

## **PSYCHORIGIDE – ELLE VEUT TOUT CONTROLER**

Très sûre d'elle en apparence, froide, imbue de sa personne, égoïste, possessive et jalouse, c'est la reine du « tu dois, il faut », souvent tatillonne, elle veut tout contrôler et accorde très peu sa confiance... Voilà quelques remarques peu engageantes que l'on peut faire sur la personne psychorigide.

### **Ça vous rappelle quelqu'un ???**

Peu douée pour la communication, la personne psychorigide ne peut pas s'empêcher de décider de tout : les vacances, les menus, les activités, les horaires, qui doit faire quoi et à quel moment... Un seul avis compte : le sien ! Et bien sûr elle a toujours raison, bref un véritable tyran qui vous donne l'impression d'être nul, inexistant, et qui vous rabaisse constamment, histoire de bien asseoir sa soit disant supériorité, qui en fait est le reflet de son manque de confiance en elle. Alors comment faire si vous en avez une dans vos parages ? Voici quelques conseils qui pourront peut-être vous aider à mieux comprendre et (peut-être !) mieux supporter cette personnalité difficile ...

### **Un peu de théorie**

La psychorigidité fait partie des mécanismes de défense des personnalités obsessionnelles, c'est une réaction protectrice inconsciente du « moi » destinée à trouver un équilibre entre les pulsions et les exigences de la vie sociale.

Vous reconnaitrez l'obsessionnel à ses autres traits de caractère très typiques : le perfectionnisme. Il étudie, vérifie et planifie jusqu'à «sa» perfection, l'ordre : tout est rangé et organisé, la rigueur morale. Il est très à cheval sur les règlements, les horaires, et le doute : la moindre décision est analysée et provoque scrupules et interrogations.

Évidemment cela en fait une personne dénuée de fantaisie et émotionnellement assez pauvre (d'ailleurs, souvent elle se suffit à elle-même). Vous la reconnaitrez à sa posture : désespérément raide (comme dans sa tête) !

### **Passons à la pratique**

Vous vous êtes reconnue ou vous avez reconnu quelqu'un ? Que faire pour mieux vivre lorsque vous avez identifié le caractère psychorigide ? En effet ce sont de grands anxieux et souvent il ne « savent » pas faire autrement que de tout régenter, cela les rassure mais peut leur apporter aussi de la dépression. Heureusement, les choses peuvent évoluer dans un sens plus épanouissant. Chacun a des ressources intérieures pour évoluer.

Seulement voilà, la personne psychorigide ne reconnait absolument pas que son attitude puisse être problématique. Eh oui ! puisqu'elle a toujours raison, elle ne se remet que très rarement en question, seules les difficultés récurrentes de sa vie (chômage régulier, problèmes familiaux, divorces etc...) peuvent lui indiquer qu'il faut éventuellement adapter sa vision des choses ... Le dialogue peut être parfois entendu, à condition de leur laisser finalement décider !

Plaisir, spontanéité, humour, légèreté : de doux mots que ces personnes ont bien du mal à intégrer...

## **Quelques conseils**

- Se faire aider : Seule une psychothérapie ou une psychanalyse peuvent l'aider, qu'elle puisse avoir un regard neutre pour lui renvoyer les limites de ses attitudes.
- Se détendre : Travailler la confiance et l'estime de soi via des activités ludiques peut également l'aider à un certain lâcher prise. Le but étant de la reconnecter à ses émotions. Lui faire comprendre que prendre plaisir dans la vie est possible !

*par* **Marielle KORN Psychothérapeute**

© <http://www.numerochik.com/2012/06/20/psychorigides-mode-demploi/>