



Je vis mieux

Comment vivre en harmonie avec un psychorigide ?

IL DÉCIDE DE TOUT, N'ÉCOUTE RIEN, A TOUJOURS RAISON... APPRENEZ À DÉCRYPTER SON FONCTIONNEMENT, POUR L'EMPÊCHER DE GÂCHER VOTRE VIE ET LA SIENNE.

Tatillon, il se noie dans les détails, veut tout contrôler, n'accorde pour ainsi dire jamais sa confiance, refuse de déléguer et ne connaît qu'un seul point de vue : le sien. Peu doué pour la communication, dépourvu de souplesse relationnelle, le psychorigide se protège par l'abus d'autorité. Il ne peut ainsi s'empêcher de décider de tout : le restaurant et le menu, le film, la destination du week-

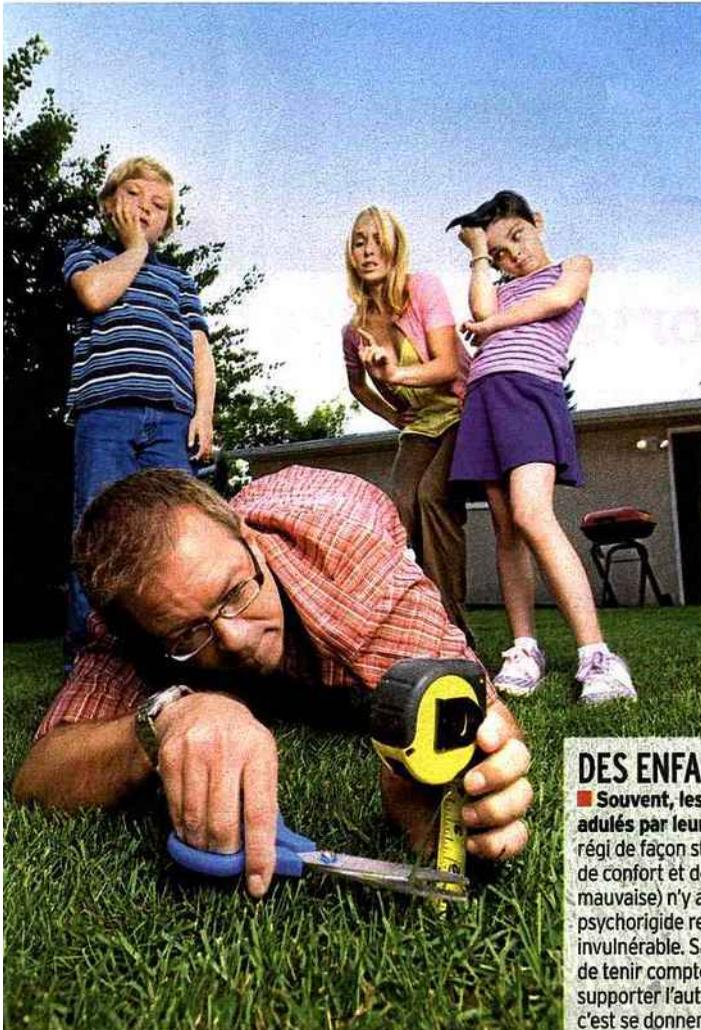
end... et vous donne le sentiment que vous n'existez plus. Mais, en fait, sous ses airs de tyran, le psychorigide est d'abord un anxieux, qui ne supporte pas le changement : la routine le rassure.

Un mécanisme de défense

Ne lui demandez pas de se mettre à la place d'autrui, c'est comme s'il devait se renier lui-même ! C'est un obsessionnel : il a besoin d'or-

dre, se veut perfectionniste, il vérifie tout plusieurs fois et, confronté au doute, il est pris de vertige. Il se protège en n'empruntant que des chemins connus et balisés : pour lui, ce sont des bouées de sauvetage. En se réfugiant dans un univers qui exclut l'imprévu, le psychorigide se sent mieux, car il n'a plus à affronter les difficultés d'un monde qui lui fait peur.

Alexandra Durand



AU BOULOT COMME À LA MAISON

■ **Dans la vie professionnelle, il n'existe guère de solutions, surtout si la personne est un supérieur hiérarchique.** Il faudra faire avec, renoncer à perdre du temps à exposer votre point de vue, faire ce qui est demandé : vous gagnerez du temps et de l'énergie !

■ **Dans sa vie personnelle, il installe une relation déséquilibrée, en sa faveur, bien sûr.** Il est difficile de construire quelque chose avec lui, puisqu'il est à la fois l'architecte, le chef de chantier et l'artisan ! Pour lui faire accepter le changement, il faut l'apprivoiser doucement. Le langage est important : surtout pas de « Il faut que » ou « Tu dois », ce serait raisonner, comme lui, en termes de loi. Les psychologues recommandent la méthode des grains de sable : casser sa routine petit à petit, l'amener à lâcher prise et s'ouvrir sur le monde et sur les émotions des autres.

DES ENFANTS TROP GÂTÉS

■ **Souvent, les psychorigides ont été des enfants adulés par leurs parents.** Ils ont vécu dans un univers régi de façon stricte, un monde « parfait », synonyme de confort et de sécurité. La surprise (bonne ou mauvaise) n'y avait pas sa place. Devenu adulte, le psychorigide reproduit ce système idéal, où il se croit invulnérable. Sa volonté de tout régenter lui interdit de tenir compte des autres. C'est pourquoi il ne peut supporter l'autocritique : donner raison à l'autre, c'est se donner tort et voir son monde s'écrouler.

© GETTY IMAGES/VETTA

Un livre



LES RECETTES DU PSY
Patrick Estrade, psychologue, se penche sur les difficultés relationnelles en milieu professionnel, face à des personnes perfectionnistes, autoritaires et adeptes de la mauvaise foi. Où l'on découvre que tout le monde peut se révéler psychorigide, et qu'il est important de ne pas croire, lorsque l'on est confronté à un problème, que c'est toujours à l'autre de faire tout le chemin. Une des recettes de l'auteur : donner sans assommer, recevoir sans encaisser. **Bonjour l'ambiance !... Comment améliorer les relations humaines en milieu professionnel**, de Patrick Estrade, Éditions Dangles, 228 pages, 19,50 €

Un DVD



DOCTEUR COINCÉ
Dans la série *Doc Martin*, Thierry Lhermitte interprète Martin Le Foll, un personnage qu'il décrit lui-même comme « rustre, raide et coincé ». Bref, un authentique psychorigide qui a du mal à trouver sa place dans le village breton où il a atterri... **Doc Martin (saison 1)**, TFI Vidéo, 19,99 €