



Le billet de la Psy

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

Au printemps, ouvrons les possibles

Tous psychorigides ?

À tendre l'oreille, nous serions tous psychorigides. Dès que notre conjoint n'est pas d'accord avec nous, dès que notre patron refuse notre requête, dès que notre ami ne suit pas notre conseil, pourtant très bon... c'est parce qu'il ou elle est psychorigide !

Ce terme est lancé facilement dès que l'autre ne partage pas notre point de vue. Il est dans l'air du temps d'une époque où la psychologie est maniée par tous, mais de manière parfois très galvaudée.

Alors tous psychorigides ? Oui un peu, parfois beaucoup.

Nous sommes tous psychorigides dès qu'il s'agit de nos valeurs. Normal, elles nous fondent. Notre système de valeurs nous constitue et ce socle de certitudes sur nous et sur la vie est le ciment de notre personnalité. Alors évidemment, lorsque quelqu'un vient l'ébranler, nous nous raidissons instantanément. De manière très défensive, nous protégeons notre territoire intérieur. Impossible d'accepter que l'on me traite de radine si pour moi la générosité est une valeur fondatrice de mon identité. Impossible d'entendre dire que je suis peu fiable si, pour moi l'engagement, a toujours été une de mes valeurs « boussole » de vie.

Et puis au-delà de cet aspect défensif, il est en réalité « normal » d'avoir parfois du mal à entendre et accepter la diversité. Cette rigidité est une part intrinsèque de notre subjectivité. La réalité n'existe pas... ou si peu. Tout est une question de regard, de point de vue. Une même réalité sera éclairée, interprétée de tant et tant de manières différentes selon qui nous sommes, notre passé, notre présent, nos ressources... Autant de regards sur la vie que d'êtres humains. Vous vous rendez compte des possibilités ?

Mais c'est bien là le cœur du sujet.

Accepter profondément que nous soyons tous subjectifs dans notre manière de voir et de penser.

Accepter que toutes ces vérités ne soient en fait que des constructions, uniquement des histoires que nous raconte notre cerveau. Des théories, des formes de systèmes de règles finement enchevêtrées qui viennent constituer notre vérité, qui s'impose à nous comme la réalité.

C'est difficile, parfois impensable. Et pourtant tout - oui tout - n'est que construction de représentations.

Mais alors, quelle immense liberté ! Si tout est flexible, alors tout est possible.

Nous avons tous en nous cette douce possibilité, qui peut parfois être salvatrice, de modifier notre réalité pour cesser de nous cogner toujours aux mêmes murs. Prendre de l'air dans nos pensées, lâcher les verrous pour envisager autre chose autrement.

La flexibilité est le Graal de notre psychologie intime.

Qu'est-ce que la flexibilité ?

C'est un savoureux mélange de neurobiologie et de psychologie.

Nous parlons tout d'abord de la neuroflexibilité qui est une capacité d'inhiber « nos habitudes mentales » pour envisager un autre traitement de l'information.

Nous avons tous des habitudes mentales, des séquences de traitement de l'information, des automatismes, des autoroutes neuronales qui nous permettent d'être rapides et souvent efficaces dans nos raisonnements. Ces habitudes mentales sont précieuses car elles libèrent beaucoup d'énergie puisqu'elles ne demandent pas de réflexion. Elles sont

automatiques, et comme nous les avons testées à plusieurs reprises sur divers registres, nous avons confiance en elles. Nous les connaissons, elles nous sécurisent. Mais, il arrive un jour, un contexte, une situation ou un cap de vie, où nos habitudes, nos réflexes de raisonnement atteignent une limite, ou plutôt n'aboutissent pas. Alors, nous pouvons nous tromper, nous faire mal ou tourner en rond.

C'est là, précisément là, que la neuroflexibilité prend une place fondamentale.

La neuroflexibilité est la compétence cognitive qui nous permet de modifier nos pensées, de changer notre stratégie, d'incorporer de nouvelles informations à notre raisonnement, de revenir en arrière pour nous corriger, de mettre en lien différemment nos idées, et de nous ouvrir à l'inconnu pour remettre en perspective nos certitudes...

Toutes ces capacités sont possibles grâce à ce que la neuropsychologie appelle les fonctions exécutives. Ces fonctions dites de « haut niveau » siègent dans notre lobe frontal (la partie du cerveau située sous le front) mais ne sont pas matures à la naissance. Elles doivent se développer, et elles sont très lentes à mûrir. Ces fonctions exécutives sont à la fois innées, car nous en avons tous les « graines », mais elles sont également très fortement influencées par l'acquis. Ainsi, elles sont fragiles car leur trajectoire de développement va être conditionnée par de multiples variables environnementales, émotionnelles et relationnelles. C'est là que toute la dimension psychologique intervient.

Eh oui, pour être flexible, il ne faut pas avoir trop peur.

Pour être flexible, il faut se sentir suffisamment en sécurité et en confiance.

Il faut lâcher le connu pour aller vers l'inconnu.

Parfois, nous nous agrippons si fort à nos convictions, à nos certitudes comme à une bouée, car nous craignons trop de couler, de nous perdre.

« *Moi, je suis comme ceci...* », « *De toute façon, la vie ça marche comme ça...* », « *Dans la vie, je sais que...* », « *J'ai toujours ressenti cela comme ça...* », « *Je pense que les autres sont...* ».

La peur. Encore elle, toujours elle. La peur entrave notre flexibilité. Nos convictions sont des boucliers illusoire contre notre insécurité, des histoires pour mettre du sens à nos vies.

Mais, ce ne sont que des histoires.

Nous enfermons notre pensée dans ces « vérités » par peur de couler, alors qu'en réalité, nous savons nager.

Le psychologue est en fait un maître-nageur ! Son rôle est exactement celui-là : rassurer profondément, reconnecter aux ressources qui sont là depuis toujours, pour peu à peu permettre à tous de desserrer l'emprise de ces bouées illusoire. Se remettre en marche, flexibiliser, bouger pour aller explorer d'autres horizons. Un nouveau regard.

Et quand trop, c'est trop !

Quand cette rigidité intrinsèque à nos fonctionnements devient trop forte, nous parlons alors de personnalité psychorigide ou obsessionnelle.

Des personnalités en apnée, raides dans leur tête et raides dans leur corps. Comme une mécanique qui n'a plus aucun espace pour respirer, tout est conçu dans la maîtrise et dans le contrôle. Les règles et les principes sont érigés comme les seuls maîtres à bord. Le désir de perfection, l'obstination et la rigueur régissent une vie émotionnelle étouffée. Une vie de devoir, de pragmatisme et d'intellectualisation. Cela conduit souvent à l'épuisement ou à la dépression, car cette rigueur rime souvent avec froideur. La personnalité psychorigide souffre d'isolement et se connecte trop peu à la joie et au plaisir. Dans ce désir de contrôle, elle est toujours préoccupée par l'idée de faire toujours mieux, rien n'est jamais fini et jamais assez bien. Elle agace souvent par son entêtement et ses critiques. Elle manque de souplesse et de créativité pour accueillir les autres dans leur diversité.

Une personnalité psychorigide n'est pas simple à accompagner. Elle a besoin, plus que les autres, d'être entendue, valorisée, enveloppée. Aller d'abord dans son sens pour ne pas effrayer ou crispier. Puis doucement négocier... des petits pas de côtés.

Dans tous les cas, qu'on se le dise, rencontrer l'autre en « mode frontal » n'est jamais meilleure option. Ou très rarement. Débattre est possible, mais tenter de convaincre l'autre en rabaisant ses convictions et en détruisant ses « vérités » ne mène qu'à discussion stérile. C'est souvent le point de départ des conflits qui tournent en rond, encore et encore. Cela est vrai en politique, mais également dans de nombreux conflits de couple.

La flexibilité est bien plus noble et efficace. Elle consiste avant tout à prendre pleinement conscience que nous sommes chacun pris dans la matrice de notre psychologie. Nos convictions sont donc des constructions, des histoires que nous nous racontons.

Nous sommes tous pareils et tous différents à la fois.