



le billet de la Psy

Par **Audrey Platania-Maillot**, psychologue clinicienne.

Quand le doute s'installe...

J'ai des doutes... Je doute de tout, tout le temps... À quoi ça me sert de douter ? Je n'en peux plus de douter, ma tête va exploser...

Douter, peut parfois être une atroce souffrance ... Pour certains, c'est trop. Trop souvent, tout le temps, pour tout.

Douter de sa tenue vestimentaire, de l'honnêteté de ses amis, de l'amour de son mari... Douter de ce que l'on a dit, de ce que l'on aurait dû faire, d'être assez comme ceci ou cela... Douter face aux grands choix pour nos vies, ou bien douter dans chaque interstice de notre quotidien.

Paul, un de mes patients, m'a dit un jour cette magnifique phrase : « dans la vie, la seule chose dont je suis sûr, c'est de n'être sûr de rien » ...

Oui, le doute peut devenir tourment. La confusion brouille la pensée. Les anticipations anxieuses sur l'avenir, les fameux « et si... » deviennent insupportables. Comment être sûr d'être dans la meilleure décision pour nous, pour lui, pour elle ? Nous espérons un « eureka », nous prions une voyante de nous tirer les cartes, nous supplions un ami cher (ou notre psy) de trancher pour nous, nous cherchons désespérément des « signes du destin », des indices sur notre chemin, comme les cailloux du Petit Poucet pour nous guider.

« Maitrise tout, sois compétent, et tu ne douteras plus ». J'en doute...

D'innombrables travaux en psychologie, démontrent une corrélation claire entre l'excès de doute et le manque de confiance en Soi.

Logique, évident. Aucun doute à ce sujet !

En effet, nul besoin d'être psychologue pour comprendre cette intrication. Pour accepter d'agir malgré nos doutes, il faut pouvoir accepter nos limites et nos imperfections.

La confiance en Soi, ce n'est pas seulement connaître ses forces et ses qualités. C'est aussi, et peut-être surtout, accepter ses parts de vulnérabilités et supporter que les autres les voient. Lorsque l'on ne peut pas ressentir et accepter ses parts de Soi fragiles, le fait de douter nous met dans une posture de grande tension.

La peur devient majeure. Peur de se tromper, peur de l'échec, de l'erreur, peur de décevoir, de nous décevoir, peur de ne pas être à la hauteur. La peur décuple les mécanismes du doute et la spirale se crispe : j'ai peur, je doute, je n'agis pas. Ou bien, j'use et j'abuse d'un sentiment de contrôle et de maîtrise comme un rempart à la peur mais qui en réalité ne nourrit pas une véritable confiance en Soi.

« La confiance en Soi commence là où la certitude s'arrête. »

Charles Pépin¹

¹ Charles Pépin, La confiance en Soi, une philosophie, Allary édition, 2018

Nous sommes trop souvent dans cette confusion. Nous avons la sensation que nous avons confiance en nous lorsque nous nous sentons en position de maîtrise et de compétence face à une situation. Mais nous confondons confiance et sentiment de compétence. Lorsque nous sommes en compétence, la part de risque, de doute, est annulée. Nous sommes momentanément rassurés, mais nous n'avons rien nourri de notre véritable confiance.

La recherche de maîtrise et de contrôle est un bouclier à la peur, mais ne donne pas confiance en Soi.

Par exemple, Mélissa, une de mes petites patientes est une enfant « très scolaire ». Elle collectionne les bonnes notes et les éloges sur son comportement. Pourtant, Mélissa souffre de maux de ventre tous les matins et elle a peur constamment de se tromper. Les adultes qui l'entourent sont tous étonnés : « *comment peux-tu manquer autant de confiance en toi alors que tu n'as que des bonnes notes ?* ». C'est le drame de Mélissa, elle se barricade derrière un sentiment de maîtrise et de compétence, ce qui n'alimente que trop peu sa confiance.

La confiance, elle, est plus subtile, plus fragile mais tellement plus puissante.

Elle naît lorsque nous sautons à l'eau sans être vraiment sûr de savoir nager.

C'est parce qu'il subsiste le doute et l'incertitude que nos actions deviennent valeureuses, courageuses, que nous nous appuyons sur un socle de sécurité interne qui n'est pas la compétence, mais la confiance. « *Je ne suis pas sûr, j'ai peur, mais j'y vais.* »

Tous tirillés...

Certains doutes de vie sont bien plus délicats que d'autres.

Le doute nous engage toujours. C'est peut-être même le propre de l'engagement. Certains pensent que pour s'engager, il ne faut pas douter... C'est assez faux.

L'engagement ne saurait arrêter les doutes et le doute ne peut nous abstenir d'engagement. Nous nous engageons dans des choix, envers et malgré nos doutes, tout le temps.

Les bonnes âmes, nous conseillerons du mieux possible : « *Écoute ton cœur* » disent-ils... Pourtant, parfois, nous avons beau essayer de nous écouter, c'est la confusion qui nous assaille. Ambivalences, paradoxes nous tiraillent d'un côté puis de l'autre.

Ces situations de doute si acrobatiques sont généralement le fruit d'une lutte à l'intérieur même de notre système de valeurs de vie.

Nous avons tous un système de valeurs. Des valeurs qui sont des sortes de piliers qui nous construisent, nous qualifient, nous permettent de nous repérer, de savoir qui l'on est. Valeur de l'amour, de l'amitié, valeur d'honnêteté, de confiance, valeur de l'argent, de la réussite, de la carrière ou du pouvoir, valeur de l'altruisme, de l'écoute, du sacrifice de Soi, ...

Nous avons tous, dans toutes ces valeurs, environ cinq d'entre elles (selon Martin Seligman², psychologue expert en psychologie positive) qui sont au creux de notre identité et qui nous définissent.

Alors que se passe-t-il si, sur notre chemin de vie, une prise de décision vient se poser précisément entre deux (ou plus) de ces grandes valeurs au cœur de notre personnalité ? Eh bien, c'est compliqué !

Prenons un exemple, en tant que parents, nous pouvons ressentir ces moments suspendus entre la valeur de l'autonomie, laisser nos enfants faire l'expérience de la vie, ne pas les étouffer, ne pas les retenir, et la valeur de la sécurité, c'est-à-dire assurer sa protection, être corps et âme en veille pour lui éviter malheur ou douleur. Autonomie ou protection, mon cerveau et mon cœur balancent...

Il y a une multitude d'autres exemples où nos valeurs peuvent s'opposer et rendre si périlleuse l'issue de nos doutes : entre la valeur de la liberté et la valeur de l'engagement familial. Entre la valeur du travail et la valeur de nos engagements parentaux... Entre la valeur de la fidélité et la valeur du désir, de la passion ...

Comment réguler nos doutes face à ces situations paradoxales ?

Ici, nos choix vont nous obliger à accepter la frustration, à nous éloigner d'une de nos valeurs pour que l'autre puisse s'exprimer. Nous avons la sensation qu'il nous faut renoncer à l'une pour assouvir l'autre...

Alors, nous nous mettons en quête de la solution alternative, à la recherche de cet « entre-deux » qui nous permettra de nous sentir suffisamment confortables pour avancer sans avoir cette douloureuse sensation d'avoir trahi une part de nous-mêmes. Parfois, nous trouverons cette alternative. Parfois, nous serons dans l'obligation de privilégier une valeur au détriment de l'autre. Nous nous sentirons peu confiants et un peu coupables de cette forme de trahison de Soi.

Il est essentiel d'abord d'éclairer ces différentes valeurs. De les ressentir en nous. Quelle place prennent-elles ? Y en a-t-il une qui « pèse » plus fortement que l'autre ? Si je dois renoncer à l'une pour aller vers l'autre, quel degré de frustration je ressens en moi ? Je me sentirai mal à l'aise dans les deux cas, mais y a-t-il une situation que je ressentirai comme particulièrement insupportable ? Et si pour le moment, je n'en sais rien, je ne ressens rien, alors prenons le temps de ralentir,

² Petterson. C, Seligman. M., Character strengths and virtues. Oxford, 2004

car en réalité rien n'est figé. Nous sommes en mouvement permanent et parfois, nous avons besoin d'avancer pour que le brouillard se dissipe un peu.

Le temps comme allié...

Au-delà de nos valeurs, il y a également la multiplicité mouvante de nos besoins, de nos énergies qui nous poussent continuellement dans des paradoxes et dans des ambivalences.

Un jour, nous avons besoin de sécurité, de stabilité et le lendemain, nous voulons notre liberté.

Si aujourd'hui, j'ai besoin d'une routine, demain, j'aurai envie d'aventure.

Ici, j'ai besoin de m'engager, mais là j'ai besoin de me sentir indépendant

Continuellement bourlingués d'un besoin à l'autre, d'une énergie à l'autre.

Par moments, nous en avons le tournis, à nous demander si nous ne sommes pas fous ! Vouloir tout et son contraire, attise nos doutes. « *Mais en réalité, qu'est-ce que je veux vraiment ?* » Cette question nous prend en otage et nous harcèle « *Tu as le choix, c'est à toi de te connaître pour construire la vie dans laquelle tu seras le plus heureux* ».

Quel malheur ! Nous évoluons dans une société où nous sommes mandatés d'être heureux et où nous sommes totalement libres et responsables de faire nos propres choix pour y arriver. Sauf que... nous sommes pluriels et mouvants. Comment être sûr que ce que je veux maintenant, c'est bien ce que je veux et qu'en plus je le voudrais aussi plus tard ?

Eh bien, c'est impossible. Nous pouvons au mieux savoir ce qui nous va à peu près le mieux pour ici, là, maintenant, dans ce contexte, dans cette situation, mais demain sera un autre jour avec ses contradictions et ses paradoxes.

Nous sommes tous plus ou moins des « cœurs d'artichaut » alors ne nous jugeons pas trop sévèrement. Ainsi va la vie, des décisions évidentes et d'autres plus pénibles. Nous ferons toujours au mieux dans ce que nous sommes et avec ce que nous avons.

Dans le doute, nous avançons. L'optimisme et la confiance en bandoulière.

