

TÉMOIGNAGES DE PSYCHORIGIDES

Pourquoi ?

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* (Robert Laffont, 2004). 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. »

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 ? »

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. » (juillet 2004)