

COMMENT RECONNAÎTRE UNE PERSONNE PSYCHORIGIDE ?

Le terme psychorigide revient souvent dans les discussions, et il est rarement employé d'une façon flatteuse ou aimable. Beaucoup de personnes l'utilisent d'ailleurs sans vraiment le comprendre, n'en retenant que l'aspect négatif. La psychorigidité est considérée par les psychologues comme étant un mécanisme de défense, souvent lié à des troubles obsessionnels. On peut être psychorigide sans le savoir ou fréquenter des personnes qui le sont, sans en avoir réellement conscience.

On est souvent prompt à qualifier de **psychorigide** une personne, dès lors qu'elle se montre têtue ou qu'elle tente de nous imposer un choix. Pourtant, la **psychorigidité** est bien plus complexe que cela, et il ne suffit pas de présenter un ou plusieurs traits propre aux personnes psychorigides pour en être une soi même.

Une personne psychorigide présente souvent un ou plusieurs des comportements suivants : elle a des difficultés à évoluer, se montre peu adaptable et a beaucoup de mal à aller de l'avant. Il lui faudra des heures pour prendre les décisions les plus futiles, mais elle refusera qu'on décide à sa place. Et une fois le choix effectué, elle n'en changera plus, quoi qu'il se passe et même si elle a tort de façon évidente. La personne se montrera peu chaleureuse, voire froide, même avec des personnes qu'elle apprécie réellement. On note aussi généralement un côté **obsessionnel** et perfectionniste à l'extrême, qui la pousse à vouloir tout gérer, tout contrôler.

Pour autant, dans un cas de **psychorigidité**, il ne s'agit absolument pas d'une envie de se mettre en avant ou d'une volonté de diriger les autres. Il ne s'agit pas non plus d'un problème d'égo surdimensionné. Bien au contraire, la personne psychorigide est très fragile, très facilement blessée, elle peut même tomber dans la dépression. C'est pourquoi elle s'accroche à ses habitudes et certitudes comme à un bouclier. C'est un **mécanisme de défense**. Le moindre changement la bouscule et la perturbe, elle vit dans un passé protecteur et n'arrive pas à s'adapter aux bouleversements, même minimes, de sa vie. C'est une vraie souffrance et un vrai **problème psychologique**.

Comment réagir face à une personne psychorigide

Une personne psychorigide n'est pas facile à vivre. Il est important de ne pas l'encourager dans ses obsessions, son perfectionnisme et son besoin de tout régenter, même si ces travers peuvent parfois être utiles. De même, comme c'est une personne qui se sent en permanence sous pression et qui est anxieuse, on pourra l'aider en définissant pour elle des priorités dans les choses à faire. Il faudra faire preuve de souplesse et de subtilité pour l'amener à reconsidérer certaines choses sans la brusquer. Les personnes psychorigides peuvent faire de grands progrès avec l'aide d'un psychologue.