juste que l'autre choisit de ne pas nous aimer. Et ce choix lui appartient. » Après tout, pouvons-nous, nous-mêmes, nous enorgueillir d'aimer absolument tout le monde ?

# J’ai toujours mauvaise conscience

**« J’aurais dû faire ceci », « Je ne devrais pas faire cela »… À les entendre, certains ont tout à se reprocher : leurs actes sont critiquables, leur pensée, maladroite, leurs émotions, malsaines… D’où vient ce sentiment pénible ?**

Vanessa, 37 ans, éprouve souvent ce sentiment « plus léger que la culpabilité, moins douloureux que la honte, mais tout aussi déstabilisant. Surtout envers ceux que j’aime. J’ai mauvaise conscience à réchauffer des surgelés pour mon fils, à laisser ma mère seule, à ne pas être plus disponible pour mon compagnon… Je sais que c’est idiot, mais je m’en veux. »

Dans son ensemble, la psychanalyse s’accorde à dire que la mauvaise conscience est non seulement utile, mais saine. « Elle nous permet de mettre en perspective nos valeurs et nos comportements, explique Béatrice Millêtre[1], psychothérapeute. Et ce, dans un but correctif et réparateur. » Une façon de rectifier le tir, mais pas seulement. « Se sentir coupable ou honteux est signe de bonne santé mentale, remarque le psychanalyste Albert Ciccone. Et cela témoigne aussi de notre capacité à vivre parmi les autres. » Cette soupape de sécurité a une fonction socialisante indubitable. « Sans elle, nous serions tous

potentiellement psychopathes ! », conclut Yves-Alexandre Thalmann, psychologue.

## Un conflit intérieur

C'est un sentiment légitime, donc, mais « à condition qu'il ne devienne pas écrasant, et que l'on puisse le contenir et le transformer », précise Yves-Alexandre Thalmann. Pourquoi certains ont-ils plus de mal que d'autres ? « La mauvaise conscience vient dire qu'un conflit intérieur est à l'œuvre entre les différents aspects de soi, répond le psychologue. Entre le moi et le surmoi, ce juge suprême que nous avons intériorisé et qui punit le moi de ses transgressions ; mais aussi entre le moi et l'idéal du moi, cette image intériorisée qui montre au moi ce à quoi il doit aspirer. » Et le punit tout autant en cas de laisser-aller. Le surmoi nous murmure « Tu n'as pas été comme ça, c'est mal », quand notre idéal du moi nous susurre « Je te rappelle que tu dois être comme ci et non comme ça ». Plus le conflit est grand entre les différentes parties de notre personnalité, plus il est difficile à gérer.

## Un enfant toujours coupable

En cause, l'éducation, où ce recours à la culpabilisation est une banalité, selon Yves-Alexandre Thalmann. Émilie aurait-elle mal vécu ces petites phrases apparemment anodines, comme « Finis ta soupe, il y en a qui ont faim » ou « Avec tout ce que je fais pour toi… » ?

Mais une mauvaise conscience pathologique peut également cacher une blessure plus profonde. Pour Albert Ciccone, « les événements dont l'enfant a pu se sentir responsable — divorce des parents, conflit familial… —, mais aussi des expériences désorganisatrices et toxiques, comme celle de ne pas avoir été suffisamment aimé, compris, investi, peuvent le conduire à construire un surmoi particulièrement cruel et un idéal du moi particulièrement inaccessible ». La mauvaise conscience s'en trouve alors exacerbée, sans que nous en ayons pleinement conscience.

## Une tentative pour se dédouaner

« Derrière une telle culpabilité se cache un sentiment de toute-puissance, observe Yves-Alexandre Thalmann. Le fantasme de pouvoir changer les choses. » Tant qu'ils ont mauvaise conscience, certains, comme Vanessa, conservent toute leur capacité à être un bon parent, un enfant dévoué et un partenaire inégalable. C'est une façon de tempérer la faute qu'ils estiment avoir commise auprès de ceux qui leur sont chers. « Et d'en être quitte, constate le psychologue. En s'infligeant du déplaisir, ils paient, en termes de mauvaise conscience, le prétendu crime ou préjudice qu'ils ont décidé d'expier. » En souffrant un peu de leur côté, ils annulent leurs dettes auprès de ceux qu'ils estiment avoir fait souffrir. Il s'agit en quelque sorte d'un « match nul psychologique », suivant l'expression imaginée par Yves-Alexandre Thalmann.

---

1. Béatrice Millêtre, *Bien avec soi- même, bien avec les autres* (Payot, 2008).

# Je ne me sens pas assez cultivé

**Confondre Gérald De Palmas et Brian De Palma, situer le Monténégro en Amérique du Sud, ne rien connaître à la musique baroque… Nos lacunes nous plongent parfois dans l'embarras. Mais est-il vraiment justifié ?**

C'est une petite boule au creux du ventre qui se manifeste chez Jeanne chaque fois que la conversation roule sur la littérature, la musique, la peinture. « J'ai quelques connaissances, mais rien de phénoménal, estime la jeune femme de 37 ans. J'entends mes interlocuteurs enchaîner les noms, les références. Et plus ça va, plus je me ferme. Je me dis qu'il vaut mieux me taire plutôt que de montrer que ma connaissance des impressionnistes se limite à Monet… » Car voilà : hormis sur le cinéma — « J'y vais deux ou trois fois par semaine, donc je maîtrise un peu » —, Jeanne pense souffrir de grosses lacunes culturelles.

## Je prends les autres en référence

Mais, si Jeanne croit manquer de culture générale, rien ne dit que c'est le cas dans les faits. Et d'ailleurs, par rapport à qui ? Qui détermine ce seuil de connaissances qui rend notre culture acceptable ou médiocre ? Souvent, nous nous évaluons par rapport à quelqu'un de notre entourage, par exemple. « Et, bien sûr, nous choisissons généralement des références "extraordinaires", sourit la psychologue Laurie Hawkes. Des personnes à la culture spectaculaire afin de nous sentir nous-mêmes encore plus "nuls". » En cherchant à l'extérieur ce que nous devrions trouver en nous-mêmes (la confiance), « nous accordons une importance prépondérante à l'estime sociale », note Frédéric Fanget[1]. Ce que le psychiatre et psychothérapeute résume ainsi : « Pour m'aimer, il faut que les autres m'aiment. » Autrement dit, pour nous sentir cultivés, nous nous en remettons aux autres plutôt qu'à notre propre ressenti.

## Mon histoire familiale resurgit

Comment la culture était-elle considérée dans notre famille ? Regarder ce pan de notre parcours donne éventuellement quelques pistes. Des parents qui surinvestissent ce champ de notre éducation peuvent favoriser l'émergence de complexes. A contrario, Laurie Hawkes insiste sur la notion de « névrose de classe » : des parents peu cultivés peuvent nous conduire à l'élaboration d'un jugement excessivement sévère sur nous-mêmes. Même si nous avons grimpé les barreaux de l'échelle sociale ou que nous cherchons à rattraper ce retard par des visites frénétiques dans les musées ou les salles de concert, ce sentiment d'infériorité originel, jamais vraiment guéri, ne nous laisse pas en repos.

## J’écoute mon juge intérieur

Pourquoi, à culture générale égale, certains se sentiront-ils défaillants tandis que d’autres le vivront de façon décomplexée ? Pour Frédéric Fanget, les premiers écoutent « une voix critique intérieure infantile » élaborée dans le passé, nourrie par des expériences désagréables — mauvaises réponses données à l’école, sentiment d’infériorité lors des premiers flirts… — et qui aboutit à l’élaboration d’une croyance : « Je suis inculte. »

« Ensuite, explique le praticien, se télescopent cette croyance, une situation où celle-ci est mise à l’épreuve et un sentiment de malaise. » Pourtant, poursuit-il, écouter cette voix intérieure peut s’avérer utile : « Elle est une porte ouverte sur notre inconscient. » Entendre ce qu’elle a à nous dire revient à se demander qui nous parle à travers elle. Et donc à cheminer vers les origines de ce complexe.

> témoignage
>
> ***Claire, 39 ans, cadre commerciale***
> *Je me suis retrouvée à l’orée de la trentaine avec un travail comportant plus de responsabilités… mais aussi de cocktails, de déjeuners, d’occasions où on ne fait pas que parler business. Et où les « à-côtés » ont aussi leur importance. Or je manquais clairement de connaissances culturelles qui font le « plus » des conversations. C’est là que mon amie Alexandra m’a aidée. Elle m’a conseillé des romans, m’a emmenée au musée… Bilan : la culture que je ne voyais au départ que comme plus pour mon job est devenue une vraie richesse que j’entretiens avec bonheur.*

## CONSEILS *À CELUI QUI NE SE SENT PAS ASSEZ CULTIVÉ*

### Évaluer ses faiblesses

Ce manque de culture générale est-il réel ou fantasmé ? Pour faire le point, la psychologue Laurie Hawkes propose d'en parler avec quelqu'un de confiance. Et insiste sur la nécessité de se revaloriser. Pour elle, il convient aussi de dédramatiser : « Acquérir des connaissances est moins important que d'acquérir de la confiance en soi. Un complexe d'infériorité peut s'être drapé dans les habits de la culture. »

### Se cultiver pour soi

« Si la culture est une valeur de vie importante, alors… cultivons-la ! » enjoint le psychiatre Frédéric Fanget. Mais le tout est de le faire pour soi et non pas pour coller à l'image d'une supposée norme sociale. « Si c'est juste pour appartenir à un cercle, alors ce n'est pas le bon argument », estime-t-il. Choisissons donc d'approfondir les domaines qui nous intéressent le plus, sans souci de correspondre à un prétendu savoir académique.

### Se concocter un programme

Partons du principe que ce manque de culture générale est avéré. Laurie Hawkes propose de mettre un plan de bataille au point. Car, plaisante-t-elle, « c'est vrai qu'on est bien content, en société, de savoir que Rachmaninov n'est pas une marque de vodka ! » La psychologue suggère même de faire appel à un coach de façon régulière : « Un professeur de lycée, par exemple, qui pourra vous aider, à votre rythme, à plonger dans la littérature, l'histoire ou les langues étrangères. »

1. Auteur de *Je me libère* (Odile Jacob, 2013).

# Je suis rancunier

**Petites vexations d'aujourd'hui ou grandes blessures d'antan, rien ne passe. Certains conservent indéfiniment une dent contre ceux qui les ont offensés. Comment s'installe la rancune ? Et comment en sortir ?**

« On dit que la vengeance est un plat qui se mange froid. Eh bien, moi, je le mange… surgelé ! » raconte Sylvia, 35 ans. Qui n'a jamais connu ce désir de vengeance après un affront, un préjudice, une humiliation ? Ou plutôt ce désir d'« être vengé » !

Car voilà l'une des caractéristiques de la rancune : sauf cas exceptionnel, nous faisons tout pour ne pas mettre cette vengeance à exécution. « Parce que c'est une colère "stabilisée" et tenace, explique la psychologue québécoise Michelle Larivey. Même si elle peut être ravivée lorsque nous évoquons les circonstances qui en sont la source, cette colère s'est installée en nous pour y demeurer, parfois un temps extrêmement long. »

Cas typique de Lucie qui, à 45 ans, garde encore une énorme rancune à l'égard de son frère qui l'a dénigrée pendant toute son enfance : « Je ne l'ai pas revu depuis vingt-cinq ans, parce que je ne lui pardonne pas de m'avoir fait souffrir à ce point-là. » Comme elle,

certains vont jusqu'à couper les ponts avec ceux qui leur ont fait du tort, tandis que d'autres boudent indéfiniment…

## Une impasse relationnelle

Conserver sa rancune, c'est entrer dans un rapport de force : ne pas plier devant les événements, continuer à refuser ce qui s'est passé. Michelle Larivey distingue la rancune, cette animosité durable et le ressentiment (ou encore rancœur), « qui contient en plus de la tristesse, même si elle est parfois peu apparente, car la colère lui sert de paravent ». Tandis que la rancune s'appuie en général sur un préjudice, le ressentiment provient d'un fait vécu comme une véritable injustice ou une profonde désillusion. Mais il y a d'autres différences : la première est un sentiment qui reste stable en nous-mêmes, tandis que le second est une émotion vivace, que l'on peut réveiller et entretenir à tout moment. Quoi qu'il en soit, l'une et l'autre constituent des impasses relationnelles.
« Je me conduis d'une manière distante et froide avec mon chef de service, parce qu'il ne m'a pas accordé l'augmentation que je mérite, décrit Sébastien. Mais je ne lui en parlerai pas, ce n'est même pas la peine… » Une stratégie pas franchement efficace, ni pour obtenir une augmentation ni pour entretenir une communication saine.

## Une émotion toxique

En fait, la rancune et le ressentiment — dont les mécanismes prennent racine dans la petite enfance, lorsque les parents n'autorisent pas l'expression du mécontentement — nous servent à maintenir la force de notre colère et de notre lien émotionnel avec une expérience passée. « En même temps, ajoute Michelle Larivey, cette fidélité à notre expérience négative nous maintient dans une position de fermeture aux autres et nous interdit tout nouveau contact qui pourrait être réparateur. »
Autrement dit, une rancune peut créer un surpoids d'angoisses, de malaise, de mal-être… Toutes les études sur les émotions négatives le confirment : la rancœur et le ressentiment favorisent la dépression, les troubles anxieux, le stress, les maux de tête, les troubles du sommeil… Ce que disent aussi ces mêmes études, c'est que réussir à se débarrasser de nos colères intérieures améliore le niveau d'énergie, le sommeil, le rythme cardiaque… Mais ce nettoyage passe par un procédé tout simple, dont nous connaissons tous le principe : le pardon.

> témoignage
>
> ***Sophie, 41 ans, secrétaire de direction***
> **J'ai écrit une lettre de vingt pages… Ce fut libérateur !**

*Pendant des années, j'en ai voulu à mes parents qui me disaient que je n'étais pas assez intelligente pour faire des études, se moquaient de mes amies, de mes petits copains… Alors j'ai perdu mon envie d'aller vers les autres et j'ai fini par me dire que les bonnes relations, c'est « pas de relations du tout » ! Je suis devenue secrétaire, sans grande conviction. Un jour, une collègue m'a dit qu'elle n'avait jamais vu une personne aussi méfiante et rancunière que moi. Tout était prétexte à ressentiment : une parole ironique, un regard, un oubli… Elle m'a dit :*

*« Pourquoi tu n'écris pas ce que tu ressens à tes parents plutôt que d'en vouloir à la terre entière ? » J'ai écrit une lettre de vingt pages… Ce fut libérateur ! Ma collègue a voulu la faire lire à son copain. J'ai accepté, et nous avons commencé à en parler : il avait une expérience semblable à la mienne. Il m'a ensuite présenté un de ses amis, avec qui je vis maintenant. La lettre, je ne l'ai jamais envoyée. Mais elle a été beaucoup lue et commentée. On en parle, je parle… Je commence à devenir moi-même.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Si vous sentez qu'une personne a du ressentiment à votre égard, autorisez-la à vous dire des choses désagréables sur votre comportement… Vous devez aussi être capable de dire ce que vous-même pensez de votre attitude, de manière sincère et authentique. Si vous vivez avec une personne rancunière, tentez le « jeu du sac de sable » : une fois par mois, il s'agit de tout se dire, surtout le plus pénible, pendant deux minutes et quinze secondes. Puis de rester fâchés pendant trois minutes et sept secondes. Ainsi, on vide son sac, et le sable s'écoule…

## CONSEILS *À CELUI QUI EST RANCUNIER*

### S'exprimer

La manière la plus efficace de vous débarrasser d'une rancœur, c'est de l'exprimer à la personne concernée. Si un échange verbal vous semble impossible, vous pouvez lui écrire en détaillant les raisons de

votre colère, en décrivant votre sentiment d'injustice, le tort qu'elle vous a causé… Vous pouvez même parler de votre désir de vengeance ! Cette démarche n'a pas forcément pour but de vous réconcilier — vous pouvez dire ou écrire « Voilà pourquoi je ne veux plus te revoir » —, mais d'être en paix avec vous-même.

### Pardonner

Plus facile à dire qu'à faire. Le pardon est pourtant indispensable pour évacuer la rancune. Cette attitude exige de votre part un abandon de votre ressentiment et de votre désir de vengeance. Méditez sur les raisons de votre colère, sur le mal que ce sentiment vous cause. Si vous voulez renouer avec la personne qui vous a blessé, exprimez-lui votre pardon, oralement et physiquement, avec une accolade par exemple.

## À LIRE

*La Puissance des émotions,* de Michelle Larivey (éditions de l'Homme, 2002) : pour tout savoir sur les émotions, leur définition et leur classification (simples, mixtes, contre-émotions…), avec des conseils sur la manière de les utiliser.
*Apprivoiser les sentiments négatifs,* de Betty Doty et Pat Rooney (InterÉditions, 2005) : cet ouvrage détaille les mécanismes des émotions négatives (haine, remords…) pour nous aider à trouver les moyens de les transformer en sentiments positifs.

# J'ai tout le temps peur d'être malade

**Nous avons tous peur de tomber malades, mais certains sont obsédés par cette idée. Ils souffrent d'hypocondrie, un mal souvent incompris par l'entourage. La maladie, ma chère maladie, que serais-je sans toi ? s'interroge le malade imaginaire de Molière. En réalité, il souffre d'une « inquiétude obsessionnelle et injustifiée pour sa santé, qui persiste malgré les propos rassurants des médecins et l'absence totale d'atteinte physiologique décelable », en un mot, l'hypocondrie.**

Dans l'hypocondrie majeure, explique le psychiatre Bernard Brusset, « la personne réduit son identité à sa maladie, qui devient un objet d'amour et de haine. C'est une pathologie du narcissisme, un repli sur soi complet. La sexualité, le rapport à l'autre, le monde extérieur sont désinvestis. On s'approche des mécanismes de la paranoïa, mais là le sujet est persécuté par un organe considéré comme anormal. » Heureusement, les préoccupations hypocondriaques sont souvent plus proches des névroses et de la dépression. C'est une manière de « figurer » l'angoisse, de la lier, car un danger repérable et localisé

comme un cancer est plus supportable qu'un danger permanent, diffus. Il faut distinguer également l'hypocondrie transitoire, une crainte passagère qui peut suivre le décès d'un proche ou une émission sur le sida, ainsi que les peurs qui se développent après une maladie grave réelle, stabilisée, mais dont on craint une récidive.

## Un sentiment d'insécurité

Selon les psychiatres, l'hypocondrie a une origine psychodynamique. Souvent, les personnes qui en souffrent ont connu des carences affectives précoces, un deuil, une séparation. D'autres ont eu des parents qui les emmenaient chez le médecin au moindre bobo, engendrant un sentiment de vulnérabilité et d'insécurité à l'égard de leur corps.

Pour certains psychanalystes, elle découle d'un manque d'estime de soi. La maladie, forme acceptable de l'échec, vient masquer un profond sentiment d'impuissance, de nullité. Les angoisses hypocondriaques sont d'ailleurs assez fréquentes à l'adolescence et à la ménopause, car ces périodes provoquent une profonde remise en cause de l'image de soi.

Les thérapeutes familiaux, eux, considèrent l'hypocondriaque comme le porteur des symptômes, celui sur qui les autres membres de la famille reportent leur stress.

Pour Michèle Freud, psychothérapeute et sophrologue, « la souffrance hypocondriaque est due aux exigences de la vie quotidienne. C'est une phobie à laquelle des manifestations corporelles viennent s'ajouter : palpitations, douleurs musculaires et attaque de panique

sont alors dues au surcroît de l'activation du système nerveux autonome, c'est-à-dire le stress. »

> témoignages
>
> ***Sandrine, 30 ans, graphiste***
> **Aucun médecin ne parvient à me rassurer.**
> *Tout a commencé quand mon cousin est mort à 38 ans d'un mélanome malin foudroyant. Depuis, j'ai peur de ne pas dépasser cet âge. Je suis toujours fatiguée, je souffre de fourmillements, de douleurs articulaires, de symptômes étranges et inexpliqués. J'ai consulté une vingtaine de spécialistes, fait des examens multiples. Mais aucun médecin, même s'il me dit « rien d'anormal », ne parvient à me rassurer. Selon moi, s'ils ne décèlent rien, c'est parce que ma maladie n'en est qu'à son premier stade ou que le laboratoire a fait une erreur !*
>
> ***Michel, 42 ans, directeur commercial***
> **Depuis cinq ans, j'ai d'atroces migraines.**
> *La peur d'avoir une tumeur au cerveau m'empêche de travailler correctement, de profiter de mes loisirs, de ma famille. J'ai déjà écrit plusieurs testaments tant ma mort me semble imminente. Le plus souvent, ma douleur fait rire ou agace. On me prend carrément pour un égocentrique, un simulateur, et on me conseille de consulter un psychiatre ! C'est absurde. Je n'ai pas de problèmes psychologiques, je suis malade, physiquement !*
>
> ***Jean-Philippe, 28 ans, pharmacien***
> **Je suis fasciné par les virus inconnus.**
> *Je surveille attentivement ma santé. Je connais le Vidal par cœur ; je dévore revues et livres de médecine ; je suis assidûment les progrès de la recherche médicale, les nouveaux traitements et les dernières technologies. Surtout, je regarde toutes les émissions sur le sida ou la maladie de Creutzfeldt-Jakob. Car je suis fasciné par les syndromes rarissimes, les virus inconnus et foudroyants… Rien ne m'intéresse plus que le descriptif des maladies rares !*

## ★ CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Après une période de sollicitude, la distance et la colère s'installent facilement contre un « malade imaginaire » que rien ne peut calmer.

Inutile de minimiser sa souffrance en lui mettant sous le nez les bilans médicaux négatifs. Les phrases comme « Tu n'as rien ; prends sur toi ; arrête d'y penser ! » renforcent son sentiment d'être seul et incompris.
Mieux vaut l'inciter à parler de lui, de son enfance, de sa famille. Et si cette attitude compréhensive ne suffit pas à le rassurer, on peut lui conseiller un travail psychothérapeutique qui l'aidera à comprendre sa véritable angoisse.

## CONSEILS *À L'HYPOCONDRIAQUE*

### Se relaxer

Les techniques de relaxation segment par segment calment le mental et détendent le corps. Une fois atteint l'état frontière entre veille et sommeil, caractéristique de la relaxation, chacun peut agir de façon autonome sur ses troubles hypocondriaques.

### Respirer

La respiration est le baromètre de notre état mental. Les sujets angoissés sont dans une respiration haute, thoracique. Il faut apprendre à amplifier sa respiration abdominale par des expirations lentes et profondes, calmes et régulières. Ainsi, on dispose d'une technique d'urgence pour gérer son angoisse.

### Se faire aider

En sophrologie, on traite l'hypocondrie mineure par un travail de visualisations, de suggestions et d'injonctions sous hypnose. Les psychothérapies de soutien, l'analyse transactionnelle, la technique de l'ancrage en PNL et les thérapies cognitivo-comportementales traitent également les phobies et les croyances obsédantes concernant la maladie. L'hypocondrie majeure, elle, nécessite un suivi psychiatrique. Il allie un traitement médical antidépresseur à une psychothérapie analytique longue.

## À LIRE

*Maladies imaginaires, maladies réelles ?* de Carla Cantor (Éditions de l'Homme, 2000).

# J’ai du mal à pardonner

**Certaines personnes n’hésitent pas à déclarer : « Jamais ! Je ne lui pardonnerai jamais ! » Rigides, inébranlables même si la « faute » est minime, ces rancuniers s’accrochent à leur ressentiment comme à un os à ronger. Effacer la faute ? Pardonner ?**

Pour les personnalités narcissiques, très attachées à leur image, il est difficile, voire impossible, de revenir sur un jugement. Cela équivaudrait, ni plus ni moins, à se séparer d’une partie de leur identité. Alors, pas question de changer d’avis. Ils ont beau justifier leur rancune en « chargeant » le coupable, c’est le plus souvent leur inconscient qui leur interdit d’être magnanimes. D’autres ne pardonnent pas parce qu’ils sont l’objet de mécanismes inconscients.
Parmi les plus fréquents, celui qui consiste à projeter sur l’autre des sentiments que l’on refoule. Ainsi, Solange, six ans après les « faits », en veut toujours à mort à sa voisine de palier : « Je lui avais confié Alexia, ma fille, pour quelques heures. Elle l’a sortie, en plein mois de novembre, sans lui mettre de bonnet ! Je ne lui ai jamais pardonné. » Si elle sondait ses sentiments, Solange découvrirait peut-être les doutes qu’elle a sur sa propre capacité à materner son bébé.

Insécurisée, elle accuse une autre de ses incompétences qu'elle se dissimule à elle-même.

## En vouloir à quelqu'un du passé

Lorsque la rancœur s'avère disproportionnée eu égard à la « faute » commise, il y a tout lieu de se demander si le « coupable » n'est pas assimilé à une figure importante du passé (père, mère, frère ou sœur aînés, etc.). La rancune persistante est alors le signe d'un événement qui, n'ayant pas été assumé, a laissé des cicatrices qui se rouvrent à la moindre activation.

## Refouler sa part d'ombre

Les psychanalystes jungiens affirment qu'en chacun de nous il y a la personne généreuse et celle qui se réjouit du malheur de l'autre, la personne tolérante et celle qui se révèle redoutable devant la moindre « faille ». Pour eux, la psyché est telle une pension habitée de personnes multiples et complexes. Jung disait : « Chaque homme civilisé a sa brute, chaque femme, sa sorcière, chaque idéologie, son contraire, c'est le principe de la dualité[1]. »
Le problème est que ces personnages intérieurs feignent de ne pas se voir ; la brute et la sorcière sont refoulées dans l'inconscient, où ils constituent notre part d'ombre. Si nous ne mettons pas en lumière ces facettes inconscientes de notre personnalité, si nous ne les acceptons pas, elles régissent notre comportement à notre insu. Quand on refuse d'écouter notre voix intolérante, celle-ci se manifeste avec violence au moment où l'on s'y attend le moins : on se retrouve à en vouloir « à mort » à quelqu'un pour des « broutilles ».

## S'accrocher à une croyance

Enfin, on peut expliquer la difficulté de pardonner par la volonté de s'accrocher à une croyance. Il y a, dans ce cas, une crispation autour d'un modèle de vie, d'une affirmation telle que : « Un ami, ça doit toujours être à vos côtés quand ça va mal » ou « La fidélité implique de ne jamais être en conflit. » Soumis à ce diktat intérieur, on refuse alors de voir les signes annonciateurs d'une crise, on repousse dans l'ombre les prémices du malaise. Alors, quand l'autre commet un acte qui ne va pas dans le sens de ce modèle élaboré mentalement depuis

des années, l'édifice que l'on croyait stable s'effondre. Les sentiments deviennent irraisonnés, et le pardon impossible.
Ainsi, toute attitude figée empêche le devenir. Il faut accepter que ce qui est vrai à un moment donné puisse ne plus l'être plus tard. Car la vie est avant tout un mouvement, et le pardon est justement ce qui permet d'y replonger.

> témoignage
>
> ***Nicolas, 36 ans, recruteur***
> **La tristesse était l'émotion cachée sous ma rancune.**
> *J'avais un ami avec lequel j'avais construit une belle relation. Un jour, je l'ai sollicité pour m'aider sur un dossier professionnel, et il n'a pas répondu. J'ai eu l'impression qu'il se moquait de mes préoccupations. Quelque chose s'est cassé en moi. C'est en thérapie que j'ai pu dénouer le problème, en cherchant quelle émotion j'avais ressentie avant de nourrir ma rancœur. J'avais du mal à l'identifier. Puis j'ai été submergé par une immense tristesse. J'ai pleuré. Et je me suis mis à parler de mon frère aîné qui avait quitté la maison quand j'avais 7 ans. Je m'étais senti abandonné, mais n'avais rien montré de mon chagrin. Résultat, vingt ans après, je déversais ma rancune sur un autre !*

## ★ CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Une personne qui refuse de pardonner n'est pas prête, dans un premier temps, à écouter. La seule phrase à lui dire, que vous soyez le témoin ou l'objet de son ressentiment, c'est : « Je comprends. » Rappelez-lui aussi que la discussion mérite d'être reprise plus tard. Si vous êtes directement impliqué dans le conflit, reconnaissez votre part de responsabilité en insistant sur votre désir et votre volonté de voir la situation se rétablir. Si vous n'êtes pas partie prenante, parlez de tous les bénéfices qu'apporte le pardon : une libération d'énergie,

une meilleure estime de soi pour avoir réussi une démarche « noble », une plus grande ouverture aux autres.

## CONSEILS *À CELUI QUI A DU MAL À PARDONNER*

### Identifier ses émotions

De nombreux psychologues incitent à retrouver l'émotion à la source de la rancune : sentiment d'humiliation ? tristesse ? déception ? Repérer ce qui se cache derrière le « masque » de la colère aide souvent à s'en libérer, car on comprend que le coupable a surtout réveillé une zone de souffrance en nous. Prendre conscience de celle-ci est un premier pas vers la libération intérieure.

### Chercher l'intention derrière l'acte

Déceler la véritable motivation du « coupable » conduit à être plus indulgent. Exemple : une personne vous a vexé en société. En analysant d'un peu plus près son acte, vous découvrirez peut-être que, peu sûre d'elle, elle essayait simplement de s'affirmer. En cherchant ainsi les raisons profondes de leurs comportements, on prend l'habitude de voir ces personnes, non plus comme des bourreaux, mais comme des victimes qui se débattent avec leurs propres poisons.

### Admettre sa responsabilité

Avez-vous trop investi sur une personne alors que celle-ci n'attendait pas ce type de rapport ? N'avez-vous pas été suffisamment clair sur votre besoin, vos exigences, vos conditions ? Soyez honnête avec vous-même et voyez ce que vous avez induit dans la situation. Apprenez à déloger le non-dit, à être précis sur vos attentes, à questionner l'autre sur ses besoins, vous éviterez ainsi des quiproquos… et des désillusions.

## À LIRE

*Les Émotions : une intelligence à cultiver,* de Frances Wilks (Le Souffle d'or, 2000) : un mode d'emploi pour décoder ce qui nous agite.
*Il n'est jamais trop tard pour pardonner à ses parents,* de Maryse Vaillant (EDLM, 2001) : à partir de témoignages, une réflexion sur les différentes façons de retisser nos liens avec nos proches.

---

1. In *L'Homme aux prises avec l'inconscient*, d'Elie Humbert (Albin Michel, 1994).

# Je materne tout le monde

**Ils se mêlent de tout et surprotègent leurs proches, au point, parfois, de les étouffer. Pourquoi s'occupent-ils plus des autres que d'eux-mêmes ? Les ressorts inconscients d'une générosité démesurée.**

« Oui ma chérie, j'ai bien pris mes pulls d'hiver… et mes chaussettes aussi, les spéciales contre la transpiration ! » Alain, 35 ans, est agacé. Pleine de bonnes intentions, Sylvie, son épouse, n'en est pas moins abusive. S'il est en effet naturel de prendre soin de ceux que l'on aime, les surprotéger au point de les infantiliser a peu à voir avec l'amour d'autrui. Il s'agit souvent d'une forme d'addiction : les personnes comme Sylvie ne peuvent ni s'en empêcher ni s'en passer. « Faire plaisir à l'autre est nécessaire au bonheur d'une famille, mais on doit consommer le maternage comme l'alcool, avec modération », avertit J.-D. Nasio[1], psychiatre et psychanalyste.

## Le désir de contrôle

« Le maternage devient étouffant quand il constitue le seul mode d'échange entre individus », précise Catherine Jaconelli, pédopsychiatre et psychanalyste. Aussi bien masculin que féminin, ce type de comportement s'avère néanmoins beaucoup plus fréquent chez les femmes. « Ma mère materne tout le monde : mon père, mes trois frères, nos petites amies…, raconte Constantin, 20 ans. Et même ses propres amies : elle va jusqu'à ranger leur maison quand elle la trouve désordonnée ! » En général, ce comportement trouve ses origines dans l'enfance et, au fil des ans, s'accentue. « Souvent, ceux qui maternent à l'excès ont été des enfants surprotégés qui, adultes, reproduisent ce qu'ils ont vécu. Ou, à l'inverse, ils ont été délaissés et prennent le contre-pied quand ils grandissent », analyse Catherine Jaconelli. Materner tout le monde revient à se montrer intrusif, à s'immiscer illégitimement dans la vie des autres, jusqu'à, parfois, les « dévorer ». Besoin de surveillance et désir de contrôle deviennent alors indissociables. « Pour être sereine, je dois savoir exactement ce que font mes enfants, confie Noémie, 40 ans. Et tous les matins, je prépare les vêtements de mon mari… Mais dernièrement, mon fils de 22 ans a exigé que j'arrête de lui acheter ses sous-vêtements ! » Telle la mère poule qui couve ses œufs et protège son nid, le « maternant » rêve de régenter la vie de ses proches.

## Donner pour recevoir

Pour certains, ces soins excessifs prodigués à l'entourage cachent une peur inconsciente de l'abandon. Ils leur permettent de se rendre indispensables et, ainsi, de se rassurer. D'autres ont besoin de protéger leurs proches pour se sentir exister et combler le manque

qu'ils ressentent. En prouvant leur amour aux autres, ils veulent gagner le leur en retour. « L'individu excessivement généreux donne et se donne afin de rendre l'autre redevable, explique le docteur J.-D. Nasio. Materner lui offre inconsciemment le moyen de susciter chez autrui un double sentiment de dette et de culpabilité. » Le surprotecteur cherche à rendre son entourage débiteur, à s'attirer attention, fidélité et amour inconditionnels. Mais, souvent, il parvient à l'effet inverse. Les autres se sentent étouffer et n'ont plus qu'une envie : fuir.

> témoignage
>
> ***Sarah, 56 ans, mère au foyer***
> **J'investissais trop dans mes enfants**
> *J'ai longtemps materné mon mari et mes enfants. Pour les protéger, je résolvais systématiquement leurs problèmes à leur place. Quand mon fils ou ma fille rencontraient une difficulté à l'école, je prenais immédiatement rendez-vous avec leur professeur. Puis mon mari a commencé une thérapie, et il a cessé de rentrer dans mon jeu. Ensuite, ma fille s'est rebellée contre moi. Nous ne nous sommes pas parlé pendant un an. J'ai alors décidé d'aller consulter un thérapeute. Cela m'a fait prendre conscience que j'avais trop investi dans mes enfants. J'ai compris que les aimer, c'était les laisser prendre leur envol. Aujourd'hui, je ne m'immisce plus dans leur vie d'adulte.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Sa protection vous étouffe ? Vous ne supportez plus ses intrusions dans votre vie privée ? La première attitude à éviter est de vexer la personne qui vous veut tant de bien en refusant catégoriquement ses attentions. Rassurez-la d'abord sur vos sentiments à son égard. Ensuite, plutôt que lui interdire d'en faire trop, fixez-lui des limites à ne pas franchir. Définissez clairement ces interdits en vous impliquant personnellement : « Je ne suis pas d'accord pour que tu me

téléphones au travail » ; « Je refuse que tu surveilles mon emploi du temps »… Le but : rompre la relation fusionnelle dans laquelle le « maternant » cherche à vous enfermer et, ainsi, vous faire respecter.

## CONSEILS *À CELUI QUI MATERNE TOUT LE MONDE*

### Interroger sa propre angoisse

Si votre entourage commence à refuser vos attentions, demandez-vous si les soins que vous lui prodiguez ne sont pas excessifs. Passer son temps à s'occuper des autres, c'est aussi avoir peur de se retrouver seul avec soi-même. Il s'agit alors de réfléchir aux causes de vos angoisses. L'objectif : comprendre pourquoi vous éprouvez ce besoin de prendre soin d'autrui, avant de prendre soin de vous.

### Reprendre confiance en soi

Efforcez-vous de prendre conscience de l'amour que vos proches vous portent. Car une fois que vous aurez réalisé combien ils vous sont attachés, cette peur de l'abandon qui vous tenaille diminuera. Vous cesserez alors de chercher désespérément à gagner leur attention et leur sympathie, et pourrez vivre avec eux une relation plus équilibrée.

### Se materner soi-même

Plutôt que de vous soucier du bien-être de tout le monde, pensez au vôtre ! Essayez de cerner ce qui vous manque et de vous faire plaisir à

travers les gestes simples du quotidien. Le but ? Inverser vos habitudes et vous occuper de vous comme vous le faites d'autrui.

## À LIRE

*Renoncez à tout contrôler !* de Judith Viorst (Pocket, 2003) : ce livre analyse la notion de pouvoir et son importance dans nos relations avec autrui. Il permet de découvrir les limites et les possibilités du pouvoir individuel.
*Vaincre la codépendance,* de Melody Beattie (Pocket, 2004) : ce guide apprend à se libérer de l'obsession de vouloir contrôler les autres, pour enfin vivre pleinement sa vie.

---

1. Auteur, entre autres, d'*Un psychanalyste sur le divan* (Payot, 2002).

# Je complique tout

**Les actes les plus quotidiens ou les grands projets d'avenir, tout devient extrêmement complexe quand on se noie dans un verre d'eau. Quelques pistes pour comprendre cette incapacité à faire simple.**

« La voiture refuse de démarrer : que faire ? Qui appeler ? Et si la panne se révèle irréparable, je vais devoir changer de voiture. Et donc, demander un crédit à ma banque. Mon banquier me l'accordera-t-il ? Et s'il me le refuse, comment vais-je partir en vacances ? Pourquoi la vie est-elle si compliquée ? » Voilà comment transformer une simple panne automobile en catastrophe subjective.
Certains excellent dans cet exercice. Ils ne peuvent s'empêcher de voir les petites difficultés de la vie avec des verres grossissants. « Pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué ? » propose un précepte yiddish. Cette façon de penser, teintée d'anxiété, renvoie à l'idée qu'un simple petit problème en produit d'autres en chaîne.

## Tout maîtriser

Ces éternels débordés semblent n'avoir aucun sens de l'organisation. Or, leur attitude découle souvent d'un souci excessif de maîtrise. Chaque situation est analysée, décortiquée ; ils s'efforcent d'en considérer tous les aspects et conséquences éventuelles, refusant de laisser la moindre place au hasard et à la fantaisie. Leur but : ne jamais se trouver face à l'imprévu. Sauf qu'à force d'analyse, ils se perdent dans trop de détails.

## Être « impeccable »

Pour les psychanalystes, un tel comportement peut tenir à un souci de perfection résultant d'une éducation sévère reçue dans la petite enfance, notamment au moment de l'apprentissage de la propreté. Quand l'enfant comprend qu'il peut faire plaisir à sa mère en étant propre, ou la contrarier en ne l'étant pas, il acquiert pour la première fois la possibilité de « dominer » un autre.
Mais quand la mère, ou l'entourage, se montre excessivement exigeante en ce domaine, l'enfant conclut inconsciemment que, pour être aimé, il faut qu'il soit « impeccable », c'est-à-dire que « rien » ne lui échappe, qu'il garde le contrôle sur lui-même et sur son environnement. Exigence qui devient, à l'âge adulte, une source quotidienne de complications.

## Éviter le mot « fin »

Ne pouvoir s'empêcher de tout compliquer est aussi symptomatique d'une terreur du vide, de l'absence et, par extension, de la mort. Quand d'autres prennent la vie avec « philosophie », ces anxieux s'agitent, calculent, fignolent, brassent de l'air pour faire sans cesse reculer les échéances et éviter le mot « fin ».
Une angoisse dont les psychanalystes situent l'origine dans les premières expériences de séparation vécues par l'enfant (absences maternelles, sevrage, entrée à la crèche, à l'école…), qui ont exigé une rupture de la relation fusionnelle initiale avec la mère. Si, pour diverses raisons, la rupture n'a pas été bien digérée, toute séparation, toute « fin » devient alors problématique.

## Rester enfant

Pour Didier Pleux, psychothérapeute comportementaliste, certaines personnes se mettent vite martel en tête parce qu'elles n'ont pas été préparées à faire face aux complexités de la vie : « Issues de la génération "enfant roi", elles ont pris l'habitude de la facilité et des réponses rapides à leur moindre désir. » Adultes, elles continuent de se comporter en « enfant capricieux ».
« Elles sont incapables de gérer le principe de réalité, aussi la moindre difficulté les rend vulnérables et désorganisées. » Elles refusent toute frustration et continuent donc de se débattre avec les difficultés… jusqu'à s'embourber.

témoignage

***Danielle, 49 ans, pharmacienne***
*Je n'ai jamais rien trouvé de simple au quotidien. Petite, je ne voulais pas jouer parce que je pensais à la pagaille que cela mettrait. Ado, pour les sorties, les boums, je pensais à la façon dont j'allais devoir m'habiller des semaines avant, comment il me faudrait gérer mes devoirs pour ne pas prendre de retard… Souvent, je finissais par me désister. En revanche, les études, ça a toujours marché, surtout les sciences ! Puis, à l'université, j'ai rencontré un adepte de la sophrologie.*
*Grâce aux exercices qu'il m'a appris, je suis devenue capable de « respirer », et de relativiser. Je sais maintenant que mon problème vient de mon éducation trop rigide : en inculquant à un enfant une rigueur militaire, on finit par en faire un soldat, « propre sur lui » vu de l'extérieur, mais fondamentalement stressé par les complications que cela génère en lui et dans sa vie.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

« Sois cool », « Laisse faire les choses »… Ces conseils, que les êtres débordés entendent à longueur de journée, ont pour unique effet de les énerver. Car, pour ces perfectionnistes, il n'y a rien de plus navrant que le laisser-aller, ni de plus angoissant que la perte de contrôle.
En revanche, leur proposer une sortie, un dîner ou un week-end — c'est-à-dire un plaisir auquel ils ne s'étaient pas préparés — est un bon moyen de leur faire accepter de lâcher prise un moment. Seule condition pour que ces surprises restent non anxiogènes : qu'elles soient parfaitement organisées.

## CONSEILS *À CELUI QUI COMPLIQUE TOUT*

### Apprendre à gérer son temps

Trop de choses à organiser, trop d'impératifs professionnels et personnels… On finit par tout mélanger et, donc, par tout compliquer. Première nécessité : faire le tri parmi nos différentes activités. Ensuite, les organiser suivant leur importance et se fixer des échéances à court terme pour les accomplir. Le but est de réapprendre à gérer son temps pour ne pas paniquer.

### ➡ Se débarrasser des détails

Soucieux de maîtriser parfaitement chaque situation, on considère tous les détails et on finit par s'y perdre. On notera donc ces petites choses qui nous préoccupent, on les classera d'abord par « catégories », puis par « grandes catégories »… jusqu'à ne plus avoir que quelques très grands ensembles de données, qui permettront d'atteindre efficacement l'objectif final.

### ➡ Relativiser

Inviter des amis à dîner : mais combien ? Lesquels ? Et vont-ils s'apprécier ? Ces peurs, on peut les désamorcer dès lors que l'on en voit la dimension irrationnelle : les invités ne s'entendront pas, et après ? Ils seront déçus, et après ? En allant ainsi au bout de chacun de ses raisonnements, on finit par en découvrir le manque de fondement et, donc, par relativiser.

### ➡ Se détendre

Plus on s'agite, plus les choses semblent insolubles, plus on se fatigue. Pour sortir de ce cercle vicieux, on s'offrira de vrais moments de détente. Relaxation, yoga, sophrologie… Beaucoup d'activités

permettent d'apprendre à « souffler » et à adopter, à long terme, une attitude plus sereine face aux événements.

## ★ À LIRE

*Le Grand Livre du calme ; la méthode,* de Paul Wilson (Poche, 2002) : pour retrouver calme et sérénité, un expert en techniques de relaxation propose des méthodes.
*Faire face à ses problèmes,* de Julian Sleigh (Jouvence, 2003) : un spécialiste en développement personnel offre un programme d'action destiné à mieux aborder les problèmes du quotidien. Pour qu'ils deviennent source d'évolution.

# Je déteste aller chez le coiffeur

**Pour certains, franchir la porte d'un salon de coiffure peut être douloureux. Quelles sont donc ces angoisses enfouies dans le bac à shampoing ?**

Le meilleur des coiffeurs pour Chloé, 34 ans, graphiste ? « Mon père ! s'exclame-t-elle. En vacances, je m'installe sur la terrasse, les cheveux mouillés, il sort ses ciseaux, et hop ! c'est parti ! Comble du raffinement, il se munit d'un niveau à bulle pour couper droit. » En plus de trente ans sur terre, elle n'a jamais franchi la porte d'un salon et se demande : « Franchement, à quoi ça sert ? »

## J'ai du mal à prendre soin de moi

« En choisissant d'aller ou pas chez le coiffeur, nous disons quelque chose de nous », affirme Vanina Gallo[1], coach en image de soi. Dans ce refus, peut se manifester un enfant dont on ne s'est pas beaucoup occupé. « C'est une façon de dire "Regardez-moi, on n'a pas pris soin de moi et je l'exprime !" » En rejetant brushing, couleurs et autres

dégradés, nous sommes à même de nous demander quels messages nous ont été adressés par nos parents quant à l'apparence. « Dans notre enfance, le fait de s'apprêter était-il perçu comme superficiel ? Nous a-t-on fait comprendre que la beauté pouvait être dangereuse ? Qu'assumer sa féminité, pour une femme, était source d'ennuis plus que de joies ? » Interroge Vanina Gallo.

## Je suis pudique

« Le salon de coiffure est un lieu étrange, souligne la Gestalt-thérapeute Marie-José de Aguiar[2]. Un cérémonial très intime se déroule dans un endroit public. Cela peut sembler anxiogène. » À l'instar de Chloé, nombreux sont ceux qui répugnent à se faire « tripoter » par un inconnu. « Tout contact physique crée de la sensation », fait remarquer la thérapeute. Contact que rejettent ceux qui ont été trop câlinés dans leur jeunesse. « Sur le plan symbolique, la chevelure incarne une zone sexuelle, mentionne par ailleurs la psychanalyste Sylvie Latrémolière. Ce sont "les poils que l'on voit". Ce n'est pas un hasard si, à la Libération, les femmes ayant eu des relations avec l'occupant ont été tondues. Aujourd'hui, de plus en plus de salons proposent des massages du cuir chevelu. S'y adonner, c'est confier à un tiers une de nos zones érogènes. Toute la question est : que va-t-il en faire ? » De quoi se faire des cheveux, en somme…

## Je veux tout contrôler

S'il est bien un lieu où il convient de s'abandonner, c'est le salon ! « La position même au moment du shampoing, le corps incliné, la tête en arrière, nous y invite », assure Sylvie Latrémolière. Mais certains préfèrent décliner la proposition. Car, rappelle la psychanalyste, « le cheveu est synonyme de puissance, l'histoire de Samson et Dalila en parlait déjà ». Le fait de remettre cette puissance entre les mains d'un professionnel est susceptible de nous effrayer. D'autant que, note Marie-José de Aguiar, « nous pouvons établir un parallélisme entre celui-ci, qui éprouve une jouissance à couper, et le parent qui interdit : dans les deux cas, notre désir n'est pas entendu ». Qu'une égalisation des pointes se mue en cinq centimètres de longueur en moins peut vacciner les meilleures volontés. Et s'ajoute à cela la peur de ne plus nous ressembler : en confiant notre tête à un autre, nous prenons le risque, en sortant, de ne plus « être nous-mêmes ».
« Toucher notre chevelure, c'est s'en prendre à notre intégrité, à notre identité », considère Vanina Gallo. Et s'exposer aux remarques de nos proches, du type : « Ce style, ce n'est pas toi… »

### témoignage

***Annabelle, 36 ans, prothésiste dentaire***
*Plus jeune, j'allais chez la coiffeuse familiale, fan de Johnny et adepte… du carré. J'étais timide et je n'osais pas dire que cela ne me plaisait pas. Des années plus tard, mes parents m'ont coupé les vivres. J'ai continué mes études tout en faisant des petits boulots. C'est à cette période que j'ai franchi la porte d'un salon en demandant une coupe courte et que j'ai changé ma mèche de côté. Parce que, ça, c'était moi. En fait, j'ai pris ma vie et mes cheveux en main au même moment ! Et si, depuis, je ne vais plus chez le même coiffeur, je suis restée fidèle à ma coupe courte !*

## CONSEILS *À CELUI QUI DÉTESTE ALLER CHEZ LE COIFFEUR*

### Ne pas se prendre la tête

« Il n'y a rien de pathologique à ne pas aimer aller chez le coiffeur », tempère Sylvie Latrémolière. Pour la psychanalyste, « une bonne copine adroite avec une bonne paire de ciseaux peut très bien faire l'affaire ».

### Jouer avec des perruques

Lors de ses stages, Vanina Gallo propose de jouer avec des perruques et de se prendre en photo. Carré noir, crinière blond vénitien, coupe garçonne roux flamboyant… « D'une coupe à l'autre, les attitudes changent », remarque la coach en image de soi. En nous prêtant à l'exercice, puis en confrontant les différentes projections de nous-mêmes, nous avons davantage de chances de trouver notre vrai moi, et non pas celui dans lequel les autres nous enferment.

### Dialoguer avec le professionnel

Les ratages résultent souvent de notre incapacité à dire ce que nous voulons. « Il faut oser exprimer notre peur du changement, estime la Gestalt-thérapeute Marie-José de Aguiar, et instaurer une collaboration. Le coiffeur sait, parce qu'il est un professionnel, mais notre avis importe aussi. En faisant ensemble, nous ferons forcément mieux. » Autre forme de dialogue : le bouche-à-oreille. C'est souvent par le biais de discussions avec nos proches que nous arriverons à dénicher « la » perle qui saura prendre notre tête en main. Car, un

bon coiffeur, c'est comme un bon psy : nous le trouvons rarement dans l'annuaire.

## À LIRE

*L'Insolence de l'amour,* de Jean-Michel Hirt (Albin Michel, 2007) : dans cet ouvrage autour de l'amour, un passage est intitulé « La rencontre des ciseaux et du fétiche ». Le psychanalyste y montre la puissance érotique de la chevelure et ce qu'elle représente, symboliquement, pour l'homme et la femme.
Sur psychologies.com ; réalisez vos coiffures grâce à nos tutoriels vidéo, dans la rubrique « Beauté ».

---

1. Son site : vaninagallo.com.

2. Son site : adat.fr.

# Je refuse d'être adulte

**Ils agissent en permanence comme des enfants ou jouent les ados attardés en repoussant toute responsabilité. Pourquoi refusent-ils de grandir ? Décryptage d'un comportement qui s'enracine, justement, dans l'enfance.**

« À la vie adulte, très souvent connotée négativement, on préfère l'enfance et l'adolescence, d'où l'on vient et dont on espère garder encore quelques traits », écrit Jean-Pierre Boutinet dans *L'Immaturité de la vie adulte*[1]. Car être adulte, ce n'est pas seulement avoir « cessé de croître » (*adultus*), mais savoir prendre des décisions et faire preuve d'indépendance. Une attitude dont Christine s'avoue incapable à, 55 ans : « Je n'ai pas le permis de conduire, je déteste rester seule et je n'arrive pas à gérer mon budget sans mon mari. »

## Le prolongement de l'adolescence

« Derrière cette dépendance affective et financière se cache une profonde peur d'assumer ses responsabilités, un désir de se réfugier

en enfance pour fuir le monde réel », explique Jacques Arènes, psychanalyste, coauteur de *la Défaite de la volonté*[2]. La nostalgie de l'enfance est parfois si forte que certains individus tentent, tel Peter Pan, de retarder leur entrée dans le monde adulte. On parle alors d'« adulescents ». Un terme forgé par le psychanalyste Tony Anatrella pour désigner des « adultes de tous âges qui s'infantilisent et vivent un prolongement interminable de l'adolescence[3] ».

## Le refus de se comporter en adulte

À l'image de Jérôme, 33 ans, qui se compare à Tanguy, le personnage du film d'Étienne Chatiliez : « Comme lui, je vis toujours chez mes parents, où je ramène mes petites amies. Compte tenu de ma situation actuelle, je ne suis pas près de quitter le nid familial. » Ce refus de se comporter en adulte révèle une grande difficulté à se prendre en charge. « Les adulescents repoussent le moment de s'engager dans un emploi ou une vie affective stable, et continuent à entretenir un rapport enfantin avec la transgression », observe Jacques Arènes. Ce comportement s'avère problématique quand les individus sont eux-mêmes parents. Car en renvoyant à leur enfant sa propre image et non celle d'un adulte consistant, ils l'empêchent de se projeter dans l'avenir.

## La peur de ne plus être au centre

« Ma fille de 16 ans me reproche de jouer l'ado attardée à sa place », confie Annie, 44 ans. Cette tendance à prendre toute la place

s'enracine, justement, dans l'enfance. Ce que n'acceptent pas les individus qui refusent d'être adultes, c'est de ne plus être l'unique centre d'intérêt de leur entourage. « Ils ont souvent une vision paradisiaque de leur enfance, qu'ils ont idéalisée en l'associant au règne de l'enfant roi, et craignent d'en perdre les avantages en grandissant, analyse Catherine Jaconelli, pédopsychiatre et psychanalyste. Ils confondent l'affection qu'on leur porte avec l'attention et le temps qu'on leur consacre. » Devenir adulte, c'est pour eux prendre le risque de perdre l'amour des autres, et ils ne sauraient s'y risquer.

> témoignage
>
> ***Françoise, 48 ans, publicitaire***
> **Je refusais d'assumer mes responsabilités.**
> *J'ai longtemps joué les ados attardées. Je vivais comme si j'avais vingt ans de moins, m'habillais comme mes filles et me montrais incapable de gérer la vie de la maisonnée, alors même que je faisais preuve d'une grande efficacité dans mon travail. Pour les courses, les loisirs des enfants et l'agenda des sorties, j'avais pris l'habitude de me reposer sur mon mari… Jusqu'au jour où il en a eu marre de tout assumer à ma place et a menacé de me quitter. Complètement bouleversée, j'ai décidé d'aller consulter un psychothérapeute. Il m'a fait prendre conscience que je refusais d'être adulte et m'a aidée à assumer mes responsabilités. Depuis, je m'efforce de jouer mon vrai rôle : celui de femme, de mère et d'épouse.*

## ★ CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Son comportement d'éternel adolescent vous agace ? Vous ne supportez plus sa fuite face aux responsabilités. Évitez pourtant à tout prix l'attaque frontale. Vous énerver ne ferait qu'aggraver les choses et entretenir un cercle vicieux. Se sentant agressée, la personne se posera en victime et trouvera là une raison de s'enfermer

un peu plus dans la passivité. Mieux vaut donc essayer de prendre de la distance. Commencez par ne plus accepter d'entrer dans son jeu en endossant les responsabilités à sa place. Faites-lui ensuite comprendre en douceur qu'il ne peut pas continuer à vivre de manière infantile ni refuser de devenir adulte sans vous nuire.

## CONSEILS *À CELUI QUI REFUSE*

*d'être adulte*

### Ouvrir les yeux

Commencez par cesser de vous raconter des histoires. Au lieu de vous réfugier dans votre monde infantile à la moindre difficulté, efforcez-vous d'envisager la réalité avec lucidité. Ne fuyez plus vos responsabilités en contournant les situations ou en remettant toujours les choses à plus tard, mais essayez d'y faire face.

### Faire le point

Crayon en main, faites le bilan sincère de votre comportement afin d'évaluer votre degré d'autonomie. Tracez deux colonnes : définissez d'abord les actions positives que vous avez accomplies en adulte, puis établissez la liste de toutes celles qu'il vous reste encore à mener. L'objectif ? Prendre conscience de votre dépendance mais aussi de vos possibilités, et ainsi être en mesure de sortir de l'infantilisme qui vous emprisonne.

### Se prendre en main

N’attendez plus pour agir, réagissez ! Plutôt que d’entreprendre de grandes choses impossibles, fixez-vous des objectifs concrets et réalisables. N’hésitez pas à vous appuyer sur les conseils de vos proches, et à consulter un thérapeute. Ce dernier pourra vous aider à affronter vos responsabilités — affectives, conjugales et parentales —, puis à les assumer progressivement, et à vous comporter en adulte.

## À LIRE

*La Recherche de soi,* de Jacques Arènes (Desclée de Brouwer, 2000) : à partir de sa pratique de psychanalyste féru de culture moderne, l’auteur interroge la nouvelle quête de soi, avec sa richesse et ses contradictions.

---

1. PUF, 1999. La nostalgie de l’enfance.
2. Le Seuil, 2005.
3. In *Les Adulescents*, de Marie Giral (Le Pré aux Clercs, 2002, épuisé).

# Je dépense trop

**Il y a les fourmis, dotées d'un sens inné de l'économie, et les cigales, qui vident leur portefeuille sans compter, se retrouvant étranglées par les dettes. Pourquoi une telle folie de dépense ?**

« Dépenser beaucoup, ou même trop, n'est pas une maladie ! affirme le psychiatre Michel Lejoyeux. C'est la preuve que l'on est capable de se faire du bien. La maîtrise de ces petites folies serait bien plus alarmante. » Elles interviennent en effet souvent dans un moment de déprime ou après un succès, et sont alors comme des « cadeaux » de consolation ou de récompense.

## Par compulsion

Dans nos sociétés de consommation, la « dépense plaisir » est donc « normale ». Elle devient inquiétante quand elle se répète à l'excès et met en péril l'équilibre — autant budgétaire que psychologique — de l'acheteur. On parle alors « d'achat compulsif », symptomatique d'une

profonde détresse morale. « Un comportement névrotique comparable à celui du drogué ou du boulimique », note la psychanalyste Marie-Claude François-Laugier. Consommer procure un mieux-être immédiat… mais provisoire.
« Pourquoi n'ai-je pas résisté ? », « Comment vais-je assumer de tels frais ? » : le retour à la réalité est difficile et la conscience de l'inutilité de l'achat aggrave l'état dépressif. Pour fuir ce malaise, un nouvel acte de consommation s'impose. Et l'acheteur se retrouve « accro ».

## Pour restaurer son image de soi

Les femmes achètent surtout vêtements et bijoux, les hommes, du matériel plus lourd (hi-fi, informatique, voiture)[1]. Des achats riches en symboles, explique Marie-Claude François-Laugier : « D'un côté, celles qui veulent restaurer leur identité féminine ; de l'autre, ceux qui sont en quête de puissance et de pouvoir. » Dans les deux cas, on cherche à reconstruire une mauvaise image de soi.
En achetant, on devient « un autre », « mieux », « plus admirable et susceptible d'être aimé », ajoute la psychanalyste. Ce besoin de reconnaissance est évident chez ceux qui dilapident leur argent en cadeaux hors de prix pour leur entourage, satisfaisant ainsi leur propre narcissisme.

## En signe d'agressivité

Cette générosité coûte cher. Les dépensiers se retrouvent facilement pris dans des situations très complexes : crédits cumulés, culpabilité, remords, reproches de l'entourage… Autant de complications qui sont parfois ce qu'ils recherchent inconsciemment. On peut ainsi interpréter la mise en péril du budget familial comme un signe d'agressivité vis-à-vis de son entourage. En prenant le contrôle du budget, et ainsi, indirectement, celui de sa relation à l'autre, on rend la sécurité matérielle de ce dernier — conjoint ou parent — dépendante de notre seul désir de dépense.

## Pour gâter l'enfant que l'on a été

L'approche psychanalytique souligne l'importance des traumatismes et frustrations de l'enfance, que l'on ait été élevé par des parents sans cesse endettés ou, à l'inverse, dans une économie extrême. « De manière générale, chaque dépense est un message adressé à l'enfant que l'on a été », conclut Michel Lejoyeux. D'un côté, il y a ceux qui, par cette attitude masochiste consistant à se mettre en situation de dettes, cherchent à entretenir un mal-être et un schéma complexe et douloureux rencontré dans l'enfance (abandon, manque d'amour, violence parentale). De l'autre, ceux pour qui dépenser sans compter est une façon de gâter rétrospectivement l'enfant peu ou mal aimé qu'ils ont été.

témoignage

***Anne, 31 ans, enseignante***
*Je suis passée de radine à flambeuse. Moi qui avais toujours contrôlé mes comptes, j'ai commencé à dilapider mon argent : j'offrais le resto à mes amis, j'ai même acheté une voiture à ma sœur. Très vite, ç'a été l'escalade : comptes bloqués, crédits accumulés, endettements. Puis, il y a eu ma dépression. J'en suis sortie grâce à une analyse qui dure depuis quatre ans. C'est là que j'ai parlé de ma mère qui nous a élevées seule, ma jumelle et moi, et qui, toute notre jeunesse, nous a répété combien elle avait dû se priver pour nous. C'est quelques mois après sa mort accidentelle que l'argent a commencé à me brûler les doigts. J'ai compris que je m'étais mise à « flamber », comme pour lui faire savoir symboliquement le poids de la culpabilité que j'avais enduré pendant toutes ces années de privations.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Si rembourser les crédits de l'autre peut être une solution dans un cas extrême et ponctuel d'endettement, mieux vaut, en général, laisser le dépensier seul face à ses responsabilités : ce ne sont pas aux autres de « payer » (dans les deux sens du terme). Au mieux, ils le feront réfléchir jusqu'à sa prochaine « crise » d'achat ; au pire, ils l'inciteront à dissimuler les objets de ses dépenses, jusqu'à ce que sa situation d'endettement devienne inextricable.
La meilleure aide que l'on puisse apporter au dépensier consiste à l'accompagner dans les magasins, car la majorité des achats compulsifs sont solitaires. Dans tous les cas, mieux vaut privilégier la prudence en optant pour des comptes distincts !

## CONSEILS *AU DÉPENSIER*

### Tenir un budget

Les comportementalistes conseillent de tenir un carnet quotidien. On y indiquera la nature de chaque objet acheté, son coût, les conditions de la dépense (moment de déprime, de solitude, d'euphorie, etc.) et ses conséquences au niveau psychologique (plaisir, culpabilité, honte, etc.).

### Entamer un sevrage progressif

La première étape consiste à cesser toute « consommation ». On évitera ainsi les grands magasins et les supermarchés. Puis, après deux ou trois semaines, on y entrera de nouveau, mais « protégé » : pas de carte bancaire, uniquement du liquide ou un chéquier, et une liste précise à laquelle se tenir. Ainsi, l'objet se banalise et reprend à nos yeux sa véritable valeur.

### Retrouver le goût de l'« achat plaisir »

On pourra s'octroyer un budget mensuel limité servant à satisfaire notre pulsion de dépense. L'essentiel sera de profiter pleinement du plaisir offert par la nouvelle acquisition, seul moyen efficace de réguler nos prochaines dépenses.

### Se faire aider

Ce travail de régulation du comportement demande du temps et des efforts. Pour être efficace et, surtout, durable, il doit s'appuyer sur le soutien de groupes de paroles tels que les Débiteurs anonymes[2]. Ce comportement peut aussi être le symptôme d'un mal-être plus profond, auquel cas la consultation d'un psychothérapeute devient utile.

## À LIRE

*La Fièvre des achats,* de Jean Adès et Michel Lejoyeux (Les Empêcheurs de penser en rond, 2002) : des cas, suivis d'analyses détaillées.

---

1. Christenson and coll. in *Journal of Clinical Psychiatry*, 1994.

2. Renseignements au 01 48 22 16 58.

# Je déteste les conflits

**Certains font tout pour ne jamais déterrer la hache de guerre. Mais leur apparente sagesse peut aussi cacher une faille. Pourquoi sont-ils tétanisés à l'idée d'une confrontation, quand bien même celle-ci serait juste et fondée ? Comment oser un conflit constructif ?**

« Je hais les situations conflictuelles, raconte Rémi, 45 ans. Elles me déstabilisent parce qu'elles me font peur, parce que se crier dessus fait nécessairement mal. Et surtout, c'est improductif. » Évidemment, entrer en conflit à la moindre contrariété n'est pas constructif. Mais, à l'inverse, prévient la psychologue Dominique Picard[1], « fuir un antagonisme n'empêche pas celui-ci de progresser, voire de s'envenimer ».

## J'ai intégré de fausses croyances

Selon la psychologue, « nous associons à l'idée de confrontation des sentiments et des comportements jugés négatifs, comme la violence,

la colère, la rupture. Par contagion, c'est le conflit lui-même qui, dans notre esprit, devient négatif et symbolise l'échec de la relation. » D'où proviennent ces idées reçues ? « Essentiellement de notre éducation, répond-elle. "Ce n'est pas beau de se disputer", entend-on dès notre plus jeune âge, mais les injonctions éducatives deviennent vite de véritables valeurs sociales : a-t-on déjà vu prôner les valeurs du conflit au travail ou entre amis ? » Dans notre société, la bonne entente, même apparente, reste de mise. Or la sagesse passe aussi par une juste affirmation de soi, de ses besoins comme de sa place… Tout ce que permet le conflit.

## J'ai peur de me mettre en danger

Autre grande responsable de notre inhibition, la peur. « Faire mal, mal faire, avoir mal, être jugé, rejeté, aller vers l'inconnu… Ce sont quelques-unes de ces peurs, parfois très archaïques, qui légitiment notre fuite, remarque Dominique Picard. En esquivant le conflit, nous évitons de mettre en danger notre sécurité affective. » Il s'agit d'un mécanisme de défense instinctif, d'un réflexe de survie : fuir la confrontation, c'est momentanément se soustraire au danger qu'elle peut éventuellement engendrer. « Psychiquement, tout nous incite au non-conflit », confirme la psychologue.

## Je me sens en état d'infériorité

Pour la psychologue et psychanalyste Anne-Marie Mormin[2], « une conduite d'évitement vient aussi d'un manque d'estime de soi. Fuir les oppositions, c'est éviter de se sentir infériorisé et maintenir, de façon illusoire et à court terme, sa valeur. Le sujet manque de solidité intérieure pour affronter une situation, soit parce qu'il a été mal ou peu accompagné (enfant fragile, carence affective ou éducative), soit parce que des expériences de vie négatives l'ont amené à ressentir une position d'infériorité et ont déclenché ce processus réactionnel. » Le conflit est alors trop risqué : il met en danger l'équilibre précaire de la personne.

> témoignage
>
> ***Renaud, 28 ans, assistant monteur vidéo***
> *Pendant longtemps, j'ai cru que le conflit menait inévitablement à la souffrance. Alors, pour y échapper, j'évitais toute relation approfondie. Je me réfugiais dans des mondes virtuels, en surfant sur Internet, en communiquant sur les réseaux sociaux. Jusqu'à ce que je m'aperçoive à quel point ce manque de lien me faisait souffrir. Depuis, avec l'aide d'un coach, je fais des essais : dire la vérité, être plus honnête, cesser de me cacher. Je comprends peu à peu que le conflit est une éventualité dans les relations, qu'il est profondément humain et pas nécessairement destructeur.*

## CONSEILS *À CELUI QUI DÉTESTE LES CONFLITS*

### Admettre l'existence d'un désaccord

« Avant d'oser la confrontation, encore faut-il reconnaître l'existence de celle-ci, admettre que nous souffrons d'une situation, explique Dominique Picard, psychologue. Et se dire qu'éviter un conflit ouvert n'empêche pas un conflit latent de persister… Il convient alors

d'identifier ce qui nous oppose à l'autre, ce que nous attendons, ce dont nous avons besoin. Une façon d'être honnête avec soi avant de l'être avec l'autre. »

### Apprendre à communiquer

« Des méthodes de communication et de résolution des conflits existent pour bien dire ce qui heurte, rappelle Dominique Picard. La communication non violente (CNV), par exemple, ou la méthode Gordon, toutes deux basées sur des principes simples : le langage au "je" (parler de soi à la première personne, par exemple "je ressens…" ou "j'ai besoin…") et l'écoute active (écouter l'autre avec attention, en reformulant ses propos pour être sûr de les avoir bien compris, en posant des questions…). »

### Repérer le symptôme

« Le danger d'un comportement d'évitement vient de son caractère répétitif : on ne peut plus faire autrement que fuir pour survivre, constate Anne-Marie Mormin, psychologue et psychanalyste. Cela crée souvent un symptôme — douleurs psychosomatiques, angoisses diffuses, peurs invalidantes. Mais tout cela reste inconscient et complexe. C'est pourquoi le regard d'un professionnel est nécessaire pour repérer le symptôme et proposer une autre grille de lecture. »

## À LIRE

*Cessez d'être gentil, soyez vrai !* de Thomas d'Ansembourg (Éditions de l'Homme, 2010) : écrit par un spécialiste de la communication non

violente (CNV), ce best-seller propose de reconnaître ses véritables besoins et offre au lecteur les outils d'un dialogue pacifié et efficace. Nouvelle édition enrichie et accompagnée d'un CD.

---

1. Aurore Aimelet est l'auteure, avec Dominique Picard, d'*Oser le confl it pour mieux s'entendre* (Hachette Pratique, « Les Ateliers de Psychologies magazine », 2009).

2. Anne- Marie Mormin, également directrice nationale des instituts et de la formation de la Société française de psychanalyse adlérienne (www.psy-adler.net).

# J’ai peur d’aller chez le médecin

**Boule au ventre, sueurs froides, nœud dans la gorge. Chez certains, ces symptômes sont déclenchés par la perspective d’une prochaine visite médicale. Et le passage dans la salle d’attente les rend (encore plus) malades…**

Julia, 40 ans, énumère : « Diafoirus, Knock, les jumeaux gynécos du film *Faux-semblants* de David Cronenberg… Franchement, je ne suis pas la seule à qui les médecins font peur. » On pourrait répliquer à cette enseignante que la littérature a également donné l’empathique docteur Sachs, et la fiction télévisée, le rassurant pédiatre Doug Ross (George Clooney dans *Urgences*). Rien n’y fait. « Je ne vais chez le médecin que si mon conjoint m’y pousse. Et la veille du rendez-vous, je dors mal, m’imaginant toutes les pathologies qu’il va pouvoir me trouver… »

## J’ai peur de ce que mon corps a à me dire

Psychologue clinicien, Alexandre Manoukian[1] revient sur le point souligné par Julia. « La consultation médicale constitue un bouleversement dans le quotidien, note-t-il. D'ailleurs, toute pathologie constitue un moment de rupture. Elle peut être momentanée ou, si elle est plus grave, constituer une vraie cassure dans l'existence. » La consultation nous oblige à regarder en face ce que l'on aimerait peut-être mieux ne pas voir. « En nous coexistent un corps ressentant, un corps pensant et un corps désirant, rappelle Alexandre Manoukian. Tous trois ne font pas toujours bon ménage. La visite médicale constitue le temps où le ressentant et le désirant se rejoignent. » En effet, nos symptômes peuvent nous renseigner sur des zones d'ombre que nous préférerions occulter. Ce mal de dos me parle-t-il vraiment d'un déménagement trop sportif ou d'une situation de « ras-le-bol » généralisé ?

## J'ai l'impression de régresser

Avec sa blouse blanche et ses diplômes au mur, le médecin est celui qui sait. Et nous voici face à lui avec nos symptômes… et notre ignorance. « Le savoir médicalisé peut être vécu comme rassurant, mais aussi comme terrifiant », estime Alexandre Manoukian. Le patient subit une double vexation narcissique : « Non seulement mon corps me trahit mais, en plus, la pensée du médecin m'échappe. » Au mieux, nous éprouvons le sentiment de retrouver un maître d'école qui a, sur nous, une autorité intellectuelle mais aussi morale : « Il ne faut pas fumer » ; « Il faut manger moins ». Au pire, nous redevenons enfants face à un parent. « Je remets mon corps et mon esprit dans

les mains d'autrui, relève Marie-José de Aguiar, Gestalt-thérapeute. Comme le bébé qui pense que sa maman sait ce dont il a besoin. »

## Mes symptômes font partie de moi

« Mon » cholestérol. « Mes » rhumatismes. « Le symptôme est la chose à laquelle nous tenons le plus », souligne Alexandre Manoukian. Il est une manière de nous définir, mais aussi de nous « regrouper ». Quel migraineux ne s'est jamais réjoui d'en trouver un autre pour disserter sur leur mal commun ? Trouver un remède à notre souffrance serait comme nous amputer d'une partie de nous-mêmes. D'autant que ces symptômes nous permettent d'attirer l'attention de l'autre. « Dans leur jeune âge, certains n'avaient de contact physique avec leurs parents que lorsqu'ils étaient malades, rappelle Marie-José de Aguiar. Une main sur le front est une marque d'affection dont ils se souviennent. »
« Traîner » ses bobos serait ainsi une façon de réactiver cette demande de tendresse dont l'enfant en nous n'est pas rassasié.

> témoignage
>
> ***Alice, 33 ans, chef de projet***
> *J'ai longtemps détesté aller chez le médecin. Légèrement boulotte, j'étais sûre de me faire enguirlander sur mon poids. J'avais aussi une certaine prédilection pour la politique de l'autruche : si j'avais une maladie grave, je préférais le savoir le plus tard possible. Après un déménagement, je suis allée chez une généraliste avec qui j'ai tout de suite accroché. Elle-même est plutôt rondouillette et elle dédramatise comme personne, tout en étant pédagogue. Elle garde ses patients au moins vingt minutes. Avec elle, je me sens écoutée et respectée. Jamais jugée.*

## CONSEILS *À CELUI QUI A PEUR D'ALLER CHEZ LE MÉDECIN*

### Choisir son spécialiste

On peut consulter un médecin par fidélité familiale ou par proximité géographique. Mais, pour endiguer cette angoisse de la blouse blanche, cela peut valoir le coup de changer de praticien. Listez ce que vous attendez de lui. Préférez-vous un homme ou une femme ? Un caractère empathique ou plus distant ? Discutez-en avec vos proches afin de trouver celui qui s'accorde le plus avec vos aspirations. Arriver en confiance, c'est déjà avoir fait la moitié du chemin.

### Préparer la visite

Une fois dans le cabinet, vous perdez tous vos moyens ? « Vous pouvez préparer la visite comme vous le feriez pour un entretien professionnel », préconise Alexandre Manoukian, psychologue clinicien. Anticipez les questions que vous voulez poser, pour ne pas sortir frustré. Et notez ce que le médecin vous dit afin que l'anxiété ne vous fasse pas perdre la moitié des informations en route.

### Dialoguer avec lui

« Je travaille souvent avec des médecins, explique la Gestalt-thérapeute Marie-José de Aguiar, et eux-mêmes sont rassurés quand le patient est un peu plus actif. » Certes, le praticien a des diplômes et de l'expérience. Néanmoins, votre ressenti l'aidera à établir un diagnostic et à calmer vos inquiétudes. N'hésitez pas non plus à sortir

du champ purement médical. « Corps et mental sont intimement liés », rappelle Marie-José de Aguiar. Ne vous interdisez pas d'évoquer vos problèmes personnels ou professionnels. Le médecin saura vous orienter.

## À LIRE

*La Maladie de Sachs,* de Martin Winckler (Gallimard, 2005) : un roman très fort, écrit par un auteur lui-même médecin et qui milite pour l'écoute du patient.
Sur psychologies.com, lire « Pourquoi les médecins sont si peu psychologues ». Découvrez la réponse en lisant notre grande enquête, rubrique « Bien-être ».

---

1. Auteur, avec la collaboration d'Anne Massebeuf, de *La Relation soignant- soigné* (Éditions Lamarre, 2008).

# Je suis très pudique

**Emma, jolie galeriste de 38 ans, « milite contre le grand déballage. Je n'aime pas m'exhiber comme les jeunes femmes d'aujourd'hui. Je ne veux pas que l'on puisse avoir accès à moi, à mon intimité. »**

D'où vient la pudeur ? D'abord, elle s'apprend. Enfants, nous en manquons cruellement. « Puis, vers 7 ou 8 ans, parce que l'on intègre l'existence du regard de l'autre, elle s'installe et l'on se met à fermer la porte de la salle de bains », remarque Sophie Cheval[1], psychologue. Mais elle est aussi une notion très personnelle. Le psychiatre Jean-Christophe Seznec[2] explique que « la distance physique entre soi et l'autre n'est pas la même que la distance psychique. Nous pouvons nous sentir démunis court vêtus quand d'autres seront à l'aise en tenue d'Ève. »

## Suis-je vieux jeu ?

Sophie Cheval constate que « la pudeur n'est plus à la mode. Autrefois symbole de vertu, elle est aujourd'hui ringardisée. Désormais, il s'agit d'être décomplexé et extraverti. » Et si on ne l'est pas ? « Le sentiment d'être défaillant surgit. On assimile le fait d'être très pudique à une fragilité alors que ce n'est qu'un jugement. » Le « très » dit l'évaluation de soi selon une norme. Or de telles croyances négatives sont source d'insécurité tant se différencier du groupe fragilise le sentiment d'appartenance.

## J'ai peur d'être jugé

Cacher notre corps revient à nous cacher. « La pudeur peut être une réaction de défense, poursuit le Dr Seznec. Nous nous protégeons de façon très archaïque parce que notre cerveau émotionnel nous en intime l'ordre. » Nous pouvons bien sûr avoir peur d'être jugés par l'autre. « Mais nous pouvons aussi avoir peur de nos propres émotions : ressentir de la honte ou une certaine excitation, par exemple. » Nous nous préservons de tout ce qui pourrait nous mettre à nu ; or nos sentiments dévoilent tout notre être. C'est moins la peur d'être vu que celle d'être mal vu.

## Je veux être aimé

Virginie Megglé[3], psychanalyste, soulève une incohérence. « "Je ne veux pas être vu" reste une formulation négative pour dire "Je veux être vu". Pour être aimé et reconnu. Les grands timides déploient des

trésors d'imagination pour se camoufler, signe d'une faille narcissique. » Et la psychanalyste de préciser que le regard que nous portons sur notre apparence est en réalité conditionné par notre histoire personnelle, par nos expériences affectives, corporelles et psychiques. Si celles-ci ont été valorisantes, nous accepterons volontiers de nous ouvrir. À défaut, l'image que nous avons de nous-mêmes sera compliquée à apprécier. Et donc à partager.

> témoignage
>
> ***Claire, 46 ans, sociologue***
> *Je suis issue d'une famille plutôt coincée. Et j'étais moi-même très pudique, tant en ce qui concerne mon corps qu'en termes de sentiments. J'avais tout verrouillé, à l'extérieur comme à l'intérieur. Jusqu'à l'apparition d'un eczéma, il y a dix ans. Tout à coup, mon corps exprimait — sans mon consentement — ce que je dissimulais en profondeur. Il fallait que ça sorte ! C'est une thérapie qui m'a tout doucement permis de retrouver confiance, en l'autre comme en moi. Et parce que le physique suit toujours le psychique, je constate que ma garde-robe s'est ouverte à plus de légèreté.*

## CONSEILS *À CELUI QUI EST TRÈS PUDIQUE*

### S'interroger

Sophie Cheval, psychologue, suggère de se poser cette question : « Pourquoi suis-je pudique ? » Si la réponse répond à une valeur, aucun souci. « Cessez de vous critiquer, conseille-t-elle : nul n'est tenu de correspondre à une norme. Si, en revanche, vous constatez que votre grande réserve vous inhibe ou vous contraint, il est peut-être temps d'aller voir ce qui se cache derrière ce que vous cachez. » Une thérapie pourrait vous aider.

### *Se sécuriser*

« Nous cherchons souvent dans le regard de l'autre la reconnaissance que nous ne savons pas nous donner, souligne Jean-Christophe Seznec, psychiatre. Mais cette quête est infructueuse puisque nous sommes seuls à pouvoir favoriser un sentiment de sécurité intérieure. » Pour le psychiatre, deux pistes fonctionnent : favoriser le lien social, puisque les relations rassurent ; et s'occuper de soi (soins du corps, relaxation, sport, etc.).

### Se faire plaisir

Pour Virginie Megglé, psychanalyste, « se plaire, c'est, entre autres, prendre plaisir à quelque chose : on dit bien que l'on se plaît à lire. Il est nécessaire d'apprendre à se faire plaisir sans être l'objet du plaisir de l'autre. » Pour savoir ce qui vous fait vraiment du bien, tâchez d'être plus à l'écoute de vous-même — ce que vous ressentez quand vous lisez, cuisinez, etc. —, comme en pleine conscience.

---

1. Auteure de *Belle autrement ! En finir avec la tyrannie de l'apparence* (Armand Colin, 2013).

2. Auteur de *J'arrête de lutter avec mon corps* (PUF, 2014).

3. Auteure, avec Aurore Aimelet, d'*Aimer son physique pour s'accepter enfin* (Hachette Pratique, 2010).

# Je fuis les responsabilités

**À force de fuir les attaches et les décisions, ils passent pour lâches, infantiles, égoïstes. Mais l'idée d'être responsable peut être réellement insupportable et angoissante.**

« C'est peut-être irrationnel, mais dès que j'entends le mot responsabilité, tous mes muscles se contractent, confie Patrick, 35 ans, célibataire, sans enfant. Je ne peux pas supporter l'idée que quelqu'un dépende de moi. Quand une femme me demande de m'engager, j'ai des crises d'angoisse, j'étouffe, comme si j'étais bloqué dans un ascenseur. »
Peur d'être jugé, de perdre son indépendance, de répondre de ses actes, de ses choix et de ses désirs… Le refus des responsabilités revêt différents visages, mais c'est presque toujours l'angoisse qui en est la cause, une angoisse susceptible de se transformer en authentique phobie (hypégiaphobie).

## Une origine génétique ?

« Assumer des responsabilités professionnelles, familiales ou morales est incontestablement source de stress, souligne Régine Frankel, psychologue clinicienne. Or les avancées de la psychobiologie, notamment les travaux de Jerome Kagan[1], chercheur à l'université américaine Harvard, mettent en évidence que près de 20 % des individus présentent, à la naissance, des particularités neurochimiques les rendant hypersensibles au stress et à la nouveauté. Ils héritent d'une amygdale — la partie du cerveau qui commande et gère la peur — hyperréactive, s'affolant à la moindre alerte. Face aux situations qui les obligent à se remettre en question, à s'exposer au jugement d'autrui, leur anxiété se déclenche trop vite, avec trop d'intensité. D'où, naturellement, une tendance à les éviter au maximum. » L'incapacité à assumer des responsabilités serait donc inscrite dans les gènes ? « Disons que, comme pour tout comportement humain, elle est liée à divers facteurs, dont celui-là », indique Régine Frankel.

## De la crainte d'être pris en faute au refus de s'engager

Jean préfère rester un exécutant plutôt que de prendre des responsabilités professionnelles ; Pierre-Yves rend sa compagne responsable de leurs problèmes de couple ; en cas de conflit, Sylviane accuse l'autre de tous les torts. Ces trois attitudes répondent à un besoin identique : dissimuler ses failles. « Un individu craignant plus que tout d'être pris en défaut se voit lui-même en fautif permanent, constate Gérard Louvain, psychanalyste. Comme s'il était hanté par une figure parentale sévère lui rappelant en permanence : "Tu es nul,

méchant, tu n'arriveras à rien de bien, tu dois être puni." La psychanalyse nomme cette voix intérieure intraitable le surmoi. »
Cette instance psychique se constitue par l'intégration des interdits parentaux qui nous ont été assenés. Plus l'individu continue d'idéaliser un père intransigeant ou une mère perfectionniste, plus il se sent jaugé sans indulgence, condamné par avance. Surtout, il se croit indigne d'occuper une position adulte responsable, réservée inconsciemment à papa-maman. Il opte donc pour la soumission ou la fuite.
« L'exemple du philosophe danois Soren Kierkegaard est éloquent, précise Gérard Louvain. Louant l'engagement que représente le mariage, il n'a jamais épousé Régine, la femme qu'il aima jusqu'à sa mort, écrasé par l'image d'un père indétrônable. »

> témoignage
>
> ***Adèle, 34 ans, assistante de production***
> **J'avais peur d'être battue.**
> *J'ai végété des années dans des petits boulots, tout en rêvant de travailler dans le cinéma ou la communication — ma formation universitaire. Mais l'idée de prendre des initiatives me donnait des sueurs froides. Je revoyais une scène de mon enfance : ma mère me donne une fessée parce que mon petit frère, qu'elle m'a confié pendant son absence, pleure. En fait, « être responsable » revenait à « être battue ». Une amie m'a aidée à en prendre conscience. Et lorsqu'elle m'a avoué apprécier ma fiabilité, j'ai découvert que l'on pouvait avoir une vision positive de moi. J'ai trouvé un poste me correspondant. Et je n'ai reçu aucune fessée !*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Il ne tient pas ses engagements ? Elle change d'idée comme de chemise, tout en le niant ? En l'agressant, en pointant son inconstance ou sa mauvaise foi, vous ne ferez que jouer le rôle de son

surmoi trop sévère auquel, par son comportement irresponsable, il ou elle tente désespérément d'échapper. Placez calmement votre interlocuteur face à ses contradictions, en l'amenant à se responsabiliser face à sa parole.
Son problème est peut-être d'avoir été traité trop longtemps en enfant à qui l'on ne demande rien : faites-lui savoir que vous n'êtes ni son père ni sa mère, et que vous avez besoin d'avoir en face de vous un adulte fiable. Inutile donc de lui reprocher sa paresse ou son manque d'ambition. Il a surtout besoin de valorisation de soi et de réassurance.

## CONSEILS *À CELUI QUI FUIT LES RESPONSABILITÉS*

### Devenir plus indulgent avec soi-même

Refuser les responsabilités cache souvent un fantasme inconscient de perfection. Son origine ? Nos parents ne se sont jamais extasiés sur nous ou nous demandaient trop. Notre credo est alors devenu : « Pour être aimé, je dois être parfait. Si je ne prends aucune responsabilité, personne ne s'apercevra que je ne le suis pas. » Il est urgent de réaliser que la perfection n'est pas de ce monde, et que se tromper de temps en temps est plus confortable que fuir tout le temps.

### Changer ses croyances

Nombre de phobiques de la prise de responsabilité s'imaginent préserver leur liberté en ne répondant de rien. C'est un leurre. Si

vous n'êtes pas responsable de ce qui vous arrive, ni de vos limites ni de vos blocages, si vous n'êtes pour rien dans l'amour que l'on vous porte ou qui vous manque, c'est que quelqu'un d'autre est responsable. Quelqu'un dont vous êtes… totalement dépendant.

### Affronter sa peur

Devenir responsable, c'est oser s'affirmer et accepter les conséquences de ses actes. Tant que nous percevons un problème dans sa globalité, il nous obsède et nous bloque. Au lieu de vous en tenir à « Je ne peux pas assumer de responsabilités », demandez-vous : « De quoi ai-je peur ? Quels sont les moments où prendre des responsabilités m'est particulièrement pénible ? »

## À LIRE

*Croire en soi ou la confiance perdue et retrouvée,* de Jean-Claude Liaudet (L'Archipel, 2004) : par un psychanalyste, la confiance en soi appréhendée dans une perspective historique et sociale, avec des solutions psy pour la restaurer.

---

1. In *La Part de l'inné*, Bayard, 1999.

# J’ai honte de mon partenaire

**Certains ont des difficultés à assumer l’être aimé en société. Un malaise qui en dit souvent bien plus long sur soi que sur son couple.**

Ceux qui connaissent Pierre s’en amusent, mais Antoinette a, depuis longtemps, cessé d’en rire : « S’il est de mauvaise humeur, mon mari est capable du pire. Il provoque, invective, il peut être infect avec nos hôtes. Je l’ai même vu s’en aller en milieu de repas en expliquant qu’il s’ennuyait trop. J’ai eu tellement honte ! » Une scène plus tard, Antoinette et Pierre se rabibochent… et cela fait vingt-trois ans que leur manège dure.

« Un couple peut très bien vivre sans que tous les aspects de l’un soient “validés” par l’autre », explique la psychologue Laurence Peltier. Mais lorsque notre partenaire se rend coupable, à nos yeux, d’un faux pas, celui qui doit se poser des questions n’est pas forcément celui que l’on croit. « La honte est un sentiment qui ne s’adresse qu’à soi-même, poursuit-elle. Dans un couple, chacun éclaire des facettes de la personnalité de l’autre. Se montrer en couple, c’est donc accepter qu’une part de son image sociale soit

portée par son partenaire. » Quand nous n'en assumons pas le résultat, le malaise s'installe… Qui en dit long sur nous-mêmes.

## Je me sens trahi

Pour Laurence Peltier, le couple installe une relation d'« interdépendance affective », où chacun accepte de dévoiler et d'être dévoilé, ce qui procure aux deux « le sentiment continu d'exister ». Le pouvoir que nous reconnaissons à l'autre est celui de savoir identifier et défendre nos « valeurs intrinsèques ».
« La scène publique fait office de révélateur, analyse-t-elle. Certains couples procèdent à des réglages, qui passent inaperçus aux yeux des autres. Mais quand notre partenaire heurte ces valeurs intimes dont nous lui avons confié les clés, nous pouvons nous sentir trahis au plus profond de nous-mêmes. »

## Je me désolidarise

Soupirs d'agacements des uns, remontrances des autres : « Les réprobations que peuvent se faire les partenaires en public ne sont pas forcément un signe de désamour, développe Jean-Claude Liaudet[1]. Nous sortons de l'idéologie du couple fusionnel, pour épouser une attitude plus individualiste. » Le psychologue et psychanalyste ajoute que cette nouvelle distance n'est pas négative : « Elle permet de distinguer le "tien" du "mien". Quand le petit enfant devient indépendant de sa mère, il comprend qu'elle peut être à la

fois bonne et mauvaise. De la même façon, porter un regard critique sur l'être aimé, c'est l'aimer dans tous les aspects. » Le tout est de savoir signifier son désaccord, tout en rassurant l'autre sur ses sentiments.

## Je me sens rabaissé

Christophe et Anne ont en commun l'amour du sport et de la nature. Mais pas de leur milieu respectif. « Mes amis sont de fins lettrés, et lui adore raconter des blagues grasses, confie Anne. Tout le monde est gêné pour moi. Je me sens rabaissée. »
« Une relation n'est pas durable si nous ne sommes pas fiers de l'autre, pose la psychothérapeute de couple Sylvie Tenenbaum. Mais la vraie question est de savoir pourquoi nous n'arrivons pas à imposer notre partenaire à notre entourage : notre choix n'est-il pas une rébellion larvée contre notre milieu ? Ne sommes-nous pas en train de régler nos comptes avec nos proches aux frais de notre compagnon ? » Si le décalage persiste, mieux vaut, selon elle, en parler avec un psychologue, « car il révèle un manque de cohérence entre ses idées et soi-même, ce qui est une source de souffrance ».

## CONSEILS *À CELUI QUI A HONTE DE SON PARTENAIRE*

### Ne pas laisser la gêne s'installer

« Il ne faut pas accepter que les amis fassent des remarques désagréables ou tentent une connivence excluant le partenaire », pose Sylvie Tenenbaum, psychothérapeute de couple. La meilleure façon de consolider son couple, c'est de « prendre parti inconditionnellement pour celui-ci, quitte à demander des comptes aux autres ». Le fait que nous n'en trouvions pas le courage révélerait que nous ne pouvons pas résoudre une incohérence, entre soi et ses amis, entre soi et son partenaire. « Dans les deux cas, une question mérite d'être posée : pourquoi suis-je si sensible au regard des autres ? »

### Demander à l'autre de s'adapter

Si notre partenaire n'a pas identifié la source de notre malaise, il est légitime de lui en parler, voire de lui demander d'éviter tel comportement en public. D'après Sylvie Tenenbaum, c'est une manière de faire valoir nos limites, et ainsi d'éprouver le respect que notre partenaire nous porte.

### Cloisonner sa vie

Chez les couples qui se forment en deuxième partie de vie, les nouveaux partenaires ne sont plus nécessairement présentés aux cercles d'amis. « Ce qui passe pour de la défiance peut être une preuve de maturité, observe Sylvie Tenenbaum. C'est affirmer aux autres "je suis le maître de ma vie". » Et de la façon dont j'entends vivre ma relation de couple.

## À LIRE

*Bien vivre sa vie de couple,* de Sylvie Tenenbaum (InterÉditions, 2006) : pensé comme un guide, cet ouvrage invite à la découverte de soi autant que de celle de l'autre.
Sur Psychologies.com, découvrez l'article « J'ai honte de mes origines », ou comment parler de sa famille et de son milieu social quand ils nous embarrassent.

---

1. Auteur de *La Névrose française* (Odile Jacob, 2012).

# Je me confonds toujours en excuses

**Pour tout, pour rien, ils sont désolés et demandent à être pardonnés. Pourquoi font-ils amende honorable alors qu'ils n'ont commis aucune faute ? Comment formuler des excuses mieux appropriées ?**

Lydia, 31 ans, se sent sans cesse coupable : « Au bureau, quand mon équipe et moi n'atteignons pas un objectif, c'est entièrement ma faute. En famille, si les fruits du dîner n'ont pas de goût, c'est encore moi. Depuis toute petite, je me confonds en excuses. Pour moi, c'est une question de politesse, même si, je le reconnais, ma gêne est souvent démesurée. » Comme l'explique le psychologue Yves-Alexandre Thalmann, « les messages éducatifs reçus pendant l'enfance, dont font partie les règles de politesse, conditionnent nos croyances et nos comportements ». Lorsqu'ils sont bien intégrés, ces messages aident à prendre conscience de sa responsabilité et, ainsi, à faire preuve de maturité. En revanche, comme le remarque le psychanalyste Pascal Neveu, « lorsque les parents n'ont pas appris à l'enfant à vivre ses erreurs, lorsque celui-ci s'est senti dévalorisé, voire

humilié par ces codes de conduite, un complexe de culpabilité peut naître au fil du temps ». Et expliquer ce « zèle » de politesse.

## Une faille à combler

Demander le pardon de l'autre, c'est avant tout « tenter de conserver son amour malgré une faute, analyse Pascal Neveu. Car l'une de nos peurs archaïques reste d'être rejeté par celui qui nous est cher. Mais présenter des excuses sans véritable motif est signe d'une fragilité narcissique : lorsque l'on s'accorde peu ou pas de valeur, c'est l'autre qui, par l'amour et la reconnaissance qu'il nous témoigne, est chargé de combler la faille. » Cette fragilité vient surtout des premières années : « Les enfants surinvestis et maintenus dans un lien de dépendance à l'égard de leurs parents, ou ceux qui ont souffert d'un sentiment d'abandon, subordonnent leur estime à celle qui leur est portée. Ils n'ont pas appris à s'aimer sans approbation extérieure », ajoute le psychanalyste.

## Un surmoi tyrannique

Pour la psychanalyse, le sentiment de culpabilité naît du conflit intérieur entre le surmoi — ce qu'il convient de faire, de dire ou de ressentir — et le ça, que sont nos pulsions, parfois contraires aux bonnes mœurs et à l'image que l'on s'est forgée de soi. « S'excuser d'actes qui n'ont pas été commis, c'est s'excuser d'actes que l'on aurait pu commettre, souligne Pascal Neveu. Qu'une partie de nous, le ça,

désirait inconsciemment commettre, mais qu'une autre partie, le surmoi, nous a défendu de faire. L'excuse vient alors étouffer la pulsion, elle la refoule. » L'adulte qui vit sous le joug d'un surmoi tyrannique, à cause d'une éducation sévère ou d'une grande exigence personnelle, s'excusera d'avoir souhaité, consciemment ou non, commettre une erreur ou faire du mal : le psychisme ne fait pas la différence entre rêve et réalité.

## Un sentiment de toute-puissance

Mais s'excuser d'une faute que l'on n'a pas réellement commise présente aussi des bénéfices secondaires. « C'est une façon de reprendre le contrôle, de réécrire l'histoire en y tenant le premier rôle, affirme Yves-Alexandre Thalmann. Cela nous "rassure" quant à notre influence sur autrui et augmente inconsciemment notre estime de soi. » Selon le psychologue, il s'agit d'une forme de régression au stade de la toute-puissance infantile, quand le bébé croyait détenir le pouvoir de créer tout objet qu'il désirait. S'autoproclamer responsable permet de pallier, même de façon illusoire et pour une courte durée, le peu de valeur que l'on s'accorde.

témoignage

***Charlotte, 29 ans***
*C'est en éduquant ma fille que je me suis « rééduquée » ! En lui apprenant la politesse, je lui ai appris quand et comment demander pardon. Et j'ai pris conscience que je présentais des excuses tout le temps et n'importe comment. Mais surtout, que les autres n'en faisaient pas tant… Ils pouvaient me faire mal et ne pas avoir de remords, je pardonnais quand même. J'ai donc décidé d'être plus attentive à mes propres excuses et de ne plus hésiter à en demander aux autres.*

***Denis, 40 ans***
*Pendant trente-cinq ans, je me suis confondu en excuses sur tout sans savoir que je m'excusais… d'être né. Petit dernier d'une famille de quatre enfants, je n'étais pas attendu par mes parents. Mes frères et sœurs étaient beaucoup plus âgés que moi, mes parents se plaignaient d'être trop vieux et fatigués… Je me sentais comme un boulet que l'on traîne. C'est grâce à mon analyse que j'ai pu comprendre, me pardonner, leur pardonner et me libérer un peu. Depuis, je me sens moins coupable.*

## CONSEILS *À CELUI QUI SE CONFOND TOUJOURS EN EXCUSES*

### Par Yves-Alexandre Thalmann, psychologue

Arrêtez de vous mettre à la place de l'autre. Avant de vous excuser auprès de quelqu'un, vérifiez que vous lui avez réellement causé du tort, par exemple en lui demandant si vous l'avez blessé. Au lieu d'anticiper ses réactions, ses émotions ou ses pensées, il s'agit de lui rendre son libre arbitre. Vous rétablirez ainsi la communication, sortirez des jeux de pouvoir, des réactions infantiles, et prendrez vos responsabilités de façon plus adulte.

### Par Pascal Neveu, psychanalyste

Empêchez-vous de formuler des excuses à la moindre contrariété. Faites-en concrètement l'expérience et analysez ce qui se passe ensuite. Perdez-vous l'amour, l'estime ou le respect de l'autre ? Sans doute pas autant que vous ne le craigniez… Si votre sentiment de culpabilité est trop contraignant ou douloureux, demandez de l'aide. Une thérapie ou une analyse peuvent vous aider à mettre au clair une culpabilité inconsciente.

## ★ À LIRE

*Au diable la culpabilité !* d'Yves-Alexandre Thalmann (Jouvence Éditions, 2009) : une nouvelle édition pour cet éclairage original du sentiment de culpabilité. Selon l'auteur, il s'agit moins de combattre notre mauvaise conscience que d'admettre qu'elle nous sert de protection. Pour mieux nous en libérer.
*Changer ? Moi, jamais ! Psychologie du changement,* de Pascal Neveu (L'Archipel, 2008) : des concepts psychanalytiques clairement exposés et illustrés par des cas pratiques. Pour ceux qui veulent comprendre leur désir de changement

# J'ai peur de devenir comme ma mère

**On s'imagine dans trente ans avec les mêmes traits physiques ou de caractère. Que cache cette crainte de ressembler à ses parents vieillissants ?**

Paloma, 31 ans, n'a pas envie de ressembler à sa mère : « Quand je la regarde, je vois une femme aigrie, fatiguée, agressive, à la fois sur la défensive et en demande permanente d'affection. Et j'ai peur de suivre le même chemin. Car je me surprends parfois à adopter des comportements identiques, notamment vis-à-vis de mes enfants. » Le cercle serait-il à ce point vicieux que nous serions voués à reproduire le même schéma, à vivre le même destin ? Si l'individu se construit en fonction du modèle parental, certains y voient toujours un antimodèle. Et craignent pour leur propre devenir.

## Je me vois « vieux »

Pour la psychanalyste Brigitte Allain-Dupré[1], « cette peur renvoie d'abord à celle de vieillir ». Dans nos sociétés où la vieillesse est constamment dévalorisée, il est difficile de s'enthousiasmer à l'idée d'avoir un jour le même âge que maman. Or nos points communs, notre ressemblance physique nous confrontent à la dure réalité. Face à elle, nous nous voyons « vieux ». Et peut-être fragiles. La présence d'une mère qu'enfant nous imaginions invincible et qui nous apparaît faillible désormais nous renvoie l'image de la personne que nous sommes, inconsciemment, appelés à devenir. Et nous interroge : allons-nous faire mieux ? Moins bien ? Allons-nous connaître nous aussi un tel déclin ?

## J'ai encore besoin de m'opposer

Nous voyons en nos parents des épouvantails auxquels nous ne voulons pas ressembler, et exprimons ainsi un besoin d'opposition qui n'arrive pas à se définir comme tel. « Quand il n'est pas soumis, notre positionnement face au modèle parental est rebelle », explique le psychothérapeute Pierre Lassus[2]. Mais pourquoi rester rebelle à l'âge adulte ? Pour exister ! « Nous passons tous par des épisodes de confrontation avec nos parents, poursuit Brigitte Allain-Dupré. Ces conflits sont structurants pour l'individu, qui a besoin de s'opposer pour s'affirmer. Quand la confrontation n'a pu avoir lieu, à l'adolescence notamment, à cause de parents trop fragiles ou trop autoritaires, elle surgit plus tard à grand renfort de rivalité ou demeure latente mais bel et bien présente. »

## Je manque d'autonomie

Pour Pierre Lassus, « craindre de ressembler à l'un de nos parents ou de faire les mêmes erreurs, c'est manquer, vis-à-vis de lui, de distance ». Pourquoi sommes-nous liés à ce point ? « Sans doute ce parent a-t-il (eu) du mal à nous considérer en tant que sujet autonome, parce qu'il avait besoin de projeter ses espoirs sur nous. Du coup, nous avons du mal à nous appartenir ! », répond le psychothérapeute. Il arrive que, trop anxieux dès la petite enfance, nous n'ayons pas été capables de nous séparer symboliquement de nos parents. Aussi vivons-nous encore sous la coupe de maman. Par ailleurs, « une femme pressent qu'elle est appelée à avoir le même destin que sa mère puisque, très tôt, vient l'idée de devenir mère à son tour », ajoute Brigitte Allain-Dupré. Un conflit psychique surgit : nous sommes « comme elle », mais nous devons trouver notre place, notre rôle. Et apprendre à dire « je suis moi », tout en la laissant être ce qu'elle est.

> témoignage
>
> ***Emma, 25 ans, professeure des écoles***
> *J'ai longtemps été très contrariée par ma ressemblance avec ma mère. L'apparence, la voix… La regarder me faisait presque peur puisque j'allais devenir comme elle. En écoutant mon mari et des amies, mon regard a changé. Ce sont souvent les autres qui nous interpellent — « Ta mère est super ! » —, même si on ne le croit pas, parce qu'on se concentre sur ses défauts. Prendre conscience qu'elle avait aussi des qualités — sa gentillesse, son humour — m'a fait changer d'avis. Je crains moins d'avoir les mêmes tares et j'espère développer les mêmes dons.*

## CONSEILS *À CELUI QUI A PEUR DE DEVENIR COMME SA MÈRE*

### L'accepter en tant que personne

Votre mère n'est pas parfaite ? Personne ne peut prétendre l'être. Sans doute pourriez-vous mieux accepter la personne qu'elle est en considérant ses talents et ses vulnérabilités. « Aimez aussi celle ou celui que vous êtes devenu grâce ou à cause d'elle, suggère Brigitte Allain-Dupré, psychanalyste. Êtes-vous par exemple plus sensible, plus généreux ou à l'écoute ? » Une façon de dédramatiser le modèle parental, qui n'est jamais tout noir ou tout blanc.

### Trier dans ce qui a été transmis

Pour Pierre Lassus, psychothérapeute, il convient de se libérer d'une fidélité inconsciente et parfois toxique : « Nul n'est tenu d'hériter et d'assumer des siècles de névroses ! Faites l'inventaire de ce que vous avez reçu et ne prenez que ce qui vous convient. Il ne s'agit pas de rejeter tout en bloc, mais de faire le tri pour mieux vous responsabiliser et devenir adulte. »

### Analyser l'histoire parentale

Brigitte Allain-Dupré propose de modifier son point de vue : « Si vous vous sentez prisonnier d'une histoire ou d'une personnalité, réfléchissez et notez, par exemple, "Ma mère est agressive", puis trouvez tout ce qui s'oppose à cette idée : "Elle est née pendant la guerre et a souffert" ou "Sa propre mère était dépressive". L'idée n'est pas de justifier, mais de sortir d'un point de vue partial qui engendre la rumination. Et maintient la douleur. »

## À LIRE

*Psychanalyse d'enfants,* de Melanie Klein (Payot, « Petite Bibliothèque », 2005) : pour la célèbre psychanalyste, la mère est un personnage déterminant qu'il faudrait parvenir à « tuer » symboliquement pour devenir soi. Et être en mesure de mieux la retrouver.

---

1. Auteure de *Guérir de sa mère* (Eyrolles, 2013).

2. Auteur de *Bienfaits et méfaits de la parentalité* (Dunod, 2013).

# Je me sens toujours exclu

**Cette sensation d'être rejeté, nous l'avons presque tous ressentie un jour. Mais lorsqu'elle s'installe, elle est le signe d'une souffrance profonde. Décryptage d'un mal-être qui oblige à se dépasser.**

Déjà dans la mythologie grecque, le mot « exclusion » évoque le châtiment. Des héros tels que Dédale ou Œdipe, punis par les dieux, sont condamnés à l'exil. Ces récits illustrent l'une de nos angoisses fondamentales : « De même que la peur de ne pas être aimé, celle d'être mis à l'écart est partie intégrante de nous, car nous naissons avec le désir viscéral d'être inclus, de plaire », explique Marie-Dominique Linder, psychothérapeute [1].
Lorsque l'on se sent différent et que l'on a le sentiment d'être rejeté, la relation aux autres devient infernale. Mais ce mal-être permet à certains de se dépasser : ils font de leur hypersensibilité un plus. Et se font accepter.

## Une peur archaïque de l'abandon

« La peur d'être écarté peut s'enclencher de façon exagérée après un événement traumatisant, comme la séparation d'un nouveau-né avec l'adulte qui s'occupe de lui, continue Marie-Dominique Linder. L'enfant se construira avec la sensation d'avoir déplu et d'avoir été rejeté. »

Pour Yamina Nouri, psychothérapeute, le sentiment de rejet s'enracine dans la toute petite enfance, essentiellement lorsque certains « décalages » dans l'image de soi se sont installés : décalage, par exemple, entre ce que l'enfant percevait de lui-même et la place qui lui a été réellement attribuée. Ainsi Philippe, 38 ans, aîné d'une famille nombreuse, s'est-il senti très tôt responsable de ses frères et sœurs.

« J'aurais parfois aimé recevoir l'attention et l'indulgence accordées aux plus petits, regrette-t-il, car je ne me sentais pas beaucoup plus "fort" qu'eux. »

Décalage aussi entre ce qui a été donné à l'enfant et ce qu'il a effectivement reçu : un bébé peut avoir fait l'objet de soins physiques rigoureux, mais sans investissement affectif réel. Certains grandiront ainsi avec l'impression d'avoir manqué d'amour et développeront un instinct de persécution. Dans les cas les plus extrêmes, cette angoisse peut évoluer en paranoïa.

## Le « vilain petit canard »

« On ne veut pas de moi parce que je suis différent » ; « Je ne me sens pas à ma place » ; « Je suis de trop » : certains réajustent sans cesse leur comportement pour se conformer aux supposées attentes d'autrui. Pour Marie-Dominique Linder, c'est à cause de la sensation

d'être « tombé là par hasard », d'être le « vilain petit canard », un mal-être particulièrement vif à l'adolescence. L'ado s'efforce de gommer ses particularités pour ne pas être exclu du groupe. Grandir consiste à sortir de cette crise pour s'affirmer comme individu.

## Répéter et provoquer

Quand on vit dans l'anticipation d'une rupture — parce que, enfant, on en a vécu une traumatisante —, on peut, de façon inconsciente, aller jusqu'à la provoquer. Voilà comment se crée le cercle vicieux : lorsqu'un trop fort désir de plaire nous anime, lorsque l'on « en demande trop », on déclenche généralement une réaction défavorable. Car, souvent, plus la personne anticipe un rejet, plus elle risque en effet d'être rejetée.

> témoignage
>
> ***Sophie, 33 ans, artiste peintre***
> *J'ai toujours connu ce sentiment d'être laissée de côté. Lorsque ma petite sœur est née, ma mère a cessé de travailler pour s'occuper d'elle. Peut-être mon angoisse remonte-t-elle à cette époque ? Toujours est-il que je me suis toujours sentie exclue de leur complicité. Plus tard, m'intégrer à un groupe a été impossible. Je ne me pensais pas digne d'être aimée. Lors d'une soirée, cette sensation est soudain devenue trop douloureuse : personne ne prêtait attention à moi, j'étais transparente. J'ai compris que c'était moi qui m'enfermais, qui n'allais pas vers les autres. J'ai alors décidé d'exprimer mon intérêt pour eux et de parler de mon sentiment de solitude. Mes relations sont devenues beaucoup plus sereines. Aujourd'hui, ma réserve et ma sensibilité sont des atouts.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Que faire face à quelqu'un qui avoue se sentir rejeté ? L'attitude adéquate consiste à savoir l'écouter et le valoriser, à prendre soin de lui demander son avis et à en reconnaître la pertinence… sans non plus tomber dans la complaisance, car en faire trop produirait l'effet l'inverse : cela enfermerait la personne dans une dépendance et renforcerait son symptôme.
Prêter une oreille bienveillante aux demandes et angoisses de l'autre, c'est aussi savoir rester ferme. En effet, la personne qui se sent exclue doute des vraies raisons de l'intérêt qu'on lui porte. Il faut la rassurer sur sa capacité à se faire aimer. Et ne pas, par notre attitude, lui laisser la possibilité d'émettre des doutes sur nos intentions et nos actes.

## ★ CONSEILS *À CELUI QUI SE SENT TOUJOURS EXCLU*

### ➡ Comprendre le mécanisme

Comment le sentiment s'est-il installé ? Avons-nous subi une séparation douloureuse lors de notre enfance ? Un événement a-t-il changé notre perception de nous-mêmes ? Il s'agit d'identifier le mécanisme et de le démonter.

### ➡ Dédramatiser

L'humour est très utile pour sortir de l'isolement. De nombreux artistes et écrivains se servent de leur sensibilité exacerbée pour s'exprimer. Si nous n'avons pas tous le talent de Woody Allen, nous pouvons quand même tenter de parler de ce que nous ressentons, et

commencer à « lâcher » cette image à laquelle nous sommes accrochés.

### Aller vers les autres

Attendre que l'autre vienne à soi est vain. Créer des liens exige un effort sans relâche. Aller vers les autres, c'est aussi les écouter et vérifier ce qu'ils ont voulu dire lorsque nous nous sentons mis à l'index. Ce qui évite les malentendus.

### Exister en l'absence d'un regard valorisant

Apprendre à assumer ce qui nous différencie de l'autre et ne pas chercher auprès de lui la confirmation de ce que nous sommes, c'est cela, grandir. Quand le sentiment d'être rejeté crée un vide en nous, nous pouvons tenter de le combler en développant un don singulier. L'exclusion devient un défi qui nous oblige à nous dépasser.

## À LIRE

*Aime-toi, la vie t'aimera,* de Catherine Bensaïd (Pocket, 1994) : pour découvrir l'origine de nos douleurs et nous libérer des systèmes qui nous empêchent de vivre.
*L'Intelligence du cœur,* d'Isabelle Filliozat (J.-C. Lattès, 2001) : pour apprendre à gérer nos émotions et acquérir la confiance en soi.

---

1. Et auteur de *Drôles de familles*, Hachette, 2002.

# Je n’ai aucune autorité

**Imposer son avis, prendre une décision, déléguer, demander, exiger. Dix, vingt fois par jour, il faut s’affirmer. Des pistes pour réussir le premier pas.**

Une salle de classe. Les projectiles volent, les élèves jacassent, rient, se chamaillent. Le prof se débat pour se faire entendre, mais peine perdue. Ici, c’est une chef de projet tétanisée par les réunions avec son équipe, elle sait qu’elle n’osera pas s’imposer. Là, c’est une mère dépassée par les hurlements de son fils, il refuse de se coucher, il l’aura à l’usure. Ailleurs, c’est une femme, ou un homme, qui se soumet. De la séance de cinéma aux vacances, ils n’ont pas leur mot à dire. De toute façon, quels mots ? Eux-mêmes ne le savent plus très bien.

« Certains sont terrifiés par leur autorité, explique le psychiatre Frédéric Fanget. Dès qu’ils sont supposés l’exercer, ils sont submergés par une vague de panique. » Piégés par leurs émotions dans une position d’éternels dominés, « ils s’écrasent face à l’autre et s’oublient, explique le psychologue Didier Pleux. Jusqu’au jour où ils explosent de façon disproportionnée, donc inadaptée. La bonne autorité ? C’est

une question de dosage : un curseur à mi-chemin entre soi et autrui. » Ni maître ni esclave.

## L'influence de la collectivité

Notre rapport à l'autorité est biaisé par des fantasmes et des mythes collectifs. « Une femme qui exerce son pouvoir est une castratrice ; un homme doit être autoritaire, sinon il passe pour une mauviette », déplore Martine Renaud-Boulart, psychosociologue. De plus, nous sommes hantés par les fantômes des générations précédentes. « On est passé très vite de la toute-puissance du pater familias à l'omnipotence de l'enfant roi, rappelle Didier Pleux. La rupture avec l'autoritarisme, dans les années 1970, nous a fait basculer dans l'excès inverse : une peur, un rejet viscéral de toute forme d'autorité. On n'ose plus rien refuser à un enfant au nom de sa liberté et de son épanouissement. » Oubliant qu'il grandit aussi parce qu'on lui pose des limites.

## Le poids de l'éducation

L'autorité se transmet très tôt. Ou pas. « Un manque d'autorité, explique Frédéric Fanget, c'est aussi un manque de savoir-faire. Des adultes trop effacés ne parviennent pas à donner à leur enfant les clés pour s'affirmer. » L'inverse est vrai aussi, souligne Martine Renaud-Boulart : « Des parents tyranniques montreront une image excessive de l'autorité que l'enfant intériorise. Plus tard, cette image peut faire

de lui un adulte ou trop soumis ou rebelle à l'excès. » Que l'on s'oppose ou que l'on s'aligne, on se construit toujours en fonction des modèles parentaux.

## Une faible estime de soi

Ce qui fonde l'autorité, c'est le sentiment de sa propre légitimité : savoir que l'on est en droit d'exprimer son désir, de demander, et parfois d'imposer. Lorsque cette représentation est claire, l'autorité en découle assez naturellement. Or, « plus on a été dévalorisé, explique Didier Pleux, plus l'estime de soi est réduite, et plus on a du mal à exprimer sa singularité ». Par peur de déplaire ou de déranger, on se tait. Et on laisse à l'autre le dernier mot. Plus encore si les souvenirs sont douloureux : « On se construit parfois sur une série de microtraumatismes, conclut Frédéric Fanget. Enfant, on s'est fait enguirlander, par exemple, et on n'a pas su réagir. Cet événement s'est imprimé en nous et, à chaque fois que quelqu'un hausse la voix, les émotions resurgissent à l'identique. » Retrouver de l'autorité suppose ainsi de consolider d'abord l'estime de soi. Et pour cela, il n'est jamais trop tard.

témoignage

***Audrey, 32 ans, chef de produit***
**J'ai peur de déranger, de passer pour une idiote.**
*En sept ans dans la même entreprise, je n'ai jamais été augmentée. Pourtant, j'y ai droit. Mais c'est à moi de faire la démarche. À chaque fois que je me décide, je fais marche arrière. Littéralement. Je recule jusqu'à mon bureau, je me rassieds et je me maudis. Je n'ose pas. Je n'ose pas grand-chose, en fait : poser des dates de vacances, demander de l'aide à un stagiaire, proposer une réunion… J'ai le cœur qui bat, je rougis. Et je finis toujours par me taire. J'ai peur de déranger, de passer pour une idiote. Et puis j'ai horreur des conflits. Du coup, pour les éviter, je suis devenue très conciliante avec tout le monde. Mais j'en conçois de la rancœur envers ceux qui ne tiennent pas compte de mon avis ou de mes droits. Lorsque j'ai rencontré Antoine, j'ai compris petit à petit, à sa façon de m'écouter, que mon avis pouvait avoir de l'intérêt. Et que s'il ne le partageait pas, la terre ne s'arrêtait pas de tourner. Il m'oblige à choisir le restaurant ou le film que nous allons voir… Il m'encourage à m'affirmer au bureau. Et je sens que je commence à changer.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

N'agissez pas à la place de celui qui manque d'autorité, vous ne lui rendriez pas service : il perdrait une occasion de s'exercer et risquerait d'être discrédité aux yeux des autres. Laissez-le se débrouiller. Mais apprenez à écouter ses désirs, encouragez-le à donner son avis et montrez que vous en tenez compte. Commencez par des situations sans charge émotionnelle : choisir une sortie, un disque. On n'apprend pas à quelqu'un à nager en le poussant dans la piscine !

## CONSEILS *À CELUI QUI N'A AUCUNE AUTORITÉ*

### Asseoir sa légitimité

Ne vous forcez jamais à faire preuve d'autorité quand vous ne vous en sentez pas le courage. Votre émotion risquerait de vous submerger et de vous conduire au flop. Prenez le temps de considérer votre position : qu'êtes-vous en droit d'attendre de l'autre ? Au nom de quoi ? Si vos raisons vous paraissent légitimes, si votre position, vos responsabilités les justifient, votre autorité s'imposera plus facilement. À vous comme aux autres.

### Préciser ses craintes

Vous sentez l'angoisse monter en vous ? Prenez le temps de vous interroger : quelles sont les idées, peurs, craintes qui vous passent par la tête à ce moment précis ? Que l'on ne vous écoute pas, que l'on se moque de vous, que l'on vous déteste ? Mettre des mots sur ces fantasmes qui vous paralysent permet souvent d'y couper court. Puis pensez à ce qui pourrait arriver de pire si vous ne vous imposez pas (le travail ne sera pas fait, votre enfant courra un danger, etc.). L'autorité est un bon garde-fou.

## À LIRE

*Le Management au féminin,* de Martine Renaud-Boulart. À partir de témoignages d'hommes et de femmes chefs d'entreprise, une exploration des spécificités du pouvoir au féminin (Robert Jauze, 2005).
*Exprimer sa colère sans perdre le contrôle,* de Didier Pleux. Comment exprimer ses ressentis en restant maître de ses émotions (Odile Jacob, 2006).

*Oser, thérapie de la confiance en soi,* de Frédéric Fanget. Les clés d'un psychiatre pour en finir avec ses peurs et passer à l'action (Odile Jacob, « Poches », 2006)

# J’aime bien resquiller

**Piquer, tricher, vibrer, c’est leur truc. Filous à leurs heures, ils ont développé pour la transgression un goût certain… pas si anodin.**

Faire semblant de rejoindre quelqu’un pour griller la file devant le cinéma. Coller sur le sachet l’étiquette de prix délivrée par la balance avant d’ajouter quelques fruits en cadeau bonus. Ne pas signaler au serveur qu’il a fait une erreur en notre faveur dans l’addition… Qui peut se prévaloir de n’avoir jamais agi ainsi ? Selon une enquête qu’il a menée auprès d’un échantillon de deux mille personnes âgées de 18 à 65 ans, Laurent Bègue, directeur du Laboratoire interuniversitaire de psychologie de l’université Pierre-Mendès-France, à Grenoble, a constaté que « 33,3 % des personnes interrogées avaient déjà volé un objet d’une valeur inférieure à vingt euros ».

## Je veux faire comme les autres

« Je voulais suivre les copines », se souvient Sonia, 35 ans, se remémorant son adolescence faite de sauts de tourniquets et de petites fauches. En effet, pour Sid Abdellaoui[1], professeur de psychologie à l'université de Lorraine, « la resquille peut être subie plus que voulue. Elle fait partie d'une norme. Ne pas s'y plier signifierait être exclu. » En dehors de cette stratégie identitaire, l'exaspération ou le sentiment d'injustice devant le comportement de nos congénères fraudeurs peuvent aussi nous faire franchir la limite, histoire de nous éviter la désagréable sensation d'être les dindons de la farce : « Si eux le font, pourquoi pas moi ? » Et une fois que nous sommes passés à l'acte, c'est à nouveau l'autre qui nous sert d'excuse. « Quand nous agissons de façon critiquable, explique Laurent Bègue, nous faisons appel à une technique mentale éprouvée, nous nous rassurons en nous disant que nous sommes faits du même bois que les autres. »

## Je me rebelle

Frauder, piquer : l'expérience s'accompagne nécessairement d'une poussée d'adrénaline. « Il existe une jouissance à agir ainsi, avec la probabilité que la main de la loi puisse s'abattre sur nous », détaille la psychanalyste et philosophe Sophie de Mijolla-Mellor[2]. Tricher constituerait ainsi une façon de pimenter notre quotidien. Ou comblerait un manque de sens, car « le resquilleur, ne l'oublions pas, est souvent animé d'un sentiment de protestation. Laquelle peut s'envisager comme une attitude politique face à une société injuste », estime la psychanalyste. C'est d'ailleurs l'argument avancé par

certains « sauteurs de tourniquets » : les transports en commun étant publics, ils devraient être également gratuits.

## Je restaure mon ego

Pas forcément Robin des bois, le fraudeur peut tout simplement souffrir d'un déficit d'estime de soi. Que la transgression va lui permettre, à court terme, de pallier. « Contrôle et estime de soi marchent souvent de pair, constate Sid Abdellaoui. Or, quoi de plus gratifiant que de garder le contrôle quand la situation peut justement vite devenir incontrôlable ? » Sauter un portillon alors que nous avons en tête non seulement le risque de chute, mais aussi celui de l'amende, c'est s'assurer un « shoot » d'hyperpuissance instantané qui nous requinque pour la journée, « de façon presque un peu superstitieuse », poursuit le professeur de psychologie. Et le tout à moindres frais… dans tous les sens du terme.

> témoignage
>
> ***Marion, 40 ans***
> *Pendant longtemps, j'ai resquillé sans vergogne, au cinéma, à la boulangerie… Ma hantise, c'était les distributeurs de tickets de transport, contre lesquels je ne pouvais rien. Au cours d'un travail thérapeutique, j'ai compris d'où cela me venait. Issue d'une famille nombreuse, je devais toujours « attendre mon tour » : à la salle de bains, pour regarder la télé, etc. Resquiller était, pour moi, une façon de passer « enfin » la première. Depuis que j'en ai pris conscience, ma phobie des files d'attente s'est calmée.*

## CONSEILS *À CELUI QUI AIME*

*bien resquiller*

### Se souvenir

Quand avons-nous commencé à frauder ? Pour Sid Abdellaoui, professeur de psychologie, il peut s'avérer intéressant d'essayer de remonter le fil et de tenter de retrouver ce moment charnière. « Il s'agit souvent d'une période de fragilité, de vulnérabilité, estime-t-il. Or, entre cet épisode déclencheur et aujourd'hui, notre vie a dû changer. Pourquoi alors maintenons-nous cette pratique ? »

### Analyser

« Quand la fraude ne répond pas à un impératif économique, il est intéressant de s'interroger sur ce qu'elle concerne, observe la psychanalyste Sophie de Mijolla-Mellor. Prenons le cas d'un petit vol. Ce n'est pas l'objet dérobé en soi qui est important, mais ce qu'il symbolise. » Dès lors, nous pouvons nous questionner : que manque-t-il dans notre vie et dont notre tendance à la fraude est la manifestation ?

### S'abstenir

Sid Abdellaoui propose d'observer une phase d'abstinence. « Pendant une semaine, un mois, se contraindre à ne pas resquiller. Cela permettra de prendre de la distance et, ainsi, de peser le pour et le contre : la fraude m'apporte-t-elle quelque chose ? Cette pratique vaut-elle la peine d'être poursuivie ? »

## À LIRE

*Psychologie du bien et du mal,* de Laurent Bègue (Odile Jacob, 2011) : confronter morale et psychologie, telle est l'idée de cet essai passionnant. Une bonne porte d'accès à la psychologie sociale nourrie de nombreux exemples, qui invite le lecteur à s'interroger sur son propre rapport au bien et au mal et à la façon dont ils sont conditionnés. Détail qui ne gâte rien : le style de l'auteur, non dénué d'humour.

---

1. Vice- président de l'Association française de criminologie, auteur de *L'Expertise psycholégale*(L'Harmattan, 2013).

2. Auteure d'*Au péril de l'ordre* (Odile Jacob, 2014).

# Je déteste partir en groupe

**Voyager, oui. Mais pas question de louer un gîte avec dix copains, encore moins de partager ses impressions avec soixante compagnons de route… Pourquoi l'idée de passer des vacances avec d'autres terrorise-t-elle certains d'entre nous ?**

Les jolies colonies de vacances ? Margot, 33 ans, enseignante, s'étrangle : « J'envoyais une lettre tous les deux jours à mes parents pour qu'ils viennent me chercher. » Pas mieux avec les voyages scolaires ou les maisons louées à plusieurs durant les années étudiantes : « Quand je pars avec une bande, j'ai l'impression que les personnalités de chacun sont grignotées. Un phénomène étrange qui rend tout le monde stupide, suiviste, inexistant… Moi la première ! »

## Je reste sous l'emprise de mon passé

Si certaines personnes envisagent le groupe comme une entité vampirisante, c'est, explique la psychanalyste Sylvie Latrémolière, « parce qu'elles ont le sentiment d'être absorbées par un autre désir que le leur ». Le psychiatre Gérard Macqueron renchérit : « Au milieu de la troupe, elles peinent à s'imposer. Elles se sentent intruses. » Un sentiment qui peut directement nous renvoyer à notre enfance. « Cette difficulté à se faire entendre, à se sentir exister se retrouve chez des gens issus d'une famille nombreuse ou qui, au contraire, avaient des parents repliés sur eux-mêmes », analyse le psychiatre Frédéric Chapelle[1]. Dans les deux cas, parce qu'il était trop présent ou inexistant, le groupe a été perçu de façon négative dès le plus jeune âge. Par ailleurs, lors des vacances en famille, comme en bande, chacun se retrouve vite assigné à une place… qui ne lui convient pas forcément. « Il y a toujours le méticuleux, l'organisateur, celui qui ne fait pas la vaisselle, etc. », observe Sylvie Latrémolière. Autant d'étiquettes qui rejaillissent et « semblent nous dire que rien n'a changé ». Un voyage immobile, en somme.

## Je suis anxieux

Pour Gérard Macqueron, les réticences à partir en troupe peuvent être le signe d'une anxiété sociale. « Les grands timides refusent ce mode de vacances par crainte du regard que les autres vont porter sur eux. » Un regard rendu encore plus perçant par la proximité physique. En voyage, constate Sylvie Latrémolière, « on marche ensemble, on visite ensemble… Mais il arrive aussi que l'on partage chambre et salle de bains. » Si l'estime de soi fait défaut, ce type d'expérience peut devenir très anxiogène. Comme le résume Frédéric

Chapelle, « certains ne s'accordent pas suffisamment de valeur pour croire que les autres puissent avoir une vision positive d'eux ». D'autant que partir à plusieurs c'est « risquer » la fréquentation quotidienne du copain aux abdos d'acier ou de la copine boute-en-train…

## Je sais m'écouter

Mais est-ce si grave de ne pas goûter les folles croisières à deux mille passagers ou la visite de la place Saint-Marc de Venise avec cinquante compagnons de route ? Comme le souligne Frédéric Chapelle, « la fonction du groupe est de protéger celui qui lui appartient ». Or, tout le monde n'a pas besoin de cette carapace. La « groupophobie » peut se lire comme le signe d'une certaine force de caractère, d'autonomie assumée. « Partir seul ou à deux, c'est aller à la rencontre de soi, estime Gérard Macqueron, en étant à son écoute, mais aussi à celle de son environnement. »
« On peut exercer son désir, ce que la présence du nombre rend compliqué », rappelle Sylvie Latrémolière. Et s'ouvrir aux rencontres, autres que celle du copain de chambrée ou du guide. Après tout, c'est l'essence même du voyage.

témoignage

***Karine, 36 ans, analyste financière***
*Ma famille adore les vacances en nombre, avec oncles, cousins, neveux, etc. Moi, ce n'est pas ma tasse de thé. Les déjeuners à trente personnes, la virée à la plage à cinq voitures, l'impossibilité d'avoir de vraies conversations… Je m'en voulais un peu et, lors d'un week-end plutôt sympa avec la smala, j'ai compris : le groupe, je le supporte sur une certaine durée. En l'occurrence, pas plus de trois jours. Depuis, je ne me force plus. Les rassemblements en mai, c'est oui. Mais, pour les grandes vacances, hors de question !*

## CONSEILS *À CELUI QUI DÉTESTE PARTIR EN GROUPE*

### Effectuer un test dans un cercle restreint

Le psychiatre Gérard Macqueron préconise aux « groupophobes » de commencer « petit » : « On peut débuter en planifiant un week-end avec quelques intimes. » Un bon moyen de voir si la fréquentation du groupe est possible sous certaines conditions. Poser des règles en amont. De nombreuses frictions naissent de la gestion de l'intendance. « Il est important de demander comment les autres envisagent le voyage, souligne Gérard Macqueron. Qui s'occupe des enfants ? Comment va-t-on organiser les tours de ménage ? » Autant de règles qui, posées en amont, facilitent le déroulement du séjour.

### Choisir les conditions optimales

Frédéric Chapelle, psychiatre, recommande de prêter attention au profil des clients visés par les agences de voyages. « À 20 ans, partir avec des sexagénaires n'est pas l'idéal. » La destination a aussi son

importance. Selon Gérard Macqueron, autant éviter les croisières en voilier et les petites îles, où les possibilités d'isolement sont plus limitées.

### Visualiser des moments de solitude

L'appréhension de ce type de voyage vient souvent de la crainte de ne pas pouvoir échapper au nombre. Une peur qui peut être apaisée en visualisant sa future chambre ou cabine comme un havre de paix, dans lequel lire un bon roman, écouter de la musique, regarder un bon film… Voyager en groupe, c'est d'abord voyager pour soi.

## À LIRE

*Psychologie de la solitude,* de Gérard Macqueron (Odile Jacob, 2009) : le psychiatre propose un regard complet et riche sur la solitude. S'il offre des pistes pour aller vers les autres (donc le groupe !), l'ouvrage met également l'accent sur les bénéfices à tirer de cet état : une meilleure connaissance de soi et une prise d'autonomie.

---

1. Frédéric Chapelle, auteur avec Benoît Monié de *Bon stress, mauvais stress : mode d'emploi* (Odile Jacob, 2008).

# Je n’ai confiance en personne

**La méfiance, pratiquée à petites doses et à bon escient, nous préserve de nombreux désagréments. Mais sans confiance, aucune relation amicale, amoureuse ou professionnelle n’est possible. Alors, pourquoi certains ont-ils autant de mal à se fier aux autres ?**

Pour simplifier, on peut dire qu’il y a deux types de personnes : celles qui font a priori confiance et celles qui sont méfiantes a priori, remarque Christophe André, psychiatre cognitiviste. Autant dire que la méfiance n’est pas pathologique en soi. Mais, appliquée de manière excessive et systématique, elle condamne celui qui en souffre à l’isolement et à la solitude.
D’après le psychiatre, « cette phobie sociale apparaît chez les personnes de tempérament hypersensible ». Vulnérables et fragiles, elles usent de la méfiance comme d’un mécanisme de protection et de défense.

## La méfiance en héritage

Pour les psychanalystes, cette tendance est, le plus souvent, héritée de l'enfance. En effet, le jeune enfant vit une situation paradoxale : s'il a confiance en l'adulte, puisque sa survie et son bien-être dépendent de lui, il est pourtant loin d'ignorer la méfiance. Elle surgit en réponse aux sensations pénibles susceptibles de l'assaillir quand sa mère n'intervient pas assez rapidement pour s'occuper de lui : inconsciemment, il voit alors en elle un « mauvais sein » qui le persécute. Il souffre et attribue automatiquement à sa mère, à ses yeux toute-puissante, un désir de lui faire du mal.

Selon la psychanalyste Melanie Klein (1882-1960), la première à avoir exploré cet aspect du développement infantile, c'est une réaction normale si elle n'envahit pas l'ensemble de la sphère affective. Plus tard, ce mélange ambivalent, de tendresse et de méfiance sera l'ordinaire des relations humaines. Cependant, cette disposition psychique à la méfiance peut être renforcée par la peur de parents, très angoissés eux-mêmes par le monde extérieur. « Méfie-toi des gens », « Ne suis pas n'importe qui » : ces avertissements, nécessaires à la sécurité de l'enfant qui tend à se montrer crédule vis-à-vis de toute personne ressemblant à une figure parentale, « doivent rester modérés », précise la psychothérapeute Agnès Payen de La Garanderie.

Étouffé par des parents surprotecteurs, l'enfant peut en venir à percevoir le monde extérieur comme une jungle terrifiante peuplée d'agresseurs potentiels.

## Trop d'idéalisation

Quand ce ne sont pas les parents qui transmettent la méfiance, c'est la vie elle-même qui s'en charge : un collègue qui nous trahit, un ami qui abuse de notre générosité, un partenaire qui nous trompe… Les grands méfiants « sont des personnes qui ont une vision illusoire car idéaliste des relations », commente Christophe André. Hyperexigeantes à l'égard de l'autre, elles interprètent le moindre manquement de sa part comme une trahison. Dans certains cas, ce sentiment se développe en une forme de paranoïa : « Personne n'est digne de ma confiance, donc tout le monde me veut du mal. » Dans d'autres, en un excès de cynisme : « Cet homme m'a quittée sans rien dire, donc tous les hommes sont des lâches. » Soit on doute de ses propres capacités, soit on attend trop de l'autre.

« L'entrée en relation avec autrui est toujours une prise de risque, remarque Agnès Payen de La Garanderie. Il faut accepter de mettre à l'épreuve, pendant un certain temps, les premières impressions qu'elle nous a inspirées, de manière à en tester la fiabilité. Or, cette prise de risque n'est envisageable que par celui qui, à l'origine, a suffisamment confiance en lui pour ne pas réagir violemment en cas de déception. » Ainsi, l'absence de confiance en l'autre est presque toujours le signe d'un manque de confiance en soi.

témoignage

***Pierre, 34 ans, directeur adjoint d'entreprise***
*Je vérifie toujours tout par moi-même, je ne me fie à personne. Ma méfiance me gâche la vie parce qu'elle tourne à l'obsession, et gâche celle de mon entourage. Je me suis tourné vers le coaching. Ma thérapeute m'a aidé à élucider les causes de mon problème : à 10 ans, j'ai été hospitalisé d'urgence. C'était un jour férié, il n'y avait que des jeunes médecins de garde. J'étais terrifié, mais ils m'ont répété : « Aie confiance, on peut faire l'opération ! » Ils l'ont faite… et l'ont ratée. J'ai vécu ce ratage comme une duperie dont mon corps porte définitivement la trace.*
*Ma thérapie consiste à reconnaître l'aspect exceptionnel de cette expérience. Grâce aux techniques psychocorporelles, je découvre aussi dans des gestes simples — tendre le bras vers autrui, l'accompagner d'un mouvement de tête… — comment m'ouvrir aux autres.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Deux écueils sont à éviter. Apporter sans cesse les preuves de notre fiabilité s'avère vain, le moindre faux pas nous fait retomber au plus bas dans l'estime du méfiant et nous met en position de faiblesse. À l'inverse, ne pas tenir compte de son hypersensibilité et multiplier les « petites trahisons », c'est nourrir sa vision négative du genre humain. La solution : être plus explicite qu'on ne le serait avec une personne moins sensible et s'expliquer ; lui faire comprendre que si l'on manque, parfois, de délicatesse, cela n'est pas intentionnel.

## CONSEILS *AU MÉFIANT*

### Identifier les origines

Le refus d'accorder sa confiance est souvent lié à une expérience malheureuse. En identifiant cet événement, on arrive à faire preuve de plus de tolérance et de souplesse dans ses jugements à l'égard des autres : il devient évident que la menace ne vient que de la personne qui, dans le passé, a effectivement abusé de notre confiance.

### Faire preuve de réalisme

Non, tous les hommes ne pensent pas qu'au sexe, toutes les femmes ne s'intéressent pas qu'à l'argent, tous les patrons ne cherchent pas à exploiter leurs employés… Il faut se débarrasser de ses préjugés et accepter de donner sa chance à l'autre. Ainsi, une personne incapable de garder un secret se révélera peut-être efficace dans le travail ou de bon conseil en amitié.

### Se remémorer les expériences positives

On a forcément vécu des rencontres au sein desquelles l'autre s'est comporté en véritable allié. C'est en se souvenant des expériences positives que l'on apprend à relativiser : tous les hommes ne sont pas malveillants et l'on n'est pas condamné au rôle de victime.

### Éviter les procès d'intention

Il arrive que l'autre trahisse la confiance qu'on lui avait accordée. Mais est-il conscient du mal qu'il a causé en agissant ainsi ? Plutôt que de lui faire des procès d'intention, il faut s'expliquer avec lui. A-t-il fait exprès de trahir le secret ? Se rend-il compte que ses retards à répétition peuvent déranger ? Dans toute relation, la confiance se gagne aussi par le dialogue.

## À LIRE

*Oser être,* d'Agnès Payen de La Garanderie (Presse du Châtelet, 2001) : des exercices de méthode psychocorporelle pour apprendre à mieux gérer ses émotions et à maîtriser ses relations aux autres.

# Je dis tout le temps des gros mots

**Certains ne peuvent pas s'en empêcher, quelle que soit leur bonne volonté : leurs phrases sont ponctuées de mots « fleuris » à intervalles réguliers. Signe de grossièreté ? De mauvaise éducation ? Ce serait trop simple.**

L'histoire a beau avoir plus de quinze ans, elle hante encore Camille, juriste de 37 ans. « Je venais de terminer mes études. En même temps que mon diplôme, je récupérais mon relevé de notes assorti d'appréciations de mes profs. L'un d'eux avait écrit : "Bon travail, mais expression très relâchée à l'oral." En lisant cela, la première phrase qui m'est venue à l'esprit a été : "Putain, fait chier ce con !" » Si, depuis, Camille a appris à napper de miel son langage un brin salé, il arrive néanmoins qu'un mot un peu vert surgisse au détour d'une phrase. Comme si les gros mots faisaient partie intégrante de sa personnalité… et de celle de chacun ? La psychanalyste Sylvie Latrémolière rappelle cette phrase de Lacan : « C'est un cri, l'injure. Ça a une fonction pulsionnelle. » Un instant de perte de contrôle et nous nous surprenons nous-mêmes à tenir ce langage « non tamisé », comme le dit la psychanalyste.

## Je me révolte

« Les gros mots appartiennent à trois registres, affirme le psychiatre Dominique Delmas. Le sexuel, le scatologique et le blasphématoire. » Trois domaines sur lesquels, dans l'enfance, nos parents ont posé un tabou ou jeté un voile de pudeur. Ponctuer son discours d'injures serait donc un moyen d'entrer en rébellion contre son surmoi. « Il y a vingt ou trente ans, on aurait pu dire que les personnes abusant des jurons s'attaquaient, par là même, à l'éducation trop stricte qu'ils avaient pu recevoir. Mais aujourd'hui, alors que les principes éducatifs se sont assouplis, cela me semble moins vrai, poursuit le médecin. Actuellement, alors que la prise d'autonomie se fait plus tardivement, on peut y voir le signe d'une crise d'adolescence qui s'éternise. »

## Je mets de la distance avec les autres

Parce qu'il choque l'oreille comme l'inconscient, le gros mot appelle souvent le silence. Pour Sylvie Latrémolière, il arrive que cela soit l'effet recherché, plus ou moins consciemment. Une façon d'instaurer une distance entre soi et les autres quand nous avons le sentiment que ceux-ci grignotent notre espace vital. « Un enfant qui a été trop enveloppé de mots par ses parents, élevé dans un babillage constant, pourra éprouver ce désir, plus tard, de goûter au silence. Et, pour ce faire, de garder les autres à distance. » Pas étonnant que Dominique

Delmas compare le juron à une « phrase crachée » que l'autre ne pourra éviter qu'en reculant, symboliquement, de quelques pas.

## J'affirme ma virilité

Pour évoquer le gros mot, Sylvie Latrémolière préfère l'image du « projectile », de la parole lancée comme « une balle de revolver ». Cette attaque aux accents guerriers a d'autant plus d'effet quand elle est menée… par une fille. « Le lexique ordurier est essentiellement masculin, note Dominique Delmas. Quand la femme y est représentée, c'est sous une image bien particulière, fréquemment celle de la prostituée. » Alors, quand une fille reprend à son compte un gaillard « Je m'en bats les couilles », ou un moins rude « Ça me casse les bonbons », « cela peut être une façon d'asseoir son autorité », estime le psychiatre. Virilisé par les jurons, le langage semble ainsi jouer un rôle de « phallus verbal ».

> témoignage
>
> ***Sophie, 30 ans, kinésithérapeute***
> *Petite, je disais beaucoup de gros mots. Je venais d'un milieu bourgeois, avec des parents à cheval sur la politesse. Inutile de dire que mon vocabulaire détonnait un peu au milieu de ma panoplie « jupe plissée et col Claudine » ! Pourtant, en grandissant, cette tendance a (presque) disparu. Je me l'explique par le fait que, petit à petit, je me suis construit la vie que je voulais. Je n'ai plus eu besoin des jurons pour me sentir libre et sortir de ce carcan dans lequel j'ai passé mes années d'enfance.*

## CONSEILS *À CELUI QUI DIT TOUT LE TEMPS DES GROS MOTS*

### Évaluer son interlocuteur

« Il y a une vraie injustice concernant les gros mots, constate Dominique Delmas, psychiatre. Selon qui le profère, il ne sera pas reçu de la même façon. De par sa position sociale privilégiée, un PDG peut s'autoriser face aux autres un langage qu'un demandeur d'emploi ne peut se permettre. » S'il n'est pas nécessaire de se censurer en permanence, mieux vaut toutefois commencer par estimer si l'on peut, face à son interlocuteur du moment, s'autoriser un lexique un peu relâché.

### Analyser l'insulte

Le gros mot peut être prononcé en réaction à un événement extérieur. Mais il peut aussi jaillir et s'imposer dans notre esprit, observe Sylvie Latrémolière, psychanalyste. « Un homme qui, régulièrement s'interpellerait d'un "quel con !" gagnerait à s'interroger. Qui parle en lui quand il profère ces paroles ? » En effet, s'il est parfois destiné à interpeller l'autre, le gros mot peut également symboliser ce que nous représentons à nos propres yeux. Ou parler de notre place — réelle ou fantasmée — dans l'histoire familiale.

### Inventer un autre langage

Difficile de renoncer au plaisir coupable des jurons ? Pourquoi ne pas inventer les siens, plus « doux » ? Une façon ludique de contourner le problème et l'occasion d'associer les plus jeunes à cette démarche créative qui offre une marge de transgression bon enfant.

## À LIRE

*Dis maman, pourquoi on peut pas dire merde ?* de Joseph et Caroline Messinger (J'ai lu, « Bien-Être », 2010) : les auteurs décryptent les expressions vulgaires employées par nos enfants et proposent aux parents des pistes pour guider leur progéniture sur le chemin du « mieux-parler ».

# Je m'inquiète tout le temps

**Un rien vous tourmente, vous ne connaissez ni la quiétude ni le repos. Le diagnostic s'impose : vous êtes hyperanxieux. D'où vient cette angoisse existentielle ? Craindre pour soi ou ses proches en cas de danger est sain, mais penser systématiquement au pire, voilà qui l'est moins.**

Tout est question d'intensité. À petite dose, l'inquiétude stimule la vigilance, l'intelligence et les capacités d'adaptation, souligne le psychiatre Éric Albert. À trop forte dose, l'anxiété devient « une peur sans objet et sans issue » qui fait souffrir. Pourquoi l'impression de danger prend-elle le dessus sur celle de sécurité ? D'où viennent ces crises d'angoisse sans cause précise, cette tendance à l'attente du malheur ?

## Une résistance au changement

Pour les psychiatres, on est plus ou moins inquiet de nature, c'est un trait de caractère. Mais cela n'explique pas tout. L'anxiété est toujours liée au contexte. Tout changement est un facteur de stress pour les anxieux qui se sentent incapables de s'adapter. Cette résistance au changement s'amplifie d'un décalage entre leurs aspirations et leur vécu quotidien. C'est un cercle vicieux : l'absence de prise de risques liée à l'anxiété crée une insatisfaction chronique qui augmente anxiété et déprime.

## Des messages intérieurs contraignants

Pour les thérapeutes comportementalistes, l'hyperanxiété est due à l'impossibilité de gérer les incertitudes, de jongler avec les probabilités. Les inquiets chroniques ont en commun certaines caractéristiques psychologiques, comme la psychorigidité, le perfectionnisme, l'hypervigilance afin de maîtriser son environnement et la certitude d'être incapables d'affronter les dangers imminents. « Hanté par des messages intérieurs comme "il faut", "je dois", l'anxieux ne fait pas les choses par envie », explique Virginie Leclerc, psychologue à l'Institut français de l'anxiété et du stress (IFAS).

## De la frustration à l'anxiété

La psychanalyse, elle, relie les symptômes à l'histoire du patient. Pour Freud, l'anxiété fondamentale, « tendance à une vue pessimiste des

choses », est liée à des conflits infantiles inconscients, au refoulement de certains affects. La libido, pulsion sexuelle « qui est détournée de sa destination et qui n'a pas trouvé d'emploi », provoque une frustration et se transforme en tension anxieuse. L'anxieux ignore tout de la nature des conflits générateurs de son anxiété, « l'angoisse est seulement soudée aux représentations qui l'accompagnent, sa vraie source n'apparaît pas ».

## Une angoisse de la mort

Psychologues et philosophes s'accordent sur un point : le danger inconnu qui menace inconsciemment l'anxieux, c'est la certitude de sa finitude. Toutes ses peurs diffuses cachent une angoisse de la mort. Selon Martin Heidegger, c'est par l'anxiété que « la réalité humaine se sent en présence du néant ».

témoignage

***Philippe, 27 ans, ingénieur***
**Je bosse sans arrêt pour ne pas être accusé de paresse.**
*L'année de mon bac, j'ai tellement stressé que j'en suis devenu insomniaque. Obtenir mon diplôme d'ingénieur a été un véritable tour de force. J'ai pris des tranquillisants pour tenir le coup. Ensuite, j'ai eu peur de rester sans emploi mais j'ai finalement trouvé un boulot intéressant. Depuis, ma hantise est d'être mis à pied pour manque de compétence. Alors, je bosse sans arrêt pour ne pas être accusé de paresse. Avant, j'avais peur du chômage ; maintenant, j'ai peur de perdre mon job. Bref, je m'angoisse pour tout et n'importe quoi.*

***Marie-Odile, 37 ans, mère au foyer***
**Une petite rhino, et je crains la méningite.**
*Depuis leur naissance, je suis convaincue que Lisa, Théo et Jules sont de santé fragile bien que le pédiatre m'affirme le contraire. Une petite rhino, et je crains la méningite. Jamais de piscine, de peur qu'ils ne tombent malades en sortant les cheveux mouillés. Jamais de rollers, ils pourraient se rompre le cou. Quand je les confie à une baby-sitter, j'imagine les pires scénarios. Ça m'obsède jusqu'à ce que j'appelle la nounou, à qui j'ai pourtant fait promettre de me joindre en cas de problème. Ça horripile mon mari et la soirée est gâchée.*

***Caroline, 40 ans, graphiste***
**Ce qui aurait dû être une joie est devenu un cauchemar.**
*Je n'ai jamais l'esprit en paix. Quand mon banquier m'a accordé le prêt pour acheter mon appartement, je suis sortie de son bureau angoissée. Je me voyais criblée de dettes, incapable de payer mes impôts et les mensualités du crédit… Ce qui aurait dû être une joie est devenu un cauchemar. Avec mon compagnon, c'est pareil. Je ne savoure pas complètement nos moments de tête à tête, ni notre projet de vacances aux Antilles. Entre les crashs, la grève des aiguilleurs et les typhons, il y a de quoi se faire du souci, non ?*

## ★ CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

L'anxiété étant contagieuse, le stress gagne les autres. Pour éviter de sombrer dans une attitude anxio-dépressive, la culpabilité ou la colère, il est essentiel de garder son optimisme, sa confiance en soi et

en la vie, et de ne pas se plier à la vision du monde de l'anxieux. La seule façon de l'aider est de dire ce qui ne va pas, ce que l'on ne supporte plus, de l'obliger à prendre conscience de ses pensées négatives automatiques. Sans cela, vous risquez de créer un système de dépendance entre « votre anxieux » et vous, aggravant son trouble et le privant d'autonomie.

## ★ CONSEILS *À CELUI QUI S'INQUIÈTE TOUT LE TEMPS*

### ➡ Soigner son hygiène de vie

Café, tabac, alcool ou excitants favorisent l'anxiété, tout comme la fatigue et le manque de sommeil. Pour atténuer les tensions du corps et de l'esprit, les techniques de relaxation et le yoga sont de bonnes indications.

### ➡ Repérer les crises

Listez les facteurs déclenchants, les circonstances, les premières apparitions de vos crises d'angoisse. Notez les pensées et les sensations qui les accompagnent. Cette mise en perspective aide à repérer et à éviter les situations anxiogènes qui dépassent vos capacités à faire face.

### ➡ S'entourer

Installez-vous un petit nid douillet où vous vous ressourcerez. Le niveau d'anxiété est corrélé à l'absence de milieu familial ou amical

sécurisant.

### Consulter un spécialiste

Si l'anxiété est trop forte, les tranquillisants réduisent dans un premier temps la tension physique et psychique. Dans un second temps, une psychothérapie comportementale ou analytique est possible. C'est le psychiatre qui décide de la durée du traitement et du sevrage. Attention à l'automédication, qui risque de créer une dépendance aux anxiolytiques.

# Je n’aime pas les enfants des autres

**Qu’ils aient ou qu’ils n’aient pas d’enfants eux-mêmes, ceux des autres sont pour eux une source d’agacement inépuisable. Que cache ce sentiment ? Comment l’apaiser ?**

« Avec les enfants des autres, le courant ne passe pas, confie Maria, 28 ans. En leur présence, je manque de naturel, je suis sur le qui-vive, même si je sais que c’est moche de ma part… » Comme le constate Laurie Hawkes[1], psychologue clinicienne et psychothérapeute, « au contraire de certaines sociétés, animales ou tribales, notre culture impose une norme : il faut aimer les enfants. Mais l’obligation de patience, de tolérance et d’attendrissement n’est pas compatible avec la personnalité de tous ! Pire : elle vient s’ajouter à l’exaspération, puisqu’elle engendre de la culpabilité. »

## Je suis trop « adulte »

« L'analyse transactionnelle distingue trois états du moi », observe la thérapeute. Selon le contexte, nous nous comportons soit comme l'un de nos parents, soit comme lorsque nous étions enfants, soit comme l'adulte que nous sommes devenus. « Or l'individu mal à l'aise avec les enfants des autres n'est "qu'adulte". Il refoule son côté "enfant", parce qu'il a été étouffé, surinvesti ou trop tôt responsabilisé. Il a manqué d'un modèle de "parent nourricier", et n'a donc pas pu développer cette facette-là. » Il adopte alors une posture infantile (jouer, rire avec l'enfant) ou adulte (se responsabiliser face à lui), mais se sent mal à l'aise dans celle de parent. « Inconsciemment, il renâcle à offrir ce qu'il n'a pas reçu, est jaloux du bambin trop gâté, poursuit Laurie Hawkes. Si son propre enfant permet de réparer ses failles d'antan — si je suis bon avec lui, je suis bon avec moi —, celui de l'autre ne présente, de ce point de vue, aucun intérêt pour se "guérir". »

## Je (me) juge

La présence d'un enfant autre que le sien renvoie « à son imperfection en tant que parent, explique Christine Brunet[2], psychologue et psychothérapeute. La crainte d'être jugé par l'autre parent, plus permissif ou plus autoritaire que soi, en tout cas différent, incite à rester sur la défensive : l'enfant de l'autre est jugé mal élevé, bruyant, pas attachant, etc. » Car, en toute logique, si nous élevons différemment notre enfant mais que l'autre fait mal, alors nous faisons bien ! « C'est le signe d'une fragilité narcissique que de chercher ainsi la confirmation que nous sommes quelqu'un de bien, de bon », remarque la psychologue. Et d'attendre de notre enfant

notre « prolongement narcissique », selon Laurie Hawkes, en espérant inconsciemment qu'il nous donne le sentiment de fierté qui nous manque.

## Je refoule mon agressivité

« Un enfant, quel qu'il soit, réveille notre part d'agressivité, assure la psychanalyste Michèle Benhaïm. Dans le psychisme cohabitent amour et agressivité. Mais certains, les mères notamment, n'acceptent pas cette ambivalence. » Et refoulent le moindre sentiment qui pourrait faire d'elles de « mauvaises mères ».
« L'agressivité ressentie face à son propre enfant est compensée par l'amour inconditionnel. » Celui de l'autre, lui, pourrait bien être un défouloir. « Il s'agit d'un mécanisme d'économie psychique, avance la psychanalyste. L'agressivité se révèle, mais se destine à l'étranger, c'est moins dangereux. »

> témoignage
>
> ***Claire, 39 ans, graphiste***
> *Pendant des années, ma cousine, ses enfants, les miens et moi-même sommes partis en vacances ensemble. Un climat de tension régnait, chacune épiant les enfants de l'autre. En discutant, on s'est aperçu qu'un sentiment de jalousie nous avait été inconsciemment transmis par nos mères, en perpétuelle compétition. Parler de notre histoire familiale nous a beaucoup rapprochés. Elle et moi, et chacune avec les enfants de l'autre.*

## CONSEILS *À CELUI QUI N'AIME PAS LES ENFANTS DES AUTRES*

### Retrouver son âme d'enfant

« Soyez bienveillant avec vous-même, conseille la psychologue clinicienne et psychothérapeute Laurie Hawkes. Vous n'êtes pas tenu de vous infliger un goûter d'anniversaire. Cherchez plutôt comment vous faire plaisir avec les enfants : autorisez-vous à jouer, à dévorer du chocolat, à regarder un film idiot… Faire la paix avec l'enfant en soi passe aussi par ces petits moments de bonheur qui réparent les blessures. »

### Éviter de s'enfermer dans un rôle

« Avez-vous peur du regard des autres ? Pourquoi serait-il si douloureux de remettre en question votre façon d'éduquer ? Quelles émotions réveille la présence des enfants ? Dans quel contexte ? Interrogez-vous afin de mieux vous connaître, suggère la psychologue et psychothérapeute Christine Brunet. Mais tout en évitant de généraliser : ce n'est pas parce que vous n'aimiez pas les enfants de telle amie que vous n'aimerez pas ceux de votre sœur… »

### Accepter son imperfection

Pourquoi vouloir se vivre comme un parent patient, généreux, bienveillant ? « Au contraire, admettez votre imperfection, propose la psychanalyste Michèle Benhaïm. Vous êtes une mère, un père, ordinaire, qui fait ce qu'il peut. » Pour accepter d'être ce parent « suffisamment bon », « ne soyez pas "toute" mère, par exemple : conservez des moments à vous, de femme, d'amie… Une posture à travailler avec vos propres enfants. »

## À LIRE

*L'Ambivalence de la mère,* de Michèle Benhaïm (Érès, 2011) : reconnaître l'ambivalence de ses sentiments, c'est permettre qu'elle s'exerce de façon structurante pour soi comme pour l'enfant. Un ouvrage remarquable.

---

1. Laurie Hawkes, cofondatrice de l'École d'analyse transactionnelle (EAT), auteure notamment de *La Peur de l'autre, surmonter l'anxiété sociale* (Eyrolles, 2011).

2. Christine Brunet, coauteure notamment de *Petits tracas et gros soucis de 8 à 12 ans* (LGF, « Le Livre de poche », 2011).

# Je fais toujours le clown

**Amuser la galerie, c'est leur occupation à plein temps, et on envie le sens de la repartie de ces « rigolos » de service. Mais que cachent-ils réellement sous leurs blagues permanentes ? Très recherché, il est le sésame d'une soirée réussie ou d'un dîner de famille. Au fond, ce pitre que rien de triste ne semble jamais atteindre n'est-il pas un sacré veinard ? Pas si simple !**

« Le clown est un personnage intéressant, à double titre, explique le psychanalyste Philippe Grimbert. C'est un touche-à-tout de génie, brillant et intelligent, mais porteur d'une fêlure. Le ressort de son personnage, c'est de toujours faire rire… y compris de ses propres malheurs. »

## Pactiser avec son inconscient

Les psychanalystes le savent bien : faire rire est aussi une agréable manière de pactiser avec son inconscient. Contrairement à l'acte

manqué ou au lapsus qui nous échappe, l'humour est « une façon stratégique de libérer une angoisse inconsciente », disait Freud. En ce sens, l'humour est la politesse du désespoir. « Une anxiété chronique, ou une forme de timidité, peut s'exprimer sous couvert de plaisanterie », affirme Philippe Grimbert.
D'autre part, les clowneries tiennent le monde, et les gens, à distance. Dans les relations de couple, par exemple, certains se réfugient systématiquement derrière l'humour, s'en tirent par des pirouettes et des traits saillants. Mais leurs partenaires ont tendance à s'en plaindre : « Avec lui, impossible de parler sérieusement ! »

## Une estime de soi très basse

Faire systématiquement le pitre découle le plus souvent d'un manque d'estime de soi, « ce regard-jugement sur soi » que les thérapeutes comportementalistes jugent absolument déterminant pour l'équilibre de la personne. Les « rigolos » se sentent en permanence inadéquats. Ils ont la ferme conviction que, s'ils ne font rien d'amusant, ils ne pourront intéresser personne. On compte sur eux pour mettre de l'ambiance et ils le savent très bien.
Ces comportements « hilarants » leur permettent, en réalité, d'atteindre deux objectifs apparemment contradictoires : « Attirer l'attention sans pour autant se révéler », explique le psychiatre Christophe André. Et ces buts inconscients naissent tous deux de la vision déformée qu'ils ont d'eux-mêmes.

## Avant tout, être reconnu

Comme l'a écrit le psychanalyste Donald W. Winnicott, « à l'inverse d'un désir dont on peut faire le deuil, un besoin qui n'est pas peu ou prou satisfait pendant l'enfance peut continuer à tarauder l'adulte inlassablement ». Le besoin de faire le clown renvoie à celui d'être reconnu, valorisé. Ainsi, le « rigolo » met en place des stratégies pour que l'entourage s'occupe de sa personne. Envers et contre tout.

Pour la psychologue Suzanne B. Robert-Ouvray, « enfants, ces éternels amuseurs ont remarqué que l'attention que leur portaient leurs parents était proportionnelle à leur capacité à les faire rire ». Ayant intégré ce qu'ils croyaient être une demande parentale, ils vont répéter ce mode de fonctionnement, soit pour obtenir quelque chose de leur entourage, soit pour éviter à leurs proches de s'ennuyer.

En outre, ils imposent aux autres de « subir » leurs blagues, tout comme ils se sont sentis obligés de répéter de façon systématique un comportement au départ spontané. En fait, lorsque ce talent de « faire le clown » est sans cesse mis en avant, il risque d'empêcher toute relation authentique. Quand nous nous montrons sous notre vrai jour, parfois drôle et dynamique, parfois triste et cafardeux, nous prenons le risque de ne pas plaire à tout le monde. Mais ceux qui nous apprécient vraiment savent alors à quoi, et surtout, à « qui », s'en tenir.

témoignage

***Élisabeth, 31 ans, productrice***
**Je traversais de grandes phases de mélancolie.**
*Célibataire, j'avais un succès fou dans les soirées. J'étais la « marrante de service ». Lorsque je me retrouvais seule, je traversais de grandes phases de mélancolie que je cachais à mon entourage. À la fin d'un repas avec Robert, qui est mon mari aujourd'hui, j'ai craqué. Je venais de lui assener des imitations d'accent texan et une rafale d'histoires belges, et il m'a lancé : « Ça t'arrive, parfois, d'être triste ? » J'ai alors tombé le masque, devant lui, puis devant mes amis, qui se sont d'abord éloignés, ce qui a été difficile. Peu à peu, grâce à l'attention de Robert, j'ai restauré cette estime de moi qui était défaillante, sans renoncer à mes traits d'esprit… qui restent saillants ! Mais je ne m'en sers plus pour me dissimuler.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Il faut réussir à s'approcher de cette personne qui tient avant tout à garder ses distances et à rester dans un domaine infantile. Comment ? En trouvant l'outil relationnel qui lui correspond le mieux, c'est-à-dire l'humour. Pas question de lui opposer l'esprit de sérieux des adultes ou de lui seriner : « Arrête de faire le pitre ! » Cela ne ferait que renforcer ces angoisses, et donc son comportement de défense. En revanche, rassurez-le, souvent, et sous toutes les formes. Avec un clown, il faut faire passer ce message : « On t'aime, même sans tes pitreries, tes blagues… et ton gros nez rouge ! »

## CONSEILS *À CELUI QUI FAIT TOUJOURS LE CLOWN*

### Interroger sa crainte

Découvrez ce qui vous fait peur dans la relation à l'autre. Vous vous sentez inférieur ? rejeté ? manipulé ? Vous paniquez quand vous rencontrez quelqu'un de nouveau ? Vous êtes ligoté dans ce que les spécialistes appellent l'anxiété sociale, avec le rire comme seule planche de salut. Un premier pas consiste à identifier les raisons pour lesquelles vous portez cette armure.

### ➡ Développer d'autres compétences

Il est merveilleux d'avoir de l'humour et de faire rire, mais il faut savoir s'arrêter. Vous vous intéressez à la musique, à la culture asiatique ? Osez en parler, testez de nouvelles façons de vous comporter, plus naturelles, plus authentiques.

### ➡ Apprendre à écouter les autres

Dans un dîner, intéressez-vous à votre voisin, faites-le parler de ce qui le passionne. Bref, quittez votre égocentrisme forcené. La clé du changement : au lieu de chercher à susciter des rires, à attirer toute l'attention, donnez de l'espace à l'autre.

### ➡ Relativiser le regard de l'autre

Il n'est pas anormal de se sentir fragilisé dans un groupe. Affronter cette situation en devenant le centre d'intérêt est une forme d'autothérapie efficace. Mais vous pouvez aussi apprendre à relativiser ces regards menaçants, ironiques. Les personnes que vous rencontrez sont souvent le miroir de ce que vous êtes à l'intérieur. Pensez à vous-même de manière plus positive, et le regard des autres vous paraîtra moins dur.

## À LIRE

*L'Estime de soi,* de Christophe André et François Lelord (Odile Jacob, 2001), donne des clés pour tourner l'opinion que nous avons de nous-mêmes à notre avantage.
*Évitez le divan,* de Philippe Grimbert (Hachette, 2001) : un petit guide à l'intention de ceux qui tiennent à leurs symptômes.

# Je veux toujours avoir le dernier mot

**Arguments solides ou mauvaise foi, ils ont raison quoi qu'il arrive ! Que cache cette volonté de dominer l'autre et comment lâcher prise ?**

« C'est plus fort que moi ! remarque Guillaume, 33 ans, pilote. Sans y faire attention, je dois clore la conversation. Mon épouse hausse les épaules : "Tu as toujours raison, de toute façon…" Non. Mais je refuse de me laisser démonter par les arguments des autres. » Guillaume se verrait-il secrètement « démontable » ? Nos spécialistes s'accordent à dire que vouloir avoir le dernier mot est un mécanisme de défense quasi compulsif. Pour défendre quoi ? Soi. Guillaume ressent une urgence à s'exprimer pour garder bonne figure ; il se montre fort et cache sa faiblesse, il domine par crainte d'être dominé.

## Je doute de ma valeur

Selon Frédéric Fanget, psychiatre, une telle obstination révèle une faible estime de soi. « Nous doutons de notre valeur et pensons que, pour être aimé, il ne faut pas être pris en faute. C'est conditionner son amour-propre à la performance ou à l'approbation d'autrui. » D'où vient une telle croyance ? Le psychiatre avance un manque de nourriture affective dans le passé. Avons-nous entendu dans l'enfance « Je t'aime… si tu réussis » ou « si tu es gentil » ? Dans notre couple ou dans notre vie professionnelle, avons-nous le sentiment que notre valeur dépend de nos actes ? « Nous sommes alors dans une confusion entre faire et être », répond Frédéric Fanget.

## J'ai peur de l'erreur

La psychanalyste Nelly Jolivet[1] observe que cette insistance se manifeste dans certaines relations plutôt que d'autres. « Face à quelqu'un dont il nous semble dépendre — affectivement, financièrement —, nous pensons que nous n'avons pas droit à l'erreur, explique-t-elle. Si notre conjoint, patron, confident s'aperçoit de notre fragilité, nous risquons, croyons-nous, de le décevoir ou, pire, de le perdre. » Lorsque la relation est surinvestie et que le lien est vital, il y a urgence à se montrer infaillible. « Peut-être a-t-on souffert qu'une figure parentale — un père, une marraine, un professeur — ne nous reconnaisse pas assez dans notre identité malgré nos efforts, nos attentes, nos besoins ? » interroge la psychanalyste. Que la défaillance soit avérée ou imaginée, si l'enfant se sent invalidé par celui dont il dépend, comment peut-il survivre ? C'est cette lointaine blessure qui, parfois, se réactive au présent dans nos relations d'adultes. Et qui nous empêche de lâcher prise.

## Je me revalorise

Avoir le dernier mot n'est-il pas paradoxal ? Derrière une assurance éhontée, il s'agit en fait d'éviter de ressentir un profond manque de confiance en soi. « Nous avons tous besoin de nous sentir aimés, assure la psychologue Isabelle Crespelle[2]. À défaut, nous pouvons être tentés de nous protéger en adoptant ce que l'on appelle, en analyse transactionnelle, une position de vie de dévalorisation : "Je vaux mieux parce que tu ne vaux rien." » Pour nous défendre, nous essayons d'inférioriser autrui. « Tant que nous imaginons qu'il est dans l'erreur, nous conservons un semblant de paix. Nous cherchons à garder le pouvoir sur l'autre pour nous sentir exister. » L'insécurité intérieure est combattue par une assurance extérieure dans une forme de surcompensation, comme si « avoir » le dernier mot permettait d'« être ». « Mais ce n'est qu'un mécanisme défensif : notre nature profonde a besoin d'amour. » Non d'un pouvoir illusoire.

> témoignage
>
> ***Éva, 39 ans, styliste***
> *J'ai grandi en pensant que les erreurs remettaient en question les sentiments et la relation. D'abord avec mes parents puis auprès de mon ex-mari. Il me fallait en permanence gagner, garder la tête haute, même pour des broutilles. Et quand on a peur de perdre, tout devient disproportionné. Je me répare en thérapie en redonnant de la valeur à mes choix, mais aussi avec mes enfants. Quand ils ont tort, je leur dis : « Ce que tu fais n'est pas bien, mais je t'aime. » Cela m'aide à changer de point de vue sur mes propres erreurs : si eux sont pardonnables, peut-être que moi aussi.*

## CONSEILS *À CELUI QUI VEUT TOUJOURS AVOIR LE DERNIER MOT*

### Tester son entourage

Frédéric Fanget, psychiatre, propose de prendre du recul. « Choisissez dans votre entourage quelqu'un d'apparemment sûr de lui, confiant, quelqu'un que vous estimez, qui a de la valeur à vos yeux. L'avez-vous déjà vu faire une erreur, être contredit, avoir tort ? Il y a fort à parier que la réponse est oui ! Mais l'avez-vous dévalué pour autant ? Probablement pas… » Vous acceptez la faillibilité de l'autre, alors pourquoi vous sommez-vous d'être parfaits ?

### Comprendre ses peurs

« Essayez d'abord de reconnaître votre position relationnelle, conseille Isabelle Crespelle, psychologue. Comment vous percevez-vous ? Comment percevez-vous les autres ? Êtes-vous meilleur qu'eux ? Puis interrogez-vous. De quoi avez-vous peur ? Que défendez-vous ? Qu'arrivera-t-il si vous laissez l'autre avoir le dernier mot ? Où est le danger ? Si vous le pouvez, tentez l'expérience de lâcher ! Demandez-vous alors ce que vous pensez et ressentez. »

### Oser l'indulgence

« Chacun développe des mécanismes de défense pour survivre, rappelle Nelly Jolivet, psychanalyste. Peut-être pouvez-vous faire preuve de bienveillance et vous pardonner vos travers ? Essayez aussi d'identifier les circonstances dans lesquelles vous avez besoin d'avoir le dernier mot. Est-ce au bureau, auprès de votre conjoint, dans le cadre familial ? La relation reste-t-elle équilibrée ou y a-t-il un rapport dominant-dominé ? Si la dépendance affective est une souffrance, une thérapie peut vous aider. »

## À LIRE

*Affirmez-vous !* de Frédéric Fanget (Odile Jacob, 2011). Un guide qui propose des conseils clairs, à mettre en pratique au quotidien pour communiquer avec respect, sans excès de passivité ni agressivité.

---

1. Auteure du *Calendrier nature, traditions, imaginaire et inconscient* (Ateliers de l'Hermitage, 2010).

2. Auteure, avec Fanita English, de *S'épanouir tout au long de sa vie, voyage au cœur de l'analyse transactionnelle* (InterÉditions, 2010).

# Je n’arrive jamais à me décider

**Fromage ou dessert ? Partir ou rester ? Aujourd’hui ou demain ? Pour certains, le moindre choix est une épreuve. D’où leur vient cette indécision chronique ? Être ou ne pas être ? Pour le psychanalyste Jean-Pierre Winter, le personnage d’Hamlet est le modèle parfait de l’indécis chronique. « Il sait qu’il doit tuer son beau-père. S’il tergiverse, c’est parce que la mission qu’il doit remplir lui fait inconsciemment horreur. »**

Paradoxalement, donc, plus une personne est indécise, et plus elle sait, au fond d’elle-même, ce qu’elle doit faire. Ne rien décider, et donc ne rien réaliser, c’est aussi garder intacte l’illusion de sa toute-puissance. Quelqu’un qui ne prend jamais le risque de passer à l’acte peut continuer à fantasmer qu’il est infaillible et pourrait tout réussir !

## Fuir ses responsabilités

Pour Antoine et Danielle Pina, tous deux psychothérapeutes en programmation neurolinguistique, « les indécis attendent que les autres décident à leur place. C'est en fait une façon pour eux de ne pas assumer les conséquences de leur choix. Ils évitent ainsi de se sentir responsables. » Car toute décision résout des problèmes, mais en génère d'autres. Tout choix a ses paradoxes et ses contradictions, ses avantages et ses inconvénients. Il y a toujours un prix à payer.
La plupart des psychologues s'accordent sur ce point : les personnes qui ne se décident pas souffrent d'un manque d'estime de soi. Elles ont en elles un désir irréaliste et immature de vouloir contrôler tous les paramètres. À la peur d'échouer s'ajoutent la peur de perdre ce que l'on a et la hantise de renoncer à toutes les opportunités en se contentant d'une seule. Effectivement, aimer une seule femme, c'est se limiter et faire le deuil de toutes les autres !

## Un serment précoce

Pour les analystes transactionnels, un indécis chronique porte en lui un « scénario de vie » hérité de l'enfance, qui l'oblige à tergiverser sans cesse. Très jeune, il a pris une décision : ne plus jamais prendre de décisions ! Adulte, il agit sous l'influence de ce serment précoce, refoulé dans l'inconscient. Comme le souligne la psychothérapeute Isabelle Crespelle, « l'indécision peut venir du "moi-parent", c'est-à-dire du modèle parental que la personne a incorporé dans son enfance et qu'elle répète une fois adulte. La personne s'est tellement suradaptée au désir des autres, principalement de ses parents, qu'elle n'est plus à l'écoute de ses propres désirs. » D'autres ont eu des parents qui ne leur ont jamais appris à assumer pleinement les

conséquences de leurs décisions, les laissant croire, sans le vouloir, que l'on peut impunément changer d'avis ou ne pas respecter ses engagements. Ils ont ainsi incité leur enfant à devenir un perpétuel inconstant.

> témoignage
>
> ***Catherine, 36 ans, médecin***
> **J'attends que la vie décide pour moi.**
> *Quand il s'agit de choisir entre un pantalon noir et une robe rouge, je m'en sors en achetant les deux. Professionnellement, j'hésite entre quitter l'hôpital et m'installer en libérale depuis des années. Sentimentalement, je n'arrive pas à m'engager avec l'homme que j'aime. Habiter ensemble ou pas ? Faire un enfant ou pas ? Dès qu'une crise éclate, je temporise, j'attends que la vie décide pour moi… Pour m'en sortir, j'ai commencé une analyse transactionnelle. Avec ma psy, je travaille dans deux directions : même si j'aime ma mère, je ne suis pas obligée de refaire ce que je l'ai vue faire tout au long de mon enfance ; d'autre part, j'ai le droit d'être à l'écoute de mes désirs. Mon chemin thérapeutique, c'est de libérer, enfin, cet « enfant libre » muselé en moi depuis l'enfance.*
>
> ***Marie, 38 ans, assistante de direction***
> **Mon rêve : un guide à mes côtés.**
> *Mon métier me convient, car je prends très peu d'initiatives. Le reste de ma vie est jalonné d'incertitudes. Chaque choix me plonge dans l'angoisse. Si une amie me propose de choisir entre le restaurant et le cinéma, mon calvaire commence. Je pèse le pour et le contre, et lorsque je suis prête à trancher, tous les arguments contraires affluent pour me convaincre de changer d'avis. Mon rêve serait d'avoir un guide à mes côtés qui me souffle les bons choix. Je m'en sors parfois en imaginant ce que feraient les personnes que j'admire.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Quand on vit avec un indécis, la dernière chose à faire est de lui donner des conseils. Si vous décidez à sa place, il vous rendra

responsable des conséquences. Autre erreur : lui reprocher son inaction, car cela aggrave l'image négative qu'il a de lui-même.
Suscitez le dialogue ; aidez-le à exprimer les freins qui l'empêchent de prendre une décision ; faites-lui prendre conscience qu'il s'accroche aux avantages de l'ancienne situation, qu'il focalise sur ce qu'il va perdre plutôt que sur ce qu'il va gagner. Les indécis se refusent à voir les conséquences de leur non-décision. Insistez sur ce qui se passera s'il ne décide rien.

## CONSEILS *À CELUI QUI N'ARRIVE JAMAIS À SE DÉCIDER*

### Visualiser le futur

Pour qu'une situation existe dans la réalité, il faut d'abord qu'elle existe dans le cerveau. Imaginez concrètement ce qui va se passer si vous prenez telle décision. Faites deux colonnes, avantages et inconvénients, afin d'y voir plus clair. Listez vos priorités, hiérarchisez vos valeurs essentielles et votre objectif.

### Accepter de prendre des risques

Découvrez la jouissance de se lancer des défis et de gagner. C'est valorisant en termes d'estime de soi. Pour y arriver, utilisez la technique des modèles. Choisissez un décideur entreprenant qui vous semble un modèle de réussite et de volonté. Demandez-vous ce qu'il ferait chaque fois que vous avez une décision à prendre.

### Changer son « image de marque »

Prenez conscience que la façon dont vous vous définissez (« Je suis incapable de prendre une décision ») est erronée. En réalité, vous êtes comme monsieur Jourdain qui faisait de la prose sans le savoir. Des décisions, vous en prenez du matin au soir ! Alors, cessez de vous cristalliser sur celles que vous n'avez jamais prises.

## À LIRE

*Il n'est jamais trop tard pour choisir la psychanalyse,* de Jean-Pierre Winter (EDLM, 2001).
*Bien se connaître pour bien piloter sa vie,* d'Erica Guilane-Nachez (Dunod, 2001).
*Sources et ressources de la PNL,* d'Antoine et Danielle Pina (InterÉditions, 2001). Merci à Erica Guilane-Nachez, psychothérapeute spécialisée en développement personnel.

# Je suis accro au sport

**À petite dose, la pratique sportive est excellente, pour la santé comme pour le moral. En excès, elle peut dégénérer en addiction. L'important est de commencer par en prendre conscience.**

« Le sport est vital pour moi, reconnaît Thomas, 29 ans, professeur de fitness et coach, qui pratique trois heures par jour : musculation, foot en salle, vélo… C'est un plaisir qui me donne l'impression de contrôler mon corps, ma vie. Ado, j'étais très maigre. Le sport m'a permis de m'étoffer, le regard des filles a changé, j'ai pris confiance en moi. En revanche, j'ai du mal à me stabiliser sur le plan amoureux, faute de temps ! »

Si ses bienfaits sont incontestables, il arrive que l'exercice physique tourne à l'obsession. « Les critères sont les mêmes que pour les autres addictions, décrit Greg Décamps, psychologue et président de la SFPS[1] : arrêt impossible, poursuite de l'activité malgré la douleur, symptômes de sevrage (anxiété, irritabilité, empiétement sur les autres sphères de la vie, sociale, familiale). Je m'insurge contre l'expression "addiction positive", car les conséquences peuvent être dramatiques : blessures à répétition, troubles du comportement

alimentaire, dépression ou compensation par d'autres pratiques addictives en cas d'interruption. Le problème, c'est que le sport dispose d'une image très positive en raison des valeurs qu'il véhicule : sens de l'effort, esprit d'équipe. Ses excès s'avèrent de fait difficiles à diagnostiquer. »

## Je recherche des sensations

« Les sensations apportées sont accessibles, variées et adaptées au tempérament de chacun, observe Michel Hautefeuille[2], psychiatre addictologue. Certains privilégient la vitesse, d'autres l'endurance, d'autres encore la prise de risques. On peut être tenté d'accorder trop d'importance à l'exercice physique pour égayer une vie terne, évacuer le stress professionnel, etc. D'autant que la pratique libère dans l'organisme des endorphines et des endocannabinoïdes pour l'aider à supporter la douleur. Source de plaisir incontestable, cette composante biologique participe aussi au mécanisme de dépendance. »

## J'ai besoin de me dépasser

« L'addiction au sport — aussi appelée sportoolisme — renvoie souvent à une problématique narcissique, poursuit Michel Hautefeuille. L'individu cherche à dépasser ses limites, physiques et mentales, pour exister aux yeux des autres et aux siens. Il mène un combat contre lui-même, où le corps est au service de la

performance : intensification des entraînements, régimes alimentaires contraignants, parfois prise de dopants. Le sportif est condamné à aller toujours “plus loin, plus haut, plus fort”. Mais il arrive un moment où il plafonne. L’effondrement dépressif menace, surtout chez les professionnels, dont l’identité se réduit aux performances. Leur carrière achevée, ils n’existent plus. »

## Je comble un vide affectif

La pratique excessive peut aussi combler un vide affectif, suite à une séparation, par exemple. « La planification millimétrée des entraînements et la répétition des gestes, quasi rituels, évitent de penser et repoussent les émotions pénibles, analyse le psychiatre addictologue Stéphane Prétagut. Le corps devient une armure entre le monde extérieur, vécu comme agressif, et le monde intérieur, vulnérable. Cette fonction psychique explique, entre autres, que les adolescents surinvestissent parfois le sport. Il participe aussi à leur construction identitaire, et les aide à se séparer. »

> témoignage
>
> ***Stanislas, 26 ans, trader***
> *J’exerce un métier très stressant, le sport m’est indispensable pour décompresser. J’ai commencé à courir il y a quatre ans et, peu à peu, le rythme s’est accéléré. En 2011, j’ai traversé la France en deux semaines. Moyenne : quatre-vingts kilomètres par jour ! J’ai beaucoup souffert, et vécu des moments extraordinaires. Depuis, j’ai rencontré mon amie et j’ai envie de construire quelque chose : cela passe par une vie plus équilibrée. Je cours encore deux ou trois fois par semaine, mais moins pour la performance, et souvent avec elle.*

## CONSEILS *À CELUI QUI EST ACCRO AU SPORT*

### Reconnaître la situation

Les « sportooliques » reconnaissent rarement leur dépendance, ou bien trop tard, suite à une blessure par exemple, qui les oblige à s'arrêter. Ils deviennent anxieux, irritables, dépriment… Pour éviter d'en arriver là, il importe d'écouter votre entourage, qui se plaint sûrement de vos excès, et de repérer les signes de l'addiction : renoncez-vous à une fête pour une course le lendemain ? Culpabilisez-vous si vous ratez une séance de gym ? Jouez-vous au tennis malgré une tendinite ? Ces symptômes devraient vous inciter à prendre du recul.

### Diversifier les plaisirs

« Pour lutter contre une addiction, rien de tel que de varier les plaisirs, propose Greg Décamps, psychologue. Il s'agit de vous extraire d'une passion exclusive et souvent autocentrée, en vue de découvrir d'autres activités aussi enthousiasmantes, même si elles ne délivrent pas d'endorphines : cinéma, cuisine, voyages… Autant d'occasions de partager des loisirs avec votre conjoint ou votre famille, facilitant une éventuelle reconversion. »

### Interroger son histoire

Il importe enfin d'interroger votre passé, votre vie sentimentale ou professionnelle, pour comprendre vos motivations. Avez-vous une revanche à prendre sur votre destin ? Besoin de prouver votre

valeur ? Votre couple est-il gagné par l'ennui ? Toutes ces questions peuvent être abordées avec un psychologue ou un psychiatre, dans une consultation d'addictologie.

---

1. Société française de psychologie du sport (www.psychodusport.com).

2. Auteur de *Dopage et vie quotidienne* (Payot, 2009).

# Je ne sais pas dire je t'aime

**Quand on ressent de l'amour, l'exprimer devrait être facile. Or nombreux sont celles et ceux qui n'osent, ne peuvent, ne veulent prononcer ces simples mots.**

« Je suis une amputée du "je t'aime", raconte Géraldine, 32 ans. Je voudrais le dire à mon chéri, à mes parents, je voudrais le hurler même parfois. Mais rien à faire : ça reste là, coincé dans le fond de ma gorge. » D'où vient ce blocage ? Souvent de loin. « Le contexte affectif de l'enfance joue un rôle primordial dans l'expression des sentiments, explique le psychothérapeute Alain Delourme. Il n'est pas naturel, donc difficile, de dire son amour quand on ne l'a pas entendu, quand on a intégré que ça ne se disait pas ou qu'il valait mieux prouver ses sentiments plutôt que les exprimer. »
Autre argument avancé par Danielle Allais, psychanalyste et spécialiste du couple : « L'expression affective varie aussi en fonction de notre place au sein de la famille, de notre rôle dans la société. Aîné ou cadet, homme ou femme, on obéit à ce que l'on attend de nous. Jusque dans la façon dont on communique… ou non. » Le stéréotype du petit dernier surprotégé et le cliché de l'homme viril donc pudique ont encore de beaux jours devant eux.

## Des peurs inconscientes, mais légitimes

Ils ont pourtant envie de dire, ceux qui ne disent pas. « C'est un conflit intérieur, analyse Claude Allais, psychologue. Le désir d'exprimer l'amour est inhibé par la peur. » Peur d'être jugés, rejetés, méprisés, voire asservis par l'autre — un sentiment douloureux à (s')avouer. « Beaucoup mettent alors en place des stratégies, poursuit le thérapeute. Ils attendent de leur partenaire qu'il dise son amour avant de prendre ce risque, ou lui reprochent de ne pas instaurer un climat de confiance, ou se condamnent eux-mêmes, arguant d'être ridicules ou puérils. » Ils déplacent le problème, s'en défendent sans voir que « leurs craintes sont légitimes, assure Alain Delourme. La peur a toujours une raison d'être, qui trouve son origine dans l'histoire de chacun. » Ici, un ancien compagnon aura trahi. Là, une amie aura ri. Sans oublier que, tout comme le conditionnement, cette inquiétude peut venir de loin. « Le petit enfant qui aura exprimé son amour à son parent mais n'aura pas été entendu, ou n'aura pas reçu en retour de signes d'affection, conservera vraisemblablement cette image douloureuse », indique la psychanalyste Véronique Berger.

## Une confusion des sentiments

Parfois, enfin, la difficulté à dire « je t'aime » en cache une autre, plus profonde encore. « Celle de penser "je t'aime", d'en ressentir la portée, observe Alain Delourme. La personne a du mal à se prononcer sur des sentiments vécus comme contradictoires. » Entre le désir et le

rejet, la tendresse et l'agressivité, son cœur balance. « L'amour et la haine cohabitent dans le psychisme, relève le psychothérapeute. Et cet amalgame déstabilise celui ou celle qui croit qu'aimer l'autre c'est aimer tout de lui. Impossible de dire un amour quand on n'ose pas s'avouer, et avouer, son corollaire, le désamour. » Persuadés que l'amour, pour être vrai, doit être inconditionnel, comme lorsqu'ils étaient enfants, ils vivent difficilement ces sentiments d'adultes assujettis à l'autre. À ce qu'il fait ou non, à ce qu'il est ou non, à ce qu'il aime ou non. « Je ne sais pas dire "je t'aime" renvoie alors davantage à cette inconnue : "Je ne sais pas ce qu'aimer veut dire", conclut Véronique Berger. "Et je me tais." » Pour l'instant…

> témoignage
>
> ***Sylvie, 47 ans***
> *Enfant, je n'ai jamais entendu ces mots d'amour, si simples pourtant chez certains de mes camarades. Plus tard, des hommes m'ont dit ces mots, mais je n'y croyais pas ; je me contentais d'un « moi aussi », auquel je ne croyais pas vraiment non plus. Aujourd'hui, j'aime un homme. Vraiment. Mais je n'arrive toujours pas à le dire. Alors je l'écris. Je lui envoie des e-mails d'amour, ou lui laisse un message sur le frigo. Écrire « je t'aime » ou le montrer en donnant de l'attention m'est plus facile.*

## CONSEILS *À CELUI QUI NE SAIT PAS DIRE « JE T'AIME »*

**Par Véronique Berger, psychanalyste**

Remontez le fil du temps : qu'avez-vous vécu dans l'enfance ? Ces mots étaient-ils proscrits ? Savez-vous pourquoi ? Vous réapproprier votre histoire, peut-être avec l'aide d'un thérapeute, vous aidera à comprendre votre mode de fonctionnement d'aujourd'hui.

**Par Alain Delourme, psychothérapeute**

Dites ce que vous ressentez plutôt que « je t'aime ». Votre cœur qui bat, l'envie d'embrasser l'autre, de faire des projets… Accueillez ce qui vient et partagez, sans vous forcer à prononcer des mots convenus.

**Par Danielle et Claude Allais, spécialistes du couple**

Essayez de repérer vos résistances au « je t'aime », celles qui prennent la forme d'excuses : « C'est impudique » ; « Il va en profiter » ; « Ce n'est pas le moment ». Se pardonner ce processus défensif sera un premier pas. Pour aimer l'autre, et le lui dire, encore faut-il s'aimer soi.

# Je manque de repartie

**Laminés par la moindre critique, tétanisés par l'angoisse de ne pas savoir répondre, ils se murent dans le silence. Conséquences : une grande souffrance et une mauvaise estime de soi. Le point sur une attitude à combattre.**

À la moindre réflexion piquante, ils se décomposent. Ils se sentent incapables de trouver le bon mot au bon moment. Par peur du manque d'esprit, ou du conflit, ils préfèrent se taire, quitte à être ensuite assaillis de regrets. Les gens qui manquent de repartie rêvent d'un monde où ils auraient le dernier mot.

## Une difficulté à manier les émotions

« Je suis totalement désarmée face aux situations nouvelles, reconnaît Marie, 35 ans. Je ne sais pas répondre et, en moi, se mêlent des sentiments de frustration et de colère. » Ceux qui se trouvent ainsi privés de langage évoquent souvent la surprise pour justifier leur

silence. « Paralysés par l'émotion, ils ne parviennent pas à s'en emparer positivement pour réagir, en demandant des explications par exemple », constate Luis Véra, psychiatre et psychothérapeute. Ce manque de « savoir-faire émotionnel » est fréquent à l'heure où la société valorise des attitudes lisses et le contrôle de soi, mais finit par laisser des traces à l'intérieur.

## Une hypersensibilité et une peur du conflit

« Il m'est arrivé plus d'une fois d'être anéantie après une remarque de mon chef, confie Marguerite, 32 ans. Je ne le montre jamais, mais je finis en pleurs aux toilettes. » Les personnes comme Marguerite traînent souvent une hypersensibilité de naissance dans leurs relations aux autres, un trait de personnalité accentué ou non par leur environnement familial et social. Ainsi, un enfant qui grandit au contact de parents plutôt réservés, qui n'ont pas eux-mêmes le sens de la repartie, ne pourra pas s'affirmer au sein de sa famille. Même terreur à l'extérieur, pour ceux qui évoluent dans un groupe écrasé par un leader. Perdre leur job, se fâcher définitivement avec leurs collègues, être exclu : ils imaginent toujours le clash, et le pire s'ils répondaient. « Mais derrière cette peur de l'affrontement, ils ont surtout peur de basculer dans une agressivité qu'ils ne sauraient maîtriser », précise Luis Véra.

## Un manque de confiance en soi

Certaines remarques assenées dès l'enfance (« C'est idiot ce que tu dis ! ») résonnent encore à l'âge adulte. « Ces messages négatifs fragilisent l'estime de soi, au point de parasiter l'esprit quand on cherche désespérément la réplique idéale », note Anne-Marie Cariou, psychologue et spécialiste des thérapies comportementales. Resurgis du passé, ils sont à l'origine de nombreuses pensées « inhibantes » (« Je ne suis pas à la hauteur »).
« Face à des remarques qui remettent en question mes décisions de mère, je doute vite de moi », admet Laure, 37 ans. Pour Frédéric Fanget, psychiatre et psychothérapeute spécialiste de l'affirmation de soi, ce type de réaction est assez classique : « Elle n'arrive pas à faire la part des choses entre la critique qui lui est faite et sa propre personne. Elle se remet en question et se dévalorise. » Un cercle vicieux, que seul un travail quotidien sur soi peut enrayer.

## ★ CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Ceux qui manquent de repartie passent beaucoup de temps à ressasser les moments où ils regrettent de n'avoir pas été à la hauteur. Leur assener des conseils directs du genre « Mais pourquoi tu ne lui as pas dit ça ? Moi, à ta place, je le lui aurais dit ! » achèverait de les persuader qu'ils sont nuls. Mieux vaut essayer d'être très délicat et les encourager à réfléchir, sans leur donner de réponse toute prête. En leur demandant par exemple : « Qu'as-tu ressenti quand il t'a dit ça ? Qu'as-tu répondu ? Et qu'aurais-tu aimé répondre ? » Un compliment peut aussi être le bienvenu. Ainsi l'entourage peut-il amener celui qui doute à prendre conscience qu'il est capable de réagir et d'agir.

## CONSEILS *À CELUI QUI MANQUE DE REPARTIE*

### Pousser l'autre à s'expliquer

La repartie n'a rien à voir avec une partie de ping-pong ! Sans agressivité, essayez de pousser l'autre à s'expliquer (« Que cherches-tu en faisant remarquer au milieu du bureau que j'arrive en retard le matin ? »). Il s'agit d'associer des idées à une émotion plus mesurée. Ainsi, en commençant par : « Je suis stupéfait par ce que tu me dis, peux-tu m'expliquer ? », la discussion peut s'engager sans dégénérer.

### S'entraîner à exprimer ses émotions

Comme au théâtre, pensez à exprimer vos émotions à haute voix. Vous êtes gai ? Dites-le. Vous êtes triste ? Dites-le. Vous allez ainsi apprendre à les gérer et vous habituer à être entendu par les autres. Le moment venu, vous aurez le réflexe de vous exprimer.

### Arrêter de se rejouer la scène

« J'aurais dû dire ça et encore ça… » Stop. Inutile de rejouer la scène dix fois, même si vous avez l'impression de vous faire du bien. Cela ne fait que mobiliser vos émotions en dehors de la réalité, cela ne vous entraîne pas à réagir en temps et en heure. En revanche, si quelque chose vous a beaucoup affecté, ne laissez pas les choses s'effacer sans y répondre. Retournez voir la personne pour en parler, sinon c'est votre estime de vous-même qui va en pâtir.

## À LIRE

*Osez ; thérapie de la confiance en soi,* de Frédéric Fanget (Odile Jacob, 2003) : le psychiatre nous livre un rappel utile des mécanismes de la confiance en soi et de ses conséquences sur notre quotidien. Il propose des pistes pour mieux s'affirmer, exprimer ses désirs et ses émotions, et oser répondre aux critiques.

*La Communication non violente au quotidien,* de Marshall B. Rosenberg (Jouvence éditions, 2003) : une méthode efficace pour arriver à communiquer sans perdre ses moyens.

# Je me dispute avec tout le monde

**Une critique acerbe, un retard imprévu, et les voilà pestant et s'emportant contre tout le monde. Comment expliquer ce comportement ? Le point sur ces querelleurs invétérés…**

## Une estime de soi non sécurisée

Nos relations aux autres nous renseignent sur la place que nous tenons dans la société : l'influence que nous exerçons, l'amour ou la reconnaissance que nous demandons. Ce besoin de reconnaissance peut se traduire, pour l'individu, par une forme de dépendance à l'autre, qui le fragilise. Attendre d'un tiers qu'il légitime notre existence revient à lui donner un immense pouvoir sur la qualité de notre équilibre interne. Dès lors que l'on se sent menacé, le conflit naît. La programmation neurolinguistique (PNL) nomme référence externe ce mouvement qui consiste à chercher l'estime de soi à l'extérieur plutôt que dans ses propres ressources. Non sécurisé dans son estime de soi, l'individu réagit à la moindre remarque, d'où une

tendance fâcheuse à développer une agressivité et à entrer en conflit, façon de clamer : « Aimez-moi ! »

## Le prolongement, à l'âge adulte, du comportement de toute-puissance

Ce comportement, tout enfant l'adopte naturellement. Selon l'analyse transactionnelle, la toute-puissance est définie comme la promesse de voir tous ses besoins satisfaits. Le nourrisson trouve normal que sa mère se rende disponible pour satisfaire l'ensemble de ses besoins. En grandissant, il comprend qu'elle n'est pas son prolongement ; il apprend à différer la satisfaction de ses besoins, voire à y renoncer. Or, il arrive que l'adulte refuse de voir la réalité avec ses contraintes. Tout désaccord est alors vécu comme un rejet de soi, toute entrave à un projet, comme une menace. L'adulte, en quelque sorte, régresse à l'état d'un enfant hurlant, tapant, mordant tant qu'on ne lui donne pas son jouet.

## Une émotion interdite dans le milieu familial

Selon la psychanalyste Alice Miller, la colère, causée par des vexations, humiliations, dévalorisations, etc., est refoulée, stockée sous sa forme pulsionnelle. Elle finira par se retourner contre soi ou contre d'autres personnes. Tout se passe comme si l'individu devenait infirme dans sa capacité à gérer cette émotion qu'il n'a pas apprise

puisqu'on la lui interdisait. Cette colère, contrôlée pendant des années, réapparaît plus tard dans sa forme brute, et peut se déclencher à tout moment et dans n'importe quelle situation. D'autres émotions, comme la peur ou la tristesse, ont pu être interdites. En prenant l'habitude de les occulter, l'individu peut leur substituer une autre : la colère, exemple classique d'un stress devenu irritabilité.

### témoignage

***Danielle 48 ans, consultante en organisation***
**Si les choses ne se passent pas comme je les ai prévues, je vois rouge.**
*Quand les choses ne se passent pas comme je les ai programmées, je râle, je m'en prends à tout le monde. La semaine dernière, par exemple, je me suis rendu compte que mes collègues n'avaient pas utilisé, tel que je le souhaitais, un questionnaire que j'avais mis du temps à élaborer : j'ai vu rouge. Comme à chaque fois. Pareil, si mon patron me demande de modifier mon planning de travail, ça me met en rage. Je ne supporte pas qu'on ne suive pas un plan régulier. Ça me déstabilise et me stresse !*

***Antoine 46 ans, directeur d'un hypermarché***
**Que certains critiquent mes initiatives me met hors de moi.**
*Je ne supporte pas que l'on se permette de critiquer mes décisions, quelles qu'elles soient : décoration de mon appartement, choix d'une sortie, d'un lieu de vacances. Ça me met hors de moi. Voir mes proches critiquer mes propositions m'insupporte. J'ai quand même une bonne expérience de l'organisation !*

***Franck, 50 ans, cinéaste***
**Je m'accroche avec les journalistes, mes pairs, mes proches.**
*Depuis ma plus tendre enfance, j'ai le sentiment d'être un mal-aimé. D'abord, mes parents qui préféraient mon frère. J'étais affreusement jaloux. Puis, au lycée, à la fac. Malgré mes résultats brillants, c'était d'autres étudiants qu'on valorisait. Alors je devenais hargneux. Aujourd'hui, quand la critique ne me reconnaît pas et qu'elle propulse des « médiocres », je suis fou de rage : je m'accroche avec les journalistes, mes pairs, mes proches. Ça devient infernal !*

## ★ CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

L'individu a un message à transmettre, mais manifeste, à travers ses disputes, une difficulté à l'exprimer.

• Un, le laisser exploser, évacuer, même si ses propos heurtent. Ne pas lui intimer de se calmer, mais l'écouter en lui disant : « Je (te) comprends. »

• Deux, reformuler devant lui ses propos de façon plus positive et sur un ton plus calme.

• Trois, l'interroger sur le motif de sa colère. Surtout ne pas jouer les moralisateurs ; simplement se positionner dans une attitude empathique et d'écoute : il se sentira compris, et sera en position de retrouver une relation juste et apaisée.

## ★ CONSEILS *À CELUI QUI SE DISPUTE AVEC TOUT LE MONDE*

### ➡ Apprendre à « s'associer » et à exprimer son sentiment en « adulte »

S'associer, c'est être attentif à son ressenti interne et l'accepter. Un apprentissage qui consiste à discerner le sentiment authentique et à en comprendre les raisons. On peut alors l'exprimer non plus dans sa forme brute, mais dans un langage acceptable par l'autre.

### ➡ Prendre de la distance avec ses actes.

Lorsqu'on s'identifie trop à ses actes, les remarques des autres sont autant de remises en question. Se dire que l'on est plus riche que cet acte critiqué. On peut à tout moment réactiver des souvenirs positifs pour analyser avec lucidité les sources de conflit et les dédramatiser.

En se concentrant sur cette analyse, on désamorce l'explosion de colère.

**Faire dialoguer les différentes parties en soi.**

La PNL affirme que toute action a une intention positive. Même la colère. Pourtant une autre partie de nous voudrait vivre les relations dans un esprit constructif. Prendre le temps de faire s'exprimer l'une et l'autre, la clé se trouvant dans le compromis : il est légitime d'exprimer sa colère, mais sans agressivité.

## À LIRE

*L'Ogre intérieur,* de Christiane Olivier (Le Livre de poche, 2001).
*L'Intelligence émotionnelle,* de Daniel Goleman (Laffont, 1999).
*Être soi,* de Rebiha Couillet (ESF, 1999).

# Je ne sais pas garder mes amis

**En amitié, le plus difficile n'est pas forcément de créer des liens, mais de les entretenir. Certains en sont incapables, et en souffrent. Des pistes pour en finir avec l'instabilité relationnelle.**

« Je suis toujours étonné par ceux qui parlent de leur "meilleur ami". Des amis, j'en ai des centaines… mais jamais les mêmes ! » Éric, 33 ans, est un « zappeur de l'amitié », un homme qui « vit avec son époque », explique-t-il avec ironie : à l'ère du « tout jetable », pourquoi les relations amicales échapperaient-elles à la tendance ?
Parce que, sur ce terrain, les conceptions ancestrales ont la vie dure : l'amitié, on le dit, « c'est pour la vie » ou, adage évocateur, « qui cesse d'être un ami ne l'a jamais été ».

## Une incapacité à donner et à recevoir

Dans *Psychologie de l'amitié*[1], le psychosociologue Jean Maisonneuve note que la fidélité reste l'un des critères fondamentaux de ce lien : à croire, écrit-il, que l'amitié tient lieu de « défi au temps, voire à la mort ». Mais ce défi exige des efforts. « C'est par flemme que je perds de vue mes amis, avoue, gênée, Mélanie, 40 ans. Je suis débordée par les rendez-vous avec les uns, les coups de fil aux autres… L'amitié demande du temps. » Et de l'attention, de l'affection, des services à rendre, « parce que, comme toutes les relations durables, elle est fondée sur un échange », souligne le psychiatre Gérard Apfeldorfer : « On donne pour recevoir en retour. C'est ce va-et-vient qui permet de tisser la relation. »

Encore faut-il savoir donner et recevoir, ce qui, d'après le psychiatre, pose problème à beaucoup. Aux personnalités narcissiques d'abord, trop centrées sur elles-mêmes pour entendre les besoins de l'autre ; aux personnalités dépendantes ensuite, qui peuvent donner beaucoup, mais dans le seul but de recevoir plus encore : l'autre se sent alors contraint, voire manipulé, et rompt le lien.

## Une pseudo-indépendance

Gérard Apfeldorfer évoque également les « grands indépendants » qui « ne veulent rien devoir à personne ». Or, ce goût de l'indépendance n'est parfois qu'un prétexte, dissimulant une difficulté à « faire lien », explique-t-il : « C'est le propre des personnalités "évitantes". » À l'origine ? Une hypersensibilité affective : « On fuit tout engagement affectif, par phobie à l'égard des émotions qu'il entraîne » (peur de se sentir « étouffé », de tomber en état de dépendance, d'être abandonné…).

La psychanalyste Danièle Brun s'en réfère, elle, au passé de l'individu : « Les premières histoires d'amitié, pour peu qu'elles aient été douloureuses, laissent des empreintes indélébiles. » Éviter la relation ou ne la vivre que superficiellement devient alors un moyen inconscient de se protéger de ces blessures passées.

## Une rupture qui en cache une autre

Paul, 35 ans, explique autrement son infidélité en amitié : « Je finis toujours par être déçu par la relation. » Selon Danièle Brun, cette déception caractérise les relations qui ont commencé par un coup de foudre. Et rappelle que, « si l'on s'interdit de rompre avec ses parents, dans l'amitié, c'est possible ». Mettre systématiquement un terme à ses amitiés serait donc une façon détournée d'exprimer le besoin de se séparer de ses parents. « Dans ce cas, conclut la psychanalyste, la question est de savoir si cette tendance à rompre ne concerne que l'amitié, ou si elle vaut aussi au travail, en amour… Si répétition il y a, une thérapie peut être utile. »

témoignage

***Lydie, 31 ans, enseignante***
**J'ai pris conscience de mon infidélité**
*J'avais des relations amoureuses, ma famille… Ça me suffisait. Jusqu'au jour où j'ai décidé de me marier : en faisant le compte des personnes à inviter, j'ai vu le vide amical que j'avais fait autour de moi. Je me suis sentie terriblement seule et nulle. Ma psy m'a fait remarquer que c'était plutôt étonnant, ce sentiment de vide à quelques jours de mon mariage… En parlant avec elle, j'ai compris que cette « nullité » ressentie venait du fait que je prenais conscience de mon infidélité : en amour comme en amitié, je n'avais jamais su vivre une relation plus de deux ans. Seuls mes parents avaient eu ce « privilège ». Or, se marier, c'est rompre avec papa-maman : est-ce que je saurais assumer cette rupture familiale comme j'avais assumé toutes celles qui, à cet instant, me blessaient ? Et est-ce que je saurais être fidèle à un autre qu'à mes parents ? Une heure après ma séance, j'appelais deux amies perdues de vue depuis des années. Elles sont devenues mes témoins à mon mariage. Témoins, aussi, de ma capacité à faire preuve de fidélité. Depuis, je les vois une fois par semaine… Cela fait plus de deux ans.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

S'il s'agit de votre partenaire, vous pouvez lui donner le goût de l'amitié : invitez régulièrement des proches, demandez-lui des nouvelles de ceux qu'il fréquente… S'il s'agit d'un ami, inutile de lui courir après pour rester en contact, cela risque de le faire fuir. En revanche, définir un projet commun, partager un loisir ou devenir son confident sur un sujet précis est un bon moyen de créer avec lui un lien profond.

## CONSEILS *À CELUI QUI NE SAIT PAS GARDER SES AMIS*

### Lister ses priorités

L'amitié est-elle importante à vos yeux ? Pour le savoir, dressez une liste de ce qui vous paraît indispensable à une vie épanouie. Faire carrière, réussir sa vie de famille, avoir des amis, etc. Puis calculez le pourcentage de temps hebdomadaire que vous estimez accorder à chacun de ces objectifs. Le but : parvenir à un équilibre entre vos intérêts et le temps que vous leur consacrez.

### S'organiser

S'il apparaît que vous manquez non d'envie, mais d'organisation pour voir vos amis, fixez-vous un « planning amical ». Trouvez un moment dans votre semaine que vous consacrerez à ces relations. Dans tous les cas, n'attendez pas des autres qu'ils vous rappellent ; c'est en donnant de l'attention que l'on en reçoit.

### Avouer sa faiblesse

« Tu sais, je ne suis pas du genre à donner souvent des nouvelles, mais ça ne veut pas dire que je ne pense pas à toi » : à défaut de le changer, assumez ce trait qui vous caractérise. Cette confidence est une preuve de confiance qui nourrira votre amitié. À condition, bien sûr, de ne pas vous en servir systématiquement pour vous défiler…

## À LIRE

*Les Relations durables,* de Gérard Apfeldorfer (Odile Jacob, « Poches », 2006) : en s'appuyant sur son expérience de thérapeute, l'auteur nous livre des clés pour un mieux-vivre relationnel.

1. PUF, « Que sais- je ? », 2004.

# Je ne supporte pas d'attendre

**Stimulante quand elle est modérée, l'impatience peut être signe d'immaturité et devenir un sérieux handicap. Gros plan sur une intolérance chronique à la frustration.**

Savoir attendre son heure et prendre son mal en patience n'est facile pour personne. Mais en principe, passé son troisième anniversaire, l'être humain intègre les vertus de la patience.

## La toute-puissance infantile

Selon le psychiatre Xavier Pommereau, ceux qui sont dans l'urgence permanente n'ont pas appris, bébés, à supporter l'absence momentanée de leur mère, souvent parce que celle-ci agissait comme si absence et manque ne devaient pas exister, anticipant et compensant tous les désirs de l'enfant. De l'avis des psychanalystes, ces adultes hyperpressés sont inconsciemment restés au stade de la toute-puissance infantile, quand l'enfant a l'impression que sa pensée est magique, qu'elle peut faire advenir ou disparaître les êtres et les

choses. Normalement, nous découvrons que la réalité existe en dehors de nous et que nous ne la créons pas. Chez certains, ce passage du « principe de plaisir » au « principe de réalité » a échoué.

## Une prise de pouvoir

Les Gestalt-thérapeutes considèrent que derrière ce sentiment d'urgence il y a des émotions refoulées, qui auraient besoin d'être accueillies et soutenues. Comme le souligne Gonzague Masquelier, directeur de l'École parisienne de Gestalt-thérapie, angoisse existentielle, peur de vieillir, colère ancienne contre ses parents ou contre soi-même s'expriment en tyrannisant son entourage. Vouloir tout, tout de suite cache également une pulsion de maîtrise, le besoin d'avoir une emprise sur les choses, le temps, l'environnement. Cette façon de prendre le pouvoir sur l'autre permet souvent de camoufler un manque profond d'estime de soi.

## Un signe d'anxiété

Pour les comportementalistes, une extrême impatience peut provenir de graves troubles anxieux. Les phobiques sociaux, par exemple, ne supportent pas d'attendre parce qu'ils ont peur d'être dévisagés. Chez les personnalités impulsives, dites « borderline », l'impatience peut s'accompagner de passages à l'acte violents. Certains chercheurs l'expliquent par une dérégulation de la production de sérotonine.

Mais un milieu familial dissocié, une enfance insécurisante, une absence de cadre éducatif sont plus déterminants.
Les études épidémiologiques montrent que les personnalités intolérantes à la frustration sont de plus en plus nombreuses. Selon le psychiatre Jean Cottraux, nous vivons dans une culture de l'impulsivité, et la génération « zapping » ne met plus de distance entre désir et satisfaction immédiate. Pour preuve, la dernière publicité pour le haut débit : « Je ne supporte pas d'attendre, surtout sur Internet ! »

### témoignage

***Léa, 28 ans, assistante de production***
**Ma devise, c'est : « Tout, tout de suite. »**
*Je déteste que l'on me fasse attendre. Petite fille, dès que je voulais quelque chose, je l'avais. Ça m'est resté. Quand j'ai faim, je mange, peu importe l'heure. Si une robe me plaît, je l'achète, le lendemain, je n'en ai plus envie. Ma devise, c'est : « Tout, tout de suite ! » Sentimentalement aussi, je suis très impulsive. Si j'ai le coup de foudre pour un homme, gare à lui s'il est trop long à s'engager. Et si, par bonheur, on est sur la même longueur d'onde, je suis très vite déçue quand la relation n'évolue pas comme je l'avais rêvé… Résultat : ma vie amoureuse est un tourbillon et on me juge volage et instable.*

***Loïc, 38 ans, directeur commercial***
**Je découvre enfin le plaisir de la contemplation.**
*Étudiant, j'ai commencé plusieurs cursus sans en terminer aucun. Ensuite, pendant des années, ma vie professionnelle a été un « turn-over » permanent. J'avais toujours mille projets en tête, l'ennui, c'est que je n'avais pas la patience d'attendre qu'ils se concrétisent. Chaque fois que ça ne bougeait pas assez vite, je changeais de boîte. J'étais sous pression en permanence. C'est ce qui m'a poussé à engager une thérapie comportementale. J'y apprends à utiliser l'attente avec profit au lieu de la fuir, à établir une délibération entre moi et moi avant d'agir… Grâce à ça, j'arrive à me détacher de l'instant présent, à observer mes montées de stress, à les voir glisser sur moi. À l'approche de mes 40 ans, je découvre, enfin, le plaisir de la contemplation et de la méditation.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Pour bien vivre avec un impatient, Gonzague Masquelier conseille la technique du « mur chaud ». D'une part, restez ferme : ne cédez pas à sa frénésie, ne vous laissez pas entraîner dans son maelström, ne changez pas de projet même s'il le demande. D'autre part, restez tolérant. Si vous lui faites la leçon, si vous ne vous intéressez pas aux dix mille projets qui le passionnent, il en conclura que vous ne l'aimez plus et vous quittera.
Dernière chose, ne faites jamais attendre un(e) impatient(e) : ceux qui vivent dans l'urgence interprètent le manque d'empressement comme un désengagement.

## CONSEILS *À L'IMPATIENT*

### Écouter son corps

Une des voies pour se libérer de l'hyperimpatience est la prise de conscience corporelle. Que se passe-t-il en moi ? Mon corps est-il tendu, transpire-t-il ? Grâce à lui, on sait si l'on est triste, en colère, déprimé, agressif… C'est toujours mieux que le refoulement.

### Valoriser l'autre polarité

Devenez l'inverse de ce que vous êtes spontanément. Privilégiez l'observation, la réflexion, les relations longues, plutôt que l'action. Les impatients entrent brutalement dans le sujet. Apprenez le « précontact », grâce à toutes les méthodes de relaxation.

### Prendre le temps d'assimiler

Les impatients ne prennent pas le temps de « digérer » ce qu'ils vivent. Comme les boulimiques qui s'organisent pour manger à peine leur repas terminé, ils ne profitent pas des moments relationnels riches, des activités intéressantes. Il est essentiel de s'accorder un moment pour ressentir ce en quoi l'action que l'on vient d'accomplir nous a « nourris ». Si l'on passe aussitôt à autre chose, on n'assimile rien.

## À LIRE

*La Répétition des scénarios de vie : demain est une autre histoire,* de Jean Cottraux (Odile Jacob, 2001).
*Vouloir sa vie : la Gestalt-thérapie aujourd'hui,* de Gonzague Masquelier (Retz, 1999).

# Je me sens souvent seul

**J'ai une famille, des amis, un travail, reconnaît Nathalie, 25 ans, photographe. Et pourtant, j'ai souvent l'impression d'être seule. Pendant un repas entre proches ou aux heures de pointe dans le métro, je ressens comme un vague à l'âme. Parfois, une tristesse plus profonde. C'est étrange, non, d'être entourée mais… seule ? » Rien de plus humain, au contraire, que le sentiment de solitude.**

« Peu importe que l'isolement soit réel ou non, précise Laurie Hawkes[1], psychopraticienne. C'est la façon dont nous le vivons qui engendre ou pas une mélancolie ou une souffrance. » Pourquoi certains se sentent mal, différents ou incompris quand ils se sentent seuls ?

## Je vis dans un monde connecté

Notre culture et les idéaux de sociabilité qu'elle véhicule dévalorisent les moments avec soi-même. « Notre époque regorge de moyens qui

permettent d'être en lien avec l'autre : le téléphone, Internet, ou même les déplacements rapides et faciles, remarque la psychologue et psychanalyste Catherine Audibert[2]. Mais ces nouveaux outils renforcent la conscience de la solitude, puisqu'en la condamnant ils la mettent en évidence. Certains, parce qu'ils ont un Smartphone, comptent régulièrement les appels, les "like" reçus, leurs followers… » De ce nombre dépend leur valeur, donc leur sécurité. Car être seul recèle une forme de danger pour la personne vulnérable que nous sommes. « C'est là tout le paradoxe : fondamentalement, essentiellement, nous sommes seuls, mais il nous faut être accompagnés, physiquement et psychiquement, pour ne pas mourir, d'abord, puis pour vivre sans que la conscience de la solitude et de la mort ne fasse trop d'ombre à l'existence », poursuit la thérapeute.

## Je n'ai pas appris à me détacher

Être accompagné dans l'apprentissage de la solitude, voilà qui changerait tout. Laurie Hawkes explique : « Si l'enfant a bénéficié d'un attachement sécurisant et d'une confiance en ses capacités d'autonomie, il n'aura pas besoin d'être nourri par la reconnaissance — et la présence — de l'autre. Mais si ses désirs ou ses peurs n'ont pas été entendus, alors surgira une impression d'abandon et d'insuffisance. » Inversement, un enfant surinvesti, très choyé, qui n'aura pas appris à se détacher, notamment de sa mère, aura lui aussi quelques difficultés à envisager l'isolement dans son versant constructif. Pour Catherine Audibert, si les expériences de solitude sont trop prématurées, fréquentes ou, au contraire, si elles

sont absentes, « l'individu y associera la détresse. Il passera sa vie à tenter de la fuir ou de s'en protéger. »

## Je fantasme une fusion passée

Cela dit, bien accompagnés ou pas, nous sommes tous confrontés à ces moments de mélancolie. Le psychiatre Christophe Fauré rappelle qu'il fut un temps où nous ne faisions qu'un avec l'autre. « Lorsque nous étions dans le ventre maternel, nous avons fait l'expérience de la fusion, qui vérifie l'impossible équation "un plus un égale un". Peut-être sommes-nous irrémédiablement nostalgiques de ce moment intense, parfait, présent parfois dans les premiers temps de la relation amoureuse, avant — encore ! — qu'il disparaisse. » Cette nostalgie nous renvoie à une réalité structurelle et fondamentale : nous ne sommes qu'un, avec ou sans l'autre. De quoi se sentir perdu au milieu d'une foule.

> témoignage
>
> ***Benoist, 31 ans, en reconversion professionnelle***
> *Il n'y a pas longtemps, j'étais un jeune cadre dynamique. Je passais d'un téléphone à l'autre, je virevoltais entre les partenaires. Et puis il y a eu ce licenciement : une sensation de solitude m'est tombée dessus. Une profonde tristesse qui a duré plusieurs mois. J'ai décidé de faire une retraite dans une abbaye. Au lieu de pleurer sur la faiblesse de l'être humain, j'ai voulu affronter mes démons. Bizarrement, je souffrais moins de solitude dans ma cellule que dans mon bureau. J'ai décidé de changer de voie pour devenir professeur.*

## CONSEILS *À CELUI QUI SE SENT SOUVENT SEUL*

### Renouer avec soi

« A-t-on peur de la solitude, ou bien d'une intériorité que l'on ne connaît pas ? Interroge Christophe Fauré, psychiatre. C'est parfois de soi que l'on est déconnecté. Des exercices de méditation permettent de combler ce vide. D'apprendre à mieux se connaître en interrogeant ses peurs, ses croyances, ses désirs, ses besoins. En recontactant une dimension intérieure que nous avons trop longtemps ignorée, la solitude nous apparaît moins effrayante. »

### Réinvestir les relations

« Nous sommes nombreux à nous plaindre de liens superficiels, de relations sans vraie valeur, constate la psychopraticienne Laurie Hawkes. Nous nous sentirions sans doute moins seuls en nous impliquant davantage, et, surtout, activement. Car un ami, comme un amant, se courtise ! Donner du temps, porter de l'intérêt, se faire beau, se créer des souvenirs… Il s'agit de donner du sens et de la valeur aux rapports humains. »

### S'appuyer sur un thérapeute

« Notre souffrance face au sentiment de solitude nous invite à réinterroger notre capacité à être seuls, développe Catherine Audibert, psychologue et psychanalyste. C'est en refaisant l'expérience d'une "bonne" solitude, en présence d'un autre — analyste, thérapeute, praticien… —, que nous pouvons affronter le

fait d'être seuls sans nous sentir démunis. L'idée est d'être accompagnés dans l'apprentissage de la solitude comme il aurait été utile que nous le soyons enfants. »

## À LIRE

*Ensemble mais seuls, apprivoiser le sentiment de solitude dans le couple,* de Christophe Fauré (Albin Michel, 2009) : le psychiatre propose de rencontrer sa solitude pour ne plus en souffrir.
Sur psychologies.com (rubrique « Tests »), « Comment vivez-vous la solitude ? » : cherchez-vous à la combler coûte que coûte, ou bien en faites-vous un temps de créativité ou de paix ?

---

1. Auteure de *La Peur de l'autre, surmonter l'anxiété sociale* (LGF, 2013).

2. Auteure de *L'Incapacité d'être seul* (Payot, « Petite Bibliothèque », 2011).

# Je n’avoue jamais mon âge

**Dissimuler le nombre de ses années est un pieux mensonge qui cache souvent le besoin d’être aimé. Coquetterie ou vrai malaise ? Et si nous faisions la paix avec notre date de naissance ?**

Solange prétend n’avoir qu’une « petite cinquantaine » : « Je préfère que les gens me voient comme une femme encore dynamique et pleine de vie. Ce que je suis ! » Garder pour soi le nombre de ses années ne touche-t-il que les personnes avides d’une cure de jouvence ? Non, répondent les psys. « Il n’est pas rare qu’un enfant, à l’arrivée d’un nouveau-né dans la famille, regrette le temps béni où il était plus petit et entouré d’affection, constate le psychanalyste Saverio Tomasella[1]. Des adolescents se vieillissent pour affirmer leur identité ; d’autres, au contraire, souffrent de quitter l’enfance. De jeunes gens en quête de crédibilité maquillent aussi leur année de naissance sur le marché du travail. » D’aucuns se voudraient plus mûrs quand d’autres rêvent de remonter le temps. Si l’imposture n’a pas d’âge, d’où vient-elle ?

## Je fantasme

Ce pieux mensonge n'aurait rien à voir avec les années elles-mêmes. « Il est lié aux avantages réels ou imaginaires que l'on prête à un autre âge que le sien », poursuit le psychanalyste. Lorsque nous croyons qu'avant était mieux ou qu'après le sera, nous sommes tentés de fuir le présent. Explications du psychiatre Christophe Fauré : « Il s'agit de représentations mentales issues de trois sources : notre culture — ici, le jeunisme fait loi quand ailleurs la maturité est signe de sagesse —, le discours ambiant et collectif — un jeune actif par exemple manque d'expérience — et l'histoire personnelle de chacun. » Si nous avons vu nos parents se laisser aller, l'image du senior est peut-être dévalorisée. Si nous étions le cadet et manquions d'attention, la jeunesse, croit-on, est victime de déconsidération.

## Je projette

Impossible de se cacher à soi-même les chiffres du compteur ! Pour Christophe Fauré, la dissimulation parle aussi de la relation : « En réalité, nous projetons sur l'autre nos craintes. Nous sommes certains qu'il pense comme nous. Et avons peur qu'il nous juge, se moque, ne nous aime plus à cause de nos années. Nous nous déguisons pour nous protéger. Psychiquement, il s'agit d'un mécanisme de défense face à l'agressivité supposée d'autrui. » Puisque nous sommes convaincus qu'à 50 ans nous sommes finis, tout le monde doit l'être ! Puisqu'à 20 ans nous ne connaissons rien de la vie, l'autre le croit aussi ! Absurde et cruelle logique. Car ce mécanisme dénature la relation, alors faite de défiance. « Rester sur ses gardes est une façon

de ne pas s'investir », renchérit Saverio Tomasella. Et le signe d'une fragilité narcissique.

## Je tente d'exister

Le problème est que cet âge si ingrat nous identifie. « Mais que, parfois, il ne correspond pas ou plus à notre identité, reprend le psychanalyste. Prenons l'exemple du vieillissement : un grand sportif n'aura pas forcément de mal avec le sien, mais ne se reconnaîtra plus dans ce corps aux capacités physiques réduites. » D'où un conflit psychique entre la personne que l'on est dans la réalité et celle que l'on se représente être. Un conflit douloureux qui engendre la colère ou la déprime. Selon Christophe Fauré, « le sujet vit tellement mal ce décalage qu'il tombe dans le déni pour mieux faire correspondre fantasme et réalité, et ainsi apaiser la tension psychique. Il (se) cache la vérité pour retrouver l'équilibre. Il y a un enjeu identitaire derrière ce qui semble être une coquetterie. »

> témoignage
>
> ***Émilie, 34 ans, directrice des ressources humaines***
> *Très grande, plus mûre, je n'ai jamais fait mon âge. Et j'en ai souffert, à l'école comme au début de ma carrière. Souvent, je me suis vieillie. Lors de ma première grossesse — j'étais toute jeune —, je mentais à tout le monde ! En thérapie, j'ai compris qu'après la séparation de mes parents j'avais voulu prendre en charge ma famille. Ma mère surtout, très fragilisée… Je suis devenue adulte trop vite. Il m'a fallu sortir du perfectionnisme, m'autoriser des choses de mon âge, comme les sorties, la gaieté. L'insouciance dont j'avais manqué.*

## CONSEILS *À CELUI QUI N'AVOUE JAMAIS SON ÂGE*

### Modifier ses croyances

Selon le psychiatre Christophe Fauré, « pour apaiser la tension liée au conflit intérieur, mieux vaut modifier ses représentations mentales que s'obstiner à changer la réalité ». Prenez conscience de ces constructions psychiques : pour vous, l'âge représente-t-il la personne ? Quels avantages et inconvénients associez-vous à la jeunesse ? À la maturité ? La taille, le poids, l'âge sont déterminants sur les sites de rencontres et, même si c'est illégal, dans certaines offres d'emploi. Et pour vous ?

### Réinventer ses relations

Pour le psychiatre, il s'agit aussi de trouver des moyens différents d'exister. « Si vous n'avouez pas votre âge par peur de ne plus séduire, que pouvez-vous faire pour continuer d'être aimé ? Investissez d'autres domaines : la générosité, la spiritualité, l'apprentissage… » Le psychanalyste Saverio Tomasella rappelle que « les personnes qui acceptent le mieux le leur sont celles qui reçoivent de leurs proches reconnaissance et valorisation ». Pensez à nouer des liens plutôt que les dénaturer par un mensonge.

### Interroger son histoire

Le psychanalyste suggère de remonter le temps : quelle était votre place dans la famille ? Vous êtes-vous senti déprécié ? Qu'est-ce qui, dans votre histoire, a fait que l'âge est un souci ? « L'arbre peut cacher

une forêt, prévient-il. L'âge ne serait qu'un symptôme. » Regarder d'un mauvais œil le temps qui passe ou vouloir sauter les étapes de la vie peut être le signe d'un malaise identitaire plus profond. Un travail thérapeutique est susceptible de vous aider.

## À LIRE

*Maintenant ou jamais ! La transition du milieu de vie,* de Christophe Fauré (Albin Michel, 2011) : le psychiatre dévoile les enjeux de cette période charnière à hauts risques, puis propose des pistes pour mieux la vivre.
Sur psychologies.com (rubrique « Tests »), « Quel est votre âge intérieur ? » : un test pour se réconcilier avec son âge.

---

1. Auteur de *Transfert, pour qui me prenez- vous ?* et d'*Amours impossibles, accepter d'aimer et d'être aimé* (Eyrolles, 2012).

# Je ne supporte pas la foule

**L'été, ses plages bondées, ses sites touristiques envahis… Pour certains, c'est un cauchemar ! Se retrouver au cœur de la foule réveille chez eux un sentiment de malaise, parfois une véritable angoisse. Que cache cette anxiété ? Comment la surmonter et se sentir mieux parmi les autres ?**

« Le bruit, l'agitation, la promiscuité : ça m'oppresse », avoue Laurent, 29 ans. Préférer le calme à la cohue se comprend. Seulement, Laurent est conscient que son comportement lui fait aussi perdre des occasions de s'enrichir, grâce à des rencontres, des découvertes… D'après Alain Braconnier, psychiatre et psychanalyste, se mêler à la foule attise une peur ancestrale : « Nous ne savons jamais à l'avance ce que nous veulent tous ces inconnus. Face au danger, en cas de "lutte vitale", ils peuvent devenir des amis… ou des ennemis ! »

## Je vois le danger partout

Mouvements de panique et bousculades peuvent arriver, mais restent rares. Or, certains ne pensent qu'à cela ! Surtout quand, « loin de leur environnement familier, ils ont l'impression de perdre le contrôle », souligne Jean-Luc Émery, psychiatre spécialiste des thérapies cognitives et comportementales. Une attitude propre aux grands anxieux. Parmi lesquels les agoraphobes qui, dans de grands espaces surpeuplés, ont le sentiment de ne pouvoir ni s'enfuir ni être secourus en cas de problème. Si, souvent, cette phobie survient après un traumatisme (deuil, accident…), le psychiatre Frédéric Chapelle[1] l'explique aussi par un manque de sécurisation : « Soit les parents ont été vécus comme laxistes, pas assez rassurants ; soit ils ont vu le danger partout, transmettant leur inquiétude à l'enfant. »

## Je crains le regard des autres

Chez Laure, 40 ans, la peur du jugement domine : « Sur la plage, je suis sûre que tout le monde ne voit que mes défauts ! » Cette appréhension, qui peut tourner à la phobie sociale, remonte, elle aussi, à l'enfance : certains ont été élevés dans le souci de la plus grande discrétion — « Ne te donne pas en spectacle ! » — ou dans une méfiance excessive à l'égard du monde extérieur. D'autres ont grandi avec un secret de famille. « Le regard d'autrui est alors une menace, puisqu'il pourrait le découvrir », note Alain Braconnier. Plus banalement, cette crainte inconsciente est partagée par ceux dont l'entourage était trop intrusif. En grandissant, ils fantasment une image des autres, les voient comme omniscients et sont convaincus qu'ils vont découvrir leurs failles et les rejeter.

## Je me sens encore plus seul

Se retrouver noyé dans la foule peut exacerber un profond sentiment de solitude. Une sensation qui fait écho à un fort besoin de reconnaissance : être considéré avec bienveillance, se sentir soutenu, en confiance… Autant de soins reçus en général dans l'enfance, dont certains sont restés nostalgiques. Ou, à l'inverse, frustrés. Comme l'ajoute Jean-Luc Émery, ceux-là prennent « l'habitude d'être dans une relation à deux, avec un interlocuteur choisi, et vivent donc avec une grande détresse l'idée d'affronter tant d'étrangers ».

> témoignage
>
> ***Lisa, 36 ans, institutrice***
> *J'ai toujours eu du mal à être entourée de monde. Je ne me trouvais pas assez jolie pour me montrer. Jusqu'au jour où cette anxiété m'a empêchée de sortir… Grâce à une thérapie comportementale, en groupe, j'ai fait le lien avec mon enfance : plutôt « rondouillette », j'étais rejetée par les autres. Depuis, lorsque je retrouve cette angoisse, je mets mes vêtements fétiches, ceux dont je suis sûre qu'ils me rendent belle. Cela me rassure et désamorce l'angoisse.*

## CONSEILS *À CELUI QUI NE SUPPORTE PAS LA FOULE*

### Revenir à la réalité

Imaginer le pire ne signifie pas qu'il va arriver. Pour développer cet art de la relativisation, le psychiatre Frédéric Chapelle propose d'abord de regarder autour de soi : y a-t-il une menace immédiate ? Au pire, y a-t-il des sorties de secours ? Comment les gens se

comportent-ils ? Sont-ils calmes, souriants ? Cette prise de recul permet de se resituer dans le présent plutôt que dans l'avenir, source de fantasmes.

### Écouter ses sensations

Le psychiatre Jean-Luc Émery rappelle l'importance d'être attentif à ses réactions physiologiques. « Ainsi, avoir les jambes molles est une réaction normale après un signal d'anxiété : nos cuisses se gonflent de sang afin d'être prêtes à fuir ou à se battre. On croit qu'elles ne vont pas nous porter, alors qu'elles s'y préparent ! » Il conseille ensuite les techniques de relaxation, par exemple respirer lentement. Car l'hyperventilation entraîne des troubles visuels que les anxieux risquent d'interpréter dramatiquement !

### Diversifier ses stratégies de défense

Évitement des lieux bondés, repli sur soi : chacun privilégie une stratégie de défense face à la foule. Alain Braconnier, psychiatre et psychanalyste, propose de s'entraîner à en développer d'autres : en parler avec ses amis, en rire. Ou anticiper la scène pour limiter l'incertitude : imaginer son arrivée dans la foule, sa façon d'y évoluer et d'en sortir. Expérimenter d'autres façons de vivre la situation aide à mesurer l'étendue de ses ressources intérieures…

## À LIRE

*Protéger son soi pour vivre pleinement,* d'Alain Braconnier (Odile Jacob, 2010) : le psychiatre, psychologue et psychanalyste liste les

vingt-sept « mécanismes de défense » (humour, anticipation, recours à autrui…) pour prendre soin de soi et bien vivre avec les autres.
*Surmontez vos peurs ; vaincre le trouble panique et l'agoraphobie,* de Jean-Luc Émery (Odile Jacob, « Poches », 2008) : un « guide pour s'aider soi-même », rempli de témoignages et d'exercices pratiques.

## ADRESSES UTILES

L'AFTAD (Association française des troubles anxieux et de la dépression) : anxietedepression.org.
Médiagora, site d'information sur les troubles anxieux et phobiques, avec une adresse Internet par antenne française (à Paris, Lyon, Rouen…) : mediagora.fr.

---

1. Frédéric Chapelle, auteur avec Benoît Monié de *Bon stress, mauvais stress : mode d'emploi* (Odile Jacob, 2008).

# Je n’aime pas les au revoir

**Qu’il s’agisse de quitter des proches que nous retrouverons bientôt ou de mettre fin à une relation amoureuse, les séparations sont rarement agréables. Pour certains, ce sont de véritables déchirures. Pourquoi ? Comment s’éloigner avec plus de sérénité ?**

À l’ère de Facebook et Twitter, où chacun se doit d’être joignable à chaque instant, le lien permanent nous enchante. De fait, il rassure. En surface, seulement. Pour le psychanalyste Saverio Tomasella, « les nouvelles technologies jouent le rôle “d’objet leurre” qui semble combler tous les manques ». Elles nous évitent de prononcer deux mots difficiles : au revoir. « Car la séparation n’est facile pour personne. Nous naissons “incomplets” et nous nous appuyons sur des repères extérieurs, des figures “maternantes” et tutélaires, pour nous constituer. » D’où la difficulté à rompre l’attache.

## J’aspire à être quelqu’un d’autre

Sébastien, 39 ans, décrit la fin de son dernier séjour entre copains : « On était tous là, sur le quai de la gare, comme des gamins dépités d'entendre sonner la fin de la récré. On n'arrivait pas à se quitter. » Ces vacances, ces soirées, ces rencontres auxquelles personne ne veut mettre un terme sont « des parenthèses enchantées où l'on s'est vu, soi, autrement, constate le psychiatre Christophe Fauré[1]. Tout à coup, on prend conscience que l'on aspire à autre chose, à une autre façon d'être, de vivre. Comme si l'on découvrait un nouveau soi, un soi potentiel. » L'au revoir sonne comme un brutal rappel au réel.

## J'ai peur d'être jugé

« J'ai fait traîner notre divorce pendant six longues années, raconte Mélanie, 36 ans. Je savais que la rupture était nécessaire, mais je trouvais mille prétextes pour être encore un peu là, malgré tout, encore un peu avec lui. »
« Quitter l'autre n'est pas sans danger, analyse Christophe Fauré. Nous avons peur d'être mal perçus, d'être jugés "dysfonctionnels", de ne pas pouvoir nous en sortir seuls, et enfin de l'inconnu, qui représente pour le psychisme un risque. » Parfois ces peurs archaïques inhibent au point de nous faire maintenir un lien même bancal, même destructeur, consciemment ou non.

## Et si je n'existais plus ?

Mais la plus grande crainte, selon Saverio Tomasella, est « celle de ne plus exister sans l'autre, de "mourir" psychiquement ». Karine, 33 ans, vit chaque matin un minideuil : « Il m'est extrêmement difficile de laisser ma fille à la crèche. Je n'arrive pas à lui dire au revoir, ni avec des mots ni avec les bons gestes. »
« Les séparations réactivent toujours d'anciens schémas d'abandon ou de perte », explique Christophe Fauré. Certains y sont plus sensibles que d'autres. D'après Saverio Tomasella, « lorsque l'enfant n'a pas bénéficié de relations suffisamment rassurantes pour être certain qu'il existe pour ses parents, avec ou loin d'eux, il manque de sentiment d'identité et d'autonomie. L'adulte qu'il devient reste dans une forme de dépendance. » Des événements traumatiques (deuil, maladie d'un parent, etc.) ou subjectivement vécus comme tels (des parents bourreaux de travail, fusionnels entre eux, etc.) peuvent être à l'origine de ce sentiment d'abandon. Qui conduit à cette conclusion : je ne suis pas capable de maintenir le lien.

> témoignage
>
> ***Danièle, 56 ans, retraitée de l'Éducation nationale***
> *J'ai perdu ma mère très jeune, dans un accident de voiture. Toute ma vie, j'ai regretté de ne pas avoir eu le temps de lui dire au revoir. Et toute ma vie, j'ai eu du mal à dire au revoir. Quand j'ai pris conscience de cette difficulté, avec la naissance de mes enfants surtout, j'ai appris à « me préparer ». Je m'apprête à quitter, j'anticipe, je prends soin de l'autre, de moi, ensuite je me laisse du temps pour digérer l'indigeste. J'accueille ma tristesse, comme si elle était l'un de mes enfants, je la console du mieux que je peux.*

## ★ CONSEILS *À CELUI QUI N'AIME PAS LES AU REVOIR*

### Reconnaître le désir de changement

« Si, après des moments de joie ou de sérénité profondes, vous vivez mal la fin des festivités et vous interrogez, profitez-en ! suggère Christophe Fauré, psychiatre. Il s'agit peut-être d'un appel intérieur pour vous faire sortir d'une routine qui ne vous convient plus, pour faire vivre la partie de vous que vous avez pu exprimer pendant cet interlude. Ne lui dites pas au revoir. »

### Accepter la frustration

« L'angoisse est nécessaire dans la constitution d'une personne "individuée", qui accepte de vivre des moments, parfois longs et douloureux, de solitude, rappelle Saverio Tomasella, psychanalyste. Nous ne pouvons pas avoir et posséder tout ce que nous voudrions. C'est fondamental de passer du besoin au désir, par la frustration et le manque acceptés, bien vécus. Fondamental aussi de prendre le temps de faire de vrais deuils. »

### Remonter le fil du temps

« Quel type de séparation est difficile pour vous ? À quelles occasions réactivez-vous des souffrances d'antan ? Avez-vous l'impression, en tant que parent par exemple, de projeter vos angoisses sur vos proches ? » Christophe Fauré propose de remonter le fil du temps et de s'interroger : « Parfois, nous sommes pris au piège dans un émotionnel d'enfant et gagnerions à nous désengager des peurs du passé. Avec l'aide d'un thérapeute, au besoin. »

## À LIRE

*Le Sentiment d'abandon, se libérer du passé pour exister par soi-même,* de Saverio Tomasella (Eyrolles, 2010) : d'où vient la blessure d'abandon ? Comment en guérir et se libérer de schémas inconscients douloureux ? Le psychanalyste explore l'« abandonnisme ».

---

1. Christophe Fauré, auteur de nombreux ouvrages sur la séparation et le deuil. Dernier paru : *Vivre ensemble la maladie d'un proche* (Albin Michel, 2011). Son site : christophefaure. com.

# Je ne termine jamais rien

**Dans leur vie privée comme au travail, ils passent d'un projet à l'autre, laissant en plan ce qu'ils avaient pourtant commencé avec enthousiasme. D'où leur vient cette incapacité à finaliser ce qu'ils ont entamé ?**

Ne jamais concrétiser ses projets, c'est vivre hors du temps. Comme si l'on était au-dessus de ses lois. Le psychanalyste Serge Vallon voit dans ce comportement un prolongement des fantasmes de toute-puissance du jeune enfant, qui se croit sans limites. Mais il existe d'autres explications. Selon Freud, l'inconscient ignore le temps. Et l'incapacité à se fixer des échéances est le signe qu'un événement du passé continue à travailler l'individu, au point de contaminer sa vie actuelle. Parce qu'il ne parvient pas à passer à autre chose, il se condamne à ignorer les exigences de la temporalité.

De fait, il ne peut maintenir ses désirs car, pour se déployer, ceux-ci ont besoin de barrières, comme la crainte qu'il soit bientôt trop tard pour les réaliser. Ceux qui souffrent de cette situation se plaignent d'ailleurs souvent de pannes de motivation.

## Éviter l'affrontement avec le réel

Ne pas aller au bout de ses entreprises permet aussi d'échapper à cette épreuve de vérité qu'est la confrontation avec le réel. Tant que l'on n'est pas parvenu au but, c'est comme si tout était possible. « Surtout, on évite de se confronter à ses véritables capacités », expliquent Jane B. Burka et Lenora M. Yuen, psychologues[1]. Selon elles, cette « astuce » permet notamment aux perfectionnistes « de continuer de croire qu'ils sont brillants et disposent d'un potentiel illimité ». C'est une façon de se mettre à l'abri des déceptions, de se protéger, d'un point de vue narcissique.

## Manquer d'objectifs… ou les surévaluer

Le collègue qui annonce un imminent tournant dans sa carrière et que l'on retrouve, un an après, toujours installé au même bureau ; cet autre qui se laisse surcharger de dossiers et n'en boucle jamais un seul… Dans la vie professionnelle, l'incapacité à terminer un projet est un terrible handicap. Très souvent, dans ce domaine, « elle est le fruit d'une confusion entre envie et objectif », explique Cégolène Colonna, psychanalyste spécialisée dans le coaching en entreprise. Les envies se succèdent sans s'ancrer dans une matérialité objective. Un objectif, lui, est forcément du domaine du concret.
« Mais il faut également compter avec une mauvaise évaluation de ses compétences, parfois renforcée par l'entreprise elle-même, qui n'a pas su clairement définir les limites du poste de l'employé », insiste la

psychanalyste. Ne pouvant distinguer les tâches qui sont de son ressort de celles qui ne le sont pas, l'individu se retrouve rapidement submergé, et obligé de devoir en laisser tomber certaines. On va alors lui reprocher son inefficacité, ce qui va intensifier son manque de confiance en lui.

## Fuir la mort

Pour les psychanalystes, l'idée de la fin renvoie aussi, plus ou moins consciemment, à celle de la mort. Elle ravive le souvenir de nos expériences de séparation, ce qu'ils nomment l'angoisse de castration : terminer un projet implique que l'on s'en sépare afin de passer à autre chose, une perspective angoissante pour ceux qui ont mal supporté les épreuves de séparations précoces (sevrage, absences maternelles, premiers éloignements des parents). Et que les plus traumatisés vont chercher à fuir radicalement.
L'inachèvement, dans ce contexte, est une technique pour éviter la perte. Mais aussi une parade pour différer le moment de recommencer autre chose, et donc de se lancer dans l'inconnu.

témoignage

***Hélène, 30 ans, traductrice***

*Je travaille très sérieusement sur un texte pendant des mois, jusqu'à la semaine précédant la remise de mon travail. Même si la réalité professionnelle m'y contraint, le terminer devient pour moi une véritable épreuve. C'est en analyse que j'ai pris conscience de mon fonctionnement : je me suis souvenue que, dans les dernières semaines de ma grossesse, je m'étais précipitée à la clinique pensant que j'allais accoucher.*

*Les médecins m'ont auscultée et renvoyée chez moi parce que je n'étais pas prête. Ceci, à plusieurs reprises. En fait, il y avait en moi la contradiction entre le désir d'accoucher et celui de « garder » mon bébé. J'ai appelé ça mon « faux travail ». Grâce à ma thérapie, j'ai compris que je pouvais sortir de cette contradiction.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

On a plus tendance à faire remarquer à quelqu'un ses échecs que ses succès, comme si ces derniers étaient un dû. Revenir sur tous les projets qu'il a abandonnés, s'efforcer de chercher les causes de son comportement, c'est l'enfermer dans le rôle du velléitaire. Seule la satisfaction devant les progrès déjà réalisés lui donnera la motivation de poursuivre son objectif. Car ce n'est pas tant la volonté que la lucidité qui lui fait défaut.

Aux questions comme « Pourquoi est-ce que tu abandonnes à nouveau ? », préférer celles qui l'incitent à se projeter avec rationalité dans l'avenir : « Quels moyens concrets vas-tu mettre en œuvre pour mener à bien ce projet ? »

## CONSEILS *À CELUI QUI NE TERMINE JAMAIS RIEN*

### Dresser un plan précis

L'exécution d'un dessein nécessite une approche rationnelle. D'abord, on fera le tri entre tous ses projets, afin de n'en sélectionner qu'un qui soit à la hauteur de ses compétences. Ensuite, on s'efforcera de décomposer cet objectif. Quel est-il concrètement ? Quelles sont les étapes nécessaires à sa réalisation ? Combien de temps prendront-elles ? Ainsi, les objectifs trop hauts seront-ils abandonnés, et on évitera de se laisser déstabiliser par les obstacles.

### Avancer progressivement

L'ébauche d'un travail est toujours enthousiasmante, on s'emballe, et on en oublie le rythme de travail fixé au départ. Le calendrier est un outil indispensable : on y inscrit des repères, apprenant ainsi à gérer son temps ; on s'y réfère pour suivre sa progression et prendre conscience des difficultés déjà franchies.

### Imaginer l'après

Qu'est-ce que cette réussite va changer ? Que va-t-elle m'apporter, en termes de bénéfices matériels, professionnels, mais également de satisfaction personnelle ? Ces réponses sont des sources de motivation, et permettent de considérer avec plus de lucidité le but fixé.

### Se féliciter

Pour éviter que le vide qui succède à l'agitation dans le travail ne devienne source d'angoisse, les coaches proposent de toujours se

prévoir une récompense pour couronner le succès : s'offrir, sinon des vacances, au moins quelques jours de repos, pendant lesquels on aura tout le loisir de savourer sa réussite, mais aussi d'envisager, sans stress, son prochain projet.

## À LIRE

*Intégrez la méthode du coaching dans votre vie,* de Cégolène Colonna (Dunod, 2002) : des conseils pour apprendre à s'autocoacher.
*Le Nouvel Art du temps,* de Jean-Louis Servan-Schreiber (LGF, 2002) : des clés pour gérer le temps et mieux profiter de la vie.

---

1. Auteures de *Comment ne plus être en retard*, Payot, 2000.

# Je n’aime pas les cadeaux

**Certains frémissent rien qu’à les voir sous les sapins. Pourquoi cette peur des cadeaux ? Sont-ils forcément empoisonnés ?**

« Les cadeaux ? Une épreuve ! confie Marie, 47 ans, décoratrice et capitellophobe[1]. J’aime en faire, mais pas en recevoir. Les surprises me font peur, le regard de l’autre m’embarrasse, la situation même me déstabilise. Cette avalanche de biens aussi me dérange. On a l’impression qu’on s’attelle à une formalité : “Tiens, voilà ce que je t’ai acheté !” Du coup, je ne sais pas comment réagir ! » Peut-être parce que le cadeau en dit trop, justement… Pour la psychothérapeute Sylvie Tenenbaum[2], « il est souvent porteur de messages, conscients ou non, et ces messages peuvent nous contrarier. Et puis, il évoque une trilogie compliquée : qui dit donner dit recevoir, dit rendre. » Or, l’art du don contre-don n’est pas naturel chez certains.

## Je ne connais pas ma valeur

Ceux qui ont du mal à recevoir un cadeau éprouvent souvent la même gêne devant un compliment, un regard, un service. « La capacité à accueillir le don nécessite une bonne estime de soi et une certaine confiance en l'autre, explique Corinne Dollon, psychothérapeute. Cela dépend pour beaucoup de ce que nous avons reçu auparavant. Comment nous a-t-on donné le sein ou le biberon, par exemple ? Regardé et porté dans l'enfance ? Reconnu et valorisé dans la famille, à l'école ? » Si nous avons « trop » reçu, un cadeau de plus ou de moins passe désormais inaperçu ! Si nous avons « peu » ou « mal » reçu, le même cadeau suffira-t-il à combler la faille ? « On aime un cadeau lorsqu'il nous apaise, confirme la psychanalyste Virginie Megglé[3]. Quand on se sent exister. » Si tel n'est pas le cas, on l'aime beaucoup moins.

## Je me méfie

« Le problème du cadeau est aussi qu'il désarme celui qui le reçoit », poursuit Sylvie Tenenbaum. Nous pouvons nous sentir en dette auprès de notre bienfaiteur. Le présent réveille des menaces potentielles. Comment allons-nous rendre la pareille ? Quelle image avons-nous aux yeux d'autrui ? Est-il en train de nous acheter ? Nous nous méfions du donateur. Comme de nous-mêmes. Pour Corinne Dollon, « recevoir un cadeau, c'est aussi avoir à se dévoiler. Et c'est synonyme de danger pour ceux qui n'ont pas appris à exprimer leurs émotions, leur joie ou leur peine. » Et combien sommes-nous à avoir bien retenu la leçon : on ne dit pas sa déception sous le sapin, on remercie ! Éloignés de nous-mêmes, nous restons donc sans voix, dans l'embarras.

## Pour moi, le cadeau n'a pas de sens

Pourtant, selon Virginie Megglé, « ce n'est pas le cadeau qu'on n'aime pas, mais ce qu'il est devenu ». Notre difficulté serait celle d'une époque où le consumérisme est roi. « Le présent, ce qui était censé nous rendre présents à l'autre et dire notre amour, notre disponibilité pour lui, n'est plus. Les enfants croulent sous les paquets à Noël, nous avons droit à des "cadeaux" au supermarché et pouvons même revendre les babioles qui ne nous plaisent pas dès le 26 décembre ! Le cadeau a perdu sa fonction, il n'a plus de sens. » Alors à quoi bon aimer en recevoir, en faire, si cet échange ne nous permet pas d'être, mais simplement d'avoir ou d'acheter ?

> témoignage
>
> ***Perrine, 27 ans, chanteuse***
> *Chaque fois qu'on m'offrait quelque chose, je répondais toujours la même phrase : « Oh ! Il ne fallait pas… » Et je le pensais vraiment. J'étais toujours un peu déçue… Jusqu'au jour où mon fiancé et mes parents m'ont prise au mot et ne m'ont rien offert pour mon anniversaire. Je l'ai très mal pris ! Mais j'ai compris que ma retenue privait mes proches de la joie qu'ils pouvaient ressentir en m'offrant leur cadeau. Alors, j'ai trouvé une solution qui arrange tout le monde : je dis à l'avance ce qui me ferait vraiment plaisir. Et là, c'est magique : je suis ravie pour de vrai !*

## CONSEILS *À CELUI QUI N'AIME PAS LES CADEAUX*

### Rester simple

« Nous chargeons le cadeau de toute une symbolique, constate la psychothérapeute Sylvie Tenenbaum. Rendons au don ses lettres de noblesse en lui ôtant ses artifices. Simplifions ce geste, offrons pour faire plaisir et non pour plaire, être aimé en retour ou respecter un code social. Choisissons des présents en fonction des goûts de celui que l'on veut gâter et non des nôtres. »

### S'offrir de belles choses

Corinne Dollon, psychothérapeute, rappelle que donner et recevoir reposent sur une même intention. « Pourquoi ne pas apprendre à nous donner à nous-mêmes ? Offrons-nous un petit cadeau, donnons-nous de la bienveillance. Et recevons tout cela avec le sourire ! Enfin, tâchons de sortir du jugement et de l'attente vis-à-vis de l'autre. Et si son cadeau n'est pas à notre goût, n'en faisons pas une affaire personnelle. »

### Revaloriser l'échange

La psychanalyste Virginie Megglé suggère de « retrouver le temps du désir et de la réflexion… Nous devrions davantage penser le cadeau et lui rendre son caractère intime. Il ne devrait pas être cet objet de consommation, mais bien le signe du lien qui nous unit. Ne pas aimer les cadeaux, ce n'est pas refuser l'attachement, c'est au contraire vouloir le réhabiliter. Pourquoi ne pas offrir un moment privilégié, par exemple » ? Un dîner, une découverte ou simplement un ciné, une expo ?

## À LIRE

*Bien avec soi-même, bien avec les autres,* de Béatrice Millêtre (Payot, « Petite Bibliothèque », 2011) : si vos relations avec les autres sont compliquées, cet ouvrage vous aidera à trouver la bonne distance.
Sur Psychologies.com (rubrique « Tests »), « Cadeaux de Noël, corvée ou pas ? » : vous n'aimez pas en recevoir, mais aimez-vous en faire ?

---

1. Capitellophobie : peur des cadeaux.

2. Auteure de *Ce que disent nos cadeaux* (Leduc.s Éditions, 2010).

3. Auteure du *Bonheur d'être responsable* (Odile Jacob, 2014).

# Je manque d'ambition

**Le succès ? « Ce n'est pas pour moi », pensent-ils. Et quand les autres se battent pour réussir leur vie, eux se contentent de ce qu'elle leur donne, sans jamais oser se dépasser. La solution pour aller de l'avant : renouer avec ses désirs les plus profonds.**

Charles Rojzman, sociologue et psychothérapeute, parle de deux formes d'ambition. L'une, destructrice, est fondée sur l'orgueil et la comparaison. L'autre, positive, nous pousse à donner le meilleur de nous-mêmes pour améliorer notre environnement et notre vie. Être ambitieux ne se limite donc pas à la vie professionnelle.
Ainsi, Valérie, 38 ans, employée à mi-temps, confie : « Ma priorité ? Mes enfants, les petits bonheurs de la vie… Hors de question de me battre pour plus de responsabilités professionnelles. » Elle manifeste une autre forme d'ambition, moins matérielle : celle de réussir sa vie personnelle.

## Masquer ses peurs

Certains, en revanche, donneraient volontiers davantage d'ampleur à leur existence, mais, confrontés à leur immobilisme, ils se justifient par des « je n'ose pas », « j'ai déjà échoué une fois, il n'y a pas de raison pour que je réussisse »… « Beaucoup de personnes renoncent dès le premier obstacle, car elles vivent dans l'illusion d'un bonheur "tombé du ciel", explique la psychothérapeute Monique Soucy. En réalité, la vie est toujours une succession d'épreuves : la réussite n'est jamais facile. »

Derrière ce manque d'ambition peuvent se cacher des peurs plus profondes : peur de faire de l'ombre, de trahir ses origines sociales ou les conventions familiales, de décevoir, de passer pour un prétentieux. Un manque de confiance qui reflète l'image intériorisée de ce que nous croyons être, celle que nous ont renvoyée dans l'enfance nos parents ou l'école. « Je n'ai jamais imaginé faire mieux que ma sœur, admet Cécile, 27 ans. Dans ma famille, elle était la plus belle, la plus talentueuse. Jusqu'au jour où je me suis rendu compte que je me freinais et que je faisais tout pour rester dans son sillage. »

Souvent, celui qui a peur de ne pas être à la hauteur invoquera des raisons « extérieures » à lui (malchance, contingence sociale…) pour ne pas mener l'action. Jean, 35 ans, d'origine très modeste, n'a aucun diplôme. Or ses employeurs, convaincus de ses talents en informatique, lui ont demandé d'encadrer un collaborateur plus diplômé et plus âgé que lui, mais ayant moins d'expérience technique. Il a décliné cette responsabilité, estimant ne pas avoir la légitimité de la mener à bien.

## Une « panne » du désir

L'ambition est une énergie créatrice, un formidable moteur. Selon Jean-Luc Stachura, coach et formateur, elle est d'abord la manifestation d'un désir profond : celui d'exprimer sa personnalité dans ce qu'elle a de spécifique et dans ce qu'elle peut apporter de mieux aux autres. Désir aussi de s'aimer, de réaliser son potentiel. « Trop petit », « pas assez beau » : à quoi pourrait-on prétendre ? Pourtant, selon le coach, la chance est toujours un « mélange d'audace, de courage et de ténacité ».
Agir en harmonie avec ses désirs profonds reste donc le meilleur moyen de l'attirer. Un état d'esprit qui a permis à Helen Keller d'écrire : « La vie est soit une aventure audacieuse, soit rien[1] »…

> témoignage
>
> ***Dominique, 59 ans, orthophoniste***
> *En primaire, j'étais excellente élève. J'ai complètement arrêté de travailler en 6e. Je n'avais aucune confiance en moi et ma mère n'attachait pas d'importance aux études. Mes parents ont décidé de me sortir de l'école après le BEPC pour me mettre dans une école de chimie. J'ai eu le diplôme et j'ai commencé à travailler. Je n'aimais pas mon métier, je n'avais aucune ambition professionnelle. Et puis j'ai rencontré mon mari. Il m'a encouragée, il croyait en moi. Avec lui, j'ai pu parler de mon rêve de travailler avec des enfants. Je me suis lancée dans des études d'orthophonie après avoir passé le bac par correspondance, alors que nous avions trois jeunes enfants. C'était un pari fou, mais la force de ma relation affective m'a aidée à révéler l'ambition qui était en moi.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

La meilleure façon d'aider celui qui souffre d'un profond manque d'ambition est de lui témoigner une réelle estime, de l'intérêt, de lui expliquer qu'on l'aime pour ce qu'il est et lui montrer ce qu'il y a de positif dans toute action, même si celle-ci a pu conduire à l'échec.

On peut aussi lui faire comprendre que personne n'attend de lui qu'il soit parfait ou qu'il réussisse tout ce qu'il entreprend, que le désir de progresser s'apparente au désir de se faire du bien sans se comparer aux autres. Mais la meilleure solution est sans aucun doute de lui montrer l'exemple : en affirmant soi-même ses propres désirs et en essayant de les réaliser, on lui offre des preuves « vivantes » que le dépassement des obstacles est toujours source d'avancées et de liberté.

## CONSEILS *À CELUI QUI MANQUE D'AMBITION*

### Se découvrir

L'ambition se puise en soi, dans ses propres richesses. Être à l'écoute de ses élans, de ce qui nous porte naturellement, créer une relation d'amitié avec soi : nous avons tous nos spécificités, et ce sont de nos différences que nous allons enrichir notre entourage. Un travail d'introspection permet de découvrir ces qualités que nous avons intérêt à développer en nous et à apporter aux autres.

### Se fixer des objectifs et les exprimer

« Quelles responsabilités me permettraient de m'épanouir ? » Exprimer concrètement son objectif permet de mesurer la distance entre ce que nous sommes et ce que nous aimerions être. Un objectif n'est jamais trop ambitieux lorsqu'il nous permet de révéler notre personnalité. De plus, lorsqu'on exprime clairement son besoin, l'entourage est, le plus souvent, prêt à nous aider.

### Prendre plaisir à franchir les obstacles

Les « ambitieux » prennent généralement plaisir à relever les défis : chaque épreuve est, pour eux, une occasion d'apprentissage et d'enrichissement. Ils acceptent la critique et sont capables de l'utiliser pour avancer. Ils n'ont pas peur de l'échec, car ils éprouvent la satisfaction d'avoir tenté leur chance.

## À LIRE

*J'ai mal à mon travail,* de Monique Soucy (éditions de l'Homme, 2003) : psychosociologue, psychothérapeute et formatrice en gestion de carrière, l'auteur nous donne des clés pour guérir l'estime de soi et accepter d'aller vers l'inconnu.
*Bonheur et succès sont en vous !* de Jean-Luc Stachura (Pygmalion, 2003) : se libérer des entraves qui nous brident à notre insu, devenir acteur positif de son destin… l'auteur s'efforce de nous aider à retrouver cette énergie.

---

1. In *Sourde, muette, aveugle : histoire de ma vie*, Payot, 2001.

# Je ne tiens pas en place

**Ils ont en permanence la bougeotte, effectuent mille tâches à la fois. Sans cesse en mouvement, il faut qu'ils s'activent, quitte à brasser du vent. Pourquoi certains évitent-ils de se poser ? Et comment apprendre à s'apaiser ?**

« M'asseoir dans un fauteuil sans rien faire ? Pour quelle raison ? se demande Émilie, 39 ans. Je perdrais du temps et même de l'énergie ! J'ai la bougeotte, je n'y peux rien. Surtout, je n'ai pas vraiment le choix. Entre mes deux adolescents, mon métier de fleuriste et la maison, je cours du matin au soir. L'hyperactivité, c'est seulement un problème chez les enfants. » Avec l'âge, selon elle, il n'y plus de raison de s'en inquiéter. « Est-ce la pathologie qui disparaît, ou les symptômes qui deviennent des qualités à l'âge adulte, voire des valeurs positives dans nos sociétés ? », interroge Emmanuelle Rigon[1], psychologue clinicienne.

## Je réponds aux normes sociales

« Le monde d'aujourd'hui facilite l'agitation », reconnaît la psychanalyste Michèle Declerck[2]. Nous pouvons — devons ? — faire mille choses à la fois. Ainsi, celui qui ne tient pas en place « adhère aux normes socioculturelles actuelles, renchérit Sylvie Cady[3], psychosomaticienne. Il se protège d'une culpabilité liée à la passivité, synonyme de non-productivité. » Jusqu'à ne plus s'asseoir ? « C'est un problème de distance avec les sollicitations, poursuit-elle. Les personnes dépourvues d'une certaine capacité imaginative auront tendance à subir la situation plutôt que de se la représenter. »

## Je comble un vide intérieur

Pour Emmanuelle Rigon, une autre croyance, tout droit venue des modèles et messages éducatifs reçus pendant l'enfance, inciterait à ce comportement. « Certains parents disent : "Si ça ne va pas, bouge-toi !" Privilégiant l'action plutôt que les ressources intérieures de l'enfant, ils poussent à faire plutôt qu'à être. » L'injonction parentale sera ensuite renforcée par des expériences de vie où — sur l'instant — le multitâche apaise bien davantage que le recul sur soi. « L'adulte souffre alors d'un vide, d'une fragilité, d'un manque d'intériorité, observe Michèle Declerck. Il craint la solitude, a peur de se retrouver seul face à lui-même, à ses désirs, à ses insatisfactions. Il cherche à se remplir par l'extérieur pour nourrir cet intérieur vacant, potentiellement angoissant. »

## Je fuis l'angoisse

Et si j'arrête ? L'anxiété resurgit. Les « piles électriques » fuient « toute situation d'appréhension qui se répercute sur leur tonus corporel, explique Sylvie Cady. Pour essayer de se détendre, ils s'activent. » Emmanuelle Rigon confirme : « Dans un processus de soulagement, ils évacuent la tension grâce à une occupation ancrée sur un support symbolique, comme la maison — faire le ménage, la cuisine, s'occuper des enfants… —, la profession ou le sport. » De nouveau, c'est le manque de capacité à la mentalisation qui est en jeu : on ne sait pas comment calmer un malaise, comment résoudre un problème. Mais tant que l'on bouge, que l'on s'agite, on ne pense pas. Et on ne souffre pas.

> témoignage
>
> ***Pierre, 41 ans, pharmacien***
> *C'est mon corps qui a dit stop. En mai 2010, j'ai eu un problème cardiaque et j'ai été obligé d'apprendre à me détendre, me reposer, faire les choses lentement, comme manger ou marcher, éviter le stress. Tout ce que je fuyais depuis l'enfance… C'était difficile au début, j'ai souffert d'une sorte d'effondrement, je ne me sentais plus moi-même. J'ai dû découvrir une nouvelle facette de ma personnalité. Qui me plaît bien aujourd'hui, comme elle plaît à mon épouse et à ma fille. Bouger sans arrêt épuise aussi l'entourage.*

## CONSEILS *À CELUI QUI NE TIENT PAS EN PLACE*

### Savourer l'instant

« Il s'agit d'apprendre à vivre le présent, conseille la psychanalyste Michèle Declerck. Des techniques corporelles — relaxation, sophrologie, yoga — peuvent vous aider à vous poser, à vous

affranchir des projections dans le futur ou le passé. Ces différentes méthodes apprennent aussi à habiter son corps, grand perdant de toute cette agitation. »

### Tenter l'inactivité

« Essayez l'impossible, ne faites rien, suggère la psychologue clinicienne Emmanuelle Rigon. Ou, du moins, faites une chose à la fois. Observez vos pensées, vos sensations, vos émotions. Si l'expérience vous paraît difficile, optez pour la marche. Vous aurez la sensation de "faire quelque chose", mais laisserez place à la rêverie, à l'imaginaire. Si ce relâchement s'avère trop douloureux, n'hésitez pas à vous faire aider par un thérapeute : tout changement de fonctionnement est délicat. »

### Faire du sport autrement

« Ceux qui bougent sans cesse sont souvent sportifs, remarque la psychosomaticienne Sylvie Cady. Mais ils se dépensent pour mieux s'épuiser dans une démarche de compétition. Envisagez l'activité physique de façon plus harmonieuse pour régulariser votre rythme corporel : il y a un temps pour s'agiter, un temps pour se détendre, un autre pour penser. Le corps a besoin de tonus et d'absence de tonus : il a besoin d'équilibre. »

## À LIRE

*Méditer, jour après jour,* de Christophe André (L'Iconoclaste, 2011) : des leçons simples et pratiques, des illustrations de tableaux pour

s'exercer à la pleine conscience, un CD de méditation… Dans le livre du psychiatre, tout invite à l'apaisement intérieur.

---

1. Emmanuelle Rigon, auteure notamment de *Turbulent, agité, hyperactif ; vivre avec un enfant tornade* (Albin Michel, 2008).

2. Michèle Declerck, auteure notamment de *Peut- on changer ? Pourquoi, comment et à quel prix* (Eyrolles, 2006).

3. Sylvie Cady, directrice du Centre international de psychosomatique (CIPS) : cipspsychosoma. org.

# Je parle tout le temps

**Ils parlent en boucle, incapables de s'arrêter, même quand la situation l'impose. Ces monologues les isolent des autres, fatigués par ces logorrhées. Pourquoi tant de bavardages ? Comment apprendre à se taire sans se frustrer ?**

Emma, 35 ans, se souvient : « Le jour où j'ai accouché de ma fille, la sage-femme m'a demandé : "Le scotch, je le colle dans quel sens pour vous faire taire ?"… Elle avait raison, même là, couchée sur un lit d'hôpital, j'étais incapable de m'arrêter de parler ! » L'anecdote prête à rire… Jusqu'à un certain point.
Comme l'explique le psychiatre et psychanalyste Pierre Lévy-Soussan, cette volubilité joyeuse peut devenir le signe d'une réelle souffrance, « quand la personne est victime et non plus maître de sa propre parole ; quand elle est incapable de l'arrêter, et que ce verbiage incessant devient son unique mode de relation au monde ». Emma en convient elle-même : « J'ai beaucoup de mal à gérer les silences. Parler m'aide à me calmer. » Calmer quoi ? Les réponses sont multiples, elles dépendent des histoires de vie de chacun. « Mais tous

manifestent une sorte d'allergie au silence, poursuit le psychiatre et psychanalyste. Le vide les panique, alors ils le comblent. »

## Une demande de reconnaissance

Derrière ce flot de paroles qui polluent notre écoute, il y a « une demande d'être reconnu, écouté, remarque Thomas d'Ansembourg, psychothérapeute et formateur en communication non violente. Ce sont des personnes qui n'ont pas trouvé leur place. » En cause, le plus souvent : un manque de reconnaissance et d'amour ressenti dans la prime enfance, qui a pu se confirmer plus tard, dans le cadre de relations amicales ou amoureuses. Ainsi, Valérie, 37 ans, s'interroge sur une de ses collègues : « Elle parle du matin au soir, prend toute la place, comme si elle avait peur qu'on ne la voie pas. J'ai fini par comprendre son attitude quand j'ai appris qu'elle avait vécu quinze ans auprès d'un homme qui la dénigrait sans arrêt. »

## Une crainte de l'autre

Selon Pierre Lévy-Soussan, ce mal-être est d'abord d'origine relationnelle. « Ces personnes vivent l'autre comme une menace et tentent de maîtriser l'échange : en monopolisant l'espace de parole, elles exercent une emprise sur lui. Il n'a pas le choix, il doit écouter. On peut retrouver ce trait chez certaines personnalités à tendance hystérique. » Chez elles, tout est théâtralisé. Les mots participent de cette grande opération de séduction qui anime leur rapport à autrui.

Ils fonctionnent comme une formule magique, qui permettrait de maintenir leur interlocuteur sous le charme, fasciné. Et vite saturé.

## Une intériorité fragile

Ces monologues sont une carapace pour se protéger de l'autre, du monde, mais également de son monde intérieur : « Certains parlent pour éviter de penser, d'entendre ce qu'il y a de plus profond en eux », souligne Pierre Lévy-Soussan. Leurs angoisses, leurs fantasmes, leurs rêves, leurs pulsions… Ils ne peuvent les affronter, faute de savoir qu'en faire, ne l'ayant pas appris. Les parents aident l'enfant à « métaboliser » le monde extérieur, à l'élaborer, à le digérer, à le comprendre. Quand, pour des raisons diverses (absence, manque d'attention…), ce travail n'est pas fait, l'enfant finit par être envahi par son environnement. « Ces petits ont du mal à rêver et à jouer, parce qu'ils n'ont pas accès la dimension symbolique, conclut Pierre Lévy-Soussan. Ils sont "collés" à la réalité. Devenus adultes, ils s'y accrochent, pour fuir ce qu'ils ont en eux. » Certains en étant hyperactifs, d'autres en parlant sans cesse.

témoignage

***Louise, 42 ans, photographe***
*Mes amis étaient de moins en moins disponibles pour moi, sans que je comprenne bien pourquoi. J'ai fini par m'en plaindre auprès d'une de mes proches, et elle m'a dit la vérité : j'étais devenue insupportable. Je parlais tellement que je ne prêtais plus attention aux autres. C'était violent, mais j'ai compris que, contrairement à ce que je croyais, je n'allais pas bien. J'ai pu enfin commencer à en parler… À la bonne personne : un thérapeute.*

***Xavier, 36 ans, informaticien***
*J'ai toujours exaspéré mes profs avec mes bavardages incessants. Mais cela faisait rire mes copains… Adulte, les choses ont empiré, je parlais à tort et à travers. Mon boss m'a même menacé de me mettre à la porte la prochaine fois que je l'ouvrirais ! J'ai alors institué un jeu avec une collègue : dès que j'avais envie de parler, je lui dessinais quelque chose. C'est devenu évident : je ne « monologuais » que quand quelque chose m'angoissait. Depuis que j'ai mis le doigt là-dessus, ça va mieux.*

## CONSEILS *À CELUI QUI PARLE TOUT LE TEMPS*

**Par Pierre Lévy-Soussan psychiatre et psychanalyste**

« Quand mon monologue démarre-t-il ? Dans quelles circonstances ? Est-ce toujours adapté ? » Interrogez-vous, et interrogez vos proches. C'est un premier pas vers la maîtrise de la parole et vers la réflexion. Plus vous pourrez penser à ce qui se passe en vous, moins vous éprouverez le besoin de le masquer par des mots. Si cela ne suffit pas, alors sans doute faut-il penser à consulter un thérapeute.

**Par Thomas D'Ansembourg psychothérapeute et formateur en communication non violente**

Lorsque vous vous trouvez face à quelqu'un qui monologue, essayez d'être en empathie avec ce qu'il tente d'exprimer sur le fond : une tristesse, une angoisse… Interrogez-le. Aidez-le à réfléchir sur lui. Surtout, apprenez à marquer vos limites : dites-lui gentiment que, au-delà d'un temps donné, vous ne pourrez plus écouter. N'attendez pas d'être agacé et de vous énerver, ce serait contre-productif.

## ★ À LIRE

*Éloge du secret,* de Pierre Lévy-Soussan (Hachette Littératures, 2006) : la parole est une question de dosage. Cet essai est un plaidoyer pour la préservation de l'intimité, à une époque où tout nous pousse à l'exhibition.
*Qui fuis-je ? Où cours-tu ? À quoi servons-nous ? Vers l'intériorité citoyenne,* de Thomas d'Ansembourg (Éditions de l'Homme, 2008) : un guide pour apprendre à utiliser nos ressources intérieures, pour mieux vivre avec soi et avec les autres.

# Je suis accro à Candy Crush

**Dans le métro, au boulot (parfois) et même avant le dodo… Les bonbons de ce jeu vidéo ont réussi à rendre marteaux des millions d'utilisateurs. Une dépendance dangereuse ?**

Elle est folle de bonbons, mais n'a pas fait la fortune de son dentiste. Comme quatre-vingt-treize millions de personnes[1] à travers le monde, Claudia, 25 ans, en recherche d'emploi, est une adepte de Candy Crush Saga. Le principe de ce jeu ? Aligner des friandises et franchir les quatre cent cinquante niveaux que comprend ce divertissement à télécharger sur son Smartphone, sa tablette ou son ordinateur. « Cela fait passer le temps, assure la jeune femme. Dès que je m'ennuie, je me lance dans une partie. C'est ludique, et l'interface, très colorée, me plaît. »

## J'arrête de penser

De la couleur, de la satisfaction… Pour le psychologue et psychanalyste Michael Stora[2], cofondateur de l'Observatoire des mondes numériques en sciences humaines (OMNSH), Candy Crush Saga a des airs de « doudou sans fil ».
« Ce jeu, observe-t-il, permet de pallier l'angoisse de la solitude. » Pas étonnant que nombre de ses fans dégainent leur portable dans les transports, « un espace social… mais sans relations sociales », décrit Yann Leroux[3], également psychologue et psychanalyste, et geek autoproclamé. Avec ce jeu, nous nous trouvons dans un environnement connu. Et nous pouvons barrer la route aux idées noires. « Candy Crush me permet de ne pas penser », reconnaît Claudia.

## Je suis un être social

« Candy Crush Saga, Farmville et les autres ont une dimension "soignante" », explique Michael Stora. D'abord parce qu'ils créent une expérience commune. « Les joueurs fabriquent un "entre-nous", poursuit Yann Leroux. Partager sur les réseaux sociaux ses difficultés à traverser la vallée du chocolat crée une connivence. » En jouant, nous mettons également en place un système de « don contre don », puisque nous pouvons solliciter nos proches pour grappiller des vies, donc avancer dans notre partie. Michael Stora insiste aussi sur la dimension valorisante : « Dans la vie, nous pouvons attendre longtemps une promotion. Dans ces jeux, le passage d'un niveau à l'autre nous permet une progression très concrète. » Et nous sommes fiers de le faire savoir à notre entourage en affichant le stade atteint, notamment *via* Facebook.

## Je m’offre un retour en enfance

« Le jeu est régressif en soi, analyse Yann Leroux. Il nous fait quitter la réalité pour la puissance de l’imaginaire et du fantasme. » Un peu comme quand, enfants, nous nous projetions dans les mondes que nous inventions. Un retour favorisé par le choix des bonbons, souvent qualifiés de « saloperies » par les adultes, précise Michael Stora. En nous plongeant dans un univers 100 % glucose, ne nous moquons-nous pas de « la tyrannie de la minceur et de la bonne santé » dont on nous abreuve ? Et le psychologue note que « Candy Crush Saga nous fait renouer avec la frustration » — un apprentissage clé de nos premières années — puisque, à moins de payer, le nombre de vies est limité, et le jeu, extrêmement difficile à finir. Mais, après tout, c’est plutôt réjouissant, quelques minutes par jour, d’avoir à nouveau 6 ans et demi.

> témoignage
>
> ***Anaëlle, 38 ans, juriste***
> *Je dégainais Candy Crush à chaque temps mort : dans les transports en commun, en attendant quelqu’un, en patientant chez le médecin… Au bout d’un moment, je me suis rendu compte que je lisais beaucoup moins qu’avant, je préférais aligner des bonbons plutôt que de me plonger dans un bon roman. Je n’ai pas été très fière. Je ne me suis pas punie pour autant. J’y joue toujours. Mais, avant, je me demande si j’en ai vraiment envie. Je ne veux pas que ce soit juste du remplissage… comme quand on prend une sucrerie.*

## CONSEILS *À CELUI QUI EST ACCRO À CANDY CRUSH*

### Relativiser

Inutile de s'affoler, s'accordent Yann Leroux et Michael Stora, psychologues et psychanalystes. Il est disproportionné de parler d'« accro » à Candy Crush ou autre jeu de ce style, rassure le premier : « Ces divertissements procurent juste un peu de plaisir. » Mieux, selon le second, parce qu'ils sont presque impossibles à finir, ils nous apprendraient à mieux accepter la défaite.

### Tolérer

Avis à tous les managers qui s'offusquent de voir leurs employés grappiller quelques minutes pour « candycrusher » : « Il faut tolérer ces moments de braconnage, car ils assurent une meilleure productivité à moyen terme, estime Yann Leroux. Personne ne peut travailler huit heures pleines sans s'octroyer quelques pauses. »

### S'interroger

« Si la pratique de ces jeux entraîne une rupture des liens sociaux, alors, oui, il faut se poser des questions », conseille Michael Stora. Que cache notre besoin de refuge dans ce monde virtuel ? Les mises en garde du conjoint peuvent nous mettre la puce à l'oreille. Et nous donner l'occasion d'entamer un dialogue sur ce qui se joue dans la relation de couple à ce moment précis. Pour Michael Stora, dans ces cas extrêmes, une pratique intensive — au détriment d'autres activités — peut masquer le début d'une dépression.

1. Source : *Les Échos* (28 février 2014). King Digital Entertainment, l'éditeur britannique du jeu, a fait son entrée à la bourse de New York le 26 mars dernier, avec une valorisation de 7,1 milliards de dollars.

2. Auteur avec Sylvain Missonnier de *L'Enfant au risque du virtuel* (Dunod, 2012).

3. Auteur des *Jeux vidéo, ça rend pas idiot* (Fyp Éditions, 2012).

# Je perds toujours tout

**Ils cherchent toujours quelque chose : leurs clés, leur portable, leur passeport… Quelles zones d'ombre occupent leur tête à ce point distraite ? Leur manie de tout égarer ferait rire si elle n'était pas aussi dérangeante. Sans billets d'avion, les vacances sont gâchées. Un passeport perdu à l'étranger transforme le séjour de rêve en cauchemar administratif. Et égarer sa carte bancaire un vendredi soir risque de compliquer le week-end.**

« Aujourd'hui, le rythme de mes oublis se ralentit, mais j'ai beaucoup souffert de ce problème, avoue Lisa, 37 ans. Mon pire souvenir : au collège, à la veille d'un devoir sur table, j'avais laissé mon manuel de maths en classe. Impossible de réviser ! J'ai dû supplier mon père de m'accompagner pour sonner chez le concierge de l'école et récupérer le livre. »

Leur entourage leur reproche leur distraction, leur manque d'organisation, voire leur indifférence aux exigences du réel. Mais c'est plus fort qu'eux. D'ailleurs, eux-mêmes ne comprennent pas la cause de leur « symptôme ».

## L’oubli, une nécessité

Les spécialistes de la perte d’objets ne sont en fait que des cas extrêmes renvoyant à cette réalité : l’oubli est une nécessité. À chaque instant, la conscience est tellement bombardée d’informations qu’il lui faut sans cesse évacuer sous peine d’être saturée. Pour cette raison, « nous vivons en permanence dans une sorte de brouillard psychique, où notre conscience ne clignote que sporadiquement », explique le psychanalyste Gérard Pommier[1].
Nous passons donc les neuf dixièmes de notre existence dans un état somnambulique, pendant lequel nous ne sommes conscients ni de nos actes ni de nos pensées. Machinalement, nous mettons les clés dans notre poche, le portable dans la sacoche, absents à ces gestes. Mais pourquoi certains sont-ils plus sujets à cette évasion hors de soi ?

## Un besoin de se protéger

« Plus une personne ressent le besoin de chasser du champ de sa conscience des événements traumatisants ou des pensées négatives, plus, simultanément, ses capacités d’attention baissent, avance le psychothérapeute Gérard Louvain. Et ce travail inconscient est si épuisant qu’il finit par occuper la majeure partie de sa vie psychique, voire de sa vie tout court. » Il est facile de constater que nous avons tendance à tout égarer dans les moments où nous sommes soucieux, stressés, obsédés par une question particulière.
« Mais il est rare qu’une personne perde n’importe quoi, poursuit Gérard Louvain. Il s’agit souvent d’objets-symboles, en rapport avec une problématique précise : pièces d’identité, clés d’appartements,

carte bancaire… » Ces pertes en disent long sur les désirs de l'individu ou sur l'image qu'il a de lui-même : « J'existe au-delà de ces bouts de papier supposés authentifier mon identité » ; « Je ne me sens pas chez moi » ; « Je me fiche de l'argent »… Lorsqu'il réussit à en prendre conscience, curieusement, sa légendaire distraction tend à disparaître.

> témoignage
>
> ***Sophie, 35 ans, professeur d'allemand***
> **Mon gros problème, c'est l'argent.**
> *Quand je ne perds pas ma carte de crédit — en moyenne trois fois par an —, j'oublie de prendre les billets au distributeur. Un jour, j'en ai carrément fait une grosse boulette que j'ai jetée dans le caniveau. Une façon de donner raison aux freudiens selon qui, dans l'inconscient et les rêves, l'argent est symbolisé par la « merde », la saleté. Je me revois faire ce geste, et me rendre compte de ce que j'avais fait, comme si je sortais d'un sommeil hypnotique. Dire que cet épisode m'a servi de leçon serait mentir. Il constitue une preuve supplémentaire de mon désir d'un monde où l'argent n'aurait pas tant de poids. À ce titre je l'assume, même si mes oublis doivent me coûter cher.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

« Tu n'as pas vu mon portefeuille ? » ; « J'étais sûr d'avoir rangé ce dossier dans le tiroir du bas » ; « Comment ma carte de crédit a-t-elle pu atterrir dans le frigo ? » S'ils perdent beaucoup de temps et d'énergie à essayer de retrouver les objets qu'ils égarent, ne les laissez pas envahir votre espace et vous voler votre temps. Plus vous accepterez de participer aux recherches, plus vous serez sollicité. Plus ils vous feront l'honneur d'être le principal responsable de leurs affaires, plus ils s'en déresponsabiliseront. Pour leur faire entendre que vous refusez de prendre en charge leurs pertes et omissions, vous pouvez leur offrir des ouvrages sur la mémoire et ses ratés. Il en

existe d'excellents, qui proposent des techniques pour augmenter les capacités d'attention et de mémorisation.

## CONSEILS *À CELUI QUI PERD TOUJOURS TOUT*

### S'intéresser à ses biens

Une priorité : préserver l'essentiel. Plus vous investirez un objet affectivement, plus vous diminuerez le risque de le perdre. Offrez-vous un porte-clés représentant un animal aimé ; un portefeuille avec des couleurs vives ; un joli étui à carte bancaire. Si les moments d'égarement perdurent, il n'est peut-être pas inutile de voir en eux des messages de l'inconscient qu'il s'agit de décrypter.

### Détecter les sources d'oubli

Depuis un certain temps, vous perdez tout ? C'est peut-être le signe avant-coureur d'une dépression, d'une lassitude intérieure à prendre au sérieux. Mais sachez aussi que les médicaments utilisés dans le traitement des états dépressifs et anxieux provoquent des troubles de la mémoire et de la vigilance. En aidant la personne à prendre du recul, ils favorisent l'indifférence au monde.

### Lâcher prise, continuer

Vous avez toujours été torturé par votre sens du devoir et, curieusement, vous vous mettez à vous montrer négligent ? C'est peut-être un progrès. Vous êtes en train de vous affranchir d'une

volonté de tout contrôler. Vous vous permettez de ne plus faire passer les exigences de la vie en société avant vos propres désirs d'autonomie. Continuez ! Les choses rentreront dans l'ordre peu à peu.

## À LIRE

*La Mémoire intelligente,* de Barry Gordon et Lisa Berger (Robert Laffont, 2004) : spécialiste des troubles de la mémoire et enseignant à la prestigieuse université américaine John-Hopkins, Barry Gordon propose ici des techniques pour apprendre à être plus attentif, tout en utilisant la « mémoire inconsciente » où réside tout ce que nous savons sans en avoir conscience. Faire travailler ses neurones régulièrement est un bon moyen d'accroître ses capacités d'attention.

---

1. Auteur de *Comment les neurosciences démontrent la psychanalyse*, Flammarion, 2004.

# Je suis hypersusceptible

**Que ceux qui ne se sont jamais vexés lèvent le doigt ! Pour certains, toute remarque est un drame. D'où vient cette sensibilité et comment désamorcer cette souffrance ?**

Est susceptible celui qui est très sensible dans son amour-propre. Au cœur de cette « disposition à s'offusquer facilement » se trouve une fragilité narcissique. Selon Christophe André, psychiatre comportementaliste, il existe trois familles d'hypersusceptibles : les timides, qui n'ont pas une estime d'eux-mêmes suffisante ; les personnalités narcissiques, qui pensent être supérieures aux autres et avoir droit à un traitement de faveur ; et les sensitifs paranoïaques, qui se sentent persécutés. Quel que soit le profil, le résultat de cette hypersensibilité est la souffrance.

D'après Christophe André, l'hypersusceptible est confronté à trois types de problèmes. D'abord, il surveille son environnement et s'attache à découvrir tout ce qui peut évoquer le rejet ou la remise en question de ses capacités. Ensuite, il donne un sens négatif aux signaux perçus alors qu'ils sont neutres (derrière ce sourire se cache une pointe d'ironie !). Enfin, il est incapable d'utiliser des stratégies

adaptées à la situation. Son attitude boudeuse et son agressivité l'empêchent de réagir efficacement.

## L'identité fragilisée

Selon le psychanalyste Jean-Pierre Winter, l'hypersusceptibilité concerne ceux qui n'ont pas une image d'eux-mêmes suffisamment construite. « Une réflexion blessante a le pouvoir de déchirer cette image et de porter atteinte à leur identité, d'autant plus que les personnalités narcissiques s'identifient à leur "image". À la moindre vexation, un susceptible a le sentiment de n'être plus rien. Ce qui se profile à l'horizon de la blessure narcissique, c'est la mort. » Autre point souligné par Jean-Pierre Winter : tous les reproches n'ont pas le pouvoir de blesser ; ils deviennent blessants s'ils expriment ce que s'adresse à elle-même la personne visée. « Plus l'autre appuie sans le savoir là où ça fait mal, plus la réaction est violente ! Quelqu'un qui ne se prend pas pour un égoïste se fichera d'être traité d'égoïste. En revanche, si c'est un reproche qu'il se fait inconsciemment, il en sera profondément vexé ! C'est ce sentiment d'avoir été dévoilé qui explique l'impact d'une simple parole. »
Le drame des hypersusceptibles est qu'ils n'arrivent pas à rire d'eux-mêmes. Parce qu'ils sont pétris de honte, de culpabilité et de désir d'autopunition, expliquent les psychanalystes. « Sans oublier un fort sentiment d'infériorité, précise Jean-Pierre Winter. Ou de supériorité, ce qui revient au même. Car si vous pensez être le meilleur, tout ce qui vous rappelle que vous êtes un parmi d'autres vous fait souffrir. »

témoignage

***Ariane, 35 ans, directrice artistique***
*Mes journées sont gâchées par des détails qui me paraissent des montagnes. Mon voisin de bureau ne m'a pas adressé la parole de la matinée, mon boss n'a pas souri en me disant bonjour, une proche collaboratrice propose à une autre personne de déjeuner avec elle, mon assistante va chercher des cafés sans m'en rapporter un… J'ai toujours la désagréable impression d'être la cinquième roue du carrosse dans cette boîte, un pion dont tout le monde se fiche.*

***Julien, 43 ans, libraire***
*C'est vrai que je me suis fâché avec beaucoup de mes amis pour des remarques que j'ai mal prises : « Ta fille est trop gâtée, tu ne lui rends pas service en lui cédant tout » ; « Tu te laisses un peu aller en ce moment, viens jouer au tennis avec moi le dimanche matin au lieu de faire la grasse mat' ! » Plutôt que de me défendre, je me rétracte comme une huître sous un jus de citron. Ensuite, je ressasse l'« offense » pendant des jours, la blessure s'envenime. Finalement, je raye le nom du gaffeur de mon agenda. Tout cela à son insu, bien évidemment.*

***Amélie, 28 ans, infirmière***
*Je suis hypersensible à ce que les autres disent de moi, même les compliments me mettent mal à l'aise. Quand Frédéric, mon mari, me dit qu'il adore ma nouvelle coupe de cheveux, je lui réponds : « Pourquoi ne m'as-tu pas dit que tu me trouvais moche avec mes cheveux longs ? » S'il m'offre une robe, j'en déduis que ma façon de m'habiller lui déplaît. S'il dit à ma meilleure amie « J'aime ton parfum ! », je pense : « Et moi, je sens le vinaigre ? » J'ignore pourquoi je suis si à vif. Je vois bien que mes bouderies l'agacent, mais c'est plus fort que moi.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Le repli du susceptible est une façon « inadaptée » de dire : « Je souffre car je n'ai pas été respecté. » Rétablir la communication avec lui permet de répondre à son SOS déguisé : « Depuis tel événement, tu me fais la tête, tu sembles triste et ça me fait de la peine de te voir comme ça. Es-tu d'accord pour en parler ? » Ne faites pas semblant de ne rien remarquer, car vous confirmeriez votre interlocuteur dans sa

conviction de ne pas compter à vos yeux… Et n'hésitez pas à pratiquer l'autodérision. Constater que l'on peut plaisanter sur soi et que l'on n'en meurt pas aide à relativiser les choses.

## CONSEILS *À CELUI QUI EST HYPERSUSCEPTIBLE*

### Moduler ses réactions

Prêtez attention à votre fonctionnement psychique et, dès que vous vous sentez touché au vif, pratiquez la métacommunication (l'expression des émotions). Dites ce que vous percevez, exprimez ce que vous ressentez, dialoguez et demandez des explications à la personne qui vous a fait souffrir. Tenez-vous-en aux faits : « Que se passe-t-il exactement ? » ; « Pourquoi me dis-tu ça ? » ; « Que me reproches-tu concrètement ? »

### Halte aux projections !

Afin de contrer votre tendance à interpréter les propos et les gestes des autres, vérifiez toujours si ce que vous avez perçu est justifié. Posez simplement la question : « J'ai l'impression que tu m'évites depuis quelque temps, est-ce que je me trompe ? »

### Faire son autoévaluation

Si votre susceptibilité vous rend la vie vraiment impossible, si votre blessure narcissique est profonde, ayez recours à un psy. En effet, seules une psychanalyse ou une psychothérapie analytique vous

permettront de savoir de quoi vous vous sentez, inconsciemment, coupable et honteux.

# Je reste ami avec mes ex

**Mieux vaut se quitter en bons termes qu'entrer en conflit. Mais certains ne se séparent jamais vraiment. D'amants, ils deviennent amis. Une bonne idée ?**

« Que faut-il faire de ses ex ? se demande Séverine, 32 ans, agent de voyages. Moi, j'ai gardé les miens ! Le père de ma fille, bien sûr, pour le bien de Sarah. Mais aussi mon premier amour, qui me connaît par cœur… Ce sont mes confidents, je ne peux pas me passer d'eux. » Séverine ne peut-elle pas ou ne veut-elle pas s'éloigner ? « Elle est peut-être un peu perdue, suggère la psychanalyste Geneviève Abrial[1]. Nous manquons encore de modèles. Que faire de ces couples successifs qu'aujourd'hui nous vivons tous ? Souvent, nos parents n'en ont formé qu'un et nous pouvons avoir du mal à rompre. À moins qu'ils se soient séparés avec fracas et nous refusons de faire les mêmes erreurs. » Conclusion : restons « bons amis » ! Soit, mais une petite introspection serait opportune, histoire que cette nouvelle amitié soit sincère, et non le fruit de nos fragilités.

## Je ne suis pas honnête avec moi-même

« Bien s'entendre est préférable, surtout lorsque l'on a des enfants en commun, rassure Lisa Letessier, psychologue clinicienne et psychothérapeute. Mais il y a parfois, derrière ce lien indéfectible, des intentions plus obscures : une volonté de garder un œil sur l'autre, ou un sentiment de colère permanent qui nous empêche de faire le deuil, ou encore l'espoir d'une reconquête. » Ces intentions, parfois inconscientes, ne sont pas malveillantes. Elles témoignent néanmoins d'une méconnaissance de nos vrais désirs, de nos sentiments, de nos peurs. On n'a pas tourné la page ! Geneviève Abrial remarque qu'elles « empêchent que l'on s'investisse auprès d'un autre, qui vivra probablement mal l'omniprésence de l'ex ». Et si elles nous protégeaient en nous empêchant de retomber amoureux, nous qui venons de souffrir d'une rupture ?

## Je suis toujours cet enfant qui a besoin des autres

La psychanalyste avance une autre hypothèse : « Pour se construire, le sujet passe par des étapes qui impliquent une séparation, comme la naissance, l'adolescence… Certains vivent difficilement ce processus d'individuation. » Pour eux, se séparer, c'est se fragiliser. « Quand on manque de confiance en soi, on craint davantage de perdre ses repères, explique Lisa Letessier. La rupture crée un sentiment d'insécurité ; le lien, lui, rassure. » Jusqu'à nous autopersuader que

tout le monde s'entend à merveille, enfants, ex et nouveaux compagnons ! Pour Geneviève Abrial, « ce doux fantasme traduit le besoin de se sentir appartenir à un groupe, une tribu unie à jamais, comme ces liens que nous créons à l'adolescence, à la vie, à la mort ». Ce besoin d'appartenance vient pallier l'insécurité intérieure.

## Je ne supporte pas d'être abandonné

La rupture vient aussi réveiller d'anciennes blessures. « Sous l'effet de la projection, poursuit la psychanalyste, l'image de l'ex nous renvoie à celle de nos parents, d'autant plus lorsque, ensemble, nous sommes nous-mêmes parents. » Or nous pouvons souffrir de ce que Lisa Letessier appelle un trouble de l'attachement. Et de préciser : « Si, enfants, nous nous sommes sentis abandonnés, si nous avons souffert de carences psychoaffectives réelles ou ressenties comme telles (des parents très pris par leur travail, l'arrivée d'un cadet…), perdre un être cher déclenche de trop vives émotions, une douleur intolérable. Il faut combler la sensation de vide. Dans un réflexe archaïque, on tente d'apaiser l'angoisse de séparation. » Alors on se sépare, mais juste un peu.

témoignage

***Dominique, 47 ans, dentiste***
*Chez moi, les fêtes de famille ressemblaient à un tableau de chasse ! J'invitais toujours mes trois ex. Les enfants étaient contents, et cela ne posait pas trop de problèmes à mon compagnon. Mais le jour où l'un de ces ex s'est remarié, ça a tout chamboulé. C'est là que j'ai eu l'impression de le perdre. Je me suis donc beaucoup remise en question. Finalement, j'avais voulu les quitter, mais je m'étais arrangée pour rester la pièce maîtresse, indispensable. Il fallait leur rendre leur liberté. Et accepter qu'ils soient heureux… sans et loin de moi.*

## CONSEILS *À CELUI QUI RESTE AMI AVEC SES EX*

### Dire merci pour tourner la page

« Un temps de recul, de deuil est absolument nécessaire, affirme Lisa Letessier, psychologue clinicienne et psychothérapeute. Il convient de se laisser un moment pour se reconnecter avec soi et prendre conscience de ses vrais besoins, désirs, émotions. » Pour tourner la page, la psychanalyste Geneviève Abrial propose d'opter pour la gratitude : « Pourquoi ne pas dire merci ? "Merci pour tout ce que tu m'as donné, pour ce que tu as fait pour moi, pour nous." Une façon de reconnaître la valeur de la relation pour mieux couper le lien. »

### Se poser les bonnes questions

Pour Lisa Letessier, il est primordial de s'interroger à tout moment de la relation. « Demandez-vous : "Quels sont mes sentiments à l'égard de mon ex ? Qu'est-ce que j'attends aujourd'hui de notre relation ? Suis-je encore en colère, triste ? Ai-je peur ? Subsiste-t-il des

malentendus entre nous ? Des attentes ?” » De l’amour peut naître une amitié forte, durable et sincère. À condition qu’on le soit d’abord avec soi…

### Reprendre confiance en soi

Si l’on reste en lien uniquement parce que l’on a peur de perdre son repère, il est important de restaurer sa confiance en soi. Pour la psychologue, « c’est en favorisant son propre sentiment de sécurité intérieure que l’on peut retrouver une certaine autonomie ». Une thérapie, une analyse permettront de mieux comprendre d’où vient cette fragilité. Surtout si l’on souffre d’une problématique liée à l’abandon.

## À LIRE

*La Rupture amoureuse,* de Lisa Letessier (Odile Jacob, 2014) : la psychologue donne des clés pour faire son deuil, des exercices pour passer le cap.
Sur Psychologies.com, « Quelle est votre relation avec votre ex ? » : vieux souvenir ou présence constante ? Faites le point dans la rubrique « Tests ».

---

1. Auteure d’*Enfin moi, votre psychanalyse active* (PUF, 2011).

# Je suis incapable de mentir

**Ils ne font aucun compromis avec la vérité, même pour se sortir d'un mauvais pas ou pour protéger un proche. Que cache cette irréprochable honnêteté ? Et comment apprendre l'art délicat des pieux mensonges ?**

« Je croise une vieille connaissance qui m'invite à dîner, raconte Adalbert, 34 ans. Je n'en ai aucune envie. Je pourrais dire que je suis invité ailleurs, mais je suis incapable de mentir, même par omission, même pour des broutilles. Ça me joue souvent des tours. » Car le mensonge a parfois du bon.
Dans certaines situations, cacher la vérité est même une nécessité vitale. Et une société où chacun dirait ce qu'il pense au moment où il le pense serait tout simplement invivable.

## Une agressivité cachée

Dire comme Laurence, 28 ans, « Je ne supporte pas l'hypocrisie ! Je ne vais pas faire croire à une amie qu'elle a minci si ce n'est pas

vrai ! », c'est aussi manquer de tact. « Au premier abord, cela sous-entend "Je ne recule pas devant la vérité, même pénible à dire", explique le psychanalyste Gérard Louvain. En réalité, cette présentation de soi trahit le désir d'être un surhomme, et dissimule souvent une formidable agressivité. » Annoncer des vérités désagréables — « C'est exact, je t'ai trompé » ; « C'est vrai, tu as vraiment mauvaise mine » —, sous prétexte de sincérité, est une manière détournée de régler ses comptes avec l'autre, de l'assassiner en souriant.

## La peur du gendarme

Aux antipodes de la brutalité des adeptes de la vérité à tout prix, la honte des introvertis, des émotifs prompts à se sentir en faute — « les plus mauvais menteurs qui soient », selon Claudine Biland, psychologue sociale, spécialisée dans la communication non verbale. « L'idée même de mentir me met mal à l'aise, confirme Sonia, 38 ans. J'ai la sensation que ça va se voir. En fait, je me sens coupable à l'avance. »

« Le mensonge est toujours une transgression, rappelle la psychologue. Or, à cause d'une éducation sévère ou, à l'inverse, en réaction à des parents laxistes, certains individus supportent particulièrement mal de se trouver en position de transgresser. » S'ils peuvent parfois accepter de mentir pour le bien de l'autre, ils ne s'accordent pas le droit de se protéger eux-mêmes.

## Menteurs quand même

Cependant, « se dire incapable de mentir est un mensonge ! », assure Claudine Biland. Reprenant une étude américaine (in *Psychologie du menteur*), elle révèle que chacun d'entre nous ment au moins deux fois jour, et probablement plus… Les femmes, surtout pour éviter de blesser. Les hommes, à des fins plus manipulatrices. Quoi qu'il en soit, notre rapport au mensonge est d'une grande complexité. Dans l'enfance, on apprend que mentir est laid et, simultanément, il faut mentir à tante Odile en faisant semblant d'être comblé par son hideux cadeau de Noël. C'est dire que l'interdiction du mensonge et son apprentissage, en tant que règle incontournable du jeu social, sont liés. Comment s'y retrouver ? « En se souvenant qu'à côté des odieux mensonges des psychopathes ou des politiques, il existe des mensonges "nobles" qui sont — presque — des preuves d'amour », propose Gérard Louvain.

> témoignage
>
> ***Anna, 38 ans, dessinatrice industrielle***
> **J'essaie de prendre la vie moins au tragique.**
> *J'avais 6 ans. Avec mes parents, nous revenions de nos vacances en Espagne. Ils m'avaient prévenue : « Nous allons traverser la frontière, un douanier va demander si nous avons quelque chose à déclarer, surtout tu te tais ! » Mais je n'étais pas du tout d'accord : nous avions acheté une petite salière en cristal, il fallait le dire ! Voilà comment a débuté ma carrière de championne de la vérité. Mon patron me demande si mon travail sera prêt dans les délais ? Pour avoir la paix, j'aurais intérêt à répondre oui, quitte à être un peu en retard. Mais mentir me gêne : je ne veux pas être prise en défaut. Enfin, c'est de moins en moins vrai… Car à force de voir ceux qui font de fausses promesses s'en sortir mieux, j'ai décidé d'apprendre à me protéger. Je me répète intérieurement : « Pense à toi, si tu ne préserves pas tes intérêts, qui d'autre le fera ? » En fait, j'essaie d'être plus souple, de prendre la vie moins au tragique et, je dois l'admettre, depuis que je fais de petites entorses à la vérité, je suis moins stressée !*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Faites-lui comprendre que vous n'avez pas forcément envie d'entendre que vous avez grossi. Interrogez-le sur ce qui compte le plus pour lui : la vérité ou ses amis. D'autant qu'il ne fait qu'exprimer une opinion très subjective… Expliquez-lui aussi que, pour vous, son obsession de la franchise ne rime pas nécessairement avec le respect de votre personne.
Si vous avez affaire à un introverti écrasé par son émotivité, ne vous moquez pas quand vous le voyez tenter de mentir à l'agent de police qui vient lui dresser un PV pour excès de vitesse. Aidez-le à relativiser : les petits accrocs à la loi font partie de la vie.

## CONSEILS *À CELUI QUI EST INCAPABLE DE MENTIR*

### Se mettre à la place de l'autre

Votre interlocuteur souhaite-t-il réellement entendre la vérité ou est-il préférable que vous la lui cachiez ? Pour trancher, demandez-vous ce qui serait le mieux pour vous. Avez-vous envie que l'on vous dise que vous avez très mauvaise mine ? Pensez-vous réellement qu'avouer votre incartade à votre conjoint va lui être utile ? Avant de parler, essayez d'anticiper les conséquences de vos propos, leurs répercussions sur les êtres que vous aimez.

### Cesser de se prendre pour un demi-dieu

Rappelez-vous que vous êtes un être humain et que personne n'exige de vous la vérité sans faille. Au lieu de survaloriser la vérité, souvenez-vous que s'interdire tout mensonge est une position intégriste, incompatible avec des relations humaines basées sur le respect de l'autre. Raccrochez-vous à cette belle phrase d'Albert Camus : « Je crois à la justice, mais je défendrai ma mère avant la justice. » Comprendre : ce qui est humain est plus important que ce qui appartient au domaine des idées.

## ★ À LIRE

*Psychologie du menteur,* de Claudine Biland (Odile Jacob, 2004) : une exploration de l'univers du mensonge sous toutes ses formes, du petit bobard amical à l'hypocrisie machiavélique de l'homme politique, assortie d'études pour savoir qui ment le plus et de trucs pour repérer les menteurs à distance. Ceux que le mensonge inhibe trouveront également des pistes pour apprendre à devenir meilleurs dans cet art délicat.

# Je suis nomophobe

**Contraction de *no mobile phobia,* ce terme désigne la peur d'être séparé de son portable. Phobie des temps modernes ou fantasme marketing ?**

« Mon portable ne me quitte jamais, confie Xavier, 41 ans, commercial. Je me demande si je ne suis pas accro… C'est grave ? » Pas tant que ça ! D'abord, il n'y a pas de dépendance, selon Serge Tisseron[1], psychiatre et psychanalyste : « S'il existait un "syndrome de sevrage", le corps médical aurait décrit une "addiction au portable". Or ce n'est pas le cas. » La sociologue Joëlle Menrath[2] rappelle aussi cette « tendance à se méfier des comportements numériques et à y accoler des termes pathologiques (le selfie est "narcissique", Facebook, "exhibitionniste"…) ». Stéphanie Bertholon, psychologue clinicienne, précise enfin qu'« il y a plusieurs degrés dans l'excès : l'usage intensif, l'abus puis l'addiction, qui induit une perte de contrôle comportemental ». Xavier n'est pas accro. Mais pourquoi a-t-il peur d'être séparé de son écran ?

## Je surinvestis mon portable

« Nous ne sommes pas attachés à l'objet, mais à ses fonctionnalités, rectifie Joëlle Menrath. Oublier son portable à la maison, c'est oublier son téléphone, mais aussi son agenda, sa musique, son journal, la liste des courses… » Le Smartphone a remplacé un grand nombre d'objets du quotidien. « Lorsque son contenu sera accessible à partir de nombreux terminaux, nous n'aurons plus l'angoisse de le perdre », affirme Serge Tisseron. Sauf que, pour l'heure, il est essentiel. Et qu'en cas de séparation Xavier somatise. « La richesse et la polyvalence de l'objet ont façonné de nouveaux comportements, reconnaît Stéphanie Bertholon. Son absence génère des sensations corporelles (anxiété, préoccupation…) et des pensées toxiques (Que vais-je faire dans le métro ? Et si mon fils ou mon collaborateur avaient besoin de moi ?). »

## J'évite toute émotion désagréable

Le portable est bien pratique, même sur le plan émotionnel. « Il nous évite des moments désagréables, poursuit la psychologue : on attend ? On joue, on lit. On est perdu ? On se géolocalise… Les grands inquiets peuvent même utiliser leur téléphone comme un objet "contraphobique" : il calme, par exemple, un grand besoin de contrôle. » Le Smartphone apaise nos peurs, notamment la plus archaïque, selon Serge Tisseron, « l'angoisse d'être isolé, séparé de nos proches, une angoisse qui a toujours existé chez l'être humain tant il a besoin de l'autre pour exister ».

## Je m’imagine tout-puissant

Comme on l’aime, cet objet ! On le personnifie (sonnerie, écran d’accueil), on veut le plus joli, le plus performant… « Un doudou digital ! sourit Stéphanie Bertholon. En nous promettant l’immédiateté, l’accessibilité, la mobilité, le Smartphone nous renvoie dans la toute-puissance de l’enfance. » Nous voulons tout et, grâce à lui, nous pouvons tout. « C’est un fantasme, souligne Joëlle Menrath, et nous ne sommes pas si dupes car nous faisons tous l’expérience de la réalité : qui n’a pas cherché en vain à joindre quelqu’un ? » Oui, mais quand on lui vend du rêve, l’individu l’achète ! Pour retomber en enfance, vivre selon le « principe de plaisir », éviter toute frustration… jusqu’à ce que la batterie tombe à plat.

> témoignage
>
> ***Anne, 32 ans, maquettiste***
> *Mon portable a pris l’eau l’été dernier. Mon fichier clients, les photos de ma fille, mes cent trente niveaux à Candy Crush… Tout était fichu, j’en ai pleuré. J’ai dû rebrancher mon vieil appareil. Eh bien, contre toute attente, j’ai survécu six mois sans Internet sur mon mobile ! Depuis, j’ai racheté un portable dernier cri. Mais je suis moins dépendante : simplement parce que mon fichier clients est aussi sur mon ordinateur, que je transfère régulièrement mes photos et que ma passion pour Candy Crush s’est éteinte.*

## CONSEILS *À CELUI QUI EST NOMOPHOBE*

### S’interroger

« En premier lieu, tâchez de faire le point, propose la psychologue Stéphanie Bertholon. Observez votre comportement : où est votre

portable ? Vous sentez-vous obligé de le regarder ? Identifiez ce que vous faites avec : jeux, infos, réseaux sociaux ? Quels bénéfices obtenez-vous ? Du plaisir, le sentiment d'être en lien ? Puis effectuez des changements dans vos habitudes. Allez faire les courses en l'oubliant. Coupez les notifications : c'est l'humain qui doit solliciter l'objet et non le contraire… »

### Se fixer des limites

Notre recours au Smartphone est lié aux circonstances. « Toute situation qui accroît l'insécurité psychologique, quelle qu'en soit la cause, risque de rendre l'emploi du portable compulsif », rappelle Serge Tisseron. Le psychiatre et psychanalyste insiste sur l'importance d'apprendre à utiliser correctement les nouvelles technologies. Aux enfants notamment.

### Conserver son bon sens

« Les études montrent que la plupart d'entre nous s'autodisciplinent déjà, explique la sociologue Joëlle Menrath. Nous disons "je suis accro", mais savons, au fond de nous, comment tempérer notre désir. Exactement comme avec le chocolat ! On évite soi-même d'en acheter comme on laisse son portable sur le bureau quand on a une réunion importante. Ne cédons pas à la panique morale induite par l'arrivée de toute nouvelle technologie : Baudelaire disait de la photographie qu'elle était narcissique… »

## À LIRE

*Vivre mieux dans un monde stressant,* de Stéphanie Bertholon (Odile Jacob, 2013). Les effets des nouvelles technologies sur notre équilibre, par une spécialiste de la psychologie du stress.
Sur Psychologies.com (rubrique « Tests »), « Accro à votre portable ? ».

---

1. Auteur de *3-6- 9-12, apprivoiser les écrans et grandir* (Érès, 2013).

2. Coauteure de l'enquête « Vie intérieure et vie relationnelle des individus connectés », commandée par la Fédération française des télécoms (mai 2013).

# Je suis mauvais perdant

**Ils jouent pour gagner et vivent très mal la défaite. Souvent incomprise, leur souffrance est pourtant bien réelle. D'où vient-elle ? Et comment la dépasser pour retrouver l'insouciance du jeu ?**

Un visage se ferme, le plateau de jeu vole, la porte claque… La partie a tourné court. « Certains vivent la défaite comme une profonde blessure d'amour-propre, explique la psychanalyste Annie Anzieu : c'est très douloureux parce qu'ils se sentent tout à coup complètement dévalorisés. »

Quand la plupart rient de leur maladresse, les mauvais perdants la vivent comme un échec personnel. Chaque point donné à l'adversaire est l'occasion de se dire qu'ils sont nuls. « Certains vont chercher dans le jeu une reconnaissance qu'ils ne trouvent pas ailleurs, souligne le psychiatre Marc Valleur. Ils ont besoin de vérifier constamment qu'ils sont bien les meilleurs. » Pour eux, la vie est une compétition permanente. Le jeu n'y échappe pas, au contraire.

## Une question de vie ou de mort

Ce n'est qu'un jeu ? Non, répondent les psys, unanimes. Pour le mauvais perdant, c'est bien plus que cela. « Le jeu n'est pas le contraire du sérieux, affirme Marc Valleur. C'est l'inverse de la réalité, un espace où l'on réinvente sa vie. C'est un laboratoire révélateur de la personnalité de chacun. » Dès l'enfance, jouer tient une place prépondérante dans la construction de son identité. On fait semblant, « on dirait que… », on joue aux grands, on se projette.
Plus on grandit, plus on prend pied dans le réel. « La vie entière est un jeu, souligne Annie Anzieu. Un long pari, un grand défi : vivre, c'est chercher la victoire, ne serait-ce que contre la mort. Dans l'histoire de l'homme, seuls les plus forts ont eu des chances de survivre. Certains trouvent donc dans le jeu une façon de tester leurs capacités de résistance. » Un peu comme s'il s'agissait de la vie en minuscule : c'est le « je » sur la sellette. La logique est imparable : « Je joue ma vie, si je perds, je meurs », résume Marc Valleur.

## Un désir de toute-puissance

Certains attendent de cette aventure ce que la vie ne leur offre pas : la possibilité de gagner. Mais lorsque l'on mise gros, on perd beaucoup. Le mauvais perdant est celui qui surinvestit le jeu. « Quand on est particulièrement angoissé face aux incertitudes de la vie, le jeu rassure, explique Marc Valleur. Là, il y a des règles. Là, le résultat est proportionnel à l'effort. En ce sens, cette représentation est plus juste que la vie. Au cours d'une partie, ils vont chercher à se mettre du côté des gagnants, ce qu'ils n'arrivent pas à faire dans la réalité. »

Enfant, on se rêve champion toutes catégories. « Pour certains adultes, conclut Annie Anzieu, le jeu est une représentation de ce désir infantile de toute-puissance, sur les autres et sur la situation. » Entre le « j'ai perdu » et le « je suis perdu », il n'y a pas grande différence… Devenir adulte, ce serait donc apprendre à le supporter. Le temps d'une partie de dés, pour commencer.

> témoignage
>
> ***Marc, 28 ans, traducteur***
> ***J'ai davantage confiance en moi, moins besoin de reconnaissance.***
> *Je ne joue que si je suis sûr de pouvoir gagner. Comme pour prouver ce que je vaux. Dans la vie, je redoute l'échec, je suis un peu frileux. Dans le jeu, au moins, je peux essayer. Quand j'étais petit, mes parents me laissaient toujours gagner. Avec mes copains, la donne a changé. Et je me suis aperçu que j'étais mauvais perdant ! Je devenais irascible, j'envoyais tout balader. J'en ai honte, quand j'y pense. Ce qui me mettait en rogne, c'était d'avoir fait le maximum pour gagner et de constater que ça ne marchait pas. Je ressentais un sentiment d'injustice. Je ruminais, je voulais une revanche. Aujourd'hui, même si je n'arrive toujours pas à en rire, j'ai pris plus de distance. J'ai davantage confiance en moi, moins besoin de reconnaissance. Surtout dans les jeux où l'on fait du mime, des dessins… On joue en équipe, donc si je perds, ce n'est pas totalement de ma faute. Et comme je rigole beaucoup, j'en oublie presque mon envie de gagner. Mais mes copains m'ont collé l'étiquette de « mauvais perdant ». Du coup, c'est plus difficile d'en sortir.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Avec le mauvais perdant, faites le tri : pour certains jeux, vous jouerez en vous défoulant. Pour d'autres, vous vous adapterez à sa façon de faire. Évitez surtout de vous moquer de lui : ce serait aussi cruel que d'agiter une araignée sous le nez d'un arachnophobe. Mais faites attention, compréhension oui, complaisance non… Notamment pour les parents : ne laissez surtout pas un enfant gagner parce qu'il

ne supporte pas de perdre, vous entretiendriez ainsi l'illusion que la vie se pliera à ses désirs. Prenez plutôt le temps de lui expliquer que perdre, ça n'est pas si grave.

## CONSEILS *À CELUI QUI EST MAUVAIS PERDANT*

### Retrouver le plaisir

Essayez de « différencier » les jeux. Sélectionnez ceux qui vous tiennent à cœur et soyez indulgent avec vous-même, laissez-vous aller à être un joueur « sérieux ». Parallèlement, choisissez-en d'autres dans lesquels vous vous impliquez moins : jouez avec des enfants, à leurs jeux, par exemple… Le plaisir ressenti peut vous conduire à le rechercher également dans tous les autres divertissements.

### Tenter de grandir

Au fur et à mesure que nous grandissons, nous nous sentons acteurs de notre vie et nous y puisons une grande source de satisfaction. Chez la personne devenue adulte, le jeu retrouve ainsi sa fonction primaire : amuser, détendre… Si vous ne réussissez pas à accepter vos défaites et à ne plus en souffrir, cela cache un rapport conflictuel à la vie. Vous auriez alors intérêt à entamer une psychothérapie, car la souffrance n'est pas un jeu.

## À LIRE

*Le Jeu pathologique,* de Marc Valleur et Christian Bucher (Armand Colin, 2006) : une étude complète de cette addiction sans drogue. Pour en comprendre les mécanismes et élaborer une meilleure prise en charge des joueurs compulsifs.

*Le Jeu en psychothérapie de l'enfant,* d'Annie Anzieu, de Christine Anzieu-Premmereur et de Simone Daymas (Dunod, 2007) : partant de cas cliniques, les auteures montrent l'importance du jeu dans le développement de l'enfant et de l'adolescent, et dans leur traitement thérapeutique.

# Je n'aime pas mon prénom

**Trop banal ou trop original, ringard ou sorti de nulle part… Un prénom est parfois bien mal jaugé par celui qui le porte. Que cache vraiment ce sentiment ? Et comment s'approprier ce mot fondateur de notre existence ?**

Ses parents avaient choisi de l'appeler Sigismund Schlomo. Mais, vingt-deux ans plus tard, l'homme change et opte pour Sigmund. Sigmund Freud, père de la psychanalyse, qui dira que « le nom d'un homme est l'une des composantes principales de sa personnalité[1] », sans jamais éclairer cette amputation de son prénom. On rappellera que la mère de Freud affectionnait le diminutif Sigi ; on s'interrogera aussi sur le rejet de la syllabe « is », préfixe symbolique pour le peuple juif (Israël, Isaac…). Dans tous les cas, comme l'indique Nicolas Guéguen[2], professeur de psychologie sociale, « la détestation de son propre prénom n'est jamais liée au prénom lui-même, mais toujours à ce qu'il représente ». Dans l'inconscient collectif, pour nos parents ou pour nous-mêmes.

## Mon prénom n’est pas moi

« Il a pour fonction fondamentale de nous identifier, remarque le psychanalyste Vincent Le Corre. Seulement, ce signifiant, ce mot, est porteur de signifiés, c’est-à-dire de sens, de symboles. » Un Jean Édouard nous caractérise nanti, une Soraya parle de nos origines arabes… Pour la psychothérapeute Juliette Allais[3], « certains souffrent d’un décalage entre cette charge symbolique et qui ils sont ou désirent être ». Une forme de conflit psychique s’opère. « S’engage alors un travail d’appropriation qui n’est pas un processus passif », analyse Vincent Le Corre. Ce travail prend du temps. Mais il s’avère plus difficile pour ceux qui manquent d’estime de soi, de confiance et qui fondent, dès lors, leur identité sur l’image qu’ils renvoient. « *Via* » leur prénom, notamment.

## Mon narcissisme est fragile

Françoise Dolto écrivait : « De tous les mots […] entendus par l’enfant, il en est un qui va être d’une importance primordiale, assurant la cohésion narcissique du sujet : c’est son prénom[4]. » Ne pas l’aimer reviendrait-il à ne pas s’aimer ? « Ce peut être en effet le signe d’une mauvaise image de soi », affirme Nicolas Guéguen. Lorsque l’on se dévalorise, ou que l’on souffre d’un sentiment de malaise, il nous est parfois nécessaire de déprécier ce qui est tangible, comme son physique… ou son prénom. Le complexe offre un support plausible à un narcissisme fragile.

## Mon héritage est trop lourd

Les projections, fantasmes et désirs parentaux, conscients ou non, sont toujours au cœur du choix d'un prénom. « Mais certains enjeux peuvent être trop contraignants, remarque Juliette Allais. L'enfant ressent une pression : celle de "correspondre à…" (un autre être aimé, par exemple), d'être "à la hauteur de…" (une star, une figure historique), de réparer ceci (un milieu social), de faire vivre cela (une culture)… Ces fantasmes le chargent d'un devoir, d'une fonction. » Lorsque les parents conditionnent amour, reconnaissance et valorisation à la satisfaction de leur propre projet et désir, ils compliquent la construction de l'identité de l'enfant. Et celui-ci de se demander : « Comment correspondre à ce que l'on attend de moi et que je ne suis pas ? Est-ce moi, après tout, que l'on aime ? »

> témoignage
>
> ***Marie-Pierre, 47 ans, médecin***
> *J'ai longtemps détesté mon prénom. Il me rappelait mon père, Jean-Pierre, un homme froid, distant, qui était odieux avec ma mère. Je voulais faire disparaître le Pierre et ne m'appeler que Marie. Ou docteur ! C'est en grandissant, en vieillissant même, que j'ai assumé l'ensemble de mon prénom. Comme l'on accepte son histoire, ses parents, là d'où l'on vient, ce que l'on porte en soi… C'est ainsi que l'on peut s'accepter soi-même, tout entier. Cela prend du temps, mais je suis heureuse d'assumer enfin mon bagage et la « pierre » qui était dedans.*

## CONSEILS *À CELUI QUI N'AIME PAS SON PRÉNOM*

### Opter pour un diminutif

Le professeur de psychologie sociale Nicolas Guéguen propose de contourner le problème en choisissant « un pseudo ou un diminutif qui plaise davantage ». Ce que font d'ailleurs les ados, en pleine construction identitaire, pour mieux faire « entendre » leur personnalité. « Des travaux en sciences du comportement l'ont mis en évidence : les petits noms, plus mémorisables, favorisent les liens sociaux ; chaleureux, ils suscitent l'affection. »

### Interroger son désir de changement

« À l'instar du complexe physique que l'on aimerait gommer grâce à la chirurgie esthétique, il est essentiel d'interroger son désir de modifier son prénom, affirme la psychothérapeute Juliette Allais. Que veut-on réparer ? Le prénom est-il le seul problème ? Se rebaptiser peut être libérateur, mais on ne changera pas en profondeur. » S'il apparaît que les difficultés sont plus profondes, il est préférable d'en rechercher les causes avec l'aide d'un thérapeute.

### Parler à ses parents

Pour le psychanalyste Vincent Le Corre, il est improductif de ruminer : « "Pourquoi m'a-t-on donné ce prénom dévalorisant ? Qu'est-ce que mes parents avaient dans la tête ?" Mieux vaut les interroger, eux : "Pourquoi ce prénom ? Que souhaitiez-vous me transmettre ? Qui a choisi ? Étiez-vous d'accord ?", etc. » Découvrir leurs aspirations peut permettre d'en finir avec d'éventuels fantasmes et projections.

## À LIRE

*La Psychogénéalogie ; comment guérir de sa famille,* de Juliette Allais (Eyrolles, 2011) : une enquête chez nos ancêtres pour comprendre comment nous avons hérité de certaines croyances, peurs ou difficultés. Loin d'être une ode au déterminisme, l'ouvrage invite à faire ses choix propres.

---

1. In *Totem et tabou* (Gallimard, « Folio Essais », 2010).

2. Auteur de *Psychologie des prénoms* (Dunod, 2008).

3. Fondatrice et directrice de l'Institut de formation et de recherche en analyse transgénérationnelle (IFRAT).

4. In *L'Image inconsciente du corps* (Seuil, « Points », 1992).

# Je suis psychorigide

**Les « il faut » et les « je dois » sont leurs maîtres mots. En famille, entre amis, avec leurs collègues, ils imposent leurs choix et ne souffrent aucune contestation. Que cache un tel manque de tolérance ?**

Une sortie au cinéma ou au restaurant ? Ils imposent le choix du film et obligent tout le monde à manger japonais. Quel que soit le sujet de discussion, leur point de vue n'admet pas la contradiction. Comme si la vie était en noir et blanc, et qu'ils étaient incapables d'en percevoir les nuances. Aujourd'hui galvaudé, le terme de psychorigide désigne tout un chacun dès lors qu'il fait preuve d'obstination, d'autorité, de perfectionnisme. Pourtant, les personnalités rigides ont un mode de fonctionnement spécifique. Sous leur assurance affichée se cache une grande fragilité.

## Une méfiance vis-à-vis des autres

En couple, entre amis ou au bureau, on reconnaît ces personnalités à leur manque de souplesse, à leur incapacité à prendre en compte l'opinion des autres ou à évoluer. Leur ego n'est pas forcément démesuré. Mais ils ont besoin de se rassurer en balisant leur territoire et en imposant leur marque. « Le moindre projet m'angoisse tellement que je prends tout en charge, raconte Myriam, 33 ans. Pour les vacances de Pâques, par exemple, j'ai décidé comme si j'étais seule. Mon mari et mon fils n'ont pas eu voix au chapitre. » Ils voient toujours l'autre comme un adversaire dont il faut se méfier, car celui-ci menace leur indépendance, risque de contrarier leurs plans…

## Une fuite devant ses émotions

Mécanisme de protection face à un monde considéré comme hostile, la raideur psychologique est un moyen de fuir ses émotions. « J'ai beaucoup de mal à me laisser aller, y compris dans les relations sexuelles, raconte Paul, 37 ans. Par peur d'être submergé, je m'efforce de garder le contrôle de mon corps et de mes émotions. » D'où la volonté acharnée de s'accrocher à des règles de conduite comme à des bouées de sauvetage pour éviter les imprévus. « Ces personnes ont en général idéalisé leurs parents, commente le psychologue Jacques Van Rillaer. Elles ont donc une grande satisfaction à se conformer aux règles comme elles obéissaient autrefois à celles dictées par leurs parents. »

## Une angoisse d'abandon

La moindre entorse aux habitudes provoque chez elles un sentiment de malaise, l'impression que le système va s'écrouler. Anticiper les événements est alors un moyen d'échapper à cette angoisse. « Chez moi, tout doit être à sa place dans la maison, raconte Maryse, 44 ans. Et la nuit, je pense à la manière dont je vais organiser ma journée du lendemain. »
« Ces personnes souffrent d'une angoisse d'abandon, explique Patrick Estrade, psychologue et auteur de *Comment je me suis débarrassé de moi-même*[1]. Le changement leur fait peur, car elles craignent d'y perdre d'elles-mêmes. Elles ont donc besoin de cadrer leur vie avec des habitudes qui ont force de loi. Beaucoup sont hypocondriaques : elles voudraient tout maîtriser, même leur corps. »

> témoignage
>
> ***Jean-Paul, 39 ans, informaticien***
> *J'ai longtemps cherché à tout prévoir, à tout contrôler… Par exemple, je n'aime pas les animaux, parce qu'ils sont imprévisibles. Même mon enfant, que j'adore, me met mal à l'aise car il est trop spontané, il me prend trop souvent au dépourvu. Son arrivée m'a obligé à changer, à m'adapter, mais, il y a deux ans, j'ai fait une dépression. J'ai alors commencé une thérapie. Là, j'ai compris que mon manque de souplesse me faisait souffrir. Depuis, je m'efforce d'être plus tolérant avec ma femme, d'accepter son côté désordonné. Je suis aussi plus à l'écoute de mon corps : lorsque je suis fatigué, je m'accorde une sieste, ce qui était impensable avant… J'ai encore beaucoup de chemin à parcourir, mais depuis que je tente de vivre plus dans le présent, je me sens déjà moins angoissé.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Les psychorigides sont des anxieux. Les prendre de front et les accabler de reproches les fragilisent davantage. Dans tous les cas, il s'agira de privilégier le dialogue. Et d'accepter de l'autre une certaine

dose d'affirmation de soi tout en l'encourageant à expérimenter d'autres façons d'être : « Et si tu essayais, pour une fois, de faire plutôt comme ça ? » Face à un compagnon ou une compagne qui manque de souplesse, on pourra aussi s'interroger sur soi : « N'ai-je pas, moi aussi, des tendances infantiles qui m'ont fait rechercher, à certains moments de ma vie, quelqu'un de plus décidé que moi ? »

---

1. Robert Laffont, 2004.

# Je ne sais pas parler aux inconnus

**Timidité ou orgueil, parler de tout et de rien avec de parfaits inconnus peut paraître insurmontable. Et maîtriser l'art du *small talk* cher aux Anglo-Saxons nécessite alors un *big* effort.**

Chaque fois qu'elle se retrouve à une soirée où elle ne connaît pas grand monde, Amélie, juriste de 28 ans, s'interroge : « Comment font ces gens pour engager si facilement la conversation avec de parfaits inconnus ? » Pour elle, briser la glace en parlant de la pluie et du beau temps s'apparente à un véritable tour de force.

## J'hérite d'un handicap culturel

« Je ne sais jamais quoi dire, avoue la jeune femme, déconfite. Alors je m'accroche à mon copain comme à une bouée de sauvetage, et j'acquiesce béatement à ce qui est raconté. Je me sens idiote, mais l'idée de me lancer dans la discussion me semble hors de portée.

Comme si ce que j'allais dire n'avait aucune chance d'être jugé intéressant. » Pourquoi la pratique du *small talk* (littéralement « petite conversation »), dont les Anglo-Saxons sont d'éminents spécialistes, est-elle pour cette jeune femme un véritable défi ? Peut-être, justement, parce qu'elle n'est ni anglaise ni américaine, mais… française ! « Dans le système éducatif hexagonal, on demande très tôt aux enfants de réfléchir, d'émettre des opinions, expose la thérapeute comportementaliste et cognitiviste Isabelle Nazare-Aga. Du coup, le sens critique est vite aiguisé, vis-à-vis des autres, mais aussi vis-à-vis de soi. Ici, au cours d'une conversation, nous devons nous montrer intelligents, cultivés et intéressants. Dans les pays anglo-saxons, ce n'est pas la question. » Là où le Français mettra l'accent sur la dimension performante de son discours, l'Américain ou le Canadien cherchera d'abord à s'attirer la sympathie de son interlocuteur.

## J'ai peur de l'autre

« Ne parle pas aux inconnus ! » Même si nos parents n'ont pas formulé cette phrase aussi clairement, peut-être nous ont-ils fait passer le message par des biais différents. « S'ils ne recevaient chez eux qu'un seul couple d'amis, s'ils ne sortaient que pour rendre visite à la famille, nous avons pu intégrer que, pour eux, donc pour nous, l'inconnu était dangereux. Sinon, pourquoi ne rentrait-il pas dans notre maison ? » interroge Isabelle Nazare-Aga. Conséquence : nous nous barricadons pour éviter toute intrusion. D'autant que nous ne savons pas aborder ce tiers qui nous a été présenté comme menaçant. « *A contrario,* un enfant qui a vu sa mère échanger dans le bus des banalités avec sa voisine de banquette sera capable, une fois adulte,

de reproduire cette situation », explique Laurie Hawkes[1], psychopraticienne relationnelle.

## Je veux des relations intenses

« Vous avez vu comme il fait chaud aujourd'hui ? », « Vous n'avez pas eu trop de mal à vous garer, vous ? », etc. Ces amorces de small talks, indispensables au démarrage d'une conversation, apparaissent à certains d'une banalité affligeante, à laquelle ils ne peuvent décidément se résoudre. « Ce sont souvent des personnes qui recherchent des relations intenses, souligne Laurie Hawkes. Ils ont besoin de ressentir quelque chose de fort dans la discussion, qui s'ancre tout de suite dans l'intime. » Le refus du small talk pourrait se lire comme une nostalgie de ces amitiés adolescentes, où la fusion semblait immédiate. Pour autant, la psychopraticienne refuse de voir dans ces « smalltalkophobes » de simples ados attardés. « Il s'agit plus d'idéalistes », estime-t-elle. Et, pour ces personnalités entières, le jeu social a surtout des allures de partie de dés… pipés.

> témoignage
>
> ***Marianne, 34 ans, responsable marketing***
> *Mes amis savent que, en société, j'ai du mal à aller vers les gens que je ne connais pas. Et, comme ce sont de vrais amis, ils ont trouvé une astuce pour me faciliter la tâche : quand l'un d'eux organise une fête, il m'appelle la veille pour me faire un brief des invités. Le boulot d'un tel, les hobbies d'une telle… Certes, cela tue un peu l'effet de surprise — de toute façon, je n'aime pas trop ça —, mais je me sens bien plus en confiance au moment d'entamer les conversations. En savoir sur l'autre me permet d'avancer en terre un peu moins inconnue.*

## CONSEILS *À CELUI QUI NE SAIT PAS PARLER AUX INCONNUS*

### Se forcer à jouer le jeu

« Essayez de lancer, à froid, une discussion avec des inconnus sur la crise grecque. Il y a peu de chances que la conversation prenne », estime Isabelle Nazare-Aga, thérapeute comportementaliste et cognitiviste. Qu'on le veuille ou non, le small talk est une entrée en matière relationnelle difficilement contournable. « C'est une étape indispensable, souligne Laurie Hawkes, psychopraticienne relationnelle. Il faut un peu insister, en nous disant qu'elle va nous conduire rapidement à un autre degré d'échange, plus satisfaisant ! »

### Se préparer

Bloqué par le small talk ? Acquérir davantage confiance en soi peut contribuer à dédramatiser ce moment. Laurie Hawkes propose de lister quelques sujets sur lesquels vous vous sentez à l'aise et de les lancer. Autre possibilité : avant une soirée, feuilleter les journaux du jour. Si la discussion s'engage sur un fait d'actualité, vous vous sentirez plus armé pour parler.

### Offrir des réponses ouvertes

« Non », « oui », « je travaille avec X »… « Répondre par des phrases fermées n'offre pas à l'autre la possibilité de rebondir », note Isabelle Nazare-Aga. Et la conversation retombe, incitant notre interlocuteur à trouver une nouvelle « cible » plus causante. Il ne faut donc pas hésiter à agrémenter ses réponses de détails. Autant de branches

auxquelles l'autre peut se raccrocher, et autant de points de passage vers une discussion plus riche.

## À LIRE

*Approcher les autres, est-ce si difficile ?* d'Isabelle Nazare-Aga (Pocket, « Évolution », 2009). « Tisser des liens beaucoup plus simplement », propose le sous-titre de l'ouvrage ; à partir d'exemples concrets, la thérapeute définit ce qu'est l'anxiété sociale et propose des pistes pour la dépasser.

---

1. Auteure de *La Peur de l'autre, surmonter l'anxiété sociale* (Eyrolles, 2011).

# Je suis souvent de mauvaise foi

**Pris la main dans le sac, ils nient farouchement et vous perdent dans leurs fausses justifications. Menteurs et manipulateurs à l'extrême, d'où leur vient cet aplomb sidérant pour tordre la vérité ?**

« Mais non, je te jure, je n'ai pas touché au gâteau ! » Quel enfant n'a pas, les joues couvertes de chocolat, clamé haut et fort son innocence ? Un gros mensonge ? Pas seulement. Car malgré les preuves évidentes qui le trahissent, l'enfant continue de défendre sa cause, au point de sembler lui-même croire en son innocence. Parce qu'il ne doute pas du fait que son entourage puisse percevoir le monde comme lui et à travers lui.

« Les personnes de mauvaise foi restent dans l'exercice de cette toute-puissance infantile, explique Yolande Mayanobe, psychologue clinicienne. Par leur comportement, elles témoignent d'un ego surdimensionné, d'une prétention à se considérer au-dessus de tout, y compris de la vérité. »

## Un rapport faussé à la vérité

D'après le philosophe Jean-Paul Sartre, qui fut l'un des premiers à la théoriser dans *l'Être et le Néant,* la mauvaise foi est « un mensonge à soi », une fuite volontaire et consciente face à la vérité. Derrière ce comportement, il existe souvent un rapport biaisé à la vérité qui s'enracine dans l'enfance : la valeur du « vrai » n'a pas été intégrée.
Pourquoi ? Parce que dans l'environnement familial, mensonge et vérité n'ont pas été clairement distingués et que le mensonge n'était pas puni. Ou, à l'inverse, parce que les fautes avouées étaient toujours sévèrement réprimées, et le courage d'avouer, jamais reconnu. « Quand le mensonge tient lieu de bouclier, la mauvaise foi peut devenir un mode de fonctionnement systématique et perdre sa dimension immorale », précise Yolande Mayanobe.

## Une fragilité narcissique

Cette force de conviction révèle souvent une fragilité narcissique profonde. « Quand mon supérieur m'a fait remarquer que j'avais oublié de lui rendre un dossier, j'ai assuré l'avoir déposé sur son bureau. J'avais trop peur qu'il me vire ! raconte Pierrick, juriste de 26 ans. Et j'ai été si affirmatif qu'il m'a cru. » Pour la personne de peu d'assurance, devoir défendre ses arguments envers et contre tous devient paradoxalement un moyen de s'affirmer.

## Une incapacité à exprimer ses désirs

Mais la mauvaise foi n'est pas seulement un problème de « soi à soi ». Elle s'inscrit aussi dans la relation à l'autre et relève alors d'« un processus dans lequel une personne cache ce qu'elle veut afin de mieux l'obtenir, persuadée que c'est le seul moyen d'y parvenir », remarque Hervé Magnin, thérapeute spécialisé dans la communication.
« Je m'arrange toujours pour aller au cinéma avec quelqu'un, témoigne Hélène, 34 ans. Mais je ne dis jamais que c'est juste pour éviter d'être seule. » Cette incapacité à exprimer ses vrais désirs tient au fait que l'adulte n'a pas bénéficié, enfant, d'une écoute et d'une mise en confiance suffisantes. « S'il ne peut pas passer par la porte, il passera par la fenêtre », conclut Hervé Magnin.

> témoignage
>
> ***Valentine, 38 ans, chef de projet dans une PME***
> **J'ai été démasquée, j'ai dû démissionner.**
> *Admettre mes torts ou mes lacunes me semblait la pire des humiliations. J'usais donc beaucoup de mauvaise foi, surtout professionnellement. Jusqu'au jour où j'ai été « découverte ». Je dirigeais un chantier de construction et j'ai mal suivi un plan ; j'ai alors dissimulé les plans originaux et convaincu l'entreprise que je faisais selon ses souhaits. Mais mon assistant m'a « trahie ». Ce jour-là, j'ai eu si honte que j'ai démissionné. Depuis, j'essaye d'assumer mes erreurs. Car le pire, quand on s'enferme dans ses propres mensonges, est de se perdre soi-même, de se mépriser, bien plus que lorsque l'on reconnaît honnêtement ses faiblesses.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Sans entrer dans le jeu de votre interlocuteur, vous pouvez commencer par jouer au faux naïf, un peu à la manière de l'inspecteur Columbo. Prenez tout ce qu'il dit au premier degré, de façon à le mettre face à ses incohérences… sans agressivité. Il continue dans le même registre ? Peut-être vous faut-il restaurer sa confiance. Vous pouvez par exemple lui expliquer, progressivement et respectueusement, l'importance qu'a, à vos yeux, l'honnêteté dans une relation. Vous arriverez peut-être alors à aviver sa confiance en vous et à lui donner le goût du « parler-vrai ».

## CONSEILS *À CELUI QUI EST SOUVENT DE MAUVAISE FOI*

### Se projeter sur le long terme

La mauvaise foi peut servir sur le moment, mais quelles en seront les conséquences à long terme ? En vous engageant sur cette voie, vous rendez impossible la construction de relations durables et de confiance. Et si votre image sociale se trouve d'abord préservée, vous prenez le risque d'être un jour démasqué.

### S'entourer de gens de confiance

Appliqué à défendre votre cause ou à obtenir ce que vous souhaitez sans le dire, vous en oubliez d'écouter les autres. Pourtant, certains ont sans doute les moyens de vous mettre en confiance et de vous proposer un jeu relationnel sincère. Si vous souhaitez progresser dans le sens d'un « parler-vrai », sachez d'abord vous entourer de gens avec

qui vous vous sentirez à l'aise pour expérimenter une « vraie » communication.

### Exprimer ses émotions

Qu'est-ce que je ressens quand je suis de mauvaise foi ? Dans quel état émotionnel cela me plonge-t-il ? Interrogez-vous. Même adepte de longue date de ce mode de fonctionnement, vous ne pourrez pas ne pas ressentir le malaise interne qu'il provoque en vous. En osant exprimer cette émotion, et toutes celles qui vous incitent à agir ainsi, vous parviendrez peu à peu à être de nouveau en phase avec vous-même. Et à expérimenter le bien-être que la vérité peut procurer.

## À LIRE

*Ces gens qui ont toujours raison,* d'Hervé Magnin (Eyrolles, 2005) : ils transforment la vérité pour parvenir à leurs fins, refusent d'assumer leurs actes… Comment ne plus être victime de leur attitude ? Des clés pour comprendre la mauvaise foi de ceux qui nous entourent, et mieux y faire face.

# Je ne sais pas me vendre

**Parce que je le vaux bien ! » Pour certains, une telle affirmation de soi sur le plan professionnel semble irréelle. Ils voudraient bien, mais ne peuvent point. Et n'obtiennent rien. Que cache cette inhibition ?**

« Augmentation, promotion, formation… J'aimerais avancer, mais rien ne se passe, déplore Nathalie, 38 ans, attachée de presse. Impossible d'entrer dans une quelconque négociation. Je ne saurais pas quoi dire ! À chaque entretien annuel, je remercie ma supérieure de ses compliments, puis je retourne gentiment à ma place. » Si la crise n'incite personne à ruer dans les brancards, certains souffrent de ne pas obtenir ce que, pourtant, ils méritent. Ils ne savent pas se mettre en valeur. Les grands timides, bien sûr, se reconnaîtront. Mais, au-delà, qu'est-ce qui nous empêche de gravir les échelons ?

## Je me connais mal

Pour Fabrice Lacombe[1], psychosociologue et consultant, cette inhibition vient d'une mauvaise estimation de soi et de son environnement professionnel. « Lorsque l'on se connaît mal, on ne s'apprécie pas à sa juste valeur. Faute de savoir qui nous sommes, quelles sont nos compétences humaines, mais aussi économiques ou techniques, nous sommes dans l'impossibilité de formuler une demande cohérente. » Anesthésiés par la routine et paralysés par le discours culpabilisant de l'entreprise, nous aurions tendance, selon la psychosociologue Isabelle Méténier[2], « à confondre notre identité avec notre activité ». Comme Nathalie, qui se demande : « Qui suis-je pour revendiquer plus ou mieux ? » Tout est dit : qui suis-je ?

## Je doute de ma valeur

Outre sa valeur matérielle, « l'argent mesure notre valeur interne, psychique, émotionnelle, explique Luce Janin-Devillars[3], psychanalyste et coach. Si nous doutons d'elle et dévaluons nos compétences, nous aurons du mal à nous vendre. » D'où vient cette dépréciation ? « Elle n'a rien à voir avec les diplômes ou le niveau de réussite, répond-elle. Notre histoire, et plus particulièrement notre enfance, la façon dont nous avons été aimés, reconnus, écoutés par nos parents, la place qui nous a été faite ou non, une dévalorisation formulée ou simplement éprouvée… Tout cela va s'inscrire durablement dans le psychisme. » Et conditionner notre positionnement professionnel. « L'entreprise réactualise inconsciemment les problématiques familiales, comme les rapports de pouvoir, de soumission… » Nathalie, par exemple, était « un petit clown » pour son père, au contraire de sa sœur aînée, « élève

modèle ». Rejouerait-elle la scène en se mettant inconsciemment à une place inférieure ?

## Je préserve ma sécurité

Automatiquement, nous reproduisons ce que nous avons connu. Mais, des années plus tard, quel intérêt ? « C'est pourtant logique, note Isabelle Méténier. Maintenir une situation évite d'aller vers l'inconnu, de prendre un risque, de se remettre en question. Ne rien changer garantit une sécurité intérieure. » Nathalie dit avoir peur : d'un refus, de ne pas être à la hauteur, de contrarier son patron… « Mais est-ce la peur d'un éventuel échec ou celle de devoir s'investir davantage en cas de victoire ? L'angoisse de ne pas être à la hauteur ou celle de contredire la croyance familiale selon laquelle il faut faire plaisir ou rester à sa place ? » Arguant de nos peurs, nous obtenons des bénéfices secondaires à demeurer dans une position confortable. À défaut d'être enthousiasmante.

> témoignage
>
> ***Sami, 43 ans, commerciale dans une banque***
> *C'est un coach, lors d'un stage sur la motivation organisée par mon entreprise, qui m'a mis la puce à l'oreille : « Comment voulez-vous que l'on reconnaisse votre travail alors que vous-même n'êtes jamais satisfaite de ce que vous faites ? » Rien n'était plus juste : auprès de ma supérieure, je passais mon temps à pointer du doigt mon imperfection. Le coach m'a proposé de me complimenter moi-même. J'ai appris à me féliciter… Je me sens plus forte désormais et je vais bientôt demander un changement d'affectation.*

## CONSEILS *À CELUI QUI NE SAIT PAS SE VENDRE*

### S'interroger

La psychanalyste Luce Janin-Devillars propose une introspection : « Pourquoi je ne sais pas me mettre en valeur ? Parce que je manque de diplômes, de confiance ? Ce doute affecte-t-il ma vie professionnelle, sociale, familiale ? » Prenez conscience de vos résistances. Imaginez obtenir cette fameuse augmentation ou promotion. Que perdriez-vous ? Gagner plus serait-il gênant (par rapport à votre conjoint, par exemple) ? Changer de poste vous culpabiliserait-il vis-à-vis de vos collègues, entre autres ?

### Se connaître et s'informer

Selon Fabrice Lacombe, psychosociologue, il convient de procéder à une réévaluation : « Quelles sont mes qualités relationnelles ? Mes compétences techniques ? Mon salaire ? Mettre au jour des éléments concrets vous permettra de mieux formuler votre demande. » Informez-vous aussi sur votre secteur d'activité, ses tendances et ses exigences actuelles. L'idée est que votre négociation tombe à point nommé !

### Se souvenir

« Mieux on connaît son histoire, mieux on comprend ce qui nous guide, rappelle la psychosociologue Isabelle Méténier. Ce recul permet de passer du statut de spectateur à celui d'acteur. » Puisque chacun reproduit aujourd'hui ce qui s'est tramé hier, revenez en

arrière et retournez en enfance. Luce Janin-Devillars suggère d'explorer le transfert : « À qui mon chef me fait-il penser ? Quelle figure d'autrefois ai-je l'impression d'avoir de nouveau en face de moi ? »

---

1. Dernier ouvrage paru : *À la conquête de votre bien- être !* (Gereso, 2012).

2. Auteure de *Crise au travail et souffrance personnelle* (Albin Michel, 2010).

3. Également directrice de l'École de coaching à l'Institut français de gestion (IFG). Dernier ouvrage paru : *Changer sa vie, il n'est jamais trop tard* (Michel Lafon, 2013).

# Je suis toujours en retard

**Être à l'heure est un défi insurmontable pour certains. Qu'est-ce qui les pousse à mettre ainsi les autres « en souffrance » ? Quel message veulent-ils faire passer en se faisant tant désirer ?**

« Le retard a toujours plusieurs sens », indique le psychanalyste Jean-Pierre Winter. Mais il existe selon lui un dénominateur commun aux différentes formes de retard : celui ou celle qui se fait attendre « brille » par son absence. « Par son retard, la personne s'impose déjà, puisque, pendant qu'il attend, l'autre ne cesse de penser à elle », ajoute le psychanalyste.

## Susciter le désir

Par son comportement, le retardataire impose un jeu de séduction. Ce peut être une convention socialement admise, comme le rituel quart d'heure de retard que s'accorde la femme pour un rendez-vous amoureux. Mais il peut aussi être le reflet d'une attitude plus perverse

qui consiste à obliger l'autre à penser à soi. « En tant qu'objet manquant, le retardataire veut être cause de désir », précise Jean-Pierre Winter. Son comportement est alors l'expression d'un fort narcissisme, qui l'empêche de considérer l'autre avec respect.

## Mettre en souffrance

Dans le langage courant, « mettre en attente » se dit également « mettre en souffrance ». En arrivant en retard, la personne place l'autre en situation d'inconfort, jusqu'à ce qu'elle apparaisse et le soulage alors de cette « souffrance ». Le retard devient l'apanage du pouvoir. L'illustration la plus évidente est celle donnée par le médecin, maître dans l'art de faire patienter en salle d'attente. Mais lorsqu'il est infligé en dehors du cadre professionnel, le retard devient symptomatique d'un désir de puissance sadique : en libérant l'autre de l'attente, la personne s'impose comme son sauveur, alors même qu'elle en a d'abord été le bourreau.

## Rétablir un équilibre

Moins machiavélique et plus névrotique est le comportement de celui qui aimerait être à l'heure, mais qui, malgré ses efforts, n'y parvient pas. « Cela a à voir avec l'histoire de chacun, explique la psychothérapeute Agnès Payen de La Garanderie. C'est au travers de l'analyse et par la mise en mots que le sujet découvrira les origines de son comportement. »

L'un de ses patients, né sept mois après le mariage de ses parents, s'était toujours entendu dire qu'il était prématuré. Pour faire entendre que c'était un mensonge, son inconscient l'incitait à rétablir l'équilibre en étant toujours en retard.

## Fuir ses peurs

Le retard peut exprimer une peur : aborder une situation, se confronter à une personne, etc., mais aussi peur du vide. « Tant que l'on est dans l'attente, on est dans l'imaginaire, souligne Agnès Payen de La Garanderie. Dès que l'on passe à la réalité, il y a le vide. »
« Ou l'échec », ajoutent Jane B. Burka et Lenora M. Yuen, psychologues et comportementalistes. Il n'est pas rare que les retardataires soient, paradoxalement, de grands perfectionnistes. Souffrant d'une faible estime de soi et d'un manque de confiance, « c'est pour éviter de finir perdants qu'ils fuient les situations qui les obligeraient à se mesurer à d'autres ».
Accumuler des retards devient alors symptomatique d'une angoisse vis-à-vis de la pression sociale et familiale de la réussite. Les psychologues constatent d'ailleurs que « la mauvaise habitude du retard a souvent été prise durant la scolarité, première expérience de compétitivité pour l'enfant ».

témoignage

***Aline, 63 ans, coach en entreprise***
**Je ne pouvais imaginer l'anxiété de celui qui attend.**
*Pendant quarante ans, j'ai été incapable d'arriver à l'heure : pour aller chercher mes enfants à l'école, pour mes rendez-vous professionnels, et même le jour de mes fiançailles ! Plus tard, mes enfants m'ont confié les inquiétudes que mes retards leur avaient causées. Mais j'étais incapable d'y remédier. Jusqu'à ce que je fasse une analyse jungienne et comprenne l'origine de ce comportement : durant la guerre, j'ai été placée chez ma tante pendant un an. Très vite, j'ai adopté un double fonctionnement : j'étais à la fois dans l'attente et dans l'oubli de mes parents, car on ne me parlait jamais d'eux. J'en avais perdu la notion du temps. Surtout, ayant refoulé mes angoisses de cette attente, il m'était devenu impossible d'imaginer que celui qui m'attendait pouvait être anxieux ou énervé.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

On peut accorder un ou deux retards à un proche. Mais continuer, sans rien lui dire, c'est devenir complice. Dans ce cas, soit on entre volontairement dans son jeu de séduction ou de pouvoir parce que l'on y trouve du plaisir, soit on reconnaît que c'est un symptôme. Et, selon sa capacité de tolérance vis-à-vis de cette manie, on choisit, ou non, de l'accepter. Tout dépend donc de ce que chacun est capable de supporter et de son désir de se prêter au jeu. Reste que, pour y mettre fin, la méthode à adopter est très simple : arriver à l'heure au rendez-vous fixé par le retardataire chronique et partir avant qu'il ne se soit fait attendre.

## CONSEILS *À CELUI QUI EST TOUJOURS EN RETARD*

### Identifier la nature de son retard

Soyez attentif à ce que vous ressentez lorsque vous arrivez en retard. Vous êtes angoissé ? Cherchez, seul ou avec un thérapeute, les causes de ces peurs. Vous êtes gêné et vous vous excusez ? Vous vous mettez en situation d'accusation. Par vos retards, vous créez les circonstances propres à être déconsidéré. Ce peut être le moyen de vous soulager d'une culpabilité inconsciente qu'une analyse vous aidera à identifier. Vous n'avez aucun remords ? Vous utilisez probablement ce comportement comme une arme de pouvoir ou de séduction.

### Se mettre à la place des autres

Dans ce dernier cas, c'est le regard que vous portez sur vous et sur les autres qui est en cause. En vous mettant dans la peau de vos « victimes », vous prendrez conscience des torts que cette situation génère. Que ressentez-vous lorsque vous êtes à votre tour contraint d'attendre ? De l'impuissance, de la colère ? Quelle conséquence cette perte de temps entraîne-t-elle dans votre organisation ? La vanité et l'égoïsme qui vous autorisent habituellement à imposer vos retards seront blessés : vous redonnerez ainsi sa valeur à l'idée du respect d'autrui.

### Apprendre à gérer son temps

Établissez et affichez devant vous un emploi du temps rigoureux en accordant la même importance visuelle à chaque rendez-vous. Surestimez le temps nécessaire pour vous y rendre : vous vous préparerez ainsi mentalement à la situation et apaiserez les éventuelles peurs qui, jusque-là, expliquaient vos retards.

## À LIRE

*Comment ne plus être en retard,* de Jane B. Burka et Lenora M. Yuen (Payot, 2000) : des explications sur le comportement des retardataires, des tests, des conseils et des méthodes pour s'en sortir.
*Le Nouvel Art du temps,* de Jean-Louis Servan-Schreiber (LGF, 2002) : des moyens pratiques pour maîtriser le temps, réduire le stress et mieux profiter de la vie.

# Je ne suis pas câlin

**Ils n'embrassent ni ne cajolent. Peu enclins à dévoiler leur amour au grand jour, ils sont sur la réserve. Presque sur la défensive. Pourquoi faire preuve de retenue ? Comment réduire la distance ?**

« J'adore mes enfants, affirme Sophie, 37 ans, photographe. Mais je ne sais pas les prendre dans mes bras, ou les cajoler gratuitement. Ces gestes ne sont pas naturels chez moi. Et je m'en veux d'être aussi froide. » À l'heure où l'on prône les vertus du « peau-à-peau », il n'est pas facile de porter fièrement sa pudeur. « Notre société valorise et encourage le contact, reconnaît Laurie Hawkes, psychologue et psychopraticienne. Nous devons être tendres, chaleureux, décomplexés… L'introversion est vite jugée dysfonctionnelle. » Pour autant, les marques d'affection sont-elles nécessaires ? « L'échange est fondamental à notre équilibre, admet la psychanalyste Dominique Devedeux[1]. Le toucher est structurant pour l'individu, qui y puise sa sécurité affective. Mais des résistances peuvent bloquer notre désir d'aller vers l'autre. »

## Je reproduis ce que je connais

Laurie Hawkes constate que, dans certaines familles, « l'émotion, l'affect, voire le corps, sont mis à distance. Ce qui est ressenti est gardé pour soi. » Or, nous avons tous tendance à marcher sur des sentiers battus. « Inconsciemment, il est bien plus sécurisant de reproduire ce que nous avons vu et expérimenté, enfant », poursuit Dominique Devedeux. Notre mère ne nous embrassait jamais ? Sa réserve ayant été érigée en norme, comment désormais couvrir l'autre de baisers ? Nos parents étaient distants ? Vingt ans plus tard, nous voilà emmurés dans ce même schéma conjugal. « L'inconscient est paresseux ! sourit la psychanalyste. Automatiquement, l'individu calque son comportement sur celui dont il sait comment il fonctionne »

## Je m'autocensure

Ce n'est pas le désir de rendre tangible l'amour qui fait défaut, « car nous avons tous en nous cet élan », précise Dominique Devedeux. Laurie Hawkes rappelle que « tout petit, l'enfant produit des gestes spontanés, selon Winnicott[2]. Naturellement, il cherche le contact avec sa mère, ou toute autre figure maternante. Si ce besoin n'est pas accueilli et accepté, alors le geste est interrompu. Le bébé a honte d'avoir ressenti un tel désir, comme si celui-ci n'était pas bon ou digne, puis il "gèle" son corps. » Des expériences malheureuses et répétées inhibent notre spontanéité. Pour Dominique Devedeux, « nous nous défendons d'exprimer notre amour et justifions notre réserve par des "Je ne sais pas comment faire", "Quand on n'a rien

reçu, on n'a rien à donner" ou encore "Ce n'est pas moi". Ces croyances nous installent dans l'austérité. »

## J'ai peur de l'autre

Mais derrière ces bons prétextes se cache la peur d'éprouver à nouveau de la honte. « Nous craignons et anticipons la réaction de l'autre, son rejet, sa moquerie, son embarras, explique la psychanalyste. L'autre, cet éternel inconnu, représente une menace » dont il faut rester à l'écart ! À moins de trouver un être inoffensif, innocent ? « Certains introvertis s'autorisent une proximité physique avec un nouveau-né ou même… un animal ! remarque Laurie Hawkes. Parce que celui-ci n'est pas un danger. » Mais dès lors que l'enfant grandit ou que c'est un adulte qu'il nous faudrait dorloter, le passé resurgit et tout notre corps, notre cœur, notre esprit, nous dit : « N'y va pas, souviens-toi, tu vas te brûler les doigts ! »

> témoignage
>
> ***Emmanuelle, 41 ans, ophtalmologiste***
> *Mon homme, c'est le feu, et moi, la glace ! J'ai aussi beaucoup de mal à dire « Je t'aime ». Dans ma famille, on ne se dit rien, on ne se touche pas ; et si, par malheur, on se frôle, on s'excuse ! Ça fait rire Arnaud, qui prend un malin plaisir à embrasser tout le monde. À ses côtés, je m'ouvre un peu et parviens à exprimer davantage mes sentiments. Plutôt que de rester sur ma banquise, j'ai pris l'habitude de lui écrire, de lui dire aussi qu'il compte pour moi, ou qu'il est un homme formidable. Parce que tout le monde mérite de se sentir aimé.*

## CONSEILS *À CELUI QUI N'EST PAS CÂLIN*

### Prendre le risque de la rencontre

Dominique Devedeux, psychanalyste, suggère d'oser : « Puisque, naturellement, le désir d'aller vers l'autre demeure intact, peut-être pouvez-vous essayer d'aller au-delà de vos résistances et, au lieu d'étouffer la pulsion, vous autoriser à l'écouter ? Pourquoi ne pas tenter, de temps en temps, un geste ? » Choisissez quelqu'un de confiance, dont vous savez l'amour irréfutable. Et voyez ce qu'il arrive ! Cette expérimentation peut vous suffire à vous rassurer et apaiser vos anticipations du pire.

### Danser !

« Il s'agit de réapprendre la proximité physique, analyse Laurie Hawkes, psychologue et psychopraticienne. Je propose souvent aux personnes très réservées de se mettre à la danse. C'est une activité qui suppose d'être en lien avec son partenaire, mais qui demeure cadrée. Les règles, les consignes sont sécurisantes. » À vous de trouver le rythme qui vous convient : salsa, tango, rock…

### S'interroger en thérapie

Pour Laurie Hawkes, « si le blocage remonte à l'enfance, une thérapie peut aider la personne à explorer l'angoisse ». Ne vous tournez pas nécessairement vers une thérapie corporelle, qui pourrait vous faire peur et renforcer le symptôme. Vous pouvez aussi penser à libérer votre corps de sa tension interne en optant pour des séances de relaxation, de méditation, de yoga. « Il s'agit de se faire du bien, de se faire plaisir, conclut Dominique Devedeux. Rester en retrait, c'est se priver du sel de la vie. »

## À LIRE

*La Force des introvertis,* de Laurie Hawkes (Eyrolles, 2013) : la psychologue et psychopraticienne se penche avec bienveillance sur ceux qui ont besoin de solitude pour se ressourcer, et leur propose d'explorer leur richesse intérieure. Une déculpabilisation de l'introversion à l'heure où l'exubérance fait loi.
Sur psychologies.com (rubrique « Tests »), « La tendresse et vous » : un geste, des câlins, des attentions… Êtes-vous un tendre ou non ?

---

1. Auteure de *La Famille, une sacrée illusion !* (Michalon, 2013).

2. Pédiatre et psychanalyste britannique, auteur notamment de *L'Enfant, la Psyché et le Corps* (Payot, « Petite Bibliothèque », 2013).

# Je ne supporte plus la vie au bureau

**Les réunions interminables, les déjeuners au restaurant d'entreprise, les réflexions des collègues… Au secours, la « bureauphobie » guette ! Comment faire pour ne pas claquer la porte trop vite ?**

Cela a surgi « comme ça », sans qu'elle puisse donner une explication à ce sentiment de ras-le-bol. « Soudainement, j'ai réalisé que tout me pesait, raconte Julie, 37 ans, cadre. Les deux heures pour aller au boulot, les discussions de bureau, les mêmes déjeuners avec les mêmes visages chaque jour. Je me suis dit que c'était passager… sauf que cela dure depuis six mois. »

## Je ne me sens pas à « mon » bureau

*L'open space m'a tuer* : nombre d'employés en entreprise pourraient s'approprier ce titre de livre[1]. « Avant, ils étaient seuls, ou partageaient leur espace à deux ou trois, rappelle Marie Pezé[2], psychologue, spécialiste de la souffrance au travail. Les nouvelles règles de management ont voulu favoriser la communication, elles ont surtout créé un supplément de stress. Le lean management, par exemple, a contribué à la dépersonnalisation des bureaux : les personnes sont invitées à ne plus accrocher de photos de leurs enfants ou de posters (*lean,* en anglais, signifie "maigre"). Quant aux demi-cloisons, elles favorisent la surveillance entre les uns et les autres. » Ces aménagements rognent sur l'intimité, et contribuent à nier la singularité de ceux qui occupent les lieux. « La sociologue Danièle Linhart parle d'une "précarité subjective" », indique Marie Pezé. Cette uniformisation renvoie inconsciemment chacun à une condition de travailleur interchangeable. « Or, la richesse d'un travail tient à tout ce qu'une individualité y apporte. »

## Je suis infantilisé

Jean-Luc Bernaud[3], professeur de psychologie au Conservatoire national des arts et métiers (CNAM), renchérit : « La position dans la société française est celle du contrôle des salariés, voire de la surveillance. » Et la comparaison avec le cadre scolaire est un pas aisé à franchir : contrairement à ce qui se pratique ailleurs, le « présentéisme » est encore considéré comme la norme ; les entretiens avec la hiérarchie prennent parfois des allures de conseil de classe ; et le télétravail est vu comme une façon déguisée de flemmarder. Difficile pour les employés de s'épanouir au bureau

quand ils se sentent ramenés au stade des années collège. Ou de se déployer quand la confiance et l'autonomie font défaut dans le management, niant, par là même, leur condition d'adultes responsables…

## Je traverse une crise professionnelle

« Depuis une dizaine d'années, on ne construit plus son identité dans le travail », note Marie Pezé. Pour Jean-Luc Bernaud, « beaucoup souffrent de ne plus lui trouver de sens. Ils voient des personnes ayant consacré leur vie à un groupe se faire licencier à quelques années de la retraite, ce qui les interroge. » Le mal-être au bureau serait donc le reflet d'une société en crise. Mais aussi le symptôme d'un besoin de remise en question individuelle. « Après quelques années, chacun peut souhaiter un ajustement entre ses compétences et son emploi, analyse Jean-Luc Bernaud. Lorsque les postes se renouvellent d'eux-mêmes, la tâche ne cesse d'être enrichissante. Mais certains salariés considèrent que leur potentiel n'est pas valorisé. » Et de rassurer : « Cela n'a rien de pathologique. Cela fait même partie du développement normal de l'individu ! » L'open space respire déjà mieux.

témoignage

***Stéphanie, 43 ans, cadre bancaire***
*Étant donné la conjoncture économique, je n'ai pas les moyens de quitter mon travail. Or, je le supporte de moins en moins bien. Avant que mon malaise prenne le pas sur tout, j'ai décidé d'agir. J'ai demandé un temps partiel à 90 %. Je me suis mise au yoga pour renouer avec un bien-être physique, et que celui-ci influence mon moral. J'envisage d'utiliser mon droit individuel à la formation (DIF), pour sortir la tête de l'entreprise et faire le point sur mes désirs et besoins, avec un professionnel.*

## CONSEILS *À CELUI QUI NE SUPPORTE PLUS LA VIE AU BUREAU*

### Restaurer la convivialité

La psychologue Marie Pezé, spécialiste de la souffrance au travail, se souvient qu'à Noël, lors des gardes à l'hôpital, les enfants des soignants étaient conviés. « Aujourd'hui, chacun file chez soi dès le service fini », regrette-t-elle. Or le mieux-être au bureau passe par la « célébration des temps sociaux dans l'entreprise ». Armé de quelques bonnes volontés, il peut être utile de restaurer ces temps de vivre-ensemble, qui permettent de (re)nouer avec chacun, au-delà des attributions hiérarchiques.

### Échanger avec des aînés

Comme le note Jean-Luc Bernaud, professeur de psychologie, le ras-le-bol du bureau peut être symptomatique d'un besoin de changement et constitue une étape normale de la vie professionnelle. Afin de se sortir de l'ornière, pourquoi ne pas échanger avec des aînés — dans son entreprise ou non — ayant déjà connu ce

questionnement ? Se nourrir de leurs expériences peut aider chacun à avancer dans sa propre réflexion.

### Ne pas agir sur un coup de tête

Avant de claquer la porte, mieux vaut se poser et réfléchir, estime encore Jean-Luc Bernaud, « prendre du recul de façon informelle ou en consultant », surtout si le malaise n'est pas clairement défini. « S'agit-il d'un problème de motivation ? de compétence ? » interroge-t-il. Et de rappeler que « 45 % environ des praticiens du bilan de compétences sont diplômés en psychologie ». Une façon d'envisager toutes les facettes du problème.

## À LIRE

*Travailler à armes égales,* de Marie Pezé, Rachel Saada et Nicolas Sandret (Pearson, 2011) : des méthodes pour répondre à la souffrance qui peut gangrener notre espace professionnel.
Sur psychologies.com (dans la rubrique « Moi »), lire l'enquête « Comment positiver au bureau ? ».

---

1. D'Alexandre des Isnards et de Thomas Zuber (LGF, « Le Livre de poche », 2008).

2. Elle a ouvert en 1997, à Nanterre (Hauts- de- Seine), une consultation spécialement dévolue à ces questions. Internet : souffrance-et-travail.com.

3. Il a codirigé avec Claude Lemoine *Traité de psychologie du travail et des organisations* (Dunod, 2012).

# Je tombe tout le temps amoureux

**À chaque rencontre, leur cœur bat la chamade, confondant mirage et passion. Qui sont ces grands amoureux qui enchaînent coups de foudre et déceptions ?**

La sensation qu'offre l'état amoureux est d'ordre hypnotique : « Ceux qui tombent sans cesse en amour sont de grands rêveurs, ils se sentent bien dans l'univers de l'imaginaire », remarque le psychiatre J.-D. Nasio. Se complaire dans cette illusion est pour eux le moyen de fuir une réalité qu'ils perçoivent trop souvent comme brutale : « Ce sont la plupart du temps des personnes très actives et très rationnelles », note le psychiatre. Comme si, par sa nature rassurante et chaleureuse, le mirage de l'amour permettait de faire abstraction de la pression et des aspects matériels du quotidien.

## Avant tout, ressentir

Sauf qu'après l'aveuglement il y a la confrontation avec la réalité. De fait, ces amoureux sont aussi des déçus de l'amour. Ils ont tôt fait de

découvrir que l'autre n'est pas tel qu'ils l'avaient fantasmé. Pourtant, malgré leurs mauvaises expériences et les déceptions en série, ils recommencent. « Ce qui leur importe avant tout, c'est de sentir l'émotion dans l'excès, poursuit J.-D. Nasio. Ils cherchent les moyens de la vivre constamment. »
D'après Jean-Jacques Moscovitz, psychanalyste, ce comportement propre aux personnalités instables révèle un désir inconscient de se poser en maître de l'amour : « À travers cette attitude, elles veulent montrer au monde qu'elles sont des virtuoses de la passion. » Or, explique-t-il, c'est exactement l'inverse : « Tomber toujours amoureux, c'est refuser de connaître l'amour. On évite d'avoir à le vivre en profondeur et dans la durée. »

## Combler un manque intérieur

« Ces personnes cherchent avant tout à être aimées, affirme Jacques Cosnier, psychologue. Cela a à voir avec leur propre histoire et leur développement affectif. » En effet, parmi les pulsions qui offrent à chacun d'organiser son histoire de vie, il y a la pulsion d'affiliation. Celle-ci nous incite à chercher des soutiens affectifs dans nos cercles amicaux, professionnels et familiaux tout au long de notre développement. « Chez ces caractères-là, on constate souvent qu'il y a eu des manques dans ce domaine. »
Des carences que chacun tente de compenser en tombant amoureux. Ces personnalités cherchent à l'extérieur — chez leur partenaire — le moyen de combler un manque intérieur. Dès lors, elles se trouvent dans un état de dépendance affective. Un équilibre tout aussi illusoire, car cet état empêche leur propre épanouissement et les

expose à de profondes déprimes : quand l'autre n'est plus là, il ne reste plus que… le vide.

## Refuser toute séparation

Ce comportement est, pour Jean-Jacques Moscovitz, une façon de nier la frustration engendrée par le complexe d'Œdipe en le prolongeant. Ainsi, ils ne prennent pas conscience de la différenciation des sexes, des limites personnelles, de la séparation nécessaire entre les êtres, etc. « Ces personnes restent dans l'appréhension préœdipienne de l'amour qui consiste à refuser que celui-ci puisse être autrement qu'idéalisé et fusionnel », assure le psychanalyste. Adultes, elles reproduisent à l'infini l'image de l'amour idyllique entre la mère et son enfant.
« Au fond, conclut-il, c'est la preuve de son amour fou pour sa mère. » Une attitude dictée par ce fantasme inconscient : « L'amant, c'est maman », comme l'a joliment formulé le psychanalyste Daniel Sibony.

> témoignage
>
> ***Anne, 31 ans, directrice des ressources humaines***
> *Il suffisait que je me sente bien avec un homme pour que j'en tombe amoureuse et que je m'imagine passer le reste de ma vie avec lui ! J'étais toujours prise dans un schéma « passion-déception » dont je ne pouvais sortir seule. J'ai décidé d'avoir recours à un psychanalyste. Sans trop savoir pourquoi d'abord, j'en suis venue à lui parler de mon père. J'ai toujours tenté de le satisfaire malgré l'inexistence de nos échanges affectifs. J'ai vite compris que je reportais sur les hommes ce besoin de reconnaissance et d'amour. En avançant dans ma thérapie, je me suis rendu compte que, derrière cette quête, il y avait celle d'une relation fusionnelle et sans équivoque, du type de celle que l'on a avec sa mère quand on est nourrisson.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

De la même façon que l'on n'arrache pas un enfant à son sommeil, il faut entraîner en douceur une personne hors de son univers romantique et savoir la prévenir des risques qu'elle court. Lui reprocher constamment son immaturité et sa candeur ne sert à rien sinon à la rendre plus déçue encore par la réalité et à l'inciter à se plonger davantage dans l'illusion de ses fantasmes amoureux.
Quant à son partenaire, il doit accepter la menace constante de la perdre au profit d'un nouveau coup de foudre, à moins qu'il joue le jeu de l'amant éternel. En évitant les pièges du quotidien et en sachant la surprendre, il lui fera découvrir que dans le couple, la passion peut aussi être renouvelée.

## CONSEILS *À CELUI QUI TOMBE TOUT LE TEMPS AMOUREUX*

### S'interroger sur la nature profonde de sa quête d'amour

Par la psychanalyse, certains découvriront que leur comportement d'éternels amoureux trouve ses origines dans l'enfance. D'autres prendront du recul par rapport à leurs émotions pour s'apercevoir qu'ils cherchent avant tout l'euphorie que donne la fièvre amoureuse. Les questions à se poser sont : qu'est-ce que j'attends de l'autre ? Qu'est-ce que je cherche dans l'amour ? Ai-je envie de sortir de ce mode de fonctionnement ?

### Prendre conscience de la réalité de l'amour

Aimer, c'est vouloir connaître l'autre dans son individualité et non le considérer comme le simple support de ses fantasmes affectifs. C'est en admettant que l'être aimé existe d'abord en tant qu'« autre », et non en tant qu'objet chargé de combler nos manques, que l'on pourra sortir de la situation de dépendance affective pour entrer dans une relation de couple épanouissante.

### Réorienter son besoin d'émotions

La tendance à l'emportement amoureux correspond à des personnalités hyperémotives pour lesquelles la vie sans passion n'engendre que des frustrations. Seulement, plutôt que de les reporter sur le terrain amoureux où elles mènent à la déception, il faut apprendre à les déplacer vers des domaines où ces élans passionnels pourront être canalisés : sports extrêmes, activités artistiques, etc.

## À LIRE

*Hypothèse d'amour,* de Jean-Jacques Moscovitz (Calmann-Lévy, 2001) : réflexions sur le couple, la passion et l'abandon.

# Je ne tiens jamais mes résolutions

**Arrêter de fumer, changer de job, faire du sport… En janvier, on prend de grandes et fermes décisions. Mais on ne s'y met pas. Manque de volonté ou conflit inconscient ? Velléitaire, pense-t-on souvent face à ceux qui ne vont pas au bout de leurs décisions. Manque de temps, d'organisation ou manque de volonté ? La psychanalyse et la plupart des psychothérapies repèrent plutôt dans cette difficulté la marque de conflits intérieurs inconscients.**

Ainsi, les psychanalystes vont interroger la motivation profonde de la personne. Par exemple, quel est ce désir qui agite Céline lorsqu'elle veut changer de job ? Est-ce le sien ou celui de sa mère qui, lorsqu'elle était enfant, répétait sans cesse : « Toi, tu ne tiens pas en place » ? Et Yves, souhaite-t-il arrêter de fumer pour se faire du bien ou pour faire plaisir à sa compagne ? Ils s'interrogeront aussi sur les mécanismes inconscients d'autopunition, à l'œuvre pour empêcher la personne d'avancer. Des croyances types comme « Je n'ai pas le droit de réussir » ou « Je ne peux pas faire mieux que mon père » entravent l'évolution. Parfois, c'est une peur du succès et de ses implications qui

paralyse : « Si j'arrive jusqu'à cette formation, ne serais-je pas obligée ensuite de trouver un poste avec de plus grandes responsabilités ? »

## Un troc inconscient

Pour les thérapeutes comportementalistes, ces situations d'évitement sont comme des « petits arrangements avec l'estime de soi ». Christophe André et François Lelord[1] ont décrit ces mécanismes de défense qui aident en apparence au maintien d'une bonne image de soi : « Je n'agis pas, donc je ne prends pas le risque de faire des erreurs. […] En fait, il s'agit d'un troc inconscient au cours duquel les sujets sacrifient leur développement personnel contre un sentiment (factice) de sécurité. »

## Un cycle du contact perturbé

« En Gestalt-thérapie, la manière dont la personne prend conscience de ses désirs et de ses besoins s'appelle le cycle du contact, explique Gonzague Masquelier, directeur de l'École parisienne de Gestalt. Si elle n'arrive pas à tenir ses résolutions, cela indique une perturbation soit au niveau du précontact, au moment où elle repère ce dont elle a besoin (pour Pierre, le fait de rencontrer des filles semble être la solution à son mal-être. Mais est-ce vrai ?) ; soit au moment de l'engagement, quand on n'arrive pas à tenir son choix, à renoncer aux autres possibles (Céline veut commencer une formation, mais sans diminuer sa charge de travail). Pour identifier à quel niveau

intervient le blocage, les jeux de rôles sont très efficaces : le groupe agit comme un amplificateur, le niveau émotionnel de la personne, ses réactions corporelles s'intensifient. Elle a alors accès à son désir. »

> témoignage
>
> ***Céline, 36 ans, commerciale***
> *Je me sens de plus en plus mal dans mon poste d'attachée commerciale. Depuis des semaines, je me dis que je dois m'orienter vers des formations qui me permettraient d'évoluer. J'ai recopié quelques adresses, commencé à constituer une documentation… Mais je ne téléphone pas, je n'arrive pas à faire avancer mon projet. Et les journées au bureau sont de plus en plus pénibles, parce qu'en plus, maintenant, je culpabilise de ne pas bouger.*
>
> ***Yves, 43 ans, informaticien***
> *Depuis onze ans, chaque début d'année, je décide d'arrêter de fumer. Je me programme un moment précis, généralement le 31 décembre à minuit, je crie victoire dès le 1er janvier et ne parle plus que de ça avec mes proches, clamant mon bien-être et ma certitude de ne pas recommencer… Mais peu à peu, mon enthousiasme s'étiole. Environ une semaine après, je reprends mon rythme de deux paquets de blondes par jour. Ma compagne m'en veut et me reproche de lui donner de « faux espoirs ».*
>
> ***Pierre, 29 ans, interne en médecine***
> *Je souffre beaucoup de ma solitude et, en en parlant avec mes copains, j'ai décidé d'inviter une fille chaque semaine. Mais je n'y arrive pas. Je repère celles qui m'attirent, commence à fantasmer sur elles, imaginant dans quel café je leur donnerai rendez-vous, etc. Mais en fait, au moment où je les croise, je n'ose pas leur parler, je tourne les talons et fuis le plus loin possible d'elles. Le soir, chez moi, je m'insulte.*

## CONSEILS *À CELUI QUI NE TIENT JAMAIS SES RÉSOLUTIONS*

### La force d'un allié

Bien souvent, chacun est pour soi-même son pire ennemi : en ne se faisant pas confiance, on se coupe l'herbe sous le pied. Se trouver un allié peut alors faire la différence : un collègue qui vous soutient pendant que vous donnez un coup de fil important, un ami avec qui vous pouvez parler du manque de tabac… Lors de certaines thérapies, le psy s'octroie cette place d'allié qui soutient son patient. Dans les thérapies comportementales, notamment, il peut donner des exercices à accomplir pour la séance suivante. Le coaching propose également un accompagnement pas à pas.

### Une priorité par jour

Fixez-vous un acte à accomplir par jour. Concentrez sur lui toute votre énergie (un seul coup de téléphone pour Céline, en recherche de formation). À la fin de la journée, lorsque vous avez réussi à accomplir cette simple action, félicitez-vous.

### Visualiser le succès

Respirez profondément, fermez les yeux et imaginez-vous tel que vous seriez, votre projet abouti : Comment êtes-vous habillé ? Quels sentiments vous habitent ? Êtes-vous accompagné ? Êtes-vous dans une pièce ou à la terrasse d'un café ? Soyez attentif aux moindres aspects de cette scène. Ramenez de cette relaxation des détails qui nourriront votre démarche.

### Repérer ses croyances

Céline, quand elle décroche son téléphone, s'entend penser : « Oh, ce n'est pas une école pour moi, ils doivent sélectionner d'autres

“profils”. » Notez avec précision les pensées négatives qui vous assaillent quand vous travaillez à votre projet. Remplacez-les par des affirmations positives.

---

1. Auteurs de *L’Estime de soi*, Odile Jacob, 1999.

# Je veux tout tout de suite

**Tout à la satisfaction de leurs désirs, certains ne supportent pas d'attendre. Dans leur monde idéal, il n'existe ni faille ni délai et, au moindre temps mort, ils partent voir ailleurs. Pourquoi cette avidité ? Et comment calmer le jeu ?**

Les files d'attente, les étapes franchies pas à pas… très peu pour eux. Il faut que ça bouge, que ça vienne tout de suite. Sans quoi les portes claquent et ils vont chercher mieux ailleurs : un interlocuteur plus compétent, un poste plus qualifié, un amant plus prévenant.
« C'est l'une des grandes pathologies actuelles : l'exigence de plaisir immédiat, explique le psychologue Didier Pleux. La réalité doit obéir à mes désirs et à mes pulsions. » Cette exigence leur confère des allures de battants : ils sont rapides, efficaces, prompts à la décision. Mais elle est aussi source d'angoisse : tendus vers leur objectif, ils sont en permanence insatisfaits, frustrés et tourmentés. « Leur souffrance est physique, prévient la psychothérapeute Catherine Aimelet-Périssol. Ils n'arrivent pas à dominer leur système émotionnel. Leur cerveau leur envoie des signaux d'urgence. Il leur faut alors obtenir immédiatement satisfaction. »

## Un perfectionnisme infantile

Derrière cette impatience se cache une intolérance à la durée (« C'est pour aujourd'hui ou pour demain ? »), à l'approximation (« C'est oui ou c'est non ? »), à la médiocrité (« Soit tu le fais bien, soit tu ne le fais pas »). Elle est le fait de certains perfectionnistes, qui croient devoir obtenir le meilleur en toute chose. Une enfance trop choyée est parfois à l'origine de leurs difficultés : « Quand les parents satisfont systématiquement les désirs de l'enfant, analyse Didier Pleux, il grandit dans l'idée que le monde va lui obéir. Le jour où, adulte, il rencontre son premier obstacle, c'est le drame. »

## Un manque existentiel

Pour d'autres, « cette exigence de "tout, tout de suite" est la crainte d'un "plus jamais rien", affirme Catherine Aimelet-Périssol. Ils brassent l'air pour se donner un instant l'illusion d'avoir comblé un manque existentiel. Puisque l'attente laisse place au vide, il faut le remplir, et vite. » Prouver que l'on est le meilleur, par ses possessions, par ses réalisations. Le quotidien, l'ennui, contre lesquels nous apprenons à nous armer de patience, donnent à certains « l'impression que l'air se raréfie, poursuit Catherine Aimelet-Périssol. Toutes ces sensations qui s'en vont, c'est la vie qui s'en va aussi. » Vouloir toujours plus, c'est plus de vie, comme un antidote à la mort.

## Une illusion de contrôle

L'exigence et l'impatience sont le signe d'un manque de confiance, en soi et dans la vie. On croit devoir faire advenir les choses par peur que rien de bon n'arrive. « Lorsqu'un chat tombe, il sait qu'il va atterrir sur ses pattes, donc il ne s'affole pas », sourit François Roustang. Une manière de dire que les choses arrivent et qu'il ne sert à rien de vouloir les précipiter. Il faut aussi « savoir attendre pour que la vie change », assure le thérapeute, et savourer le fait de vivre, simplement vivre.

> témoignage
>
> ***Coralie, 43 ans***
> *J'apprends à ne plus remplir les trous de mon agenda. Au bureau, je bossais comme une dingue, j'obtenais des résultats, j'ai vite grimpé les échelons. Et puis, la machine s'est enrayée. Mes collègues se sont plaints de mes exigences. La DRH m'a conseillé de prendre des vacances. Tout à coup, les pages de mon agenda étaient désespérément blanches. Avec ma psy, j'ai appris à ne plus les noircir : ne noter que l'essentiel, et laisser vide le reste. Ces trous, c'est autant de temps et d'espace pour laisser venir les choses.*
>
> ***Sylvaine, 30 ans***
> *Je laisse passer vingt-quatre heures avant d'agir. Cette technique m'a permis de calmer ma tendance à consommer sans réfléchir et à me surcharger de travail. J'étais du genre à me créer des besoins qu'il fallait absolument que j'assouvisse : un vêtement, un sac, mais aussi un projet professionnel… Maintenant, dès qu'une envie de ce genre me traverse l'esprit, je m'oblige à attendre une journée, pour y repenser, vérifier si j'en ai vraiment besoin. Et, la plupart du temps, je me rends compte que non !*

## CONSEILS *À CELUI QUI VEUT TOUT, TOUT DE SUITE*

**Par François Roustang, hypnothérapeute**

Réapprenez à respirer. Prenez le temps de digérer l'échec avant de vous jeter sur un autre objet de désir. Au propre comme au figuré, vous devez retrouver votre assise. Une fois recentré sur vous-même, vous vous situez différemment : dans l'espace et, symboliquement, par rapport à votre désir et à vos frustrations.

**Par Catherine Aimelet-Périssol, psychothérapeute**

Observez ce qui se passe en vous quand l'attente devient insupportable. L'angoisse, le stress et l'irritation montent, ce qui n'est pas très agréable. Mesurez-en également les conséquences : vous êtes désagréable avec vos proches, vous ne trouvez pas le sommeil… Seul cet effort de lucidité peut vous donner réellement envie d'apprendre la patience.

## À LIRE

*De l'enfant roi à l'enfant tyran,* de Didier Pleux (Odile Jacob, « Poches », 2006) : une mine de conseils pour aider les parents à affirmer leur autorité face aux enfants.
*Quand les crocodiles s'emmêlent,* de Catherine Aimelet-Périssol (Pocket, « Évolution », 2007) : un livre qui décode les émotions en jeu dans les relations parents-enfants, pour nous aider à mieux les cerner.

# L'informatique me met en panique

**Il nous est arrivé à tous de nous sentir incompétents devant un ordinateur. Mais pour certains, chaque face-à-face avec la « machine » est un cauchemar. Que cache cette résistance à l'informatique ? Comment la dépasser ?**

« L'ordinateur nous confronte au monde logique des mathématiques, et tout le monde n'est pas bon en logique pure, rappelle le psychologue et psychanalyste Michael Stora[1]. Pour ceux qui fonctionnent davantage sur le registre de la sensibilité et des affects, la confrontation à une machine qui en est dépourvue peut être ressentie comme violente, voire comme une punition. Quand, sur l'écran, apparaît la question "Êtes-vous sûr de vouloir fermer l'application ?", ils ont l'impression qu'on leur pose une question existentielle. De là à imaginer que cette machine prenne son autonomie, il n'y a qu'un pas ! »

## Je me sens en faute

D'après Fabien Fenouillet, professeur en psychologie des apprentissages, en cas de panne, « certains pensent immédiatement qu'ils ont fait quelque chose de mal ». Un sentiment de culpabilité qui renvoie à l'enfance où, soumis à des parents trop autoritaires, certains ne se sont jamais sentis le droit à l'erreur. Comme l'explique le professeur de psychologie, « ceux qui n'ont pas été autorisés à casser ou à abîmer leurs jouets n'ont pas éprouvé leur propre puissance sur les objets. Ils se sentent d'emblée en état d'infériorité face à eux. »

## Je redoute l'échec

Michael Stora constate, lui, que nous nous attendons à ce que l'ordinateur, n'étant qu'une « machine », nous obéisse au doigt et à l'œil. « Or, il arrive qu'il nous mette à mal dans notre capacité à contrôler. Et pour ceux qui ont l'habitude de vivre dans la maîtrise, cette peur d'être mis en échec est d'autant plus violente qu'elle joue sur le narcissisme. » L'informatique confronte des personnes narcissiquement fragiles à leur incapacité à subir des échecs. « Pour elles, l'ordinateur devient une sorte de surmoi, une grande "surface de projection". »

## J'ai peur d'être dévoilé

« Je me sens à peu près capable de me débrouiller avec le traitement de texte, de naviguer sur le Net, mais je suis vite débordé au moindre problème, avoue difficilement Jean-Louis, cadre de 55 ans. Et je n'ose pas demander l'aide de mes collègues, par peur d'être disqualifié. » La pression du groupe est un autre grand facteur de stress, car comme le remarque le psychanalyste Joseph Rouzel[2], « l'informatique nous expose aux autres comme nous ne l'avons jamais été ». Nos résultats sont devenus plus faciles à comparer depuis qu'ils passent au crible des traitements de texte ou des tableaux qui en uniformisent la forme. « Mais surtout, depuis les ordinateurs en réseau, nous exposons nos travaux en cours aux yeux des autres, avec leur lot d'errements et d'erreurs qui peuvent être vus, lus, commentés. » Vivre sous le regard d'autrui est une épreuve douloureuse pour certains, « en particulier ceux qui sont en quête de reconnaissance dans le travail. N'ayant pas bénéficié de signaux suffisamment positifs de leurs proches pendant leur construction psychique, ils ont des réticences à se présenter au jugement des autres. » Le blocage face à l'informatique intervient alors comme un mécanisme de défense pour l'éviter.

> témoignage
>
> ***Stéphane, 48 ans, chargé de clientèle***
> *Quand, après des années de chômage, j'ai retrouvé un emploi, j'étais aussi heureux qu'anxieux : entre-temps, les ordinateurs avaient envahi le métier, et je n'y connaissais rien. Je paniquais au moindre souci, j'avais honte, je me sentais presque un imposteur. Jusqu'au jour où mon patron m'a avoué avec un naturel décomplexé qu'il était nul en informatique. J'ai clamé : « Moi aussi ! » dans un cri de soulagement qui nous a fait éclater de rire. Ce moment de complicité a tout changé, je ne vois plus l'ordinateur comme un « ennemi », j'ai relativisé. Et, du coup, je m'en sors mieux !*

## CONSEILS *À CELUI QUI PANIQUE FACE À L'INFORMATIQUE*

### Réactiver le sentiment de capacité

Il s'agit de recommencer jusqu'à plus soif les actions que nous maîtrisons déjà. Car elles renforcent notre sentiment d'efficacité, explique le professeur en psychologie des apprentissages Fabien Fenouillet. « Ce sentiment repose sur la certitude que les actions réalisées produiront les résultats espérés. Ce qui détermine notre motivation et notre comportement. » Plus d'efficacité, plus de motivation… et réciproquement !

### Se comparer à d'autres

« Tant que le problème n'induit pas de grave souffrance, la meilleure prescription est de dédramatiser », affirme le psychanalyste Joseph Rouzel. Pour cela, il conseille de se comparer à d'autres, de même niveau, et de constater que la plupart se heurtent aux mêmes difficultés, sans en faire un drame. De quoi apaiser notre sentiment d'infériorité. Et nous encourager à apprendre et à progresser.

### Suivre une formation

Pour prendre confiance dans ses capacités, s'autonomiser, une formation peut être utile. « L'objectif fixé est toujours de maîtriser ses outils. Mais le chemin pour y parvenir peut être plus ludique et plus sinueux, observe Fabien Fenouillet. Ainsi, en découvrant les arcanes du web ou en comprenant ce qui se passe à l'intérieur de la machine,

processeurs, mémoire vive, mémoire de stockage…, on peut arrêter de diaboliser l'ordinateur et retrouver le plaisir de faire. »

## À LIRE

*Traité de psychologie de la motivation,* sous la direction de Philippe Carré et Fabien Fenouillet (Dunod, 2008) : les auteurs, deux spécialistes des apprentissages cognitifs, lèvent le voile sur les motivations profondes de nos actions, galvanisées — ou pénalisées — par toute notre histoire individuelle.

Anne Pichon

---

1. Michael Stora a notamment écrit *Les écrans, ça rend accro…* (Hachette Littératures, 2007).
2. Joseph Rouzel, auteur notamment de *L'Acte éducatif* (Érès, 2010).

# Je vis dans le passé

**Être pleinement dans le présent, se projeter dans l'avenir… Pour certains, c'est compliqué. Et cette incapacité les empêche de développer leur potentiel et d'avancer dans la vie. Analyse…**

Feuilleter les albums de photos de son enfance, évoquer ses souvenirs de lycée entre anciens élèves, se rappeler ses amours passées, autant de façons de « prendre conscience de ce que l'on a été et de ce que l'on est devenu, explique la psychothérapeute Catherine Aimelet-Périssol[1]. Se référer au passé permet de se repositionner dans le présent et d'anticiper le futur. »
Quel qu'il soit, heureux ou malheureux, le passé est toujours un espace dans lequel on se reconnaît, une bulle rassurante. Le risque ? Ne plus pouvoir s'en détacher. Dès lors, on ampute une part de sa personnalité en restant sur ses acquis et en ne développant pas son potentiel.

## Refuser ses émotions

Renoncer au passé, c'est en faire le deuil, un processus émotionnel qui se décline en plusieurs phases. D'abord le déni : refuser de croire que ce qui a été ne sera plus. Puis la colère : en « vouloir » au temps qui passe. Ensuite la peur : « Que va-t-il se passer maintenant ? » Enfin l'acceptation, qui aboutit… au renoncement. « Les personnes qui vivent accrochées au passé n'arrivent pas à suivre ce processus, parce qu'elles refusent leurs émotions », explique le psychothérapeute Olivier Nunge. Selon lui, cette attitude tient souvent à l'éducation que l'on a reçue enfant : c'est la petite fille à qui l'on a interdit de se mettre en colère ou le petit garçon à qui l'on a répété qu'« un homme ne doit pas avoir peur. »
« Tout le monde n'a pas eu la possibilité de faire un juste apprentissage de ses émotions, c'est-à-dire de les recevoir et de les exprimer quand elles se présentent à lui. » Résultat : des individus « coincés » dans une émotion — colère, ressentiment… — et incapables de la dépasser.

## Refuser d'oublier

Bien souvent, rester prisonnier de son passé est la preuve que certaines choses n'ont pas été réglées, qu'un fort traumatisme n'a pas été « digéré » à temps. Il nous tire vers l'arrière et nous empêche d'avancer. Si le travail de deuil est toujours difficile à faire, c'est aussi parce qu'il renvoie à la notion de « finitude », de révolu et, par extension, à l'idée de notre propre mort. Mais aussi parce que, dans le cas de la disparition d'un proche, par exemple, on pense que « faire le deuil » reviendrait à « oublier », ce que l'on se refuse à faire.

Inconsciemment, on s'efforce donc de faire survivre cet autre en restant tourné vers lui, dans le passé.

## Refuser la séparation

Derrière l'incapacité à tourner la page se cache une difficulté à « rompre », à « partir ». Les psychanalystes l'apparentent à l'angoisse infantile de la rupture avec la mère, premier deuil auquel l'enfant est confronté. Quand ce deuil n'a pas été correctement assimilé, on cherchera, à travers la régression, à se replonger dans cette relation fusionnelle, soit parce que l'on a le sentiment d'en avoir été privé, soit parce que, au contraire, on n'en est jamais sorti. L'absence, réelle ou symbolique, du père en est souvent la cause.
En effet, c'est lui qui, en s'interposant dans la relation mère-enfant, incite ce dernier à sortir de cette fusion pour se tourner vers le reste du monde. Et c'est donc lui qui, indirectement, l'aide à s'inscrire dans le présent et à se projeter vers l'avenir. Qu'il vienne à manquer, et l'enfant restera « collé » symboliquement à sa mère. Adulte, il vivra avec l'idée qu'« avant, c'était toujours mieux ».

témoignage

***Annabelle, 40 ans, documentaliste***
*À l'âge de 25 ans, j'ai vécu une histoire d'amour, qui s'est soldée par une rupture brutale après sept ans de vie commune. Je n'avais rien vu venir : l'homme que j'aimais passionnément est parti du jour au lendemain, emportant ses affaires et la plupart des meubles que nous avions choisis ensemble. Il m'a fallu des années pour m'en sortir. Je ne pensais qu'à lui, revoyais les moments que nous avions passés ensemble, rêvais de le rencontrer à nouveau… L'amour, pour moi, ne pouvait se conjuguer qu'au passé. J'ai dû entrer en thérapie pour parler de cet homme qui m'obsédait et comprendre ce que je ne voulais pas « lâcher ». Il y a peu de temps, je l'ai rencontré en bas de ma rue. Il était vieilli, avait un peu grossi, et m'a évitée en chuchotant : « Je ne peux pas te parler, ma femme est très jalouse… » Le revoir ainsi a eu un effet radical : j'ai enfin tiré un trait sur ce passé idéalisé.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Face à une personne qui ressasse constamment ses souvenirs, on a tendance soit à lui accorder une attention excessive et à se laisser emporter dans le passé avec elle, soit à l'interrompre brutalement. L'attitude juste se situe sans doute au croisement de ces deux extrêmes : il faut savoir accorder à l'autre un temps pour qu'il puisse se référer au passé et qu'il y prenne ses repères, mais le limiter aussi pour ne pas qu'il s'embourbe dans ses souvenirs. Quelques minutes d'évocation du passé suffisent bien souvent à sécuriser l'autre. Ensuite, lancer un nouveau sujet de discussion dans lequel il se sentira impliqué pourra l'inciter à revenir au présent.

## CONSEILS *À CELUI QUI VIT DANS LE PASSÉ*

### Vivre corporellement dans le présent

Le *carpe diem* n'est pas une pensée, mais une pratique : vivre l'instant présent, c'est s'y sentir physiquement inscrit. La pratique du sport, la marche, les exercices de relaxation, la maîtrise de sa respiration, l'éveil des sens… Toutes ces activités permettent de se réapproprier son corps et de prendre pleinement conscience de son existence dans l'ici et maintenant.

### Créer

La création artistique permet de s'inscrire dans le temps. L'objet que l'on peint ou sculpte porte la marque d'un progrès auquel on peut se référer pour prendre conscience de sa propre évolution. La création est également un moyen efficace de reprendre confiance en soi : elle nous fait découvrir que l'on peut produire de la nouveauté.

### Lister ses peurs

Il est impossible de prévoir et de se prémunir contre tous les risques que l'on encourt lorsque l'on fait des projets. Mais lister ses peurs, même les plus futiles, permet d'avoir une vision plus claire et moins angoissante de l'avenir. On ne l'envisage plus alors sous le coup de l'émotion, mais de la raison.

### Se libérer du passé

La nostalgie dépend d'une tendance naturelle à idéaliser le passé. L'endroit, l'ambiance et les sensations associées au souvenir sont magnifiés. Revisiter les lieux qui nous hantent peut nous libérer de l'image idyllique que l'on en a gardée. Dans certains cas, ce sera aussi

l'occasion de régler ses comptes avec d'autres éléments de ce passé et de repartir sur des bases saines.

## À LIRE

*Bien vivre ici et maintenant : la force de l'instant présent,* d'Olivier Nunge et de Simonne Mortera (Jouvence, 1998) : une méthodologie en sept étapes pour apprendre à vivre l'instant présent.

---

1. Auteur de *Comment apprivoiser son crocodile* (Robert Laffont 2002).

# Je m’attends toujours au pire

**Ils passent leur temps à parier sur leurs échecs ou à redouter les dangers qui pourraient s’abattre sur eux. Au point de se rendre la vie infernale. Comment contrer cette tendance à l’anticipation négative ?**

À chaque nouvelle rencontre, c’est la panique pour Aglaë, qui se persuade qu’elle va « se faire plaquer ». Sylvie a la certitude que son projet de formation est voué à l’échec, car elle « n’y arrivera jamais ». Quant à Julien, il n’a pas passé son entretien d’embauche qu’il « sait déjà qu’il ne sera pas retenu ». Cette lecture de la vie, épuisante et handicapante, est, selon le psychiatre Michel Lejoyeux, celle de « l’anxieux qui voit la vie à travers une trop longue focale ». Traverser l’existence sans connaître son lot de malheurs lui paraît irréaliste. Alors autant s’y préparer…

## Une angoisse d’actualité

Les hyperanxieux justifient leurs peurs en les raccrochant aux mauvaises nouvelles. L'accident, la maladie, les attentats font chaque jour de nouvelles victimes. Pourquoi pas eux ? « Quand les médias nous abreuvent d'informations sur les dangers que nous courons, c'est l'inquiet qui incarne le bon sens, tandis que l'insouciant fait figure d'illuminé ! », remarque le professeur Lejoyeux, qui évoque une « hypocondrie médiatique ». L'actualité n'est cependant qu'un prétexte à l'expression d'une angoisse plus intime. Elle lui sert de support, de dérivatif, au point que l'assiduité de certains à suivre les journaux télévisés peut correspondre à « une forme d'addiction et de fascination pour ce qu'ils croient redouter le plus ».

## Une forme d'autopunition

Pour parer au danger, celui qui craint le pire redouble de précautions : éviter tel aliment qui pourrait l'intoxiquer, tel avion qui pourrait s'écraser, ne pas essayer pour ne pas échouer, ou ne pas aimer pour ne pas souffrir… Ce qu'il prend pour de la prudence ressemble davantage à un fonctionnement autopunitif. Au fond, « s'attendre au pire, c'est croire qu'on ne mérite pas mieux, résume le psychanalyste Moussa Nabati. Or, ce regard que l'on porte sur la vie détermine notre parcours, il agit comme un frein. L'anticipation négative incessante épuise le moi. Elle gonfle à l'infini ses angoisses, l'affaiblit dans ses moyens. » Et condamne l'anxieux à une vie rétrécie et peu gratifiante qui le conforte dans son pessimisme.

## Une peur d'« enfant intérieur »

Mais qui a peur ? « Ce n'est pas l'adulte, c'est son enfant intérieur, assure le psychanalyste. S'il a, autrefois, été maltraité moralement ou physiquement (violence, abandon, inceste…), s'il a assisté à la souffrance de ses parents (chômage, disputes, alcoolisme…), il a absorbé une telle quantité d'angoisse qu'il la restitue, plus tard, en anticipant de nouvelles épreuves. » Déconnecté du présent, il revit en réalité des craintes éprouvées par le passé, « dans son autrefois et ailleurs », dit Moussa Nabati.

L'enfant qui a souffert se croit responsable de ce qu'il a subi. Il grandit dans l'idée que le bonheur doit toujours se payer d'un malheur. Celui qui en prend intimement conscience a en main une piste sérieuse pour pouvoir s'autoriser enfin à être heureux.

> témoignage
>
> ***Stéphane, 39 ans, scénariste***
> **Je confondais le pire avec l'inévitable**
> *Quand mes enfants sont nés, j'ai découvert la peur. Une peur viscérale de la mort, si terrifiante qu'elle s'est sans doute fragmentée dans mon esprit en de multiples craintes, plus petites et plus maîtrisables. J'ai fait mettre des volets aux fenêtres de la maison pour éloigner les cambrioleurs, j'ai fait vacciner ma famille pour mieux résister à une épidémie de grippe aviaire, nous avons arrêté de prendre le métro pour ne pas être victimes d'un attentat… Je confondais le pire avec l'inévitable. Ma femme se moquait de moi. Son insouciance m'agaçait. Mais elle m'a servi de référence : devant un même danger, nous n'avions pas la même réaction, et il ne lui arrivait rien de pire qu'à moi. J'ai interrogé ma mère. Elle m'a raconté son enfance, marquée par la clandestinité et la peur. J'ai pris conscience que j'avais hérité de ses réflexes, sans être exposé aux mêmes dangers. Aujourd'hui, je parviens à me raisonner. Mais j'aurai toujours peur pour mes enfants.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

N'essayez pas de prouver à un hyperinquiet qu'il n'y a pas de danger, conseille Moussa Nabati. « Confirmez-lui que ce qu'il dit n'est pas délirant, qu'il peut effectivement se faire écraser, que ses enfants peuvent devenir délinquants, qu'en tombant amoureux, il risque de souffrir d'une séparation ultérieure… Mais si tout cela est vrai, cela n'est pas réel pour autant. Vivre comporte le risque de mourir, de perdre… Et la seule possibilité de jouir de la vie, c'est d'accepter ce risque, qui est le "tragique existentiel". Évitez aussi de rassurer à tout prix l'anxieux, essayez au contraire de le faire rire. Un peu d'humour et de dérision sont efficaces pour remettre la menace à sa place. »

## CONSEILS *À CELUI QUI S'ATTEND TOUJOURS AU PIRE*

### Examiner ses peurs

La première démarche pour « s'en sortir », c'est « d'y entrer », explique le psychanalyste Moussa Nabati. Autrement dit, commencez par reconnaître que vous avez peur et que vous en souffrez. Être à l'écoute de ses sensations permet déjà de s'en libérer. Tentez de ne pas vous mentir, car, comme le souligne le psychiatre Michel Lejoyeux, « l'essentiel est de voir clair en soi, et de pointer du doigt les mécanismes incontrôlables qui déterminent nos émotions ».

### Relativiser

La crainte excessive du danger procède d'une vision particulière de la réalité. Documentez-vous et approfondissez vos connaissances, cela vous permettra une prise de recul salutaire. Et dites-vous que cela ne soulagera pas les victimes de vous identifier à elles. Essayez donc de retrouver votre vraie place, au lieu de vous mettre à celle des autres.

## À LIRE

*Le Bonheur d'être soi,* de Moussa Nabati (Fayard, 2006) : le seul obstacle à notre bonheur vient du refoulement de notre enfant intérieur. Faire la paix avec lui, c'est reconnaître son existence pour apaiser nos peurs et oser enfin être soi.
*Overdose d'info, guérir des névroses médiatiques,* de Michel Lejoyeux (Seuil, 2006) : comment l'afflux massif de mauvaises nouvelles peut générer en nous une dépendance aux informations anxiogènes.

# Je remets toujours tout à plus tard

**Quand les projets non aboutis s'accumulent, quand les retards s'enchaînent, tout devient plus compliqué. Changer ? Pourquoi pas. Encore faut-il comprendre les raisons de cet immobilisme.**

Chaque année, le journal télévisé montre des hordes essoufflées venues poster leur déclaration de revenus au dernier moment. Idem pour les achats de Noël, le 24 décembre à 18 heures. Les prévoyants, ceux qui accomplissent toutes leurs tâches dans les temps, sont rares. Mais, pour certains, le retard envahit des pans entiers de l'existence. À moins que ce ne soit la difficulté à commencer ! Un dossier à rendre, un examen… : pour eux, s'y mettre est une torture.
Certes, à l'approche de la date butoir, ils finissent par passer à l'action, mais il est souvent trop tard pour bien faire. Avec des conséquences parfois désastreuses : agacement des proches, examens ratés, perte d'emploi… De son côté, le retardataire ne comprend pas la cause réelle de son inhibition. Et de son échec. Son narcissisme, déjà fragile, se fissure davantage.

## Se protéger contre l'angoisse

« Lui proposer de s'acheter un agenda est aussi efficace que de conseiller à un dépressif de voir les choses du bon côté », note le psychologue Joseph R. Ferrari[1]. Il ne s'agit pas d'un problème d'organisation, mais d'une réelle difficulté à passer à l'acte. « C'est une stratégie de comportement bien organisée mais inconsciente », explique le coach Pierre Blanc-Sahnoun. Malheureux, le « coupable » constate son incapacité à agir, mais ignore les bénéfices sous-jacents de son attitude : se protéger.
« Accumuler des retards peut être une stratégie qui évite d'affronter certaines peurs et anxiétés majeures », analysent les psychologues Jane B. Burka et Lenora M. Yuen.

## S'accrocher à un moi idéal

Il s'agit souvent d'une peur panique de l'échec. Or, ce comportement y mène fatalement. En fait, les « procrastinateurs » s'accrochent à une image idéalisée de leur moi, qu'ils répugnent à confronter au réel. « Remettre à plus tard leur permet de se réconforter en pensant qu'ils sont brillants et disposent d'un potentiel illimité pour réussir », précisent Jane B. Burka et Lenora M. Yuen. Selon elles, les origines de ce besoin sont complexes. L'enfant a été survalorisé et s'est senti investi d'une identité glorieuse, tout en pressentant confusément qu'elle était usurpée.
Le scénario inverse est tout aussi pernicieux : l'enfant qui n'en faisait jamais assez aux yeux de ses parents a fini par abandonner tout effort. En intégrant l'injonction « sois parfait », il oscille plus tard

entre perfectionnisme et impuissance. « Décevoir pour ne pas décevoir en ayant essayé, c'est une façon de se protéger du véritable échec », analyse Pierre Blanc-Sahnoun.

## Exprimer une agressivité latente

Certains retardataires obéissent à une autre « logique » : ils refusent de se soumettre aux contraintes. Par exemple, une contravention peut être perçue comme une atteinte à leur liberté. Ne pas payer devient alors une forme de rébellion, contre-productive puisqu'ils finiront par obtempérer au stade des poursuites judiciaires ! « En réalité, ils rejouent des scénarios de résistance à des parents étouffants, contrôlant chaque moment de la vie de leur enfant sans leur laisser la moindre autonomie », expliquent Jane B. Burka et Lenora M. Yuen.
À l'âge adulte, ils se conforment à une croyance du type : « Tu ne suivras pas les règles imposées pour ne pas perdre le contrôle de la situation. » Mais à se débattre ainsi, c'est leur existence qu'ils finissent par paralyser. De plus, leur inaction est épuisante, car toujours taraudée par l'angoisse.

témoignage

***Philippe, 44 ans, consultant en ressources humaines***
*Je suis devenu consultant il y a dix ans, après avoir fait une école de commerce, et occupé plusieurs postes de cadre supérieur. C'était un vrai choix, très stimulant. Mais, quelques années plus tard, cette activité vivotait, mon entourage me qualifiait de « mollasson »… Or, j'avais l'impression d'être très occupé. Travaillant chez moi, je percevais chaque coup de fil comme une corvée et je m'évadais en bricolant ou en promenant le chien. D'où mon impression de ne jamais arrêter. Un jour, j'ai lu un article sur la procrastination. Ç'a été le déclic. J'ai commencé une thérapie cognitivo-comportementaliste. Le thérapeute m'a proposé de réévaluer ma motivation, et je me suis aperçu que j'avais perdu tous mes désirs de départ. Je suis reparti de l'avant en commençant par des objectifs minimes : passer deux coups de fil chaque matin.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Les comportements du retardataire sont très agaçants, mais le traiter de paresseux ou d'inconscient renforcera ses blocages. Contrairement aux apparences, il n'est pas désinvolte. Il souffre d'un manque de confiance en lui ou se trompe de combat en résistant à l'action. Il est préférable de sortir de l'émotionnel, paralysant pour lui, et de le ramener à la réalité. En lui expliquant, par exemple, pourquoi tel comportement précis vous pose problème. Et en lui offrant la possibilité d'y remédier : « Tu ne m'as pas rendu ce dossier. Cela m'est préjudiciable. Quelle solution proposes-tu ? » Il sera obligé d'affronter la situation, en tirera bénéfice… Et vous aussi.

## CONSEILS *À CELUI QUI REMET TOUT À PLUS TARD*

### Bannir l'autoflagellation

Se traiter d'incapable renforce l'inhibition. Celle-ci est alors le signal d'un conflit interne : deux personnages, celui qui veut agir et l'autre qui l'en dissuade, s'affrontent en nous. Pour sortir de l'impasse, il faut écouter son « moi inhibiteur » : que craint-il ? Quelles raisons invoque-t-il ? Ensuite, on pourra lui répondre posément, et par écrit.

### Procéder par petites étapes

Au lieu de raisonner en « tout ou rien », mieux vaut fractionner un projet en minitâches : réorganiser un tiroir est plus efficace que se convaincre de ranger tout le bureau plus tard. On commencera par des périodes très courtes : « De 16 heures à 16 h 15, je trie des factures. » Franchir le premier pas fait tomber l'angoisse.

### Ne pas attendre l'inspiration

Certains se persuadent qu'ils doivent avoir l'inspiration pour démarrer ou qu'ils travailleront mieux sous pression. Ils sous-estiment le temps nécessaire à la réalisation d'un projet, et oublient tous les imprévus de dernière minute. Concevoir un « rétroplanning », partant de la date butoir pour remonter jusqu'au moment présent, est indispensable.

### Se récompenser

Pour continuer à changer, il est indispensable de s'offrir des récompenses tangibles, proportionnées à ses : lire le message d'un ami après avoir trié ses factures, aller au cinéma après une journée passée sur un dossier, se payer un voyage après un gros travail…

## À LIRE

*Comment ne plus être en retard,* de Jane B. Burka et Lenora M. Yuen (Payot, 2000) : les origines et les mécanismes de la procrastination, des solutions pour s'en sortir. Par deux psychologues américaines.
*Ces gens qui remettent tout à demain,* de Rita Emmett (Éditions de l'Homme, 2001) : avec humour, une coach américaine détaille les techniques pour cesser de temporiser et donner plus de souffle à ses projets.

---

1. In *Procrastination and Task Avoidance* (avec Judith L. Johnson et William G. MCCown, Kluwer Academic Publishers, 1 995).

# Je grignote tout le temps

**À 19 h 30, mon fils sort de table, raconte Armelle, 35 ans, rédactrice. Honte sur moi : je termine sa casserole de pâtes. Puis c'est une tranche de jambon, un bout de pain… Mon conjoint arrive vers 21 heures, on dîne. Après, tout en rangeant la vaisselle, c'est un carré de chocolat, un bout de fromage avant d'aller me coucher. »**

La jeune femme reconnaît aussi avoir une relation suivie avec le distributeur à confiseries de son entreprise. « Pourtant, à chaque grignotage, j'ai honte, confie-t-elle. Sans mauvais jeu de mots, le grignotage me bouffe la vie. »

## Je me défends contre des pensées déplaisantes

Le grignotage permet de nous détourner d'émotions trop violentes. « Cela constitue un mécanisme de défense, souligne le psychiatre et psychothérapeute Gérard Apfeldorfer[1]. Plus notre angoisse est forte,

plus nous avons tendance à y répondre par un aliment riche. » Effectivement, rares sont ceux qui craqueront pour une carotte… Pour la psychanalyste Gisèle Harrus-Révidi[2], la nourriture peut aussi être la réponse à l'ennui : « C'est une activité "complète". Elle fait appel à tous nos sens : la vue, le toucher, le goût, l'odorat, et parfois même l'ouïe ! » Mais pourquoi se ruer sur le frigo plutôt que de se défouler sur le tapis de course d'une salle de sport ? Une question de facilité, évidemment. Et parce que, selon le psychiatre Frédéric Fanget[3], « dans nos sociétés occidentales, les trois choses les plus présentes sont l'argent, le sexe et la nourriture. Cette dernière étant la plus immédiatement accessible des trois. »

## Je reproduis un comportement familial

« Une mère qui vous a interdit un certain nombre d'aliments peut vous pousser à adopter un comportement de grignoteur, estime Frédéric Fanget. L'être humain désire souvent ce que l'on ne lui a pas donné. » Pour Gérard Apfeldorfer, les thèses de la psychiatre et psychanalyste allemande Hilde Bruch[4] peuvent éclairer le problème : « Elle notait que certaines mères ne répondaient aux problèmes de leur enfant que par la nourriture. » Une écorchure au genou ? Un bonbon. Un chagrin ? Un gâteau. Rien d'étonnant à ce que ces enfants, devenus adultes, trouvent dans les aliments un réconfort primitif.

## Je m’offre un moment régressif

Comme le remarque Gérard Apfeldorfer, « le lait que nous donnait notre mère, c’était aussi de l’amour ». Pour Gisèle Harrus-Révidi, « la bouche pleine constitue un moment de plénitude. Le goût dans ma bouche devient alors le goût de la vie. » Et la psychanalyste d’insister sur les publicités alimentaires qui ont très bien intégré ce principe. « Prenez une réclame pour un chewing-gum. Le héros mâche le produit et son existence s’en trouve bouleversée. Manger, pour le grignoteur, c’est rendre sa vie plus sucrée. Comme elle l’était dans sa prime enfance. » La diététicienne Florence Pujol confirme : « Il choisit des aliments plutôt pâteux, type tartines. Leur mollesse rappelle l’effet de succion. Quant à ceux qui préfèrent des aliments petits, type cacahuètes, chips, bonbons, c’est que le mouvement de balancier du bras vers la bouche évoque le bercement… » Le grignotage : ultime doudou d’adultes en mal de tendresse ?

> témoignage
>
> ***Olivia, 29 ans, géomètre***
> *Alors que j’évoquais avec mon psy le réconfort que m’apportait la nourriture, il m’a demandé : « Quels sont vos autres moyens de vous faire plaisir ? » Là, j’avoue, j’ai séché… Et j’ai dû convenir que je n’en envisageais pas d’autres. Mon travail a consisté à trouver des pistes. Je n’y suis pas totalement arrivée : c’est compliqué de chambouler vingt-neuf années de fonctionnement. Mais je progresse. Aujourd’hui, j’ai quelques solutions : un bain, une bonne BD, un baiser de mon amoureux…*

## CONSEILS *À CELUI QUI GRIGNOTE TOUT LE TEMPS*

### Diagnostiquer

Pour Frédéric Fanget, psychiatre, il importe de se reconnaître grignoteur. Mais pas question de confondre avec la boulimie, « une consommation impérieuse en un temps limité d'une grande quantité de nourriture, sans recherche gustative », ou avec l'hyperphagie, « la consommation très importante d'aliments au cours d'un repas, remarquable chez les personnes obèses ». Ces deux dernières catégories nécessitent une prise en charge médicale.

### Relativiser

« On peut s'autoriser le grignotage », affirme Frédéric Fanget, à partir du moment où celui-ci ne vient pas interférer dans le rythme des trois repas par jour. Et le médecin d'insister sur la pression, qui agit particulièrement sur les femmes et les incite au contrôle absolu de leur consommation alimentaire et sur un environnement professionnel (stress, choix restreint de restauration…) qui encourage involontairement le grignotage.

### Travailler sur ses émotions

Le grignotage intervient dans des moments où les émotions nous submergent. « Plutôt que les évacuer, il faut apprendre à les reconnaître et à les accueillir », préconise la diététicienne Florence Pujol. Ces sentiments doivent être examinés à la loupe : « Que fuyons-nous quand nous grignotons ? » Cette habitude devient ainsi une occasion d'être plus attentif à ce qui nous agite.

## À LIRE

*Je mange et je suis bien, votre nouveau comportement alimentaire,* de Florence Pujol (PUF, 2011) : la diététicienne s'appuie sur une méthode issue des thérapies comportementales et cognitives ainsi que sur la pleine conscience pour aider le lecteur à se remettre à l'écoute de son corps et recouvrer une liberté alimentaire. Clair, plaisamment écrit, ce petit guide propose un chapitre intitulé « Des émotions au grignotage ».

---

1. Gérard Apfeldorfer, auteur notamment de *Maigrir, c'est dans la tête* (Odile Jacob, 2009).

2. Gisèle Harrus- Révidi, auteure notamment de *Psychanalyse de la gourmandise* (Payot, « Petite Bibliothèque », 2003).

3. Frédéric Fanget, auteur notamment d'*Affirmez- vous ! Pour mieux vivre avec les autres* (Odile Jacob, 2011).

4. Hilde Bruch, qui a écrit notamment *Les Yeux et le Ventre, l'obèse, l'anorexique* (Payot, 1994).

# Je me lasse vite

**Ils s'enthousiasment pour un projet aussi vite qu'ils s'en désintéressent. La valse incessante des objets, des jobs ou des amours les protège de la routine et de l'ennui, disent-ils. Que cache en réalité cette soif de nouveauté ?**

Changer de travail, de partenaire, de mode, rien de plus courant aujourd'hui. Mais si ce comportement permet d'accumuler les expériences, il peut aussi exprimer une difficulté profonde à s'attacher et à construire.

## Un trait de caractère ?

« Je ne garde jamais longtemps un poste. Ce qui m'intéresse, c'est d'explorer des univers différents, de prendre un morceau de vie, et de partir. Cela dit, je me lasse des choses, pas des gens. Tout doit bouger autour de moi, mais mon mari et ma famille sont des repères immuables », raconte Marie, 36 ans.

Pourtant, nous dit Jean Adès[1], psychiatre, c'est le même ressort qui est à l'œuvre dans tous les cas, et se lasser des choses revient à se lasser des gens : « L'instabilité, quel que soit le secteur dans lequel elle se manifeste, gagne toujours les relations humaines. C'est une caractéristique de certaines personnalités, qui ne peuvent éprouver de plaisir que dans un renouvellement perpétuel. »
Pourquoi cette sensibilité accrue à l'ennui ? « À un premier niveau, répond Jean Adès, on pourrait considérer qu'il s'agit d'un trait de caractère : certains ne supportent pas la monotonie, quand d'autres ne trouvent de plaisir que dans la routine. »

## Un héritage de l'enfance ?

Mais pour certains, cette singularité devient symptôme. « Je ne mène aucun projet à terme. Ce qui me plaît, ce n'est pas d'aboutir, mais de faire dix choses à la fois. J'ai l'impression de vivre plusieurs vies et de ne passer à côté de rien », analyse Anne, 30 ans. Pour le psychanalyste J.-D. Nasio[2], « ces gens ont souvent du mal à se concentrer sur ce qu'ils font et, contrairement à ce que l'on pourrait croire, ils ne profitent pas du moment présent : ils croquent le plaisir, mais ne le savourent pas. Ils veulent toujours autre chose que ce qu'ils ont. Ce sont des "toxicomanes de la nouveauté", incapables de tisser un lien durable avec leur source de plaisir. »
Pour l'inconstant, le plaisir avive la frustration plus qu'il ne la comble. Peut-être parce qu'enfant, ses désirs ont été satisfaits avant même qu'il ne les exprime : du coup, il n'a pas appris à reconnaître ce qu'il voulait vraiment.

## Une peur de la perte ?

Certains s'ennuient si vite avec leurs partenaires… qu'ils les quittent de façon aussi soudaine qu'ils les ont rencontrés. Cet ennui n'a rien à voir avec la personnalité de ces derniers, ni avec une lassitude légitime, liée à la routine. « En réalité, l'ennui n'est ici qu'un prétexte, qui cache autre chose : la peur de l'engagement. Ce comportement est propre à ceux qui ont été très attachés à l'un des parents et qui refusent de perdre cette relation essentielle de leur enfance. Ils ne veulent pas de substituts, ils refusent d'aimer quelqu'un d'autre que cette personne », explique J.-D. Nasio.
Cette fidélité inconsciente explique paradoxalement la multiplicité de leurs expériences et exprime une peur de la dépendance affective. Mais refuser l'attachement condamne aussi à la solitude…

> témoignage
>
> ***Éric 32 ans, antiquaire***
> *En matière de partenaires, j'ai toujours aimé le changement. Ce qui m'excitait ? Un nouveau corps, une nouvelle peau, de nouveaux jeux sexuels. Évidemment, c'était inconciliable avec la durée : au bout de trois mois, je quittais ma copine du moment, parce que je ne voulais pas aller plus avant dans la relation, même si j'éprouvais du désir. Au fond, cette valse de partenaires était valorisante : j'avais du succès et je restais libre ! Mais au bout d'un moment, j'ai compris que j'attendais l'amour et pas un défilé de filles. Quand j'ai rencontré Blanche, elle a su répondre à mes attentes : il y a entre nous une forte attirance physique et une grande entente intellectuelle. Cela fait maintenant un an que nous vivons ensemble. Pour elle, j'ai changé mon mode de vie.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Si vous vivez avec un inconstant, l'expérience vous a appris que ce n'est pas de tout repos. Ne pas le suivre dans tous ses coups de tête,

ses revirements, et garder une certaine distance permettent de tempérer la déception à venir. Le triomphalisme, sur l'air du « je te l'avais bien dit », n'est pas pour autant recommandé : celui qui se lasse vite, quoiqu'il en pense, souffre aussi de son instabilité. En d'autres termes, la lucidité ne doit pas exclure la patience ! Dans les relations amoureuses, savoir faire preuve d'autonomie est une façon efficace de « relancer » le désir de son partenaire, lequel comprend qu'il n'est pas aussi indispensable qu'il le pensait…

## CONSEILS *À CELUI QUI SE LASSE VITE*

### Savoir où on en est

Pour apporter une solution à un problème, il faut identifier celui-ci : se lasser systématiquement de ses partenaires ou de ses amis n'est pas lié à la personnalité de l'autre, mais à soi. Il s'agit ensuite de voir s'il est possible de « faire avec » sans trop de dommages : cette instabilité est-elle source de souffrance ? A-t-elle des répercussions regrettables ?

### Se méfier de l'idéalisation

Nous avons tendance à croire que ce que nous convoitons nous rendra plus heureux. Cette idéalisation est normale, mais il convient de s'en méfier : ce n'est pas la chose (ou la personne) réelle qui nous attire, mais plutôt l'image (fausse) que nous en avons. Relativiser permet de limiter une éventuelle déception.

### Se fixer des objectifs

Une fois la répétition identifiée, engager un contrat avec soi-même peut être une façon de rompre la spirale de l'ennui. On peut décider de rester au moins un an au même endroit, par exemple, ou, en cas de rencontre, de revoir la même personne plusieurs fois afin d'amorcer la relation de façon plus réfléchie.

### Se trouver une passion

Une passion ouvre de nouveaux horizons. Mais il ne suffit pas de s'enflammer. Au contraire, il faut dépasser l'instant pour profiter de tout ce qu'une activité peut apporter : une passion, en effet, se construit au fil du temps.

## À LIRE

*Qu'est-ce qui m'empêche de me sentir bien ?* de Laurie Ashner et Mitch Meyerson (InterÉditions, 2000) : analyse des principales sources d'insatisfaction chronique et conseils pour trouver le contentement et l'estime de soi.

---

1. Auteur d'*Encore plus ! Sexe, travail, argent, avec Michel Lejoyeux* (Le Seuil, 2001).
2. Auteur d'*Un psychanalyste sur le divan*, Payot, 2002

# Je ne sais pas dire non

**Submergés de travail, ils acceptent un nouveau dossier. Le vêtement qu'ils essayent ne leur va pas, ils l'achètent quand même… Incapables de refuser, ils ont rangé le non parmi leurs tabous. Qui sont ces personnalités « oui-oui » ?**

« L'incapacité à répondre non vient de la tendance à accorder une plus grande importance aux désirs de l'autre qu'aux siens, explique Dominique Fromm, formateur en développement personnel. Liée à une image négative de soi, cette attitude est une façon de se dévaloriser. » On en vient à préférer satisfaire l'autre plutôt que soi, avec toutes les frustrations et colères que cela implique : colère contre soi-même d'avoir accepté une tâche, un projet, une relation non désirée ; colère contre celui qui a su obtenir de nous ce qu'il voulait. « Ces personnes qui ne savent rien refuser restent toujours "à côté d'elles-mêmes", ce qui, bien évidemment, se révèle être un obstacle à leur épanouissement personnel », poursuit Dominique Fromm.

À cette insatisfaction s'ajoute, paradoxalement, la déconsidération de la part d'autrui. Comment garder confiance en quelqu'un qui répond systématiquement par l'affirmative ? Son oui est-il un vrai oui ou un

faux non ? C'est la crédibilité et l'honnêteté de l'éternel consentant qui sont remises en question.

## Rester un enfant obéissant

Refuser, désobéir, dire non ? Parents, enseignants, patrons nous l'ont tour à tour interdit. Comme l'explique le psychiatre et psychanalyste Samuel Lepastier, « celui qui n'ose pas s'imposer face à l'autre par un non est dans une relation infantile à l'autorité. D'ailleurs, ce sont souvent des personnes qui ont gardé une relation de dépendance à l'égard de leurs parents. »
Vers 2-3 ans, l'enfant est pris entre deux tendances : d'une part, la prise de conscience progressive de son autonomie, qu'il exprime en opposant systématiquement sa volonté à celle de ses parents, c'est la période dite du « non » ; d'autre part, l'angoisse de l'abandon et de la perte d'amour de leur part. « Pour peu qu'il soit soumis à une éducation particulièrement rigide ou à des chantages affectifs ("Si tu continues à nous désobéir, on ne pourra plus te supporter"), ces angoisses prennent vite le dessus », explique Marie Haddou, psychologue.
Pour les écarter, il n'a qu'une solution : se placer systématiquement dans une posture favorable à ses parents, et devenir un être éternellement obéissant. À l'âge adulte, ces peurs infantiles se reportent dans les relations sociales et affectives : le non reste un mot tabou. Coincé dans cette posture infantile, on s'imagine que l'on ne survivra pas à une crise, à un désaccord avec des êtres forcément supérieurs à soi. C'est alors la peur inconsciente du conflit qui l'emporte.

## Nourrir un sentiment de toute-puissance

La volonté de ménager l'autre, de ne pas le décevoir semble une raison louable de ne jamais dire non. Mais, comme le remarque Marie Haddou, elle renvoie paradoxalement au souci inconscient de « satisfaire un sentiment intérieur de toute-puissance ». La personne a une faible estime d'elle-même mais, au niveau inconscient, n'a pas renoncé à la toute-puissance. Au bureau, monsieur « Oui-Oui » est ce héros omnipotent qui accepte de prendre en charge toujours plus pour prouver aux autres — et à lui-même — qu'il peut tout assumer. Dans le cadre des relations amicales et amoureuses, c'est l'ami sollicité de toute part, toujours disponible et présent pour chacun. Ainsi, le oui donné à tous flatte un ego qui, au fond, se croit unique et irremplaçable.

> témoignage
>
> ***Isabelle, 29 ans, photographe***
> *À l'école, c'étaient les devoirs de maths de mes copines ; plus tard, les invitations à dîner avec des hommes qui ne m'intéressaient pas. Sans parler des boulots minables que j'ai acceptés pour faire plaisir à des connaissances. Ou les vêtements que j'ai achetés sous la pression des vendeuses. L'idée de refuser ne me venait même pas à l'esprit. Du coup, je faisais n'importe quoi, simplement par « devoir » ou politesse.*
> *Et puis, un jour de déprime, un ami m'a demandé : « De quoi as-tu vraiment envie ? » J'ai été incapable de répondre. Ç'a été le déclic. Depuis un an, je vois régulièrement un psychothérapeute. J'y apprends à me recentrer, à définir mes objectifs. Cela m'a déjà permis de trouver ma voie professionnelle. Pour une fois, je ne regrette pas d'avoir dit oui à une démarche qui ne me convainquait pas !*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Lorsque l'on se trouve confronté à quelqu'un qui répond systématiquement oui à tout, comment faire le tri entre les réponses qu'il nous donne avec plaisir et celles qu'il assène sans conviction ? La chose semble d'autant plus difficile que cette personne n'en est bien souvent pas capable elle-même. Il faut donc l'y aider en s'efforçant de ne pas se fier à sa première réponse affirmative.
Au contraire, on reformulera plusieurs fois la question, et on l'interrogera sur ses véritables motivations à acquiescer. Autrement dit, on deviendra « sa voix intérieure », qu'il lui est si difficile d'entendre par elle-même.

## CONSEILS *À CELUI QUI NE SAIT PAS DIRE NON*

### Un retour sur soi

« Quelles sont les personnes que j'apprécie ? Qu'est-ce que j'aime manger, voir, entendre ? » En répondant à ces questions, on s'écoute enfin. On est capable de dire oui à ses envies et, d'abord, à soi.

### Le temps de la réponse

L'éducation enseigne l'obéissance et… la réflexion : « Il faut tourner sa langue sept fois dans sa bouche avant de parler. » Se laisser du temps pour répondre permet de reprendre la pleine maîtrise de ses choix et d'éviter de se sentir manipulé par l'autre.

### Distinguer parole et sujet parlant

Répondre non, c'est rejeter une proposition, et non celui qui l'énonce. Un non ne peut porter atteinte au regard que l'autre pose sur nous : la réponse ne nous engage que dans la discussion présente et ponctuelle.

### Les précautions langagières

Répondre « oui, mais… » impose une condition à l'approbation ; répondre « non, mais… » propose une alternative au refus. Et les deux permettent de s'affirmer en tant qu'acteurs de la relation.

### Méditer sur ces préceptes…

« Très peu d'hommes et de femmes existent par eux-mêmes, ont le courage de dire oui ou non par eux-mêmes », Marguerite Yourcenar, écrivaine et académicienne.
« L'apprentissage de la désobéissance est un long cheminement. Il faut toute une vie pour atteindre la perfection », Maurice Rajsfus, historien.
« Penser, c'est dire non », Alain, philosophe.

## À LIRE

*Savoir dire non,* de Marie Haddou (J'ai lu, 2000) : à travers des situations variées, la psychologue analyse les mécanismes psychiques à l'œuvre chez ceux ne savent pas refuser. Avec des solutions pratiques.

# Je n'aime pas aller à des mariages

**Une fête immanquable ? Pas pour tout le monde. Rencontre avec ceux qui pestent à l'idée de se rendre à une énième cérémonie et qui se font une montagne de la pièce montée.**

Attention, drame. En dix ans, le nombre de mariages a, selon les chiffres de l'INSEE, diminué de plus de 16 %. Il y a ceux que cela chagrine : accros à la larme délicatement essuyée par les parents du marié à la cérémonie, « indéscotchables » de la piste de danse, avides d'occasions de faire la fête. Et puis il y a les autres. Quand elle se rend à un mariage, Marine, 33 ans, n'est pas à la noce : « J'y pense des semaines à l'avance, la boule d'angoisse au creux du ventre. Et je reconnais avoir quelques excuses bien troussées pour m'y soustraire quand vraiment je ne me sens pas d'y aller. »

## Cela me rappelle de mauvais souvenirs

Gestalt-thérapeute et thérapeute familial, Richard Marchand reconnaît que cette question est parfois évoquée en thérapie, « où sont alors racontés les souvenirs de mariage un peu glauques, quand tout le monde fait la chenille ». Et le praticien de souligner la façon dont certaines « coutumes » triviales peuvent marquer un imaginaire enfantin. Tel le « jeu » de la jarretière, rarement exempt de grivoiserie, ou celui de la banane[1], dont la dimension sexuelle peut difficilement passer inaperçue. Bonne nouvelle : ces animations tendent à tomber en désuétude.

## Cela me rend triste

Pour la psychopraticienne Laurie Hawkes, cette réticence peut aussi concerner des célibataires « pour qui le mariage fait partie du scénario de vie ». Les années passant, les unions se multipliant, la réception d'un énième faire-part peut presque être perçue « comme une insulte ». D'autant, note la praticienne, que les mariés sont toujours pleins de bonnes intentions du style : « Tu verras, on a plein d'ami(e)s célibataires, on va te les présenter. » La déception est d'autant plus grande quand la promesse ne débouche sur rien, sinon sur cette inquiétude : « N'y a-t-il donc personne qui veuille de moi ? »

## Cela prouve mon hyperlucidité

Pour Marine, la question n'est pas là : « Le barnum qui entoure ce moment m'agace. » Laurie Hawkes la range dans la catégorie des « hyperlucides » : « Ils sont presque trop rationnels pour bien jouer le jeu social. Là où d'autres vont se dire "Chic, une occasion de faire la fête !", eux pensent à la tenue qu'il va falloir trouver, à l'hébergement à dénicher, au repas interminable à subir… Et c'est vrai que, quand on les regarde de loin, beaucoup de rituels humains peuvent sembler absurdes ! » Richard Marchand pointe aussi l'existence de ces « purs et durs qui font passer leurs valeurs avant leurs relations ». En refusant de se rendre à une cérémonie religieuse, par exemple, quitte à sacrifier des amitiés sur l'autel… d'une église. Un ami vaut bien une messe, non ?

> témoignage
>
> ***Agnès, 42 ans, cadre***
> *Je viens d'une famille nombreuse où les mariages se succèdent à une cadence quasi industrielle. Au début, j'ai tenu le rythme. Et puis, au bout de quelques années, une lassitude s'est installée. Sans compter les frais induits quand un cousin se marie en province et que nous devons y aller à cinq, mon mari, mes trois enfants et moi. Désormais, je ne m'oblige plus à aller à chaque mariage. Je privilégie les membres de ma famille avec lesquels j'ai le plus d'affinités. Pour les autres, j'envoie un cadeau ainsi qu'un beau bouquet le jour J. Avec un mot que je peaufine. Qu'ils sachent, comme il est d'usage de l'écrire sur les faire-part, que je suis avec eux « par la pensée ».*

## CONSEILS *À CELUI QUI N'AIME PAS ALLER À DES MARIAGES*

### Évaluer les conséquences

« Décliner une invitation à un mariage a quelque chose de très blessant », souligne Richard Marchand, puisque l'on s'abstient de participer au jour censément le plus important de la vie d'un proche. Le Gestalt-thérapeute invite donc les récalcitrants à réfléchir aux conséquences qu'un refus peut avoir sur les relations avec les futurs mariés.

### Baliser le terrain

Si les cérémonies de mariage constituent une angoisse pour certains, peur de s'ennuyer, de ne trouver personne avec qui parler, Laurie Hawkes propose de se faciliter la tâche en amont. « Si l'on connaît bien les mariés, rien n'empêche de parler franchement de ses appréhensions, estime la psychopraticienne. Par exemple en leur demandant s'il est possible de nous placer à la table de personnes que nous connaissons ou de venir avec un ami. » Le terrain balisé, nous devrions voir l'anxiété diminuer.

### Se confier à un proche

Aux célibataires, Laurie Hawkes conseille une certaine bienveillance : « Plutôt que de s'autoflageller parce que l'on ressent de l'envie, mieux vaut se montrer compatissant envers soi-même. » Elle propose d'« ouvrir les vannes » avec un ami proche à qui l'on pourra dire tout ce que l'on a sur le cœur. Ça peut aussi être l'occasion de réfléchir au sujet dans le cadre d'un travail thérapeutique.

## À LIRE

*Petit Traité de lucidité sur soi-même et sur les autres,* de Laurie Hawkes (Payot, 2014) : aller ou pas à un mariage, d'accord, mais il convient au moins de faire ce choix en toute liberté. Pour découvrir ce que nous voulons vraiment pour nous, cet ouvrage s'avère un bon vade-mecum.

Aurore Aimelet

---

1. Deux personnes dansent en tenant chacune une extrémité d'une banane dans la bouche.

# Je suis accro à Facebook

**Les adolescents ne sont pas les seuls utilisateurs des réseaux sociaux. Aujourd'hui, tout le monde, ou presque, s'y est mis. Mais certains beaucoup plus que d'autres… Pourquoi passer tout son temps sur Facebook ? Comment se « désintoxiquer » ?**

À 31 ans, Benjamin, comptable, passe plus de deux heures par jour sur Facebook. « Je mets à jour mon statut, commente le mur de mes amis, publie les dernières photos de mon fils… Je suis littéralement accro ! » Pourquoi ? D'abord, parce que les concepteurs de Facebook font tout pour ! Comme l'explique Fanny Georges[1], chercheuse au CNRS, « l'interface est constituée de telle sorte que ce ne sont pas les informations personnelles de l'utilisateur qui sont mises en avant, ce qu'il aime, par exemple, mais l'historique de ses manifestations sur le site : ce qu'il vient de mettre en ligne, avec qui il est désormais ami, etc. ». Le dispositif est pensé pour que les « signes de présence » émis par Benjamin soient fréquents et valorisés. Une temporalité qui pousse à ne pas décrocher…

## Pour combler un vide intérieur

Pour le psychiatre et psychanalyste Serge Tisseron, « les désirs sous-jacents à cette activité ont toujours habité l'être humain, le désir que les autres ne nous oublient pas, par exemple ». Publier son humeur se rapproche des quelques mots envoyés jadis sur une carte postale. « Le danger ne survient que lorsque la réalité nous apparaît trop frustrante, poursuit le psychanalyste. Et que nous cherchons à combler cette insatisfaction dans le monde non pas imaginaire, mais virtuel. » Thomas Gaon[2], psychologue clinicien, confirme : « Comme dans tout processus d'addiction, le risque intervient quand nous chargeons l'extérieur de combler un vide intérieur. » Dès lors que l'utilisation de Facebook n'est plus un moyen parmi d'autres d'obtenir reconnaissance et valorisation, mais l'unique moyen, il y a moins surconsommation que mauvaise consommation.

## Par besoin de sécurité affective

Facebook rassure, « favorise le sentiment d'être intégré socialement, constate Fanny Georges. L'idée est d'être toujours en lien avec autrui, même hors connexion. » Nos « amis » peuvent à tout moment venir nous « voir ». Mais pourquoi utiliser Facebook pour satisfaire ce besoin d'appartenance ? « Timides dans la vie réelle, certains se sentent moins vulnérables sur le Net, répond Thomas Gaon. D'autres, déjà très extravertis, poursuivent ainsi leur parade. »

## Pour me forger une identité

Selon le psychologue, « Facebook est à la fois une mise en scène de soi à destination des autres, une possibilité de dire à tout moment “J’existe !”, mais aussi un endroit où chacun peut s’évaluer, se comparer. Et répondre aux questions existentielles : “Qui suis-je ? Quelle est ma place ?” » Le réseau participe ainsi à la construction de l’identité, et répond à un besoin de se rassurer sur qui nous sommes, dans une époque où les repères identitaires sont fragiles.

> témoignage
>
> ***Dorothée, 28 ans, conseillère de vente***
> *Quand j’ai découvert Facebook, j’ai été fascinée. Pendant six mois, je me suis connectée plusieurs fois par jour, avec beaucoup d’excitation. Puis j’ai déchanté ! Pas tant d’amis que ça : quarante et un en comptant ma mère ; de grandes retrouvailles avec des copains d’enfance, jamais suivies d’effet ; enfin, le pire, des commentaires désobligeants de la part d’un ex sur mon « mur ». Depuis, je me connecte plus raisonnablement… et j’apprécie davantage l’amitié de mes amis réels.*

## CONSEILS *À CELUI QUI EST ACCRO À FACEBOOK*

### Modérer les informations personnelles

Selon Serge Tisseron, « la divulgation d’informations très personnelles et d’éléments sur sa vie privée peut comporter des risques ». Dont celui d’avoir le sentiment de ne jamais en dire assez ! Car plus nous racontons notre vie au quotidien, plus nous ressentons

le besoin de mettre à jour ces informations… Donc, de passer du temps sur le réseau.

### Créer du lien non virtuel

« Puisque Facebook permet d'avoir des amis, pourquoi ne pas les voir plus souvent ? interroge Thomas Gaon. Des invitations — concert, théâtre, exposition — sont envoyées aux utilisateurs, pourquoi ne pas s'y déplacer ? Pour tempérer sa consommation de virtuel, rien de mieux que de trouver, dans la réalité, des objets de satisfaction. »

### Favoriser les moments d'introspection

« Si la représentation de soi en ligne vient compléter l'identité de chacun, elle ne la remplace pas, rappelle Fanny Georges. Se construire intérieurement passe nécessairement par des moments de solitude et d'introspection. » Tous ces commentaires postés sur notre profil, et si nous commencions par y réfléchir par nous-mêmes, en solitaire ? Ce travail peut aussi passer par de « vraies » lectures d'écrivains ou de philosophes, souvent plus enrichissantes que les messages de nos « amis ».

---

1. Fanny Georges est spécialiste de l'identité en ligne, cofondatrice des numériques en sciences humaines (OMNSH) et auteure d'articles à lire sur www.omnsh.org.

2. Thomas Gaon, cofondateur de l'OMNSH.

# Je suis toujours en avance

**Une minute de retard, et ce sont les sueurs froides ! Pour certains, il est inconcevable de ne pas arriver avec une avance confortable à un rendez-vous. Quitte à se compliquer sérieusement la vie.**

Céline, styliste de 29 ans, formule un souhait étrange : elle rêve de ressembler au Lapin blanc d'Alice au pays des Merveilles. « Comme ce personnage de Lewis Carroll, j'aimerais pouvoir dire un jour : "Je suis en retard, en retard, en retard !" Parce qu'en ce qui me concerne je suis systématiquement en avance ! » Pas à l'heure, non. Céline arrive toujours vingt bonnes minutes trop tôt à ses rendez-vous. « Pour les réunions professionnelles, c'est plutôt bien. En revanche, attendre un amoureux près d'une demi-heure par moins dix degrés en plein hiver, je m'en passerais volontiers ! »

## Je reproduis des habitudes familiales

Dans la famille de Céline, la phrase culte n'est autre que la fameuse maxime de Louis XVIII : « L'exactitude est la politesse des rois et le devoir de tous les gens de bien. »
« Le surmoi s'exprime ! réagit Saverio Tomasella, psychanalyste. Une personne peut avoir intégré, de par son éducation, qu'il est important d'être toujours en avance. » Dès lors, il est parfois difficile, parvenu adulte, de s'émanciper de parents ayant élevé la ponctualité au rang de valeur cardinale. La meilleure façon de ne pas les décevoir est donc… d'arriver en avance. Pour le psychanalyste, une telle attitude peut aussi révéler les valeurs d'altruisme et de respect de l'autre inculquées dans nos premières années. Le psychiatre Charly Cungi[1], spécialiste des thérapies comportementales et cognitives (TCC), renchérit : « Le malaise peut provenir de la gêne que nous ferons subir à l'autre en étant en retard. »

## Je suis anxieux

Pour un angoissé, tous les moyens sont bons pour éviter les situations à haute valeur ajoutée en stress, notamment subir un regard désapprobateur en cas de retard. « La crainte du jugement d'autrui peut nous pousser à adopter ce genre de mécanisme », explique Charly Cungi, attirant l'attention sur une propension à arriver en avance qui pourrait relever du TOC : « Dans les cas les plus extrêmes, l'obsession d'être à l'heure joue un rôle de rituel. La personne cherche à tout contrôler. Si elle n'arrive pas à l'heure, elle s'imagine qu'un malheur peut se produire. Ce rite lui permet de diminuer l'angoisse de faire du mal, à elle-même mais également aux autres. » La ponctualité, grigri de certains anxieux ?

## Je m’accorde peu de valeur

Dans Fragments d’un discours amoureux[2], Roland Barthes écrit : « Suis-je amoureux ? — Oui puisque j’attends. L’autre n’attend jamais. » Barthes sous-entend là que le retard est un luxe que peut s’octroyer celui qui se sait aimé. Arriver en avance peut vouloir dire que nous craignons de ne pas « valoir assez » pour être attendus. « Cela souligne un manque d’estime de soi, note Charly Cungi, et s’apparente à ce que nous appelons, en TCC, un schéma inconditionnel. Puisque je suis persuadé que je ne vaux rien, la seule chose qu’il me reste à faire est de masquer mon peu de valeur en arrivant suffisamment tôt. » Selon Saverio Tomasella, ce sentiment peut trouver racine dans ces moments fondateurs que sont notre conception et notre naissance : « Avons-nous été désirés par nos parents ? Sommes-nous arrivés à un moment opportun ? Si ce n’est pas le cas, nous penserons que cette posture existentielle est valable pour toute notre vie. » Encore une fois, il est question de timing…

> témoignage
>
> ***Louis, 34 ans, conseillère juridique***
> *J’ai longtemps habité en banlieue, je calculais donc largement mes temps de trajet pour me rendre à la capitale, notamment en cas de rendez-vous amoureux. Je me souviens d’attentes interminables se soldant par un « Ça ne fait pas trop longtemps que tu attends ? » du garçon, et par un « Non, non » humilié de ma part. Je suis devenue ponctuelle avec mon compagnon actuel. Cela s’est presque fait inconsciemment. Je savais qu’il tenait à moi et que cinq minutes d’attente ne le feraient pas fuir. Dois-je ajouter que c’est un homme toujours très à l’heure ?*

## CONSEILS *À CELUI QUI EST TOUJOURS EN AVANCE*

### Dédramatiser

Pour Saverio Tomasella, il n'est pas nécessaire d'édifier ce trait de caractère en pathologie. « Il n'y a rien de dramatique à s'inscrire un peu en dehors des normes. » Au contraire, le psychanalyste estime qu'être en avance montre à quel point nous sommes désireux de rencontres, dans l'impatience du moment à vivre. Et de souligner que ce fonctionnement peut dénoter une grande sensibilité, « une forme d'empathie qui nous permet de nous glisser dans la peau de l'autre ».

### Prévoir

« Il y a des attentes plus agréables que d'autres », rappelle Saverio Tomasella. Ce n'est pas la même chose de patienter au soleil dans un parc et de faire le planton dans le froid sur un parking. Aussi, autant faire en sorte que l'attente soit la plus douce possible. Prévoir un rendez-vous dans un café avec un bon livre à portée de main peut permettre de patienter sans ronger notre frein et angoisser.

### Y aller progressivement

Difficile de transformer un éternel « en avance » en retardataire invétéré. En revanche, il est possible de réduire les marges de « poireautage ». « Si nous arrivons systématiquement vingt minutes trop tôt, essayons de partir de chez nous cinq minutes plus tard que d'habitude. Puis dix la fois suivante », conseille le psychiatre Charly Cungi. Cette « exposition progressive » nous permettra de constater qu'une marge d'avance moindre nous rapproche de cette exactitude vantée par Louis XVIII !

## À LIRE

*Oser s'aimer : développer la confiance en soi,* de Saverio Tomasella (Eyrolles, 2008) : cette propension à être toujours en avance peut masquer un manque d'estime de soi. Dans cet ouvrage, le psychanalyste propose des pistes pour apprendre à s'aimer.

---

1. Auteur de *Savoir s'affirmer en toutes circonstances* (Pocket, 2011).

2. Seuil, 1977.

# Je me sens tout le temps bête

**Mais de quoi parlent-ils ? » À force de ne pas comprendre ce dont les autres discutent avec aisance, certains finissent par se persuader qu'ils sont ignares. À quoi tient cette mésestime de soi ? Et comment se sentir plus en phase ?**

« J'accompagnais une amie à un vernissage, l'artiste est venu nous voir et ils se sont mis à parler peinture. Je me sentais à côté de la plaque. Je ne comprenais rien et me contentais de sourire bêtement. » Pour la plupart d'entre nous, l'expérience que raconte Céline sera aussitôt oubliée ou remémorée avec humour. Céline, elle, en tire des conclusions définitives : elle se juge inculte et se sent idiote.

« Les personnes qui se disent "bêtes" sont sincères, assure la psychothérapeute Catherine Aimelet-Périssol. Cette émotion traduit un décalage entre ce qu'elles pensent devoir être et ce qu'elles sont. C'est cela qui leur fait dire qu'elles sont "à côté" de la plaque. En réalité, elles se sentent surtout "à côté" d'elles-mêmes. »

## Une anxiété sociale

D'après le psychiatre Gérard Macqueron, l'anxiété sociale est la cause principale de ce décalage : « L'anxieux se représente de manière dramatique la rencontre à venir. Une fois en situation, il ressent les signes physiques de cette anxiété — transpiration, rougeurs, tremblements — dont il a honte puisqu'ils le "trahissent". Du coup, il se replie sur lui-même. » Son incapacité à participer à la discussion est aggravée par des pensées parasites : « Je suis nul », « Il faudrait que je parle ».
« Quand il se retrouve seul, il est assailli par les regrets et se juge durement », ajoute Gérard Macqueron. Ce cercle vicieux est souvent le fait d'une grande exigence vis-à-vis de soi dont les origines se trouvent dans l'enfance : contraint par son entourage à être le meilleur, ou trop souvent dévalorisé, l'enfant s'est habitué à vivre la relation aux autres dans le seul souci de donner une bonne image de lui-même.

## Un sentiment d'illégitimité

Le psychosociologue Vincent de Gaulejac[1] évoque, lui, le « complexe social » : « un sentiment d'illégitimité qui renvoie, entre autres, à nos origines ou à notre formation ». On le retrouve, par exemple, chez les autodidactes ou chez ceux qui sont issus de classes socialement défavorisées. Quand ces personnes sont plongées dans des milieux sociaux ou intellectuels plus privilégiés, un complexe les assaille : « Cette inégalité, objective, engendre chez elles des sentiments subjectifs d'infériorité intellectuelle, parce qu'elles ont tendance à

intérioriser cette image négative qui leur est renvoyée », remarque Vincent de Gaulejac.

## Un manque d’empathie

Cependant, pour se sentir en phase avec autrui, il n’est pas indispensable de partager le même milieu ou les mêmes centres d’intérêt. « Ce qui importe, c’est l’empathie », affirme Gérard Macqueron. Certains se sentent décalés parce qu’ils ont du mal à écouter et à comprendre ce que l’autre ressent. Ce manque d’empathie peut avoir une double origine.
« Il peut venir du fait que, enfants, leurs émotions n’ont pas été écoutées, si bien qu’ils n’ont pas appris à le faire à leur tour, explique le psychiatre. À moins qu’ils n’aient été à l’excès l’objet de toutes les attentions parentales. » Pour qu’ils se sentent moins bêtes, il leur faudra moins se mettre à niveau qu’apprendre à tenir compte de l’autre, c’est-à-dire à se représenter ce qu’il peut ressentir, et admettre que son ressenti soit différent.

témoignage

***Julia, 30 ans, traductrice***
**Mon problème, c'était ma peur des autres.**
*J'ai toujours été convaincue que mes capacités intellectuelles étaient limitées. Adolescente, j'étais pourtant bonne élève, mais j'évitais les groupes pour ne pas avoir à ressentir mon ignorance. J'ai choisi un métier qui me permet de travailler seule chez moi, avec mes livres. Ce n'était pas la meilleure façon de s'épanouir !*
*J'en étais arrivée à un point où cette solitude me pesait terriblement. Il fallait que j'arrive à m'ouvrir, à défaut de m'instruire. J'ai donc choisi d'aller voir une thérapeute spécialisée en PNL. Il m'a suffi d'une ou deux séances pour comprendre que mon problème n'était pas ma « bêtise », mais ma peur des autres. Je m'étais inventé ce prétexte pour justifier mon repli sur moi. C'est donc sur ce terrain de la phobie sociale que j'ai dû travailler, en révisant entre autres mon mode de pensée, gâté par des a priori négatifs — l'autre est un juge, on ne peut faire confiance à personne… — et en me montrant plus avenante, plus à l'écoute aussi.*
*Pas évident quand on est habitué à la solitude. Mais je m'entraîne chaque jour !*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Inutile de le réconforter par des « Mais non ! Tu n'es pas bête ! » Ce n'est pas des autres que doit venir la revalorisation de sa personne, mais bien de lui. Pour l'y aider, incitez-le à prendre plus souvent la mesure de ses réussites. Par exemple, félicitez-le dès que l'occasion se présente, pointez chacun de ses actes positifs, fêtez avec lui un diplôme, un contrat, un rendez-vous important qu'il aura décroché. C'est le meilleur moyen de l'aider à développer une meilleure estime de soi.

## CONSEILS *À CELUI QUI SE SENT TOUT LE TEMPS BÊTE*

### Identifier son état émotionnel

Quand vous dites « Je suis bête », que ressentez-vous : colère, tristesse, angoisse ? Précisez : colère par rapport à quoi, à qui ? Tristesse tenant à quoi ? Qu'est-ce qui vous angoisse ? Le but de ce travail d'identification de votre émotion : cerner les véritables causes de votre malaise lorsque vous vous dites « bête ». Car cette remarque n'est qu'un prétexte qui cache une souffrance plus profonde, et c'est sur ce mal qu'il vous faudra travailler.

### Reconnaître les conséquences de son comportement

Refaites à l'envers le cheminement qui vous a amené à vous considérer comme « bête ». Était-ce, pour l'enfant timide que vous étiez, une façon de justifier votre goût pour la solitude ? Ou de vous débarrasser d'une pression parentale trop forte ? Sans doute tirez-vous quelques bénéfices à cultiver ce rôle. Mais vous en subissez aussi les inconvénients — déprime, isolement… — et, surtout, ce personnage vous interdit toute possibilité d'évolution. Prenez garde à ne pas être dans la plainte ou la dévalorisation, c'est ainsi que vous vous enfermez dans cette posture d'idiot qui vous pèse tant. Favorisez plutôt l'humour et la sincérité, vous participerez à la création d'une complicité avec vos interlocuteurs.

## À LIRE

*La Timidité,* de Gérard Macqueron et Stéphane Roy (Odile Jacob, 2004) : des conseils utiles pour comprendre sa peur des autres, par

un psychiatre et un psychologue psychothérapeute, spécialistes de l'anxiété sociale.

*Comment apprivoiser son crocodile,* de Catherine Aimelet-Périssol (Pocket, 2004) : le « crocodile », c'est notre cerveau reptilien, qui guide notre conduite en cas de danger. Son langage est celui de nos émotions, que l'auteure, psychothérapeute, propose de décrypter pour vivre mieux avec soi et sans stress.

---

1. Auteur notamment des *Sources de la honte* (Desclée de Brouwer, 2004).

# Je fais tout le temps la gueule

**Un mot de travers et ils s'enferment dans un mutisme obstiné qui peut durer des heures, voire des jours. Pourquoi ces bouderies pour un oui ou pour un non ? Et comment sortir de ce comportement destructeur ?**

« Mon ami refuse de sortir, un collègue me contredit, ma mère me critique… et je boude. Ça me fait souffrir, mais c'est plus fort que moi », raconte Aurélia, 32 ans. Selon Isabelle Crespelle, psychothérapeute spécialisée en Analyse transactionnelle, la bouderie est ce que l'on appelle un sentiment substitutif. Explication : « Au lieu de montrer sa colère, qui pourrait être source de rejet, le boudeur la rentre et fait la tête. Sa bouderie lui sert à manipuler l'autre, à le punir de l'avoir contrarié. »

Une habitude qui prend vraisemblablement racine dans l'enfance, lorsque les parents ne tolèrent ni pleurs ni colères, et que les émotions du bambin ne sont pas reconnues. À l'âge adulte, le boudeur continue — malgré lui — de faire payer à l'autre son incapacité à exprimer ses véritables sentiments : tristesse, colère ou déception. Il le culpabilise, l'invite à faire des efforts et à prouver son attachement.

## Un mécanisme de défense

Pour Marie-France Cyr, professeure de psychologie à l'université du Québec, à Montréal, il existe deux types de boudeurs : l'offensif et le défensif. Ce dernier est un grand sensible. « Quand il boude, son regard triste et fixe est à la fois inquiétant et désarmant », observe-t-elle. Susceptible, vulnérable, il se vexe facilement, mais tente de le cacher. Il a développé des mécanismes de défense extrêmement puissants pour lutter contre ses peurs. Peur du ridicule, d'être jugé, de déplaire, d'entrer en conflit… Peur de la vie.
« La bouderie n'est-elle pas alors une forme de mort à soi… et à l'autre ? se demande Marie-France Cyr. Ne sert-elle pas à étouffer la peur de vivre réellement et d'approfondir les relations avec les personnes que l'on boude ? »

## Une stratégie de manipulation

Chez le boudeur offensif, le silence n'est pas un bouclier, comme chez le défensif, mais une arme. « C'est un manipulateur qui cherche à contrôler son entourage. Il se sert de son silence pour mettre l'autre mal à l'aise et le dominer », constate Isabelle Filliozat, psychothérapeute. Pascal, 47 ans, n'a pas adressé la parole à sa femme pendant plusieurs mois, espérant qu'elle finirait par le quitter. Le boudeur offensif fait comme s'il n'y avait jamais eu de relation. Soupirs excédés, haussements d'épaules, mépris…
« Il nous pousse à douter de nos propres perceptions, jusqu'à nous faire perdre complètement l'estime de nous-mêmes et nous soumettre », confirme Marie-France Cyr.

## Des croyances à réviser

Faire la tête régulièrement est un jeu risqué. À bouder pour punir l'autre ou obtenir des preuves d'amour, on peut provoquer son rejet. Mieux vaut donc éviter d'entrer dans cette spirale « en identifiant les croyances irrationnelles qui nous autorisent à bouder », préconise Marie-France Cyr, comme croire qu'il est impossible de s'entendre si l'on est différent, que si l'on s'oppose à ce que dit ou fait une personne, c'est à elle que l'on s'oppose, que notre malheur vient des autres plutôt que de notre attitude… « Clarifier nos attentes face à nos proches et affirmer nos besoins est le seul moyen d'abandonner ce comportement toxique », conclut la psychologue.

> témoignage
>
> ***Marie, 42 ans, publicitaire***
> *Depuis toute petite, à la moindre contrariété, je fais la gueule. Engluée dans mon chagrin, en proie à une profonde déception mêlée d'un sentiment d'injustice, je vois le monde en noir. Pourquoi parler puisque personne ne me comprend, à commencer par moi ? Et puis, à un moment, une phrase gentille, la tendresse d'un sourire, une main tendue me ramènent à la vie. Si on me questionne sur le motif de ma bouderie, c'est le brouillard. Mes émotions sont une énigme, j'ai du mal à les identifier et à les canaliser. Mais grâce à mon mari, à la relation de confiance que nous avons construite, je change. Son amour résiste à ma mauvaise humeur, et je découvre que ma colère n'est pas forcément destructrice pour notre relation ou que ma tristesse peut être comprise. Avec lui, j'apprends à parler plutôt qu'à me murer dans le silence. J'ai encore souvent le réflexe de réprimer mes émotions, mais je sais qu'il est plus payant de faire l'effort de les formuler.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Ne rentrez pas dans le jeu du boudeur qui cherche à vous culpabiliser ou à vous faire sortir de vos gonds. Dites à la personne que vous avez vu qu'elle boudait. Invitez-la à s'exprimer par des questions ouvertes, mais ne revenez pas sur le motif présumé de la bouderie. Cela ne ferait que l'inciter à continuer. Montrez que vous attendez une réponse, mais sans impatience ni agressivité. Vous pouvez aussi faire preuve d'humour, mais attention à ne pas ridiculiser le boudeur. Celui-ci doit sentir que vous voulez le faire rire et non pas rire de lui.

## ★ CONSEILS *À CELUI QUI FAIT TOUT LE TEMPS LA GUEULE*

### ➡ Évacuer le trop-plein d'émotions

Si vous préférez bouder plutôt que perdre vos moyens en exprimant votre colère ou votre chagrin, procédez en deux temps. D'abord, défoulez-vous à l'abri des regards : marchez, courez, hurlez ou tapez du poing dans un coussin pour évacuer votre agressivité. Et si vous êtes triste, pleurez un bon coup. Lorsque vous aurez ainsi fait diminuer la pression, oubliez les cris et les larmes, et tentez d'y voir clair dans ce qui vous contrarie.

### ➡ S'adresser à l'autre

Considérez votre interlocuteur comme un allié. En d'autres termes, une fois que vous aurez retrouvé le calme, abandonnez l'option silence et parlez. Dites par exemple à votre partenaire : « J'ai cette habitude et je sais que ça ne mène à rien. Quand je boude, prends-moi dans tes bras. » Ou informez votre entourage que vous avez

besoin de prendre du recul avant d'expliquer ce qui vous agite. L'autre ne subit plus votre humeur et vous avez une porte de sortie.

## ★ À LIRE

*Arrête de bouder !* de Marie-France Cyr (Éditions de l'Homme, 2001) : l'auteure tente de comprendre pourquoi certaines personnes se réfugient dans la bouderie et décrit les dommages que provoque un tel comportement.
*Que se passe-t-il en moi ?* d'Isabelle Filliozat (Marabout, 2002) : un véritable guide, agrémenté d'exercices simples, à l'usage de tous ceux qui ne savent pas gérer leurs émotions et veulent apprendre à les libérer.

# J’ai horreur du changement

**Certains détestent changer de maison, de travail ou d’habitudes. Qu’est-ce qui les déstabilise autant ? Et comment les aider à faire face ?**

« Récemment, mon patron a donné sa démission. Je l’ai très mal vécu. Pourtant, le nouveau est très bien, mais tout ce qui bouscule mes habitudes me perturbe », raconte Adeline, 32 ans. Qu’on le veuille ou non, la vie est jalonnée de changements, petits ou grands, choisis ou subis. L’entrée dans le monde du travail, la maternité, les déménagements, la retraite… Pourquoi certains ont-ils plus de mal à accepter ces passages ?

## Des deuils inachevés

Tout dépend de la souplesse avec laquelle nos parents réagissaient aux mouvements de leur vie, « et des permissions, des encouragements ou des avertissements dont ils accompagnaient nos propres expériences », analyse Jane Turner, psychothérapeute et

coach. Trop d'immobilisme dans l'enfance peut compromettre nos facultés d'adaptation, mais trop de changements aussi : « Mon père était militaire et nous déménagions de ville en ville, raconte Isabelle, 36 ans. Aujourd'hui, je ne supporte plus l'idée de bouger. » Élisabeth Couzon, psychologue, nomme ce type d'expérience le deuil gelé. Explication : chaque changement implique de renoncer à une situation afin de passer à une autre. Ce travail est constitué de différentes étapes qui vont de la tristesse à la colère, puis à l'acceptation et au renouveau. Lors de départs trop fréquents ou trop précipités, l'enfant n'a pas le temps de franchir ces étapes, ni de faire un véritable travail de deuil. Il reste alors bloqué sur sa douleur et risque, à l'âge adulte, de chercher à s'en protéger en figeant son univers.

## Une dévalorisation de soi

Les résistances au changement ne s'enracinent pas seulement dans le passé. Pour le psychiatre Bruno Koeltz, elles sont souvent liées à un manque de confiance en soi. « Dans l'entreprise, par exemple, lorsqu'il est question d'adopter de nouvelles méthodes de travail, les collaborateurs font souvent de la résistance passive parce qu'ils ne voient pas comment atteindre les objectifs fixés. On essaie de susciter leur motivation en valorisant le but, mais on omet de valoriser leurs compétences. » Suis-je capable d'y arriver ? Lorsque la réponse à cette question est incertaine, la motivation est faible. Et plus l'enjeu est valorisé, plus le changement est anxiogène.

## Des bénéfices non identifiés

Depuis dix ans, Chantal, 40 ans, vit de petits boulots et partage un deux-pièces avec son ami. « J'ai l'impression de ne pas évoluer, de pourrir sur place. J'aimerais bien bouger, mais pour quoi faire, rencontrer qui ? » Nous avons tous connu ces périodes où l'on sait qu'il faut essayer autre chose. Mais changer semble trop difficile, c'est comme s'il s'agissait de déplacer les montagnes. « Sans doute parce que la nature du changement, ses moyens et sa cible restent dans le flou », observe Bruno Koeltz. « Je voudrais aller mieux, mais qu'est-ce qu'aller mieux ? », « Je voudrais changer de boulot, mais qu'est-ce que je veux faire ? », « Ma relation de couple ne me satisfait pas, mais qu'est-ce que j'attends du couple ? » : « C'est cette indétermination qui pousse à l'attentisme. Se remettre en mouvement requiert alors un travail sur soi en profondeur », conclut le psychiatre.

> témoignage
>
> ***Nicolas, 27 ans, vidéaste***
> **J'ai besoin que quelqu'un me prenne par la main.**
> *Je dois quitter l'appartement que je partage avec des copains pour m'installer seul. Pour moi, c'est l'Everest à escalader. L'idée d'aller acheter un four ou un canapé me paralyse. Je ne sais pas par quel bout commencer. J'ai toujours connu ce sentiment à la fois de solitude et de perte de repères lors des grands changements de ma vie. Quand j'ai dû quitter ma ville natale pour aller faire mes études à Paris, par exemple. Je n'arrivais pas à me projeter dans l'avenir. Je devais en passer par là, mais je n'imaginais pas comment. Idem lors de ma première grande histoire d'amour. J'étais très épris, je voulais que la relation dure, mais j'étais sûr de ne pas être capable de partager le quotidien avec une femme. Elle a pris ça pour un refus de m'engager et elle m'a quitté. En fait, pour être rassuré, j'ai besoin que quelqu'un me prenne par la main et me dise quoi faire. J'ai bien conscience d'être très immature. Mais d'un côté, j'avais une mère qui faisait tout à ma place, et de l'autre, un père qui critiquait toutes mes réalisations. J'ai du travail pour prendre confiance en moi…*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Proposez de petits objectifs, jamais de grands bouleversements, à celui qui a peur du changement. Et félicitez-le à chaque étape franchie. Si votre compagnon est très angoissé à l'idée de vacances à l'étranger alors qu'il est habitué à sa Normandie natale, soyez très concret : décrivez toutes les étapes et les solutions appropriées, ça le rassurera. Avec vos enfants, soyez encourageant, donnez-leur envie d'évoluer. Mobilisez leurs ressources face aux épreuves, vantez-leur les mérites de la nouveauté.

## CONSEILS *À CELUI QUI A HORREUR DU CHANGEMENT*

### Prendre conscience de ses peurs

Faites une liste de tous les changements que vous avez vécus, les bénéfices et les pertes que vous en avez tirés, et décrivez les peurs qui vous ont déstabilisé. Ensuite, réfléchissez au changement le plus grave et le moins bien vécu. Comment vous en êtes-vous sorti ?

### Identifier les changements à venir

Imaginez les changements prévisibles à venir, les pertes et les bénéfices que vous en tirerez, et identifiez ce que vous pouvez faire pour qu'ils se passent au mieux. Si, par exemple, vous savez qu'à moyen terme vous allez perdre votre emploi, envisagez de faire un bilan de compétences ou une formation, de revoir votre CV, de postuler dans d'autres entreprises…

## À LIRE

*Comment ne pas tout remettre au lendemain,* de Bruno Koeltz (Odile Jacob, 2006) : un guide rempli de conseils simples pour apprendre à changer.

*Petit Manuel du bonheur au féminin,* d'Élisabeth Couzon et de Françoise Dorn (InterÉditions, 2006) : tous les changements qui jalonnent la vie d'une femme, et de bons repères pour les vivre plus sereinement.

*La Ligne du temps,* de Jane Turner (InterÉditions, 2003) : un programme complet pour faire son bilan personnel, tenir ses résolutions et développer son potentiel.

# Je suis accro à l'info

**Radio en fond sonore, concerto de bips sur le téléphone annonçant chaque nouvelle dépêche… Pour certains d'entre nous, l'information se consomme en perfusion. Peur de rater quelque chose d'important ? Besoin de maîtriser son environnement ? D'où vient cette insatiabilité ?**

« L'information est une nécessité vitale chez tous les êtres vivants », rappelle le psychiatre Patrick Lemoine[1]. Il n'est qu'à écouter le dialogue permanent d'une poule avec ses poussins : les piaulements répétés les situent les uns par rapport aux autres, et leur permettent de ne pas se disperser. « La fonction de cet échange consiste surtout en une réassurance permanente, car tant que le gloussement de la mère reste en fond sonore, tout va bien. » Mais pour nous, humains, la prise d'information en continu est rarement un facteur d'apaisement ! « J'allume la radio la nuit et je refuse de partir en vacances si l'hôtel n'est pas connecté à Internet, raconte Élodie, chargée d'affaires dans une banque. Monde, politique, people, finance, c'est comme si j'avais les doigts dans la prise : tout

m'électrise et me passionne. L'idée d'avoir raté quelque chose me rend dingue ! »

## Je me procure un plaisir immédiat

Pour le psychiatre Michel Hautefeuille[2], spécialiste des addictions sans drogue, « celui qui attend son info est comme un toxico qui attend son dealer ». Cette dépendance porte désormais un nom : l'« infolisme ». Sa consommation est identique à celle de toute prise de drogue : tension de l'attente, vif plaisir, puis déception et manque… Ce cycle se reproduit en boucles de plus en plus courtes, accéléré par les outils numériques, alertes Google ou tweets.

## J'ai besoin de tout savoir

« Les outils — radio, Internet… — ne sont pas toxiques en eux-mêmes, rassure Patrick Lemoine. Ce qui nous met en danger, c'est l'anxiété de ne pas être à la hauteur. » Et de perdre une position sociale reposant sur le « tout savoir », qui camoufle un manque de confiance en soi. Mais tout va trop vite : « Les informations sont devenues complexes, instantanées, mouvantes, poursuit le psychiatre. Nous n'avons plus le temps d'en tirer des enseignements. » Nous les ingérons en bloc, avec leurs dissonances et leurs incohérences, « ce qui nous plonge dans une hypervigilance anxiogène et hypnotique ».

## Je mène l'enquête

« Nous sommes tous avides de regarder par le trou de la serrure, affirme le psychanalyste Éric-Pierre Toubiana. La pulsion scopique est l'une de nos pulsions fondamentales. L'enfant cherche à savoir ce qui se passe dans la chambre de ses parents. Et nous continuons, notre vie entière, à rechercher ce que le psychanalyste Jean Laplanche appelle le signifiant énigmatique, c'est-à-dire le sens de notre existence. » Patrick Lemoine : « Les bonnes nouvelles, et plus encore les mauvaises, réassurent notre quotidien. Une catastrophe au Japon ou les mésaventures des stars nous aident à relativiser les vicissitudes de nos vies. » Mais à trop suivre les informations du monde, nous risquons d'être détournés de notre quête existentielle. « Nous ne sommes jamais repus, comme le roi Hérode devant Salomé, conclut le psychiatre. Elle enlève un à un ses sept voiles, mais son mystère reste entier. » Ainsi, le spectacle de l'information peut-il se révéler aussi fascinant que stérile dans la quête de notre propre vérité.

> témoignage
>
> ***Cynthia, 31 ans, éducatrice spécialisée***
> *Je n'éteignais jamais la radio la nuit. Tristan, mon compagnon, m'a posé un ultimatum : c'était lui ou France Info. Je venais d'abandonner une carrière dans le marketing. Je pensais que l'excitation du quotidien me manquait. En fait, j'étais déçue par moi-même. J'ai compris que je n'avais aucune raison de trouver ma nouvelle vie terne ou ennuyeuse… Et j'ai coupé la radio.*

## CONSEILS *À CELUI QUI EST ACCRO À L'INFO*

### Établir un diagnostic

Notre consommation d'information nuit-elle à nos relations avec notre entourage ? Aux autres activités de notre vie ? Sommes-nous capables d'arrêter ? En restant serein ? Voilà les questions qui doivent conduire notre réflexion. En n'oubliant pas qu'il existe aussi des heureux accros aux nouvelles : nous pouvons aimer passionnément nous informer sans en souffrir.

### Instaurer le silence

Pour le psychiatre Patrick Lemoine, « l'ennui est le meilleur antidote ». Instaurons de temps à autre le silence, et prenons le temps de repenser aux actualités, d'en reconstruire la cohérence. « Lisons des magazines. Contrairement à la télévision, à la radio ou à Internet, les textes écrits n'imposent pas leur rythme : bien au contraire, ils permettent à la pensée de se déployer, à l'information de nourrir notre connaissance. »

### Enquêter sur soi-même

Le besoin de savoir est souvent conduit par l'anxiété. Interrogeons notre curiosité : qu'avons-nous envie de savoir ? N'avons-nous pas un mystère à découvrir dans notre vie ? « Nous sommes tous très poreux aux secrets qui nous environnent, note Éric-Pierre Toubiana, psychanalyste, en particulier à nos secrets de famille. Même si nous les ignorons, ils sont là et méritent que nous diligentions l'enquête. » Un thérapeute nous aidera à y voir plus clair en nous-mêmes.

## À LIRE

*Addictologie clinique,* sous la direction d'Éric-Pierre Toubiana (PUF, 2011) : une somme, précise mais abordable, sur toutes les formes d'addiction (de la cocaïne aux émissions de télé) et les stratégies de sevrage. Les vingt-six auteurs, cliniciens et chercheurs, portent la réflexion sur l'histoire récente des produits et des comportements à risque, et sur les politiques publiques.

---

1. Patrick Lemoine, auteur du *Mystère du nocebo* (Odile Jacob, 2011).

2. Michel Hautefeuille, auteur avec Dan Véléa des *Addictions à Internet* (Payot, 2010).

# Je suis casanier

**Pantouflard, rigide, englué dans sa routine… La réputation du casanier est vite taillée dans un tissu des plus inconfortables. Mais les choses sont-elles si simples ?**

D'entrée de jeu, Hélène, 34 ans, pare les attaques. « La "cabane au Canada" de Line Renaud, la maison bleue du *San Francisco* de Maxime Le Forestier ou même le "poêle", une chambre chauffée dont parle Descartes dans son *Discours de la méthode*. Visiblement, je ne suis pas la seule à me sentir bien dans mon chez-moi », assène-t-elle. Et à renâcler à en sortir. « C'est vrai, admet-elle, je n'en éprouve pas vraiment le besoin. Aller chez les autres, dîner au restaurant : cela me demande un effort. Pour autant, je ne me considère pas comme asociale. »

## Je perpétue une tradition familiale

Et, effectivement, Hélène ne l'est pas, asociale. Si elle rechigne à mettre le nez dehors, elle reçoit beaucoup. Les week-ends donnent

lieu à des dîners avec ses amis, les copains des enfants sont toujours les bienvenus chez elle. Cela n'a rien d'étonnant, selon Alberto Eiguer, psychiatre et psychanalyste : « Les casaniers ne redoutent pas forcément de s'ouvrir à l'extérieur. S'ils viennent de grandes familles ou s'ils ont vécu dans une demeure qui permettait de recevoir, ils ont été habitués à avoir une vie sociale très intense, mais chez eux. » J'ai besoin de sécurité. Pour évoquer ce trait de caractère, la psychopraticienne Laurie Hawkes choisit quant à elle l'image du jeu du jokari. « À partir du moment où la balle est bien fixée à son socle, nous pouvons frapper aussi fort que possible pour l'envoyer loin, elle reviendra toujours », observe-t-elle. Et si, justement, le casanier ne possédait pas de base suffisamment ancrée pour avoir le courage de s'éloigner ? Pour peu que l'attachement originel avec les parents ait semblé peu sécurisant dans la petite enfance, la maison peut jouer, des années plus tard, un rôle consolateur. Lieu clos, tamisé, avec de la nourriture à portée de réfrigérateur et l'impression d'être à l'abri du danger : les analogies avec le ventre maternel ne manquent pas. La langue anglaise fait la distinction entre *house,* l'« habitation », et *home,* le « chez-soi ». Et Laurie Hawkes d'évoquer ces personnes qui sont *at home anywhere,* « chez elles partout », et qui peuvent se déraciner sans connaître ce sentiment d'arrachement éprouvé par certains au moment de quitter leur maison.

## Je me suffis à moi-même

Le mot est teinté d'une couleur péjorative. Est-ce dû à son étymologie, qui, selon le Larousse, proviendrait de l'italien *casaniere,* désignant un « prêteur d'argent », personnage généralement peu

apprécié de ses contemporains ? Toujours est-il que le casanier a écopé d'une image d'ours mal léché, mâtiné de bonnet de nuit. Laurie Hawkes s'insurge et reprend cette phrase de Pascal : « Tout le malheur des hommes […] est de ne savoir pas demeurer en repos dans une chambre. » Un état auquel le casanier sait accéder. « Aimer rester chez soi peut signifier également que nous sommes en tranquillité avec nous-mêmes, analyse en effet la psychopraticienne. Nous n'avons pas besoin des autres pour nous stimuler ou de leur regard pour nous accorder de la valeur. » L'adepte du *home sweet home* aurait-il alors un ego hypertrophié ? Dans un sourire, elle convoque à nouveau l'auteur des *Pensées* : « L'homme qui n'aime que soi ne hait rien tant que d'être seul avec soi. »

> témoignage
>
> ***Catherine, 42 ans, juriste***
> *Je n'ai jamais été une dingue des sorties, même étant jeune. Aux grosses soirées, j'ai toujours préféré organiser des dîners chez moi, en petit comité. Mon mari est loin d'être un gros fêtard, mais il apprécie d'aller au restaurant, d'être invité, de s'échapper du cadre quotidien. Au bout d'un moment, il m'a proposé de ritualiser une sortie une fois par semaine. Voyant que cela lui tenait à cœur, j'ai fini par céder. Au fil du temps, j'y ai pris goût. Découvrir de nouveaux endroits, tester de nouvelles adresses : cela nous crée des souvenirs de couple, rien qu'à nous.*

## CONSEILS *À CELUI QUI EST CASANIER*

### S'ouvrir progressivement

Le psychiatre et psychanalyste Alberto Eiguer suggère de mettre en place des « couloirs symboliques » pour s'aventurer au-dehors. « Il s'agit de retrouver à l'extérieur des relations qui se rapprochent de la

chaleur du foyer. » Il propose de vous rendre plus régulièrement chez des personnes géographiquement proches. Puis d'élargir progressivement votre cercle. Par exemple, en vous investissant dans une association.

### S'écouter et se faire plaisir

« Décider de sortir parce que c'est bon pour soi et non pas parce qu'une petite voix intérieure dit que, être casanier, ce n'est pas bien », estime la psychopraticienne Laurie Hawkes. L'idée serait donc de « conscientiser » ce que cette escapade va vous offrir. Une sortie au musée peut s'envisager comme une occasion de vibrer. Ou un verre entre amis comme celle de faire de belles rencontres. Il s'agit, en fait, de trouver le sous-texte positif qui vous incitera à mettre le nez dehors.

### Devenir son propre moteur

Souvent, le casanier s'aventure à l'extérieur vigoureusement poussé par un tiers : conjoint, famille, ami… Une mécanique qui a vite tendance à s'éroder. L'idéal, selon Laurie Hawkes : trouver ce moteur en soi. Il n'en devient que plus efficace. Pour ce faire, elle propose ce petit exercice : « Dédoublez-vous pour instaurer un dialogue avec vous-même : "Allez, viens, je te sors. Il y a ce film qui passe et dont j'ai entendu dire le plus grand bien." »

## À LIRE

*L'Inconscient de la maison,* d'Alberto Eiguer (Dunod, 2013) : déménagement, héritage… Le psychiatre et psychanalyste étudie ce qui se joue autour de notre habitat, démontrant au lecteur « l'engagement profond de ses rapports avec la maison » qu'il lui est si difficile de quitter.

# Je suis trop soupe au lait

**Nos pics de colère nous en apprennent beaucoup sur nous-mêmes, surtout lorsqu'ils arrivent sans prévenir et disparaissent aussitôt, laissant nos proches pantois. Quelle mouche nous pique ?**

Elle respirait trop fort, il l'a donc réveillée plusieurs fois car il ne parvenait pas à dormir. L'agression est réelle, insupportable. Pourtant c'est elle, Fabienne, qui court chercher les croissants : ils lui vaudront, elle l'espère, le pardon. Car, raconte-t-elle, « sortie du sommeil pour la troisième fois, je n'ai plus lutté contre la colère. J'ai jeté la lampe de chevet, j'ai hurlé de toutes mes forces, je voulais déclencher l'apocalypse ! » Quelques heures plus tard, elle tire déjà le bilan de son comportement : « Est-ce la bonne méthode pour obtenir gain de cause ? Je sais bien que non ! Est-ce que "ça" va me reprendre ? Hélas, oui, j'en suis sûre… » Fabienne dit porter en elle un ouragan qui se déclenche et disparaît sans qu'elle sache comment ni pourquoi, comme s'il s'agissait d'une malédiction.

## J’explose !

La montée en puissance de la colère et le retour au calme sont des mouvements symétriques, explique Gonzague Masquelier[1], psychologue et Gestalt-thérapeute. « Les individus au tempérament dit “primaire” évitent, par leurs crises, de bloquer leurs émotions et évacuent par ce biais leurs hormones du stress. » Ainsi peuvent-ils retrouver leur assise immédiatement. Mais, prévient-il, « lorsque nous laissons exploser notre colère, l’énergie déployée finit toujours par se retourner contre nous ». Je suis agressé, je hurle, et je m’en veux…

## J’oublie ma colère

Quand un tout petit stimulus déclenche un emportement très vif, cela dénote une réaction massive de protection contre l’angoisse. « La peur jugulée, la crise s’arrête aussitôt et la colère s’évanouit, car le ressentiment n’était pas le motif de l’emportement, assure Jacques Roques[2], psychologue, psychanalyste et vice-président d’EMDR[3]-France. Il se produit un court-circuit dans le cerveau, très proche des réflexes phobiques. » À la vue d’un enchevêtrement de cordes, certains voient d’abord un nœud de vipères. « La vérité ne compte pas, seule notre réalité psychique fait foi. » Ainsi, le danger de mort que représentent les vipères est bien réel, et la peur aussi. « Au cours de notre vie, nous avons pu subir des traumatismes psychiques qui génèrent en nous des réflexes de survie. » Le procédé est identique lorsque l’acte d’un proche, même anodin, déclenche en nous une réaction de colère. « Notre cerveau se met en alerte, décode le

psychologue. Il ne parvient pas à donner du sens à l'événement, il n'apprend rien. Et nous reproduisons la même crise à chaque fois. »

## Je conjure ma peur

Au moment où Bernard ferme le coffre de la voiture, Isabelle bout déjà : « Je sais que, une fois au volant, il va me reprocher d'avoir oublié "le" truc auquel j'aurais dû penser. »
« Le couple est propice aux crises, car il nécessite de tenir en permanence une représentation positive de soi, constate Pascal Housiau[4], psychologue spécialiste du couple. Et les femmes se sentent mises en échec, car elles restent culturellement responsables des fonctions quotidiennes. » Le temps d'un « coup de gueule », elles repoussent leur sentiment d'impuissance. Comme le personnage du *Cri* d'Edvard Munch, hommes et femmes hurlent pour conjurer la terreur d'être réduits à néant.

> témoignage
>
> ***Marie-Anne, 46 ans, responsable marketing***
> *Mes explosions de colère ne visaient que mon mari. Elles se produisaient lorsqu'il fallait mettre un coup de collier pour recevoir des invités ou prendre des décisions pour les enfants… Mon mari est très gentil, mais il se sent peu concerné par ce qui l'entoure ; il vivait chez nous en « touriste ». Sur les conseils d'un psy, j'ai couché mes récriminations sur le papier. Ainsi, j'ai revu le niveau de mes exigences, et lui en a compris le bien-fondé. Mon « touriste » est devenu un compagnon. Nous savons partager les tâches, échanger sur les décisions.*

## CONSEILS *À CELUI QUI EST TROP SOUPE AU LAIT*

### Respirer régulièrement

Trois ou quatre fois par jour, pratiquez cinq minutes de respiration profonde et régulière, préconise le psychologue et psychanalyste Jacques Roques. « Ainsi, vous refaites le point avec vous-même, vous réamorcez des sentiments positifs, vous retrouvez votre cohérence. » Moins vulnérable, vous éloignez le danger d'emportement.

### Se refréner

Lorsque pointe la colère, respirez, comptez jusqu'à dix, ou partez faire un tour. « Tout est bon pour éviter l'automatisme de crise », selon Pascal Housiau, psychologue, qui conseille de séparer idéal et réalité. « Visualisez ce que vous auriez aimé faire, vous réaliserez plus aisément ce qui est à votre portée. »

### Se repasser la scène à froid

Après la crise, laissez revenir à vous l'événement, en vous mettant dans un environnement positif. Jacques Roques rappelle le principe de l'EMDR qui consiste à revivre un épisode douloureux dans un climat réconfortant. Si votre cerveau génère des hormones de détente, il parviendra à inscrire l'événement dans sa mémoire narrative et à le considérer de manière neutre.

### Parler… sereinement

Expliquez aux autres que vous êtes parfois dépassé par vos émotions, que vous ne cherchez pas à les humilier. Le psychologue et Gestalt-thérapeute Gonzague Masquelier suggère d'écrire ce pourquoi vous vous êtes senti blessé, d'aligner vos arguments factuels pour échanger dans un langage devenu acceptable pour les autres.

## À LIRE

*Retrouver la force de l'amour,* de Danielle et Claude Allais (Le Relié, 2009) : quels sont les éléments déclencheurs de nos colères ? Les auteurs, psychanalystes et psychothérapeutes, décrivent les mécanismes qui nous font parfois voir rouge et qui peuvent compromettre la relation de couple.

---

1. Auteur de *La Gestalt aujourd'hui* (Retz, 2008).

2. Fondateur, avec David Servan- Schreiber, d'EMDR-France (emdr-france.org), et auteur de *Découvrir l'EMDR : bouger les yeux pour guérir* (Marabout, 2013).

3. EMDR : Eyes Movement Desensitization and Reprocessing, ou « désensibilisation et reprogrammation par le mouvement des yeux ».

4. Pascal Housiau publie sur le site Psy-Couple (psy-couple.fr).

# Je ne sais pas réconforter mes proches

**La douleur d'autrui est toujours déstabilisante. Pour certains, elle est même paralysante. Incapables de trouver les mots ou les gestes qui consolent, ils taisent leurs sentiments et restent à distance. D'où vient leur manque apparent d'empathie ?**

Le chagrin de ceux qu'elle aime pétrifie Anne-Claire, 34 ans. « Je n'arrive pas à aller vers eux, à leur dire que je les comprends et que j'ai de la peine pour eux. Un jour, ma sœur avait les larmes aux yeux. Je voulais la prendre dans mes bras, lui dire que je l'aimais… Mais je n'ai pas pu. J'ai demandé à mes fils d'aller l'embrasser. » Martin, la trentaine également, opte quant à lui pour l'humour : « Lorsque mon amie a perdu son père, je n'ai pas su quoi dire, alors j'ai fait le clown, j'ai raconté une blague… Elle m'a traité de monstre, d'insensible, mais que pouvais-je faire d'autre ? J'étais moi-même totalement bouleversé. » C'est tout le paradoxe : derrière une apparente froideur se cache souvent une vraie sensibilité.

## Une hypersensibilité cachée

Si le chagrin d'autrui nous émeut et nous embarrasse, c'est d'abord parce qu'il nous renvoie à notre propre souffrance. Réconforter quelqu'un exige d'être soi-même suffisamment solide, d'avoir pris une certaine distance vis-à-vis des émotions de l'autre, mais aussi de ses propres émotions. « Souvent, ceux qui manquent d'empathie souffrent en réalité de "trop" ressentir, parce qu'ils ne parviennent pas à canaliser leurs émotions », explique la psychothérapeute Patricia Chalon. Leur apparente distance, voire leur mépris, intervient en fait comme un mécanisme de défense. Pour eux, c'est une façon de se protéger de leur sensibilité.

## Des émotions non dites

La capacité à accueillir le chagrin de l'autre dépend aussi de l'environnement éducatif et culturel : « Grandir auprès de parents très réconfortants l'un envers l'autre, dans un entourage où l'affectif domine et se montre va faciliter un comportement empathique, affirme la psychanalyste Nelly Jolivet. Pour les enfants qui ont pu exprimer leurs chagrins, leurs colères ou leurs joies, la question du "que dire" ou "comment dire son émotion" ne se posera pas : ils sauront naturellement. » Les autres, en revanche, grandiront avec la certitude qu'ils n'ont pas le droit d'être émus en public. Et la détresse d'autrui les mettra inévitablement mal à l'aise. « D'autant plus qu'en grandissant il est probable qu'ils auront été échaudés une fois ou deux, poursuit Patricia Chalon. Ils auront essayé, mais

maladroitement, de réconforter un proche ; mal reçus ou incompris, ils se seront convaincus de ne pas être faits pour ça. »

## Un désir de toute-puissance

Pour la psychothérapeute, « face à la souffrance de l'être aimé, notre désir à tous est de le guérir, de faire disparaître sa peine d'un coup de baguette magique ». Mais, évidemment, ce n'est jamais si simple. Certains vivent très mal d'être « renvoyés à leur impuissance à soulager », constate Nelly Jolivet. Selon la psychanalyste, ce constat amer vient réveiller une blessure d'enfant issue de l'expérience de la castration symbolique : « Petits, nous croyons être dotés de pouvoirs magiques. Nous pensons, par exemple, pouvoir consoler notre mère de tout. Lorsqu'ils prennent conscience qu'ils ne suffisent pas à la rendre pleinement heureuse, certains peuvent le vivre comme une faute. Ils chercheront alors à effacer chez l'autre tout chagrin, allant jusqu'à lui en vouloir et s'énerver dès qu'il exprime sa peine. » Comme si ne pas pouvoir tout pour l'autre serait ne rien pouvoir du tout.

# Je ne supporte pas de rester seul

**Pour certains, solitude est synonyme de sérénité et de maturité. Pour d'autres, de tristesse et d'abandon… D'où vient cette inégalité face à la capacité d'être seul ? La capacité à rester seul se construit dans l'enfance.**

Comme le rappelle Daniel Bailly, psychiatre, l'angoisse de séparation liée à l'absence de la mère est une donnée normale dans le développement de l'enfant. Elle présente un pic entre 8 et 11 mois, puis s'estompe. Normalement, vers 18 mois, l'enfant comprend que sa mère, même s'il ne la voit pas, continue d'exister et qu'elle va revenir. En attendant son retour, il se console en pensant à elle. À condition qu'il ait pu nouer avec sa mère, « suffisamment bonne », une relation solide et sécurisante.

## Des carences affectives

Selon les psychanalystes, ceux qui vivent mal la solitude ont souvent souffert de carences affectives précoces : soit par une séparation

réelle d'avec la mère, vécue comme un traumatisme (voyage professionnel, hospitalisation) ; soit que cette mère ait été présente physiquement, mais psychiquement absente, car prise dans des pensées dépressives ou anxieuses. Le fait de se retrouver seul ravive alors la douleur de l'absence maternelle initiale. Ces adultes ont besoin que l'amour des autres leur soit rappelé physiquement pour y croire. En cas de blues, ils ne peuvent faire appel aux images intérieures bienveillantes de leurs parents, de leurs amis. Ils n'ont pas intériorisé le fait rassurant que l'on peut compter l'un pour l'autre, même séparé par les kilomètres.

## Le résultat d'une peur

Une relation difficile à la solitude peut être aussi liée à une phobie. « On se situe alors dans un registre névrotique moins invalidant », souligne le psychiatre Patrice Huerre. La difficulté à se retrouver seul est le résultat visible d'une autre peur qui n'est pas reconnue comme telle : la peur du silence, de l'obscurité, et surtout la peur de soi-même, de se retrouver face à son monde intérieur ! L'autre devient un objet « contraphobique », qui rassure et permet de lutter contre l'angoisse, l'équivalent d'un « anxiolytique » en somme ! En sa présence, on évite de penser à ce qui nous fait peur, à nos désirs, nos craintes, nos fantasmes, etc.
Elle peut aussi être liée à des peurs objectives, à un traumatisme réel, même mineur (avoir été suivi par un inconnu dans un parking, harcelé au téléphone, importuné dans le métro, etc.). Une personne qui a été agressée aura peur que cela se reproduise et ne pourra rester seule. En conclusion, chacun supporte plus ou moins bien la

solitude, et il nous arrive à tous de fuir le face-à-face avec nous-mêmes en nous étourdissant de monde.
L'important est de pouvoir alterner moments de solitude et moments de dépendance : c'est ce qui signe la maturité affective.

### témoignage

***Élodie, 40 ans, sans profession***
**Il y a toujours quelqu'un à mes côtés.**
*Je suis la cinquième fille d'une fratrie de six. À la maison, je partageais ma chambre avec deux de mes sœurs, l'intimité n'existait pas. Dans la salle de bains, l'une se maquillait, l'autre se douchait tandis que la troisième faisait pipi ! Je suis passée de chez mes parents à la vie de couple. J'ai quatre enfants et je garde deux bébés pour gagner ma vie. Il y a toujours quelqu'un à mes côtés. Les rares moments où je suis seule, j'ai peur d'avoir un malaise et que personne ne soit là pour me secourir. Je sursaute au moindre craquement. C'est tellement stressant que j'appelle ma mère, une voisine ou une amie au téléphone !*

***Virginie, 26 ans, commerciale***
**Si je n'ai rien de prévu le soir, c'est l'angoisse.**
*Chaque soir, je prévois un resto, un ciné avec des amis. Si je n'ai aucun plan, c'est l'angoisse. Je reste au bureau jusqu'à ce que tout le monde soit parti, même si je n'ai rien à y faire. Je ne supporte pas de rentrer dans une maison vide. Premier réflexe : j'allume la télé. Je ne la regarde pas, mais ça fait une présence et je m'endors avec. J'ai l'estomac noué, je ne peux rien avaler, je marche de ma chambre au salon comme une âme en peine.*

***François, 32 ans, pharmacien***
**Je déteste que Marie sorte sans moi, même une heure.**
*Depuis que j'ai rencontré Marie, nous sommes inséparables. J'ai besoin de tenir sa main dans la mienne, de la regarder, d'entendre le son de sa voix. C'est stupide, mais je déteste qu'elle sorte sans moi, même une heure. J'ai l'impression qu'elle m'abandonne. Je ne fais rien, j'attends son retour. Heureusement, j'ai mon chien ! En fait, dès que je suis seul, j'ai l'impression de ne servir à rien, de ne pas être aimé, d'être nul, de ne pas exister !*

## CONSEILS *AU PARTENAIRE*

Selon Serge Hefez, thérapeute du couple, les partenaires se choisissent implicitement sur leurs capacités d'autonomie et de fusion. En thérapie, on travaille d'abord sur le « programme officiel » explicite du couple. L'un porte la plainte : « Il ne s'occupe pas de moi, je suis toujours seule. » L'autre fuit : « Elle m'étouffe, j'ai besoin d'air. » Quand on passe aux processus inconscients, on s'aperçoit que l'un autant que l'autre sont dépendants affectivement. L'intérêt est d'introduire un changement dans la relation, de trouver la bonne distance, ni trop symbiotique ni trop large. Alors, l'autonomisation de l'autre n'est plus vécue comme un abandon, mais comme un lien de meilleure qualité.

## CONSEILS *À CELUI QUI NE SUPPORTE PAS DE RESTER SEUL* [1]

### Plonger dans son malaise

Prenez l'habitude de vous « observer » : analysez ce qui se passe, évaluez vos émotions et écrivez toutes les pensées négatives qui vous assaillent. Fuir le problème ne sert à rien. Mieux vaut rechercher dans son passé les situations de solitude qui ont provoqué tristesse et angoisse. Il s'agit de repérer l'empreinte émotionnelle, le schéma cognitif ancien qui se répète dans le présent.

### S'habituer progressivement

Obligez-vous à rester seul dans votre appartement pour y pratiquer une activité qui vous plaît : écouter votre morceau de jazz préféré, téléphoner, chanter, peindre… La solitude sera ainsi associée à une

émotion positive. Au début, quelques minutes de solitude suffisent. Il faut s'y habituer peu à peu, la phobie risque sinon de se renforcer. Réussir à faire face plusieurs heures sans être submergé par l'angoisse redonne confiance et optimisme. Vous n'aurez plus ensuite qu'à tester d'autres situations « délicates », comme aller au cinéma ou partir en vacances seul.

---

1. Par Frédéric Fanget, psychothérapeute comportementaliste.

# J'oublie tout, tout le temps

**Vos clés, vos rendez-vous, le titre du roman que vous êtes en train de lire… Votre manque de mémoire vous use. Défaillance organique ou conflit inconscient ? Cible d'une dégénérescence physiologique ou pure distraction ? L'oubli accapare plusieurs terrains qu'il est essentiel de discerner.**

Les désordres neurophysiologiques sont parmi les plus graves. Ils altèrent langage, gestuelle et reconnaissance, et parasitent les actes les plus anodins de la vie courante. Cette défaillance de la neurotransmission va souvent de pair avec le vieillissement. La maladie d'Alzheimer en est une figure emblématique, mais il en existe d'autres. « On ne peut ni opérer ni enrayer totalement ce genre de maladies, souligne Patrick Dumas, professeur de neurologie au CHU de Poitiers. Juste les améliorer, à l'aide de molécules qui détruisent les enzymes responsables de la dégradation de la neurotransmission. Il convient absolument de les différencier des oublis bénins, qui affectent uniquement le passé récent, mais sont souvent envenimés par le stress, l'angoisse ou la dépression. » Ici, l'amélioration est rendue possible grâce aux « indices » : « Si un

patient qui a oublié le nom d'un acteur le retrouve à l'évocation du prénom, son trouble est isolé. Je l'aiguille donc vers un psychologue. »

## Une mauvaise communication avec soi

Pour les psychologues, l'oubli vient fréquemment témoigner d'une absence de communication avec soi. Lorsque l'on est enfermé dans le non-dit, lorsque le vécu est trop lourd à porter, le travail de mémoire devient douloureux et étouffant. L'oubli est alors une porte de secours momentanément salvatrice, mais ne résout rien à long terme. Les thérapies basées sur le psychodrame vont permettre d'exprimer émotions et inhibitions grâce à l'improvisation théâtrale. Mis en lumière, les mécanismes de la relation au monde vont clarifier celle que nous entretenons avec nous-mêmes et notre histoire. Cela peut aider les personnes possédant peu de données sur leur ascendance, souvent de grands oublieux.

## Des barrières symboliques

Quant à la psychanalyse, elle postule que tout ce que nous avons vécu demeure intact dans l'inconscient. Ce sont les « refoulements » et tout un jeu de « défenses » qui nous interdisent l'accès au souvenir. Ces barrières symboliques ont été mises en place pour empêcher à certains conflits de rejaillir, conflits qui se matérialisent par l'oubli. Il

faut donc envisager celui-ci comme un symptôme révélateur. On omet le code de sa carte de crédit au moment de s'offrir une « folie », tant la culpabilité inconsciente est forte. Si le mécanisme du refoulement au service de l'omission est souvent plus complexe, notamment en matière d'amnésie infantile ou de traumatisme, l'oubli pointe souvent du doigt les conflits à gérer. Au même titre que le rêve, il est une voie royale d'accès à l'inconscient.

## témoignage

***Romane, 26 ans, étudiante***
**J'ai une mémoire inconstante.**
*Je suis capable d'apprendre des formules de un kilomètre de long, mais totalement démunie dès qu'il s'agit de retrouver un prénom. Idem pour les visages. Je croise quelqu'un que je connais, et j'hésite entre le petit sourire et le franc bonjour. Je culpabilise, car j'ai le sentiment, et on me le reproche parfois, de ne me souvenir que de ce qui m'intéresse. Je ne crois pas mépriser mon entourage, c'est comme un blocage.*

*Jean-Charles, 54 ans, attaché culturel*
**L'autre jour, je ne me souvenais plus de mon âge.**
*Depuis quelques années, j'ai l'impression que les petits oublis font partie de mon patrimoine personnel au même titre que mes cheveux blancs. Je descends à la cave et, au milieu de l'escalier, je me demande ce que j'étais parti y faire. Mon métier m'amène à discourir de la vie culturelle dans sa plus vaste acception. Et je bute, l'écran noir, sur le nom du conservateur avec lequel je travaille. C'est un gouffre insoutenable. Pire, l'autre jour, je ne me souvenais plus de mon âge. Tout cela finit par me gâter l'existence.*

***Brigitte, 41 ans, mère au foyer***
***Peu satisfaite de ma vie, j'ai des oublis catastrophiques.***
*Je vis mal mon manque d'activité professionnelle, choix que nous avons pourtant fait conjointement mon mari et moi. Je me sens dépossédée de moi-même. Résultat : j'ai des oublis catastrophiques. « Tu planes ou quoi ? » me demandent les enfants quand je pars vers le supermarché au lieu de rentrer à la maison. Et j'ai honte lorsque je m'aperçois que je n'ai pas répondu à une invitation lancée un mois auparavant. Mon problème, c'est le temps qui passe à mon insu.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

La première victime de l'oubli, c'est l'oublieux lui-même ! Alors, ne soyez pas trop féroce. S'il redouble son forfait d'une mauvaise foi exacerbée, là encore, tâchez de rester patient, c'est le signe de son désarroi. Au contraire, essayez de l'aider en lui demandant ce que pouvait bien révéler telle ou telle situation. C'est ce que fait le psy en thérapie.
N'hésitez pas non plus à exercer sa mémoire : plutôt que de lui répéter trois fois la même chose, demandez-lui s'il se souvient de ce dont vous venez juste de parler. Une telle mise à l'épreuve l'encouragera à aiguiser son attention.

## CONSEILS *À CELUI QUI OUBLIE TOUT*

### Fixer son attention

Achetez-vous un joli cadre, glissez-y un poème pioché au hasard et accrochez-le dans les toilettes. Objectif : apprendre par cœur quelques vers chaque semaine.

### Soumettre son corps à l'exercice

Inscrivez-vous à un cours de claquettes : votre mémoire et votre attention seront entièrement mobilisées par les enchaînements.

### Ne pas essayer de tout retenir

Les martyrs de l'oubli et autres pertes pensent souvent à « mille choses à la fois ». Faire une sieste ou déléguer permet de renouer avec l'essentiel.

### S'exercer à l'association d'idées

Joindre une idée à une autre, c'est le pense-bête. Sortez de l'éternel nœud au mouchoir, créez des jeux mnémotechniques personnalisés ou inventez vos dictons.

### Affiner ses sens, éviter de contenir ses émotions

Plus une action est accomplie dans le total épanouissement des sens, plus elle a de chances de laisser trace dans l'esprit. Courez chez le parfumeur pour affûter vos narines, cessez de fumer pour acérer vos papilles et reprenez contact avec la matière.

## À LIRE

*La Santé de notre mémoire,* d'Éric Dekany (Dangles, 2001) : comment la protéger, l'entretenir, l'améliorer.

# Je me mets toujours en colère

**Ils hurlent à la moindre contrariété, s'emportent pour n'importe quoi et contre n'importe qui… Pourquoi tant de fureur ? Décryptage d'une passion qui cache des bleus à l'âme.**

La colère n'épargne personne. Ni Dieu ni Zeus. Elle a servi de moteur à Zola pour défendre Alfred Dreyfus dans son célèbre « J'accuse ![1] ». Elle a conduit John McEnroe, le joueur de tennis, à briser ses raquettes et, plus récemment, José Bové à détruire le McDonald's de Millau. Mais quelle que soit son intensité, la colère reste toujours passagère. Pour Jean-Pierre Dufreigne, auteur du *Bref traité de la colère*[2], contrairement à la guerre, la colère explose, mais ne dure pas. On pique une colère puis on s'embrasse, on fait ainsi le ménage dans son cœur et son esprit.

## Faire le ménage en soi

*Ira furor brevis,* disaient les Romains : « L'ire est une folie brève », qui passe en un éclair et ouvre la voie à la discussion. Et même si elle figure parmi les sept péchés capitaux, la colère n'est pas mauvaise en soi. Elle sert à l'homme de catharsis en lui permettant de libérer ses tensions. « La colère constitue chez l'homme la manifestation extérieure d'une pulsion agressive », explique J.-D. Nasio, psychiatre et psychanalyste. La refréner systématiquement peut devenir source de mal-être (inhibition, timidité) ou provoquer des maux physiques (ulcères). Il faut donc savoir s'emporter… si nécessaire !
Si certains sortent plus facilement de leurs gonds, c'est qu'ils se sentent systématiquement frustrés, attaqués et blessés par autrui. « Le colérique est susceptible, rêve d'autosuffisance et de toute-puissance, et ne veut pour rien au monde dépendre de quelqu'un », analyse J.-D. Nasio. Quant au psychiatre Christophe André, il distingue deux types de colère : « Celle du dominant habitué à être obéi, qui lui sert de moyen d'intimidation pour ne pas avoir à se justifier, et celle du dominé, qui constitue un aveu d'échec. »

## Une blessure enfouie

Mais la colère exprime toujours une vérité psychique. « Elle révèle la part sombre de l'être humain, la haine que chacun porte en lui : nous avons tous eu un jour envie de détruire autrui, c'est tout à fait naturel », explique Marc Adrien, psychiatre et psychanalyste. Par ses explosions, le colérique exprime une blessure intérieure dont il n'a pas toujours conscience. Il exorcise ses peurs en les transmettant à son entourage. « Quand mon père rentrait du boulot, nous avions tous une boule au ventre, raconte Marie, 35 ans. La télécommande

qui n'obéissait pas, un disque mal rangé : il hurlait dès qu'on lui résistait et devenait fou. » La colère s'enracine profondément, et, dans certains cas, elle est là dès l'origine : « Je traîne ma colère depuis le ventre de ma mère, confie Philippe, 40 ans. Les conditions de ma naissance y sont sûrement pour quelque chose : arrivé après un enfant mort-né, j'ai pris une place qui ne m'était pas destinée et ai dû en faire deux fois plus pour exister. » De fait, le plus souvent, la colère cache une profonde tristesse, reléguée dans le domaine du refoulé.

> témoignage
>
> ***Martine, 48 ans, architecte***
> *J'ai piqué mes premières colères à l'adolescence. Elles explosaient pour un rien : une interdiction de sortie, une remarque qui me semblait injuste… Plus tard, je me suis mise à hurler contre mes enfants qui n'obéissaient pas, contre mon mari qui ne m'écoutait pas… Un jour, je me suis sentie capable de toutes les horreurs, et j'ai saisi une canne formidable : la cigarette. Chaque fois que je me sentais agressée, j'en allumais une, et ma colère s'évanouissait. Mais quand j'ai arrêté de fumer, tout a recommencé. J'ai alors décidé de consulter un psychothérapeute. Il m'a aidée à accepter et affronter la violence enfouie en moi. J'ai appris à identifier mes colères. Aujourd'hui, elles ne me font plus peur, je suis parvenue à les apprivoiser.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Évitez de vous moquer d'un colérique et de l'attaquer à votre tour. Mieux vaut conserver vos distances, faire silence, et laisser passer quelques minutes avant d'entreprendre de dédramatiser la situation. Parler permet de calmer les choses : laissez-le exprimer son ressentiment, et faites lui dire ce qui ne va pas. Renouer le dialogue vous semble impossible ? Essayez de faire la synthèse de ses insatisfactions, d'énumérer les raisons qui ont provoqué sa fureur et de le rassurer sur vos intentions. S'il se met à bouder après son accès

de colère, ne le laissez pas rompre le contact, allez vers lui et restez à son écoute.

## ★ CONSEILS *À CELUI QUI SE MET TOUJOURS EN COLÈRE*

Deux écueils principaux sont à éviter : laisser exploser sa colère de manière incontrôlée ou, au contraire, tenter de la refouler, de la dissimuler à l'autre, ce qui a pour conséquence principale de la retourner contre soi.

### ➡ Comprendre sa colère

On ne peut maîtriser sa colère que si l'on parvient à la décrypter. Analysez dans quelles situations la moutarde vous monte au nez, qu'est-ce qui provoque votre fureur. L'aide d'un thérapeute peut s'avérer précieuse pour identifier vos pulsions agressives et les réguler.

### ➡ Prendre du recul

Laissez passer une nuit de réflexion plutôt que de réagir sur le champ. Et interrompez une entrevue, en expliquant que vous êtes trop en colère pour continuer, plutôt que de risquer d'aller jusqu'à la violence verbale ou physique.

### ➡ S'exprimer

Explosion immédiate, la colère doit s'exprimer par les mots pour s'apaiser. N'hésitez pas à dire pourquoi vous êtes furieux, ce qui vous a déplu ou blessé. Quand on est en colère, on croit souvent que l'autre a sciemment cherché à nous nuire. À tort. Il est donc utile de considérer son point de vue et de l'écouter. Les thérapeutes conseillent aussi de se parler à soi-même pour canaliser sa colère, de faire du sport pour l'évacuer et d'écrire pour la sublimer.

## À LIRE

*La Force des émotions,* de François Lelord et Christophe André (Odile Jacob, 2003) : un guide et un traité pratique, pour rester maître de ses émotions et comprendre celle des autres.
*La Colère, cette émotion mal-aimée,* de Serge et Carolle Vidal-Graf (Jouvence Éditions, 2002) : exprimer sa colère sans violence, ça s'apprend.
*La Puissance des émotions,* de Michelle Larivey (A. Stanké, 2004) : pour tout savoir sur la colère et la manière de se servir efficacement de ses émotions.

---

1. Librio, 2003.

2. Plon, 2000.

# Je me noie dans un verre d'eau

**La moindre difficulté, contrariété ou nouveauté les submergent. Paniqués, ils s'affairent en tous sens ou se figent, incapables de faire preuve de lucidité. Pourquoi se laissent-ils ainsi dépasser par des événements même anodins ? Comment apprendre à relativiser ?**

« Je fais souvent une montagne d'un caillou, se plaint Virginie, 40 ans, organisatrice d'événements. Je me noie au moindre imprévu, pour un bas qui file, un quart d'heure de retard ou une tâche de dernière minute. L'angoisse monte, je me sens perdue, déboussolée, je ne sais plus quoi faire et, généralement, je fais n'importe quoi ! »
Parfois, « de simples difficultés à s'organiser peuvent être à l'origine de la panique », remarque Béatrice Millêtre, psychothérapeute comportementaliste. Mais pour le psychiatre et psychanalyste Gérard Tixier, « se laisser dépasser par la situation est avant tout une façon de s'abuser soi-même ». De se mentir…

## Ils sous-estiment leurs capacités

Virginie dit avoir tout à coup l'impression de ne pas pouvoir y arriver. « C'est un sentiment d'impuissance, qui survient chez celles et ceux qui manquent de confiance en leurs compétences, poursuit Gérard Tixier. Sur protégés ou, au contraire, dévalorisés dans l'enfance, ils n'ont pas expérimenté par eux-mêmes leur capacité à s'adapter à l'imprévu. » Et se sentent rapidement perdus. Une raison pour laquelle « ils sont souvent dans un grand besoin de contrôle, et se révèlent très perfectionnistes, ajoute Béatrice Millêtre. Tout ce qui paraît leur échapper — parce qu'ils ont ce sentiment de ne pouvoir s'adapter — est vécu dans l'angoisse. »

## Ils ont peur de s'ennuyer

D'après Gérard Tixier, « puisque cette amplification gratuite d'un événement n'a apparemment pas lieu d'être, c'est bien qu'elle est utile à ceux qui la ressentent ». Quel bénéfice en tirent-ils ? Selon Béatrice Millêtre, « cela peut leur permettre de lutter contre une grande peur de l'ennui. Le vide, l'inoccupation psychique ou physique sont ainsi combattus par la montagne de "choses à faire", à gérer, à résoudre. » D'où vient alors ce plaisir à se sentir surchargé ? « Ni l'éducation ni la société ne valorisent aujourd'hui l'inactivité, estime la psychothérapeute. On occupe sans cesse les enfants et, à l'âge adulte, "l'inactif" est souvent celui qui n'est pas "inséré". »

## Ils ont soif de reconnaissance

Autre bénéfice secondaire de cette « noyade », souligné par Béatrice Millêtre : « Le sentiment de se sentir important, de compter. » Dépourvus de stress ou de mille et une activités, certains ont du mal à se sentir vivants. « Ils trouvent dans le drame une forme d'excitation qui tient lieu de sentiment d'exister, confirme Gérard Tixier. C'est le moyen extérieur de se donner une valeur que l'on ne se reconnaît pas de l'intérieur. » Car c'est bien parce qu'ils se dévalorisent que ces grands accaparés cherchent autant à se valoriser grâce à ce qu'ils font ou croient devoir faire. « C'est aussi une façon de demander — et souvent d'obtenir — de l'attention de la part d'autrui », précise le psychanalyste. Se noyer dans un verre d'eau revient à « faire du cinéma », et cache, sous de frauduleuses apparences, un besoin profond : celui d'être aimé.

> témoignage
>
> ***Pedro, 41 ans, commercial***
> *Chaque matin, en arrivant au bureau, j'ouvre ma messagerie, et soixante-dix mails m'attendent. Auparavant, c'était la panique ! Pour lutter, soit je répondais nerveusement à tous, soit ça me paraissait impossible, et je partais boire un café ! Aujourd'hui, je fais le tri. Je regarde les plus urgents et ceux qui me concernent directement ; avant, je répondais même aux messages qui m'étaient envoyés en copie. J'ai l'impression d'avoir ainsi réussi à mieux identifier mes priorités.*

## ★ CONSEILS *À CELUI QUI SE NOIE DANS UN VERRE D'EAU*

### ➡ Se rappeler son objectif

« Au lieu de se disperser à la moindre difficulté, il s'agit de se rappeler son objectif, conseille Béatrice Millêtre. "Qu'est-ce que j'ai

réellement à faire ?”, “Quelle tâche est-il important que j’accomplisse en priorité ?” On ne peut pas arriver quelque part si l’on ne sait pas où l’on va ! Ensuite, il est bon de se souvenir de ces moments où, malgré les obstacles, nous nous en sommes sortis. Cela permet de prendre conscience que nous sommes bel et bien “capables”. »

### Relativiser son besoin de contrôle

« Personne ne peut imaginer toute une vie sans pépin physique (égratignure, rhume, bleu…), continue la psychothérapeute. Pourquoi notre vie psychique serait-elle indemne de toute difficulté ? Garder en tête cette réalité est un bon moyen de lâcher prise et de sortir du perfectionnisme excessif. »

### S’interroger sur ses peurs

« Se questionner sur ses motivations permet d’identifier les bonnes raisons de ces petits mensonges à soi-même, préconise Gérard Tixier. Quel profit tirons-nous de ce comportement ? Une forme de valorisation, d’excitation ? Quelles craintes cache-t-il ? La peur de la simplicité, du bonheur, des autres ? Si l’angoisse devient insupportable, l’accompagnement d’un thérapeute peut être utile pour avancer dans ce questionnement. Et pour réapprendre à se laisser surprendre, ce qui fait, aussi, tout le sel de la vie… »

## À LIRE

*Éloge de la déprime,* de Gérard Tixier et Anne Lamy (Milan, 2008) : un guide bien conçu pour s’affranchir de la dictature du bonheur

parfait, repérer ses fragilités et surtout les mettre à profit pour rebondir.

*Bien avec soi-même, bien avec les autres,* de Béatrice Millêtre (Payot, 2008) : un décryptage pertinent de nos pensées négatives et des pistes pour doper sa confiance, changer de regard et s'affirmer à bon escient.

# Je sais tout sur tout

**Ils se mêlent systématiquement des conversations des autres, veulent toujours avoir le dernier mot, monopolisent la parole, n'écoutent personne. Derrière la façade, beaucoup de complexes et de doutes.**

On les appelle monsieur ou madame Je-sais-tout. Ils affirment sans cesse avoir raison et s'empressent de donner leur avis à la moindre occasion. « Lors des dîners entre amis, je ne peux pas m'empêcher de parler plus fort que les autres et de me lancer dans des débats animés pour épater la galerie », reconnaît Valérie, 43 ans.
Pourtant, les théories qu'ils énoncent sur un ton péremptoire s'avèrent parfois bien peu documentées et guère convaincantes. Cette attitude trahit le besoin de susciter à tout prix l'admiration d'autrui. « Elle révèle souvent un manque de confiance en soi, une profonde anxiété qui se manifeste de manière défensive », analyse Stéphanie Hahusseau, psychiatre à Toulouse et thérapeute cognitivo-comportementaliste.

## Un besoin de se rassurer

Cette quête éperdue de reconnaissance masque une faille narcissique. Derrière monsieur et madame Je-sais-tout se cachent parfois des « phobiques sociaux », de grands timides extravertis qui compensent leur peur par une « logorrhée anxiolytique ». Se faire mousser et clouer le bec aux autres leur permet de masquer leurs faiblesses.
« Ce comportement sert de cache-misère aux gens profondément complexés, par exemple par leur niveau d'études ou leur origine sociale », observe Catherine Jaconelli, psychiatre et psychanalyste. La personne qui a réponse à tout éprouve le besoin perpétuel de se rassurer sur sa propre valeur. Elle donne une importance cruciale à l'effet que produisent ses propos sur autrui, persuadée qu'afficher la moindre lacune lui serait fatal, que toute erreur la discréditerait.
Nicolas, 27 ans, confirme : « Me tromper constitue pour moi la pire des humiliations. J'essaie toujours d'avoir le dernier mot pour gagner la partie et ne pas perdre la face. »

## Des enfants peu écoutés

Cette tendance à dramatiser verbalement les choses s'enracine généralement dans l'enfance. « Petits, ces sujets ont été confrontés à des responsabilités trop lourdes pour leur âge, ils ont vieilli trop vite », explique Catherine Jaconelli. À l'image de Françoise, la cinquantaine, qui admet ne pas s'être vraiment amusée enfant. Les gens « qui savent tout sur tout » prennent les choses trop au sérieux, souvent parce que leur enfance n'a pas été assez ludique et qu'ils ne se sont pas sentis pris au sérieux.

« Ils ont souvent manqué d'attention, ajoute Stéphanie Hahusseau. Peu écoutés et mal compris par leurs parents, ils ont été obligés de hausser le ton et d'en rajouter pour se faire entendre. » Une fois devenus adultes, ils continuent à croire que s'installer dans la surenchère reste le seul moyen de s'imposer et de lutter contre le sentiment d'infériorité qui les assaille.

> témoignage
>
> ***Isabelle, 42 ans, assistante de production***
> ***J'ai appris à écouter les autres.***
> *J'ai longtemps éprouvé le besoin vital de donner mon avis sur tout : le dernier film, la politique, le travail de mon compagnon, l'éducation de ses enfants… Je voulais avoir réponse à tout, être écoutée et respectée. C'était pour moi une façon d'exister, de me sentir utile. Mais un jour, tout s'est déréglé dans ma vie : mon compagnon n'a plus supporté mes conversations à sens unique et mon patron m'a brutalement remise à ma place. D'abord très blessée, j'ai finalement décidé d'aller consulter un thérapeute. Il m'a aidée à comprendre que je ne m'aimais pas assez et que je cherchais en permanence à susciter l'admiration d'autrui. Depuis, j'ai appris à écouter les autres et à ne plus vivre seulement dans leur regard.*

## ★ CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Ses réponses à tout vous agacent ? Vous ne supportez plus de vous faire couper la parole en permanence et de n'être jamais écouté(e). Évitez de rejeter l'individu qui sait tout sur tout et d'envenimer les choses par la moquerie.
Efforcez-vous de maintenir le dialogue. En l'interrogeant sur ses failles, vous comprendrez mieux les raisons de son comportement et pourrez faire preuve de plus de patience et d'indulgence à son égard. Une fois sa confiance gagnée, évoquez, sans l'attaquer, les situations lors desquelles vous vous êtes senti(e) blessé(e) par son attitude.

Faites-lui ainsi remarquer qu'il monopolise la parole et que vous aussi avez des choses à dire.

## CONSEILS *À CELUI QUI SAIT TOUT SUR TOUT*

### Apprendre à se taire

Empêchez-vous de prendre systématiquement part aux discussions. Efforcez-vous de garder le silence le plus longtemps possible et évitez de monopoliser la parole lorsque vous intervenez. Le but ? Sortir de cette situation de communication agressive qui vous emprisonne.

### Écouter

Plutôt que de vous focaliser sur votre propre discours, concentrez-vous sur ce que dit autrui. Pratiquez l'écoute active. Entraînez-vous à ne pas couper la parole à votre interlocuteur et à lui prouver votre attention, en ponctuant la fin de ses phrases par des marques d'intérêt, interjections et hochements de tête. Faire exister l'autre en l'écoutant constitue le meilleur moyen de susciter sa sympathie et son admiration.

### Échanger

Appropriez-vous les codes du dialogue. Apprenez à poser des questions ouvertes, débutant par « où », « quand », « comment », « avec qui ». Vous montrerez ainsi votre intérêt pour votre entourage. Tentez d'envisager la conversation comme une partie de ping-pong

dans laquelle chacun a son mot à dire, sa balle à jouer. Prenez les choses avec plus d'humour. Rappelez-vous qu'il n'y a aucune honte à ne pas tout savoir. Bien au contraire.

## ★ À LIRE

*Les Casse-pieds,* de Willy Pasini (Poches Odile Jacob, 2003) : vous avez des difficultés dans vos relations aux autres ? Certaines personnalités vous stressent ? Ce livre vous aidera à faire face grâce à des stratégies adaptées.

# Je suis cyclothymique

**Ils passent du rire aux larmes, de la douceur à la colère sans crier gare. Ils sont jugés lunatiques ou soupe au lait. Mais pourquoi changent-ils tout le temps d'humeur ?**

« Il le faut avouer, telle est la vie humaine / Chacun a son lutin qui toujours le promène / Des chagrins aux amusements », écrivait Voltaire en 1772 dans son poème *Jean qui pleure et qui rit*. Rien de plus normal que de ressentir de la joie à l'annonce d'une bonne nouvelle et de la peine après un échec, un décès ou tout autre événement douloureux.

« L'humeur proprement dite est un état émotionnel qui varie de l'euphorie à la tristesse et fluctue en fonction de notre environnement », explique le psychiatre Christian Gay[1]. Certains changent pourtant d'humeur plus souvent que d'autres, et parfois même plusieurs fois par jour. À l'image d'Isabelle, 34 ans, attachée de production : « Il m'arrive de me lever du bon pied, le cœur léger, puis de m'assombrir ou me mettre en colère à la moindre remarque désagréable d'un client, et de retrouver le sourire quelques minutes plus tard. »

## Insupportable frustration

Lorsque l'humeur subit ainsi des fluctuations répétées, mais légères et brèves, on parle de cyclothymie. « Cette instabilité se caractérise généralement par des changements de comportements ou d'émotions. L'irritabilité, l'accélération du débit verbal, l'agitation et le pessimisme excessif font place à leur contraire au cours de la journée ou de la semaine », précise Christian Gay. Les cyclothymiques ont beaucoup de mal à se contrôler et ont souvent tendance à exploser à la moindre contrariété. Un embouteillage, un retard, une panne de métro ou de machine à laver suffisent à provoquer leur colère.
Cette susceptibilité à fleur de peau révèle en fait une incapacité à gérer les événements et à supporter la frustration. « Les adultes changeants sont des enfants qui n'ont fait que suivre le principe de plaisir, à qui l'on n'a pas appris à désirer les choses et à se confronter au principe de réalité », analyse le psychologue clinicien GillEric Leininger-Molinier.

## Une blessure enfouie

Désagréables pour l'entourage, qui ne sait jamais à quoi s'attendre, ces oscillations d'humeur sont surtout handicapantes pour le cyclothymique lui-même. « Comme je ne comprends pas toujours ce qui provoque chez moi l'euphorie ou l'abattement, je me sens un peu perdue. Quand mon fils me désobéit ou quand mon mari me contrarie, je m'en veux de ne pas parvenir à maîtriser mes émotions », déplore Brigitte, 48 ans, laborantine. Culpabiliser ne sert pourtant à rien, car l'incident source du changement d'humeur n'est

parfois que l'arbre qui cache la forêt. Pour GillEric Leininger-Molinier, ce comportement peut cacher une blessure due à un traumatisme, une souffrance que l'individu a profondément enfouie, et qui rejaillit à son insu, au détour du quotidien.

> témoignage
>
> ***Céline, 37 ans, paysagiste***
> ***J'ai eu peur de faire le vide autour de moi***
> *C'est vers 17 ans que mes sautes d'humeur ont débuté. Je me levais ronchonne, redevenais gaie au déjeuner et maussade le soir. Un rien pouvait me mettre hors de moi, j'étais agressive et je passais ma mauvaise humeur sur mon entourage.*
> *Mes parents ont d'abord cru que je faisais une crise d'adolescence à retardement et qu'elle passerait avec l'âge. Mais à 25 ans, je broyais toujours du noir. Mes amis me traitaient de soupe au lait et mes collègues me trouvaient insupportable. J'ai eu peur de faire le vide autour de moi et, surtout, j'en ai eu marre d'avoir dans la tête un bonhomme noir et un bonhomme blanc qui commandaient tour à tour mes humeurs.*
> *J'ai donc décidé de consulter un psychologue. Les séances m'ont d'abord paru douloureuses, puis j'ai fini par comprendre que ma cyclothymie avait en fait débuté peu après le suicide de mon meilleur ami. Cette révélation m'a aidée à retrouver le contrôle de mes émotions.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Vous ne supportez plus ses sautes d'humeur intempestives qui rendent l'atmosphère irrespirable ? Vous n'avez qu'une envie : tourner les talons. Évitez pourtant d'envenimer les choses en vous mettant en colère ou en rejetant le cyclothymique. Efforcez-vous d'abord de maintenir le dialogue. Puis évoquez, sans l'attaquer, les situations dans lesquelles vous vous êtes senti blessé. Le but : lui faire prendre conscience que vous n'êtes en rien responsable de ses contrariétés et l'amener à réfléchir sur les vraies raisons de son comportement.

## CONSEILS *À CELUI QUI EST CYCLOTHYMIQUE*

### Prendre du recul

Si la moutarde vous monte au nez ou que la tristesse vous envahit subitement, efforcez-vous d'en identifier les raisons. Une fois la source de frustration détectée, essayez de garder le contrôle de vos émotions en relativisant votre contrariété. N'hésitez pas à consulter un thérapeute, qui vous aidera à voir plus clair en vous.

### Canaliser ses humeurs

Vous rêvez d'apprendre enfin à maîtriser vos émotions ? Rien de tel que le yoga, les arts martiaux ou la gymnastique chinoise pour prendre conscience de votre force intérieure et réconcilier le corps et l'esprit. Judo, karaté, capoeira, kung-fu, tai-chi ou qi gong : les disciplines ne manquent pas, à vous de trouver celle qui vous conviendra le mieux.

## À LIRE

*La Santé par la bonne humeur,* de GillEric Leininger-Molinier (Dervy, 2005). Psychologue, l'auteur démontre l'influence de la bonne humeur sur la santé et propose des conseils pour maintenir notre « taux quotidien » de joie de vivre.

---

1. Coauteur, avec Jean-Alain Génermont, de *Vivre avec des hauts et des bas,* J'ai lu, 2004.

# Je choisis toujours le même genre de partenaire

**Les couples qu'ils forment se suivent et se ressemblent. Ils tombent toujours sur le même profil psychologique, quitte à en souffrir. Pourquoi leurs choix amoureux semblent-ils prédéterminés ? Et comment sortir de ce syndrome de répétition ?**

À 31 ans, Éva ne tombe amoureuse que d'« abonnés absents, voyageurs au long cours ou bourreaux de travail ». Antoine, 44 ans, a déjà épousé trois femmes « plus ou moins dépressives, dont il fallait toujours s'occuper ». Ces deux-là se ressemblent, à une tristesse près. Si, pour Éva, ce penchant « relève de l'anecdote », Antoine rêve maintenant de « vivre une relation de partage, sereine et harmonieuse ». La répétition est-elle inévitable ?

## Des croyances bien ancrées

Première réalité : sortir de ses habitudes n'est jamais facile. « Au fil de son histoire, chacun développe un système de croyances qui aura une influence directe sur son comportement », explique le psychiatre Jean Cottraux. L'idée qu'un homme « doit » être actif, par exemple, ou la thèse selon laquelle il « faut » s'occuper des autres sont au cœur de nos choix. « Liées à notre éducation, à notre environnement socioculturel, à nos expériences passées, ces pensées, devenues automatiques, sont des repères inamovibles », poursuit le médecin. Et nous font répéter ce que nous connaissons déjà.
Pour ces frileux du changement amoureux, modifier ses croyances, sortir des sentiers battus, reviendrait à aller vers l'inconnu. Et l'inconscient s'y oppose ! « Nos schémas cognitifs sont inscrits dans le psychisme et nous poussent instinctivement vers ce qui est identifié comme une chose à laquelle nous pouvons nous adapter, avec laquelle nous savons vivre, voire survivre », analyse Jean Cottraux. En la matière, chacun possède ses références : les couples que nous avons précédemment formés, en particulier le premier d'entre eux, ou encore celui de nos parents…

## Un passé à réparer

« Inconsciemment, nous sommes tous marqués par le couple que formaient nos parents », remarque la psychanalyste Sophie Cadalen[1]. Le cliché selon lequel les filles « tombent amoureuses de papa » et les garçons « veulent épouser maman » aurait-il du sens ? « Pour certains, cette fidélité aux figures de la mère ou du père rassure et légitime ce qu'ils ont vécu », répond la psychanalyste. Pour Éva, c'est une façon de justifier l'amour que lui portait son père malgré le fait

qu'il ait été absent. Pour Antoine, une raison de croire à l'amour de sa mère malgré la maladie dont elle souffrait qui la tenait loin de lui. Et lorsque le passé est synonyme de blessure — manque de reconnaissance paternelle pour elle, de tendresse maternelle pour lui —, l'impératif, même inconscient, est de le soigner. « Recréer un couple qui ressemble à celui de ses parents, c'est se donner l'occasion de guérir de sa blessure d'enfant », indique Monique Fradot, psychothérapeute. Ainsi, pour guérir, Éva tente-t-elle peut-être de ramener son compagnon à la maison. Quant à Antoine, si sa compagne va mieux grâce à lui, c'est lui qui ira mieux.

## Une difficulté à (s')aimer

Pourtant, le défi que ces doux entêtés veulent relever est sans fin. Soit ils échouent et quittent leur partenaire, soit ils remportent le challenge, puis s'en vont pour accepter d'autres « missions ».
« Le véritable enjeu n'est pas de guérir l'autre, mais de se guérir soi, insiste la psychothérapeute. De s'aimer soi et de se reconnaître de la valeur en dehors de l'autre. » Sans avoir à s'occuper de tout quand son compagnon n'est pas là, pour Éva. Sans ce besoin viscéral d'être indispensable à sa compagne, pour Antoine. « Victime, sauveur ou bourreau : se confiner dans un rôle, c'est aussi enfermer l'autre dans celui qu'on lui a assigné », reconnaît Monique Fradot. Celui qui nous convient et qui conforte le nôtre. Dans ce scénario immuable, le premier rôle est pour nous, le second est pour l'autre. Et cet autre redevient immanquablement simple figurant.

1. Sophie Cadalen est également romancière. Dernier ouvrage paru : *Double vie* (éditions Blanche, 2008).

# Je photographie ma vie

**Au resto, dans le métro, sur un pédalo et parfois même au boulot, ils dégainent le portable pour mitrailler puis exposer sur le web les instants de leur existence. Un comportement cliché ?**

Je photographie, tu photographies… nous partageons ! Selon une étude récente[1] menée pour le compte de La Poste, 51 % des Français mettent en ligne leurs clichés sur les réseaux sociaux. Ils sont même 83 % chez les 15-24 ans. Parmi eux, Claire, 23 ans, mitraille plats au restaurant, vacances au bord de la piscine et soirées entre amis avant de poster le tout sur Facebook, Instagram ou Flickr. « Pour moi, c'est comme un album photo géant de ma vie au jour le jour, ouvert à tous », explique la jeune femme. Un peu « trop » ouvert ? Un peu « trop » géant ?

## J'ai du mal à être dans l'instant présent

Que nous « shootions » le plat que nous nous apprêtons à déguster ou que nous fassions un selfie avec notre bande d'amis, il s'agit bien pour nous de saisir l'instant. Et pourtant, « en photographiant notre vie, nous pensons déjà à ce qui pourrait se dire "autour" de ce cliché », estime la psychanalyste Katia Denard. Quant aux filtres sépia qui permettent de styliser nos photos sur Instagram, ils nous ramènent à une esthétique des années 1970-1980. Bref, à « polisser » une image pour la rendre vintage ou à anticiper les réactions qu'elle suscitera, nous ne faisons que déplacer cette incapacité « intrinsèquement humaine » à goûter le moment présent.

## Je me valorise

« Celui qui photographie sa vie ne veut pas montrer le monde mais se montrer lui-même », note le psychanalyste Gérard Wajcman[2]. Et donc donner à voir une image « améliorée » de lui, avec l'idée de susciter l'envie chez l'autre. « Nous photographierons le plat dégusté dans un restaurant gastronomique, jamais celui du self du bureau ! » continue-t-il. Tout comme nous sélectionnerons le selfie le plus avantageux. Selon Gérard Wajcman, « cela revient à dire que je suis ce que je montre. Et qu'il y a comme un déficit d'intériorité. » Pour Katia Denard, « nous quêtons l'approbation de l'autre afin de réparer une faille narcissique ». Et peut-être un regard parental qui nous a fait défaut dans la petite enfance. Mais, souligne la psychanalyste, « cette recherche est vaine puisque nous ne cessons pas de faire puis de diffuser nos photos », comme assaillis par une soif inextinguible d'être reconnus.

## Je partage

Notre téléphone ou notre appareil photo seraient-ils de simples doudous visant à dorloter notre ego blessé ? Pour Katia Denard, il convient de nuancer. « Si je photographie le cocktail que je m'apprête à boire et le poste sur les réseaux sociaux, ce n'est pas pour faire bisquer mon entourage. C'est aussi une façon de dire que je trinque virtuellement avec eux, qu'ils sont avec moi, en pensée, quand je vis ce bon moment… La photo partagée de sa vie a aussi une dimension "carte postale" plutôt saine quand elle n'est pas addictive. » Le psychologue et psychanalyste Yann Leroux[3] souligne d'ailleurs que le nom de l'application provient de la contraction d'*instant telegram*. Si nous ne montrons pas le monde en photographiant notre vie, tout au moins ouvrons-nous les portes de notre univers à autrui.

> témoignage
>
> ***Anne, 36 ans, conseillère de vente***
> *J'adore sortir mon portable pour saisir tout et n'importe quoi… À revoir mes photos sur Facebook ou Instagram, je me suis rendu compte qu'il y en avait tellement qu'elles n'avaient plus ni sens ni hiérarchie.*
> *Un cliché de mes enfants en côtoyait un de la plaque d'un médecin au nom rigolo. Ce n'était qu'un amas d'images qui mettait tout au même niveau de valeur. Depuis, je sors toujours mon portable, mais je me demande : « Cette photo, aurai-je envie de la regarder dans plusieurs mois, plusieurs années ? » Si la réponse est non, je remballe.*

## CONSEILS *À CELUI QUI PHOTOGRAPHIE SA VIE*

### Passer au mode « avion »

Si nous sentons que cette tendance à tout photographier prend le pas sur notre capacité à goûter l'instant, la psychanalyste Katia Denard propose un exercice simple : « Mettre notre Smartphone en mode "avion" lors de nos moments entre amis. » Plutôt que de les immortaliser, nous pourrons vraiment les savourer.

### Rétablir la parole

Pour Gérard Wajcman, en photographiant notre vie, nous parlons de ce qui satisfait notre corps : nourriture, doigts de pied au bord de l'eau… « Nous réduisons notre moi à son enveloppe charnelle. Et faisons l'économie de dire quelque chose de nous. » Le psychanalyste nous invite donc à renouer réellement le dialogue avec l'autre.

### Solliciter nos sens

Selon une étude[4], prendre des photos pourrait nuire à notre mémoire. Comme si nous comptions sur l'appareil pour se souvenir à notre place et relâchions notre attention. Pourquoi, avant de dégainer, ne pas prendre le temps de regarder, sans le prisme d'un objectif ? Et de solliciter tous nos sens pour nous offrir un instantané complet qui aura la chance de s'imprimer durablement dans notre mémoire, plutôt qu'une énième photo qui grossira le volume du disque dur de notre ordinateur ?

## À LIRE

« Les dessous psychologiques d'Instagram » (psyetgeek.com, janvier 2012) : Yann Leroux livre sur son blog des analyses subtiles

du monde virtuel. Dans cet article, il explique l'attrait remporté par cette application, qui permet de baliser notre vie quotidienne.
Sur Psychologies.com, rubrique « Beauté », lire l'enquête « Pourquoi les selfies sont bons pour l'ego ».

---

1. « Les internautes français et les photos numériques », étude TNS-Sofrès / Observatoire de la confiance La Poste, juin 2014.

2. Auteur de *L'Œil absolu* (Denoël, 2010).

3. Auteur de *Mon psy sur Internet* (Fyp Éditions, 2014).

4. « Point-and-Shoot memories », de Linda A. Henkelin, in *Psychological Science,* 2014.

# Je ne sais pas dire merci !

**Quand ils remercient, c'est du bout des lèvres. Et la plupart du temps, nos cadeaux et compliments les laissent… sans voix. Quelles sont les raisons de ce comportement difficilement acceptable pour l'entourage ?**

« Il te plaît, ce jouet ? Alors, dis merci à la dame ! » Enfants, nous avons tous eu droit à cet apprentissage de la politesse et, progressivement, avons intégré la leçon. Au point d'être capables d'accueillir avec un grand sourire félicitations et présents déplacés, malvenus ou intéressés… Pourtant, certains irréductibles semblent incapables de se plier à cet exercice.

## Se sentir en dette

Si leurs difficultés découlent parfois d'un manque d'éducation, elles proviennent plus souvent de l'angoisse de se sentir en dette vis-à-vis d'autrui. Tout don exige un « contre-don », un remboursement symbolique, et nous place immédiatement en position de devoir

rendre ce qui nous a été donné, explique le sociologue Marcel Mauss. Or, cette situation peut être vécue comme une violence : « Que faire pour m'acquitter de ma dette ? Et puis, après tout, moi, je n'ai rien demandé ! Du coup, j'en veux à cet autre qui me met dans l'embarras. »

## Se méfier d'autrui

« La difficulté à dire merci est souvent l'aveu d'une grande méfiance », remarque le psychothérapeute Gonzague Masquelier. La personne imagine d'emblée que, si on la complimente ou lui offre un cadeau, c'est par intérêt, pour obtenir quelque chose d'elle. Son credo : « Rien n'est gratuit en ce bas monde et il ne faut se fier à personne. »
Ce fonctionnement « parano » est généralement transmis aux enfants par des parents eux-mêmes angoissés, persuadés que l'autre est, par définition, incapable de sincérité, et que le monde est une jungle peuplée d'hypocrites.

## Avoir une mauvaise image de soi

Remercier implique aussi d'être psychiquement en mesure de montrer que l'on éprouve du plaisir. C'est se mettre à nu en révélant une part de son intimité. Cette démarche devient très compliquée quand notre relation au plaisir est bloquée par la honte ou par trop de pudeur. Elle peut même être radicalement empêchée par un manque de confiance

en soi, incitant à penser que nous ne méritons pas cadeaux et compliments, que nous n'en sommes pas dignes, que les accepter pleinement serait jouer les usurpateurs.
C'est le cas lorsque nous avons une mauvaise image de nous, un idéal de nous-mêmes trop sévère qui nous pousse à croire que nous devrions faire et être mieux.

## Être incapable d'éprouver de la reconnaissance

À l'autre extrême, beaucoup d'enfants trop gâtés, comblés, finissent par devenir des adultes blasés, qui n'accordent aucune valeur à ce qu'on leur offre, car persuadés qu'il s'agit tout simplement d'un dû. « Dire merci, c'est être capable de reconnaître le geste de l'autre », indique Gonzague Masquelier. Et ce mouvement intérieur ne peut s'opérer quand, à cause de son passé d'enfant trop choyé, la personne estime — parfois de manière complètement inconsciente — que la plus belle chose au monde, le plus précieux des cadeaux, c'est… elle-même.

## Rechercher la perfection

Selon le psychiatre Frédéric Fanget, certains considèrent, du fait d'une éducation trop stricte, que faire toujours bien est un devoir qui ne se discute pas. Recherchant en permanence la perfection, ils ne comprennent pas que l'on puisse les complimenter pour ce qu'ils

estiment être le minimum nécessaire. Ils considèrent les félicitations comme des paroles superflues, hors de propos, voire comme des insultes : « Comment l'autre peut-il penser que mes succès — si normaux pour moi — ont besoin d'être salués. Il me sous-estime ! »

> témoignage
>
> ***Claire, 27 ans, biologiste***
> *Petite, j'étais très réservée et, en grandissant, je suis devenue très solitaire. Je pense que cela me vient de l'enfance : je suis fille unique et mes parents m'ont beaucoup entourée et protégée. J'ai vécu dans ce cocon jusqu'à l'âge de 25 ans. Puis, je me suis retrouvée dans la vie active, je me suis installée seule, et là, ma timidité est devenue un véritable handicap. J'étais incapable de m'imposer et de réagir « normalement » aux remarques des autres, notamment aux félicitations.*
> *Cet été, j'ai fait un stage de psychothérapie pour travailler l'affirmation de soi. Aujourd'hui, je suis capable de regarder mon supérieur hiérarchique dans les yeux et de lui dire merci sans rougir ! Mes progrès ont été fulgurants.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

D'abord, éclaircir la situation : « Pourquoi est-ce que tu ne me dis jamais merci ? » Si la réponse est « Parce qu'il n'y a pas lieu » (en d'autres termes, « tout m'est dû »), on s'efforcera de s'imposer et de reprendre sa place. On fera mention, par exemple, des efforts ou du temps requis pour ce que l'on a fait.
Au contraire, si l'attitude semble provenir d'une grande timidité, on l'aidera progressivement à admettre ses qualités. On commencera par évoquer celles qui paraissent les mieux assumées pour, peu à peu, flatter la personne sur les domaines dans lesquels son manque de confiance et d'estime de soi semble le plus aigu.

## CONSEILS *À CELUI QUI NE SAIT PAS DIRE MERCI*

### Varier ses façons de remercier

Ne pas dire merci rompt la communication : on refuse de réagir à la parole de l'autre et l'on se renferme sur soi-même. Alors, comment maintenir cette relation ? En exprimant son trouble : « Je suis très gêné que vous m'offriez ce cadeau », « Je n'ai pas le sentiment de mériter autant d'éloges »…

### Oser donner son opinion

Chacun a le droit de penser que le compliment qui lui est adressé est injustifié, exagéré ou qu'il mérite des précisions. Plutôt que de se laisser « dévorer » par ces pensées, on les exprimera : « Vous me dites que j'ai fait un bon travail ; c'est vrai que j'y ai passé beaucoup de temps », « C'est gentil de me dire cela ; personnellement, je n'en étais pas convaincu. »

### Apprendre à faire des compliments

La difficulté à « recevoir » va souvent de pair avec l'incapacité à « donner ». D'où l'intérêt d'apprendre à faire des compliments, pour se préparer à accueillir ceux des autres. On devient moins méfiant, on comprend le besoin d'être remercié et l'autre peut nous servir de modèle dans sa façon de réagir.

### Trouver des moyens détournés d'exprimer sa gratitude

Si, malgré tout, dire merci est impossible, il existe d'autres manières de signifier sa reconnaissance : un mouvement de tête, un regard soutenu ou un sourire peuvent en dire autant. Et comme il n'est jamais trop tard pour signifier sa gratitude, un mot, un cadeau ou un simple compliment retournés dans les jours suivants seront aussi des alternatives au « merci » qui a été tu dans l'instant.

## À LIRE

*Affirmez-vous ! Pour mieux vivre avec les autres,* de Frédéric Fanget (Odile Jacob, 2002) : un guide clair et complet pour trouver sa place parmi les autres.

# Je n’aime pas les jeux de société

**Les longs après-midi d’hiver sont propices aux parties de Trivial Pursuit ou de Pictionary. Mais, pour certains, jouer n’est vraiment pas souffler…**

Cocorico ! La France est le pays d’Europe où le marché du jeu de société est le plus florissant. En 2012, le secteur affiche un insolent chiffre d’affaires de trois cent vingt-cinq millions d’euros[1]. L’Hexagone céderait-il à la folie du jeu ? Pas tout à fait. Quelques réfractaires subsistent, à l’image de Bérénice, 32 ans, cadre : « Dans ma famille, les repas dominicaux s’achèvent souvent autour d’un Scrabble ou d’un Trivial Pursuit. La plaie, pour moi ! Je préfère encore me coltiner la vaisselle que de partir pour deux heures d’ennui profond autour d’un plateau de jeu. »

## J’ai du mal à me plier aux règles

Pas besoin d’être grand clerc pour constater que, dans « jeu de société », il y a… société. Donc une activité qui implique le vivre-

ensemble. Lequel ne peut se déployer sans certaines concessions. « En anglais, le jeu peut se dire de deux façons : *game* ou *play,* précise la psychothérapeute et psychodramatiste Carole Bitoun. Le Britannique Donald W. Winnicott, psychiatre et psychanalyste, l'avait très bien expliqué : *play* désigne plutôt un jeu ininterrompu, tandis que *game* implique des règles. » Et c'est justement là où le bât blesse : suffisamment assujettis aux normes dans notre vie quotidienne ou marqués plus jeunes par cette nécessité de les respecter, nous estimons qu'il n'est pas nécessaire d'en rajouter en ce qui concerne nos loisirs. « Pourtant, souligne Cyrille Bertrand, didacticien en psychothérapie et Gestalt-thérapeute, le jeu n'a de sens que parce qu'il a des règles. Sinon, ce n'est ni plus ni moins que l'anarchie. »

## Je suis renvoyé à des expériences douloureuses

Quand ils jouent, les enfants insistent sur cette nuance : la situation, « c'est pour de faux ». Mais, pour certains d'entre nous, il se peut que le « faux » ait servi de révélateur à des situations bien réelles. « Le jeu de société peut être le temps où se rejouent des enjeux familiaux », remarque Cyrille Bertrand. Sous couvert d'une innocente partie de Scrabble, les acrimonies au sein du clan se font jour. Le Gestalt-thérapeute a ainsi en tête le cas d'un patient allergique aux jeux car, dans son enfance, ceux-ci symbolisaient toujours des moments d'humiliation. « Certains parents installent le jeu uniquement dans son aspect sérieux : la réussite ou la compétition », poursuit-il. Jamais investi dans sa dimension ludique, il se transforme alors en véritable pensum.

## J’ai du mal à me laisser aller

Jouer, c’est accepter qu’un enfant de 6 ans puisse être le « banquier » au Monopoly. C’est donner vie au colonel Moutarde. Ou hurler parce que l’on n’arrive pas à deviner ce que dessine notre équipier au Pictionary. Or, dans notre société articulée autour du travail, « le jeu a été repoussé dans le secteur du loisir, détaille Aurélien Fouillet, sociologue. Le rejeter peut être une façon de se poser comme adulte que ces activités frivoles ne concernent pas. » Le lâcher-prise induit par une activité ludique suscite aussi des inquiétudes chez les « control freaks ».
« Le surmoi se relâche, estime Carole Bitoun, le désir est moins contenu. Pris dans le jeu, nous nous exposons. » Une situation délicate pour certains, peu enclins à exposer leur excitation ou leur agressivité. Mais les psys le savent bien : quoi de plus difficile que de dévoiler son « je » ?

> témoignage
>
> ***Lucie, 42 ans, laborantine***
> *La Bonne Paye, Mille Bornes, Monopoly… Ces jeux de mon enfance sont surtout synonymes de disputes avec mes frères et de plateaux renversés. J’ai pu y échapper un certain nombre d’années, mais voilà, je vis avec un fan de jeux. Sa bonne idée a été de m’amener dans une boutique spécialisée. Le vendeur m’a fait parler de moi, de mes goûts, et m’a proposé un jeu qui me correspondait.*
> *Cela m’a permis aussi de me rendre compte de la richesse de cet univers. Sans être devenue une aficionada à part entière, je ne rechigne plus à engager une petite partie. Mais de « mes » jeux !*

## CONSEILS *À CELUI QUI N’AIME PAS LES JEUX DE SOCIÉTÉ*

### Procéder par étapes

Si les jeux ne sont pas votre tasse de thé, inutile de vous forcer. Mais si vous êtes prêt à faire un effort, mieux vaut y aller piano. Le sociologue Aurélien Fouillet préconise ceux « qui ne nécessitent pas un temps trop long d'appropriation ». Règles simples, parties jouées en un temps limité : ils permettent de se glisser tout doucement dans le bain. À ce titre, le sociologue recommande Time's Up, Jungle Speed ou encore Bazar Bizarre.

### Renouer avec l'enfant en soi

« Remettre du ludique dans la relation à travers le jeu », propose le Gestalt-thérapeute Cyrille Bertrand. « Se laisser aller au plaisir », suggère Carole Bitoun. Pour ce faire, la psychothérapeute incite à recontacter l'enfant en nous : « Nous pouvons nous remettre dans la peau de l'enfant que nous étions. » Et, surtout, limiter l'enjeu lié à une partie. « Ce n'est pas le contenu du jeu qui est important, explique Cyrille Bertrand, mais le fait de jouer. Perdre n'est pas grave. »

### Faire équipe

Trivial Pursuit, Pictionary… Les jeux de culture générale ou de stratégie peuvent effrayer ceux qui se sentent peu confiants dans leurs capacités intellectuelles.
Cyrille Bertrand préconise donc de jouer en équipe : « Plutôt que de s'affronter, mieux vaut s'appuyer sur quelqu'un qui, lui, aime jouer et pourra nous épauler. Et ainsi créer de l'interaction, principe même du jeu, non pas dans l'adversité mais dans la complicité. »

## À LIRE

*L'Empire ludique,* d'Aurélien Fouillet (éditions François Bourin, 2014) : en s'intéressant au jeu sous toutes ses formes, l'auteur montre en quoi la pratique ludique non seulement réenchante le quotidien, mais aussi crée des interactions humaines. Le tout écrit d'une plume que l'on se plaît à suivre.

---

1. Source : cabinet de conseil NPD Group.

# Pour me défendre, j'attaque

**Pour avoir la paix, certains font la guerre. Quelle est l'origine de ce mode relationnel quasi militaire ? Nos pistes pour les aider à sortir du rapport de force et pacifier leur vision du monde.**

« Je suis un vrai chien de garde ! confie Laurent, 32 ans, comédien. J'aboie pour défendre mes idées… C'est comme si je voulais reprendre le dessus avant que quelqu'un ou quelque chose me déstabilise. » Certes, les paranos, les petits chefs et les grandes gueules sont des pros du verbe haut. Mais, plus simplement, c'est un réflexe archaïque : en cas de danger, l'individu se défend. Comme il le peut et comme il en a l'habitude. Nos experts s'accordent à dire qu'il existe différentes stratégies : la ruse, la séduction ou l'inertie marchent très bien. Laurent, lui, a choisi l'attaque. Pourquoi ?

## Je suis victime de mes représentations

Selon Dominique Picard, psychosociologue, « notre comportement dépend des messages que nous avons reçus et des expériences que nous avons vécues. Nous avons élaboré un système de valeurs qui repose sur certaines croyances : “Je suis fragile, mais je ne dois pas le montrer”, “Les autres sont méchants”, “Dans la vie, il y a les gagnants et les perdants”… » Nous prenons pour réel ce qui n’est qu’une représentation psychoaffective de la réalité. Mais « ce manque de lucidité nous fait tourner en rond », prévient la psychologue Laurie Hawkes[1] : on vérifie toujours ce que l’on craint. Plus Laurent s’attend à être attaqué, plus il se méfie et agresse, plus l’autre se défend et se rebiffe. Ce qui confirme à notre comédien qu’il a bien raison de se méfier.

## Je refoule mes émotions

Pour le psychanalyste Saverio Tomasella[2], si l’attaque est un rejet de l’extérieur, de l’autre (je refuse de le comprendre, de dialoguer), elle l’est aussi de soi et de son intériorité. « C’est une décharge pulsionnelle qui nous évite d’être confrontés à des émotions difficiles, comme la tristesse ou le sentiment d’être faillible. » Mieux vaut l’agressivité, la colère, la rage !
« Elles nous épargnent un ressenti de vulnérabilité ou d’impuissance, reprend Laurie Hawkes, et nous permettent de récupérer une illusion de contrôle, de pouvoir. » Nous remplaçons une larme par un cri,

mais faussons notre émotion. Nous nous éloignons de nous-mêmes et passons à côté de notre réalité. Sans parler du lien à l'autre qui s'altère par ricochet…

## J'écarte le danger

L'attaque devient donc la meilleure solution pour se protéger. Mais… de quoi ? « La peur est au cœur de la problématique, poursuit la thérapeute. Nous craignons d'être dévalorisés, rejetés, humiliés… » Pour Saverio Tomasella, « c'est une réaction de défense qui contre une terreur très archaïque : l'angoisse de la mort, de l'anéantissement ». Ce qui se trame aujourd'hui réveille les blessures d'hier : peut-être s'est-on senti abandonné par un parent démissionnaire ou dominé par une sœur jalouse ? Nous nous sommes vus en danger, avons souffert et nous sommes dit : « Plus jamais ça ! » Le psychanalyste explique : « En fonction de notre tempérament et de notre environnement social, nous choisissons une posture de défense, une stratégie de survie que nous peaufinons au fil du temps. » Pour exister, nous avons appris l'art de la guerre.

> témoignage
>
> ***Géraldine, 40 ans, médecin***
> *Il y a un an, j'ai emmené ma fille, Anna, chez un pédopsy : à 4 ans, elle ne sortait pas de la période du « non » et était toujours dans le conflit. Après quelques séances, le psy a osé : « Anna dit non à tout comme vous dites non à tout. Vous cherchez toutes les deux à prouver que vous existez ! » J'ai claqué la porte du cabinet. Et puis j'ai réfléchi. Moi aussi j'étais sur la défensive, avec mes collègues notamment ; je m'opposais pour m'affirmer, prouver que j'étais un bon médecin. J'avais des choses à régler. J'ai commencé une thérapie pour exister sans avoir à attaquer.*

## CONSEILS *À CELUI QUI, POUR SE DÉFENDRE, ATTAQUE*

### Souffler avant d'agresser

Pour Laurie Hawkes, psychologue, il convient de s'observer au lieu de céder au réflexe. « Lorsque l'envie d'attaquer vous traverse, prenez un moment pour vous interroger : êtes-vous en danger ? Avez-vous bien compris les propos de l'autre ? Pour cela, revenez dans l'ici et maintenant, fermez les yeux, respirez, focalisez sur un détail : la couleur de la table ou le souffle du vent. S'éloigner de l'angoisse intérieure, c'est toujours gagner en objectivité. »

### Changer de stratégie

Le psychanalyste Saverio Tomasella vous encourage à changer de stratégie. « Il y a bien d'autres façons de réagir à une attaque. Testez d'autres comportements : ne dites rien, tentez un brin d'humour, ou même… fondez en larmes. Dites-vous : "Je fonctionne comme cela d'habitude, mais je vais essayer autre chose !" Vivez cela comme un jeu de rôle, vous vous ouvrirez à d'autres expériences relationnelles. »

### Oser la confiance

« Personne n'est déterminé à demeurer dans la même position toute sa vie, rappelle Dominique Picard, psychosociologue. Si celle-ci ne vous rend pas heureux, vous n'avez pas choisi la bonne. Pourquoi ne pas vous faire aider par quelqu'un dont c'est la profession ? Parfois, on est obligé de faire confiance à un autre, et l'on s'aperçoit que… ça

va ! La vie elle-même peut vous amener à changer votre vision du monde. » L'amour ou l'amitié peuvent réparer.

## À LIRE

*Les Conflits relationnels,* de Dominique Picard et d'Edmond Marc (PUF, « Que sais-je ? », 2012) : le conflit est inhérent aux rapports humains. Mais pas toujours facile à vivre… Pour mieux affronter ces relations difficiles, les auteurs nous invitent à comprendre leurs enjeux, leurs mécanismes et leurs modalités.

---

1. Également cofondatrice de l'École d'analyse transactionnelle de Paris. Dernier ouvrage paru : *Petit traité de lucidité sur soi- même et sur les autres* (Payot, 2014).

2. Dernier ouvrage paru : *Le Sentiment d'abandon* (Le Livre de poche, 2014).

# Personne ne m'aime !

**À les entendre, personne ne s'intéresse à eux. Épuisant pour leur entourage, leur insatiable besoin de reconnaissance les condamne effectivement à la solitude. Pourquoi s'enferment-ils ainsi dans ce rôle de victime ? Un collègue qui ne leur dit pas bonjour, un ami qui oublie leur anniversaire… Autant de situations auxquelles ils donnent une même explication : « Personne ne m'aime. »**

« Et c'est vrai ! commente Samuel Lepastier, psychanalyste et psychiatre. Ce constat correspond à la réalité d'une vie d'adulte. » Il existe en effet un écart immense entre l'aspiration de chacun à être aimé et ce que l'on reçoit comme amour. « Parce que cet amour que l'on désire, c'est celui auquel seul l'enfant peut aspirer : l'amour parfait et total de sa mère. » Or, à l'âge adulte, même la plus grande passion amoureuse est une relation dans laquelle chacun donne et reçoit, alors que l'amour maternel est souvent un pur don.

## Carence affective…

Chacun doit donc pouvoir vivre avec cette frustration qui prévaut dans les relations matures. Mais pourquoi certains en sont-ils incapables ? Maud Lehanne, psychothérapeute qui anime un café psycho à Paris, raconte que la phrase « personne ne m'aime ! » y est un leitmotiv.
Selon elle, cette plainte émane toujours « de personnes qui ont manqué d'amour étant enfants ou, du moins, qui ont le sentiment de ne pas avoir été assez aimées ». En effet, ajoute-t-elle, « si presque tous les parents aiment leurs enfants, beaucoup ne savent pas le leur montrer ou le leur dire ».

## … ou trop-plein d'amour ?

« Mais un excès d'amour envers l'enfant provoque les mêmes effets, poursuit la psychothérapeute. Adulte, il réclamera auprès des autres ce qu'il a reçu au centuple, s'imaginant que tout le monde le lui doit. »
Effrayé par une telle exigence d'amour et forcé de constater qu'aucun de ses efforts pour la satisfaire n'est suffisant, l'autre finit, le plus souvent, par fuir. Et, bien entendu, cette réaction alimente le mal-être de l'éternel « incompris ». Une fois de plus, celui-ci obtient la preuve que « personne ne l'aime » !

## Une défaillance narcissique

C’est un cycle infernal dans la mesure où ces personnes sont incapables de se remettre en question : ce sont les autres qui sont en tort, qui ne font pas l’effort de s’intéresser à elles, qui ne savent pas les aimer à leur juste valeur. Samuel Lepastier explique : « Elles raisonnent selon un système de pensées qui consiste à tout interpréter par rapport à elles-mêmes. »

Ce mode de fonctionnement égocentrique cache toujours une profonde défaillance narcissique et une hypersensibilité. Être aimé signifie en toutes circonstances : « Être le plus aimé. » Dans ce cas, comme l’écrivait le psychanalyste Élie Humbert (in *la Dimension d’aimer,* Cahiers jungiens de psychanalyse, 1994), « ce n’est pas vrai que l’on cherche à être aimé. On cherche à être le préféré. »

Pour se protéger, ces personnes choisissent, et ce souvent inconsciemment, d’accuser les autres de ce qui leur arrive. Comme le précise Samuel Lepastier, « il est toujours plus facile de se dire “Ce sont les autres qui ne sont pas aimants”, que de reconnaître que l’on puisse ne pas être toujours aimable ».

## Un manque de confiance en soi

« Personne ne m’aime ! » résonne comme une insatiable demande de compliments dont le but est de rassurer sans cesse. Cet état de dépendance à l’égard de l’autre est symptomatique d’un manque de confiance en soi : « Celui qui a été suffisamment soutenu et valorisé par ses parents n’aura pas besoin des autres pour se construire, affirme Maud Lehanne. L’appui qu’il aura reçu lui suffira pour avancer avec confiance, sans avoir besoin d’obtenir la confirmation qu’il est digne d’être aimé. »

témoignage

***Monique, 39 ans, artiste peintre***
*Toute ma vie, j'ai eu le sentiment qu'aucune déclaration d'amour ou d'amitié ne saurait me satisfaire. Le manque restait là, au fond de moi. Une sensation de vide. J'avais d'ailleurs des vertiges, des « problèmes d'oreille interne » ; les médecins ne croyaient pas si bien dire ! Toute ma vie, j'avais espéré entendre ma mère me dire : « Je t'aime. » Jusqu'à sa mort, il y a quelques années, elle n'en a jamais été capable. Après sept ans de psychanalyse, cela m'est apparu comme une évidence, je ne suis pas plus « comblée », mais je sais vivre avec ce manque. Ma mère serait folle de rage si elle me voyait, loin des études de droit qu'elle avait prévues pour moi. Elle ne comprendrait pas que toutes les couleurs que j'étale sur mes toiles sont autant de « je t'aime » qu'elle n'a jamais pu m'offrir.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

La personne qui se plaint de ne pas être aimée attend de son entourage qu'il la rassure, l'entoure et lui exprime sans cesse son attachement. Celui qui veut garder une place auprès d'elle doit prendre en compte cette demande d'affection, sans pour autant se mettre à son seul service. Quoi qu'on fasse, on aura affaire à un puits sans fond et aucune preuve d'amour ne sera jamais suffisante pour panser une telle blessure affective. On risque donc de s'essouffler vainement.
D'où la nécessité d'apprendre à donner à l'autre son lot d'affection, mais « raisonnablement », c'est-à-dire sans se désespérer de ne pas parvenir à faire taire ses plaintes et ses demandes.

## CONSEILS *À CELUI QUI SE PLAINT DE NE PAS ÊTRE AIMÉ*

### Revisiter son enfance

Puisque ce sentiment de ne pas être aimé trouve ses origines dans l'enfance, on s'efforcera de s'y replonger, seul ou avec un thérapeute : « Me suis-je senti entouré ? M'a-t-on montré que l'on m'aimait ? » Ces réflexions ne doivent pas servir à régler des comptes avec ses parents, mais à prendre conscience que le problème se rapporte à sa propre histoire et qu'il est inutile et injuste d'en faire porter la responsabilité aux autres.

### Se rappeler ceux qui nous aiment

L'affirmation « personne ne m'aime » est toujours le fait d'une exagération. Pour la contrer, noter le nom de cinq proches et écrire la dernière attention que chacun nous a manifestée : appel téléphonique, invitation, compliment… Ces gestes qui, sans être la marque d'un amour immense, sont des preuves que l'on nous estime.

### Être conscient de ce que l'on donne

« Qu'ai-je fait pour mériter leur attention ? » Noter les dernières marques d'affection données à ces personnes. Une manière efficace de prendre conscience que l'amour est un échange. Et de découvrir que le plaisir de donner est aussi gratifiant que celui de recevoir.

### Faire avec son manque

L'amour parfait est un fantasme. Il s'agit donc d'apprendre à « faire avec ». Comment ? Par un processus que les psychanalystes nomment sublimation : utiliser notre manque (l'amour parental) comme une

force qui nous remplira autrement. Création artistique, recherche scientifique, action caritative… À chacun de trouver ce qui lui permettra de transformer sa frustration en une source d'énergie positive.

## À LIRE

*Plus jamais victime,* de Pierre Pradervand (Jouvence, 2001) : sortir d'une attitude de victime, pour aller vers une vie pleinement responsable. Des clés selon un spécialiste du développement personnel.

# La politique ne m'intéresse plus

**Certains évoquent leur désarroi, d'autres, leurs désillusions. Une certitude : entre la politique et eux, le désamour règne. Pourquoi tourner le dos à la vie de la cité et comment se remobiliser ?**

« Je fuis tout débat politique, raconte Mélanie, une urgentiste de 34 ans. Étudiante, je faisais partie d'un syndicat, j'étais pleine d'espoirs et de revendications ! Aujourd'hui, je n'y crois plus. Et je n'irai pas voter le 22 mars aux élections départementales. » D'où vient cette crise de foi ? Des acteurs de la scène politique ? De leurs promesses teintées de mensonges ? Des affaires qui virent au scandale ? « Les hommes politiques sont parfois considérés comme des guignols[1], remarque Yves-Alexandre Thalmann[2], psychologue clinicien. Les valeurs traditionnelles ont changé : la figure d'autorité, autrefois représentée par le père, le prof, le curé ou le patron, celui de l'usine ou de la nation, a perdu de son ascendant et de sa crédibilité. » Si la politique politicienne n'aide pas à la mobilisation des citoyens, elle n'est pas la seule responsable de notre désinvestissement.

## À quoi bon ?

Selon le psychologue, ce retrait serait aussi simple que logique. « Notre résignation vient en grande partie du manque de résultats. C'est le fonctionnement même de la motivation : toute action engendre des conséquences ; si celles-ci sont agréables, notre cerveau l'enregistre ; si elles ne le sont pas, il nous somme d'abandonner. » On se mobilise, on y croit, on vote. Mais la crise demeure.
Dominique Picard[3], psychosociologue, observe aussi que « chaque nouvelle élection engendre une difficile reviviscence : nous éprouvons à nouveau un sentiment d'impuissance, déjà vécu dans l'enfance, lorsque nos parents nous demandaient notre avis pour finalement ne pas en tenir compte ». Colère et frustration sont intactes face au système, qui ne nous reconnaît pas en tant que sujet.

## Je ne sais plus quoi penser

Difficile aujourd'hui de se faire une opinion. « La mine d'informations disponibles nous aide-t-elle à penser ? s'interroge Yves-Alexandre Thalmann. Prenons le sujet du nucléaire. Nous connaissons le point de vue économique. Mais nous sommes aussi concernés par les arguments écologiques. Alors, qu'en penser ? Même les experts sont en désaccord. »
« Mieux vaut jeter l'éponge ! » pensent certains. Le psychanalyste Marie-Jean Sauret[4] évoque aussi la politique semble aujourd'hui inféodée aux marchés financiers. Ce n'est pas un désintérêt pour la vie sociale, mais pour cette vision-là de la société. Éternelle foule

sentimentale, nous sommes en quête d'idéaux, une quête dont s'emparent certains extrémistes politiques ou religieux…

## Ça me dépasse

Pour Dominique Picard, « nous avons du mal à nous sentir concernés par les structures "macrosociales", trop loin de nous. Pour s'impliquer et se sentir appartenir à une structure macrosociale, il faut en saisir les liens avec le microsocial. » Et c'est là que le bât blesse. Pourquoi Bruxelles fixerait le prix des pommes sans connaître la situation de leurs producteurs dans le Gers ? Pour Marie-Jean Sauret, cet argument n'est pas si négatif : « Nous sommes nombreux à vouloir embellir non plus notre pays, mais le petit coin de terre que nous habitons. »

> témoignage
>
> ***Frédéric, 41 ans, graphiste***
> *Le soir du 5 mai 2002, j'ai décidé d'arrêter de voter. Il ne fallait plus me parler de politique, cette vaste fumisterie ! Un autre combat m'y a ramené : après l'accident de voiture de mon frère, en 2010, et les souffrances qu'il a endurées, il m'a paru essentiel de se questionner de façon collective sur le droit de mourir dans la dignité. J'ai compris que la politique ne se limitait pas à gagner ou perdre des élections. Mais que c'était surtout réfléchir, s'informer, débattre. Et se battre pour que la société progresse et quel humain reste au cœur des priorités.*

## CONSEILS *À CELUI QUI NE S'INTÉRESSE PLUS À LA POLITIQUE*

### Agir pour le collectif

Pour le psychologue Yves-Alexandre Thalmann, il nous faut retrouver le désir d'action : « Nous pouvons nous engager dans des actions individuelles qui engendreront des résultats tangibles et agréables. C'est ainsi que nous réactiverons le système de récompense cérébral. » À nous de nous responsabiliser et de trouver comment et où nous investir. Les initiatives en faveur du collectif sont de plus en plus nombreuses à l'échelle locale. Profitons-en !

### S'investir à sa mesure

« Se sentir goutte d'eau dans un océan est décourageant, reconnaît Dominique Picard, psychosociologue. Mais, sans goutte d'eau, quid de l'océan ? Je crois qu'il ne faut jamais renoncer à faire partie du destin collectif et s'investir à sa mesure. Toute action, aussi minime soit-elle, qui participe à l'intérêt général n'est-elle pas un acte politique ? Donner du temps, de l'argent, un savoir-faire au sein d'une association, par exemple, est politique. »

### Faire vivre ses valeurs

Le psychanalyste Marie-Jean Sauret rappelle « que la dimension sociale, donc politique, est constitutive du sujet. Le groupe est nécessaire pour construire son identité et se définir. » Il propose de s'interroger sur le type de société que nous voulons et de faire vivre nos valeurs en famille et avec nos proches : la solidarité, la fraternité, l'égalité, le partage — et le droit de vote ! — donnent du sens au collectif.

1. En référence aux marionnettes des Guignols de l'info de Canal +.

2. Auteur de *Petit cahier d'exercices pour voir la vie en rose* (Jouvence, 2015).

3. Auteure de *Politesse, savoir-vivre et relations sociales* (PUF, « Que sais-je ? », 2014).

4. Auteur, avec Christiane Alberti, de *la Psychanalyse* (Milan, 2013).

# Je n'aime pas les compliments

**Alors qu'ils devraient flatter notre ego et satisfaire notre besoin de reconnaissance, les compliments sont, pour certains, source de gêne, voire d'agacement. À quoi tient cette incapacité à apprécier les félicitations ?**

« Les compliments me mettent mal à l'aise, assure Élodie, 29 ans. J'y entends une flagornerie hypocrite qui me dérange. »

Vraie ou fausse modestie ? En réalité, l'explication est ailleurs, et Élodie en donne des indices : « Les compliments, cela devrait être rare et mérité. » Entendez : « Je ne mérite pas ces éloges. » Comme une majorité de personnes refusant les félicitations, Élodie fait preuve d'un manque d'estime de soi qui remonte à l'enfance. « Celui qui, enfant, n'a jamais eu d'encouragements, rappelle le psychanalyste Jean-Claude Liaudet, ou pire, s'est entendu dire "Tu ne vaux rien", "Tu peux faire mieux", etc., a intégré cette voix intérieure féroce — le surmoi — qui l'empêche de tolérer toute forme de mise en valeur. »

## Une peur d’être redevable

Catherine Aimelet-Périssol, psychothérapeute, constate que, chez certains, le compliment déclenche un état défensif immédiat : une résistance, un repli sur soi, voire une colère, « comme si, automatiquement, celui-ci engendrait une peur, une inquiétude ». Cette peur, analyse la psychothérapeute, est souvent celle « de devoir être redevable ».
« Ce sont des individus qui auront tendance à être mal à l’aise dès qu’il s’agira de “recevoir” et préféreront toujours “donner”. » En acceptant ce que les autres leur donnent, ils ont le sentiment de se mettre en situation de dette par rapport à l’autre, alors qu’en donnant, ils restent maîtres de la relation.

## Une angoisse de performance

Cette peur peut aussi être l’expression de ce que les psychologues appellent l’angoisse de performance. « À travers les félicitations, ils entendent le devoir d’être toujours mieux, toujours plus irréprochable, explique Catherine Aimelet-Périssol. Le compliment les projette dans un futur obligatoire. » Comme Pierre, 42 ans, pour qui chaque compliment de son patron est plus difficile à assumer qu’un reproche : « J’ai l’impression que tout ce que je ferai par la suite ne sera pas à la hauteur. Ça me met une pression dingue ! » Nier les compliments de son supérieur devient, pour lui, une façon d’éviter cette angoisse de performance. Ou de se protéger d’un message pervers de son patron, qui l’engagerait ainsi à travailler davantage.

## Une crainte de réussir

Dans d'autres cas, refuser le compliment rend compte de ce que les psychanalystes appellent la névrose d'échec, c'est-à-dire une crainte de gagner. Par exemple, celui dont le père n'a pas réussi professionnellement et qui se retrouve, lui, félicité pour ses performances, culpabilise : il fait mieux que quelqu'un — son père, en l'occurrence — qu'il n'a pas le droit, croit-il, de dépasser.

> témoignage
>
> ***Paul-Henri, 37 ans, conseiller informatique***
> **Je ne savais jamais comment réagir.**
> *De nature introvertie, je n'ai jamais été très doué dans mes relations aux autres, et mon embarras face aux compliments était une manifestation de ce malaise. C'était très handicapant dans mon travail. Quand mes clients me félicitaient, je ne savais jamais comment réagir : soit je détournais l'attention, et je passais pour arrogant, asocial ; soit je relativisais trop mes mérites, ce qui revenait à dire « N'importe qui aurait pu faire ça ; sauf vous, puisque vous avez fait appel à moi… Donc vous êtes nul. »*
> *Sur les conseils d'un collègue, j'ai suivi une thérapie comportementale qui m'a transformé. J'ai appris à écouter mes émotions et à les exprimer. J'ai aussi accepté de m'ouvrir aux autres et de réagir plus justement. Aujourd'hui, les compliments me font du bien, et j'ai découvert le plaisir d'en faire !*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Si vous avez le sentiment que vos compliments tombent dans l'oreille d'un sourd ou qu'ils provoquent de l'agressivité, vous serez certainement tenté de ne plus en faire. Au contraire, persistez dans vos encouragements et félicitations, mais toujours avec sincérité et dans des domaines dans lesquels vous savez que votre interlocuteur est particulièrement soucieux de réussir. Ensuite, efforcez-vous de

complimenter son acte plutôt que sa personne. Par exemple, à « Tu es belle », préférez « Cette robe te va bien », et dites « C'est un excellent travail » plutôt que « Tu as bien travaillé ». Ces félicitations détournées seront perçues comme moins angoissantes parce que moins personnellement engageantes.

## CONSEILS *À CELUI QUI N'AIME PAS LES COMPLIMENTS*

### Relativiser

Les compliments vous troublent ou vous mettent trop de pression ? C'est que vous leur accordez plus d'importance qu'ils n'en ont. Relativisez ! Recevez-les avec plus de légèreté, sans chercher à savoir s'ils sont justifiés ou sincères, et entendez-les juste pour ce qu'ils sont : des paroles positives et généreuses, qui n'engagent à rien, et auxquelles il suffit de répondre par un merci…

### Faire des compliments

Un bon moyen d'apprendre à recevoir les compliments en toute confiance consiste à en faire soi-même. Sans flagornerie ni hypocrisie, osez plus souvent encourager, féliciter. Cela vous permettra d'être davantage en contact avec vos affects et d'entrer dans un jeu relationnel positif. Les éloges que vous recevrez vous sembleront alors comme un écho naturel à ceux que vous donnez de temps en temps.

## À LIRE

*Croire en soi, ou la confiance perdue et retrouvée,* de Jean-Claude Liaudet (L'Archipel, 2004). S'appuyant sur sa pratique de la psychothérapie, l'auteur propose des conseils et suggère différentes thérapies pour « apprendre à s'affirmer tout en acceptant ses fragilités ».

*Quand les crocodiles s'emmêlent,* de Catherine Aimelet-Périssol (Robert Laffont, 2005) : après *Comment apprivoiser son crocodile* (Pocket, 2004), la psychothérapeute propose de nouvelles pistes pour apprendre à connaître et à maîtriser ses émotions.

# Je fais gaffe sur gaffe

**Ils multiplient les maladresses, collectionnent les bourdes, enchaînent les lapsus, au point de paraître condamnés leur vie durant à mettre les pieds dans le plat. Comment font-ils pour ne jamais en rater une ?**

« Je savais pertinemment que mon oncle allait bientôt perdre la vue le jour où je lui ai dit d'ouvrir les yeux s'il voulait y voir plus clair dans ses affaires… », déplore Martine, 46 ans, comptable. Fille spirituelle de Charlie Chaplin, Martine n'en est pas à sa première maladresse. Tantôt désopilantes, le plus souvent embarrassantes, ses bourdes lui donnent à tous les coups l'envie de disparaître sous terre. Elle en souffre d'autant plus qu'elle dispose généralement de toutes les informations nécessaires pour éviter la gaffe. Même chose pour Nathalie, 34 ans, enseignante : « Je ne comprends toujours pas comment j'ai pu demander "C'est pour quand ?" à mon amie qui avait juste un peu grossi, alors qu'elle m'avait confié être stérile… » Quelle mouche les a donc piquées ? Pourquoi ont-elles prononcé ces paroles désastreuses et blessantes qui leur font encore honte des années après ?

## Une maladresse stigmatisée

Jeanne, 26 ans, étudiante, a l'impression de « les collectionner depuis le berceau. Depuis toujours, je suis un peu à côté de mes pompes. » Comme elle, les gaffeurs ont parfois été entretenus dans leur maladresse par leurs parents qui, en les dénigrant ou en trouvant au contraire leurs gaffes irrésistibles, ont fini par les persuader qu'ils étaient incorrigibles. « Une fois devenus adultes, ils se croient condamnés à gaffer. Ils sont en constant décalage avec la réalité sociale à laquelle ils sont confrontés », note le psychologue Jean-Yves Bellego. Conscient de l'écueil, le gaffeur se prend immanquablement les pieds dans le tapis.

## Du « faut pas » au faux pas

Selon Catherine Aimelet-Périssol, médecin et psychothérapeute, « la gaffe survient lorsque le sujet est en proie à un état de panique ou à une forte tension intérieure, mais s'avère dénué de toute mauvaise intention. Il s'inflige tant de retenue et de pression par peur de gaffer que les gestes déplacés et les mots interdits qu'il s'efforce de maîtriser finissent par lui échapper et rejaillir à son insu. » Un constat confirmé par Stéphane, 32 ans, graphiste : « Mes faux pas se produisent avec des gens qui ne me sont pas indifférents. Ce sont souvent les dernières personnes que j'aurais voulu blesser. »

## Un acte manqué très réussi

Les dernières personnes ? Pas si sûr. Car comme l'expliquait Freud dans Psychopathologie de la vie quotidienne (Payot, « Petite Bibliothèque », 2001), nos lapsus et nos actes manqués sont des stratégies de l'inconscient pour dire ce que nous n'osons pas dire. « Habituellement bridé par le surmoi et les règles de la bienséance, l'inconscient reprend ici le pouvoir », précise Jean-Yves Bellego. La gaffe signale malgré nous un désir, une rivalité ou encore une cruauté inacceptables à nos yeux. Elle est de ce fait bien souvent l'œuvre de personnes qui se distinguent par leur gentillesse vis-à-vis des autres, et par leur intolérance à l'égard de leur propre agressivité. Des qualités qui leur valent d'ailleurs fréquemment l'indulgence de leurs « victimes ».

> témoignage
>
> ***Marion, 35 ans, chef de produit***
> **J'apprends à conjuguer émotion et langage.**

> *Je n'en ratais pas une. J'étais capable de dire « Je suis morte » [de fatigue] à un enterrement. Quand je remarquais une particularité physique sur quelqu'un, je me répétais « Attention, ne dis rien »… et ça ne loupait pas. Une fois, j'ai dit « C'est louche » à un client affligé d'un strabisme ! Ce n'était pas grand-chose, mais je m'enfonçais en essayant d'effacer ce que je venais de dire…*
> *Je me suis aperçue que l'on ne me confiait plus certains dossiers de peur que je dérape. En proie au malaise, j'ai décidé de consulter un thérapeute. Il m'a fait prendre conscience que mes gaffes dataient du divorce de mes parents. Déchirée entre l'un et l'autre, je mesurais tous mes propos, mais c'était trop de tension. J'en garde un fort sentiment d'inconfort et d'impuissance.*
> *Aujourd'hui, je suis un cours de théâtre où j'apprends à conjuguer l'émotion et le langage. S'il m'arrive encore de gaffer, je corrige désormais le tir avec humour.*

## CONSEILS *À L'ENTOURAGE*

Vous ne supportez plus ses gaffes systématiques, ses propos déplacés, et vous n'avez qu'une envie : tourner les talons. Évitez pourtant d'envenimer les choses en vous moquant de votre interlocuteur ou en l'affublant de surnoms destinés à signifier sa maladresse. Car en l'étiquetant, vous ne feriez que l'entretenir dans ce rôle. Aidez-le plutôt à reprendre confiance en lui.

## CONSEILS *À CELUI QUI FAIT GAFFE SUR GAFFE*

### Visualiser la scène

Vous craignez de commettre prochainement une énorme bourde ? Au lieu d'éluder la situation qui vous effraie, essayez de visualiser son déroulement sous un angle satisfaisant et projetez-vous le film plusieurs fois pour vous convaincre que tout se passera bien. Le moment venu, si la panique vous submerge malgré tout, efforcez-vous de retrouver votre calme, quitte à vous mettre à l'écart. La pratique régulière du yoga ou du tai-chi peut vous aider à évacuer durablement vos tensions intérieures.

### Reconnaître sa bourde

Trop tard, vous avez gaffé… Ne faites surtout pas comme si de rien n'était ! Montrez au contraire à votre interlocuteur que vous assumez totalement votre maladresse et dites-lui que vous craignez de l'avoir blessé. N'hésitez pas à lui confier que c'est justement la peur de le

froisser qui vous a conduit au faux pas. Sa peine en sera sans doute atténuée.
Par exemple en lui permettant de parler de sa maladresse, pour mieux s'en dissocier. Expliquez-lui pourquoi vous vous êtes senti blessé et acceptez ses excuses pour ne pas l'enfoncer dans sa gêne. Vous pourrez alors dédramatiser ensemble la situation et l'envisager avec humour.

## À LIRE

*Vaincre ses angoisses et ses peurs,* de Jean-Yves Bellego (Ellébore, 1 995) : un guide pour maîtriser ses émotions pas à pas, à l'aide de la relaxation.
*La Maladresse, une faute heureuse,* ouvrage dirigé par Camille Saint-Jacques (Autrement, 2003) : un tour d'horizon de la gaffe en littérature, peinture, sciences…
*Comment apprivoiser son crocodile,* de Catherine Aimelet-Périssol (Pocket, 2004) : notre cerveau reptilien nous envoie des messages de peur, de colère, de méfiance. Les décoder nous aide à mieux les maîtriser.

# Auteurs

Aurore Aimelet : 28, 34, 66, 72, 82, 85, 105, 111, 118, 127, 144, 147, 153, 160, 166, 181, 187, 193, 205, 212, 252, 255, 280, 291, 300, 312, 319.
Ségolène Barbé : 196.
Olivia Benhamou : 235.
Amélie Cordonnier : 49, 59, 288, 294, 297, 325.
Rebiha Couillet : 45, 133.
Caroline Day : 88, 163.
Marie-Laure Durand-Uberti : 265, 268.
Giulia Fois : 92, 169, 190, 225.
Marion Froh : 22, 56, 69, 98, 199, 242, 215, 258, 302.
Anne-Laure Gannac : 52, 62, 101, 137, 156, 202, 208, 218, 231, 248, 261, 322, 305, 315.
Béatrice Girard : 130.
Émilie Gruyelle : 16.
Cécile Gueret : 150.
Karen Isère : 238.
Anne Lanchon : 124.
Joséphine Lebard : 31, 36, 95, 172, 274, 309.
Catherine Maillard : 114.
Catherine Marchi : 25, 42, 108, 121, 141, 178, 282.

Claire Mazeau : 285.
Anne-Sophie Nogaret : 245.
Anne Pichon : 13, 79, 228, 271, 277, 322.
Erik Pigani : 39.
Pascale Senk : 222.
Isabelle Taubes : 75, 175, 184.

PSYCHOLOGIES
2-8 rue Gaston Rébuffat
75019 Paris

Directeur : Arnaud de Saint Simon
Editrice : Nadine Vitu
Responsable copyright : Gilles Rouault
Rédacteur en chef des développements éditoriaux : Philippe Romon

Editions Solar
Direction : Jean-Louis Hocq
Direction éditoriale : Suyapa Hammje
Edition : Maëlle Sigonneau
Rédaction : Chloé Chauveau
Conception graphique et réalisation de l'intérieur : Nord Compo
Conception graphique de la couverture : Olo Editions
Fabrication : Céline Premel-Cabic

© 2015, Editions Solar

Illustration de couverture © Delightsoft-Shutterstock

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction par tous procédés, réservés pour tous pays.

Solar | un département **place des éditeurs**

place des éditeurs

Ouvrage réalisé en partenariat avec l'Express Roularta Editions.

EAN : 978-2-263-07207-9

Code éditeur : S07207

*Ce document numérique a été réalisé par Nord Compo.*

This file was downloaded from Z-Library project

zlibrary

*Your gateway to knowledge and culture. Accessible for everyone.*

z-library.se singlelogin.re go-to-zlibrary.se single-login.ru

Official Telegram channel

Z-Access

https://wikipedia.org/wiki/Z-Library